

TERVEELLINEN PERINTEINEN POHJOISESPANJALAINEN RESEPTI KUMMELITURSKALLE. RESEPTIN ON LAATINUT ENGLANTILAINEN RUOKAKIRJAILIJA JA RAVINTOLOITSI- JA MITCH TONKS.



KUMMELITURSKA ON YKSI TERVEELLISIMMISTÄ KALOIS- TAMME. SEN PEHMEÄSSÄ LIHASSA ON HYVIN VÄHÄN RASVAA JA SE SISÄLTÄÄ FOSFORIA JA KALSIUMIA LUIDEN YLLÄPITÄMISEKSI.

RAAKA-AINEET

- ½ kuivattu ñora- / choricro-chiliä
- 4 MSC-sertifioitua nahallista kummeliturskafileetä, jokainen noin 180–200g
- 100ml oliiviöljyä
- 4 valkosipulinkynttä siivuina
- 20ml laadukasta agrodolce-viinietikkaa (esim. valkoista balsamiviinietikkaa)
- 1 tl hienonnettua persiljaa
- suolaa

Romesco-kastike

- 4 kuivattua ñora- / choricro-chiliä
- 100g kokonaisia kuorittuja manteleita
- 6 kuorittua valkosipulinkynttä
- 12 paahdettua piquillo-paprikaa
- 1 tl makeaa paprikajauhetta
- 1 tl savupaprikaa
- ¼ tl mausteista savupaprikaa
- 25ml sherryviinietikkaa
- 100ml oliiviöljyä
- suolaa

Muista valita sininen kalamerkki!



KUMMELITURSKAA BASKIEN TAPAAAN JA ROMESCOA

RESEPTI: MITCH TONKS

PALKITTU MERENELÄVÄKOKKI, KESTÄVÄN KALASTUKSEN LÄHET- TILÄS JA RUOKAKIRJAILIJA.

VALMISTUSAIKA
20 MIN

NELJÄLLE
4

1. Laita uuni kuumenemaan 200 astee- seen. Liota kuivattuja chilejä sekä kala- lle että kastikkeeseen eri kulhoissa noin 10 minuuttia, valuta ja poista siemenet.
2. Kastike: Hienonna mantelit ja liotetut chilit monitoimikoneessa. Lisää valko- sipuli, paahdetut paprikat ja mausteet ja sekoita. Lisää lopuksi viinietikka, suurin osa oliiviöljystä (säästä yksi rkl myöhem- mäksi) ja ripaus suolaa. Soseuta pak- suksi kastikkeeksi – ei liikaa sattumia, muttei myöskään liian tasaiseksi.
3. Lisää suureen uunin kestävään pannuun loput oliiviöljystä ja paista kummelitur- skafileetä nahkapuoli alaspäin, kunnes ne ovat kullankeltaisia. Käännä fileet ja laita pannu uuniin 5 minuutiksi tai kunnes fileet ovat kypsä.
4. Viipaloi liotetut chilit. Kuumenna valko- sipulia oliiviöljyssä, lisää chiliviipaleet ja ripaus suolaa. Kypsennä varoen 2 minuuttia välillä sekoittaen.
5. Heti kun valkosipuliviipaleiden reunat ovat kullankeltaisia, ota pannu levyltä ja anna hieman jäähtyä. Lisää loraus agrodolce-viinietikkaa ja persiljasilppu.
6. Ota kummeliturska pois uunista, aseta yksi filee jokaiselle lautaselle ja poista nahka. Lusikoi hieman kastiketta jokaisen palan päälle ja tarjoile Romes- co-kastikkeen kanssa.