

# Paistettu haukifilee Pekka Terävän tapaan

Herkulliset suppilovahverot ja parsat muodostavat mahtavat makuparit haulle. Nauti Laroche-alkoviinin kanssa.



## AINEKSET

2 kpl hauen fileitä ruodottomaksi nypittyinä  
1 l suppilovahveroita  
1 puntti valkoista tai vihreää parsaa  
rypsiöljyä tilliä tai maun mukaan  
muita yrtejä  
voita ja suolaa



VÄHÄRASVAINEN KALA



SIENET



2 HLÖ



30-45 MIN

- 1 Putsaa suppilovahverot ja paista pannulla öljyn kera. Lisää lopuksi muutama ruokalusikallinen voita ja mausta suolalla.
- 2 Paista haukifileet öljyssä pannulla. Mausta suolalla ja lisää aivan loppuvaiheessa pannulle voita. Viimeistele tillillä tai haluamillasi yrteillä.
- 3 Kuori parsat huolellisesti latvasta tyveen päin. Laita parsat kattilaan suolalla maustettuun veteen siten, että nuput jäävät vedenpinnan yläpuolelle kypsentyään höyryssä. Parsan tulee jäädä napakaksi ”al dente”, varren paksuudesta hieman riippuen keittoaika on n. 12-14 minuuttia valkoisen parsan kohdalla.
- 4 Annostele lautasille filee, tarjoile parsan ja suppilovahveroiden kanssa. Viimeistele muutamalla tipalla hyvää rypsiöljyä.