

KALATORTILLAT

400 g ruodottomia kalafileitä
(siikaa, haukea, kampelaa)
½ tl suolaa
¼ tl mustapippuriouhetta
1 sipuli
1 punainen paprika
1 tlk (400 g) (chilillä maustettua)
tomaattimurskaa
1-2 rkl tomaattipyrettä
1 tlk ruskeita papuja vedessä
chiliä
yrttsuolaa
mustapippuria

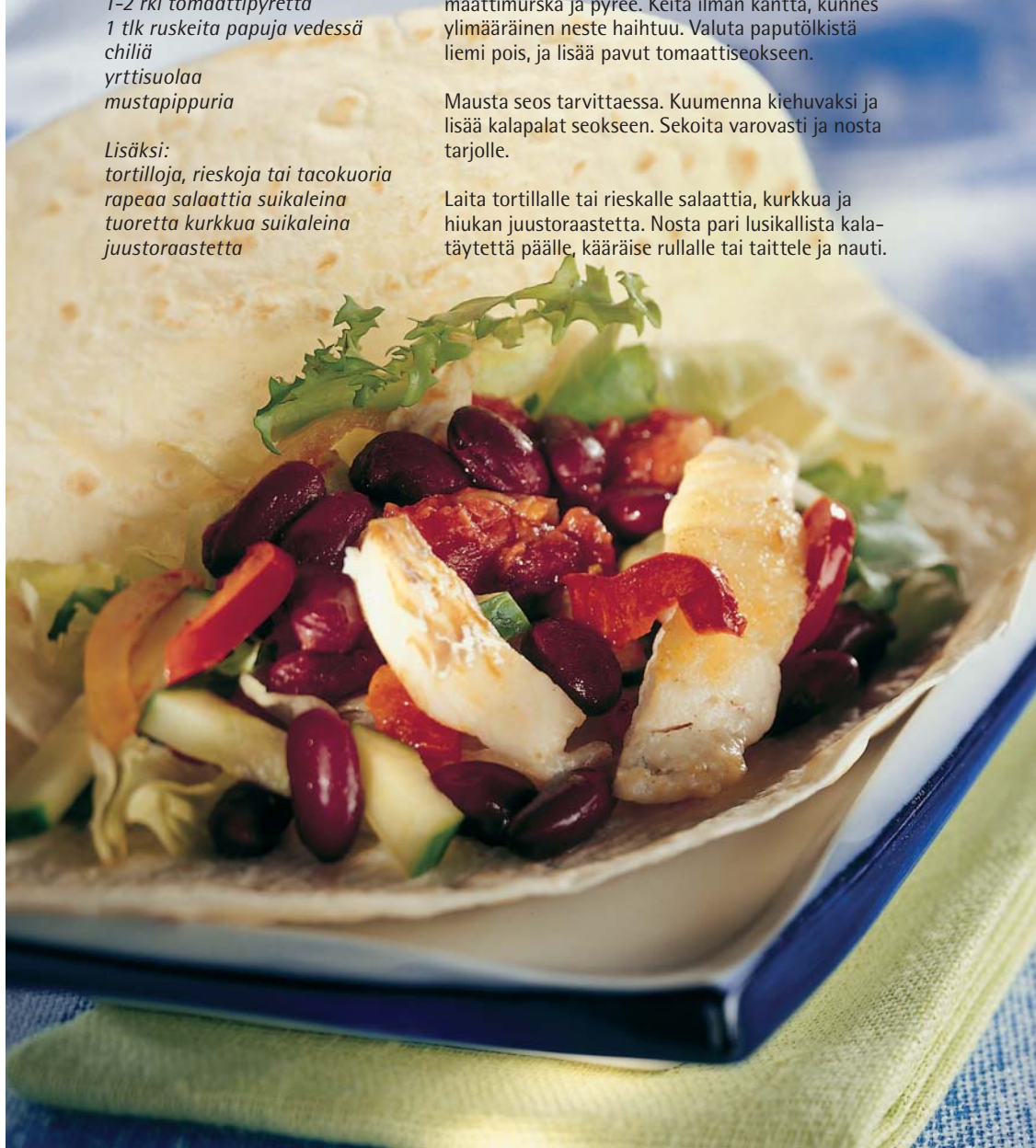
Lisäksi:
tortilloja, rieskoja tai tacokuoria
rapeaa salaattia suikaleina
tuoretta kurkkua suikaleina
juustoraastetta

Leikkaa ruodottomat kalafileet noin 3 cm:n pituisiksi suikaleiksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Paista nopeasti pannulla lähes kypsiksi (noin pari minuuttia riittää). Nosta kalat pois pannulta.

Silppua tai suikaloi kuorittu sipuli ja siemenistä puhdistettu paprika. Kypsennä pannulla, kunnes kasvisuikaleet pehmenevät. Lisää pannulle tomaattimurska ja pyree. Keitä ilman kantta, kunnes ylimääräinen neste haihtuu. Valuta paputölkistä liemi pois, ja lisää pavut tomaattiseokseen.

