



## SARDIINISILAKAT

*n. 500 g pieniä silakkafilteitä*  
*1-1,5 tl suolaa*  
*1,5 tl kirveliä*  
*0,5 tl mustapippurirouhetta*  
*1 sipuli*  
*4-6 valkosipulinkynttä*  
*3 laakerinlehteä*  
*1 dl kuivaa valkoviiniä*  
*1,25 dl (kylmäpuristettua) öljyä*

Lado silakat työlaudalle nahkapuoli alaspäin.  
Sekoita suola, pippuri ja kirveli esim. lasissa

sekaisin ja jaa mausteseos kalafileille. Silppua sipuli pieneksi ja viipaloi valkosipulinkyntset. Ripottele puolet sipulisilpusta uunivuon pohjalle. Taita silakat kalanmuotoon ja lada ne sipulisilpulle vieriviereen selkävä ylöspäin, vähän kyljellään. Työnnä valkosipuliviipaleet silakoiden väliin, samoin kuin laakerinlehdet. Kaada kaloille ensin viini ja sitten öljy.

Paista ilman kantta 175 asteisessa uunissa n. 50 min. Jäähdytä ja vie kylmään. Tarjoa hyvin viilennettynä, mielellään seuraavana päivänä. Tarjoa patongin tai paahdetun ruisleivän kanssa.

Lisää reseptejä ja tietoa osoitteessa:



[www.prokala.fi](http://www.prokala.fi)



[www.prokala.fi](http://www.prokala.fi)

# Itämeren aarteet

**Herkuttele silakalla!**





## SILAKKA-PASTAKEITTO

noin 300 g silakkafileitä

1/2 purjo

noin 1 l vettä

2-3 rkl kala- tai hummerifondia

100 g katkarapu-, tomaatti-oliivi- tai muuta

maustettua tuore- tai sulatejuustoa

300-400 g pakastevihanneksia tai tuoreita

paloiteltuja kasviksia

1-1 1/2 dl pieniä makaroneja (esim. simpukka)

## ROSEPIPPURISILAKAT

(kuva kannessa)

300 g silakkafileitä

**Etikkaliemi:**

2 1/2 dl vettä

3/4 dl väkiviinaetikkaa

**Marinadi:**

1 dl lime- tai sitruunamehua

noin 1 tl hienoa merisuolaa

riipaus sokeria

musta- ja valkopippuria myllystä

(vähän limen tai sitruunan kuorisuikaleita)

3 tl roseepippureita

1-2 kelta- tai punasipuli ohuina renkaina

1/2-1 ruukku basilikaa

1 dl rypsi- tai oliiviöljyä

(suolaa)

musta- tai valkopippuria

hienonnettua tilliä

Huuhdo purjo ja leikkaa se renkaiksi. Kuumenna vesi kiehuvaan ja lisää joukkoon fondi ja purjosuikaleet ja juusto nokareina. Keitä muutama minuutti.

Lisää sekaan pakastevihannekset tai tuoreet kasvispalat ja pasta ja keitä 6-10 min. Tarkista vihannesten ja pastan kypsymisaika pakkauksesta.

Leikkaa silakkafileet parin cm:n paloiksi ja sekoita ne varovasti keiton joukkoon. Kypsennä miedolla lämmöllä muutama minuutti. Älä keitä ettei silakka hajoa. Tarkista maku ja mausta keitto tarvittaessa suolalla ja mustapippurilla. Ripottele lopuksi joukkoon runsaasti hienonnettua tilliä. Tarjoile keitto esim. paahdetun ruisleivän kera.

Leikkaa isot fileet pitkittäin kahtia ja poista selkävät. Sekoita vesi ja etikka. Lisää silakat joukkoon sekoitellen. Anna kypsyä liemessä jääkaapissa 2 tuntia tai pidempään. Kaada liemi pois ja valuta silakat hyvin.

Pese limet tai sitruuna hyvin ja leikkaa kuoresta suikaleita ilman valkoista osaa. Puolita hedelmät ja purista mehua 1 dl. Sekoita mehun joukkoon suola, ripaus sokeria ja vähän valko- tai mustapippuria ja lisää sekaan öljy.

Lado lasitölkkiin kerroksittain silakkafileitä, sipulirenkaita, basilikan lehtiä ja roseepippureita (1 tl murskattuna). Kaada liemi päälle ja ravistele se kalojen sekaan. Säilytä kylmässä. Anna marinoitua ainakin 1 vuorokausi, mielikseen pidempään. Silakat säilyvät noin viikon. Tarjoa alkupalana tai esim. noutopöydässä.



## HOT-SHOT SILAKAT

500 g silakkafileitä

suolaa

**Tomaattikastike:**

1/2 dl viinietikkaa

1/2 dl öljyä

1 1/2 dl tomaattimurskua

1/2 dl chili-ketchuppia

1 tl timjamaa

2 rkl soijakastiketta

1/2 tl rouhittua mustapippuria

Ripottele silakkafileille suolaa, kääri ne rullalle ja lada ne laakeaan voideltuun uunivuokaan. Sekoita kastikkeen ainekset ja kaada se kalaurullien päälle. Kypsennä uunissa 200 asteessa n. 30-40 minuuttia. Maistuvat sekä kuumina että kylminä esim. perunoiden ja leivän kanssa.

