



Paradicsomos halászlé tőkehallal

Hozzávalók

- 3 kocka Maggi Magyaros halászléköcka
- 1 l víz
- 2 g babérlevél
- 2 g Fűszerek, bors, piros vagy cayenne
- 3 g Fűszerek, bors, piros vagy cayenne
- 1 db sárgarépa
- 1 db zeller
- 1 db póréhagyma
- 1 fej vöröshagyma
- 2 g Zelligumó, nyers
- 1 ek Olaj,
- 400 g Paradicsom, passzírozott, konzerv
- 1 kg Hal, tőkehal, Atlanti-óceánból, nyers
- 1 csipet só
- 1 tk édes őrölt pirospaprika
- 3 ek Paradicsom szósz, konzerv, hozzáadott só nélkül
- 1 csipet fűszerpaprika

Elkészítés

1. Öntsünk hideg vizet egy magas lábasba, és adjunk hozzá babérlevelet, szegfűborsot, borsszemeket, egy darab póréhagymát és egy teáskanál szárított zsályát. Reszeljük le egy sárgarépát és egy darab zellert egy nagy szemű reszelőn. Főzzük lefedve körülbelül 15 percig.
2. A paradicsomot megmossuk és forrásban lévő vízbe tesszük. Távolítsuk el a héjat és a magokat, és vágjuk apró, egyenletes darabokra. Hozzáadjuk a forrásban lévő leveshez, és további 5 percig főzzük
3. Közben a hagymát megpucoljuk és kockákra vágjuk. Egy serpenyőben felhevítjük az olajat, és aranyszínűre pirítjuk benne a hagymát.
4. Ha szükséges, filézzük ki a halat és távolítsuk el a bőrét. Egyforma darabokra vágjuk őket.
5. Hozzáadjuk a leveshez (összesen 20 perc főzés után) az üvegesre pirított hagymával együtt. A leveshez adunk egy teáskanál pirospaprikát és 3 teáskanál paradicsompürét is. Alacsonyabb lángon 5 percig főzzük.
6. Adjunk hozzá a Maggi halászléköckákat és keverjük, amíg feloldódik.
7. Főzzük még körülbelül 5 percig, végül, ha szükséges, sózzuk, fűszerpaprikát adunk hozzá.
8. Friss petrezselyemmel tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	12.85 g
Energia	214.37 kcal
Zsír	4.07 g
Fehérje	31.82 g
Telített zsírok	1.42 g

45 Perc

6