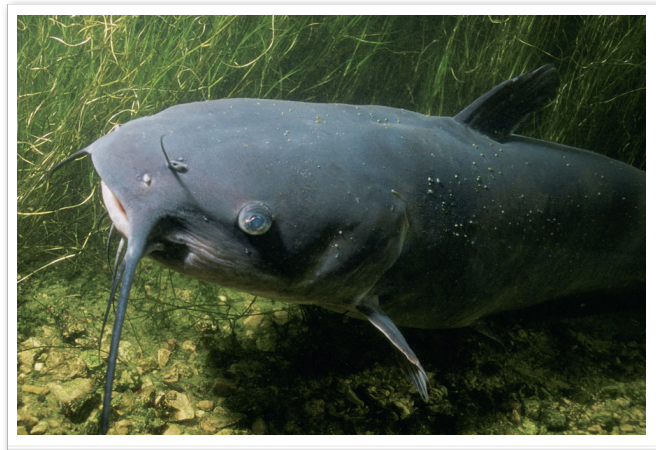


# Harcsa paprikás gombával

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



### Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **1054 kJ (252,1 kcal)**
- > Fehérje: **26,0 g**
- > Zsír: **12,7 g**
- > Szénhidrát: **7,94 g**

## Hozzávalók 1 főre cukorbetegség, illetve szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 15 dkg harcsa (szürke, afrikai)
- ▶ 5 dkg erdei gomba
- ▶ 1 dkg graham liszt
- ▶ 1/2 db zöldpaprika
- ▶ 0,5 dkg olaj
- ▶ 2 dkg tejföl 12 %
- ▶ 1 dkg paradicsom
- ▶ 2 dkg vöröshagyma
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ ízlés szerint fűszerpaprika
- ▶ ízlés szerint fokhagyma

## ELŐKÉSZÍTÉS:

A halat megtisztítjuk, megmossuk, lefilézzük, kockázzuk, besózzuk és egy órán át pihentetjük. A vöröshagymát, gombát megtisztítjuk és finomra vágjuk.

## ELKÉSZÍTÉS:

Teflonedényben a finomra vágott vöröshagymát megfonnyasztjuk, hozzáadjuk a szeletelt gombát. Tűzről levéve megszórjuk fűszerpaprikával és hozzáadjuk a paradicsomot, zöldpaprikát, fokhagymát és kevés vízzel felöntjük, majd fedő alatt puhára pároljuk. Ha megpuhult, átszedjük egy hóálló tálba a halkockákat a tetejére tesszük, ráöntjük a graham liszttel elkevert tejfölt, és lassú tűzön fedő alatt, időnként rázogatva, még 5-6 percig tovább pároljuk.

## TÁLALÁS:

Tálaláskor a maradék tejjel meglocsoljuk. Túrós csuszát, túrógaluskát vagy teljes kiőrlésű tésztát adunk mellé köretként.