Makujen sinfoniaa kalakeitoissa

Pro Kala

4 annosta

Juustoinen kylmäsavulohikeitto

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.

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

Pinaattikeittoa ja paistettuja ahvenia

4 annosta

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.

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.

Tulinen savukala ramen

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	limetinmehu

Japanilaisen ramen nuudelikeiton juju on inkivääristä, chilistä, kalakastikkeesta ja misokeittojauheesta maukkaassa liemessä. Liemen joukossa voi kypsentää mitä tahansa raakaa kalafileetä, mutta kypsä savustettu kala antaa keitolle maukasta savuaromia ja täyteläisyyttä.

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.

Kermainen haukipyörykkäkeitto

4 annosta

Haukimureketaikina

400 g nahattomia haukifileitä
1 dl kermaa
2 rkl korppujauhoa
1 kananmunaa
1 tl suolaa
valkopippuria

Kermainen, maukas haukipyörykkäkeitto maistuu koko perheelle. Haukifileet jauhetaan monitoimikoneella, jolloin haukifileen mahdolliset ruodot jauhaantuvat hienoksi. Haukimurekemassa on monikäyttöinen. Siitä voi paistaa pannulla siskonmakkaran tapaan pyöryköitä pastan joukkoon, tai paistaa pihveiksi perunasoseen kanssa.

Keittoon

500 g perunoita
2 porkkanaa
1 pieni sipuli
2 rkl voita
8 dl vettä
2 kalaliemikuutioita
2 dl kermaa
1 dl hienonnettua tilliä
1 sitruuna

Valmista ensin mureketaikina. Jauha nahattomat haukifileet hienoksi monitoimikoneella. Lisää joukkoon kerma, korppujauhot ja muna. Mausta suolalla ja valkopippurilla. Pyöräytä tasaiseksi taikinaksi. Nosta haukimureketaikina kylmään tekeytymään siksi aikaa, kun valmistelet keiton.

Pese ja kuori perunat, leikkaa kuutioiksi. Pese ja kuori porkkanat, leikkaa viipaleiksi. Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna voi kattilassa. Lisää kasvikset ja kuullota 3-4 minuuttia. Lisää vesi ja kalaliemikuutiot. Kiehauta ja keitä noin 10 minuuttia. Pyörittele haukimureketaikinasta pieniä pyöryköitä vedellä kostutetuin käsin. Nostele pyörykät keiton joukkoon kypsymään. Kypsennä kannen alla keskilämmöllä noin viisi minuuttia, kunnes perunat ja porkkanat tuntuvat pehmeiltä ja kypsiltä. Lisää kerma ja kiehauta. Lisää keittoon runsaasti hienonnettua tilliä. Purista keittoannoksen päälle sitruunan mehua.

Mutkaton bouillabaisse

(kansikuva)

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)
	mustapippuria myllystä

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. Rouhi päälle mustapippuria. Tarjoa bouillabaisse maalaisleivän ja aiolin kanssa.

Kalaliemi

1	kokonaisen kuhan perkeet (ruodot ja pää, josta kidukset poistettu)
1	sipuli
1 1/2 l	vettä
2 tl	karkeaa merisuolaa
1 tl	kokonaisia valkopippuria

Huuhtele ruodot kylmällä vedellä. Kuori ja paloittele sipuli. Nosta ruodot ja sipulit kattilaan. Mittaa päälle vesi. Kuumenna kiehuvaksi. Laske lieden lämpö keskilämmölle. Kuori pinnalle muodostuva vaahto reikäkauhalla pois. Kun vaahtoa ei enää muodostu, lisää joukkoon merisuola ja valkopippurit. Keitä hiljalleen poristen 30 minuuttia. Siivilöi liemi.

Ranskalaisen klassikko-kalakeiton liemi maustetaan sahramilla, valkosipulilla ja tilkalla valkoviiniä. Viitseliäs keittää itse kuhan perkeistä ihanan raikkaan makuisen kalaliemen, mutta liemeksi käy myös kalafondista valmistettu kalaliemi.

OSITTAIN EUROOPAN MERI- JA KALATALOUSRAHASTON RAHOITTAMA JULKAISU

Pro Kala

Paljon lisää ihania kalaohjeita osoitteessa www.prokala.fi