



Purjoinen kalavuoka

Aineet: noin 10 cm:n pala purjoa
1/2 rkl öljyä tai margariinia
1 pkt (400 g) seitiä tai puna-ahventa
1 tl pippurista maustesekoitusta
3/4 tl suolaa
tilliä
5 dl maitoa
3 rkl vehnäjauhoja
1/2 rs (100 g) sulatejuustoa

Valmistus: Viipaloi halkaistu, huuhdeltu purjo. Levitä purjoviipaleet uunivuoan pohjalle ja pirskottele päälle öljyä tai pane päälle margariininokareita. Kuumenna vuokaa mikroaaltouunissa täysteholla (600 w) 4 minuuttia. Sekoita kattilassa kylmä maito ja vehnäjauhot keskenään. Kuumenna ja sekoita koko ajan. Keitä kastiketta noin 4 minuuttia ja lisää siihen sulatejuusto. Kuumenna kastike. Viipaloi sulanut pakastekala ja asettele vuokaan purjon päälle. Ripottele kalan pinnalle pippurista maustesekoitusta, suolaa ja runsaasti tilliä. Kaada päälle juustokastike. Kypsennä mikrossa täysteholla 5 minuuttia, käännä vuokaa ja kypsennä edelleen noin 5 minuuttia. Tarkista kalan kypsyyys. Anna ruoan jälkikypsyä keitettynä pari minuuttia. Tarjoa lisänä esimerkiksi riisiä tai perunaa ja herne-maissi-porkkanasekoitusta.

www.superkokki.com