



Kalapullat perunamuusin ja pikkelöityjen kasvisten kera

10 annosta

Pidä kustannukset kurissa yhdistämällä kalapulliin laadukasta kalaa ja papuja. Pullien ja muusin kanssa tarjottavat pikkelivihannekset eivät ole pelkästään herkullisia; pikkelöinti pidentää niiden säilyvyysaikaa ja vähentää näin syntyvää hävikkiä.

Ainekset

Muusi

- 1500 g Perunoita
- 300 ml **Flora Plant Ruoka 15 %**
- 120 g **Flora Plant B+ter**

Pikkelivihannekset

- 1 dl Sokeria
- 0,5 dl Etikkaa
- 1,5 dl Vettä
- 200 g Porkkanaa
- 3 kpl Keltajuuria
- 20 g Sinapinsiemeniä
- 65 g Vuonankaalia

Kalapullat

- 500 g Kalajauhelihaa (mieluiten viljellyistä, kasvatetuista kaloista)
- 460 g Isoja valkoisia papuja
- 4 rkl Maizena
- 10 g Valkosipulia
- 10 g Hienonnettua persiljaa
- Yhden sitruunan kuori
- Suolaa & pippuria
- Pankojauhoja 1 dl taikinaan + n. 3 dl leivittämiseen
- Flora Plant B+teria** paistamiseen
- 30 g Lehtipersiljaa
- 10 kpl Sitruunaviipaleita
- Halutessasi yrtti- tai rucolaöljyä viimeistelyyn

Vinkit

Voit pikkelöidä kasvikset jo muutamaa päivää aiemmin!

Valmistus

1. Aloita kasvien pikkelöinnillä: Viipaloi porkkana ja keltajuuri mandoliinilla ohueksi. Kiehauta sokeri, etikka ja vesi ja ota sitten kattila pois liedeltä. Lisää porkkana, keltajuuri ja sinapinsiemenet liemeen ja anna seistä hetki. Valuta neste pois juuri ennen tarjoilua ja sekoita kasvikset vuonankaalin kanssa.
2. Soseuta kala lähes sileäksi, lisää sitten loput ainekset. Saat kalapulliin hieman enemmän suutuntumaa, jos et poraa papuja täysin sileäksi. Pyörittele taikina halutun kokoisiksi palloiksi ja kääntele pankojauhossa, laita jääkaappiin odottamaan paistoa. Paista pullat keskilämmöllä Flora Plant B+terissa.
3. Valmista perunamuusi: Keitä perunat pehmeiksi pienen suolan kanssa. Valuta vesi pois ja purista perunapuristimessa. Lisää mukaan lämmitetyt Flora Plant B+ter ja Flora Plant Ruoka 15 %. Vatkaa, kunnes saat ilmavan ja kuohkean muusin. Mausta lopuksi suolalla.
4. Viimeistele annos lehtipersiljalla ja halutessasi yrttiöljyllä. Tarjoa sitruunaviipaleen kera.