

## **Leivitetty paistettu haukifilee paistetuilla perunoilla ja kananmunakastikkeella**

N. 1 kg Nurmeksen Kalan nahattomia haukifileitä

1 ½ - 2 dl vehnä jauhoja

2-3 kananmunaa

2dl ruis- tai korppujauhoja

2 tl suolaa

hyppysellinen valkopippuria tai maustepippuria

voita ja ruokaöljyä paistamiseen

### **Lisäke**

1 kg kiinteää perunaa

voita (voi käyttää myös margariinia)

suolaa

mausteita esim. savustettu paprikajauhe, jauhettu maustepippuri

sitruuna

### **kastike**

3 – 4 kananmunaa

2 – 3 rkl vehnä jauhoja

1 ½ - 2 rkl voita tai margariinia

4-5 dl maitoa

suolaa maun mukaan

### **Valmistus**

Kuori ja keitä kiinteät perunat lähes kypsiksi, kaada vesi pois ja anna jäähtyä.

Perunoiden jäähtyttyä paloittele ne lohkoiksi.

Keitä kanamunat kypsiksi, kuori ja paloittele.

Laita voi tai margariini lämpimään kattilaan, anna sen sulaa ja lisää joukkoon vehnä jauhot.

Sekoita seosta koko ajan hetken aikaa, älä anna sen ruskistua.

Lisää maito hiljalleen kattilaan koko ajan sekoittaen, keitä seosta pienellä lämmöllä noin 5 – 10 min ja lisää suola.

Lisää juuri tekemäsi valkokastikkeeseen pilkotut kanamunat, ja anna niiden lämmitä kastikkeessa hetkisen, nosta syrjään, tarkista maku.

Pilko keittämäsi perunat, lisää paistinpannulle voi- ruokaöljy seos ja kuumenna pannu.

Kun paistinpannu on kuumentunut, laita siihen varoen paloitetuja perunalohkoja.

Ruskista perunaan kaunis paistopinta.

Mausta perunat makusi mukaan niiden ollessa vielä pannulla.

Itse lisään joskus paistamisen aikana mausteiden kanssa hiukan korppujauhoja, ne antavat kypsyyssään kullanruskean värin.

## **Fileet**

Sekoita suola ja jauhettu pippuri vehnäjuhojen joukkoon.

Pyyhi fileet kuivaksi.

Kääntelee haukifileet ensin vehnäjuhoissa, sen jälkeen rikutussa kananmuna seoksessa ja viimeisenä ruis tai korppujuhoissa niin, että pinta on kauttaaltaan seosten peitossa.

Paista voi ja ruokaöljy seoksessa paistinpannalla tai vaikkapa muurikalla molemmin puolin, niin että fileet saavat kauniin kullanruskean pinnan ja tulevat kypsiksi. Älä käytä liian kuumaa pannua.

Fileet paistuvat yllättävän nopeasti, joten tarkkaile niitä paistamisen aikana

Kokoa annos suoraan lautaselle tai nosta paistinpannu ja kastikekulho pöytään

Siivuta tai paloittele sitruuna, jokainen voi maustaa sillä fileet oman makunsa mukaan

**Herkullisia hetkiä hyvän ruoan parissa toivottaa Nurmeksen Kalan väki**