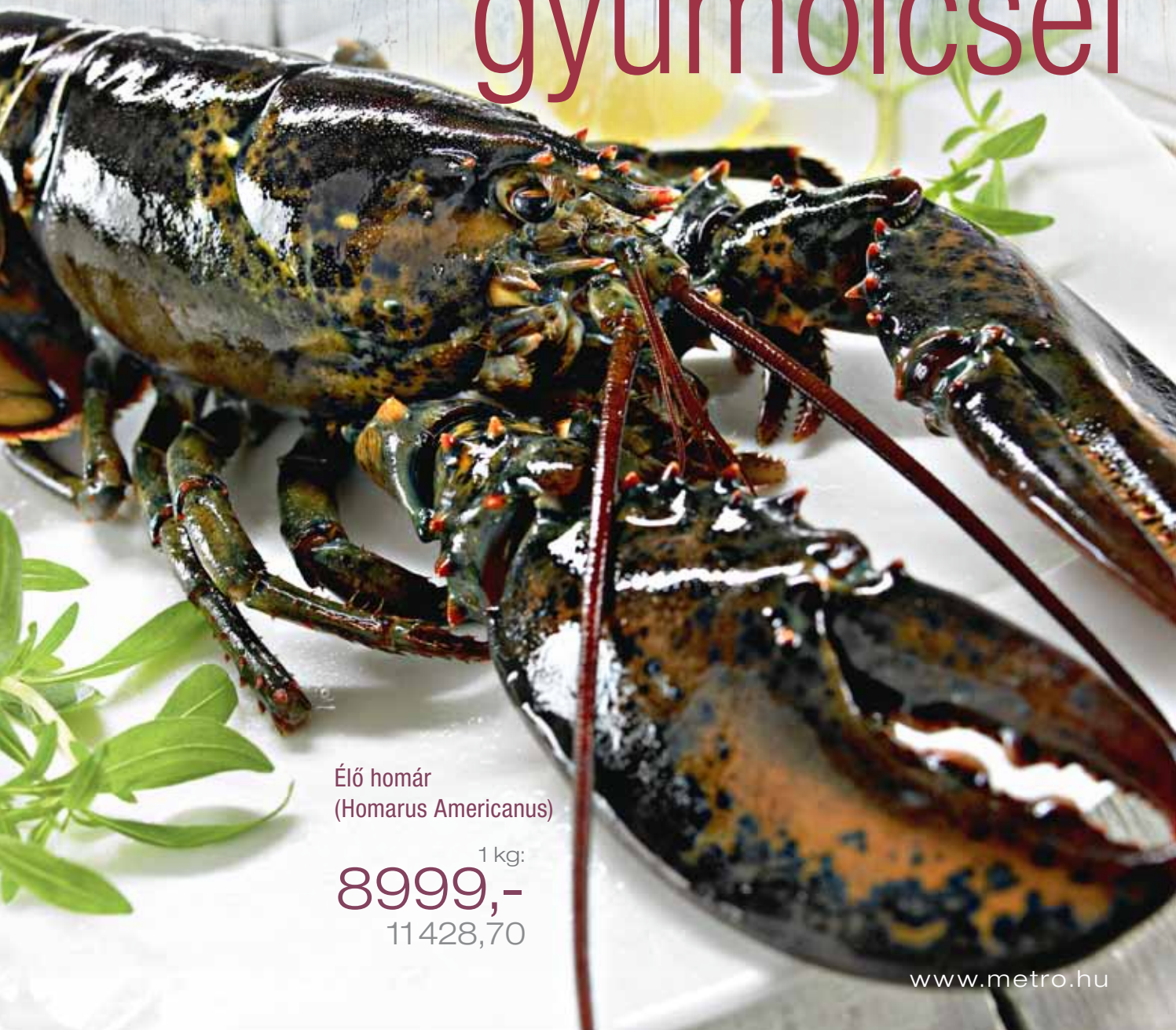


# METRO

Érvényes: 2012. október 25-november 7.

