

Paltuse pisike amps

Paltusefileest lõika pöidla suurused tükid. Riputa üle soola, vähese suhkruga. Lase seista 10 minutit toa soojas.

Sega kokku nisujahu ja blendris purustatud mitte magusad Corn Flakesid, Suhtega üks ühele.

Paneeri kalad ja prae selitatud võiga.

Paltus ei taha pikalt kuumu saada, nii, et vaata ette - ära üle küpseta.

Kapsas

Koori ja tükelda peenikeseks ingver, tshilli ja küüslauk. Kuumuta madalal temperatuuril neid pardi rasvas nii, et oleks õrn küpsemine, et toorained ei pruunistuks. Kuumutamine võtab aega ca 10-15 minutit. Eesmärgiks on saada pardirasvale hea vürtsikas maitse.

Kui see tetud siis tõsta temperatuur kõrgemaks ja lisa pikkadeks imepeenikeseks lõigatud peakapsas. Kuumuta mõni minut ja lisa kana puljong, äädikas, sool, suhkur.

Kuumuta ca 7-8 minutit.

Timmi vajadusel maitset kanapuljongikuubiku, soola, suhkru või äädikaga.

Lisa hakitud koriander.

Valmis!



Merikurat oliivõli ja oliivisalsaga

Kalale

- 2 sidruni kollane koor
- 1 spl sirdunimahl
- 1 oksa rosmariini lehed
- 2 spl meresool

Lõika merikuradist korralikud steigid, eemalda kõik kelmed, sest muidu liha tõmbab ennast rulli. Uhmerda kokku sool, rosmariin ja sidrunikoor. Maitsesta kala ja lase külmikus ca 1 tund seista. Puhasta kala ja prae pannil mõlemalt poolt 2-3 minutit. Vajadusel küpseta üle ahjus 190 kraadi juures ca 8 minutit. (NB! Kõik küpsemis ajad sõltuvad steigi suuruselt)

Salsa

- Peotäis kividest puhastatud oliive
- Poolik kaun punast tshillit, ilma seemnete ja seemnekodadetta
- Basiilik, petersell, majoraan
- 1 oks varsseller
- 1 küüs küüslauku
- 1 sidruni mahl
- Must pipar
- Oliivõli
- Balsaamik
- Pool kollasest paprikast

Haki oliivid, varsseller ja paprika tükkideks. Haki küüslauk ja tshilli peeneks. Sega omavahel kokku ja lisa värsked ürdid. Maitsesta soola, pipra, suhkru, balsaamiku ja oliivõliga.

Serveeri



Lõhe apelsini- ja koriandrimarinaadis (neljale)

- 400 grammi lõhefileed
- 2 sidrunit
- 1 apelsin
- Punt värsket koriandrit
- 10 koriandriseemet
- 1 sl suhkrut
- 4 näpuotsatäit soola
- 1/2 sl musta pipart
- 7 tl oliiviõli
- 2 tl äädikat
- Käputäis sojaidusid
- 1 porgand

Valmistusaeg: 10 minutit + 12 tundi kala marineerimiseks. Ei vaja küpsetamist.

Riivi umbes teelusikatäis apelsinikoort, seejärel pigista kogu apelsini ja kahe sidruni mahl ning sega kokku riivitud apelsinikoorega. Lisa suhkur, sool, pipar, tükeldatud koriander ja 4 teelusikat oliiviõli. Lõika filee umbes 2 cm viiludeks ja laota taldrikule. Kalla üle marinaadiga, kata toidukilega ning aseta 12 tunniks külmikusse. Koori ja riivi porgand, sega see kausis sojaidudega ja maitsesta ülejäänud oliiviõli ning äädikaga. Serveeri marineeritud lõhe külmana idu-porgandisalatiga.



Lõhe krõbeda seemnekattega (neljale)

- 4 nahata lõhetükki (160 g per tükk)
- 2 porrulauku
- 2 tl seesamiseemneid
- 1 tl sinepiseemneid
- 1 tl mooniseemneid
- 2 tl oliiviõli
- 1 tl sinepit

Ettevalmistus: 20 minutit; **küpsetusaeg** 15 minutit.

