



YRTTISIKA UUNISSA

2-4 (runsaat 1 kg) siikaa
noin 1 tl suolaa
2-4 tuoretta rosmariininoksaa
2-4 tuoretta timjaminoksaa
4-8 tuoretta persiljavartta
½-1 sitruuna
3-4 valkosipulinkynttä
2-4 rkl kylmäpuristettua rypsi- tai oliiviöljyä

Nosta peratut ja suomustetut siiat sopivan kokoiseen vuokaan. Ripottele sisälle ja päälle suola. Sujauta osa yrteistä kalojen sisään ja alle ja jätä osa kalojen päälle. Jos tuoreita yrtejä ei ole, korvaa ne kuivatuilla tai pakastetuilla esim. kuivattua rosmariinia ja timjamia riittää 2-3 tl kumpaakin.

Lisää valkosipuli murskana tai puserrettuna. Leikkaa pesty sitruuna viipaleiksi ja lisää ne kalan sisään ja päälle. Lorauta kalojen päälle ja vuokaan vähän öljyä. Kypsennä 200 asteessa 20-35 minuuttia kalojen koosta riippuen. Kokeile kalan kypsyyttä. Kun selkäreikä irtoaa helposti vetäisemällä, kala on kypsä. Tarjoa lisäkkeeksi esim. höyrytettyjä tai vokattuja kasviksia. Kalaksi sopii myös kuha, hauki, ahvenet tai silakat.



JUUSTOINEN SIIKAKEITTO

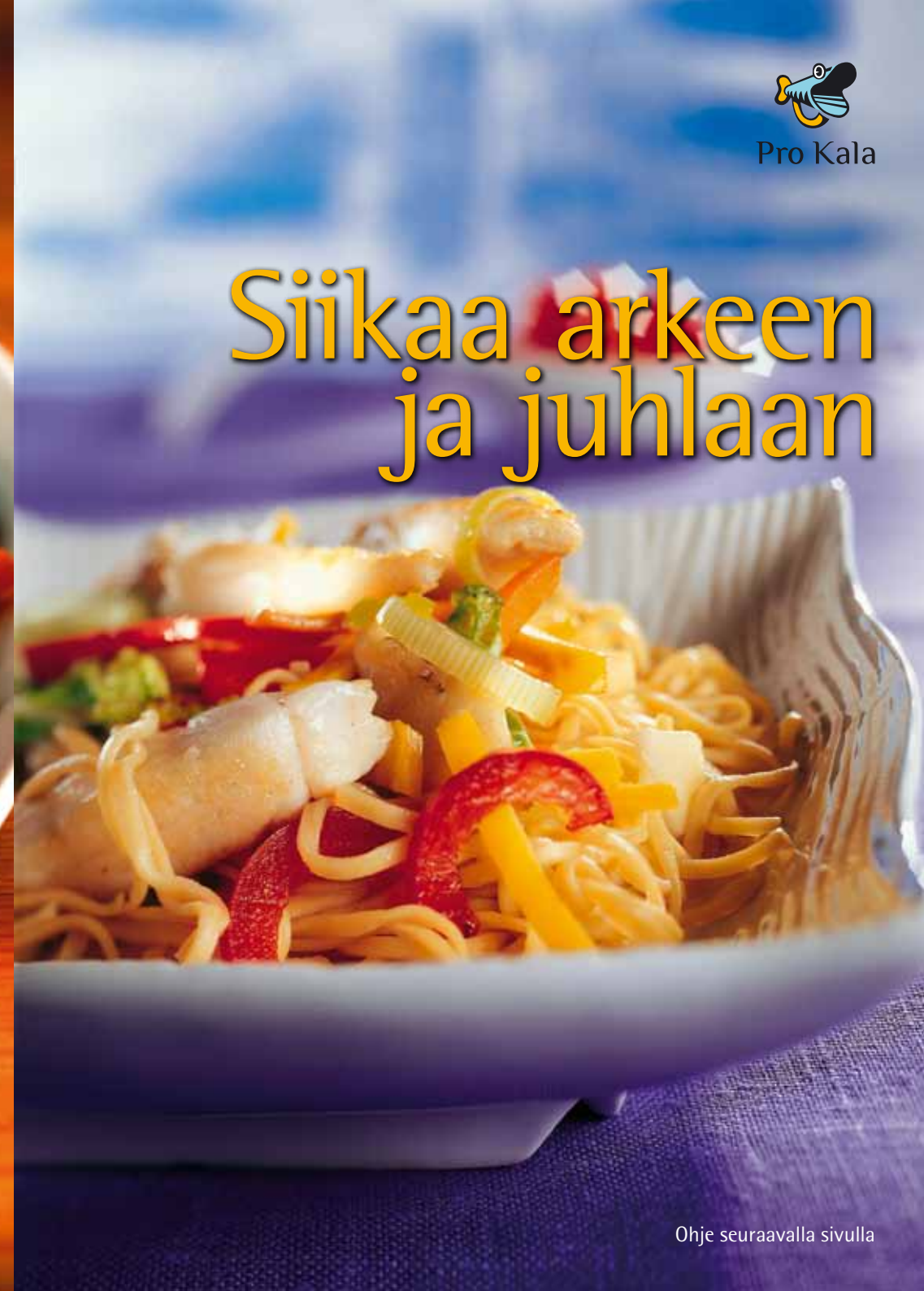
1 l vettä
2 kalaliemikuutiota
4-5 perunaa
pala purjoo
(1 pss keittojuureksia)
tilkka valkoviiniä
1 pkt sulatejuustoa
noin 400 g siikafilettä
mustapippuria
hienonnettua tilliä

