

Kalaherkkuja MONEEN MAKUUN



SAMPI • SAIMAANNIERIÄ • SIIKA • KIRJLOHI

sampi





METSÄSTÄJÄN SAMPEA

600 g sampifileetä
sitruunamehua
suolaa
vastajauhettua valkopippuria

sienipaistos:
4 dl ryöpättyjä sieniä hienonnettuna
2 rkl öljyä
1 valkosipulin kynsi hienonnettuna
1 pieni sipuli hienonnettuna
riipaus chiliä
suolaa
1 tl hunajaa
2 tomaattia kuutioina
1 purkki smetanaa

Kuullota öljyssä sienet, sipulit ja chili.
Mausta suolalla sekä hunajalla.
Sekoita tomaattikuutiot joukkoon
ja laita paistos uuninkestävään vuokaan.
Paista sampifileet kevyesti öljyillä
paistinpannalla ja laita paistoksen päälle.
Valuta smetana pinnalle ja pane 200
asteiseen uuniin 15 minuutiksi.
Nauti rapean vihreän salaatin kera.



GRAAVISAMPI

200 g sampifileetä
3 tl hiutalesuolaa (sormisuola)
vastajauhettua valkopippuria
2 rkl tilliä hienonnettuna

Ripottele sampifileen kummallekin puolelle suolaa, pippuria ja tilliä. Kääri leivinpaperiin, laita se muovipussiin, puristele ilmat pois ja sulje tiiviisti.

Laita jääkaappiin maustumaan yhdeksi vuorokaudeksi. Voit myös laittaa kevyen painon päälle.

Leikkaa ohuita viipaleita ja laita ruisleivän päälle. Sopii myös sushin raaka-aineeksi



SAMPEA APPELSIINI-BASILIKAKASTIKKEESSA

Valmista ensin kastike. Laita kastike ainekset kattilaan ja keitä kunnes kastike sakenee.

Voit myös suurustaa kastikkeen vaalealla maitzena-suuruksella.

Levitä sampifileet leivinpaperille ja leikkaa fileet puoliksi. Mausta suolalla sekä pippurilla. Ripottele fileiden pinnalle tilliä. Laita fileiden päähän kesäkurpitsa lohko ja teelusikallinen tuorejuustoa. Kääri rullalle ja kiinnitä cocktailtikulla.

Ruskista kääryleet kuumalla paistinpannulla ja laita uuninkestävään vuokaan

Kiehauta valkoviini sekä kerma paistinpannulla ja mausta ripauksella suolaa.

Kaada liemi kääryleiden päälle ja hauduta 200 asteisessa uunissa 10-15 minuuttia kunnes kääryleet ovat kypsiä.

Poista kypsistä kääryleistä cocktailtikut, valuta kastiketta päälle ja nauti keitettyjen perunoiden kera.

600 g sampifileetä
suolaa
vastajauhettua valkopippuria
2 rkl tilliä hienonnettuna
puolikas kesäkurpitsaa lohkoina
100g ruohosipulilla maustettua
tuorejuustoa

paistamiseen ja hauduttamiseen:
2 rkl voita
1 dl valkoviiniä
½ dl kuohukermaa

appelsiinikastike:
1 appelsiinin mehu ja kuori
1 rkl hunajaa
suolaa
1 dl valkoviiniä
2 dl kuohukermaa

saimaannieriä

PAAHDETTUA NIERIÄÄ MANTELIKASTIKKEESSA

600 g nieriäfileetä
suolaa
2 rkl dijon-sinappia

leivitys:
½ dl vehnä jauhoja
vastajauhettua valkopippuria
suolaa

2 rkl voita
1 dl kuorittuja manteleita suikaleina
2 dl valkoviiniä
2 dl kermaa
suolaa

Paahda mantelit voissa kullan keltaisiksi. Lisää joukkoon valkoviini sekä kerma ja mausta suolalla. Keitä kunnes sakenee.

Mausta fileet suolalla. Sivele pintaan ohut kerros dijon-sinappia.

Sekoita keskenään vehnä jauhot, pippuri ja suola. Kasta siinä kummaltakin puolelta filee ja paista voissa kauniin ruskeaksi. Jälkikypsennä tarvittaessa 200 asteisessa uunissa 5 minuuttia.

Kaada kuuma kastike päälle ja nauti.

Lisäkkeeksi sopii hyvin perunat, kasvikset tai vihreä salaatti.

NIERIÄ-AVOKADOSUSHI

Pane riisi kulhoon ja huuhtele se hyvin. Vaihda vesi useaan kertaan kunnes huuhtelu vesi kirkasta. Siivilöi riisit ja anna kuivahtaa noin 10 minuuttia.

