Lohipiiraset
& muita kalareseptejä

Nautitaan kalasta!

kalavihkonen.indd 1 4.12.2012 13:18:39

Erämiehen muikkupata

500 g perattuja muikkuja
150 g pekonia
1–2 sipulia lohkoina
tai silputtuna
vähän suolaa
tilliä, mustapippuria
2 dl kalalientä
tai valkoviiniä

PAISTA PALOITELLUT pekonit kevyesti padassa. Lisää peratut muikut kerroksittain pekonin, sipulin ja mausteiden kanssa pataan. Lisää lopuksi kalaliemi tai valkoviini. Kypsennä miedolla lämmöllä tai uunissa 1–1½ tuntia, kunnes muikun ruodot ovat ihan pehmeitä. Jos valmistat ruoan annosvuoissa, kypsymisajaksi riittää tunti.

kalavihkonen.indd 2 4.12.2012 13:18:52

Hienostunut silakkakeitto

300 g silakkafileitä
suolaa
1 sipuli
2 porkkanaa
4–5 perunaa
3 lehtisellerin vartta
2 rkl rypsiöljyä tai voita
5–6 dl kalalientä
1 tl kuivattua timjamia
1 tlk säilyketomaatteja
suolaa, pippuria
1 dl valkoviiniä
tuoretta tilliä

VOIT POISTAA silakkafileistä nahan tai käyttää fileet nahkoineen. Leikkaa fileet suupaloiksi. Ripauta päälle hiukan suolaa ja anna vetäytyä muun valmistelun ajan.

KUORI SIPULI, porkkanat ja perunat. Hienonna sipuli, paloittele porkkanat, lehtisellerin varret ja perunat. Kuumenna rasva kattilassa ja kuullota sipuli. Pyöräytä joukkoon porkkana-, peruna- ja lehtiselleripalat. Lisää kalaliemi, timjami ja säilyketomaatit, joita voit halutessasi pilkkoa. Lisää suolaa ja pippuria. Keitä noin 15 minuuttia.

NOSTA KALAPALASET keittoon ja kuumenna. Täydennä keiton maku valkoviinillä ja lisää pinnalle runsaasti tuoretta tilliä.

kalavihkonen.indd 3 4.12.2012 13:19:16

Kalaräppiin käy mainiosti tähteeksi jäänyt kypsä kala.

Kalaräppi

1 isohko rieska
leipärasvaa
3–4 salaatinlehteä
n. 1 dl kypsää kalaa, esim. friteerattuja muikkuja tai purkitettua kalaa, särkeä, muikkua
pala kurkkua
1 porkkana raastettuna
½–1 dl raejuustoa

mausteeksi:
yrttejä, paprikaa tai chiliä

lisäksi:
maustettua kermaviiliä

VOITELE RIESKA kevyesti rasvalla. Levitä päälle salaatinlehdet ja niiden päälle valitsemasi kala. Ripottele pinnalle ohuiksi suikaleiksi leikattu kurkku ja porkkanaraaste, raejuusto ja mausteet. Voit ripauttaa räppiin kastikkeeksi maustettua kermaviiliä. Kääri leipä varovasti rullalle.
SYÖMISEN HELPOTTAMISEKSI kietaise leivän ympärille lautasliina.

kalavihkonen.indd 4 4.12.2012 13:19:27

Kalamureke-pihvit

400 g kalafileetä, esim. haukea
3–4 keitettyä porkkanaa
1 muna
1½ tl suolaa
ripaus valkopippuria
1 dl porkkanoiden keitinlientä
1–2 dl ruohosipulisilppua

kastike:
1 dl (kevyt)majoneesia
tai kermaviiliä
1–2 rkl kapriksia
2 tl (dijon)sinappia
ripaus sokeria, suolaa ja rouhittua mustapippuria

JAUHA KALAFILEET monitoimikoneessa. Lisää joukkoon porkkanat ja soseuta. Lisää seokseen muna, mausteet ja porkkanoiden keitinliemi. Lisää lopuksi ruohosipulisilppu ja tarvittaessa tilkka vettä tai keitinlientä.

MUOTOILE TAIKINASTA pihvejä kuumalle paistinpannulle ja paista molemmin puolin. Sekoita kapriskastikkeen ainekset keskenään.

TARJOA KALAMUREKEPIHVIT perunamuusin ja kapriskastikkeen kanssa.

