KALAPAISTOS

Voittamaton yhdistelmä kiinteää valkoista kalaa ja katkarapuja kermaisessa, persiljan täplittämässä béchamelkastikkeessa rapeakuorisen perunamuusikerroksen alla tekee kalapaistoksesta loistavan lounas- tai päivällisruoan. Voit vaihdella kalaa makumieltymysten tai vuodenajan mukaan. Tarjoa lisäksi – kontrastina ruoan maulle ja värille – suolayrttiä, voimakkaanmakuista salaatinlehtiä tai tomaattisalaattia.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21309_.gif

|  |  |
| --- | --- |
| **KANANMUNATON JA PÄHKINÄTÖN**  **Valmisteluaika:** 1 tunti 15 minuuttia  **Kypsennysaika:** 45 minuuttia  **4-6 hengelle** | |
| 750 g | Turskaa, ruijanpallasta tai muuta valkolihaista kalaa fileoituna |
| 250 g | Savustettua kalaa ruodittuna ja paloiteltuna |
| 5 dl | Maitoa |
| 1 | Pieni sipuli karkeasti pilkottuna |
|  | (laakerinlehti) |
| 100 g | Voita |
| ½ dl (30 g) | Vehnäjauhoja |
| 1 ½ kg | Perunoita kuorittuna ja neljänneslohkoiksi leikattuna |
| 2 rkl | Kevytkermaa tai maitoa |
|  | Suolaa ja vastajauhettua mustapippuria |
| 225 g | Kypsiä, kuorittuja katkarapuja |
| (1 rkl | Suolaveteen säilöttyjä kapriksia huuhdottuna, valutettuina ja pilkottuna) |
| 2 rkl | Silputtua tuoretta persiljaa |
| ( 15 g | Parmesaania raastettuna) |
| 1. Kuumenna uuni +190°C-asteiseksi. 2. Pane kalafileet isoon kattilaan, lisää maito ja kypsennä miedolla lämmöllä 5 minuuttia. Kalan tulisi tässä vaiheessa edelleen hieman raakaa. 3. Nosta kalat reikäkauhalla lautaselle. Kun ne ovat jäähtyneet, poista nahat, leikkele fileet isoiksi paloiksi ja pane palat uuninkestävään, 1 ½ litran vuokaan. 4. Lisää pilkottu sipuli ja laakerinlehti (jos käytät sitä) maidon joukkoon. Kuumenna kiehuvaksi. Nosta kattila levyltä ja anna seistä 10 minuuttia. Siivilöi maito. 5. Sulata valkokastiketta varten 45 g voita kattilassa ja sekoita joukkoon jauhot. Keitä jauhoja koko ajan sekoittaen minuutin ajan. Vatkaa joukkoon sipulinmakuinen maito, kuumenna kiehuvaksi ja keitä 2 minuuttia koko ajan vatkaten. Nosta kattila levyltä. 6. Keitä perunat kypsiksi. Survo ne lopun voin ja kerman tai maidon kanssa ja mausta suolalla ja mustapippurilla. 7. Lisää kalan päälle katkaravut, savukalan palat, kaprikset ja persilja, mausta suolalla ja pippurilla ja kaada päälle valkokastike. Levitä lopuksi vuokaan perunasose. Painele päällys haarukalla epätasaiseksi, jotta ruokaan tulee rapea pinta. Ripottele halutessasi pinnalle parmesaaniraastetta. Paista vuokaa uunissa 45 minuuttia eli kunnes pinta on rapea ja ruskistunut. | |
| **MAIDOTON, myös kananmunaton ja pähkinätön**  **Valmista kalapaistos ohjeen mukaan,** mutta käytä voin tilalla maidotonta, levitettä ja maidon tilalla soija-, riisi- tai kauramaitoa sekä kerman tilalla soijakermaa. Käytä soijapohjaista juustoa. | |
| **GLUTEENITON, myös kananmunaton ja pähkinätön**  **Valmista kalapaistos ohjeen mukaan**, mutta käytä valkokastikkeen jauhoina puolet riisi- ja puolet maissijauhoja. Maitoa tarvitaan ehkä vähän enemmän, jotta kastike on paksua mutta kaadettavaa. | |
| **VARO kalaa ja äyriäisiä.** Jos olet allerginen äyriäisille, mutta et kalalle, jätä katkaravut pois ja lisää kalan määrä 1.25 kiloon.  Jos noudatat gluteenitonta ruokavaliota, varmista että kaprikset ovat suolavedessä eivätkä mallasetikassa. | |