



Isä Mitron haudutettu kuha

6 kuhafileetä
salottisipuli murskattuna
tuoretta tilliä
tuoretta basilikaa
suolaa
sitruunan lohkoja
mustapippuria myllystä
merisuolaa myllystä
oliiviöljyä
2,5–3 dl kuivaa valkoviiniä / omenamehua

1. Asettele kuhafileet voideltuun uunivuokaan.
2. Sekoita mausteista, yrteistä, murskatusta sipulista ja oliiviöljystä tahna. Hiero se fileisiin ja lorauta oliiviöljyä päälle.
3. Kuumenna mehu ja sitruunalohkot miedolla lämmöllä kymmenisen minuuttia. Kaada valmis liemi kalojen päälle.
4. Hauduta vuokaa 150 asteessa n. 15 min.



Mitro Repo on ortodoksinen pappi ja europarlamenttiedustaja. ”Tämä on reseptini hyvään ja kiitolliseen oloon. Tarjoilen nopeasti ja vaivatta valmistettavan haudutetun kuhan hyville ystävilleni piilopirttini kesäkeittiössä. Yrtit ja vihannekset (tomaatit, kurkut ja salaattit) saan kasvihuoneeni siunatusta sadosta. Ruokajuomana on porakaivovesi. Aterian lisukkeena on henkevä keskustelu luomakunnan kauneudesta ja rikkaudesta. Jälkiruokana on kiitollisuus. Nyt pöytään ja nauttikaamme!”, Isä Mitro kannustaa.