Kalaruokien

# Kingit

Kokeile koko perheelle
maistuvia herkkureseptejä

Pro Kala

| | |
|---|---|
| 1 l | kevytmaitoa |
| 200 g | pinaattia, pakaste |
| 1 tl | suolaa |
| 1 tl | sokeria |
| 1 tl | jauhettua tai raastettua muskottipähkinää |
| 1/2 tl | jauhettua valkopippuria |
| 4 rkl | maissitärkkelysjauhoja |

***Paistetut ahvenet***

| | |
|---|---|
| 300 g | ahvenfileitä |
| 1/2 tl | suolaa |
| 2 rkl | voita tai öljyä |

***Lisäksi***

| | |
|---|---|
| 1 prk (200 g) | raejuustoa |
| 1/2 dl | hienonnettua tilliä |

Mittaa pinnoitettuun kattilaan 9 dl maitoa. Kuumenna kiehuvaksi. Lisää joukkoon pinaattikuutiot, suola, sokeri, muskottipähkinä ja valkopippuri. Keitä miedolla lämmöllä välillä sekoitellen 10 minuuttia.

Sekoita maissitärkkelysjauhot ja 1 dl maitoa. Kaada seos ohuena nauhana pinaattikeiton joukkoon. Kiehauta ja keitä pari minuuttia, kunnes keitto sakenee. Pidä keitto lämpimänä.

Mausta ahvenfileet suolalla. Sulata voi paistinpannulla. Paista ahvenfileitä pannulla 2-3 minuuttia molemmin puolin fileiden koosta riippuen, kunnes fileet ovat paistuneet kauniin ruskeiksi.

Annostele keittoa keittolautasille. Nosta päälle raejuustoa, ahvenfileitä ja hienonnettua tilliä.

## RESEPTIVINKKI

**Paista ahvenfileet erikseen keiton päälle, niin ne pysyvät koossa, eivätkä hajoa keiton joukkoon. Halutessasi voit korvata pinaatin tuoreella lehtikaalilla, ja soseuttaa keiton ennen suurustamista sauvasekoittimella tasaiseksi.**

## KALAVINKKI

**Kala on pikaruokaa parhaimmillaan, sillä se kypsyy nopeasti. Liika kypsennys tekee kalasta kuivaa, joten kalaa ei kannata kypsentää varmuuden vuoksi ylimääräistä.**

***Fish***

| | |
|---|---|
| 300 g | nahattomia kuha- tai ahvenfileitä |
| 1/2 tl | suolaa |
| 3 rkl | ruiskorppujauhoja |

***Chips***

| | |
|---|---|
| 500 g | bataattia |
| 300 g | palsternakkaa |
| 2 rkl | oliiviöljyä |
| 1/2 tl | suolaa |

***Tartarkastike***

| | |
|---|---|
| 2 dl | kermaviiliä |
| 1 dl | kurkkusalaattia |
| 1 tl | sinappia |
| | mustapippuria |

***Lisäksi***

| | |
|---|---|
| 1/2 | sitruuna |

Ripottele kalafileille suolaa. Leikkaa kuhafileet 2-3 osaan. Ahvenfileet voit kypsentää kokonaisina.

Pyörittele kalafileet ruiskorppujauhoissa. Kuori bataatit ja palsternakat. Leikkaa kasvikset noin sentin paksuisiksi viipaleiksi ja viipaleet suikaleiksi. Levitä kasvikset uunipellille leivinpaperin päälle. Valuta päälle oliiviöljyä ja ripottele pinnalle suolaa. Kypsennä 225-asteisessa uunissa 15 minuuttia.

Levitä pellille kasvistikkujen viereen kalafileet. Jatka kypsentämistä vielä noin 10 minuuttia, kunnes kasvikset tuntuvat kypsiltä ja pehmeiltä. Sekoita tartarkastikkeen aineet keskenään kulhossa. Leikkaa sitruuna lohkoiksi.

Tarjoile Fish & Chipsien kanssa tartarkastiketta. Purista kalafileiden päälle halutessasi sitruunanmehua.

4 x

| | |
|---|---|
| 500 g | silakkafileitä |
| 1 tl | suolaa |
| 100 g | ruohosipulilla maustettua tuorejuustoa |
| 1 dl | ruokakermaa |
| 1/2 | sitruunaa viipaleina |
| 200 g | terttukirsikkatomaatteja |

Leikkaa silakkafileistä selkäevät pois saksilla. Lado fileet leivinpaperin päälle nahkapuoli paperia vasten. Ripottele fileille suolaa.

