



Kotikeittiön Kalaviikko



Pro Kala

MAANANTAI – aurinkoiseen viikon alkuun

Aurinkoinen kalakeitto

1 sipuli
2 porkkanaa
1 oranssi tai keltainen paprika
1 fenkoli
1 rkl voita tai rypsiöljyä
1 tl currya tai kurkumaa
7,5 dl – 1 l kalalientä
1 tähtianis
1 – 2 appelsiinia
400 g kuha-, ahven-, siika- tai kirjolohifileettä
suolaa
tuoretta tilliä

Kuori sipuli ja porkkanat. Huuhtele paprika ja fenkoli. Leikkaa kasvikset lohkoiksi.

● Kuumenna rasva kattilassa ja lisää siihen currya tai kurkumaa. Lisää kasvikset ja kääntelet hetken aikaa.

● Kaada joukkoon kalaliemi ja lisää tähtianis. Keitä, kunnes kasvikset kypsyvät, 10 – 15 min.

● Kuori sipuli ja porkkanat. Huuhtele paprika ja fenkoli. Leikkaa kasvikset lohkoiksi.

● Kuumenna rasva kattilassa ja lisää siihen currya tai kurkumaa. Lisää kasvikset ja kääntelet hetken aikaa.

● Kaada joukkoon kalaliemi ja lisää tähtianis. Keitä, kunnes kasvikset kypsyvät, 10 – 15 min.

● Pese appelsiini huolellisesti ja kuivaa. Raasta oranssia kuorta ja puserra appelsiinista sitten mehu. Lisää nämä keittoon.

● Paloittele nahattomat kalafileet. Lisää kalapalat keittoon, samoin tuore, hienonnettu tilli. Keitä, kunnes kala kypsyy eli 3 – 4 min.

KALAA SUOSITELLAAN SYÖTÄVÄKSI
VÄHINTÄÄN KAKSI – KOLME KERTAA
VIIKOSSA, MUTTA MIKÄÄN EI ESTÄ
SYÖMÄSTÄ KALAA VAIKKA JOKA PÄIVÄ!

