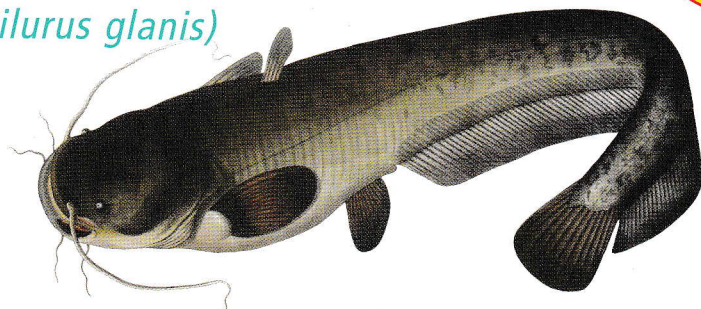


Szürke harcsa

(*Silurus glanis*)



A szürke harcsa a legnagyobb méretű európai édesvízi hal. A kifejlett példányok 1-1,5 méteresek és 10-15 kg súlyúak, de a rekord példányok 100 kg körüliek és hosszúságuk eléri a 3-4 métert is. Megtalálható hazánk folyóiban és állóvizeiben, de a nagyobb bányatavakba is telepítették. Alámosott mederrészekben, vízbe dőlt fák, tuskók mellett szokott tartózkodni, és főleg az iszapos aljú vizeket kedveli. Ragadozó hal, a fiatal harcsa rovarlárvákkal, piócákkal és puhatestűekkel táplálkozik. A felnőtt egyedek már elsősorban halakat fogyasztanak, de akár egy fiatal kacsát is el tudnak kapni, éjjel ugyanis feljönnek a mély vizekből, és zajosan vadásznak a felszín közelében. A szürke harcsa „harcsabajuszt visel”, azaz felső állkapcsán kétoldalt egy-egy hatalmas, hosszú, alsó állkapcsán pedig négy rövid bajusz látható. Teste igen nyálkás, síkos, zöldes színű és pikkelytelen.

Húsa rendkívül kedvező élettani hatású, nem véletlenül jó böjti és diétás étel: fehérjetartalma magas, könnyen emészthető, teljes értékű. A benne lévő telítetlen zsírsavak érlemeszesedést megelőző hatásúak. Az aminosav-szerkezetet tekintve a halhús a tejnél is értékesebb fehérjeforrás. Az esszenciális aminosavak rendszeres bevitele a szervezetbe elősegíti az immunrendszer működését, az izmok és a haj növekedését. A szürke harcsa zsírosabb halnak számít, 100 grammonként 180 kilokalóriát tartalmaz. Fogyasztása különösen ajánlott szoptató anyáknak, gyermekeknek, de rendszeres bevitele néhány öregkori betegség kialakulását is lassítja.



NÉVJEGY:

Szürke harcsa

GB: Wels/Catfish

D: Flußwels

F: Silure glane

E: Siluro

I: Siluro/Pesce gatto

EXTRA TIPP:

A hagyományos és finom halászlén, harcsapaprikáson túl elkészíthetjük diétásan párolva és grillezve is, zöldségekkel, zöldfűszerekkel és fokhagymával ízesítve.



Fotó: Györfi Viktória

HARCSA – tejfölösen, savanyú káposztával

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: > 50 dkg szálas savanyú káposzta > 1 fej vörshagyma
> 1 nagyobb sárgarépa > 4 ek. olaj > 1 ek. paprikakrém (csípős is lehet)
> 80 dkg harcsafilé > 1 csokor kapor > 3 gerezd fokhagyma > 3 dl tejföl > 2 tojás

ELKÉSZÍTÉS:

1. A káposztát kissé átmoszuk. A hagymát és a répát megtisztítjuk, a hagymát apróra, a répát vékony karikákra vágjuk. Felforrósítjuk az olaj felét, megfuttatjuk benne a hagymát, majd rátesszük a répát és a káposztát. Sóval, borssal, ízlés szerint paprikakrémmel ízesítjük, kevés vizet öntünk alá, és 15 percig pároljuk. Ha szükséges, pótoljuk a vizet.
2. A halat megmossuk, 4-6 szeletre vágjuk, besózzuk, és állni hagyjuk. A maradék olajat is felforrósítjuk, és 1-2 percig elősütjük benne a halakat.
3. A kaprot leöblítjük, apróra vágjuk. A fokhagymát meghámozzuk, összezúzzuk. A tejfölből elkeverjük a kaprot, a fokhagymát, a tojásokat, sózzuk, borsozzuk.
4. A sütőt 180 °C-ra előmelegítjük. A káposzta felét tepsibe terítjük, ráfektetjük a halszeleteket, betakarjuk a maradék káposztával, lelocsoljuk a tejföllel, és kb. 20 percig sütjük.

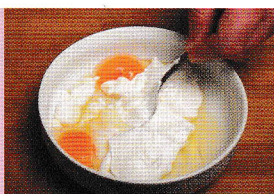
MENNYI MUNKA VAN VELE? kb. 40 perc **MIKOR TÁLALHATÓ?** kb. 1 óra múlva **1 ADAG:** 610 kcal



A káposztát átöblítjük, és a répával együtt, hagymás olajon kb. 15 percig pároljuk. Sóval, borssal, paprikakrémmel ízesítjük.



A répás káposzta felét tűzálló táliba fektetjük, rárakjuk a halszeleteket, és befedjük a maradék káposztával.



Elkészítjük a tejföls-kapros mártást, a halakottasra locsoljuk, és 180 °C-on sütőben kb. 20 perc alatt megsütjük.

BORAJÁNLÓ: Csordás Olaszrizling, 2006

Zöldes, szalmasárga színű bor, illatában és ízében gyümölcsös aromagazdagság érződik.

