

Reseptejä

# *Kalaruokahetkiin...*

Reseptit Michael Björklund ja Markku Luola



[www.prokala.fi](http://www.prokala.fi)

*"Valkoinen on punaista"*



Resepti: Michael Björklund

## *Lipeäkala-punajuurisasialaatti Fetajuustokastiketta*

0,8 kg Lipeäkala  
1 tl Suolaa

### **Uunipunajuuret:**

4 kpl Kesikokoista punajuurta  
3 rkl Oliiviöljyä  
1 tl Timjamaia, kuivattuna  
1 tl Sokeria  
0,5 tl Suolaa

### **Kastike:**

½ prk (100 g) Crème fraîche  
½ prk (75 g) Salaattijuustoa, kuutioina  
Mustapippuria myllystä

### **Salaatti:**

1 kerä Amerikansalaattia  
1 ruukku Rucolaa tai muuta kirpeää salaattia

**Laita** lipeäkala nahkapuoli alaspäin uuninkestävään vuokaan ja mausta suolalla.

**Kypsennä** kala uunissa ilman foliota 170 asteessa noin 40 minuuttia.

**Kuori** punajuuret ja leikkaa ne pitkittäin venelohkoiksi.

Laita lohkot uuninkestävään vuokaan, pyörittele joukkoon öljyä ja mausteet.

**Kypsennä** punajuuret samassa uunissa, samaan aikaan lipeäkalan kanssa 170 asteessa noin 30 minuuttia.

**Murusta** salaattijuustokuutiot crème fraîche joukkoon ja mausta kastike pippurilla.

**Revi** salaattilautasen tai vadin pohjalle.

**Asettele** lämpimät punajuurilohkot salaattipedin päälle, ripottele niiden päälle valutettu ja paloiteltu lipeäkala.

**Tarjoo** kastike erikseen tai laita se suoraan salaatin päälle.

4 annosta

Resepti: Michael Björklund

## *Oliivi-tuorejuustogratinoitua lipeäkala Tomaatti-äyriäiskastiketta*

0,8 kg Lipeäkala  
1,5 tl Suolaa

### **Kastike:**

1 kpl Valkosipulinkynttä  
2 kpl Tomaatteja  
puolikas Pieni fenkoli  
2 rkl Oliiviöljyä  
2 rkl Tomaattipyreetä  
½ pussia Sahramia  
6 dl Vettä  
1,5 rkl Hummerifondia  
1 rkl Voita  
½ dl Kermaa  
2 tl Vaaleaa kastikesuurustetta

### **Kuorutus:**

½ prk (100 g) Tuorejuustoa, maustamatonta  
½ dl Mustia, kivetömiä oliiveja  
puolikas Valkosipulinkynttä

**Leikkaa** lipeäkala neljään annospalaan ja laita ne nahkapuoli alaspäin uuninkestävään vuokaan ja mausta suolalla.

**Kypsennä** kala uunissa, ilman foliota 170 asteessa noin 30 minuuttia.

**Kuori ja pilko** valkosipuli, lohko tomaatti ja fenkoli.

**Kuullota** valkosipuli, tomaatti ja fenkoli oliiviöljyssä. Lisää tomaattipyree, sahraami ja sekoita. Lisää lopuksi vesi ja hummerifondi. Anna liemen kiehua kokoon noin 1/3.

Siivilöi liemi, lisää voi, ripottele kastisuuruste ja keitä hiljalleen muutama minuutti.

**Pilko** oliivi, valkosipuli pieneksi ja sekoita tuorejuuston joukkoon.

**Kaada/valuta** kypsennetyistä kaloista neste pois.

**Levitä** tasaisesti oliivi-tuorejuustoa kalapalojen päälle ja gratinoiduunissa 220 asteessa noin 5–8 minuuttia, kunnes pinta saa väriä.

**Kuumenna** tomaatti-äyriäiskastike ja lisää kerma sekä tarkista maku.

Nosta gratinoidut kalapalat lautasille ja annostelee kastike niiden ympärille.

**Tarjoo** lipeäkala-annoksen kanssa keitettyjä perunoita.

4 annosta



*"Yhdessä oliivin kanssa"*

*”Yhdessä Padassa”*



Resepti: Markku Luola

## *Lohi-perunapotti* *Sinappinen kurkkunokare*

### **Patapohja:**

4 kpl (450 g)	Perunaa, kiinteää
1 kpl (200 g)	Palsternakkaa
1 (170 g)	Keskikokoinen sipuli
4 rkl	Rypsiöljyä
3 dl	Vettä
1 rkl	Kalafondia
1 rkl	Kasvisfondia
5 kpl	Maustepippuria, kokonaista
1 kpl	Laakerinlehti

### **Kala & mausteet:**

400 g	Kirjolohi- tai lohifileettä
(tai valkoista kalaa esim. siika- tai haukifileettä)	
1 ruukku	Tillää
1 ruukku	Basilikaa
	Yhden sitruunan kuori
1 tl	Suolaa

### **Nokare:**

3 rkl	Sinappista kurkkusalaattia, säilyke
0,75 dl	Smetanaa tai majoneesia

**Kuori** perunat, palsternakka ja sipuli. Leikkaa peruna ensin pitkittäin puoliiksi ja sitten puolikkaat pitkittäin venelohkoiksi. Leikkaa palsternakka pitkittäin neljään osaa ja sitten niistä noin 1,5 cm paloja. Leikkaa sipuli puoliviipaleiksi. Valitse pata tai paksupohjainen kattila.