Pane riisi syvään paksupohjaiseen kattilaan. Kaada vesi päälle ja pane kattila liedelle. Pane kansi päälle ja anna kiehua korkealla lämmöllä 5 minuuttia. Alenna lämpöä ja hauduta riisiä kannen alla 10 minuuttia kunnes vesi on kokonaan haihtunut.

Ota kattila pois liedeltä ja anna muhia kannen alla vielä 10 minuuttia. Yhdistä riisiviinietikka, sokeri ja suola kulhoon. Sekoita kunnes sokeri ja suola ovat lienneet nesteeseen.

Kumoa riisi laakean astiaan ja levitä se tasaisesti. Pirskottele riisin päälle viinietikkaliemi. Nostele liemi varovasti kahdella puulastalla riisin joukkoon. Jäähdytä riisi.

Vuoraa suorakaiteen muotoinen vuoka kelmulla. Vuoraa pohja nieriä viipaleilla. Sekoita wasabitahna ja majoneesi ja sivele se kalaviipaleiden päälle.

Pane puolet riisiä päälle. Ripottele pinnalle sitruunamehulla kostutetut avokadokuutiot. Pane riisi kerros päälle. Peitä kelmulla ja pane paino päälle. Anna levätä viileässä paikassa noin tunti. Kumoa sushi voasta ja leikkaa noin 16 palaa.

Leikkaa palat kerralla suuhun mahtuviksi annospaloiksi. Pane päälle sitruuna kolmio ja korianterin lehti.

Tarjoa inkiväärin, soijan ja wasabin kera. Voit myös tarjota kokonaisena kakkuna halutessasi.

sushiriisi:

- 2 dl sushiriisiä tai jasmiiniriisiä
- 2½ dl vettä
- 2 rkl riisiviinietikkaa
- 1 rkl sokeria
- 1 tl suolaa

nieriä:

- 200 g graavattua nieriää viipaleina
- 1 rkl wasabitahnaa
- 1 rkl majoneesia
- 1 avokado kuutioina
- 2 rkl sitruunaa

siika



SIIKASASHIMI

2 kpl suomustettua siikafileettä

marinaadi:

1 sipuli hienonnettuna

1 rkl inkivääriä hienonnettuna

1 dl vettä

1 dl soijaa

1 rkl merisuolaa

1 tl raastettua piparjuurta

2 tl sokeria

lisäkkeeksi:

1 avokado soseena

2 tl sitruunamehua

riippaus suolaa

riippaus sokeria

rettiisiä viipaleina

Leikkaa fileiden vatsapuoli tasaiseksi. Kiehauta sipuli ja inkivääri vedessä. Siivilöi liemi, purista sipuli ja inkivääri kuivaksi. Sekoita kaikki marinadin ainekset keskenään. Pane siikafileet marinadiin yhdeksi vuorokaudeksi. Soseuta avokado, mausta sitruunamehulla, suolalla ja sokerilla.



4 kpl (600g) siikafileettä
suolaa
vastajauhettua valkopippuria
2 rkl sitruunan mehua

täyte:

100 g maustettua tuorejuustoa esim.
kantarelli
8 kpl basilikanlehteä
2 viipaletta kylmäsavulohta

TÄYTETYT SIIKAPIHVIT

Puolita siika fileet ja mausta suolalla ja laita leivinpaperi päälle nahkapuoli alaspäin. Mausta sitruunamehulla ja valkopippurilla. Levitä tuorejuusto palojen päälle. Puolita kylmäsavulohti viipaleet. Laita 4 palan päälle lohiviipaleet ja basilikanlehdet. Aseta jäljelle jääneet 4 palaa kanneksi.

Paista voissa siikapihvit kummaltakin puolelta kullan ruskeiksi. Laita uuninkestävään vuokaan ja kypsennä 200 asteisessa uunissa noin 5 minuuttia kunnes ovat kypsiä.

kirjolohi

SEESAMKUORRUTETTUA KIRJOLOHTA JA KURKKUSALAATTIA

600 g kirjolohifileettä paloina
puolikaan sitruunanmehu
suolaa
vastajauhettua valkopippuria
1 dl seesaminsiemeniä

paistamiseen:
2 rkl öljyä

raikas salaatti:
10 cm pätkä kurkkua suikaleina
6 retiisiä viipaleina
6 salaatin lehteä revittyinä

kastike:
1 prk ranskankermaa
ripaus suolaa
ripaus sokeria
vastajauhettua mustapippuria
2 rkl sitruunamehua

Valmista ensin salaatti. Sekoita kastike ainekset keskenään. Yhdistä salaatti ainekset ja sekoita kastike joukkoon. Laita salaatti kylmään vetäytymään.