# Hal és tenger gyümölcsei



Élő homár  
(Homarus Americanus)

1 kg:  
**8999,-**  
11 428,70

[www.metro.hu](http://www.metro.hu)





Lazac filé  
(Atlantic Salmon Salmo Salar)  
kg

1 kg:

**1999,-**  
2538,70



Aro füstölt  
lazac szeletek  
100 g/db

1 db:

**439,-**  
557,50  
1 kg: 5575,-



Aro füstölt  
lazac szeletek  
200 g/db

1 db:

**819,-**  
1040,10  
1 kg: 5200,50



Aro füstölt  
lazac szeletek  
1 kg/db

1 db:

**3399,-**  
4316,70



Almar prémium  
füstölt lazac filé  
350 g/db

1 db:

**1399,-**  
1776,70  
1 kg: 5076,28

Almar prémium  
füstölt lazac szeletek  
200 g/db

1 db:

**1079,-**  
1370,30  
1 kg: 6851,50

Mac Roy lazac szeletek  
füstölt vagy whisky  
190 g/db

1 db:

**899,-**  
1141,70  
1 kg: 6008,94

Almar füstölt lazac szelet  
citromos borral  
vagy medvehagymával  
100 g/db

1 db:

**599,-**  
760,70  
1 kg: 7607,-





**BÉRCZI RÓBERT**  
**SÉF**  
**TIPP**  
 a METRO Vevőakadémia sőtje

Ha egybesütjük a süllőt, töltsük meg friss zöldfűszerekkel, mint a kakukkfű, rozsmaring, bazsalikom.



Tisztított tengeri süllő  
 (Dicentrarchus Labrax)  
 300-400 g

1 kg:  
**2599,-**  
 3300,70



Tisztított royal durbincs  
 (Sparus Aurata)  
 300-400 g

1 kg:  
**1999,-**  
 2538,70

Mahi-Mahi filé  
 (Coryphaena Hippurus)  
 kg

1 kg:  
**3899,-**  
 4951,70



Marlin filé  
 (Makaira Indica)  
 kg

1 kg:  
**3599,-**  
 4570,70

Vajhal  
 (Lepidocybium Flavobrunneum)  
 kg

1 kg:  
**4199,-**  
 5332,70



Rendelésre kapható, különleges halak

Doveri nyelvhal  
 (Solea Solea)  
 600-700 g

1 kg:  
**9399,-**  
 11936,70



A nyelvhalat a világ minden táján az egyik legkiválóbb halként becsülik. Csak kis mennyiségben fogják, ez teszi olyan értékessé. A nyelvhal főleg posírozásra, párolásra, serpenyőben és sütőben történő sütésre alkalmas. (sütéskor, pároláskor, stb a hőmérséklet ne legyen túl magas, különben finom húsa megkeményedik)

Közönséges morgóhal  
 (Trigla Lucerna)  
 kg

1 kg:  
**2299,-**  
 2919,70



A közönséges morgóhal tömör fehér és jóízű húsának köszönhetően sokféleképpen elkészíthető: egészben rostosítva, párolva illetve halleves is készíthető belőle.

Fekete tőkehal filé  
 (Pollachius Virens)  
 200-1000 g

1 kg:  
**2599,-**  
 3300,70



A fekete tőkehal húsának íze nagyon jellegzetes, filéként sütésre különösen alkalmas, mert a serpenyőben az erős zamata nagyon jól ki tud bontakozni.

Ördögghal  
 (Lophius Piscatorius)  
 1-2 kg

1 kg:  
**4899,-**  
 6221,70



Az Ördögghal finom, tömör húsát sokféleképpen elkészíthetjük akár sütvé, akár párolva. Nagy előnye, hogy húsa a gerincszlopot leszámítva szinte teljesen százkamentes.