Lõika porrulauk pikkadeks spagetilaadseteks viiludeks, pese ja kuivata. Prae porrulauku mõned sekundid õlis, nõruta ja maitsesta. Sega kausis kokku oliiviõli ja sinep ning määri see lõhetükkidele. Seejärel rulli lõhetükke seemnesegus, kergelt vajutades, et seemned haakuksid. Aseta lõhetükid ahjuvormi ja küpseta juba kuumas ahjus 10-12 minutit. Serveeri lõhe praetud porrulauguga.



Lõherullid porgandi ja kreemja avokaadoga (neljale)

- 600 g nahata lõhet
- 4 porgandit
- 2 avokaadot
- 1/2 Food Studio aedviljapuljongi kuubikut
- 2 tl oliiviõli
- 1 tl wasabit

Ettevalmistus: 30 minutit; **küpsetusaeg** 15 minutit.

Koori porgandid ja lõika 2 cm laiused õhukesed viilud. Keeda 3 minutit soolatud vees ja jahuta külma voolava vee all. Lõika lõhe 2 cm tükkideks, rulli porgandiviil ümber lõhetüki ja kinnita kokteilitikuga. Sega Food Studio aedviljapuljongi kuubik 200 ml veega ja keeda tasasel tulel 3-4 minutit. Eemalda pott tulelt ja lisa tükeldatud avokaadod ning wasabi. Püreesta nuimiksri või kahvliga. Prae lõherullid 2-3 minuti vältel oliiviõlis kuldpruuniks. Kalla avokaadokreem kausikestesse ja serveeri lõherullidega.



Lõhe karamelliseeritud endiivia ja apelsinikastmega (neljale)

- 4 lõhetükki (160 g per tükk)
- 4 endiiviat
- 3 munakollast
- Ühe apelsini mahl ja koor
- 30 g võid
- 1 sl suhkrut
- 2 tl oliiviõli

Ettevalmistus: 30 minutit; küpsetusaeg 20 minutit. ’

Puhasta endiivia, tükelda ja kuumuta pannil võis. Lisa suhkur ja jäta madalal kuumusel 8-10 minutiks küpsema. Vahusta munakollased potis, sega apelsinimahl ja teelusikatäis vett ning keeda madalal kuumusel, et saada rikkaliku konsistentsiga kreem. Keetmise lõpus lisa poole apelsini riivitud koor ja hoia kastet soojas. Prae lõhesteigid oliiviõlis mõlemalt poolt 3-4 minuti vältel. Riputa üle ülejäänud apelsinikoorega. Eemalda lõhenahk ettevaatlikult noaga ja serveeri kala endiivia ning apelsinikastmega.



Lõhe teriyaki marinaadis (neljale)

- 4 nahata lõhetüki (160 g per tükk)
- 50 ml sojakastet
- 50 ml satay kastet
- 50 ml riisiveini
- 1 tl ingverit
- 1 tl suhkrut

Ettevalmistus: 10 minutit + 3 tundi kala marioneerimiseks. **Küpsetusaeg** 8 minutit.

Tee terava noaotsaga lõhetüki mõlemale küljele sälgud. Sega kokku sojakaste, satay kaste, riisivein, hakitud ingver ja suhkur. Aseta lõhetükid nõusse, kalla marinaadiga üle, kata toidukilega ja aseta 3 tunniks külmikusse. Nõruta lõhe ja grilli või prae mõlemad küljed keskmisel kuumusel, kokku 4-5 minutit. Serveeri kapsasalatiga.



Lõhe tomati ja pestoga (neljale)

- 4 nahata lõhetükki
- 3 ploomtomatit
- 5 cl oliiviõli
- 2 küüslauguküünt
- 20 basiilikulehte
- 80 g seedermänni seemneid
- 2 oksa värsket tüümiani
- Soola, musta pipart

Ettevalmistus: 30 minutit; **küpsetusaeg** 10 minutit.

Koori ja purusta küüslauguküüned. Aseta need anumasse koos basiiliku, oliiviõli, soola ja pipraga. Nuimiksri abiga valmista pesto. Kuumuta seedermänni seemneid paar minutit kuumal pannil ja lisa pesto. Pese ja viiluta tomatid. Aseta lõhetükid ahjuvormi, laota nende peale tomativiilud ja maitsesta soola-pipraga. Kalla peale pesto ja seedermänniseemned ning riputa tüümianiga üle. Küpseta 200 kraadises ahjus 10 minutit. Serveeri köögiviljadega.



