OSITTAIN EMKR RAHOITTAMA KAMPANJA

Pro Kala

#KALAKUU

MATKUSTA KALALLA MAAPALLON YMPÄRI

Toukokuu on Kalakuu. Ole hyvä itsellesi ja ympäristölle – syö kalaa ainakin kahdesti viikossa.

Tutustu resepteihin sekä kauppasi tiskin antimiin ja kysy rohkeasti vinkkejä.

Neljälle

400 g ruodottomia kalafileitä (siikaa, haukea, kampelaa)
0,5 tl suolaa
0,25 tl mustapippurirouhetta
1 sipuli
1 punainen paprika
1 tlk (400 g) (chilillä maustettua) tomaattimurskaa
1-2 rkl tomaattipyrettä
1 tlk ruskeita papuja vedessä
(chiliä)
(yrttisuolaa)
(mustapippuria)

Lisäksi
wrapeja, rieskoja tai tacokuoria
rapeaa salaattia suikaleina
tuoretta kurkkua suikaleina
juustoraastetta

Leikkaa ruodottomat kalafileet noin 3 cm:n pituisiksi suikaleiksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Paista nopeasti pannulla lähes kypsiksi (noin pari minuuttia riittää). Nosta kalat pois pannulta.

Silppua tai suikaloi kuorittu sipuli ja siemenistä puhdistettu paprika. Kypsennä pannulla, kunnes kasvissuikaleet pehmenevät. Lisää pannulle tomaattimurska ja pyre. Keitä ilman kantta, kunnes ylimääräinen neste haihtuu. Valuta paputölkistä liemi pois ja lisää pavut tomaattiseokseen.
Mausta seos tarvittaessa. Kuumenna kiehuvaksi ja lisää kalapalat seokseen. Sekoita varovasti ja nosta tarjolle.

Laita esim. wrapille salaattia ja kurkkua ja hiukan juustoraastetta. Nosta pari lusikallista kalaseosta päälle, kääräise rullalle tai taittele ja nauti.

2 tl rypsiöljyä
5 dl kolme isoa tai viisi pientä sipulia
250 g paseerattua tomaattia tai tomaattimurskaa
1-2 rkl curryjauhetta
1 iso peruna
2 paprikaa
2 tomaattia
1-2 kpl habanerochiliä (jos haluaa tulisen)
noin 2 dl kookosmaitoa
450 g kalaa kuutioituna 2,5 cm paloiksi
(Mikä tahansa kiinteä vaalea kala tai lohikin käy)
225-450 g kuorittuja katkarapuja
0,5 dl tuoretta korianteria
2 l kanalientä
suolaa

Kuori peruna ja pilko se 2,5 cm paloiksi. Pilko paprika paloiksi. Kuutioi sipuli, tomaatit ja halutessasi chili. Pilko korianteri.

Kuumenna rypsiöljy suuressa kattilassa, lisää sipuli ja curryjauhe. Kuullota. Lisää paseerattu tomaatti/tomaattimurska ja perunat. Sekoita hyvin. Lisää kanaliemi. Kiehauta. Maista ja lisää suolaa tarvittaessa.

Anna kiehua miedolla lämmöllä (hiljalleen hymyillen) kunnes perunat ovat hieman pehmenneet (noin 15 minuuttia).

Lisää paprikat, chilit, pilkotut tomaatit ja kookosmaito. Sekoita, ja anna kiehua miedolla lämmöllä 10 minuuttia.

Lisää kalakuutiot ja anna kiehua hiljalleen n. 10 minuuttia, kunnes kala on kypsää.

Lisää korianteri ja katkaravut. Keitä vielä pari minuuttia.

Tarjoile sellaisenaan tai leivän tai kookosriisin kanssa.

1 pss. (400 g) pakaste ranskan- tikku- tai lohkoperunoita
300-400 g silakkafileitä
½ sitruuna tai n. 3 rkl sitruunamehua
0,5 tl suolaa
0,25 tl rouhittua pippuria
reilu 0,5 dl tilli- tai ruohosipulisilppua
vajaa 1 dl korppujauhoja
0,5 tl suolaa
0,5 tl paprikajauhetta
0,25 tl jauhettua valkopippuria

NOPEA KASTIKE
1 dl (kevyt)kermaviiliä
0,5 dl (kevyt)majoneesia
n. 0,5 dl valmista kurkkusalaattia
sinappia
ketsuppia
ripaus mustapippuria

Kuumenna uuni 250 asteeseen (tai mitä perunapakkauksen kypsennysohjeissa sanotaan). Kypsennä perunoita noin 10-15 minuuttia yksinään.