# Tengeri halleves

## Hozzávalók 4 személyre

- 2 szál angol zeller
- 1 fej Horeca Select vöröshagyma
- 1 db Horeca Select sárgarépa
- 1 dl Horeca Select extraszűz olívaolaj
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 kis csokor Horeca Select petrezselyem
- 2-3 db pepperoncino paprika
- 2-3 db Horeca Select szegfűszeg
- 1 mokkáskanál Horeca Select édeskömény
- 2 dl fehérbor
- 30 g Horeca Select sűrített paradicsom
- 200 g Horeca Select darabolt paradicsom
- 200 g fekete kagyló
- 100 g vörös tonhal, kockázva
- 100 g kardhal, kockázva
- 100 g ördöghal farok, kockázva
- 100 g tintahalkarika
- 100 g 16/20-as garnélafarok tengeri só
- Horeca Select bors

### Elkészítés

Az összevágott hagymát, fokhagymát, angolzellert és sárgarépát egy fazékban olívaolajon pirítsuk meg. Öntsük fel a fehérbor felével és pároljuk. Mikor a bor elfőtt, adjuk hozzá a paradicsompürét, majd a kockázott, hámozott paradicsomot. Öntsük fel vízzel, főzzük addig míg szép, homogén állagú levest kapunk. Tegyük hozzá a fűszereket, sózzuk, borsozzuk. A halakat puhulásuk sorrendjében tegyük a levesbe. Tintahal, ördöghal, garnéla, kagyló, kardhal, tonhal. Öntsük fel a bor másik felével és tegyük hozzá az összevágott petrezselyemzöldet. Kb. 10-15 percig főzzük, olívaolajon pirított kenyérral tálaljuk.



**SAUSKA SILLER**  
alk.: 13% V/V  
0,75 l/üveg

karton ár/üveg:

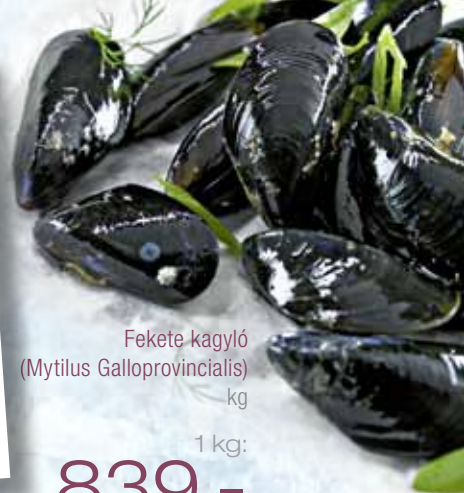
**1159,-**  
1471,93

karton ár: 8831,60  
1l: 1962,60



**BÉRCZI RÓBERT**  
**SÉF**  
**TIPP**  
a METRO Vevőakadémia séfje

A frissen vásárolt fekete kagylót soha ne rakjuk csapvízbe, mert azonnal elpusztul. Hűtőben tárolva 2-3 napig életben marad.  
Garnéla: Mindig héjastul süssük nagy lángon, mert az íz és az aroma anyagok 80%-a a páncélban van, a rákhús így jobban átveszi az ízt.



Fekete kagyló  
(Mytilus Galloprovincialis)  
kg

1 kg:

**839,-**  
1065,50

Főtt garnélarák  
(Penaeus vannamei)  
30-40 db/kg

1 kg:

**2999,-**  
3808,70

Főtt óriás  
garnélarák  
(Penaeus Monodon)  
10-20 db/kg

1 kg:

**6699,-**  
8507,70



Tintahal  
(Loligo Opalescens)  
20-25 db/kg

1 kg:

**1399,-**  
1776,70

Osztriga  
(Ostrea Edulis)  
12 db/kg

1 kg:

**2399,-**  
3046,70



Polip  
(Octopus Vulgaris)  
900-1800 g

1 kg:

**3499,-**  
4443,70







Amennyiben főzni, vagy párolni akarjuk egyben a pisztrángot, a halon lévő nyákokat ne mossuk le. Ha a főzés enyhén savas (ecetes, citromos) vízben történik, a hal bőre szép kék árnyalatot kap, így készül a pisztráng kékre főzve.