Lõhe grillitud spargli ja apelsinivinegretiga (neljale)

- 4 nahata lõhetükki (160 g per tükk)
- 12 tk sparglit
- 10 cl oliiviõli
- 1 apelsin
- 1 tl õunaädikat
- 2 koriandrioksa
- Soola, musta pipart

Ettevalmistus: 20 minutit; **küpsetusaeg** 15 minutit.

Koori spargel ja lõika tipust umbes 10 cm pikkused tükid. Keeda soolatud vees 4-5 minutit. Nõruta ja loputa külma veega üle. Riivi apelsinikoor peene riiviga ja pigista mahl välja. Sega potis apelsinimahl, $\frac{3}{4}$ oliiviõlist, õunaädikas, apelsinikoor, sool ja pipar. Pruunista spargel 3-4 minuti vältel kuumal grillil või kuival pannil. Ülejäänud õliga prae lõhe kahelt poolt 3-4 minuti jooksul. Maitsesta soola ja pipraga. Kuumuta apelsinivinegrett madalal tulel ja sega sisse hakitud koriandrilehed. Aseta lõhetükid taldrikutele, jaota spargel võrdselt, kalla üle vinegretiga ja serveeri kohe.



Lõhe maitserohelise ja ubadega kooseses kastmes (neljale)

- 400 g lõhefileed
- 400 g värskaid rohelisi ube
- 15 cl vahukoort
- 10 cl Food Studio aedviljapuljongit
- Peotäis peterselli
- 2 tl oliiviõli
- Soola, pipart

Ettevalmistus: 20 minutit; **küpsetusaeg** 15 minutit.

Puhasta oad ja keeda 7-8 minutit soolatud vees, nii et oad krõmpsud jääks. Nõruta ja jahuta külma vee all. Keeda aedviljapuljongit 3 minutit, lisa koor, sool ja pipar ning keeda 5 minutit, et kaste paksemaks muutuks. Seejärel lisa hakitud petersell. Tükelda lõhe kuubikuteks ja prae oliiviõlis kuumal pannil 2-3 minutit soola ning pipraga. Kuumuta oad potis kreemja kastmega, lisa lõhekuubikud ja serveeri kohe.

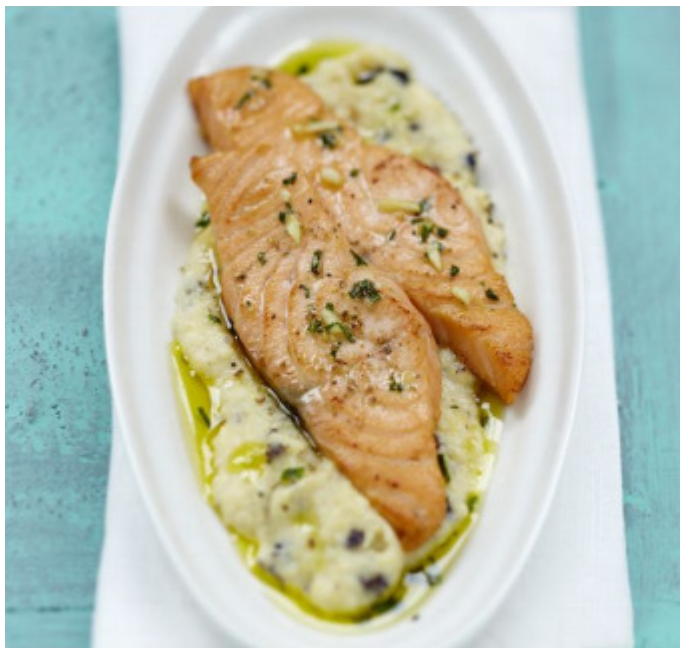


Lõhe küüslaugu, polenta ja oliividega (neljale)

- 600 g lõhet
- 80 g maisijahu
- 40 cl piima
- 4 küüslauguküünt
- 10 cl oliiviõli
- 80 väikseid kivideta musti oliive
- 6 basiilikulehte
- 40 g võid
- Soola, pipart.