Lado silakkafileet työlaudalle tai voipaperille nahkapuoli ylöspäin. Purista sitruunasta käsin pirskottamalla sitruunanmehua fileille. Levitä niille vielä mausteet ja tillisilppua. Sekoita mausteet korppujauhoihin lautasella. Taita fileet tiukasti takaisin kalan muotoon niin, että nahkapuoli jää sisäpuolelle. Kääntele silakat korppujauhoissa.

Tee tilaa pellille kaloille. Laita kalat uuniin ja kypsennä vielä noin 5-10 minuuttia. Tarjoa perunat ja kalat yhdessä. Lisänä maistuu ketsuppi, majoneesi tai kermaviilikastike. Voit toki paistaa silakat myös pannulla kuumassa margariinissa molemmin puolin ruskeiksi ja rapeiksi.

Nopea kastike maistuu minkä tahansa paistetun kalan kanssa. Erityisen sopivaa se on juuri fish&chipseille. Kastikkeen valmistat sekoittamalla kermaviilin, majoneesin ja kurkkusalaatin ja maustamalla ketsupilla, sinapilla ja mustapippurilla makusi mukaan. Makujen voi antaa tasaantua muun ruuan valmistumisen ajan.

Pizzataikina
2 dl kädenlämpöistä vettä
25 g hiivaa
ripaus suolaa
1 rkl oliiviöljyä
350 g (n. 5 dl) vehnäjauhoja

Täytteet
edellisen päivän uunilohta
kaupan pizzakastiketta (tai itse tehtyä)
kirsikkatomaatteja
juustoraastetta

Viimeistelyyn
basilikaa
oliiviöljyä
sormisuolaa, mustapippuria

Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää suola, jauhot ja öljy. Sekoita tasaiseksi ja vaivaa taikinaa muutama minuutti. Laita taikina kulhoon ja kohota liinan alla lämpimässä ja vedottomassa paikassa, kunnes taikina on kaksinkertainen (noin 30 minuuttia).

Leivo taikinasta 4 samankokoista palloa. Kauli pallot ohuiksi pizzapohjiksi ja jauhota hyvin molemmin puolin.

Kuumenna grilli kuumaksi. Laita kaulittu pizzapohja grilliin ja sulje kansi. Grillaa pohjaa 2 minuuttia. Nosta pizzapohja pois grillistä ja käännä grillattu puoli ylöspäin.

Täytä pizza: Levitä tomaattikastiketta pizzapohjan päälle. Ripottele hieman juustoa seuraavaksi ja levitä sen jälkeen uunilohta pizzalle. Lisää vielä viipaloituja kirsikkatomaatteja sekä juustoraastetta pintaan ja nosta pizza grilliin.

Grillaa pizzaa täytteiden kanssa 3 minuuttia.

Grillauksen jälkeen viimeistele pizza tuoreilla basilikanlehdillä, sormisuolalla, vasta rouhitulla mustapippurilla sekä oliiviöljyllä.

100 g kirjolohta nahattomana fileenä
1 lime
½ sitruuna
oliiviöljyä
suolaa
mustapippuria

Kuutioi kala pieniksi paloiksi. Mausta kevyesti suolalla ja mustapippurilla sekä limen kuorella ja purista limen ja puolikkaan sitruunan mehu kalan päälle. Lisää reilu loraus oliiviöljyä ja sekoita hyvin.

pala kurkkua
6 kirsikkatomaattia
1 veriappelsiini (appelsiini, greippi, verigreippi toimivat myös)
pieni pala tuoretta jalapenoa
10 oksaa korianteria
½ pieni punasipuli
tabascoa

Kuori ja kuutioi kurkku, lohko kirsikkatomaatit, kuori ja ”fileoi” veriappelsiini. Hienonna tuore jalapeno, punasipuli sekä korianteri.

Sekoita kaikki aineet kalakuutioiden joukkoon ja anna kypsyä jääkaapissa noin 15 minuuttia. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa ripaus suolaa ja muutama tippa tabascoa.

Tarjoile aromaattinen ceviche tortillalastujen kanssa illanistujaisissa tai kesäjuhlissa alkuruokana.

4 annosta

2 kananmunaa
1/2 pieni purjo
1 rkl raastettua inkivääriä
1 punainen chili
1 valkosipulinkynsi
1 l kanalientä
1 ps (10 g) misokeittoaineksia
2 rkl teriyakikastiketta
2 rkl kalakastiketta
1 tähtianis
100 g täysjyvä- tai ramen-nuudeleita
100 g lehtikaalia tai pinaattia
300 g savukalaa, esim. savulohta tai savumakrillia
1 dl hienonnettua korianteria
1 limetin mehu

Keitä kananmunia 8 minuuttia kiehuvassa vedessä. Jäähdytä munat kylmässä vedessä.

Halkaise purjo, huuhtele kylmällä vedellä huolellisesti myös lehtien välistä, leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Kuori ja raasta inkivääri.

