



Itämaista kalaa

Aineet: noin 1/2 kg kalafileitä (ahventa, haukea, siikaa)
riipaus suolaa ja mustapippuria, öljyä
1 paprika
1/2 kesäkurpitsaa
150-200 g tuoreita herkkusieniä
2 rkl soijakastiketta
2 rkl osterikastiketta
tilkka sherryä tai vettä
1 tl maissitärkkelysjauhoja

Valmistus: Kuumenna öljy pannussa ja paista kalafileet molemmilta puoilta kauniin ruskeiksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Siirrä syrjään.

Halkaise paprika, poista siemenet ja leikkaa paprikanpuolikkaat kuutioiksi tai suikaleiksi.

Kuutioi tai suikaloi kesäkurpitsa ja viipaloi herkkusienet.

Lisää tarvittaessa öljyä pannuun ja kypsennä vihanneksia pari minuuttia koko ajan käännellen.

Lisää soja- ja osterikastike.

Sekoita maissijauhot sherryyn tai veteen, lisää pannuun ja kiehauta.

Nosta kalafileet kasvisseoksen päälle ja kuumenna tarvittaessa ennen tarjoilua.

Tarjota riisin kanssa.