

Paistettua kuhaa ja fenkolia

Keittiöpäällikkö Ari Ruoho: ”Kuha säilyy mehevänä, kun paistat fileen kaksinkerroin runsaassa voissa. Nauti raikkaan ja sopivasti viilennetyn Tarapaca Gran Reserva Sauvignon Blanc -valkoviinin kanssa.”



VÄHÄRASVAINEN KALA



4 HLÖ



30-45 MIN



Tarapaca Gran Reserva Sauvignon Blanc 2017

VALMISTUSOHJEET:

- 1** Kuullota pannulla runsaassa voissa valkosipulin kynnet, timjami, lohkottu sitruuna ja puolitetut fenkolit muutaman minuutin ajan (jos fenkolit ovat isoja, halkaise neljään osaan).
- 2** Nosta fenkolit pois pannulta. Laita pannulle samaan voihin valkosipulin, timjamin ja sitruunan joukkoon kuhafileet kaksinkerroin, jolloin niistä tulee mehevämpiä. Paista pari minuuttia molemmin puolin, mausta suolalla ja varo ylikypsentämistä. Pannulla yrteistä ja mausteista makua imenyt ruskistunut voi antaa kuhalle upeasti makua.
- 3** Nosta kuha lautaselle ja pyöräytä pannulla samassa voissa nopeasti broccolinin varret. Asettele fenkoli ja broccolini kuhafileen viereen lautaselle ja lusikoi pannulta voita kastikkeeksi.



Resepti: keittiömestari Ari Ruoho

Ravintola Nokan keittiömestari ja ravintoloitsija tekee tiivistä yhteistyötä pientilatuottajien kanssa ja on innokas kalastaja ja metsästäjä.

Tutustu ravintola Nokkaan

AINEKSET:

- 4 kuhafilettä
- 2 fenkolia
- 1 sitruuna
- 3 valkosipulinkynttä
- 4 vartta broccolinia
- timjamia
- suolaa

reilusti voita