Mausta seos tarvittaessa. Kuumenna kiehuvaksi ja lisää kalapalat seokseen. Sekoita varovasti ja nosta tarjolle.

Laita tortillalle tai rieskalle salaattia, kurkkua ja hiukan juustoraastetta. Nosta pari lusikallista kalatäytettä päälle, kääri se rullalle tai taittele ja nauti.



VALKOSIPULIYRTTISILAKAT

noin 350 g pienikokoisia
silakkafileitä
suolaa, valkopippuria
½ dl ruohosipulisilppua
½ dl persiljasilppua
50 g voita
2-3 valkosipulinkynttä

Varaa ruokailijaa kohden yhtä monta silakkafilettä kuin etanapannussa on koloja tai jos fileet ovat kookkaita, puolta vähemmän. Levitä fileet auki työpöydälle. Mikäli fileet ovat reilun kokoisia, leikkaa ne pitkittäin keskeltä kahtia. Halutessasi voit myös nyppäistä fileet irti nahasta ja valmistaa ruoan nahattomista silakkafileistä.

Ripottele pintaan kevyesti suolaa ja pippuria sekä runsaasti ruohosipuli- ja persiljasilppua. Taita takaisin kalan muotoon, kiedo rullalle ja nosta rullat etanapannujen koloihin. Mikäli et omista etanapannua, lada silakat pieniin uuninkestäviin vuokiin.

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

Kypsennä 225°C uunissa 15 minuuttia. Anna levätä 5 min ennen tarjoilua. Tarjoa lisänä paahdettua ruisleipää ja olutta.



Pro Kala

Paljon lisää ihania kalaohjeita
osoitteessa www.prokala.fi

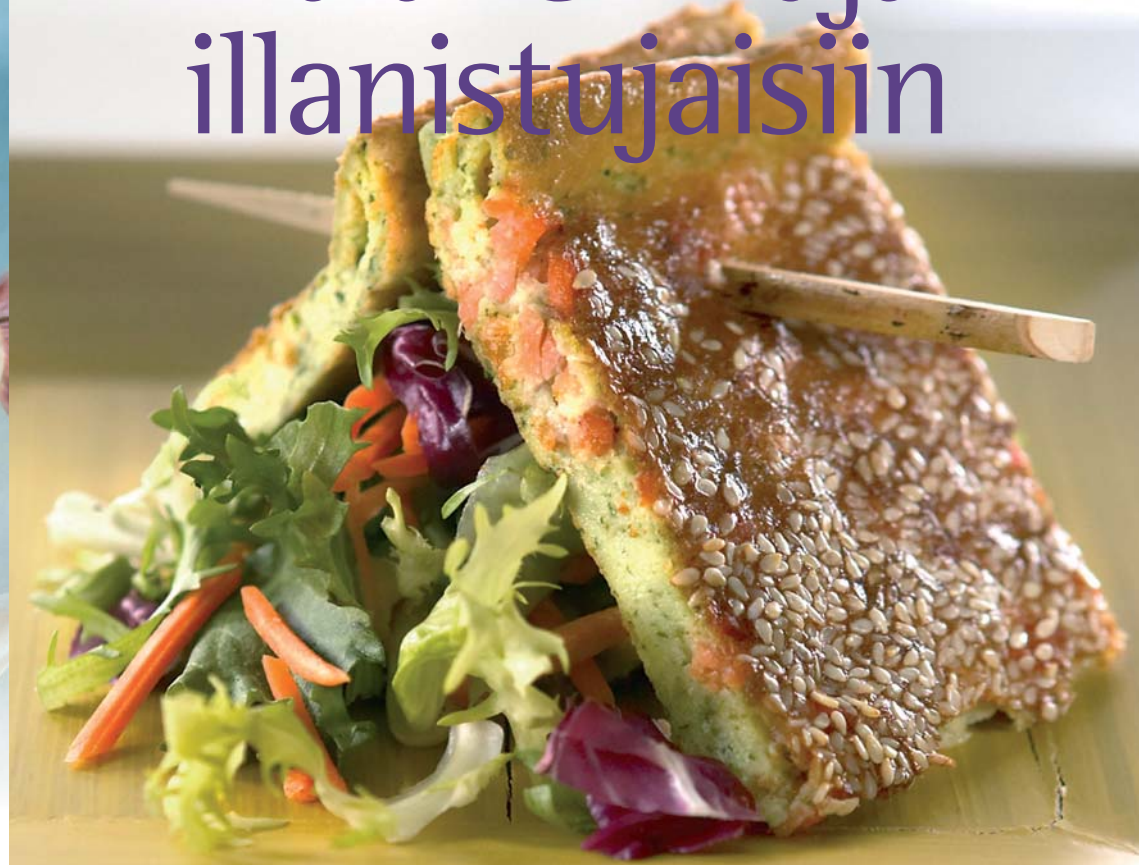


pro.112013-40000



Pro Kala

Kalaherkkuja illanistujaisiin



Ohje seuraavalla sivulla

RAPEA LOHIVOILEIPÄ

8 viipaletta pahtoleipää
margariinia tai voita
1 iso punasipuli
noin 200 g kesäkurpitsaa
riipaus yrttisuolaa
noin 150 g graavi- tai kylmäsavukirjolohta viipaleina
1 ruukku salaattia (esim. tammenlehti)

Kastike:
1 dl ranskankermaa
2-3 rkl valmista pestokastiketta
noin 2 rkl sitruunamehua
riipaus yrtti-pippurisekoitusta

Aloita valmistus kastikkeesta. Sekoita ranskankerman joukkoon pestokastike ja sitruunamehua. Mausta yrtti-pippurisekoituksella.

