

## **Sienestäjän kalaa Nurmeksen Kalan kuhafileistä**

4 -6 Kpl Nurmeksen Kalan nahatonta kalafileettä

1 / 4 - 1 / 2 tl Suolaa

Voi-ruokaöljy seos

5-7 dl Kanttarelleja

Voita

Vehnäjauhoja

Kasvislientä

Ruokakermaa

Jauhettua maustepippuria

Suolaa

### **Kastike**

Huuhto sienet ja valuta kuivaksi.

Lisää kuumalle pannulle voi-öljy seos ja kaada sienet sekaan, kypsennä hetki sekoitellen.

Nosta sienet pannulta sivulle, älä kaada pannuun jäänyttä nestettä pois vaan, siirrä myös neste syrjään hetkeksi.

Lisää pannulle voita ja sulata se, lisää vehnäjauhot ja sekoita seosta ja anna sen ruskistua samalla.

Lisää joukkoon kasvislientä ja ruokakermaa, sekä halutessasi sienien paistolientä ja anna kastikepohjan saostua ja lisää lopuksi joukkoon paistetut sienet.

Anna porista hetki niin että kastike tekeytyy.

### **Lisäke salaatti**

Lehtisalaattia

Viinirypäleitä

Kirsikkatomaatteja

Kurkkua

Keitettyjä kypsiä maissinsiemeniä

Ananaspaloja

Revi salaatti, kaada maissi ja ananastölkeistä neste pois ja laita itse maissit ja ananakset kulhoon salaatin sekaan.

Paloittele huuhdeltu kurkku, huuhtelee viinirypäleet ja kirsikkatomaatit, lisää kulhoon ja sekoita nostellen.

## **Fileet**

Pyyhi fileet kuivaksi ja mausta suolalla, ja halutessasi jauhetulla pippurilla.

Kuumenna paistinpannu jossa on voi- ruokaöljyseos.

Laita fileet paistumaan, paista niin että niihin tulee siisti kaunis vaalean ruskea pinta, käännä ja paista toiseltakin puolelta niin että kala on kypsää.

Tarjoile annosteltuna tai valmistusasioista suoraan.

**Bon appetit toivottaa Nurmeksen Kalan väki**