



Csípős karácsonyi halászlé

Hozzávalók

- 4 kocka Maggi Magyaros halászléköcka
- 1.5 kg ponty
- 40 dkg harcsa
- 10 dkg haltej
- 10 dkg halikra
- 10 dkg paprika
- 1 ek fűszerpaprika
- 4 fej vöröshagyma
- 1 paradicsom
- 3 ek olaj
- 1.8 l víz

Elkészítés

1. Egy nagy lábasban az olajon üvegesre pirítjuk az apróra vágott hagymát, felöntjük a vízzel.
2. Beletesszük a hal szeletek felét, majd kevés sóval bő 1 órán át főzzük.
3. Az így elkészített alaplevet áttörjük, majd sűrű szövetű szitán átpasszírozzuk.
4. Beletesszük a meghámozott és feldarabolt paradicsomot, valamint a kimagozott, feldarabolt paprikákat.
5. Belekeverjük a fűszerpaprikát, majd visszaforraljuk, hozzáadjuk a Maggi Halászléköckákat és további fél órán át főzzük.
6. Az utolsó tíz percben a leveshez adjuk a maradék haldarabokat, valamint az ikrát és a haltejet is.

Tápérték adatok

Szénhidrát	16.8 g
Energia	580.71 kcal
Zsír	27.85 g
Fehérje	65.84 g
Telített zsírok	5.11 g

90 Perc

6 6 servings