

Kreikkalainen kalakeitto

- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 keltasipuli
- 2 varsisellerin vartta
- 2 valkosipulin kynttä
- 1 prk luumutomaattia (kuorittuna säilykkeenä)
- 8 kiinteämaltoista perunaa
- 2 laakerinlehteä
- 1 l lämmintä kasvislientä tai kalalientä
- hienoa merisuolaa
- mustapippuria myllystä
- 300 g kirjolohta (nahatonta ja ruodotonta fileetä)
- 300 g siikaa (nahatonta ja ruodotonta fileetä)
- ½ sitruunan mehu
- kourallinen lehtipersiljaa (tai tuoretta tilliä)

Leikkaa kala isoiksi kuutioiksi. Kuutioi myös kuorittu sipuli. Siivuta pesty varsiselleri, hienonna valkosipuli ja leikkaa pestyt perunat suupalloiksi. Perunoihin voi halutessa jättää kuoret.

Aloita keiton valmistus lämmittämällä tilkka oliiviöljyä kattilassa. Kuullota sipulia ja valkosipulia kattilassa noin 5 minuuttia. Lisää sitten varsisellerit ja kuullota muutaman minuutin ajan. Lisää keittopohjaan kuoritut luumutomaatit ja murskaa tomaatteja hieman. Lisää sitten perunat ja laakerinlehdet sekä lämmin liemi. Mausta suolalla ja pippurilla ja keitä hiljalleen noin 15 minuuttia tai kunnes peruna on kypsää. Viimeiseksi keittoon lisätään kuutioitu kala. Lämmitä keitto kiehumispisteeseen mutta älä enää keitä, jotta kala ei kypsyisi liikaa! Nosta kattila liedeltä. Muista, että kala jatkaa kypsymistään kuumassa liemessä. Tarkista suolaisuus ja mausta sitruunan mehulla. Koristele keitto hienonnetulla lehtipersiljalla ja oliiviöljyllä. Keiton lisukkeeksi sopii myös nokare kreikkalaista jogurttia. Tarjoile lämmin keitto tuoreen maalaisleivän kera.



Miedosti savustettua aurajuustolohta (kansikuva)

- n. 800 g kirjolohta (ruodottomana fileenä) rypsiöljyä
- 0,5 tl hienoa merisuolaa
- 1 tl hienoa sokeria aurajuustoa
- 1 tl rosé-pippuria

Kuivaa kalan pinta. Sivele kalan nahkapuolelle hieman rypsiöljyä. Leikkaa kalafileeeseen pitkittäin noin 2 cm syvä viilto. Mausta kala suolalla, sokerilla ja rosé-pippurilla. Murustele aurajuustoa kalan päälle ja laita hieman juustoa pitkän viillon sisään. Kalan voi savustaa joko savustuspuusissa, sähkösavustimessa tai savustuspöntössä.

Tarjoile savustettu aurajuustolohi esimerkiksi perunapyreen ja keitetyn vihreän parsan kera.

Savustus sähkösavustimessa:

Levittele iso kourallinen savustuspuruja sekä pari sokeripalaa savustuspöntön pellille. Laita maustettu kirjolohifilee savustuspöntön ritilälle odottamaan. Kuumenna sähkösavustin. Päästä ensimmäinen savu ulos ja kuumenna uudestaan. Laita kirjolohifilee ritilän avulla savustuspönttöön ja sulje luukku. Savusta kirjolohifileetä noin 8 minuuttia. Loppukypsennä kirjolohifilee 180 °C-asteisessa uunissa noin 5 minuuttia tai kunnes kala on mehevän kypsää. Kalaa ei saa ylikypsentää jottei se kuivu! Kalan voi myös jättää roséeksi.

Monessa kaupassa myydään valmiiksi savustettua, aurajuustolla maustettua lohta ja voit käyttää sitä halutessasi.

Täältä kauden kalaruokavinkit



Kaikki ohjeet ovat neljälle henkilölle



Pro Kala

Paljon lisää ihania kalaohjeita osoitteessa www.prokala.fi



Kirjolohta ja siikaa uusin maustein



Pro Kala



Välimeren siikaa

2-4 kpl siikafileettä (nahaton ja ruudoton filee, noin 150 g/ ruokailija)
hienoa merisuolaa
mustapippuria myllystä
2 kevätsipulin vartta
1 punainen paprika
2 luumutomaattia
1 dl kalamata-oliiveja
4 oksaa tuoretta timjamia
sitruunan mehua
oliiviöljyä

Pese vihannekset ja leikkaa ne suupaloin. Leikkaa oliivit puoliksi. Levittele vihannekset ja oliivit uunivuokaan ja mausta oliiviöljyllä suolalla ja pippurilla. Laita timjaminoksia päällimmäiseksi. Paahda vihanneksia 180 °C-asteisessa uunissa noin 10 minuuttia. Asettele kalafileet paahdetujen vihanneksen päälle. Mausta kalan pinta sitruunan mehulla, suolalla ja pippurilla. Kypsennä siikaa vihanneksilla 180 °C uunissa noin 5 minuuttia. Valmista kastike sekoittamalla 0,5 dl oliiviöljyä ja sitruunan mehua, mausteiksi suolaa ja pippuria.

Tarjoile siian lisukkeena oliiviöljykastiketta ja esimerkiksi keitettyjä linsejä.

Siikatartar

400 g graaviisiikka
tuoretta tilliä
kevätsipulia
1 rkl karkeaa Dijon-sinappia
0,5 dl rypsiöljyä
2 rkl valkoviiniä
1 rkl vaaleaa balsamicoa tai valkoviinietikkaa
1/2 sitruunan mehu
1 tl juoksevaa hunajaa (tai ripaus sokeria)

Siianmäti sopii myös erittäin hyvin siikatartarin lisukkeeksi.

Leikkaa graaviisiikka nahattomaksi fileeksi ja edelleen pieniksi kuutioiksi. Hienonna tilli ja kevätsipuli ja lisää yrtit siikakuutioiden joukkoon. Valmista maustekastike sekoittamalla loput ainekset keskenään. Kaada maustekastike siikakuutioiden päälle ja anna maustua muutama tunti. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa ripaus suolaa. Tarjoile siikatartar paahdetun mallasleivän, keitetyn kananmunan ja punasipulin kera.



Kirjolohecarpaccio

400 g kirjolohta ruudottomana fileenä (tai kylmäsavustettua kirjolohta siivutettuna)
2 limeä
2 rkl rypsiöljyä
1/2 punasipulia
hienoa merisuolaa
mustapippuria myllystä
riipaus sokeria
1/2 granaattiomenan siemenet

Leikkaa kirjolohifileestä graavilohen kaltaisia ohuita siivuja. Levitä siivut lautasilta tai vadelille ja säilytä kylmässä. Hienonna punasipuli pieniksi kuutioiksi. Sekoita limestä puristettu mehu, öljy, punasipuli ja mausteet kastikkeeksi. Kastikkeen voi tehdä jopa pari päivää ennen kaappiin maustumaan. Levittele kastiketta kirjolohisiivujen päälle n. 5 minuuttia ennen tarjoilua. Ripottele carpaccion päälle granaattiomenan siemeniä.

Tarjoile carpaccion lisukkeena esimerkiksi majoneesia, leipäkrutonkeja, salaattia ja kirjolohenmätää.

