



# Koukuttava kala en papillote

## Kala en papillote Alpro soija ruoanlaittovalmisteella

### Valmistus

1. Aloita leikkaamalla pavut pitkittäin puoliksi ja blanseeraa ne al denteksi. Pese ja kuori kaikki muut vihannekset ja leikkaa ne julienne-tekniikalla. Kuori ja pilko myös valkosipuli ja salottisipuli. Hauduta vihannekset miedolla lämmöllä pari minuuttia margariinissa kunnes ovat al dente. Mausta suolalla ja pippurilla.

2. Leikkaa neljä palaa alumiinifoliota. Laita jokaiselle foliolle yksi kalafile ja mausta suolalla, pippurilla ja tilkalla sitruunamehua. Sirottele vähän vihanneksia kalan päälle ja aseta sen jälkeen toinen kerros kalaa päälle. Lopuksi, lisää laakerinlehti, tuoretta rosmariinia ja viipale sitruunaa.

3. Sekoita Alpro soija ruoanlaittovalmiste kalan tai vihannesliemen kanssa, mausta suolalla ja pippurilla ja kaada neljän kala-annoksen päälle. Sulje jokainen folio tiukasti, ilman että kala tai vihannekset puristuvat.

4. Laita folio grillin päälle ja paista 4-6 min riippuen fileiden paksuudesta. Tarjoile heti paahtoleivän tai perunoiden kanssa.



4 annosta



35min



### Ainesosat

- 60 g ranskalaisia papuja
- 8 kalafilettä +/- 120 g / annos
- 2 porkkanaa
- 1 iso fenkoli
- 1/2 sitruuna
- 2 salottisipulia
- 2 valkosipulinkynttä
- 4 laakerinlehteä
- 4 tuoretta oksaa rosmariinia
- 100 ml kala- tai vihanneslientä
- 125 ml Alpro soija ruoanlaittovalmistetta
- margariinia
- mustapippuria
- suolaa

## Käytetty tuote/ käytetyt tuotteet

Alpro Ruoka Soijavalmiste

