

Gasztronómia

Tejfölös tepsis keszeg

A keszegek szálkás húruk ellenére nagyon népszerűek a halételek kedvelői számára, ami nem csoda, hiszen rendkívül jó ízűek. A rengeteg elkészítési módból egy könnyen elkészíthető, nem időigényes halételt szeretnék bemutatni, melynek alapanyag szükséglete bármikor megtalálható minden háztartásban.



Hozzávalók:

4 db 15-20 dkg-s dévér vagy karikakeszeg

10 dkg rétesliszt

5 dkg pirospaprika

olaj

2 dl tejföl

2 közepes gerezd fokhagyma vagy negyed tubus fokhagymakrém
egy kávéskanál halak fűszerkeverék

50 dkg burgonya

Készítsük elő a halat, vágjuk le a fejét, tisztítsuk meg a pikkelyektől és belezzük ki. Alaposan irdaljuk be, kb 3-4 mm távolságonként. Sózzuk be a halakat és legalább egy órára rajuk be a hűtőbe, hogy a só kellőképpen átjárja a húst

Amíg a halak a sóban érlelődnek, addig készítsük el a panírozáshoz a lisztes keveréket. Öntsük a lisztet egy zacskóba és tegyük hozzá egy teáskanálnyi sót, paprikát valamint a halak fűszerkeveréket



Rázzuk jól össze és helyezzük bele egyesével a hűtőből kivett halakat

és a zacskó rázogatóásával panírozzuk be

Öntsünk olajat egy serpenyőbe és forrósítsuk fel a tűzhelyen. Helyezzük bele a panírozott keszegeket és süssük pirosra. Ha elkészültünk a sütéssel, tartsuk melegen a kisült halakat addig, amíg a sütőtepsit és az öntetet előkészítjük. Az öntethez egy pohár tejföldre és két közepes gerezd fokhagymára (vagy egy evőkanálnyi fokhagymakrémre van szükségünk, valamint egy csipet sóra. Fokhagymapréssel nyomjuk össze a gerezdeket

Préselés után alaposan keverjük el a tejjel és a sóval



Vékonyan olajozzuk ki a tepsi alját és helyezzük bele a kisütött halakat

A melegen tartott halak felső oldalát és hasüregét kenjük be a tejfölös öntettel. Helyezzük be az előmelegített sütőbe és közepes lángon süssük néhány percig

A sütőből kivett halakat helyezzük tányérra, sült hasábburgonyát és párolt káposztát kínáljunk mellé

Aki kedveli a tejfölös-fokhagymás ízeket, nem fog csalódnani ebben a halételben.



Elnök:	Juhász János
Titkár:	Bányácsi Árpád
Gazdasági vezető:	Baranyi Ferenc
Horgászmester:	Szabó Zoltán
Ifjúsági és versenyfelelős:	Németh László
Vezetőségi tagok:	Dakos Sándor Dakos László Gyenes Lajos Szabó György Polincsár Gyula Vajda Péter
Vezetőségi tagok:	Orosz László Bocsi János Ruzsinszki László
Felügyelő bizottság:	Hrencsik Imre (elnök) Leskó Sándor Lénárt Ferenc
Fegyelmi bizottság:	dr.Vaskó Gábor (elnök) Soltész László Sánta Kázmér

Kérjük adja egyesületünknek adója 1%-át, ezzel is segítve azt a munkát, amit a horgászatért, a horgászvizünkért végzünk.

Adószámunk: 19918833-1-05

Zempléni Horgász Hírek 2013

Az Elzett Certa Horgászegyesület lapja

Felelős Kiadó: **ELZETT CERTA H.E.**

Főszerkesztő: **Kállai Krisztián**

Nyomda: Kecskés és Társa Nyomda

Megjelenik: 300 példányban.

2013. február 7.

Az egyesület tagjainak ingyenes!