

HELPPO, HERKULLINEN JA RAVITSEVA KOLJARESEPTI TÄYNNÄ MAKUA. RESEPTIN ON LAATINUT ETELÄAFRIK-
KALAINEN KOKKI SIBA MTONGANA.



KOLJA ON MIEDON MAKUINEN, KIINTEÄ LIHAINEN KALA, JOKA SOVELTUU VALKOISISTA KALOIS-
TA PARHAITEN SAVUSTUKSEEN, KIITOS SEN MAKEAN MAUN.

RAAKA-AINEET

- 2 rkl oliiviöljyä
- ½ tl savupaprikaa
- ripaus jauhettua kurkumaa
- 2 rkl vehnä jauhoa
- 625ml lämmintä kevytmaitoa
- 1 tl kalamaustetta
- sormisuolaa ja tuoretta mustapippuria
- 60ml raastettua parmesaani
- 60ml raastettua mozzarellaa ja 30ml lisää pinnalle
- 60mlraastettua vahvaa cheddarjuustoa ja 30ml lisää pinnalle
- 500g tuoretta tai pakastettua MSC-sertifioitua koljaa paloina
- 400g varsiparsakaalia
- 1 tl mustapippuria myllystä



Muista valita sininen kalamerkki!



1. Laita uuni kuumentamaan 180 asteeseen. Kastike: kuumenna oliiviöljy suuressa pinnoitetussa pannussa, lisää mausteet ja kypsennä 30 sekuntia.
2. Lisää jauho ja anna kypsyä. Ota pannu pois levyttä ja vatkaa mukaan lämmin maito. Laita pannu takaisin levyllä ja jatka sekoittamista, kunnes kastike on paksua.
3. Kiehauta ja anna hautua 8 minuuttia koko ajan sekoittaen. Mausta kala mausteilla, suolalla ja pippurilla.
4. Sammuta hella ja lisää eri juustot, sekoita kunnes juustot ovat sulaneet. Kaada kastike uuniastiaan.
5. Kuivaa sulaneet koljan palat paperilla ja aseta ne kastikkeen sekaan. Lisää varsiparsakaali ja mausta kevyesti suolalla. Ripottele ylimääräinen cheddar- ja mozzarellaraaste paistoksen pinnalle.
6. Paista uunissa 20 minuuttia kunnes kala on kypsää, kullankeltaista ja kastike kuplii. Tarjoile tillin ja limesiivujen sekä valintasi mukaisen lisäkkeen kanssa (kokeile vaikka rapeaa leipää tai perunoita).

KOLJA-PARSAKAALIPAISTOS



RESEPTI: SIBA MTONGANA

PALKITTU FOOD NETWORK -JULK-
KISKOKKI, THE SIBA CO.:N KEITTIÖME-
STARI.



VALMISTUSAIKA
40 MIN



NELJÄLLE
4