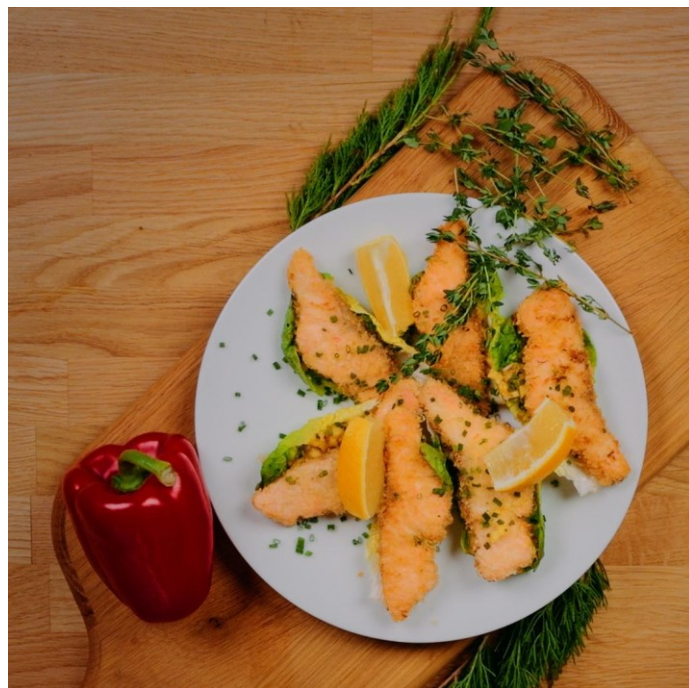


Krõbekala "tacod" mango-sibulasalatiga

neljale

70 g forellifileed
180 g pankot (jämedam saiapuru)
1 sidrun
1 laim
maitse järgi soola
maitse järgi pipart
3 spl rapsiõli
1 terve mango kiviga (köva)
50 g šalottsibulat
25 g teralist sinepit
5 g murulauku
pool tl laimimahla
10 g oliiviõli (rapsiõli)
2 tk mini rooma salatit



Puhasta kala, lõika paraja suurusega ehk 50-60 g piklikud tükid. Maitsesta soola ja pipraga. Maitsesta panko saiapuru riivitud sidruni ja laimi koorega, sega. Paneeri kala kõik küljed panko segus. Kuumuta pann ja vala peale õli. Prae kõik kala küljed pannil kuldpruuniks.

Salati jaoks puhasta mango ja lõika väikesteks kuubikuteks. Puhasta šalottsibul, lõika väikesteks kuubikuteks. Haki murulauk peeneks. Pane hakitud sibul, mango ja murulauk ühte kaussi. Lisa teraline sinep, laimi mahl, õli ja sega kõik omavahel läbi. Maitsesta soolaga.

Võta mini Rooma salati küljest 8 suuremat lehte "taco korvikesteks". Salatikorvi põhja pane natuke mango-sibulasalatit, seejärel pankos paneeritud kala ja kõige peale veel veidi mango-sibulasalatit.

Toredat kokkamist!

Retsept autor Juhan Heinsalu

 Hoia puhtust – pese käsi. Hoia toidu valmistamise koht, tööpinnad ja -vahendid ja nõud puhtana.

 Väldi toore kala, mereandide, liha ning söömiseks valmis tehtud toidu kokkupuudet.

 Kuumuta toitu vähemalt üle 70 °C sisetemperatuurini.

 Säilita toitu õigel temperatuuril, jälgi toidu pakendil olevat säilimisaega ja säilitamistingimusi.

 Sulata toit õigesti – loe juhiseid pakendil.

 Kasuta puhtast vett ja värsket toorainet.