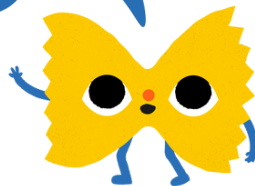


Seikkailijoiden aarrejahti

Oletko valmis seikkailuun? Etsi minut ja kaverini kaupan käytäviltä. Ratkaise aarrejahti, ja kokoa ainekset pyöräyttävän hyvään kala-kasvispeltiin (vanhempi tai joku muu aikuinen varmasti auttaa tarvittaessa).



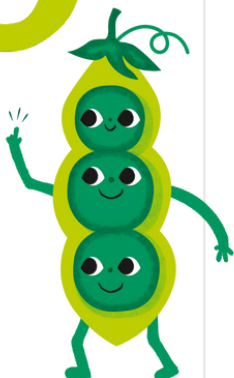
1.

Seikkailu alkaa hevosastolta, jossa aistit herää! Kesäkurpitsa, paprika ja perunat koriisi kerää. Kasvisten lomassa on värien huuma, etsi koriisi vielä yksi sitruuna. Seuraavaksi matka jatkaa kalahyllille.



2.

Kalahyllillä on aarteita monia, mutta tähän saattaisi esimerkiksi pala kirjolohta sopia. Löytyikö? Hyvä! Jatka matkaa paikkaan, mistä löydät tuorejuuston.



3.

Löysitkö hyllyn tuorejuustojen? Maustettu vai maustamaton... vaihtoehtoja niin monia. Uskon, että kumpi vain, voisi tähän ruokaan sopia.

4.

Löytyykö kotoa öljy, pippuri ja suola? Jos kyllä, ei niitä tarvitse kaupasta tuoda.

Kala-kasvisvuoka

1 kesäkurpitsa
1 paprika
5 perunaa
500 g kalaa fileenä, esim. kirjolohta
2 rkl öljyä
0,5 sitruunan mehu
pippuria
suolaa
100 g tuorejuustoa

1. Laita uuni kuumentamaan 200 asteeseen. Vuoraa vuoka leivinpaperilla.
2. Huuhtelee kesäkurpitsa ja paprika. Halkaise paprika ja poista siemenet. Pilko perunat ohuiksi siivuiksi ja kasvikset reilunkokoisiksi suupaloiksi.
3. Levitä ainekset vuokaan. Sekoita kasvisten sekaan öljyä ja sitruunamehua, sekä ripottele mustapippuria ja suolaa.
4. Paista kasviksia 200 asteessa n. 20 minuuttia. Nosta vuoka uunista.
5. Poista nahka ja ruodot kalasta, pilko se paloiksi ja aseta palat vuokaan.
6. Pirskota kalan päälle hieman sitruunamehua ja suolaa.
7. Lisää vuokaan pieniä nokareita tuorejuustoa.
8. Paista 200 asteessa vielä 10–15 minuuttia, kunnes kala ja perunat ovat kypsiä.
9. Tarjoa salaatin kanssa.

Vinkki! Tähän ruokaan sopivat myös kypsät tähdeperunat. Kokonaispaistoajaksi riittää silloin 15 min + 10 min tai kunnes kala on kypsää.

