

# Kalaa vihannes-taskussa

150 g nahatonta kalafileettä/ruokailija, esim. ahventa tai kuhaa ruodottomaksi leikkattuna

50 g voita  
1 appelsiini  
1 fenkoli  
1 pieni kesäkurpitsa pala purjosipulia  
1 rasia kirsikkatomaatteja oliiviöljyä

hienoa merisuolaa ja mustapippuria myllystä

Leikkaa appelsiineista neljä siivua, ilman kanta-paloja. Leikkaa fenkoli, kurpitsa, ja purjosipuli haluamaasi muotoon. Halkaise tomaatit. Mausta kalafileet suolla ja pippurilla. Esilämmitä grilli. Revi vahvasta foliosta neljä palaa ja levitä ne työpöydälle. Ripottele hieman oliiviöljyä folion päälle. Levitä vihannekset foliopalojen päälle. Mausta kasvikset suolalla ja pippurilla. Asettele kalafileet kasvien päälle. Laita kalafileiden päälle pari nokareta pehmeää voita. Grillaa appelsiini siivut ja asettele ne kala-vihannesnyttiin päällimmäiseksi.

Sulje kala-vihannestaskut folion avulla, tahtaen reunat ylöspäin, jotta nesteet pysyisivät taskussa. Grillaa kala-vihannestaskuja n. 15 minuuttia (ei täydellä teholla). Anna raaka-aineiden vetäytyä taskuissaan pari minuuttia grillaamisen jälkeen. Tarjoile kala esimerkiksi grillattujen uusien perunoiden ja kermaviilikastikkeen kera.



Nämä herkulliset reseptit on suunnitellut Kira Weckman, Top Chef -voittaja 2013. Kaikki ohjeet ovat neljälle henkilölle.



# Grillattua lohta ja raikasta kurkkufenkolisalaattia (kansikuva)

n. 150 g kirjolohi- tai lohifileettä/ruokailija  
1/2 sitruunan mehu rypsiöljyä (fenkolinsiemeniä)

**Tarjoile grillattu lohi keitettyjen uusien perunoiden ja kurkkufenkolisalaatin kera.**

## Kurkku-fenkolisalaatti:

1 kurkku (tai 2 kpl avomaankurkkua)  
0,5 tl hienoa merisuolaa  
1 fenkoli  
2 dl luonnonjogurttia (tai kreikkalaista jogurttia)  
0,5 tl piparjuuritahnaa (tai wasabia)  
1/2 sitruunan mehu tuoretta minttua fenkolin lehtivihreää tai tuoretta tilliä ripaus oliiviöljyä

hienoa merisuolaa ja mustapippuria myllystä

Suomusta lohifilee ja nypi ruodot pois. Leikkaa filee anospaloiksi. Asettele lohipalat muoviselle leikkuulaudalle vierekkäin, nahkapuoli alaspäin. Leikkaa lohipalojen lihaselle puolelle pari viiltoa. Purista kalan pintaan sitruunanmehua ja hiero kevyesti rypsiöljyä kalan pintaan. Mausta lohipalat suolalla ja pippurilla. Ripottele kalan pinnalle halutessasi vielä fenkolinsiemeniä.

Asettele lohipalat kuumaan grilliin nahkapuoli alaspäin. Grillaa lohipalat lähes kypsiksi, näin liha pysyy mehukkaana. Nahasta halutaan rapea, mutta varo ettei se pala! Käännä lohipalat ja jatka grillaamista vielä vajaan minuutin verran. Lohi on herkullisimmillaan, kun sitä ei kypsennä läpikypsäksi.

Leikkaa kurkku kuutioiksi tai siivuta pitkittäin. Poista kurkusta siemenkoti. Ripottele kurkkujen päälle suolaa ja anna hikoilla hetken aikaa. Kuivaa kevyesti talouspaperilla. Sekoita kurkku jogurtin joukkoon. Mausta seos sitruunanmehulla, piparjuurella ja hienonnetuilla tuoreilla yrteillä. Kuutioi tai siivuta fenkoli ja lisää salaatin joukkoon. Viimeistele ripauksella oliiviöljyä ja mustapippurilla, sekoita ja maista. Lisää tarvittaessa hieman suolaa. Koristele salaatti fenkolin lehtivihreällä.



Pro Kala

Paljon lisää ihania kalaohjeita osoitteessa [www.prokala.fi](http://www.prokala.fi)



# Grillaajan parhaat kalareseptit



Pro Kala



# Savukalamousse

n. 200 g lämminsavustettua kalaa  
(esim. silakkaa, siikaa, kirjolohta)  
120 g (1 prk) smetanaa (tai ranskankermaa)  
3 rkl majoneesia  
0,5 dl kevätsipulia  
2 rkl kapriksenmarjoja  
1/2 sitruunan mehu  
2 rkl tuoretta tilliä

mustapippuria myllystä  
(hienoa merisuolaa)

Perkaa savukala ruodottomaksi. Valmista kastike sekoittamalla keskenään smetana, majoneesi, hienonnettu kevätsipuli, tilli ja kapriksenmarjat sekä mausteet. Lisää kala kastikkeen joukkoon ja sekoita. Mausta tarvittaessa suolalla. Anna moussen maustua jääkaapissa ennen tarjoilua.

Savukalamoussea voi tarjoilla esimerkiksi levitteenä, uuniperunan täytteenä tai salattin lisukkeena.