Huuhtele chili, halkaise ja poista valkoiset siemenkalvot ja siemenet. Viipaloi chili. Kuori ja hienonna valkosipulinkynsi.

Mittaa kanaliemi kattilaan. Lisää kattilaan misokeittoainekset, teriyakikastike, kalakastike, tähtianis, valkosipulit, inkivääri, chili ja purjo. Kiehauta ja keitä lientä 10 minuuttia. Lisää joukkoon nuudelit. Keitä vielä keskilämmöllä noin 3-4 minuuttia.

Huuhtele lehtikaalin lehdet kylmällä vedellä, leikkaa mahdollinen paksu lehtiruoti pois ja leikkaa ohuiksi suikaleiksi. Poista savukalasta nahka ja mahdolliset ruodot, revi suupalan kokoisiksi paloiksi.

Annostele lehtikaalisuikaleita ja savukalapaloja annoslautasille. Nostele päälle kuumaa nuudelikeittoa.

Halkaise kananmunat ja nosta jokaiselle annoslautaselle munanpuolikas. Lisää päälle hienonnettu korianteri. Purista päälle limetinmehua.

Neljälle

n. 500 g kalafileitä (kuhaa, ahventa)
2-3 rkl sitruunamehua
0,5 tl suolaa
1 tl inkiväärijauhetta
(1 tl kurkumaa)
ripaus chiliä
1 tl jauhettua kuminaa tai jeeraa
1-2 sipulia
2 valkosipulinkynttä
n. 2 tl kalakastiketta tai soijaa
0,5 tl sokeria
1 pieni tölkki kookosmaitoa (n. 1,2 dl)
1-2 dl vettä
öljyä
basilika- tai persiljasilppua

Valele kalafileet sitruunamehulla. Sekoita suola, inkivääri, kurkuma, chili ja jeera keskenään ja ripottele kalojen päälle. (Kuminan tai jeeran siemenet voi hieroa hienoksi morttelissa, jos et saa valmiiksi hienonnettua.) Anna kalojen maustua noin 10 minuuttia.

Kuori sipulit ja valkosipulit. Leikkaa sipulit puoliksi ja suikaloi puolikkaat. Silppua valkosipuli. Kuumenna öljyä niin isolla kannellisella paistinpannulla, että kalat mahtuvat siihen. Kuullota sipuleita öljyssä, kunnes ne ovat läpikuultavia. Mausta kalakastikkeella tai soijalla ja sokerilla. Lisää pannulle kookosmaito ja vettä.

Nosta maustuneet kalapalat sipulien päälle ja hauduta kannen alla noin 15-20 minuuttia. Sekoita välillä varoen, etteivät kalafileet hajoa. Lisää vettä tarvittaessa, jos pannulla oleva neste uhkaa kuivua. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa. Ripottele ruoan pinnalle basilikasilppua. Tarjoa esimerkiksi basmatiriisin kanssa.

BOUILLABAISSE

WWW.KALAKUU.FI

4 annosta

2 porkkanaa
1 fenkoli
2 salottisipulia
2 valkosipulinkynttä
2 rkl hienonnettua timjamia
2 rkl rypsiöljyä
400 g tomaattimurskaa
2 dl kuivaa valkoviiniä
1 l kalalientä
1 ps (0,5 g) sahramia
400 g kuhafileetä
400 g kirjolohifileetä
200 g keitettyjä sinisimpukoita, pakaste
200 g katkarapuja, pakaste
(suolaa)

Tarjoiluun
valkosipulilla maustettua majoneesia eli aiolia
maalaisleipää

Kuori porkkanat ja leikkaa ohuiksi siivuiksi. Halkaise fenkoli, huuhtele, poista kanta ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Kuori ja hienonna salottisipulit ja valkosipulinkynnet. Hienonna timjami. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää salottisipulit ja valkosipulit, porkkanat ja fenkolit. Paista keskilämmöllä 3–4 minuuttia. Lisää kattilaan tomaattimurska, valkoviini ja kalaliemi. Lisää sahrami. Keitä keskilämmöllä 10 minuuttia. Maista ja mausta tarvittaessa suolalla.
Poista kalafileistä mahdolliset ruodot ja nahka. Leikkaa nahattomat kalafileet parin sentin kokoisiksi kuutioiksi.

Lisää jäiset simpukat ja katkaravut keittoon. Kiehauta ja keitä kannen alla 5 minuuttia. Lisää keittoon kuha- ja kirjolohikuutiot. Kiehauta. Peitä kattila kannella ja nosta liedeltä. Anna makujen tasaantua viitisen minuuttia ennen tarjoilua. Tarjoa bouillabaisse maalaisleivän ja aiolin kanssa.