

Menu

Marokkolainen kalapata, bulgursalaattia ja chermoula-jogurttia

Kanelilla marinoitua appelsiinia ja kardemummarahkaa

Marokkolainen kalapata

500 g lohta fileenä (nahattomana)

kasvisvaihtoehtoon esim. 400 g tofua tai valkoisia papuja tai lupiinitempeä

1 punainen paprika

2 porkkanaa kuorittuna

2 jalapeñoa

1 jauhoinen peruna kuorittuna

5 valkosipulinkynttä

1 dl oliiviöljyä

1 rkl paprikajauhetta

1 tl suolaa

1 tl Ras el Hanout -maustetta

1 rkl tomaattipyreetä

½ ruukkua korianteria

2 dl vettä

1 sitruuna, puolikas viipaloituna

1. Leikkaa paprika, porkkanat ja jalapenot suikaleiksi.
2. Puolita peruna ja leikkaa noin 2–3 cm paloiksi.
3. Puolita valkosipulinkyntset.
4. Lisää ison paistinpannun tai kasarin (mieluiten korkeareunainen) pohjalle noin ¾ dl oliiviöljyä ja kuumenna keskilämmöllä.
5. Lisää kaikki kasvikset pannulle ja kuullota keskilämmöllä 2–3 minuuttia.
6. Lisää paprikajauhe, suola, Ras el Hanout ja tomaattipyree.
7. Sekoita ja kypsennä vielä 2–3 minuuttia.
8. Laske lämpöä.
9. Lisää puolet korianterista ja noin 2 dl vettä.
10. Sekoita, peitä kannella ja anna hautua 12–15 minuuttia, kunnes kasvikset ovat pehmeitä.
11. Leikkaa kala isoiksi paloiksi. Suolaa kalapalat kevyesti.
12. Aseta ne pannulle niin, että kastike peittää vähintään ¾ kalapaloista.
13. Lisää tarvittaessa vettä, jos kastiketta on liian vähän.
14. Lusikoi kastiketta kalan päälle.
15. Lisää loput korianterista ja kypsennä miedolla lämmöllä kannen alla 20–25 minuuttia. Lusikoi kastiketta kalan päälle kypsennyksen puolivälissä.

Tarjoilu:

Lisää lopuksi sitruunaviipaleet (½ sitruunasta) ja purista lopun sitruunan mehu sekä jäljelle jäänyt oliiviöljy ruoan päälle juuri ennen tarjoilua.

Bulgursalaatti

100 g bulguria
½ ruukkua lehtipersiljaa
½ ruukkua minttua
100 g kirsikkatomaatteja
1 punasipuli hienonnettuna
½ kurkku pieninä kuutioina

½ sitruunan mehu
1 rkl sokeria
suolaa, mustapippuria

1. Keitä bulgur kypsäksi suolavedessä. Jäähdytä huoneenlämmössä.
2. Hienonna yrtit ja leikkaa kirsikkatomaatit neljään osaan.
3. Sekoita loput ainekset ensin keskenään ja sekoita ne sitten huoneenlämpöisen bulgurin sekaan.
4. Tarkista maku.

Chermoula-jogurtti

½ ruukkua korianteria
½ ruukkua lehtipersiljaa
3 valkosipulinkynttä
1 dl oliiviöljyä
½ sitruunan mehu
½ rkl paprikajauhetta
1 tl juustokuminaa
1 tl chilihiutaleita
suolaa

1. Hienonna yrtit ja valkosipulit. Sekoita muut ainekset paitsi jogurtti. Voit sekoittaa ainekset myös tehosekoittimessa.
2. Asettele jogurtti bulgursalaatin keskelle, tee siihen pieni kraateri ja kaada chermoula kraateriin.

Lisäksi:

1 dl maustamatonta turkkilaista jogurtia

Kanelilla marinoitua appelsiinia ja kardemummarahkaa

4 appelsiinia
(voi olla myös veriappelsiinia, mikäli saatavilla)
2 rkl juoksevaa hunajaa
½ dl vettä
½ dl sokeria
1 tl kanelia
½ ruukkua minttua

1. Sekoita kuuma vesi, sokeri, hunaja ja kaneli.
2. Kuori ja viipaloi appelsiinit ja asettele ne vadille.
3. Kaada liemi appelsiinien päälle.
4. Hienonna päälle minttua.

Kardemummarahka

2 dl vispikermaa
½ dl sokeria
1 tl kardemummaa
200 g rahkaa
½ sitruunaa

1. Vaahdota kerma, sokeri ja kardemumma.
2. Lisää rahkaan.
3. Lisää hieman sitruunamehua.