

# Harcsapaprikás recept

Elkészítési idő: 120-240 perc Adag: 4 főre

## Hozzávalók

700 g harcsafilé  
80 g vöröshagyma  
70 g zsír  
100 g zöldpaprika  
100 g paradicsom  
2 dl tejföl  
20 g liszt  
10 g fűszerpaprika  
1 csomag kapor  
só  
fokhagyma  
köménymag

## Elkészítés

**1** A harcsafilét megfelelően daraboljuk (szeletre, kockára), sózzuk, majd a felforrósított zsírban mindkét oldalán elősütjük, aztán a zsírból kivéve félretesszük. A hagymát finomra, a paprikát, paradicsomot apró kockára vágjuk, a fokhagymát összezúzzuk. A zsírban a hagymát megfuttatjuk és elkészítjük a pörköltalapot, majd a halat beletesszük. Pár percnyi forralás után a tejfölből és a lisztből készült habarással behabarjuk, átforraljuk és utána ízesítjük. A kevergetést mellőzzük, csak rázogatással mozgassuk, mert a szeletek összetörnek. A kaprot apróra vágjuk és az ételre szórjuk. Forrón tálaljuk, köretként galuskát, túrós csuszát, vagy bármilyen tésztaköretet adhatunk.

