



*Vuoden  
parhaat*  
**KALAKEITOT**



Pro Kala

## VUODEN KALAKEITTO -KILPAILUSSA SUKELLETTIIN MAKUIEN MAAILMAAN

Pro Kala ry:n järjestämässä Vuoden kalakeitto -kilpailussa etsittiin Suomen parasta kotikeittiön kalakeittoa. Kotikokkien lähettämistä resepteistä valittiin viisi finalistia, joista voittajaksi kruunattiin kukkakaali-siikakeitto. Keiton makunystyröitä hellivä makumaailma on vertaansa vailla.



Silloin kun tein tämän reseptin, tarjolla oli ihania värikkäitä kukkakaaleja, ne toimivat lähtöideana.

*Kaisu Pitkänen, Jyväskylä*



Vuoden kalakeitto -voittaja 2021

### KUKKAKAALI-SIIKAKEITTO

4 annosta

2	sipulia
5	keskikokoista perunaa
3	keskikokoista porkkanaa
200 g	kukkakaalia (käytä värikästä kukkakaalia, jos mahdollista)
4 rkl	öljyä
8-10 dl	kalalientä
2 tl	valkoviinietikkaa
2	laakerinlehteä
0,5-1 tl	suolaa
2 (n. 500 g)	isoa, nahatonta siikafileetä
2 dl	kaurakermaa
1	ruukku ruohosipulia mustapippuria maun mukaan



Hienonna sipuli. Kuori ja kuutioi perunat ja porkkanat. Paloittele kukkakaali. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipulia, perunoita ja porkkanoita pari minuuttia. Lisää kalaliemi, etikka, laakerinlehti sekä suolaa ja mustapippuria.

Keitä kunnes perunat ovat lähes kypsiä. Paloittele sillä aikaa siikafileet nahattomiksi ja ruodottomiksi kuutioiksi. Lisää sitten keittoon pilkotut kukkakaalit, kaurakerma ja kalakuutiot. Peitä kattila kannella, sammuta liesi ja anna hautua noin 5 minuuttia. Viimeistelee hienonnetulla ruohosipulilla.

Kehitin tämän keiton  
alun perin perhejuhlaan.  
Keitosta tuli hitti!

Anne Kiuru, Riihimäki



## LOHIKEITTO TYRNIMEHULLA AATELOITUNA

4–5 annosta

1	iso sipuli
150 g	purjosipulin vihreää osaa
600 g	kiinankaalia
500 g	nahatonta ja ruodotonta lohifileettä
100 g	pakasteherneitä
2 rkl	kylmäpuristettua rypsiöljyä
1 annos	kalafondia
3/4 tl	jauhattua mustapippuria
3/4 tl	hienoa merisuolaa
3/4 dl	tyrnimehua (100 % makeuttamaton)
1,1 l	vettä

### VIIMEISTELYYN:

ranskankermaa ja tuoretta tilliä

### TYRNIOÖLJY:

2 rkl	kylmäpuristettua rypsiöljyä
1 tl	tyrnimehua
	riipaus suolaa

- Kuori ja kuutioi sipuli. Suikaloi purjo ohuiksi suikaleiksi. Poista kiinankaalista tarvittaessa uloimmat lehdet. Leikkaa kaali pitkittäin puoliksi ja vielä puolikkaat pitkittäin puoliksi. Poista kanta ja leikkaa ohuiksi suikaleiksi. Kuumenna öljy isossa kattilassa ja kuullota sipulia 4 minuuttia. Lisää purjo ja jatka kuullottamista noin 4 minuuttia. Lisää kiinankaalit, kääntelee noin 5 minuuttia. Lisää fondi, pippuri, suola, tyrnimehu sekä vesi.

Keitä hiljalleen kannen alla noin 10 minuuttia. Lisää suikaloitu lohi ja hieman sulaneet herneet. Peitä kattila kannella ja sammuta liesi. Anna hautua noin 5 minuuttia. Tarkista maku. Lisää annoksiin nokare ranskankermaa ja koristeeksi tuoretta tilliä.

Tarjoo tumman paahdetun leivän ja tyrniöljyn kera.

Valmista tyrniöljy ennen keiton valmistusta. Sekoita ainekset kulhossa, peitä kelmulla ja nosta jääkaappiin odottamaan.



Mietin, että rasvainen lohi  
kaipaisi seurakseen jotain  
raikasta. Päätin yhdistää  
lohen kurkkuun, sillä olen  
syönyt ravintolassa annosta,  
jossa nämä raaka-aineet oli  
yhdistetty onnistuneesti.

Outi Vartiainen, Helsinki

## LOHIKEITTO KURKKU-TILLIÖLJYLLÄ

4 annosta

2 (n. 250 g)	porkkanaa
8 (n. 500 g)	perunaa
1	sipuli
9 dl	vettä
1	laakerinlehti
4	kokonaista maustepippuria
n. 500 g	lohifileettä
1 tl	suolaa
1 tl (tai maun mukaan)	wasabia

### KURKKU-TILLIÖLJY:

1 (n. 180 g)	kurkku
½ rku	tilliä
½ dl	rypsiöljyä
¼ tl	suolaa
1 tl	sitruunamehua

- Kuori porkkanat, perunat ja sipuli. Leikkaa porkkanat pieniksi paloiksi, lohko perunat. Leikkaa sipuli puolirenkaiksi. Laita kasvikset kattilaan. Lisää vesi, laakerinlehti ja maustepippurit. Kasvisten kypsessä poista lohifileestä mahdolliset ruodot ja nahka. Leikkaa lohi kuutioiksi.

