



Bajai Halászlé

Hozzávalók

- 3 kocka Maggi Magyaros halászlé kocka
- 1 db paprika
- 40 dkg harcsafilé
- 3 ek növényi olaj
- 1 kg ponty
- 1.6 l víz
- 1 ek fűszerpaprika
- 1 db paradicsom
- 4 fej vöröshagyma
- 20 dkg gyufatészta
- 1 csipet só

Elkészítés

1. Az olajon üvegesre pirítjuk az apróra vágott hagymát, felöntjük a vízzel és beletesszük a hal durvára feldarabolt fejét és farkát (ettől lesz ízletes, tartalmas, sűrű az alaplevünk), majd kevés sóval bő 1 órán át főzzük.
2. Hozzáteesszük a haldarabokat, a meghámozott, feldarabolt paradicsomot és a paprikát.
3. Belekeverjük a fűszerpaprikát, a Maggi halászlé kockákat és legalább további fél órán át főzzük.
4. Közben megfőzzük a tésztát a csomagolásán található utasítások szerint.
5. Tálalás előtt a halszeleteket kivesszük a levesből.
6. A levest a kifőtt tésztára merve, a halszeleteket pedig külön tálon kínáljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	51.78 g
Energia	754.07 kcal
Zsír	28.75 g
Fehérje	70.37 g
Telített zsírok	12.26 g

🕒 75 Perc

⊕ 4 adag