Leikkaa sipuli ja kesäkurpitsa viipaleiksi. Pehmennä kasviksia pannulla hetki, mausta yrttisuolalla ja siirrä ne lautaselle. Käytä myös kalaviipaleet nopeasti pannulla. Voitele pahtoleipäviipaleet molemmin puolin ja paista ne pannulla rapeiksi. Leikkaa leipäviipaleet puoliksi kolmion muotoon ja kokoa leivät.

Sipaise puolelle leipäpaloista kastiketta. Laita muutama salaatinlehti päälle ja levitä salaatille sipuli-, kesäkurpitsa- ja kalaviipaleet. Lisää vielä pari teelusikallista kastiketta kaiken päälle. Nosta loput leipäviipaleet leiville kansiksi ja kiinnitä leipä cocktailtikulla. Tarjoa lisänä salaattia.



KIRJOLOHI-PUNAJUURISALAATTI

2-3:lle

1 ps (300 g) marinoituja kirjolohisuikaleita
(tai 200 g kylmäsavu- tai graavikirjolohta)
1-2 ruukkaa salaattia
1/2 kurkkua
1 omena
1 rasia (200-400 g) punajuurisalaattia
mustapippuria myllystä
tilliä tai persiljaa
sitruunanlohkoja

Raasta tai kuutioi kurkku ja omena. Sekoita ne punajuurisalaatin joukkoon. Revi huuhdotut salaatinlehdet vadille. Lisää punajuurisalaatti salaatin joukkoon ja nosta sitruunalohkot lautaselle.

Paista kirjolohisuikaleet pannussa kypsiksi tai mikäli käytät kylmäsavu- tai graavikirjolohta, suikaloi ne. Ripottele kalapalat salaatin päälle. Mausta tarvittaessa suolalla ja pippurilla. Ripottele yrtit salaatille ja nauti hyvän leivän kera.



Annoskuva kannessa

LOHIPANNUKAKKU ORIENT

uunipellillinen

3 dl maitoa
4 dl kookosmaitoa
3,5 dl vehnä jauhoja
1 tl suolaa
2 tl sokeria
2 tl currya
3 kananmunaa
2 rkl rypsiöljyä
100 g kylmäsavukirjolohikuutioita
100 g pinaattia hienonnettuna (pakaste)
seesaminsiemeniä

Sekoita maidot, jauhot, mausteet, kananmunat ja öljy. Anna taikinan turvota vähintään puoli tuntia. Sekoita taikinan joukkoon kylmäsavukirjolohikuutiot ja sulatettu pinaatti.

Kaada taikina leivinpaperilla vuorattuun uunipannuun, ja ripottele pinnalle seesaminsiemeniä. Kypsennä 220°C uunissa noin 30 minuuttia.

Leikkaa pannukakku annospaloiksi ja tarjoa lisäkseen vihersalaattia.



AHVENKUORRUTETUT LEIPÄTANGOT

Leipäpohja:
3 viipaletta
3 viipaletta

Kuorrutus:
4

3
7
1/2 prk (100 g)
1 tl
1/2 tl

kuurapahtoleipää
tummaa ja makeaa
mallasvuokaleipää

ahven- tai kuhfilettä tai
marinoituja kirjolohipaloja
kevätspulinvartta
savujuustoviipaletta
crème fraîchea tai ruokajogurttia
sinappia
suolaa
mustapippuria myllystä

Leikkaa vuokaleipäviipaleet neljäksi yhtä suureksi tangoksi. Asettele leipätangot vuoronperään limitäin ja peräkkäin matalaan, voideltuun, pitkänomaiseen uunivuokaan.

Poista halutessasi fileistä lihasruodot (nyppimällä tai V-leikkaamalla) ja leikkaa kalafileet noin 1,5 cm suikaleiksi. Hienonna sipuli. Kokoa juustoviipaleet yhteen kasaan ja leikkaa ne ensin suikaleiksi ja sen jälkeen suikaleet pieniksi kuutioiksi.

Sekoita kulhossa kalasuikaleet, sipuli, juustokuutiot, crème fraîche, sinappi ja mausteet. Levitä kuorrutus tasaisesti leipätankojen päälle. Paista 200 °C uunissa noin 15-20 minuuttia, kunnes pinta saa hieman väriä. Tarjoile lisukkeeksi vihreää salaattia.