



Kuhaa ja tapenadea

Aineet: 600 g kuhafileetä
hiukan suolaa
mustapippuria
Tapenade:
1 nippu persiljaa
1 dl kivettömiä mustia oliiveja
1/2 dl oliiviöljyä
1/2 dl parmesaaniraastetta
kourallinen basilikanlehtiä
1 tl anjovistahnaa tai muutama anjovisfilee

Valmistus: 1. Sirottele kalafileille kevyesti suolaa ja pippuria (tapenade on suolaista). Levitä kalafileet voideltuun uunivuokaan.

2. Valmista tapenade eli oliivitahna. Mittaa kapeaan kulhoon persilja, oliivit, oliiviöljy, parmesaani, basilika ja anjovistahna tai anjovikset. Soseuta sauvasekoittimella.

3. Levitä tahna kalafileille ja kypsennä 200-asteisessa uunissa noin puoli tuntia. Sirottele kypsille kaloille koristeeksi silputtuja basilikanlehtiä ja parmesaania. Tarjoa lisänä pinaatti- tai rucola-perunasosetta.

Vihje: Jos haluat selvitä kala-ateriasta todella nopeasti, kypsennä annospaloiksi leikatut kalafileet voissa tai öljyssä tilavassa teflonpannussa molemmilta puolilta. Sirottele kypsään pintaan kevyesti suolaa. Levitä kalafileiden yläpintaan tapenadetahnaa tölkestä ja kuumenna vielä kannen alla. Sirottele kaloille ennen tarjoamista silputtua tuoretta basilikaa.