Tisztított pisztráng (Oncorhynchus Mykiss) 250-400 g 1 kg: **1399,-**  
1776,70

Étkezési élő ponty (Cyprinus Carpio) 1 kg: **619,-**  
786,10  
1 kg ponty filé: 1199,- (1522,70)  
1 kg ponty szelet: 1139,- (1446,50)



Tisztított Amúr (Ctenopharygodon Idella) kg

1 kg: **879,-**  
1116,33

1 kg amúr szelet: 999,- (1268,70);  
1 kg amúr filé: 1299,- (1649,70)



Tisztított Barramundi (Lates Calcalifer) 700-1000g

1 kg: **2099,-**  
2665,70

1 kg bőrös barramundi filé: 3199,- (4062,70)  
1 kg nyúzott barramundi filé: 3399,- (4316,70)



Tisztított szürke harcsa (Silurus glanis) kg

1 kg: **1799,-**  
2284,70

1 kg harcsa szelet: 2399,- (3046,70)  
1 kg harcsa filé: 3199,- (4062,70)



Busa törzs kg

1 kg: **549,-**  
697,20

1 kg busa szelet: 739,- (938,50)  
1 kg busa filé: 859,- (1090,90)



NYAKAS ALIGVÁROM  
alk.: 12% V/V  
0,75 l/üveg

karton ár/üveg:

**779,-**  
**989,33**

1 l: 1319,20  
karton ár: 5936,-



**BOR**  
AJANLAT



Recept

## Barramundi filé zöldbors mártással

### Hozzávalók 2 fő részére

40 dkg Barramundi filé  
só, frissen őrölt bors  
Olívaolaj a sütéshez

### Mártáshoz:

12 g zöldbors  
1 evőkanál olaj  
1 evőkanál Worcestershire mártás  
2 dkg vaj  
1 teáskanál dijoni mustár  
2 dl húisleves  
1 dl tejszín  
1 teáskanál étkezési keményítő

### Elkészítés:

A bors egy részét zúzzuk durvára, majd a felhevített vajon pirítsuk pattogásig, ekkor öntsük fel a hús alaplével és keverjük bele a Worcester-szószt és a mustárt, kevergetve forraljuk be a felére.

A tejszínnel felöntve enyhe sűrűsödésig forraljuk..

### Serpenyőben sütés:

Használjunk teflon bevonatú serpenyőt.

A serpenyőbe az olívaolajat sütés előtt mindig hevítsük fel, majd ha a halat belehelyeztük, mérsékeljük a hőfokot közepesre.

A filé sütését mindig a bőrös felével kezdjük, és egy spatula segítségével nyomjuk le pár másodpercig hogy a hal bőre egyenletesen piruljon.

Süssük ezen az oldalon 3-4 percig, míg aranybarna ropogós nem lesz a bőre, majd fordítsuk meg és még 2-3 percig süssük (attól függően, milyen vastag halfilének van).

Vigyázzunk, hogy ne süssük túl a halat, mert ha kiszárad, a vajjas lágy íz elveszítheti.

Egyszerre ne tegyünk túl sok halat a serpenyőbe. Legjobb, ha sóval, frissen őrölt borssal megszórjuk, kevés kukorica lisztbe forgatjuk és 2-3 evőkanálnyi olívaolajban kisütjük.

Bazsalikomos szárított paradicsommal, rizzsel tálaljuk.



## Viktória tavi sügér lencsével

### Hozzávalók 4 személyre

- 80 dkg viktória tavi sügérfilé
- só, szemes bors
- 1 citrom leve
- 5 dkg rétesliszt
- 5 dkg vaj

### A körethez:

- 25 dkg vörös lencse
- 0,5 dl zöldséglevés
- 1 sárgarépa
- 1 petrezselyemgyökér
- 1 kis zellergumó
- 1 fej vöröshagyma
- 4 dkg vaj
- 1 evőkanál balzsamecet
- fél csokor koriander

### Elkészítés

A halfilét megmossuk, konyhai papírkendővel szárazra töröljük, és 4 darabra vágjuk. Meghintjük sóval és frissen őrölt borssal, majd meglocsoljuk citromlével, lefedjük, állni hagyjuk. A lencsét megmossuk, és a zöldséglevésben 5 percig főzzük. Leszűrjük, alaposan lecsepegtetjük, a levet felfogjuk. A zöldségeket megtisztítjuk, vékony csíkokra, majd kis kockákra vágjuk. A hagymát felaprítjuk. A vajat felforósítjuk, megpároljuk benne a hagymát. Hozzáadjuk a zöldségeket, és 8 percig piritjuk. Belekeverjük a lencsét, a főzőlé felét, az ecetet, és sóval, borssal ízesítjük, összeforraljuk. A koriandertleöblítjük, apróra vágjuk, és a zöldségekre szórjuk. A halat szárazra töröljük, megforgatjuk a réteslisztben, a felesleget lerázzuk róla. Felforósítjuk a vajat, a halfilétet 7 percig piritjük benne, közben megfordítjuk. A zöldséges lencsével kínáljuk.