**Kuullota** peruna, palsternakka ja sipuli öljyssä. Lisää vesi, fondit ja mausteet.

Kuumenna liemi ja säädä sen jälkeen liedon teho pienemmälle ja anna kasvien kiehua ”hiljaa hymyilen” noin 10 minuuttia kunnes perunat ovat purttavan kypsiä.

**Poista** lohifileestä nahka ja keskiruodot tai pyydä että kalakauppias tekee sen.

Leikkaa filee noin 2 cm kuutioiksi. Hienonna tilli varsineen ja nypi basilikaruukusta vain lehdet.

Yhdistä kulhossa kalakuutiot, tilli, basilikanlehdet, sitruunan raastettu kuori ja suola.

**Nostele** kalakuutiot tasaisesti yhteen kerrokseen patapohjan päälle.

**Älä sekoita** kalapaloja patapohjan joukkoon, vaan laita kansi päälle ja anna kalan kypsyä höyryssä noin 10 minuuttia. Nosta kattila suoraan pöytään.

**Sekoita** kurkkusalaatti ja smetana. Tarjoa se erikseen.

### **Padan valmistaminen uunissa:**

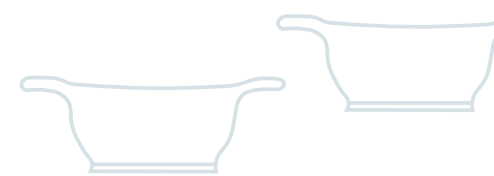
Yhdistä padassa pilkkotut perunat, palsternakka ja sipuli.

Lisää mausteet ja kaada kuuma kala-kasvisliemi.

Laita kansi päälle ja kypsennä uunissa 180 asteessa kannen alla noin 20 minuuttia.

Lisää lopuksi maustetut kalapalat ja jatka kypsennämistä noin 10–15 minuuttia.

4 annosta



Resepti: Markku Luola

## Seesamsavulohirullia ja Currynmakeista pastaa

**Pasta:**  
3 dl Pennepastaa tai muuta kuviopastaa  
1 l vettä  
1 rkl Kalafondia

**Lohirullat:**  
0,2 kg Kylmäsavukirjolohta tai -lohta, viipaleina (2 viipaleta/annos)  
3 rkl Parmesaanijuustoraastetta  
4 rkl Seesaminsiemeniä

**Kikherne-kirsikkatomaattihöystö:**  
1 kpl Keskipikoinen purjo  
3 rkl Rypsiöljy  
1 tl Curryä  
1 rkl Sinapinsiemeniä valkoisia tai mustia  
2 dl Kikherneitä, säilyke  
1 kpl Kasvisfondihyytelöä (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 kypsessä,** levitä savulohiviipaleet työlaudalle ja ripottele niiden päälle parmesaani-raastetta. Rullaa viipaleet ja pyörittele ne sen jälkeen seesaminsiemeniä. Voit halutessasi kuorruttaa lohivullat uunissa 220 asteessa noin 5 minuuttia.  
**Jatka** poistamalla purjosta kanta ja leikkaa se noin 4 cm tangoiksi.  
Leikkaa tangot vielä pitkittäin neljään osaan. Huuhtelee lohoviipaleet siivilässä kylmällä vedellä ja valuta ne hyvin.

**Kuullota** purjopalat paistinpannulla tai kattilassa öljyssä.  
Lisää curry, sinapinsiemenet ja valutetut kikherneet. Jatka kuullottamista hetki, lisää kasviliemi ja pastan keitinlientä. Kypsennä hetki, lisää pannulle/kattilaan keitetty ja valutettu pasta.  
**Lisää** lopuksi kirsikkatomaatin puolikkaat, musta pippuri ja kuumenna niin että tomaatit lämpiävät.  
**Annostele** pasta lautaselle tai tarjoiluastiaan ja nostele sen päälle seesamsavulohirullat. Viimeistelee annokset sitruunalohkoilla.

4 annosta



"Parasta mahdollista kalapastaa"



"Ahvenkukko2010"

Resepti: Markku Luola

## Ahvenkuorrutettuja leipätankoja

**Leipäpohja:**  
3 kpl Kaurapaahtoleipää, viipaleina  
3 kpl Tummaa ja makeaa mallasvuoka-leipää, viipaleina

**Kuorrutus:**  
250 g (4 kpl) Ahven- tai kuhfileitä tai marinoituja lohivallaloja  
3 kpl Kevätsipulinvartta  
7 kpl (70 g) Savujuustoviipaleita  
½ prk (100 g) Crème fraîchea tai ruokajogurttia  
1 tl Sinappia  
½ tl Suolaa  
Mustapippuria myllystä

**Lisäke:**  
Vihersalaattia, tomaattia ja kurkkua

**Leikkaa** vuokaleipäviipaleet neljään samankokoiseen tankoon. Asettele leipätangot vuoronperään limittäin ja peräkkäin, matalaan voideltuun pitkänomaiseen uuninkestävään vuokaan.

**Leikkaa** kalafileet noin 1,5 cm suikaleloiksi (poista halutessasi fileestä keskiruoto). 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.

**Tarjoo** kalakuorrutuksen kanssa vihreää salaattia.

4 annosta

EU INVESTOI  
KESTÄVÄÄN  
KALATALOUTEEN



Pro Kala ry  
Pasilankatu 2, 5.krs  
PL 115, 00241 Helsinki  
Puh. (09) 1488 7411  
[www.prokala.fi](http://www.prokala.fi)