



Ahventa myllärin vaimon tapaan

Aineet: 12-16 ahvenfilettä (800 g)
suolaa
valkopippuria
1 dl vehnä jauhoja
1 dl korppujauhoja
voita paistamiseen
runsaasti hienonnettua persiljaa
1 sitruuna
Vihanneshöystö:
1 sipuli
1 munakoiso
1 kesäkurpitsa
1 paprika
4 tomaattia
1 valkosipulin kynsi
1 dl öljyä
1 tl timjamia
1 tl persiljaa
1 tl basilikaa
1 tl kirveliä
suolaa
valkopippuria

- Valmistus:
1. Mausta ahvenfileet suolalla ja pippurilla.
 2. Sekoita vehnä jauhot ja korppujauhot keskenään ja jauhota kalafileet seoksessa.
 3. Kuumenna pannu hyvin, laita siihen voi, anna ruskistua ja juuri kun kupliminen loppuu laita kalat pannulle. Vähennä heti lämpöä ja anna kalojen paistua, kunnes ne ovat molemmilta puolilta kullanruskeita ja rapeita.
 4. Kuutioi sipuli, munakoiso ja kesäkurpitsa. Ota siemenet pois paprikoista ja tomaateista ja leikkaa kasvikset noin 1 cm:n kokoisiksi paloiksi. Murskaa valkosipulinkynsi. Kuumenna öljy, lisää vihannekset ja hauduta pehmeiksi ja maukkaiksi.
 5. Mausta höystö hienonnetuilla yrteillä.
 6. Nosta kalat lautaselle. Ripottele persiljasilppu paistinrasvaan ja puserra sitruunanmehu pannulle. Kaada ruskistunut persiljavoi kalojen päälle ja tarjoa vihanneshöystön kanssa.