EMILE DURAND  
CHABLIS  
alk.: 12% V/V  
0,75 l/üveg

karton ár/üveg:

1569,-

1992,63

1 l: 2656,90

karton ár: 11955,80



BOR  
AJANLAT

Anova Prémium Pangasius filé 1 kg/db  
1 db: 1039,-  
1319,50



Anova Prémium Viktória tavi sügér filé 1 kg/db  
1 db: 1999,-  
2538,70



Anova Premium vadlázac porció 1 kg/db  
1 db: 2099,-  
2665,70



Anova Prémium Tilápia filé 900 g/db  
1 db: 1699,-  
2157,70



AB. Koktérlák 100/200 500 g/db  
1 db: 999,-  
1268,70  
1 kg: 2537,40



AB. Tenger gyümölcse 500 g/db  
1 db: 859,-  
1090,90  
1 kg: 2181,80



AB. Fekete tigrisrák 31/40 500 g/db  
1 db: 1699,-  
2157,70  
1 kg: 4315,40



AB. Tintahal karikák 500 g/db  
1 db: 879,-  
1116,30  
1 kg: 2232,60





# Tudta?

- a METRO-ban kapható afrikai harcsát Magyarországon tenyésztik
- egész évben elérhető
- alacsony zsírtartalmú, szálkamentes, semleges ízű halhús
- sokféleképpen elkészíthető



## Recept

### Harcsapaprikás kapros, juhtúrós sztrapacskával

#### Hozzávalók 4 személyre:

Tisztított, egész afrikai harcsa : kb. 1-1,5 kg  
 Olaj: 1 dl  
 TV paprika: 1 db (közepes méretű)  
 Paradicsom: 1 db  
 Vöröshagyma: 15 dkg  
 Só: 50 g  
 Fűszerpaprika: 20 g  
 Őrölt fekete bors: 1 g  
 Tejföl: 2 dl

#### Sztrapacskához:

Liszt: 30 dkg  
 Burgonya: 30 dkg  
 Füstölt házi szalonna: 20 dkg  
 Tojás: 3db  
 Só: 20 g  
 Juhtúró: 10 dkg  
 Tejföl: 2 dl  
 Friss kaporzöld: 1 csomag

karton ár/üveg:  
**MÉSZÁROS SZEKSZÁRDI KADARKA**  
**944-1198,90**  
 alk.: 13% V/V  
 0,75 l/üveg  
 1: 1598,60  
 karton ár: 7193,30



#### Elkészítés:

A hal két oldaláról a bordák mentén levágjuk a filét, majd sóval és borssal fűszerezünk.  
 A halcsontból elkészítjük a paprikásunk alapját. A vöröshagymát finomra vágjuk, kevés olajon lepirítjuk, majd hozzáadjuk a halcsontot, és további öt percig pirítjuk. Ezután hozzáadjuk a felszeletelt paprikát és paradicsomot, sóval, borssal és fűszerpaprikával ízesítjük. Felöntjük 3-4 dl vízzel, és lassan gyöngyözve addig főzzük, ameddig mártás sűrűségű nem lesz. Leszűrjük és félretesszük.  
 A fűszerezett harcsafiléket kevés olajon, serpenyőben félig megsütjük, majd hozzáöntjük a paprikás halmártást, és készre pároljuk. Kevés tejjel dúsítjuk.

#### Sztrapacska:

A lisztet keverőtálba tesszük, belereszeljük a burgonyát, beleütjük a tojásokat, enyhén sózzuk és elkeverjük. Ha szükséges, kevés vízzel hígítjuk. Forrásban lévő vízbe egy galuskaszaggatóval beleszaggatjuk, és készre főzzük.

