

Haudutettua turskaa panko-voikastikkeessa

kokonaisaika **45 min** 10 Min. min esivalmistelut **35 Min. min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.148 kJ / 514 kcal

Rasva: **21,1 g** Proteiini: **38,3 g**
Hiilihydraatit: **38,7 g**

AINEKSET

4 annosta

600 g	nahatonta turskafileetä
2	salottisipulia
0,25 nippu	persiljaa
1	pieni sitruuna
8	pientä perunaa
2	porkkanaa
1	parsakaali
1	keltainen paprika
60 g	voita
50 ml	kasvislientä
3 rkl	kasviöljyä
3 rkl	<u>Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho</u>
75 ml	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u> vastajauhettua pippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuori salottisipulit ja pilko pieniksi kuutioiksi. Huuhdo persilja ja taputtele talouspaperilla kuivaksi. Revi lehdet irti ja silppua hienoksi. Halkaise sitruuna ja purista mehu kulhoon.

Vaihe 2

Kuori ja pese perunat, leikkaa kahteen osaan ja keitä kiehuvaassa vedessä n. 15–20 minuuttia. Kuori ja pese porkkanat ja leikkaa n. 1 cm:n paksuisiksi viipaleiksi. Kun perunat ovat kiehuneet 10 minuuttia, lisää joukkoon porkkanat. Paloittele parsakaali kukinnoiksi ja huuhdo kukinnot. Lisää parsakaali perunoiden ja porkkanoiden joukkoon viimeisen 5 minuutin ajaksi. Halkaise paprika, poista siemenet ja kanta, pese paprika ja leikkaa pieniksi paloiksi.

Vaihe 3

Kuullota perunat, porkkanat, kukkakaalit ja paprikat kuumassa voissa, lisää joukkoon liemi ja anna kypsyä n. 5 minuuttia.

Vaihe 4

Kuumenna pannulla 1 rkl öljyä. Kuullota salottisipulit, nosta pois pannulta ja pidä lämpiminä. Lisää pankojauhot pannulle jääneen kuuman öljyn joukkoon ja paahda jauhoja, kunnes ne ovat kullanruskeita. Sulata joukkoon loput voista. Lisää joukkoon kuullotetut salottisipulit, persilja ja sitruunan mehu ja mausta

soijakastikkeella ja pippurilla.

Vaihe 5

Leikkaa turskafilee 4 osaan, kiehauta vesi kattilassa ja hauduta kalapaloja vedessä miedolla lämmöllä, kunnes ne ovat kypsiä. Annostele peruna-kasvisseos lautasille ja nosta turskapalat päälle. Pirskottele päälle panko-voikastiketta ja tarjoile.