

Uunissa kypsennetty cataplana simpukoilla ja katkaravuilla

kokonaisaika **85 min** 25 min esivalmistelut 60 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2589 kJ / 617 kcal

Rasva: **22,9 g** Proteiini: **42,9 g**
Hiilihydraatit: **45,6 g**

AINEKSET

4 annosta

1 kg	tuoreita simpukoita
8	raakaa jättikatkarapua
	päineen ja kuorineen
500 g	kiinteitä perunoita
1	sipuli
1	valkosipulinkynsi
80 g	pekonia
400 g	luumutomaatteja
2	paprikaa (keltainen, punainen)
6 rkl	oliiviöljyä
2 tl	makeaa paprikajauhetta
1 rkl	tomaattipyrettä
250 ml	valkoviiniä
200 ml	kalalientä
2	laakerinlehteä
4 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 hyppyselli	sokeria
nen	
3	timjamin oksaa
0,5 nippu	korianterin lehtiä
2 rkl	sileälehtistä persiljaa

VALMISTUS

Vaihe 1

Laita simpukat ja katkaravut kylmään veteen.

Vaihe 2

Huuhtele, kuori ja leikkaa perunat pieniksi kuutioiksi. Huuhtele paprikat ja luumutomaatit. Leikkaa pieniksi kuutioiksi.

Vaihe 3

Kuutioi pekoni. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuullota padassa miedolla lämmöllä oliiviöljyn ja pekonin kanssa.

Vaihe 4

Lisää tomaattipyre, paprikajauhe ja laakerinlehdet. Lisää valkoviini ja anna nesteen haihtua puoleen.

Vaihe 5

Kuumenna uuni 200 asteeseen.

Vaihe 6

Lisää tomaatit, paprikat, perunat ja katkaravut. Lisää kalaliemi. Mausta sokerilla ja Kikkoman-soijakastikkeella.

Vaihe 7

Laita simpukat ja katkaravut pataan. Kypsennä uunin keskitasolla.

Vaihe 8

Hienonna sillä välin korianteri ja persilja. Nypi irti timjaminlehdet. Koristele ruoka tuoreilla yrteillä ennen tarjoilua.