A szalonnát felkockázzuk, és zsírjára pirítjuk. Hozzáadjuk a tejfölt, sózzuk, borsozzuk, majd kicsi darabokban beletesszük a juhtúrót, és lassan addig főzzük, ameddig a juhtúró elolvad benne. A kaporot apróra vágjuk, és azt is a tejföls alaphoz adjuk. Végül a megfőzött burgonyás galuskát is belekeverjük, és köretként tálaljuk a már elkészült harcsapaprikásunkhoz.

Nyúzott afrikai harcsa törzs (Clarias Gariepinus)  
 1 kg:  
**1099,-**  
 kg  
 1395,70

Nyúzott afrikai harcsa filé (Clarias Gariepinus)  
 1 kg:  
**1299,-**  
 kg  
 1649,70





# 1 napos képzések a METRO Vevőakadémián Jelentkezzen most!



## **OKTÓBER 30. KEDD** **BÉRCZI RÓBERT: THAI HAL- ÉS HÚSÉTELEK**

Nem kell messzire utaznia ahhoz, hogy elsajátítsa a thai konyhaművészetet, mert nálunk mindent megtalál hozzá: áruházainkban az összes egzotikus és friss hozzávaló megvásárolható, Bérczi Róbert séfünk pedig elkötelezett rajongója az ázsiai konyhának. Éveken át foglalkozott vele, képezte magát, még az egyes területeket is bejárta, hogy tapasztalatokat gyűjtsön. Császárhús, nyelv, pacal, kacsa, klasszikus és modern technológiai eljárásokkal elkészítve, thai, vagy akár kínai és japán stílusban szezonális zöldség kiegészítőkkel, köretekkel. Párolt vagy sült édesvízi és tengeri halakból és rákból készült ételek, egyszerű, de annál egészségesebb rizsalapú fogások sok-sok hallal – ezeknek az egészséges, egyszerű, fehérje dús fogásoknak az elkészítését tanítjuk meg Önnek.



## **NOVEMBER 15. CSÜTÖRTÖK** **SZABÓ PÉTER: HAL- ÉS SEAFOOD GASZTRONÓMIA I.**

Kevés olyan adat van a halakról és tengerek gyümölcseiről, melyet Szabó Péter, séf, halkereskedő és gasztronómiai szakoktató ne ismerne. Hitvallása, hogy a legjobban úgy tudja segíteni a magyar halgasztronómiai jelenkori állapotának változását, hogy szakmai tapasztalatait, elméleti és gyakorlati tudását megosztja másokkal, hiszen a hal és a tenger gyümölcsei, napjainkban olyan különleges alapanyagok, amely egyrészt finom, támasza lehet a klasszikus éttermi menünknek, másrészt elérhető árúak, ízletesek és nagyon egészségesek. Ha az alapoknál kezdve szeretné megismerni a tengeri ételek gasztronómiáját, ezen a képzésen mindenből jut egy kis ízelítő: osztriga, vongole, homár, polip, fekete tigrisrák, lazac, durbincs elméletben és gyakorlatban. Megtanulhatja, hogyan kell szakszerűen előkészíteni az alapanyagokat, milyen a professzionális filézés, tisztítás, s mire kell leginkább figyelni már vásárláskor. Hőkezelések, pácolási módok, fűszerezési praktikák, receptek az angolszász és mediterrán konyhákból, vagyis mit érdemes használni, és mit célszerű elkerülni, hogy tökéletes fogás kerüljön a tányérra.



**Az események időpontjairól és további részletekről tájékozódjon:**  
[www.vevoakademia.hu](http://www.vevoakademia.hu) weboldalunkon  
és jelentkezzen a [vevoakademia@metro.co.hu](mailto:vevoakademia@metro.co.hu) e-mail címen.

Képzéseink helyszíne a METRO Vevőakadémia, 2041 Budaörs, Budapest, Keleti 3.

A képzési díj tartalmazza az oktatás, az oktatási segédanyagok és az ebéd árát.