Kalamurekepihvit sopivat purilaisen täytteeksi, lisäkkeeksi salaatinlehtiä, tomaattia tai paprikaa, kurkkurelissiä ja kapriskastiketta.

kalavihkonen.indd 5 4.12.2012 13:19:39

Lohi-mozzarellasalaatti

2–3 kerää erilaisia salaatteja
125 g mozzarellapalloja
ripaus suolaa
mustapippuria
4 tomaattia
1 avokado
½ dl ruohosipulia tai tilliä
noin 100 g kylmäsavulohta

kastike:
½ dl öljyä
¼ dl valkoviinietikkaa
½ dl appelsiinimehua
1 hienonnettu valkosipulinkynsi
1 rkl sokeria
¼ tl suolaa
ripaus mustapippuria

VALUTA MOZZARELLAPALLOISTA vesi. Ripota juustopalloille vähän suolaa ja mustapippuria. Anna maustua hetki. Revi salaatit laakealle vadille. Leikkaa huoneenlämpöiset tomaatit ja avokado ohuiksi viipaleiksi. Levitä ne ja mozzarellapallot salaatin päälle. Leikkaa lohi suikaleiksi ja lisää salaattiin.

SEKOITA KASTIKKEEN aineet keskenään. Tarjoa kastike erikseen.

kalavihkonen.indd 6 4.12.2012 13:19:49

Säilykekala on kätevä kotivara. Sitä voi käyttää monenlaisiin ruokiin tai sellaisenaan esim. leivän päällä.

Kala-pastavuoka

1 purjo
1 paprika
300 g säilykekalaa, esimerkiksi siikaa, ahventa tai haukea
1 rkl öljyä
2 rkl vehnäjauhoja
6 dl vettä
1 kalaliemikuutio
2 dl ruokakermaa
½ dl tillisilppua
1 rkl sitruunamehua
1 tl kurkumaa
1 ½ tl suolaa
½ tl mustapippuria
200 g pastaa

pinnalle:
100 g juustoraastetta

HALKAISE, HUUHDO ja suikaloi purjo. Halkaise paprika ja poista siemenet. Suikaloi paprikapuolikkaat. Valuta ja paloittele säilykekala. KUUMENNA ÖLJY kattilassa ja hauduta siinä purjoa ja paprikaa pari minuuttia. Sekoita joukkoon vehnäjauhot ja lisää vesi ja liemikuutio. Anna seoksen kiehahtaa. Lisää kattilaan ruokakerma, tilli, sitruunamehu, mausteet ja kala. Kuumenna kiehuvaksi koko ajan sekoittaen. VOITELE 2 litran uunivuoka. Mittaa raaka pasta vuoan pohjalle ja kaada kuuma kastike päälle. Sekoita varovasti. Ripottele pinnalle juustoraaste. Kypsennä 225-asteisen uunin keskitasossa noin 30 minuuttia. Ota vuoka uunista. Anna ruoan vetäytyä noin 10 minuuttia.

kalavihkonen.indd 7 4.12.2012 13:20:13

Kirjolohipiiraset KUVA KANNESSA

5 dl vettä
25 g hiivaa
1 tl suolaa
1 dl öljyä
2 dl kaurahiutaleita
noin 8 dl vehnäjauhoja

täyte:
600 g suikaloitua kirjolohifileetä
suolaa
ripaus valkopippuria
2 dl ketsuppia
4 tl oreganoa
4 tl basilikaa
4 dl juustoraastetta
2 dl purjosuikaleita

LIUOTA HIIVA haaleaan veteen. Lisää suola, öljy ja kaurahiutaleet ja alusta jauhot taikinaan. Leivo taikinasta pyöreitä pullia. Nosta leivinpaperin päälle pellille, peitä leivinliinalla ja anna nousta. Voit tehdä taikinasta myös kaksi–kolme tankoa.
KYPSENNÄ KIRJOLOHISUIKALEITA pannulla pari minuuttia ja mausta suolalla ja valkopippurilla. Sekoita ketsuppi ja mausteet.
PAINA KOHONNEET pullat juomalasilla litteiksi piirakoiksi. Tangot voit taputella käsin litteiksi. Levitä maustettua ketsuppia päälle. Ripottele puolet juustoraasteesta ketsupin päälle. Levitä lohisuikaleet ja purjorenkaat piirakoille sekä lisää loput juustoraasteesta pinnalle. Paista 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.

Pro Kala

Martat

EU INVESTOI
KESTÄVÄÄN KALATALOUTEEN

kalavihkonen.indd 8 4.12.2012 13:20:17