

## Fogas süllő *(Sander lucioperca)*

A süllő vagy fogas süllő a **sügérfélék** családjába tartozó faj. A 1,5 kg-nál kisebb példányokat süllőnek, a nagyobbakat fogasnak nevezik. A Kárpát-medence vizeiben őshonos. A nem túlságosan gyors folyószakaszokon és a jó oxigénellátottságú állóvizekben egyaránt megtalálható. **Jól alkalmazkodik** a sókoncentráció változásához, így félsós, torkolat közeli tengeröblökben is megél. Zöldesszürke alapszínét szabálytalan alakú és elrendeződésű sötétebb harántsávok mintázzák. A nagyobb példányok 50-60 cm hosszúak, de egy méternél nagyobbra is nőhet.

Legértékesebb és legkeresettebb halaink egyike. Részesedése a hazai halász- és horgászsákmányban egyaránt jelentős. **A sovány halak kategóriájába tartozik**, 100 grammonként 84 kilokalóriát, 19 gramm fehérjét és 0,8 gramm zsírt tartalmaz. Mivel ragadozó hal, húsát sokkal ízletesebbnek tartják, mint a plankton- és növényevő halakét. A hal húsa az izomrostok és a köztük lévő finom szerkezetű kötőszövet miatt könnyen emészthető, laktató, telítő értéke kisebb. Főzéskor a halhús 20-25%-ot, sütéskor 30%-ot veszít tömegéből.

A hal főzési és sütési ideje négyszer rövidebb, mint a meleg vérű állatok húsa. A fogas süllő **különösen ajánlott szoptatós anyáknak, gyermekeknek**, de rendszeres fogyasztása néhány öregkori betegség kialakulását is lassítja.



### NÉVJEGY:

**Fogas süllő**

**GB:** Pike-perch

**D:** Zander

**F:** Sandre

**E:** Lucioperca

**I:** Lucioperca

### EXTRA TIPP:

Ha a fogast egyben sütjük, a hasüregébe tegyünk friss **zöldfűszercsokrot** (rozmarin, kakukkfű, tárkony), aprítsunk rá **vajat**, mielőtt a forró sütőbe toljuk.



Fotó: Győrfi Viktória

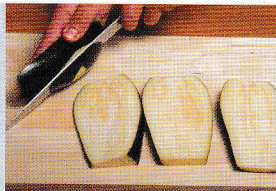
## FOGAS – paradicsomos padlizsántekercsben

### HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

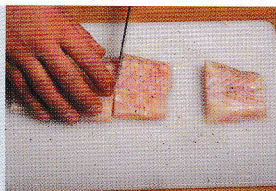
- > 2 nagy padlizsán
- > 3 gerezd fokhagyma
- > 80 dkg darabolt paradicsom (konzerv)
- > 2 tk. szárított kakukkfű
- > 4 ek. olívaolaj
- > 60 dkg fogasfilé
- > 16 bazsalikomlevél

### ELKÉSZÍTÉS:

1. A padlizsánt megmossuk, végeit levágjuk, a húsát hosszában 4 vékony szeletre vágjuk. A szeleteket megsózzuk és pihentetjük.
2. A fokhagymát meghámozzuk, összezúzzuk. A paradicsomot a levélrel együtt felforraljuk, sóval, borssal, kakukkfűvel, csipetnyi cukorral ízesítjük, és kb. 10 percig főzzük. Tűzálló tálba öntjük.
3. Serpenyőben felforrósítjuk az olajat, és a padlizsánszeletek mindkét oldalát megpirítjuk benne (kb. 5 perc). Ne tegyünk egyszerre túl sok padlizsánt a serpenyőbe, és pótoljuk az olajat, ha felitta.
4. A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük. A halat 8 egyforma vastagságú szeletre vágjuk, sózzuk, borsozzuk, és rátesszük a padlizsánszeletekre. Mindegyikre bazsalikomot fektetünk, a padlizsánt feltekerjük, és fogvájával megtűzzük. A paradicsomos mártásba tesszük, és a sütőben kb. 15 percig pirítjuk.



A padlizsánt megmossuk, és hosszában 4-5 mm vékony szeletekre vágjuk.



A halat megmossuk, szárazra töröljük, 4-5 cm-es darabokra vágjuk.



A halat a padlizsánszeletre fektetjük, feltekerjük, ha szükséges, megtűzzük.

**MENNYI MUNKA VAN VELE?** kb. 45 perc **MIKOR TÁLALHATÓ?** kb. 1 óra múlva

**1 ADAG:** 330 kcal

**BORAJÁNLÓ:** *Polgár Kadarka Siller, 2009*

A vulkanikus talaj és a különleges mikroklíma e divatos világfajtájából a Somlón is különleges bort eredményez. Illata virágos, érett és citrusos, íze gyümölcsös.

