

## JUUSTOINEN KIRJOLOHIPANNU

600 g kirjolohifileettä

1 purjo ja/tai sipuli

3 porkkanaa

1 fenkoli

3 dl vettä

100 g Auramurua tai muuta sinihomejuustoa

1 dl tilli/ruohosipulisilppua

punasipulirenkaita

öljyä

sitruunapippuria

(suolaa)

Leikkaa kalafilee vinottain puolen sentin viipaleiksi. Paista palat öljyllä sipaistulla pannulla nopeasti kypsiksi. Mausta sitruunapippurilla ja nosta pannulta. Silppua sipulit ja suikaloi porkkanat ja fenkoli. Kuullota sipuleita öljytilkassa pannulla muutama minuutti. Lisää myös porkkana ja fenkolipalat joukkoon pehmenemään. Lisää vesi ja juustomurut. Anna kiehua hiljalleen kunnes juusto on sulanut ja kasvikset ovat kypsiä. Nosta kalapalat kastikkeen päälle lämpiämään. Ripottele pinnalle silputtuja yrttejä ja muutama punasipulirengas.



# Kala käy kaikkeen

**Kala taipuu  
vaikka mihin.  
Kokeile ja  
herkuttele!**




Lisää reseptejä ja tietoa osoitteessa:



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

 [mmm.fi](http://mmm.fi)

MAA- JA METSÄTALOUSHALLITUS

 Euroopan yhteisön osittain  
rahoittama projekti



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





## ETANASILAKAT (4:lle)

noin 350 g pienikokoisia silakkafileitä  
suolaa, valkopippuria  
1/2 dl ruohosipulisilppua  
1/2 dl persiljasilppua  
50 g voita  
2–3 valkosipulinkynttä

Leikkaa silakkafileet pituusunnassa kahtia tai poista fileistä nahka. Levitä fileet leikkuulaudalle tai leivinpaperin päälle työpöydälle. Ripottele

pintaan kevyesti suolaa ja pippuria sekä runsaasti ruohosipuli- ja persiljasilppua. Kiedo rullalle ja nosta rullat etanapannujen koloihin.

Purista valkosipulit pehmeään rasvaan ja sekoita seos tasaiseksi. Nosta lusikalla nokare valkosipulivoita jokaisen fileen päälle.

Kypsennä pannut 225-asteisessa uunissa 15 minuuttia. Anna rauhoittua 5 min ennen tarjoilua.

Tarjota lisänä paahdettua ruisleipää ja raikasta juomaa.

**Vinkki:** mikäli et omista etanapannua, lado silakat pieniin uuninkestäviin vuokiin.

## PEHMEÄSTI SAVUNMAKUIVEN KALAKEITTO

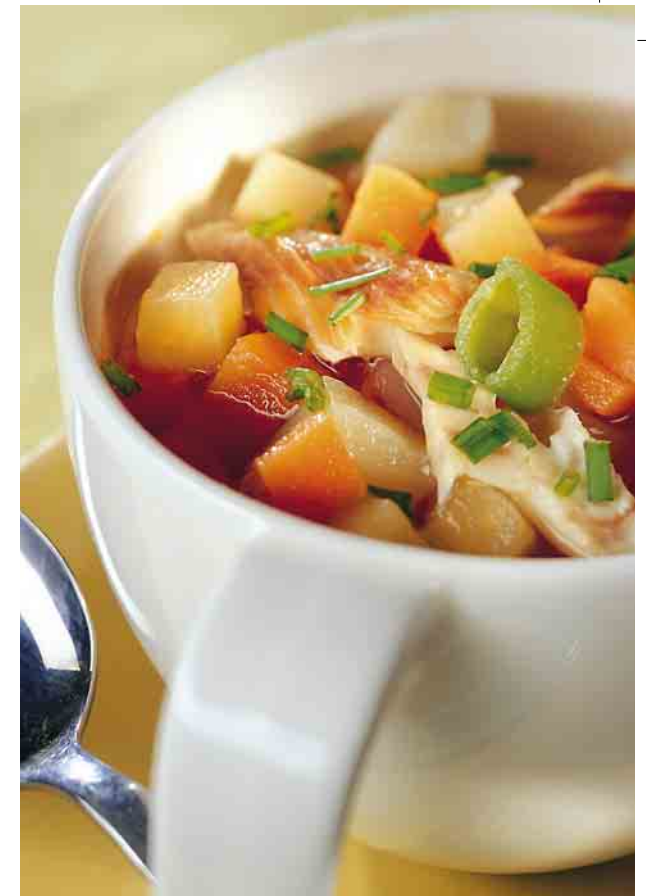
8–10 dl kalalientä  
4 isoa perunaa  
1 pss (n. 250 g) keittojuureksia (pakaste)  
1 pss (n. 250 g) vihannessekoitusta (pakaste) (suolaa)  
n. 300 g ruodotonta savukalaa, esim. savukirjolohta (1 dl ruokakermaa tai n. 50 g sulatejuustoa)  
tilli- tai ruohosipulisilppua

Kuumenna kalaliemi kiehuvaaksi. Kuori ja paloitele perunat lohkoiksi. Keitä lohkoja n. 5 minuuttia kalaliemessä. Lisää pakastejuurekset ja -vihannekset ja jatka kypsennystä vielä noin 5 minuuttia. Mausta tarvittaessa suolalla. Laita savukalapalat keittoon ja kuumenna kiehuvaaksi. Ripottele pinnalle tilli- tai ruohosipulisilppua. Jos haluat, voit laittaa keittoon kalan lisäyksen yhteydessä ruokakermaa tai sulatejuustoa nokareina, mutta keitto maistuu myös ilman maitotuotteita.

## THAI KALAVUOKA (4:lle)

600 g kalafileitä (kuhaa, siikaa, ahventa tai silakkafileitä)  
1 limetin mehu  
2 dl kookosmaitoa (1/2 tlk)  
3 rkl makeaa chili-kastiketta  
noin 1 dl tuoretta korianteria silputtuna  
2–3 rkl silputtua basilikaa  
1 valkosipulinkyntsi puristettuna  
noin 1 tl suolaa

Levitä kalafileet laakeaan voideltuun uunivuokaan. Purista limetistä mehu ja kaada kaloille.



Anna marinoitua viileässä puolisen tuntia. Sekoita kookosmaidon joukkoon mausteet ja kaada kastike vuokaan kalojen päälle. Kypsennä 200 asteessa 15–20 minuuttia. Koristele valmis vuoka tuoreella korianterilla ja limetin viipaleilla. Tarjota lisänä basmatiriisiä.