

Kalaherkkuja

MONEEN MAKUUN

KIRJLOHI • SIIKA • SAIMAANNIERIÄ • SAMPI

kirjolohti

KIRJOLOHI-LEHIKÄINEN

6 kirjolohiviipaletta (yht. 350 g)
200 g voitaikinaa
100 g piparjuurituorejuustoa
10 basilikan lehteä
½ dl tilliä hienonnettuna
voiteluun:
1 kananmuna
4 rkl seesaminsiemeniä

kastike:
2 dl kermaviiliä
1 rkl sitruunan mehua
2 tl hunajaa
1 rkl soijakastiketta
2 rkl hienonnettua persiljaa
vastajauhettua mustapippuria

Kaaviloi voitaikina noin puolen sentin paksuiseksi. Leikkaa taikinasta 8 cm leveitä suikaleita 6 kappaletta.

Voitele suikaleiden reunat. Mausta kalanpalat suolalla ja pippurilla. Laita kalanpalat taikinalevyjen yläosaan.

Levitä 1 rkl piparjuurijuustoa lohen päälle. Ripottele pinnalle hienonnettua tilliä ja aseta lopuksi päälle basilikalehti. Taita toinen puoli taikinaa päälle ja painele reunaa kevyesti kiinni. Voitele lehikäiset ja ripottele pinnalle seesaminsiemenet. Paista 220 -asteisessa uunissa 20 minuuttia kunnes taikina on kypsä.

Sekoita kastike ainekset keskenään ja tarjoa lämpimien lehikäisten kera.



KIRJOLOHI-MUNAKOISOPAISTOS

500 g kirjolohta nahattomina viipaleina

mausteseos:

½ dl oliiviöljyä

puolikaan sitruunan mehua
suolaa

2 tl rouhittua mustapippuria

1 tl kuivattua timjamia

1 tl kuivattua basilikaa

pieni pala chiliä hienonnettuna tai
chilijauhetta

2 valkosipulin kynttä hienonnettuna

1 pieni (200 g) munakoisoa viipaleina

2 sipuli viipaleina

2 tomaattia viipaleina

1 dl parmesaanijuustoa raasteena

Sekoita öljy, sitruunan mehu, suola, mustapippuri, timjami, basilika, chili ja valkosipuli. Mausta lohiviipaleet mausteseoksella.

Asettele lohiviipaleet uuninkestävään vuokaan vuorotellen munakoiso, sipuli ja tomaattiviipaleiden kanssa. Ripottele pinnalle suolaa ja viimeistele parmesaaniraasteella.

Laita vuoka 200 -asteiseen uuniin noin 20 minuutiksi kunnes kala on kypsää ja pinta on saanut väriä.

Nauti vihreän salaatin, perunoiden, pastan tai riisin kera. Maistuu myös kylmänä leivän kera. Sopii myös hyvin kylmänä leikkeleenä alkuruokapöytään. On helppo ja nopea ruoka valmistaa isommallekin porukalle.

siika

SIIKA-KASVISKEITTO

2 rkl öljyä
1 pieni purjo suikaleina
1 fenkoli suikaleina
100 g siitakesieniä viipaleina
2 porkkanaa suikaleina
suolaa
1 laakerinlehti
8 maustepippuria
1l vettä
300 g siikafileetä suikaleina
0,5 dl tilliä hienonnettuna

Kuullota öljyssä kasvikset ja sienet. Mausta suolalla lisää laakerinlehti ja maustepippurit.

Lisää vesi joukkoon ja keitä miedolla lämmöllä 10 minuuttia kunnes kasvikset ovat kypsiä.

Lisää siikasuikeleet ja kiehauta. Sekoita tilli joukkoon juuri ennen tarjoilua ja nauti.

PAAHDETUT SIIKA-KATKARAPUPIHVIT

500 siikaa pieninä kuutioina
100 g katkarapuja hienonnettuna
1 muna
suolaa
vastajauhettua mustapippuria
½ dl tilliä hienonnettuna
½ dl basilikaa hienonnettuna
½ dl aurinkokuivattuja tomaatteja hienonnettuna
paistamiseen: voita tai öljyä

Sekoita pihviainekset tasaiseksi taikinaksi. Paista paistinpannalla keskilämmöllä pihvit kauniin ruskeiksi. Muotoile muotin avulla tai käsin pihvit suoraan pannulle. Voit jälkikypsentää tarvittaessa uunissa.



