

Ahjukala köögiviljadega

200 g Türgi ube
200 g porgandeid
200 g nuikapsast
600 g forellifileed
4 spl majoneesi
2 spl sinepit
Soola ja pipart maitse järgi



1. Puhasta oad, koori porgandid ja nuikapsas ning lõika kangideks.
2. Aja keema soolaga maitsestatud vesi ja pane sinna porgandid, 1 minut hiljem lisa vette nuikapsas ja sellest veel 1 minut hiljem Türgi oad.
3. Lase veel uuesti keema tõusta ning seejärel kurna köögiviljad.
4. Maitsesta köögiviljad soola ja pipraga ning aseta ahjuplaadile.
5. Puhasta kala luudest, maitsesta soola ja pipraga ning määri kalale väga õhuke kiht sinepi-majoneesisegu.
6. Tõsta kalafilee köögiviljadele ja küpseta rooga ahjus 190 kraadi juures u 12 minutit. Küpsetusaeg sõltub ka kalafilee paksusest.