

Kultaotsa-ahven "Mediterranee" / Sea Bream "Mediterranee"



Ainekset 4 hengelle:

- 4 Kultaotsa/ahventa , paino 300 - 600 g
- 1 sitruunan mehu
- 1 lasi valkoviiniä
- 20 g oliiviöljyä
- 30 g voita
- suolaa
- punaisen paprikan siemeniä

Valmistus:

Huuhtelee perattu ahven, kaada suolaa kalan päälle ja laita kala paistinpannulle. Lisää voi, sitruunamehu, valkoviini ja punaisen paprikan siemenet. Paista noin 30 minuuttia 180 asteessa uunissa.

Mediterranee Kastike — Ainekset:

- 30g Kalmata oliivin viipaleita
- 20g kapriksia
- 40g kirsikkatomaatteja
- 50g oliiviöljyä
- 50g voita
- paistetun kalan lientä



- suolaa, pippuria

Mediterranee Kastike – Valmistus:

Pienessä paistinpannussa paista Kalamata oliiviviipaleet, kirsikkatomaatteja ja kaprikset oliiviöljyssä. Suodata kalaliemi ja poistaa muut ainekset ja lämpene se. Lisää leikattuja vihanneksia, suolaa ja pippuria pannuun. Kun kastike alkaa kiehua, ota se pois liedestä. Mediterraneane kastike on valmis.

Kaada Mediterraneane kastike paistetun kalan päälle. Tarjoile heti.

Hyvää ruokahalua!