Ettevalmistus: 20 minutit + 2 tundi kala marineerimiseks. **Küpsetusaeg** 10 minutit.

Lõike lõhe umbes 1 cm paksusteks viiludeks. Aseta taldrikule kolme pressitud küüslauguküüne, hakitud basiiliku, poole oliiviõli, soola ja pipraga. Kata toidukilega kinni ning jäta 2 tunniks külmikusse marineerima. Kuumuta piim potis koos pressitud küüslauguküüne, soola ja pipraga. Kalla hulka maisijahu ja keeda 4-5 minutit tasasel tulel pidevalt segades. Eemalda polenta tulelt, lisa või ja ülejäänud oliiviõli. Sega pidevalt ja kiiresti, seejärel lisa hulka hakitud oliivid. Hoi polentat soojas. Prae 2 minutit marineeritud lõhetükke ja serveeri polentaga.



Õrnalt küpsetatud lõhe köömnete, beebispinati, roheline õun ja sidruniga (neljale)

- 4 lõhetükki (160 g per tükk)
- 2 tl köömneid
- 150 g spinatit
- 1 roheline õun
- 2 sidrunit
- 10 cl oliiviõli
- Soola, musta pipart

Ettevalmistus: 20 minutit; **küpsetusaeg** 10 minutit.

Lõika lõhetükid 2-3 viiluks, maitsesta ja riputa ühele küljele köömneid. Kuumuta pannil 2 tl oliiviõli, asetage lõhetükid pannile ja küpseta madalal kuumusel 6-8 minutit ühelt poolt. Samal ajal valmista vinegrett segades sidrunimahla ülejäänud oliiviõli ja soola ning pipraga. Pese ja riivi koorimata õun ning sega kokku spinatiga. Maitsesta vinegretiga. Aseta lõhetükid taldrikule ja serveeri salatiga.



Lõherullid krabiliha ja porgandiga (neljale)

- 500 g lõhefileed
- 150 g krabiliha
- 250 g mascarponet
- 150 g porgandit
- Kimp murulauku
- 8 cl oliiviõli
- 2 sidrunit
- Soola, musta pipart

Ettevalmistus: 20 minutit + 2 tundi jahtumist. **Küpsetusaeg** 3 minutit porganditele.

Koori porgandid ja haki väikesteks kuubikuteks. Keeda 3 minutit soolatud vees, jahuta külma vee all ja kurna. Haki murulauk ja sega kausis mascarpone, krabiliha, porgandikuubikute ja soola ning pipraga. Sega oliiviõli sidrunimahla, soola ja pipraga. Lõike lõhefilee õhukesteks viiludeks ja asetage need toidukilele ning määri üle sidrunimahla-oliiviõliga. Tõsta lõhele krabilihakreemi ja veereta rulliks. Paki rull tihedalt toidukillesse ja asetage paariks tunniks külma. Serveerimiseks paki rull lahti ja lõika umbes 1 cm tükid ning serveeri värskel salatiga.



Lõhe rohelse karri ja india pähklitega (neljale)

- 4 nahata lõhetükki (160 g per tükk)
- 70 g rohelist karripastat
- 50 g india pähkleid
- 1 sibul
- 5 cl oliiviõli
- 20 cl kookospiima
- 2 oksa värsket koriandrit
- Riis neljale
- Soola, pipart

Ettevalmistus: 30 minutit; **küpsetusaeg** 20 minutit.

Lõike lõhe ettevaatlikult nn liblikateks. Määri pool karripastast tükide keskele ja maitsesta soola ning pipraga. Purusta india pähklid. Koori ja haki sibul ning prae madalal kuumusel poole oliiviõliga. Lisa india pähklid ja ülejäänud karripasta. Pruunista 2 minutit ja lisa kookospiim ning 5 cl vett. Maitsesta soola ja pipraga ning lase pidevalt segades 10 minutit madalal kuumusel valmida. Lõpus lisa hakitud koriander. Hoia kastet soojas, kuid ära rohkem keeda. Prae lõhetükid ülejäänud oliiviõlis keskmisel kuumusel mõlemalt poolt 4-5 minuti jooksul. Serveeri kala kastme ja riisiga (riisile võib lisada kergelt praetud mandleid).