Voitele uunivuoka kevyesti öljyllä. Lado puolet silakkafileistä vuokaan nahkapuoli vuokaa vasten. Levitä silakkafileiden päälle tuorejuustonokareita. Paina päälle loput silakkafileet nahkapuoli ylöspäin. Kaada vuokaan ruokakerma.

Pese sitruuna ja leikkaa viipaleiksi. Huuhtele kirsikkatomaatit. Levitä silakkafileiden päälle sitruunaviipaleita ja terttukirsikkatomaatteja. Kypsennä 200-asteisessa uunissa keskitasolla 20 minuuttia. Tarjoile lisäksi perunamuusia.

| | |
|---|---|
| 1 l | vettä |
| 3 rkl | kasvisfondia |
| 250 g | voimakasta sulatejuustoa |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 2 dl | maissia (pakasteesta tai purkista) |
| 150 g | kylmäsavulohiviipaleita |
| 3 rkl | maissitärkkelysjauhoja |
| 1/2 dl | vettä |

***Lisäksi***

| | |
|---|---|
| 1 dl | hienonnettua korianteria |
| 100 g | maissilastuja |

Mittaa vesi ja kasvisfondi kattilaan. Kiehauta. Lisää joukkoon sulatejuustoa nokareina. Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet, lisää kattilaan. Keitä keskilämmöllä noin 10 minuuttia, kunnes juusto on sulanut. Lisää joukkoon maissit. Kuutioi kylmäsavulohiviipaleet ja lisää keiton joukkoon.

Sekoita maissitärkkelysjauhot ja vesi pienessä astiassa tasaiseksi, ja kaada seos ohuena nauhana keiton joukkoon. Kiehauta ja keitä pari minuuttia, kunnes keitto sakenee. Nostele keittoa annoslautasille. Lisää päälle korianteria. Tarjoile nachojen kanssa.

## RESEPTIVINKKI

**Perjantai-illan kalasoppa on juustoinen, kylmäsavulohesta maukas. Dippaile keittoa rapeilla maissilastuilla tai paahdetulla ruisleivällä.**

## RESEPTIVINKKI

**Kumina ja savupaprika tuovat yksinkertaisen ihanaan tomaattikastikkeeseen häivähdyksen espanjalaisia makuja. Lisää lohiviipaleet vasta lopuksi, näin niiden rakenne pysyy napakkana eivätkä ne murene kastikkeen joukkoon.**

| | |
|---|---|
| 300 g | kirjolohta |
| 1 | porkkana |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 2 rkl | öljyä |
| 1 prk (400 g) | tomaattimurskaa |
| 1 tl | sokeria |
| 1 tl | (savu)paprikajauhetta |
| 1/2 tl | jauhettua kuminaa |
| 1/2 tl | suolaa |
| 1 dl | hienonnettua basilikaa tai persiljaa |
| | mustapippuria myllystä |

Leikkaa kirjolohi nahattomiksi, noin 3 cm levyisiksi viipaleiksi. Kuori ja raasta porkkana. Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet.

Kuumenna öljy paistokasarissa. Lisää porkkanaraaste ja valkosipulit. Paista pari minuuttia. Lisää joukkoon tomaattimurska. Mausta sokerilla, paprikajauheella, kuminalla ja suolalla. Kypsennä välillä sekoitellen viitisen minuuttia. Lisää kastikkeen joukkoon lohiviipaleet. Aseta paistokasarin päälle kansi ja anna kastikkeen poreilla vielä miedolla lämmöllä viisi minuuttia.

Lisää päälle hienonnetut yrtit ja rouhaisu mustapippuria. Tarjoile riisin tai keitetyn pastan kanssa.

## KALAVINKKI

**Kun lapset ovat pienestä pitäen mukana auttamassa ruuanlaitossa, he uskaltavat maistella uusia makuja ja ruoka-aineita ja oppivat samalla syömään monipuolisesti. Murkkuikäistenkin kanssa keittiössä puuhailusta voi muodostua mukava yhdessäolohetki.**

| | |
|---|---|
| 4 | valmista kalapihviä (pakaste/eines) |
| 1-2 rkl | öljyä |
| 4 | rukiista pitaleipää (paahdettua sipulirouhetta) |

***Salaatti***

| | |
|---|---|
| 1/3 (noin 200 g) | kerää jäävuorisalaattia |
| 1 | porkkana |
| 1/2 (150 g) | kurkkua |
| 1 | pieni valkosipulinkynsi |
| 1 dl | maustamatonta jogurttia |
| 1/2 dl | majoneesia |
| 1 tl | sitruunanmehua tai viinietikkaa |
| | ripaus suolaa ja sokeria |

Pese jäävuorisalaatti ja leikkaa ohuiksi suikaleiksi. Kuori porkkana ja leikkaa kuorimaveitsellä lastuiksi. Huuhtele kurkku ja leikkaa suikaleiksi. Kuori ja hienonna valkosipulinkynsi.

