



Tejfölös harcsaragu magyaros bulgurral

Hozzávalók

- 1 kocka Maggi Magyaros halászléköcka
- 60 dkg harcsafilé
- 20 dkg bulgur
- 2 nagy paradicsom
- 1 zöldpaprika
- 1 fej vöröshagyma
- 140 g tejföl
- 4 dl forró víz
- 4 ek liszt
- 1 ek pirospaprika
- 2 ek olaj
- 1 csipet ízlés szerint só

Elkészítés

1. Enyhén sózzuk be a vékonyabb szeletekre vágott halhúst és forgassuk meg a liszt felében. Oldalanként 1-1 perc alatt kissé pirítsuk meg a felforrósított olajon, majd szedjük ki, tegyük félre.
2. A vöröshagymát vágjuk apróra, a felét futtassuk meg a visszamaradt zsiradékon addig, amíg üvegesre párolódik. Húzzuk le a tűzről, adjuk hozzá a pirospaprikát, morzsoljuk bele a halászléköckát és adjunk hozzá 4 dl vizet. Forraljuk fel, majd szűrjük át, hogy ne maradjanak benne hagymadarabok.
3. A pirospaprikás szószba rakjuk vissza a halszeleteket. Főzzük 5-6 percig, majd habarjuk be a maradék liszttel csomómentesre kevert tejjel. Főzzük további 3-4 percig.
4. Közben dinszteljük meg a vöröshagyma másik felét egy lábasban a paradicsommal és a zöldpaprikával együtt. Sózzuk, tegyük hozzá a bulgurt, öntsük fel 2 dl lobogó vízzel, keverjük el és takarjuk le 10 percre.
5. A harcsapaprikást a tányérra szedett bulgur tetejére tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	56.62 g
Energia	532.08 kcal
Zsír	19.62 g
Fehérje	34.68 g
Telített zsírok	6.93 g

45 Perc

4 adag