

## Ponty

(Cyprinus carpio)

Eredeti őshazája Ázsia, valamint Európa keleti fele (Kelet-Európa és a Duna-medence), de ma gyakorlatilag **minden földrész édesvízeiben megtalálható.** A pontyra jellemző a csúcsba nyúló száj, a felsőajakon található négy bajusz, három sorban elhelyezkedő öt garatfog, a hát- és alsóúszóiban lévő erős bognártüske. Több alfaja ismert, ezek abban különböznek egymástól, hogy hátúszóik, lágy úszósugaraik száma más és más. Pikkelyezettségük különböző, a csigolyák mennyisége eltérő, szemük átmérője és a szájuk körül lévő bajuszok hossza is változó.

A görögök és a rómaiak már ismerték és tavakban tenyésztették, felismerve értékes húsát. A középkorban szerzetesek nevelték, **nagyra becsült böjti étel volt.** A ponty édesvízi hal, bár kevert vízben is előfordul, de csak az alacsony sótartalmat viseli el. Színéről általánosan elmondható, hogy háta zöldes vagy barna, a has irányában világosodó, oldalt sárga, hasa fehér. Mérete és súlya változatos, maximális súlya régiókban kb. 25-30 kg, hossza 1,2 méter. (A világrekord 37 kg-os példány Franciaországból származik.) A legjobb életfeltételeit az 1-2 méter mély, csendes, növényzettel borított vízrészeken találja meg.

**Húsa igen kedvelt, jóízű,** kissé szálkás. Az idősebb példányok azonban zsírosodásra hajlamosak. 100 grammonként 146 kalóriával számoljunk. **Könnyű, zamatos bort igyunk hozzá.**

### NÉVJEGY:

**Ponty**

**GB:** Common carp

**D:** Karpfen

**F:** Carpe commune

**E, I:** Carpa

### EXTRA TIPP:

A jól bevált recepteken kívül (rácponty, halászlé) készítsünk belőle **egyben sült vagy párolt halat** zöldségekkel, zöldfűszerekkel. A hagyományos ételeket is átalakíthatjuk, ha **kímélő főzési eljárásokat** (párolás, sütőben sütés) választunk.





Fotó: Györfi Viktória

## PONTY – rántva, hagymakarikákkal

### HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

- > 60 dkg pontyfilé > 2 nagy fej vöröshagyma > 6 ek. kukoricadara > 2 ek. liszt  
 > bő olaj a sütéshez **A KÖRETHEZ:** > 25 dkg rizs > 1 csokor petrezselyem > 2 ek. vaj

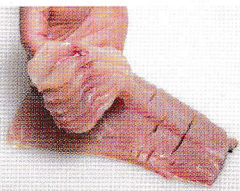
### ELKÉSZÍTÉS:

1. A pontyfilét megmossuk, formásra vágjuk, sűrűn beirdaljuk, besózzuk, állni hagyjuk. A *körethez* a rizst a csomagon olvasható utasítás szerint megpároljuk. A petrezselymet leöblítjük, apróra vágjuk, a vajon átforgatjuk, és összekeverjük a párolt rizszel.
2. Amíg a rizs fő, a hagymát megtisztítjuk, félcentisre karikázzuk, meglisztezzük. A halat a kukoricadarába forgatjuk, kissé meghajlítva a bevágásokba is beszórjuk. Forró olajban előbb a pontyot, majd a hagymakarikákat is kisütjük.
3. A halat meghajlítva a rizszel és a hagymakarikákkal tálaljuk. Tartármártást is kínálhatunk hozzá.

**MENNYI MUNKA VAN VELE?** 35 perc **MIKOR TÁLALHATÓ?** 45 perc múlva **1 ADAG:** 662 kcal



A ponty húsát formára vágjuk, bőrt rajta hagyjuk, a zsírosabb részeket eltávolítjuk. Megmossuk.



A filétet sűrűn beirdaljuk, azaz 2-3 milliméterenként éles késsel bevagdaltuk, alaposan besózzuk.



A beirdalt filétet kukoricadarába forgatjuk. A halat meghajlítjuk, és a bevágásokat is megszórjuk.

### BORAJÁNLÓ: St. Andrea Napbor, 2009

A tömör és érett húsú gyümölcsöket juttatja eszünkbe. Krémessége, vajassága árulkodik a kifinomult hordóhasználatáról és az igen éretten szüretelt alapanyagokról.

