



Friteerattua kalaa ja Mojo Cubano-kastiketta

300 g kokonaista kalaa/ruokailija
(esim. ahventa, kuhaa tai napsijaa)
hienoa merisuolaa
vehnä jauhoa
0,5 l rypsiöljyä friteeraamiseen

Mojo Cubano-kastike:

0,5 dl oliiviöljyä
1 valkosipulin kynsi
1 dl appelsiinin (tai 0,5 dl limen) mehua
0,5 tl oreganoa (tuoretta tai kuivattua)
0,5 tl jauhettua kuminää
hienoa merisuolaa
mustapippuria myllystä

Suomusta kalat, joista on poistettu sisälmykset ja kidukset. Leikkaa kalan kylkiin muutama viilto per puoli. Mausta kala suolalla pinnasta ja sisältä. Jauhota kala kauttaaltaan kevyesti vehnä jauholla.

Kuumenna öljy kattilassa tai korkeareunaisessa kasaris-
sa 170 °C-lämpötilaan. Varo ettei öljy kuumene liikaa. Älä
käytä liesituuletinta friteerauksen aikana! Friteeraa kala
kuumassa öljyssä kullanuskeaksi ja mehukkaan kypsäksi
n. 5-10 minuuttia per puoli. Kypsennysaika riippuu kalan
koosta ja paksuudesta.

Nosta friteerattu kala talouspaperille valumaan teräs-
lastan avulla. Tarjoile friteerattu kala Mojo-kastikkeen,
limenlohkon ja vihersalaatin kera. Friteerattua kalaa voi
valmistaa samalla menetelmällä myös fileoidusta ruodot-
tomasta kalasta, mutta silloin kypsennysaika on lyhyempi.

Purista sitrusmehu ja hienonna valkosipuli. Yhdistä kas-
tikkeen ainekset keskenään. Lisää suolaa ja pippuria maun
mukaan. Anna kastikkeen maustua muutaman tunnin
ajan. Kastiketta voi säilyttää jääkaapissa.

Kaikki ohjeet ovat neljälle henkilölle

Silakkaa perulaisittain (kansikuva)

400 g nahattomia silakkafileitä

Silakkafileiden marinointiliemi:

0,5 dl oliiviöljyä
5 rkl valkoviinietikkaa
2 limen mehu
kourallinen lehtipersiljaa
1-2 valkosipulin kynttä
hienoa merisuolaa
mustapippuria myllystä
1/2 punaista paprikkaa
1/2 vihreää chiliä

Marinoitu punasipuli:

3 kpl punasipulia
0,5 dl vettä
0,5 dl punaviinietikkaa
1 dl sokeria
hienoa merisuolaa

Hienonna paprika, chili, valkosipuli ja persilja. Sekoita kaikki marinadin ainekset keskenään, mausta suolalla ja pippurilla. Kaada marinadi nahattomien silakkafileiden päälle. Anna silakoiden maustua kylmässä muutaman tunnin ajan.

Tarjoa marinoitun punasipulin kera vihreältä salaatinlehdeltä.

Kuori punasipulit ja suikaloi ohueksi. Keitä ainek-
sista liemi ja kaada lämmin liemi punasipulisiivu-
jen päälle. Jäähdytä ja anna maustua kylmässä
yön yli. Tarkista maku.

Täältä kauden kalaruoka-
vinkit



Pro Kala

Paljon lisää ihania kalaohjeita
osoitteessa www.prokala.fi



EU INVESTOI KESTÄVÄÄN
KALATALOUTEEN

Makumatka Etelä-Amerikkaan



Pro Kala



Karibian rannikon siikaa

600 g siikaa (suomustettua, ruodotonta fileettä)

- 1 limen mehu
- hienoa merisuolaa
- mustapippuria myllystä
- vehnäjauhoja
- rypsiöljyä

Kreolilainen kastike:

- 4 rkl oliiviöljyä
- 1 keltasipuli
- 1 valkosipulin kynsi
- 1/2 punaista paprikkaa
- 1 tomaatti (ilman siemeniä)
- 3 dl kookosmaitoa
- 2 dl kermaa
- hienoa merisuolaa
- mustapippuria myllystä