**Voit myös valmistaa savukalamoussesta helpon alkuruoan**

Liota hapankorppuja muutaman sekunnin ajan haaleassa kalaliemessä ja lada ne työlaudalle vierekkäin. Peitä hapankorput tuorekelmulla ja anna niiden vetäytyä noin 15 minuuttia. Levitä savukalamoussea hapankorpuille ja kääri ne rullalle. Lado hapankorppurullat astiaan saumapuoli alaspäin ja anna maustua kylmässä kelmulla peitetynä vähintään puoli tuntia. Tarjoile raikkaan vihersalaatin kera. Hapankorppurullat voi leikata myös cocktailpaloiksi noutopöytään.

## Silakkaa sipulikastikkeessa

500 g nahattomia silakkafileitä

### Silakkafileiden marinoitiliemi:

1 dl väkiviinaetikkaa  
2 dl sokeria  
3 dl vettä  
1 tl hienoa merisuolaa  
2 laakerinlehteä

Kiehauta etikkaliemen ainekset, jäähdytä liemi kylmäksi ja kaada nahattomien silakkafileiden päälle. Anna silakoiden maustua jääkaapissa noin vuorokauden ajan. Voit myös käyttää kaupasta saatavia valmiiksi marinoituja silakkafileitä.

### Sipulikastike:

1 valkosipulin kynsi  
1 kpl punasipulia  
0,5 dl ruohosipulia  
400 g ranskankermaa  
1 kpl sitruunan raastettu kuori ja sitruunan mehu  
2 kpl Granny Smith-omenaa kuutioituna  
0,5 tl sokeria  
1 tl Dijon-sinappia

hienoa merisuolaa ja mustapippuria myllystä



Hienonna valkosipuli, punasipuli ja ruohosipuli. Kuutioi omena ja mausta omenakuutiot sitruunamehulla. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään. Mausta suolalla ja pippurilla. Valuta ja kuivaa marinoidut silakkafileet. Laita marinoidut silakkafileet kastikkeen joukkoon maustamaan. Anna tekeytyä jääkaapissa vähintään 6 tuntia tai seuraavaan päivään. Tarjoile silakka mallaslimpun tai ruisleivän kera. Lisukkeiksi silakkaleiville sopivat esimerkiksi tilli, friteerattu sipuli ja siianmäti.

# Grillattua siikaa ja spelttisalaattia

4 pientä siikaa  
(n. 200 g siikaa/ruokailija)  
tai 1 iso siika (n. 800 g-1 kg)  
1 sitruuna tai lime  
kourallinen tuoretta timjamaia tai rosmariinia  
2 tuoretta tomaattia  
pieni salaattisipuli (tai keltasipuli)  
riipaus sokeria ja suolaa

**Grillatun siian ja spelttisalaatin kanssa sopii hyvin myös raikas kermaviilikastike.**

### Spelttisalaatti

200 g speltti-ryynejä (tai ohrahelmiä)  
1 l kasvislientä  
1-2 porkkanaa  
1 punainen paprika  
1 pieni keltainen kesäkurpitsa  
1 varsisellerin varsi  
3 vartta kevätsipulia  
kourallinen yrttejä (esim. lehtipersiljää, minttua tai ruohosipulia)

### Spelttisalaatin marinadi:

0,5 dl rypsiöljyä  
2 rkl valkoviinietikkaa (tai omenaviinietikkaa)  
hienoa merisuolaa  
sokeria

Suomusta kokonaiset siiat. Voit myös valita yhden isomman siian joka jaetaan ruokailijoiden kesken. Tee siikaan muutama kevyt viilto terävällä veitsellä. Mausta siiat suolalla ja pippurilla pinnalta ja vatsasta. Sivele rypsiöljyä kevyesti kalan pintaan. Laita kalan sisään pari sitrusviipaletta ja tuoreita yrttejä. Grillaa siika parillalla molemmin puolin, kunnes nahka on rapean kullanuskeaa ja liha mehukkaan kypsää. Käytä kalan kääntämisessä apuna isoa metallilastaa. Leikkaa tomaatit neljään osaan ja poista siemenet. Leikkaa tomaatti pieniksi kuutioiksi. Hienonna salaattisipuli. Yhdistä tomaatti- ja sipulikuutiot. Mausta seos suolalla, pippurilla ja ripauksella sokeria, sekoita ja lisää joukkoon vielä pari tippaa rypsiöljyä. Mausta grillatun siian pinta tomaatti-sipuliseoksella.

Kypsennä speltti-ryynit kasvisliemessä pakkauksen ohjeen mukaisesti. Jäähdytä speltit. Pese ja kuori porkkanat. Leikkaa porkkanat pieniksi kuutioiksi. Kypsennä porkkanakuutiot suolalla maustetussa vedessä napakan kypsiksi. Valuta ja jäähdytä. Leikkaa punainen paprika, kesäkurpitsa ja varsiselleri pieniksi kuutioiksi. Hienonna kevätsipuli. Lisää kaikki vihannekset kypsennetyn speltin joukkoon. Mausta salaatti marinadi-öljyllä, jotta salaatti saa makua ja ryynit pysyvät irtonaisina. Lisää salaatin joukkoon hienonnettuja tuoreita yrttejä juuri ennen tarjoilua.

Sekoita marinadin ainekset keskenään ja mausta spelttisalaatti marinadilla.