Karamelliseeritud lõhe krõmpsuva hiina kapsaga (neljale)

- 500 g nahata lõhet
- 15 cl sojakastet
- 1 tl vedelat mett
- 400 g hiina kapsast
- 5 cl oliiviõli
- 2 tl riisiädikat
- Soola, pipart

Ettevalmistus: 30 minutit; **küpsetusaeg** 5 minutit.

Sega mesi poole oliiviõliga, poole sojakastme ja soola ning pipraga. Haki hiina kapsas ja sega kausis ülejäänud oliiviõli, sojakastme, riisiädika ning soola ja pipraga. Aseta jahedasse. Lõika lõhe u 2 cm viiludeks ja lükka sisse kokteilitik. Maitsesta lõhe ja küpseta ahjus, mõlemalt poolt umbes minut (alternatiivina kuival pannil). Kalla lõhe üle mee ja sojakastme seguga, lasse mõned minutid ahjus karamelliseeruda ja serveeri krõbeda salatiga.



Lõhe porgandi ja kookosekastmega (neljale)

- 600 g nahata lõhet
- 900 g porgandit
- 40 cl kookospiima
- 10 cl Food Studio kalapuljongit
- 80 g võid
- 30 g sinepiseemneid
- 3 cl oliiviõli
- 2 tl kookoshelbeid
- Soola, pipart

Ettevalmistus: 30 minutit; **küpsetusaeg** 40 minutit.

Koori ja tükelda porgandid. Aseta potti 30 cl kookospiima, soola ja pipraga. Kata külma veega ja lase keema, keeda 25-30 minutit madalal kuumusel. Samal ajal prae kookoshelbed 2 minutit kuival pannil. Keeda Food Studio kalapuljong koos ülejäänud kookospiimaga 5 minutit kõrgel kuumusel. Lisa 20 g võid ja keeda 3 minutit. Vispelda ja hoia soojas. Nõruta porgandid ja lisa ülejäänud või ning püreesta köögikombainis (või nuimiksriga). Lisa sinepiseemned. Hoia soojas. Lõika lõhe 2 cm paksusteks viiludeks, prae mõlemat külge oliiviõlis, kokku 2 minutit. Tõsta taldrikule püreed ja aseta lõhetükk selle peale. Kalla kastmega üle ja riputa peale kookoshelbeid. Serveeri kohe.



Lõhe kitsejuustu ja kartuliga (neljale)

- 600 g nahata lõhet
- 2 viilu kitsejuustu
- 600 g kartulit
- 2 küüslauguküünt
- 5 cl oliiviõli
- 25 g võid
- Soola, pipart

Ettevalmistus: 20 minutit; **küpsetusaeg** 35 minutit.

Pese ja keeda kartulid soolatud vees. Lõika lõhe 2 cm viiludeks. Eemalda tumedam keskosa ja tõmba niidiga kokku, et oleks ümmargune tükk. Maitsesta. Pruunista kala pooles oliiviõlis mõlemalt poolt kokku 2 minuti jooksul. Aseta kalatükid ahjuplaadile. Viiluta kitsejuust ja asetä tükid kalale. Kurna kartulid ja prae 6-8 minutit ülejäänud oliiviõlis purustatud küüslauguga kuldpruuniks. Maitsesta soola ja pipraga. Grilli juustuga kalatükke ahjus 3-4 minutit ja serveeri kohe kartuliga.



Lõhe kõrvitsakreem (neljale)

- 400 g nahata lõhet
- 800 g kõrvitsat
- 1 sibul
- 1 Food Studio aedviljapuljongi kuubik
- Toorjuustu
- 50 g võid
- 15 cl koort
- 1 tl musta pipart
- 2 tl oliiviõli
- Soola, pipart

Ettevalmistus: 30 minutit; **küpsetusaeg** 35 minutit.