TIISTAINA sujutetaan uuniin muikkuja tai silakoita

Punajuurimuikut

500 g perattuja muikkuja tai silakkafileitä

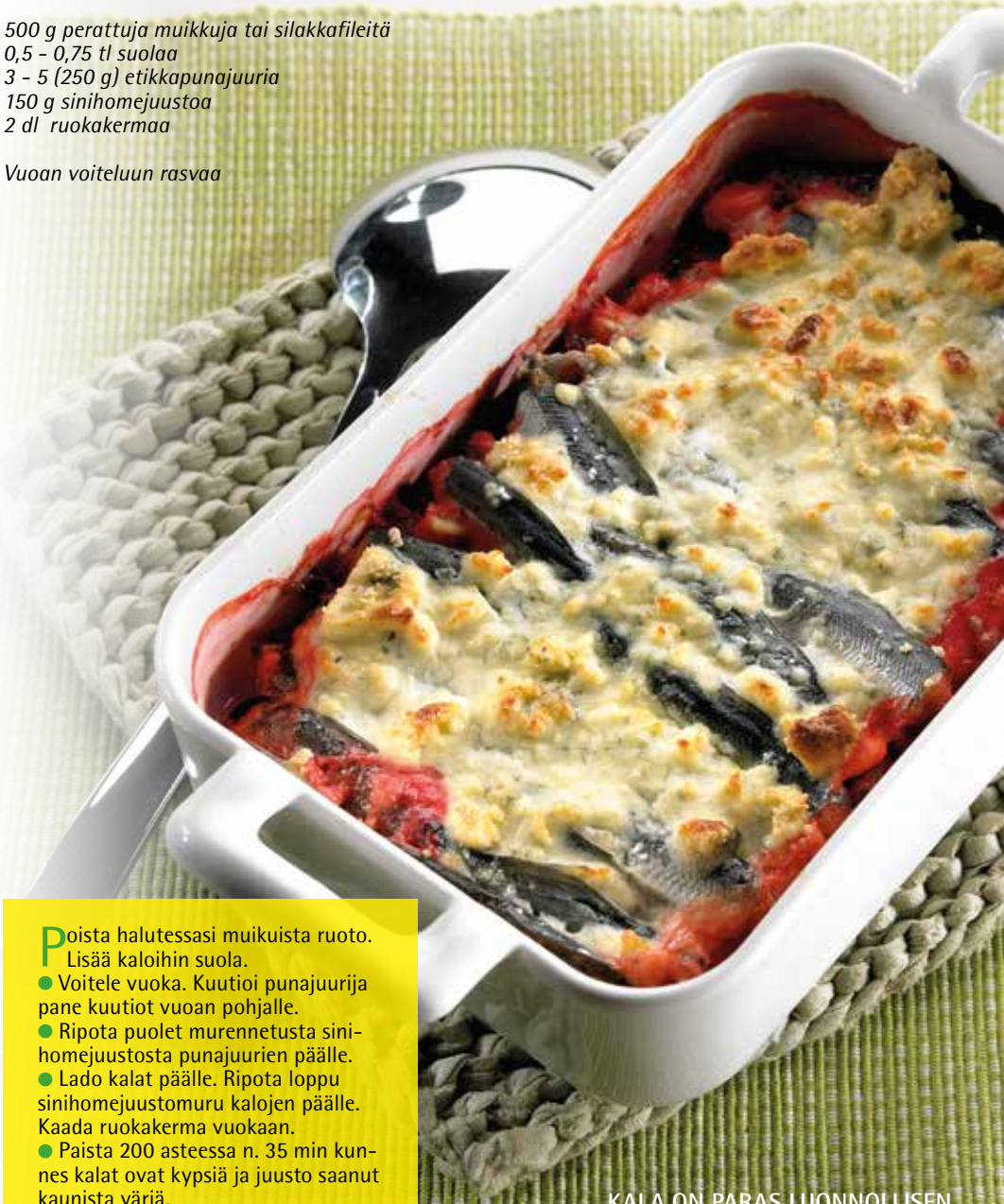
0,5 - 0,75 tl suolaa

3 - 5 (250 g) etikkapunajuuria

150 g sinihomejuustoa

2 dl ruokakermaa

Vuolan voiteluun rasvaa



Poista halutessasi muikeista ruoto.

Lisää kaloihin suola.

● Voitele vuoka. Kuutioi punajuurija pane kuutiot vuolan pohjalle.

● Ripota puolet murennetusta sinihomejuustosta punajuurien päälle.

● Lado kalat päälle. Ripota loppu sinihomejuustomuru kalojen päälle.

Kaada ruokakerma vuokaan.

● Paista 200 asteessa n. 35 min kunnes kalat ovat kypsiä ja juusto saanut kaunista väriä.

KALA ON PARAS LUONNOLLISEN
D-VITAMIININ LÄHDE.

KESKIVIKKONA herkutellaan haukipihveillä

Tomaatti-basilikatuorejuustolla täytetyt haukipihvit

*n. 500 g haukifileettä
1 tl suolaa
2 munaa
2 dl ruokakermaa
1½ rkl perunajauhoja
valko- tai mustapippuria
1 ruukku rucolasalaattia tai pinaattia tai
50-100 g pakastepinaattia
n. 50 g tomaatti-basilikatuorejuustoa
(rasvaa 13%)
paistamiseen: tilkka rypsiöljyä tai juoksevaa
margariinia tai voimariinia*

Pidä kaikki raaka-aineet kylmässä ennen valmistusta.