Sekoita kulhossa jogurtti, majoneesi, sitruunanmehu ja valkosipuli. Mausta ripauksella suolaa ja sokeria. Sekoita joukkoon salaattisuikaleet, porkkanalastut ja kurkkusuikaleet.

Paista kalapihvit öljytilkassa pannulla pakkauksen ohjeen mukaan tai lämmitä einespihvit.

Lämmitä pitaleipiä mikroaaltouunissa täydellä teholla noin 30 sekuntia. Avaa pitaleivät taskuiksi. Täytä salaatilla ja paistetulla kalapihvillä. Ripottele päälle halutessasi paahdettua sipulirouhetta.

## KALAVINKKI

**Kala on yksi terveellisimmistä ruoka-aineista ja se kuuluu oleellisena osana monipuoliseen ruokavalioon. Terveyshyödyt saa, kun nauttii kalaa säännöllisesti. Kalaa kannattaa syödä *ainakin 2-3 kertaa viikossa.***

- Kala on korvaamaton D-vitamiinin lähde, siitä saadaan noin puolet ravinnon mukana tulevasta D-vitamiinista.
- Kalassa rasvakin on terveellistä, sillä siinä on runsaasti monityydyttymättömiä rasvahappoja ja vain vähän tyydyttyneitä rasvahappoja.
- Kalassa on runsaasti hyvälaatuista proteiinia.

| | |
|---|---|
| 500 g | savusiikaa |
| 1/2 | pientä purjoa |
| 2 tl | rypsiöljyä |
| 2 dl | herneitä, pakaste |

***Lisäksi***

| | |
|---|---|
| 300 g | pastaa |
| 3 rkl | vihreää pestoa |
| 100 g | fetajuustoa *tai* |
| 200 g | raejuustoa |

Poista savusiiasta ruodot ja nahka, revi kala pieniksi paloiksi.

Halkaise purjo, huuhtele kylmällä vedellä ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi.

Kuumenna öljytilkka paistinpannulla. Kuullota purjosuikaleita 2-3 minuuttia, kunnes ne ovat pehmeitä. Lisää joukkoon herneet. Nosta pannu liedeltä.

Keitä pasta suolalla maustetussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaisen ajan. Valuta kypsä pasta lävikössä. Kaada pasta takaisin kattilaan. Sekoita joukkoon vihreä pesto, purjopaistos, savusiikamuru ja murusteltua fetajuustoa tai raejuustoa.

# Ahdin mainioimmat annit

**Lue lisää kaloista**
www.prokala.fi/tietoa-kalasta

## Rakas ahvena!

Suomen kansalliskala ahven on yleisin kalalajimme ja monen suosikkikala.

## Siisti siika

Lohensukuisia siikoja on useita eri tyyppejä. Kaikille siioille yhteistä on hopeanhohtoinen suomupeite, harmaat evät ja pieni pää.

## Komea hauki

Hauki on vähärasvainen kala, jonka maku on mieto ja muista kaloista selkeästi erottuva.

## Kirjolohi

Muhkea punalihainen kirjolohi on herkullista ja se voidaan valmistaa monella eri tapaa.

## Hienostunut kuha

Kuha on tyylikäs petokala, joka on ahvenen isoserkku ja muistuttaa haukea.

## Tuttu silakka

Parvessa viihtyvä pieni kala, suuri herkku. Silakka on tiivis, melko rasvainen ja monikäyttöinen kala.

## Kaunis lohi

Lohi on suuri ja arvostettu, todellinen kalojen kuningas.

## Muikea muikku

Lohikaloihin kuuluva hopeakylkinen muikku on suurta herkkua. Kalakukosta tuttu.

OSITTAIN EUROOPAN MERI- JA KALATALOUSRAHASTON RAHOITTAMA JULKAISU

Pro Kala

**Paljon lisää ihania kalaohjeita osoitteessa www.prokala.fi**