Koori kõrvits, nii et järele jääks umbes 600 g viljaliha. Lõike suurteks kuubikuteks. Koori ja haki sibul, prae potipõhjas poole võiga 5 minutit. Lisa kõrvitsatükid. Kata veega, lisa Food Studio aedviljapuljongi kuubik, sool ja pipar ning keeda 25 minutit tasasel tulel. Vahusta vahukoort, lisa sool ja pipar ning hoia jahedas. Viiluta lõhe ja laota fooliumiga kaetud ahjuplaadile. Pintselda õliga üle, maitsesta soola ja pipraga. Püreesta kõrvits, lisa ülejäänud või ja vahukoort. Grilli lõhetükke 3-4 minutit. Serveeri püree kausis, lisa lõhetükid ja paar lusikatäit toorjuustu.



Lõhemakid avokaadoga (neljale)

- 500 g nahata lõhet
- 200 g sushiriisi või lühiteralist riisi
- 10 cl riisiädikat
- 1 suur avokaado
- 10 cl magusat sojakastet
- 1 tl lõhemarja

Ettevalmistus: 30 minutit; **küpsetusaeg** 20 minutit.

Keeda riis vastavalt valmistamisõpetusele. Lisa riisiädikas, lase jahtuda. Viiluta lõhe õhukesteks viiludeks. Koori ja viiluta avokaado. Laota lõheviilud toidukilele, kata jahutatud riisiga ja aseta peale avokaadoviilud. Rulli toidukiles tihke rull. Lõika u 2-3 cm tükid. Eemalda toidukile ja aseta vähemalt tunniks külma. Enne serveerimist kaunistada lõhemarja ja sojakastmega.

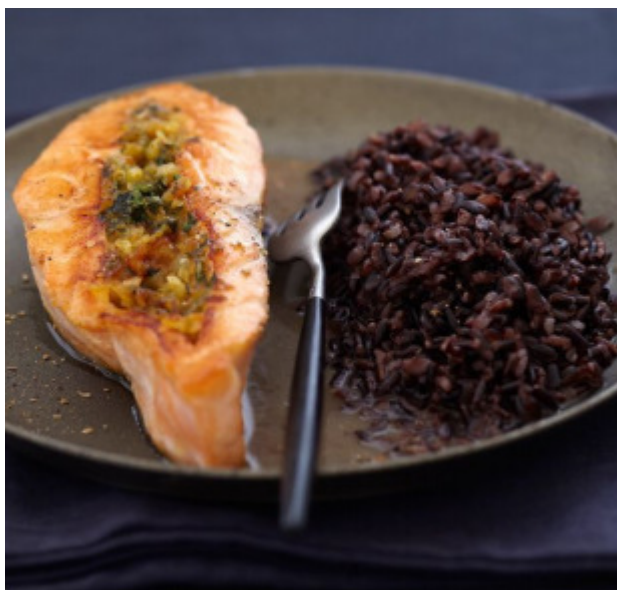


Koriandriga täidetud lõhe musta riisiga (neljale)

- 4 nahata lõhetüki (160 g per tükk)
- 4 koriandrivart
- 1 sibul
- 1/2 peotäis sidrunheina
- 1/4 sidrunit
- 240 g musta riisi
- 60 g võid
- 5 cl oliiviõli
- Soola, musta pipart

Ettevalmistus: 30 minutit + 2 tundi kala marineerimiseks. **Küpsetusaeg** 40 minutit.

Koori ja haki sibul. Pruunista 10 min potis teelusikatäie oliiviõliga. Jäta jahtuma. Nopi koriandrilehed ja pane need hakitud sidrunheina, tükeldatud sidruni ja pruunistatud sibulaga anumasse. Maitsesta soola ja pipraga ning püreesta nuimiksriga. Lõike lõhetükkide keskele taskud, täida need koriandrikreemiga, määssi toidukilesse ja aseta paariks tunniks külmikusse marineerima. Keeda riis vastavalt valmistamisõpetusele, nõruta ja jahuta voolava vee all. Prae lõhetükid ülejäänud oliiviõlis keskmisel kuumusel 4-5 minutit. Sulata madalal kuumusel või ja pane riis potti, et see uuesti soendada. Serveeri lõhe kuuma riisiga.



Krõbe lõhe muskaatpähkli, safrani, kartulite ja kaalikaga (neljale)

- 4 nahaga lõhetükki (160 g per tükk)
- 1 tl riivitud muskaatpähklit
- 500 g suuremaid kartuleid
- 300 g naerist
- 25 cl Food Studio kalapuljongit
- 60 g võid
- 2 näpuotsatäis safraniniidikesi
- 5 cl oliiviõli
- Soola, pipart

Ettevalmistus: 30 minutit; **küpsetusaeg** 30 minutit.

