

KALAA JA KASVIKSIA LEIVINPAPERIKÄÄRÖISSÄ

300 – 400 g kauden kasviksia suikaleina: porkkanaa tai palsternakkaa, lehtiselleriä tai fenkolia, kiinankaalia
2 – 4 rkl voita
500 g kuha-, ahven- tai siikafileitä (tai esim. lahna- tai särkifileitä)
4 – 5 rkl (basilika-valkosipuli)tuorejuustoa
suolaa, pippuria
tuoretta tilliä, rakuunaa, persiljaa tai timjamia
suolaa, pippuria
8 leivinpaperiarkkia

Kuori juurekset ja suikaloi kaikki valitsemasi kasvikset. Kypsennä niitä höyryssä (tai tilkassa vettä) noin 3 minuuttia. Valuta mahdollinen vesi pois ja mausta kasvikset ripauksella suolaa ja pippuria.

Tee jokaiselle ruokailijalle leivinpaperista oma nyyttinsä, joihin tarvitsen jokaiseen kaksi päällekkäin asetettua leivinpaperiarkkia. Taita arkit kahtia suorakaiteiksi ja leikkaa sitten puolikkaan sydämen muotoisiksi niin, että kun avaat taitoksen, paperit ovat sydämen muotoisia.

Poista nahattomista kalafileistä ruodot mahdollisimman tarkkaan. Paloittele isot fileet. Mausta suolalla ja pippurilla.

Nosta esikypsennetyt kasvissuikaleet leivinpaperisydämien toiselle puoliskolle. Lisää päälle nokareet voita, tuoreyrttiseosta sekä maustetut kalapalat. Lisää kalapaloille nokareet tuorejuustoa ja ripota niillekin yrttiseosta.

Taittele paperien reunat tiiviisti kiinni. Aloita taittelu ylhäältä ja etene kohti sydämen keskiosaa. Kiinnitä taitoksen loppuosaa niitaten tai klemmarilla.

Siirrä kala-kasvispaketit uunipellille ja kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 20 min.

Nosta kalapaketit lautasille ja leikkaa päältä auki ristiviillolla niin, että ruokailija saa nauttia paketista tulvahtavista ihanista aromeista.

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 kirjolohifileetä
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 kääntele 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.



Paljon lisää ihania kalaohjeita osoitteessa www.prokala.fi



pro052017_1000000



Pro Kala

Monien makujuen kala



Ohje seuraavalla sivulla

LOHTA HASSELBACKAN TAPAAAN

1 valkosipulinkynsi
1 sitruuna
½ dl tuoretta, hienonnettua persiljaa
50 g voita
600 g nahallista kirjolohi- tai lohifileettä
suolaa, pippuria
korppujauhoa
Rakuuna-jogurttikastike:
2,5 dl turkkilaista jogurttia
½ dl tuoretta, hienonnettua rakuunaa
2 rkl sitruunamehua
riipaus sokeria

Kuori ja hienonna valkosipulinkynsi. Pese ja kuivaa sitruuna ja raasta kuoren keltainen osa.

Mausta pehmeä voi valkosipulilla, sitruunankuori-raasteella ja persiljalla.

Mausta kalafileen pala suolalla ja pippurilla. Leikkaa nahattomalle puolelle poikittain noin sentin viiltoja. Täytä viillot maustevoilla. Ripottele pinnalle korppujauhoa.

Grillaa täytettyä kalafileettä uunissa grillivastuksen alla tai ulkogrillissä 10 - 15 min.

Sekoita jogurttikastikkeen aineet. Käytä mehu sitruunasta, jonka kuorta raastoit kalatäytteeseen.

Tarjota lisäksi esimerkiksi grillattuja vihreitä parsoja ja keitetyjä perunoita.

KOTOISET KALAPUIKOT

Annoskuva kanssa

3 dl corn flakes -hiutaleita
100 g hienoksi raastettua juustoa (esim. parmesan, emmental)
1 dl vehnä jauhoja
2 kananmunaa
600 g kirjolohi-, lohi-, kuha- tai haukifileettä
suolaa, pippuria
rypsi- tai oliiviöljyä

Murskaa corn flakes -hiutaleet ja yhdistä juustoraasteeseen.

Kaada vehnä jauhot lautaselle. Riko kananmunat syvälle lautaselle ja vatkaa haarukalla rakenne rikki.

Poista kalafileistä nahka ja ruodot mahdollisimman tarkkaan. Leikkaa kalafileet kalapuikkomaisiksi paloiksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Paneroid kalapuikot ensin jauhoissa, kasta sitten kananmunaan ja pyörittele lopuksi corn flakes-juusto -murskassa.

Kuumenna paistinpannalla öljyä ja paista paneroidut kalapuikot rapeiksi molemmin puolin.

Kalapuikkojen kanssa maistuvat esimerkiksi pinaattiperunasose, tuoresalaatti ja maustettu kermaviili.

Maistuu hyvältä – tekee hyvää!

MUIKKUKUKKOSET

(13 - 16 kpl)

500 g pakastettua ruistaikinaa tai 400 g ruis-perunataikinaa
Täyte:
noin 16 perattua muikkua (tai vajaa 200 g ahven-, lahna- tai särkifileitä)
1 keskikokoinen peruna
1 pienehkö sipuli
2 viipaletta pekonia
suolaa, pippuria
tuoretta, hienonnettua tilliä

Anna taikinan sulaa huoneenlämmössä tunnin ajan.

Kuori ja suikaloi peruna. Kuori ja hienonna sipuli. Leikkaa pekoni viipaleet ohuiksi suikaleiksi ja paista niitä kevyesti hetken aikaa pannulla yhdessä sipulissilpun kanssa, kunnes sipuli pehmenee. Siirrä jäähtymään.

Kaaviloi taikina melko ohueksi levyksi ja paina siitä sopivalla muotilla halkaisijaltaan noin 12 cm:n kiekkoja.

Leikkaa peratut muikut piiraitten sisään sopiviksi paloiksi, noin kolmeen tai neljään osaan. Mausta suolalla ja pippurilla.

Kala on aitoa superfoodia!

Vähän rasvaa, runsaasti ravintoaineita. Täysiarvoista proteiinia. Elimistölle hyviä rasvahappoja. Luonnollinen D-vitamiinin lähde.

Pikaruokaa luonnosta!