



Pro Kala

# Lahnasta ja särjestä vaihtelua lautaselle



Ohje seuraavalla sivulla

## HEDELMÄINEN UUNILAHNA

6 annosta

1 (noin 1,5 kg) lahna

1 pieni omena

1 pieni sipuli

(0,5 dl ruohosipulisilppua)

n.oin 6 kuivattua luumua

n.oin 6 kuivattua aprikoosia

1 tl suolaa

0,25 tl jauhettua valkopippuria

2–3 rkl juoksevaa margariinia

2–3 rkl korppujauhoja

0,5 tl suolaa

Pyydä kauppiasta suomustamaan lahna. (Jos et saa valmiiksi suomustettua kalaa, aseta kala isoon muovipussiin ja suomusta lahna suomustusraudan kanssa muovipussin suojissa niin vältyt keittiön puhdistukselta.) Huuhtaise kala nopeasti, ja laita se leivinpaperoidulle pellille. Leikkaa kuoritut omenat ja sipuli viipaleiksi. Laita viipaleet kulhoon ja sekoita joukkoon (ruohosipulisilppu) kuivatut hedelmät sekä suola ja pippuri. Täytä lahnan vatsaontelo seoksella. Sivele lahnan pinta juoksevala margariinilla, ja siivilöi päälle korppujauhoja. Ripottele vielä lopuksi pinnalle suolaa. Kypsennä uunissa ensin 200 asteessa noin 10 minuuttia. Pienennä sitten lämpö 175:een ja jatka kypsennystä 40–50 minuuttia.

Samassa uunissa voit tehdä lahnan lisäkeeksi lohkoperunat. Ne kypsyvät 30 minuutissa. Jos kai-paat kastiketta, voit maustaa kermaviiliin yrttisilpulla, sinapilla ja sitruunamehulla.



## KALAA PAHOLAISEN KASTIKKEESSA

*Annoskuva kannessa  
noin 600 g lahnaa, särkeä tai muuta  
vaaleaa kalaa fileinä  
0,25 tl jauhettua valkopippuria  
0,5 tl suolaa  
1 rkl sitruunamehua  
4 dl kalalientä*

### *Kastike:*

*1 pieni paprika  
1 sipuli  
öljyä  
1 tl paprikajauhetta  
0,25 tl valkopippuria  
1 rkl vehnä jauhoja  
noin 4 dl kalojen haudutuslientä  
noin 2 rkl tomaattipyrettä  
1 pieni maustekurkku  
0,5 dl pieniä hillosipuleita  
chilikastiketta  
0,5 tl sokeria  
(suolaa)*



Mausta kalafileet pippurilla, suolalla ja sitruunamehulla. Kuumenna kalaliemi paistokasarissa ja hauduta kalapalat siinä kypsäksi (noin 10 min.) Nosta kalat liemestä ja peitä foliolla. Ota liemi talteen.

Silppua paprika ja sipuli pieneksi ja kuullota öljyssä. Mausta. Sekoita joukkoon vehnä jauhot ja kalojen haudutusliemi. Mausta tomaattipyreellä. Keitä 5 minuuttia miedolla lämmöllä. Silppua maustekurkku pieneksi ja lisää hillosipulien kanssa kastikkeeseen.

Mausta chilikastikkeella ja sokerilla sekä tarvittaessa suolalla. Nosta kalapalat kastikkeeseen tai kaada kastike kaloille. Tarjoa riisiin tai nauhamakaroonin kera.

## SUUTARIPIHVIT

*6 annosta  
1,15 kg suutaria tai särkeä fileenä  
1 kpl sitruuna  
4 tl suolaa  
1½ tl valkosipulijauhetta  
2½ tl pippurisekoitusta*

*100 g pinaattia  
100 g tilliä, kirveliä, timjamia  
3 rkl ruohosipuli tuorejuustoa*

*voita paistamiseen*

Purista sitruunasta mehu. Soseuta kalafileet yleiskoneessa sitruunamehun kanssa tasaiseksi massaksi. Lisää massaan mausteet ja sekoita. Pilko tuoret yrtit silpuksi. Muovaa varovasti kalamassasta pihvit, lisää päälle reilu teelusikallinen tuorejuustoa ja yrttisilppua. Tee pihville kalamassasta kansi.

Paista pihvit pannulla voissa hellävaraisesti kauniin ruskeiksi. Tarjoile pihvit esimerkiksi keitettyjen varhaisperunoiden, kesäisen kasvispaistoksen ja jogurttikastikkeen kera.



*Kaikki ohjeet ovat neljälle hengelle ellei toisin mainita.*



## SÄRKIKURKKU

1 prk (220 g) särkiä tai muikkuja tomaattikastikkeessa

½ (noin 150 g) kurkkua

noin 1 dl hienonnettua tilliä

mustapippuria myllystä

(2-4 rkl ranskankermää)

Suikaloi tai raasta kurkku. Jos kurkun siemenosa on vetinen, halkaise kurkku pitkiittäin ja poista siemenet lusikalla kovertamalla ennen suikaloimista.

Kaada kalasäilyke kulhoon ja riko kalat haarukalla. Lisää kurkkusuikaleet, tilli ja mustapippuria maun mukaan. Pyöristä makua halutessasi ranskankermalla.

Tarjoo särkikurkku kylmänä leivän päällisenä, uusien perunoiden kaverina, vihersalaatin mehevöittäjänä tai muurinpohjalettujen täytteenä. Tai lämmitä ranskankermalla höystetty kalaherku ja tarjoo se pastakastikkeena. Annoksesta riittää 2:lle.

## SÄRKITAHNA

1 prk öljyyn tai tomaattiin säilöttyjä särkiä

1 prk rahkaa tai raejuustoa

½ dl ruokakermaa

1 pieni sipuli

tilliä, persiljaa tai basilikaa

1-2 rkl sinappia

Valuta öljyyn säilöttyjen särkien öljy pois. Riko kalat haarukalla. Silppua sipuli hyvin pieneksi. Hienonna tilli, persilja tai basilika. Sekoita rahka tai valutettu raejuusto ja ruokakerma keskenään. Lisää muut aineet seoksen joukkoon ja tarkista maku.

Tarjoo levitteenä tai dippikastikkeena (silloin voit lisätä ruokakerman määrää). Tahnasta saat myös herkulliset alunapostelupalat vaikka yllätysvieraille. Leikkaa ruis- tai muusta leivästä pieniä paloja ja nosta pikkulusikalla jokaiselle nokare särkitahnaa. Koristele esim. yrtillä, kurkkupalalla tai retiisiviipaleilla.

Jos haluat maidottoman tahnan, kuullota 1 pieni silputtu sipuli ja 1 valkosipuli öljyssä ja anna jäähtyä tai käytä sipulit raakana. Kaada ne sekä tomaattisärjet, pari kypsää tomaattia, 1 rkl kapriksia ja 2-3 rkl tuoretta basilikaa kannuun ja hienonna tasaiseksi massaksi sauvasekoittimella. Mausta pippurilla ja tarvittaessa suolalla.



Pro Kala

Paljon lisää ihania kalaohjeita  
osoitteessa [www.prokala.fi](http://www.prokala.fi)



EU INVESTOI  
KESTÄVÄÄN  
KALATALOUTEEN