



Currykirjolojihi mikrouunissa tai uunissa

Aineet: 1 kirjolohifilee tai
500 g suikaloitua kirjolohta
suolaa
1 nippu tilliä
1 sipulia
1 omena
1 rkl kasviöljyä
noin 1 rkl currya
0,5 kalaliemikuutiota
1 dl vettä
1 dl kuohukermaa
1 dl juustoraastetta

Valmistus: Poista nahka kirjolohifileestä. Leikkaa filee neljään osaan ja laita palat voideltuun uunivuokaan. Tai levitä suikaloitu kirjolohi voideltuun uunivuokaan. Mausta suolalla. Silppua tilli kirjolohen päälle.

Kuori ja kuutioi sipuli ja omena. Kuumenna kasviöljy paistinpannussa ja ruskista sipulikuutiot ja omenaraaste kevyesti. Mausta reilusti curryllä. Murena kalaliemikuution puolikas pannuun ja lisää vesi. Hauduta niin että neste haihtuu kokonaan pois ja levitä seos vuokaan kirjolohen päälle. Kaada kerma vuokaan ja ripottele juustoraaste pinnalle.

Kypsennä mikrouunissa täydellä teholla 10 - 12 minuuttia tai uunissa 175°C noin 40 minuuttia. Tarjoa currykirjolojihi perunoiden ja hunajaporkkanoiden kanssa.