



Paistettua kuhaa fenkolikastikkeessa hummeri-perunapyreen ja pinaattisalottisipulipaistoksen kera.

Ohje 4:lle henkilölle

4 kpl suomustettua, ruodotonta kuhafileettä (noin 150 g/filee)
paistamiseen oliiviöljyä
suolaa

Laita suolaa kuumalle pannulle ja anna ruskistua. Lisää kuhafileet nahkapuoli alaspäin ja anna paistua kunnes nahka on kauniin ruskea. Käännä, lisää tilkka oliiviöljyä ja paista vielä noin 2-3 minuuttia, kunnes fileet ovat kypsiä. Mausta suolalla.

100 g lehtipinaattia pestynä ja kuivattuna
2 kpl salottisipulia siivuina
tilkka valkoviiniä
Oliiviöljyä

Kuumenna pannu ja kuullota salottisipulia hetken. Lisää sitten pinaatinlehdet ja kuullota niitä vielä hetki. Mausta suolalla ja pippurilla. Lisää lopuksi pannuun tilkka valkoviiniä.

Hummeri-perunapyre

200 g puikulaperunaa
100 g hummerinlihaa
100 g voita
1 dl maitoa
hummerilientä
sitruunaöljyä
ruohosipulia

Keitä perunat kypsiksi. Soseuta ne ja lisää voi. Kaada kuuma maito joukkoon. Sekoita huolellisesti ja mausta suolalla. Käytä paloitettu hummerinliha nopeasti pannulla ja lisää se pyreeseen. Lisää myös hieman hummerilientä. Viimeistele pyree lisäämällä siihen tilkka sitruunaöljyä ja ruohosipulia.

Fenkolikastike

1 tl fenkolin siemeniä
1 tl kokonaisia valkopippureita
1 tl kuivattua anista
2 salottisipulia
 $\frac{1}{4}$ purjosipulia
1 varsisellerin varsi
 $\frac{1}{2}$ fenkoli
0,5 dl samppanja-viinietikkaa
1 dl valkoviiniä
1 dl kalalientä
1 dl kuohukermaa
(maizenaa suurustamiseen)
oliiviöljyä
voita
suolaa

Kuullota fenkolin siemenet ja valkopippuri oliiviöljyssä. Lisää samppanja-viinietikka sekä valkoviini ja keitä puoleen. Lisää pieneksi pilkotut salottisipulit, purjo, varsiselleri ja fenkoli. Lisää kerma ja kalaliemi anna kiehua puoleen. Lisää suola ja tarkista maku. Suurusta kastike tarvittaessa maizenalla ja valuta se siivilän läpi. Lopuksi lisää hiukan huoneenlämpöistä voita voimakkaasti sekoittaen, jolloin maku vielä täydentyy.