



Mustekalaa viinikastikkeessa

Aineet: 1 kg kalmareita
5 rkl oliivi- tai muuta kasviöljyä
500 g sipulia viipaloituna
0,6 dl valkoviiniä
1 ½ dl vettä
2 pientä tomaattia kuorittuna ja paloitetuna
1 tl oreganoa
suolaa ja vastarouhittua mustapippuria

Valmistus: Perkaa kalmarit vetämällä päät irti muusta osasta. Avaa suppilo-osa pitkittäisesti ja poista sisälmykset. Huuhdo pois hiekanmurut ja valuta. Leikkaa pään yläosa irti juuri silmien alapuolelta, mutta varo roiskuttamasta mustetta päällesi. Heitä leikattu osa pois ja käytä päästä vain jäljelle jäänyt nauhamainen kaistale, johon lonkerot ovat kiinnittyneet. Huuhdo hyvin ja valuta. Viipaloi liha 2 ½ cm:n pätiksi. Kuumenna öljy ja kuullota sipulit, nosta lämpöä, lisää pannuun kalanpalat ja paista voimakkaasti samalla sekoitellen, kunnes kaikki neste on haihtunut ja kala alkaa tarttua pannuun. Kaada viini hitaasti pannulle ja lisää vesi, yrtit ja mausteet. Peitä kannella ja hauduta 30 min välillä sekoitellen, jotta ruoka ei tartu pannun pohjaan. Lisää tomaatit ja keitä vielä 5-6 min, niin että kala peittyy kauttaaltaan samettimaiseen kastikkeeseen.

Ruoka sopii pääruuaksi riisin tai pastan kanssa tai sellaisenaan eturuuaksi tuoreen leivän kanssa, jolloin leipää voidaan kastaa houkuttelevan makeaan kastikkeeseen.