



Paistettua lohta, perunamurskaa & kermaviilikastiketta

4 HENKEÄ



Helppo ja hyvä kalaruoka. Perunamurska saa makua sitruunasta.

1 PKT KIRJALOHTA
SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA
1 RKL ÖLJYÄ
1 RKL VOITA
TILKKA ÖLJYÄ

Kermaviilikastike:

1 PRK KERMAVIILIÄ
½ SITRUUNAN MEHU
SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA
1 TL SINAPPIA
RIPAUS SOKERIA

Perunamurska:

1 KG PERUNOITA
3 RKL OLIIVIÖLJYÄ TAI 2 RKL VOITA
SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA
½ SITRUUNAN MEHU
½ RUUKKU PERSILJAA

Lisäksi:

1 KURKKU

1. Laita vesi kiehumaan perunoita varten. Kuori ja lohko perunat ja keitä ne suolalla maustetussa vedessä kypsiksi. Viipaloi kurkku valmiiksi ja hienonna persiljalla.
2. Valmista kastike. Kumoa kermaviili kulhoon. Mausta sitruunan mehulla, suolalla, mustapippurilla, sinapilla ja sokerilla. Jätä maustumaan.
3. Leikkaa lohi annospaloiksi. Kuumenna paistinpannu, lisää pannulle voi ja tilkka öljyä. Paista kalapaloja ensin nahkapuoli alaspäin noin 2-3 minuuttia. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Käännä sitten kalat ja jatka paistamista 1-2 minuuttia. Jätä kalapalat hetkeksi vetäytymään.
4. Kun perunat ovat kypsiä, kaada vesi pois ja murskaa perunat survimella. Mausta oliiviöljyllä, suolalla, mustapippurilla, sitruunan mehulla ja hienonnetulla persiljalla.
5. Tarjoa paistettu lohi perunamurskan, kermaviilikastikkeen ja kurkkuviipaleiden kanssa.



40min

Vinkki! Voit valmistaa lohien myös uunissa. Uunipellillä leivinpaperin päällä 200 astetta ja noin 15-20 minuuttia.