Kun kasvikset ovat kypsiä, lisää liemeen suola. Ota lientä noin 1 dl kulhoon ja liuota siihen wasabi. Lisää wasabiliemi keittoon. Lisää myös lohikuutiot ja hauduta kannen alla, kunnes kala on kypsää. Voit jo sammuttaa lieden.

Valmista kurkku-tilliöljy. Leikkaa kurkku kuutioiksi. Mittaa kaikki ainekset kulhoon ja soseuta tasaiseksi. Tarjoo kuuma keitto kurkku-tilliöljyn kanssa.

Tämän kalakeiton juju on kurkusta ja tillistä tehty öljy. Kurkku-tilliöljy ja wasabi tuovat uutta makuvähdettä perinteeseen, kirkasliemiseen lohikeittoon.

Särkisäilykkeet mahdollistavat särjen käyttämisen helposti. Säilykkeitä voi käyttää raaka-aineena muussakin kuin keitossa.

*Marja Komppa, Korpilahti*



## AASIALAINEN SÄRKIKEITTO

4 annosta

- 1 iso sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 5 cm pala tuoretta inkivääriä
- 2 rkl öljyä
- 1 pussi wok- vihanneksia (esim. Thai- style)
- 1 prk chilin makuista särkisäilykettä
- 1 prk kookoskermaa
- 1 l vettä
- 100 g nuudeleita
- 2 rkl kalakastiketta (fish sauce)
- 1 limetin mehu

mustapippuria maun mukaan (suolaa)  
tuoretta korianteria

- 
- 
- 

Kuori ja kuutioi sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuori ja raasta inkivääri. Kuumenna öljy kattilassa, lisää sipuli, valkosipuli ja inkivääriaste. Kuullota kullankeltaiseksi. Lisää wok-vihannekset, särkisäilyke liemineen, kookoskerma ja vesi. Kuumenna kiehuvaaksi ja lisää nuudelit. Anna kiehua 3-5 minuuttia.

Mausta kalakastikkeella, limettimehulla ja pippurilla. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa. Annostele valmis keitto lautasille ja viimeistelee hienonnetulla korianterilla.

**Kommentti:** Pakastettujen wok-vihanneksien sijaan voi myös käyttää tuoreita kasviksia esim. porkkanaa, paprikaa ja parsakaalia.

*Valmis pehmeäruotoiseksi kypsennetty särki on pikaruokaa. Kotimaisen villikalan syöminen on oikea ekoteko!*



Tämä keitto on perheessämme oikein tykätty. Keitot ovat kevyitä ja monipuolisia ruokia, joihin voi laittaa melkein mitä vain.

*Sari Nieminen, Kausala*

## LOHI-KATKARAPUKEITTO

4-6 annosta

- 2 pientä sipulia
- 2 rkl voita
- 1 l vettä
- 3 rkl kalafondia
- 400 g perunoita
- 100 g palsternakkaa
- 0,5 tl suolaa
- 2 rkl omenaviinietikkaa
- 0,5 tl fenkolinsiemeniä
- 0,25 tl mustapippuria
- 500 g lohifileettä tai kirjolohifileettä
- 2 dl kermaa
- 200 g pakastekatarapuja
- 1 ruukku tuoretta tilliä hienonnettuna

- 
- 
- 

Kuori sipulit ja suikaloi ne. Kuumenna voi kattilassa ja kuullota sipulisuikaleet voissa pehmeiksi. Lisää vesi ja kalafondi.

Leikkaa kuoritut perunat ja palsternakka kuutioiksi ja lisää keittoon. Keitä kasvikset kypsiksi. Mausta suolalla, omenaviinietikalla, fenkolinsiemenillä sekä pippurilla. Lisää joukkoon kuutioitu lohi ja kiehua kevyesti. Lisää kerma ja kiehua vielä kerran. Lisää lopuksi katkaravut ja hienonnettu tilli.

Nosta kattila pois liedeltä ja tarjoile esimerkiksi tuoreen leivän kanssa.



# KANSALLINEN KALAKEITTOPÄIVÄ!

Kalakeittopäivää vietetään joka vuosi helmikuun toisena tiistaina. Silloin kalakeittoa syödään kodeissa, kouluissa ja työpaikoilla, yksin tai yhdessä, miten vain.

Kansallinen Kalakeittopäivä on kerran vuodessa, mutta kotikeittiön Kalakeittopäivä voi olla vaikka joka viikko.

**Uusia ideoita löydät [www.kalakeittopaiva.fi](http://www.kalakeittopaiva.fi)  
#kalakeittopaiva**

