PERUNALLA KUORRUTETTU RUIJANPALLAS

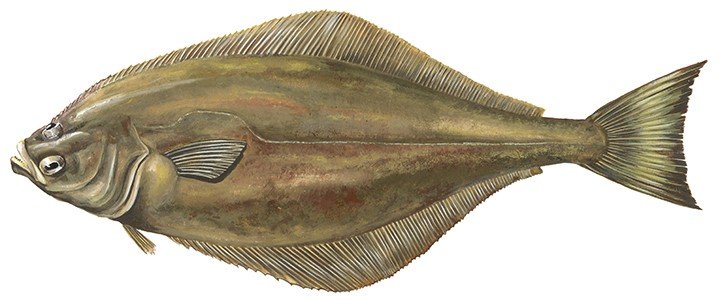


Figure ruijanpallas

Tämä on uskomattoman yksinkertainen ja vaikuttava resepti ruijanpallakselle, jonka päällä on rapea perunankuori ja vierellä pehmeäksi paistettuja punajuuria. Kuorittavaa on onneksi vähän, ja ruoasta puuttuvat kaikki neljä yleisintä ongelma-aineista. Paista kalaa aluksi paistinpannussa ja siirrä se sitten uuniin, missä punajuuri on jo paistumassa.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21309_.gif

|  |
| --- |
| **MAIDOTON, KANANMUNATON, GLUTEENITON JA PÄHKINÄTÖN**  **Valmisteluaika:** 20 minuuttia  **Kypsennysaika:** 1 tunti 15 minuuttia  **4 hengelle** |
| 1. Kuumenna uuni + 200°C-asteiseksi 2. Kääri punajuuret yksittäin folioon ja valuta kunkin päälle 1 rkl vettä, ennen kuin suljet käärön. Siirrä uunipannulle. 3. Paista punajuuria noin tunti tai kunnes ne ovat kokonaan pehmeitä. Kuori irtoaa kypsistä punajuurista helposti. 4. Leikkaa punajuurista kannat pois, leikkaa kukin neljäksi lohkoksi ja pidä lohkot lämpiminä. Valuta viinietikka punajuurilohkojen päälle juuri ennen tarjoilua ja mausta lohkot suolalla ja pippurilla. 5. Mausta pallasfileet suolalla ja pippurilla sillä aikaa, kun punajuuret ovat kypsymässä (noin 40 minuutin kuluttua niiden uuniin panemista). 6. Raasta perunat karkeaksi raasteeksi ja purista raasteesta ylimääräinen vesi mahdollisimman tarkkaan pois. Taputtele perunaraaste kuivaksi talouspaperilla. 7. Levitä kunkin kalafileen päälle paksu, tasainen kerros raastettua perunaa ja paina päällys tiiviisti kaloihin. 8. Kuumenna öljy paistinpannussa kuumaksi, lähes savuavaksi. 9. Nosta kalat pannuun perunapuoli alaspäin, kahden lastan avulla. Työnnä irronneet perunapalat takaisin kalan alle. 10. Paista, kunnes perunankuori on kullanruskea, noin 5 minuuttia. Käännä kalat sitten varovasti lastojen avulla ympäri. 11. Nosta paistinpannu uuniin, jos se on uuninkestävä, tai siirrä kalafileet uunivuokaan. Paista fileitä, kunnes ne ovat juuri ja juuri kypsiä. 8-10 minuuttia. 12. Nosta kalat ja punajuuret lämpimille lautasille ja tarjoa sitruunaisten vihreiden papujen kanssa. |
| **TARJOILUEHDOTUS**  Pallas on herkullista sitruunaisten vihreiden papujen kanssa. Höyrytä pavut hieman pehmeiksi, noin 6 minuuttia, ja kierittele ne öljyssä, sitruunankuorissa ja sitruunanmehussa. |