



Kalanyytit kasvispedillä

Aineet: 1 pkt (400 g) seitiä tai tuoreita kalafileitä
1 ps (400 g) peruna-purjosekoitusta
1/2 ps (100g) kesäkurpitsaa
1/2 ps (ä 200g) porkkanaa
1prk (115g) herkkusieni viipaleita
1 ps (180g) kuorittuja katkarapuja
1 rkl kalafondia tai 1-2 tl sitruunapippuria
suolaa
jauhettua valkopippuria
1 sitruuna
persiljaa silputtuna
4 rkl voita
alumiinifoliota ja leivinpapuria

Valmistus: Anna kaikkien pakasteiden sulaa. Leikkaa kesäkurpitsa suikaleiksi. Levitä työpöydälle neljä foliopalaa. Jaa peruna-purjosekoitus, porkkanat, kesäkurpitsasuikaleet, herkkusienet ja katkaravut folioille. Mausta kalafondilla tai sitruunapippurilla. Irrota sulaneesta seistä fileet erilleen. Mausta fileet suolalla ja pippurilla. Nosta fileet kasvisten päälle. Laita vielä jokaiseen pakettiin nokare voita ja sulje nytyt huolellisesti. Nosta valmiit foliopaketit uunipellille leivinpaperin päälle ja kypsennä ne 175 asteessa noin 20-30 minuuttia. Tarjoa ruoka nytyistä.

VINKKI!

Tarjoa ruuan lisäkkeenä sitruunapippurilla maustettua kermaviilikastiketta. Voit paketoida kalat myös märkään leivinpaperiin ja sulkea niineillä tai kastetulla kalastajanlangalla. Huolehdi, ettei paperi tai niini osu uunin vastuksiin.