- Silppua pinaatti tai rucola tai anna pakastepinaatin sulaa.
- Leikkaa haukifilee parin sentin paloiksi ja nosta ne monitoimikoneen kulhoon. Lisää suola ja surauta kala hienoksi. Lisää joukkoon vähän pippuria, munat, ruokakerma ja perunajauhot ja anna koneen käydä kunnes seos on tasaista. Sekoita silputtu rucola tai pinaatti lusikalla massan joukkoon.
- Sipaise leivinpaperi öljyllä ja nosta ruokalusikalla murekemassa 8-10 pihviksi paperin päälle. Paina kostealla sormella syvennys pihvien keskelle ja nosta siihen nokare tuorejuustoa. Painele kiinni ja litistä pihvejä vähän kostealla kädellä tai lastalla.
- Paista pihvit pannulla keskilämmöllä n. 3 minuuttia kummaltakin puolelta.
- Tarjoa haukimurekepihvien seuraksi perunoita ja ruusu- tai parsakaalia tai vihreitä herneitä.



**KALAN PEHMEÄ RASVA
ON HYVÄKSI SYDÄMELLE.**

Juustoinen siikakeitto

4-5 annosta

1 l vettä
2 kalaliemikuutiota
4-5 perunaa
pala purjoa
(1 pss keittojuureksia)
tilkka valkoviiniä
1 pkt sulatejuustoa
n. 400 g siikafilettä
mustapippuria
hienonnettua tilliä

Kuori ja kuutioi perunat ja leikkaa purjo renkaiksi.

● Kuumenna vesi, lisää kalaliemikuutiot, perunat ja purjot. Anna kiehua 3-4 minuuttia.

Jos haluat käyttää keittoon keittojuureksia, lisää ne kattilaan, ja anna edelleen kiehua muutama minuutti.

● Lisää valkoviini ja kuutioitu sulatejuusto ja sekoita kunnes juusto on sulanut.

● Lisää ruodottomaksi perattu ja kuutioitu siika, sekoita varovasti ja anna hautua miehdolla lämmöllä pari kolme minuuttia.

● Mausta keitto mustapippurilla ja tarvittaessa suolalla. Lisää vielä runsaasti hienonnettua tilliä ja tarjoile lisänä paahdettuja ruis- tai saaristolaisleipäkuutoita.

Vinkki: Mukavan sävöyksen kalakeittoon saat käyttämällä tuoreen kalan sijaan savukalaa. Tällöin kala lisätään täysin valmiiseen keittoon ja ainoastaan kuumennetaan, ei keitetä.



KALA ON "JÄRKIRUOKAA", SILLÄ SEN PITKÄKETJUISET RASVAHAPOT OVAT TÄRKEITÄ AIVOILLE JA KESKUSHERMOSTOLLE.

PERJANTAIN iltapalaksi valmistetaan

Ahvenkuorrutettuja leipätankoja

4 annosta

Leipäpohja:

3 kpl kaurapaahleipää, viipaleina
3 kpl tummaa ja makeaa mallas-
vuokaleipää, viipaleina

Kuorrutus:

250 g (4 kpl) ahven- tai kuhfileitä
tai marinoituja lohivaloja
3 kpl kevätsipulinvartta
7 kpl (70 g) savujuustoviipaleita
½ prk (100 g) crème fraîchea tai
ruokajogurttia
1 tl sinappia
½ tl suolaa
mustapippuria myllystä

Leikkaa vuokaleipäviipaleet neljään samankokoiseen tankoon.

- Asettele leipätangot vuoronperään limittäin ja peräkkäin, matalaan voideltuun pitkänomaiseen uunikestävään vuokaan.
- Leikkaa kalafileet noin 1,5 cm suikaleloiksi (poista halutessasi fileistä lihasruodot).
- Hienonna sipuli. Kokoa juustoviipaleet yhteen kasaan ja leikkaa ne ensin suikaleiksi ja sitten suikaleet pieniksi kuutioiksi.
- Yhdistä kulhossa kalasuikaleet, sipuli, juustokuutiot, crème fraîche, sinappi ja mausteet. Sekoita ainekset ja levitä se tasaisesti leipätankojen päälle.
- Kuorruta uunissa 190 asteessa noin 15–20 minuuttia, kunnes pinta saa hieman väriä.
- Tarjoa lisukkeena vihreää salaattia.