VOITAIKINAAN LEIVOTTUA SIIKAA, KATKARAPUJA JA PINAATTIA

400 g valmista voitaikinaa
(Sunnuntain isot voitaikinalevyt)

täyte:

1 rkl voita
1 dl sipulia
100 g tuoretta pinaattia
0,5 dl hienonnettua tilliä
0,5 dl hienonnettua basilikaa
200 g nahatonta siikafileetä
100 g kuorruttuja katkarapuja
1 dl juustoraastetta
voiteluun ja pinnalle: kananmuna ja korppujauhoja

Kuullota voissa sipulit, pinaatti ja mausta suolalla. Kaulitse voitaikinal levy uunipellin kokoiseksi noin 30 cm leveäksi ja nosta leivinpaperilla vuoratulle uunipellille.

Sivele tuorejuusto voitaikinallevylle ja ripottele keskelle noin 15 sentin leveydelle tilli sekä basilika. Levitä niiden päälle katkaravut, siikafileet ja sipuliseos. Ripottele lohien päälle juustoraaste. Leikkaa reunoihin noin 5 cm leveät viillot kummallekin puolelle vastakkain.

Nosta leikatut viipaleet vastakkain ja kieräytä kiinni toisiinsa. Voitele munalla ja ripottele pinnalle korppujauhot. Paista piirakka 220 -asteisessa uunissa noin 30 minuuttia kunnes se on kypsä. Nauti lämpimänä salaatin kera.

saimaannieriä

LIMEMARINOITUA NIERIÄÄ JA MANGO-ANANASSALSAA

600 g nieriäfileettä
2 rkl oliiviöljyä
suolaa
vastajauhattua valkopippuria

marinadi:
3 valkosipulin kynttä hienonnettuna
1 limetin mehu ja raastettu kuori
3 rkl oliiviöljyä
soijaa
mustapippuria

mango-ananassalsa:

1 mango pieninä kuutioina
1 tuore ananas kuutioina
1 pihvitomaatti kuutioina
½ pieni punasipuli hienonnettuna
3 rkl öljyä
2 rkl sitruunamehua
suolaa
vastajauhattua mustapippuria
½ dl persiljaa hienonnettuna

Sekoita marinadin ainekset. Puolita fileet tarvittaessa Pane filee muovipussiin ja kaada marinadi päälle. Pyörittele fileettä marinadipussissa. Anna marinoitua puolisen tuntia huoneen lämmössä, kääntele pussia välillä.

Valmista sillä aikaa mango-ananassalsa. Sekoita ainekset keskenään ja anna hetki vetäytyä kylmässä.

Pyyhi filee marinadista talouspaperilla ja paista öljyssä paistinpannalla kauniin ruskeiksi.

Mausta suolalla ja pippurilla.

Tarjoa mango-ananassalsan kera.



KUKKAKAALI-KOOKOSKASTIKKEESSA HAUDUTETTUA NIERIÄÄ

600 g nieriäfileettä, nahattomina
viipaleina
suolaa

kukkakaalikastike:

2 rkl öljyä
1 dl hienonnetta purjoa
1 pieni kukkakaali nappuina
½ tl chiliä
suolaa
vastajauhattua mustapippuria
4 dl kookosmaitoa
puolikaan sitruunan mehu
2 tl hunajaa

Kuullota öljyssä purjo ja kukkakaali. Lisää joukkoon chili, suola sekä mustapippuria ja kuullota vielä hetki. Sekoita joukkoon kookosmaito, sitruunamehu ja hunaja. Keitä kunnes kukkakaalit ovat kovan kypsiä.

Kuumenna paksupohjainen paistinpannu ja ripottele sen pinnalle hieman suolaa.

Paahda nieriäviipaleet pannulla ja levitä kukkakaalikastiketta päälle ja nauti.

sampi



SAMPEA MOSKOVALAISEEN TAPAAN

500 g sampifileetä
suolaa
vastajauhettua valkopippuria
4 kypsää perunaa viipaleina

2 rkl voita
1 punasipuli hienonnettuna
½ dl tilliä hienonnettuna
2 prk smetanaa
1 rkl sinappia
1 rkl hunajaa
suolaa
vastajauhettua mustapippuria

viimeistelyyn;
4 rkl kirjoloihenmättä
tilliä

Laita kypsä peruna viipaleina leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Mausta peruna suolalla ja pippurilla. Mausta sampifileet suolalla sekä pippurilla. Laita sampifileet perunan ympärille ja kiinnitä cocktailtikulla.