Mausta kirjolohi palat ensin sitruunamehulla. Ripottele pinnalle suolaa ja pippuria.

Laita seesamin siemenet lautaselle ja kasta kalan palat siemenissä punaiselta lihapuolelta.

Paista ensin siemenissä kastettu puoli ja käännä nahkapuoli pannulle.

Laita kalat uuninkestävään vuokaan ja kypsennä 200 asteisessa uunissa 10 minuuttia kunnes kala on kypsää. Nauti rikkaan salaatin kera.



KIRJOLOHI-KOOKOSKEITTO

2 rkl öljyä
2 tl curryä
pala inkivääriä hienonnettuna
1 sipuli hienonnettuna
2-3 valkosipulia hienonnettuna
pala tuoretta chiliä hienonnettuna
1 porkkana ohuina suikaleina
pätkä purjoa ohuina suikaleina
2 rkl vehnäjuuhoja
1 tölkki (4 dl) kookosmaitoa
4 dl tomaattimehua
2 dl vettä
3 rkl sitruunamehua
3 rkl soijaa
300 g kirjolohta kuutioina
hienonnettua korianteria

Kuullota öljyssä mausteet ja sipulit.
Lisää kasvissuikaleet ja kuullota hetki.
Sekoita joukkoon jauhot ja anna kypsyä hetki. Lisää joukkoon kookosmaito, tomaattimehu ja vesi.
Anna hautua miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia. Mausta soijalla ja sitruunanmehulla.
Sekoita joukkoon juuri ennen tarjoilua joukkoon korianteri.

Monipuolinen kalankasvatus

Kalankasvatus on pitänyt huolta, että suomalaisille on tarjolla hyvää ja tuoretta kirjolohta vuoden ympäri. Kalankasvatustekniikan kehitys on tuonut kalatiskiinkin lisää vaihtoehtoja.

Siikaa voidaan kasvatetaan kirjolohien tapaan merellä ja sisävesissä verkkoaltaissa.

Saimaannieriää ja sampea kasvatetaan kiertovesitekniikalla hallitiloissa. Menetelmä mahdollistaa kasvatusolosuhteiden säätämisen ympäri vuoden kasvatettavalle kalalajille ihanteelliseksi.



Sampi

Sampi tunnetaan kaviaaristaan mutta se on myös erinomainen ruokala. Sammen liha on kiinteää ja vähärasvaista. Sen herkkää ominaismakua ei pidä peittää liialla maustamisella.

Sampi kypsyy nopeasti. Pannulla lempeä paistaminen takaa parhaan lopputuloksen. Uunissa sampi kaipaa mehevää seuraa esimerkiksi kastikkeesta. Maustamiseen sopii hyvin valkopippuri ja yrtit, varsinkin tilli.



Saimaannieriä

Saimaannieriä on loheen ja kirjoloheen nähden vähärasvaisempi ja kiinteälihaisempi kala. Nieriän ominainen maku tulee selvimmin esiin nopeasti pannulla paistaen. Graavaukseen saimaannieriä on loistava vaihtoehto – suolaa kannattaa käyttää maltillisesti. Pikamarinoinnilla siitä saa hetkessä oivaa täytettä sushiin.



Siika

Hopeakylkinen siika on maultaan pehmeä ja täyteläinen kala, joka sopii hyvin monenlaisiin ruokiin. Siikafileen käsittelyssä kannattaa olla huolellinen, ettei se hajoa kypsennyksessä.

Siialle sopivat kevyet kypsennystavat. Ylikypsennys vie terän hienostuneesta aromista. Siian mausteiksi sopivat hyvin eri pippurit, yrtit, valkosipuli ja curry.



Kirjolohi

Kirjolohi on monikäyttöinen kala. Se säilyttää mehevyytensä ja lihan rakenne kestää käsittelyä eri valmistusvaiheissa. Kirjolohi soveltuu mainiosti esimerkiksi itämaisiin ruokiin.

Kirjolohen kanssa voi rohkeasti kokeilla maustamista. Pannulla ohuet kirjolohisiivut kypsyvät suolaripauksen kera mainiosti ilman rasvaa tai öljyä.

Taitto ja kuvat: Tommi Anttonen • Reseptit: Majja Silvennoinen • Muut tekstit: Mika Remes



www.kalankasvatus.fi



Euroopan yhteisön osittain rahoittama projekti



MAA- JA METSÄTALOUSMINISTERIÖ