



Keitetty lipeäkala

Aineet: 1,5 kg Lipeäkala
1 tl Suolaa
2 dl Vettä

Valmistus: Uunissa kypsentaminen:

1. Pane kala voideltuun uunivuokaan.
2. Mausta suolalla ja peitä kannella.
3. Hauduta 30-40 minuuttia 200 asteen lämmössä.
4. Kaada vuokaan muodostunut vesi pois ennen tarjoilua.

Liedellä kypsentaminen:

1. Voitele keittoastian pohja.
2. Pane kala ja keitinvesi kattilaan.
3. Ripottele suola kaloille.
4. Kypsennä hiljaa hauduttaen kannella peitettynä 15-20 minuuttia ja valuta vesi pois.

Mikroaaltouunissa kypsentaminen:

1. Pane kala korkeareunaiseen lasivuokaan. Aseta paksuimmat palat vuokaan reunalle.
2. Kypsennä noin 20 minuuttia 70 % teholla. Käännä vuokaa muutaman kerran kypsennyksen aikana, jos uunissa ei ole pyörivää pohjalevyä.
3. Kaada muodostunut vesi pois.