KALAN PROTEIINI ON
TÄYSIARVOISTA.

LAUANTAINA valmistetaan silakkaa, joka maistuu kylmänä vielä seuraavanakin päivänä

Thaistelevat silakat

n. 600 g silakkafileitä
1 limetin mehu
2 dl kookosmaitoa
3 rkl makeaa chilikastiketta
noin 1 dl tuoretta korianteria silputtuna
2-3 rkl silputtua basilikaa
1 valkosipulinkynsi puristettuna
noin 1 tl suolaa

Levitä silakkafileet laakeaan vuokaan. Purista limetistä mehu ja kaada kaloille. Anna marinoitua viileässä puolisen tuntia. Sekoitele välillä.

- Taita marinoituneet fileet kalan muotoon ja lada ne voideltuun suorakaiteen muotoiseen uunivuokaan.
- Sekoita kookosmaidon joukkoon mausteet ja kaada kastike vuokaan kalojen päälle. Kypsennä 200 asteessa noin 25 minuuttia.
- Koristele valmis vuoka tuoreella korianterilla ja limetin viipaleilla.
- Tarjoa lisänä basmatiriisiä.



KALASSA ON VAIN VÄHÄN ENERGIAA JA MONIPUOLINEN RAVINTOAINEKOOSTUMUS.

SUNNUNTAILOUNA AKSI **pastaa ja savunmakuisia lohirullia**

Seesamsavulohirullia ja currymakuista pastaa

4 annosta

Pasta:

3 dl pennepastaa tai muuta kuviopastaa
1 l vettä
1 rkl kalafondia

Lohirullat:

0,2 kg kylmäsavukirjolohta tai -lohta, viipaleina
(2 viipaletta/annos)
3 rkl parmesaanijuustoraastetta
4 rkl seesaminsiemeniä

Kikherne-kirsikkatomaattihöystö:

1 kpl keskikokoinen purjo
3 rkl rypsiöljy
1 tl curryä
1 rkl sinapinsiemeniä valkoisia tai mustia
2 dl kikherneitä, säilyke
1 kpl kasvisfondihyttelöä (tai 1 rkl kasvisfondia)
1 dl pastan keitinlientä
12 kpl kirsikkatomaatteja, punaisia
ja/tai keltaisia mustapippuria myllystä

Koristeeksi:

4 kpl sitruunalohkoja

Kiehauta vesi kattilassa ja lisää kalafondi.

Lisää pasta ja keitä pakkauksen ohjeen mukaan, mutta 2 minuuttia vähemmän.

● Pastan kypsytessä, levitä savulohiviipaleet työlaudalle ja ripottele niiden päälle parmesaaniraastetta. Rullaa viipaleet ja pyörittele ne sen jälkeen seesaminsiemeniissä. Voit halutessasi kuorruttaa lohirullat uunissa 220 asteessa noin 5 minuuttia.

● Poista purjosta kanta ja leikkaa se noin 4 cm tangoiksi. Leikkaa tangot vielä pitkitäin neljään osaan. Huuhtelee lohkoviiipaleet siivilässä kylmällä vedellä ja valuta ne hyvin.

● Kuullota purjopalat paistinpannalla tai kattilassa öljyssä.

● Lisää curry, sinapinsiemenet ja valutetut kikherneet. Jatka kuullottamista hetki, lisää kasviliemi ja pastan keitinlientä. Kypsennä hetki, lisää purjulle/kattilaan keitetty ja valutettu pasta.

● Lisää lopuksi kirsikkatomaatin puolikkaat, mustapippuri ja kuumenna niin että tomaatit lämpievät.

● Annostele pasta lautaselle tai tarjoiluastiaan ja nostele sen päälle seesamsavulohirullat. Viimeistelee annokset sitruunalohkoilla.



Pro Kala

Paljon lisää ihania kalaohjeita
osoitteessa www.prokala.fi



EMKR OSITTAIN
RAHOITAMA
JULKAISU