

HAUKINUGETIT (4 hlöille)

400 g haukifileettä (ruodot poistettu)

6 rkl Hellmann´s majoneesia

2 d pankojauhoja

suolaa

mustapippuria

ruokaöljysprayta



1. Leikkaa ruodottomasta haukifileestä tasakokoisia paloja.
2. Mausta haukipalat suolalla ja mustapippurilla.
3. Pyörittele haukipalat huolellisesti majoneesissa.
4. Pyörittele haukipaloja pankojauhoissa ja painele kevyesti niin, että pankojauhoa tarttuu hyvin haukipaloihin.
5. Asettele haukipalat airfryeriin ja suihkauta haukipalojen pinta kevyesti ruokaöljyllä.
6. Kypsennä Airfryerissa 180–200 asteessa n 8–12 minuuttia kunnes hauki on kypsää ja pinta on saanut hieman väriä. Käännä tarvittaessa haukipalat puolivälissä paistoa.
7. Mausta tarvittaessa ripauksella suolaa.
8. Tarjoa majoneesin tai kermaviilikastikkeen kera.

VINKKI Rapean lopputuloksen saat kun kypsennät hauet yhdessä kerroksessa, kypsennä hauet kahdessa erässä jos kaikki eivät mahdu kerralla airfryeriin.

PANNULLA PAISTETTU HAUKI (4 hlölle)

400 g ruodotonta haukifileetä

suolaa

mustapippuria

rypsiöljyä

voita



1. Leikkaa haukifileet tasakokoisiksi paloiksi niin kypsyminen on tasaisempaa.
2. Kuivaa haukifileet talouspaperilla ja mausta suolalla ja mustapippurilla.
3. Kuumenna öljy pannulla keskilämmöllä.
4. Paista haukifileitä 2–3 minuuttia toiselta puolelta ja käännä haukifileet.
5. Lisää pannulle 2 rkl voita ja kun voi alkaa vaahtoamaan valele vaahtoavaa voita haukien päälle.
6. Kypsennä myös tältä puolelta 2–3 minuuttia, kunnes haussa kaunis väri ja on kypsää.
7. Tarjoa paistettu hauki esimerkiksi pottumuussin ja tsatsikin kanssa.

Vinkki! Pannulle jäävän ruskistuneen voin joukkoon puristamassa tilkka sitruunamehua ja lisäämällä hienonnettua tilliä saat herkullisen kastikkeen haulle.