Kuullota voissa punasipuli sekä tilli ja mausta suolalla. Laita sampinyytin keskelle sipuli-tilli -seosta ja sen päälle teelusikallinen smetanaa. Laita 200 asteiseen uuniin 10-15 minuutiksi fileen paksuudesta riippuen. Laita smetana, sinappi ja hunaja kattilaan. Mausta suolalla sekä pippurilla ja keitä kunnes kastike sakenee. Ota sampinyytit uunista ja viimeistele mädillä ja tillillä. Tarjoa sinappikastikkeen kera.

YRTTI-HAPANLEIPÄ- KUORRUTETTUA SAMPIFILEETÄ

600 g sampifileetä paloina
suolaa
vastajauhettua valkopippuria

kuorrutus;
1 dl basilikaa hienonnettuna
3 rkl sitruunamehua
40 g pehmeää voita
2 dl ruisleipää kuutioina
suolaa
vastajauhettua mustapippuria

Valmista ensin kuorrutus. Laita kulhohon kuorrutusaineokset ja hienonna sauvasekoittimella tasaiseksi tahnaksi.

Mausta kalapalat suolalla sekä pippurilla. Ruskista pinta nopeasti kuumalla pannulla öljyssä ja laita leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Levitä kuorrutus tasaisesti kalapalojen päälle.

Kypsennä 200 asteisessa uunissa noin 10 minuuttia kunnes pinta on saanut hieman väriä.

Tarjoa salaatin tai kasvien kera.



PAAHDETTUA SAMPEA VÄLIMEREN TAPAAN

- 600 g sampifileetä
- 4 rkl sitruunamehua
suolaa
- 4 rkl vehnä jauhoja
- vastajauhettua mustapippuria
- 3 rkl oliiviöljyä

kasvishöystö:
2 rkl oliiviöljyä

- 1 punasipuli viipaleina
- 2 valkosipulin kynttä viipaleina
- 1 pieni fenkoli suikaleina
- 1 paprika paloina
suolaa
- 1 oksa timjamia
- 1 laakerinlehti
- 2 dl tomaattimurskaa

Valmista ensin kasvishöystö. Kuullota öljyssä sipulit, fenkoli, paprika ja mausta suolalla.

Lisää joukkoon timjamin oksa, laakerinlehti ja tomaattimurska. Hauduta miedolla lämmöllä 10 minuuttia kunnes kasvikset ovat sopivan kypsiä.

Mausta sampifileet sitruunamehulla ja suolalla. Sekoita vehnä jauhojen joukkoon musta pippuri ja suola. Kasta fileet jauhoissa ja paista kuumalla pannulla oliiviöljyssä kauniin ruskeaksi. Jälkikypsennä tarvittaessa 200 asteisessa uunissa 5 minuuttia. Tarjoa kasvishöystön kera.



KREIVITTÄREN SAMPISALAATTI

- 400g sampifileetä
- 2 dl maustekurkun lientä

- 2 dl kurkkua suikaleina
- 1 rasia (200g) herkkusieniä viipaleina
- 8 kypsää parsaa viipaleina
- 1 jäävuorisalaatti revittyinä

vodkamajoneesi:
1 dl majoneesia
3 rkl vodkaa
1 tl hunajaa
suolaa

vastajauhettua valkopippuria
1dl vaahdotettua kermaa

- 2 kypsää kananmunaa
- 4 tl kirjolohen mätiä tai kaviaaria
tillää

Leikkaa sampifileet paloiksi. Kiehauta maustekurkun liemi ja laita kalat liemeen.

Anna hetki kuumentua, laita kansi päälle ja anna hautua 10 minuuttia liemessä.

Ota kansi pois päältä ja anna kalojen jäähtyä liemessä. Sekoita kastikeaineokset ja sekoita salaattiainesten joukkoon. Laita salaatti esiin lautasille tai tarjoilukulhoon.

Puolita kananmunat ja laita keskelle mäti. Viimeistelee salaatti kananmunan puolikkailla ja tillillä.

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.



Kirjolohti

Kirjolohti on monikäyttöinen kala. Se säilyttää mehevyytensä ja lihan rakenne kestää käsittelyä eri valmistusvaiheissa. Kirjolohti 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

SUOMEN KALANKASVATAJALIITTO



www.kalankasvatus.fi



Euroopan yhteisön osittain rahoittama projekti



MAA- JA METSÄTALOUSMINISTERIÖ