Riputa riivitud muskaatpähkel lõhetükkidele, maitsesta ja aseta külmikusse. Koori kartulid ja naeris. Lõika 3 cm diameetriga õunasüdamiku eemaldajaga medaljonid, keeda kartuleid soolatud vees 15 minutit ja naerist 10 minutit. Nõruta ja värskenda jooksva vee all. Keeda Food Studio kalapuljongit 5 minutit kõrgel kuumusel safrani, soola ja pipraga. Lisa või ja keeda 2 minutit ning sega. Aseta juurviljamedaljonid suurde potti, kalla safranikastmega üle ja kuumuta. Prae lõhetükid oliiviõlis keskmisel kuumusel 4-5 minutit. Serveeri kala kohe juurviljamedaljonide ning safranikastmega.



Lõhe pliinide ja ürdivahukoorega (neljale)

- 350 g lõhet
- 24 väikest pliini
- 15 cl vahukoort
- Peotäis peterselli
- Pool punti murulauku
- Käputäis estragoni
- 2 sl forellimarja
- 2 tl sidrunimahla
- 2 tl oliiviõli
- 20 g võid
- Soola, pipart

Ettevalmistus: 20 minutit; **küpsetusaeg** 3 minutit.

Haki maitserohelised ja vahusta koor. Lisa vahustatud koorele maitseroheline, sidrunimahl, sool ja pipar. Hoiu kreemi külmas. Lõika lõhe 0,5 cm paksusteks viiludeks ja pliinidega ühesuurusteks. Prae mõned sekundid oliiviõlis mõlemat külge. Maitsesta soola ja pipraga. Tupsuta lõhe köögipaberiga ja jäta jahtuma. Sulata või ja määri see pliinidele, enne kui pliinid 150 kraadisesse ahju soojenema pistad. Pliinile maitserohelisega koor ja aseta peale lõhetükk; korda sama veel üks kord ning tornikese otsa pane kolmas pliin. Kaunista forellimarjaga ja serveeri värskes salatiga.



Lõhe röstleiva, toorjuustu ja murulauguga (neljale)

- 250 g lõhefileed
- 4 viilu leiba või terasaia
- 120 g toorjuustu
- Peotäis murulauku
- 3 tl oliiviõli
- Soola ja pipart

Ettevalmistus: 15 minutit; **küpsetusaeg** 3 minutit.

Sega toorjuust kausis hakitud murulaugu, 2 tl oliiviõli, soola ja pipraga. Rösti leivaviilud. Kuumuta ahi 200 kraadini. Lõika lõhe õhukesteks viiludeks ja laota fooliumiga kaetud ahjuplaadile. Grilli lõhe 2-3 minutit. Määri toorjuustusegu leibadele ja peale tõsta lõheviilud. Serveeri kohe.



Suitsune lõhe peekoni ja pähklise kartulipüreega (neljale)

- 600 g lõhefileed
- 14 viilu suitsutatud peekonit
- 30 cl Food Studio kalapuljongit
- 600 g kartuleid
- 3 tl rasvast koort
- 60 g võid
- 15 cl piima
- 120 g kreeka pähkleid
- 5 cl oliiviõli

Ettevalmistus: 30 minutit; **küpsetusaeg** 25 minutit.

Koori ja keeda kartuleid ca 20 minutit soolatud vees. Lõika 12 u 1 cm paksust lõhetükki, rulli kokku, seejärel rulli lõhe peekonisse ja kinnita niidiga. Prae kaks järele jäänud peekoniviilu oliiviõlis krõbedaks. Lisa kalapuljong ja keeda pannil 10 minutit. Lisa 20 võid ja keeda pidevalt segades, kuni kaste pakseneb. Hoi a soojas. Püreesta kartulid, lisa soe piim, ülejäänud või, koor ja soolt ning pipart. Sega ja lisa purustatud kreeka pähklid. Prae peekonisse mässitud lõherulle ülejäänud oliivõlis mõlemalt küljelt kokku 2 minutit. Serveeri kohe kartulipüree ja kastmega.

