



Marinoitua miekkakalaa, kasviksia vartaissa

Aineet: noin 750 g miekkakalaa tai kuhaa

Vartaisiin:

2 tomaattia

100 g vihreitä keitettyjä papuja

appelsiinilohkoja

Marinadi:

1 rkl sitruunamehua

1 tl mustapippuria

1 rkl oliiviöljyä

1 rkl erittäin hienoa sipulisilppua

tai sipuliöljyä

6 kpl laakerinlehteä

1 tl suolaa

Kastike:

1 sitruunan mehu

1 rkl oliiviöljyä

1 dl persiljasilppua

Valmistus: Fileoi kala ja poista fileistä nahka. Viipaloi kala kapeiksi 4-5 cm

pituisiksi, 3 1/2 cm levyisiksi ja 2-3 cm paksuiksi viipaleiksi (mitat

eivät koske kuhaa, joka kannattaa suikaloida kalan koon mukaan). Sekoita

sitruunamehu, pippuri, oliiviöljy, sipuliöljy tai -silppu, laakerinlehdet

ja suola marinadiksi ja kaada marinadi kalapalojen päälle.

Anna marinoitua viileässä 5-6 tunnin ajan. Pujota kalapaloja, tomaattia, papuja, appelsiinilohkoja ja

laakerinlehtiä vuorotellen vartaisiin. Paahda

miedolla lämmöllä grillissä tai parilalla 10 minuutin ajan. Kääntelee

vartaita jatkuvasti tai sivele niitä marinadilla. Koristele tarjoiluvati

retiiseillä ja sitruunaviipaleilla. Tarjoa pilahvin ja persiljalla

maustetun sitruunamehuoliiviöljyn kanssa.