Kuori ja kuutio perunat, leikkaa purjo renkaiksi. Kuumenna vesi, lisää kalaliemikuutiot, perunat ja purjot. Anna kiehua 3-4 minuuttia. Jos haluat käyttää keittoon keittojuureksia, lisää ne kattilaan, ja anna kiehua edelleen muutama minuutti. Lisää valkoviini ja kuutioitu sulatejuusto. Sekoita kunnes juusto on sulanut. Lisää ruodottomaksi perattu ja kuutioitu siika, sekoita varovasti ja anna hautua miedolla lämmöllä pari kolme minuuttia. Mausta keitto mustapippurilla ja tarvittaessa suolalla. Lisää vielä runsaasti hienonnettua tilliä ja tarjoile lisänä paahdettuja ruis- tai saaristolaisleipäkuutoita.

ITÄMAISTA KALAA

noin ½ kg kalafileitä (siikaa, ahventa, haukea)
riippaus suolaa, mustapippuria, öljyä
1 paprika
½ kesäkurpitsaa
150-200 g tuoreita herkkusieniä
2 rkl soijakastiketta
2 rkl osterikastiketta
tilkka sherryä tai vettä
1 tl maissitärkkelysjauhoa

Kuumenna öljy pannussa, ja paista kalafileet molemmilta puolilta kauniin ruskeiksi. Mausta suolalla ja pippurilla, ja siirrä syrjään. Kuutio tai suikaloi paprika ja kesäkurpitsa, viipaloi herkkusienet. Lisää tarvittaessa öljyä pannuun ja kypsennä vihanneksia pari minuuttia koko ajan käännellen. Lisää soija ja osterikastike. Sekoita maissijauhot sherryyn tai veteen, lisää pannuun ja anna kiehahtaa. Nosta kalafileet kasvien päälle ja kuumenna tarvittaessa ennen tarjoilua. Tarjoa riisin kanssa.



Siikaa arkeen ja juhlaan



Pro Kala



Pro Kala

Paljon lisää ihania kalaohjeita
osoitteessa www.prokala.fi



EU INVESTOI
KESTÄVÄÄN
KALATALOUTEEN

pro.052012.60000

Kaikki ohjeet ovat neljälle hengelle ellei toisin mainita.

