



KATKARAVUT OVAT TÄRKEÄ OSA  
MONIEN MAIDEN KEITTIÖITÄ,  
NIIDEN SUOSIO JOHTUU SEKÄ  
NIIDEN HERKULLISESTA MAUSTA  
ETTÄ MYÖS NIIDEN MONIPUO-  
LISUUDESTA.

ILAHDUTA YSTÄVIÄSI TÄLLÄ TERVEELLISELLÄ,  
VASTUULLISELLA JA HELPOLLA RESEPTILLÄ  
AUSTRALIALAISKOKKI LUCAS GLANVILLELTÄ.

## RAAKA-AINEET

- 12 suurta kuorittua ja putsattua MSC-sertifioitua jättikatkarapua
- 1 fenkoli, ohuina siivuina
- 1 punasipuli, ohuina siivuina
- 200g höyrytettyjä kipfler-perunoita (tai vastaavia)
- 8 tankoa vihreää parsaa, siivuina
- 100g höyrytettyjä vihreitä papuja
- 1 rkl täysjyväsinappia
- 60ml extra-neitsytoliiviöljyä
- 1 sitruunan mehu
- 20ml vettä
- merisuolaa ja mustapippuria maun mukaan

**Muista valita sininen kalamerkki!**



## PAISTETUT JÄTTIKATKARAVUT

RESEPTI: LUCAS GLANVILLE

SINGAPOREN & KAAKKOIS-AASIAN  
HYATT HOTELLIEN KEITTIÖTOIMEN-  
JOHTAJA.



VALMISTUSAIKA  
20 MIN



NELJÄLLE  
4

1. Laita pinnoitettu pannu kuumenemaan, lisää hieman extra-neitsytoliiviöljyä ja sitten maustetut katkaravut. Kypsennä hellästi, kunnes molemmilla puolilla on väriä.
2. Sekoita fenkolisiivut, punasipuli, parsaa ja vihreät pavut kulhossa.
3. Lisää toiseen kulhoon saman verran sitruunanmehua ja extra-neitsytoliiviöljyä, täysjyväsinappia ja vettä. Mausta merisuolalla ja mustapippurilla myllystä. Sekoita.
4. Leikkaa perunat siivuiksi ja asettele ne lautaselle. Lusikoi kastiketta salaatin sekaan ja sekoita varovasti. Lisää kourallinen salaattia perunoiden päälle.
5. Asettele paistetut katkaravut salaatin päälle ja lusikoi niille hieman kastiketta.