



LISÄÄ RESEpteJÄ
WWW.HUNAJA.FI



KUHARULLAT HUNAJAVOILLA

AINEKSET NELJÄLLE

- 4 pientä kuhafilettä (voi tehdä myös ahvenesta)
- 2 dl parmesaaniraastetta
- 1 dl tuoretta persiljaa hienonnettu
- suolaa ja valkopippuria
- hammastikkuja

HUNAJAVOI

- 2 rkl voita
- 1 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 1 ripaus suolaa

Laita pari ruokalusikallista voita kulhoon. Kun voi alkaa pehmenemään, sekoita siihen hunajaa ja suolaa.

Leikkaa kuhafileiden paksumpi pää tasaiseksi (eli niskapala pois). Se helpottaa rullaamista myöhemmin.

Aseta filee eteesi niin, että kapea pyrstöosa on itseesi päin. Se puoli missä oli nahka, leikkuulautaa vasten. Mausta fileet suolalla ja valkopippurilla. Ripottele päälle myös parmesaania ja persiljaa.

Kääri kuhafilee pyrstöstä alkaen tiukalle rullalle. Sido rulla parilla hammastikulla; upota ne viistosti rullaan niin, että mahdollisimman vähän jää rullan ulkopuolelle.

Laita uuninkestävä pinnoitettu paistinpannu liedelle kuumumaan ja lisää nokare voita. Paista kuharullien pintoihin nätti väri ja siirrä kalat pannussa uuniin 200C asteeseen. Paista 10-15 minuttia riippuen kuhafileiden paksuudesta.

Asettele kuharullat lautasille, lusikoi hunajavoita päälle ja ripottele vielä persiljaa koristeeksi. Kuharullat maistuvat erinomaiselle duchesse-perunoiden kanssa.



RESEPTIKIRJASTO

Tutustu monipuolisiin resepteihimme:
www.hunaja.fi/reseptit
www.mieleinen.fi/reseptit

www.facebook.com/hunajayhtyma