Ohje seuraavalla sivulla



KALA-KASVISWOKKI

Annoskuva kannessa
300-400 g siikaa tai muuta kalaa fileenä
2-3 rkl öljyä
1 rkl silputtua tuoretta inkivääriä
1 tl suolaa, mustapippuria
1 rasia tuoreita siitake- tai herkkusieniä
500 g wokkivihanneksia
vähän vettä tai kalalientä
3-5 rkl makeaa chilikastiketta

Leikkaa kalafileet suikaleiksi ja sienet viipaleiksi, puolikkaiksi tai jätä ne kokonaisiksi. Kuumenna öljy, lisää inkiväärisilppu, kalapalat ja sienet. Wokkaa hetken aikaa. Kypsennä vihannekset lähes kypsiksi mikro-rossa, ja lisää ne vasta sen jälkeen wokkiin. Lorauta sekaan tarvittaessa vähän vettä tai kalalientä, ja mausta ruoka chilikastikkeella mieleiseksesi.

PAISTETTUA KALAA JA KATKARAPU-AVOKADOKASTIKETTA

500-600 g kalafileitä (siikaa, ahventa, kuhaa, haukea tai muuta kalaa)
½-1 tl suolaa
musta- tai valkopippuria
paistamiseen juoksevaa margariinia tai voita ja öljyä

Mausta kalafileet. Kuumenna rasva pinnoitetussa pannussa ja paista fileitä 2-3 minuuttia kummaltakin puolelta. Tarjoa lisäkkeeksi papuja tai muita kasviksia, avokadokastiketta ja leipää.

KATKARAPU-AVOKADOKASTIKE

150 g kuorittuja katkarapuja
1 kypsä avokado
1-1½ dl kermaviiliä tai kevytranskankermaa
1-2 valkosipulinkynttä puserrettuna
tilkka sitruuna- tai limemehua
pätkä silputtua chiliä tai chillijauhetta maun mukaan
noin 2 rkl hienonnettua korianteria, persiljaa tai tilliä

Valmista kastike ennen kalan paistamista ja nosta se maustamaan jääkaappiin. Jätä vajaa puolet katkaravuista kokonaisiksi ja hakkaa loput pieneksi. Halkaise avokado, poista siemen ja koverra hedelmäliha ruokalusikalla kuoren puolikkaasta. Kuutioi tai soseuta avokado. Sekoita kastikkeen aineet keskenään ja tarkista maku. Katkarapu-avokadokastike maistuu myös uunissa kokonaisuena tai fileenä kypsennetyn kalan kanssa.

SIKACEVICHE

6 annosta
300-400 g siikafileitä
2 limetin tai 1 sitruunan mehu
1/2 appelsiinin mehu
0,5-1 tl suolaa
mustapippuria
3-4 rkl hyvää öljyä
1-2 salottisipulia
pieni valkosipulin kynsi
1/2-1 chilipalko (esim. Anaheim)
1 tl tuoretta korianteria tai persiljaa
lohko jäävuorisalaattia
kourallinen rucolan lehtiä
1/2 ruukkua lollo rosso- tai tammenlelväsalaattia
1 iso tomaatti
1 avokado
2-3 rkl vihreitä oliiveja viipaleina
6-8 keitettyä varhaisperunaa

Leikkaa kalafileet noin 1 cm levyisiksi viipaleiksi, ja pienennä viipaleet sopiviksi haarukkapalasiksi. Siian tilalla voit käyttää myös kuhaa. Pane kalapalat kulhoon. Purista sitruhedelmien mehu ja kaada kaloille. Hienonna sipulit, viipaloi chilipalko ja suikaloi korianteri. Sekoita ne varovasti kalan joukkoon. Anna liemen kypsyttää kalaa noin 2 tuntia kylmässä. Sekoita välillä, jotta mehu pääsee vaikuttamaan joka puolelta. Siivilöi liemi pois. Mausta marinoituneet kalapalat suolalla ja pippurilla, ja lisää öljyä. Pidä jääkaapissa tarjoiluhetken asti. Suikaloi salaattit, leikkaa tomaatti pikku kuutioiksi ja viipaloi avokado sekä kuoritut, keitetyt perunat. Levitä salaatteja, peruna- ja avokadoviipaleita sekä oliiveja tarjoiluvadille. Nostelee päälle kalaa. Tee tarvittaessa toinen kerros. Tarjoa heti tai anna viilentyä hetki ennen tarjoilua.
Vinkki: Voit marinoida ruodottamaksi perattua savukalaa samassa liemessä, saat ihanaa kesäherkkua!