Leikkaa siikafileet noin 150 g annospaloiksi. Mausta kalapalat limen mehulla, suolalla ja pippurilla. Anna kalan maustua noin tunnin ajan. Valmista kastike sillä aikaa kun kalat maustuvat. Kuivaa kalan pintaa hieman. Jauhota kalapalat kevyesti vehnäjauholla. Kuumenna rypsiöljyä paistinpannussa. Paista siikapaloja aloittaen nahkapuoli alaspäin, noin 2-3 minuuttia. Käännä kalapalat ja jatka kypsennystä noin minuutin verran.

Kuuttoi paprika ja tomaatti. Hienonna keltasipuli ja valkosipuli. Lämmitä oliiviöljy kattilassa. Kuullota sipulit miedolla lämmöllä oliiviöljyssä läpikuultaviksi. Lisää paprika ja tomaatti ja jatka kuullottamista muutaman minuutin ajan. Lisää kookosmaito ja kiehauta kastike. Lisää lopuksi kerma ja mausta suolalla ja pippurilla. Lämmitä kastike ja tarkista maku.



Korianterivoissa paistettua lohta

600 g kirjolohta, lohta tai nierää (nahallista fileettä, 150 g annospaloina)

- 1 rkl rypsiöljyä
- 1 rkl voita
- hienoa merisuolaa
- mustapippuria myllystä

Korianteri-voikastike:

- 4 rkl voita
- 1 valkosipulin kynsi
- 2 kevätsipulin vartta
- 1,5 dl valkoviiniä
- 0,5 dl korianteria
- 0,5 dl lehtipersiljää
- 1 sitruunan kuori raastettuna (hienoa merisuolaa)

Ota kala huoneenlämpöön ennen paistamista ja poista kalasta ruodot. Kuumenna paistinpannussa rypsiöljyä ja voita. Mausta kala suolalla ja pippurilla. Paista kalapalat nahkapuoli alaspäin n. 4 minuutin ajan. Nahka halutaan rapeaksi, mutta varo ettei nahka pääse palamaan. Kun kala on kypsynyt yli puoleen voi kalapalat kääntää ja jatkaa kypsentämistä vielä hetken aikaa. Kalan voi halutesaan jättää puolikypsäksi.

Tarjoile paistettu kala Korianteri-voikastikkeen ja keitettyjen perunoiden, ruokabanaanin (eli platanon) tai riisin kera.

Hienonna yrtit, valkosipuli ja kevätsipuli. Sulata voi kattilassa ja kuullota siinä sipuleita muutaman minuutin ajan miedolla lämmöllä. Lisää joukkoon valkoviini ja hauduta hetken aikaa. Lisää hienonnetut yrtit ja sitruunan kuori kastikkeeseen ennen tarjoilua. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa. Valele kastiketta paistetun lohén pintaan.

Kuhaceviche

400 g kuhafileettä (nahaton ja ruodoton filee)

- 0,5 tl hienoa merisuolaa
- 0,5 tl sokeria
- 4 limen mehu
- 1/2 punaista chiliä
- 1 pieni punasipuli
- muutama tippa Sriracha-kastiketta
- tuoretta korianteria

Cevicheen voi käyttää myös lohikalaja, siikaa sekä katkarapuja ja kampsimpukoita.

Leikkaa kuhafileet pieniksi suupalloiksi. Mausta palat suolalla ja sokerilla. Hienonna punasipuli ja chili ja lisää ne kalan joukkoon. Mausta kuhaseos limen mehulla ja Sriracha-kastikkeella 5 minuuttia ennen tarjoilua. Anna maustua kylmässä. Lisää cevicheen myös tuoretta korianteria ja tarkista suolaisuus.



Tarjoile cevichen lisukkeena avokadoa, makeaa maissia ja rapeita nachoja.

Tarjoile siika Kreolilaisen kastikkeen ja keitetyn riisin kera.