



Pro Kala

Syötävän hyvää silakasta

Ohje seuraavalla sivulla

VALKOSIPULIGRILLATUT SILAKKAFILEET

600 g silakkafileitä

Marinadi:

½ sitruunaa

1 dl rypsi- tai oliiviöljyä

2 valkosipulinkynttä

1 ½ tl suolaa

½ tl valkoppuria myllystä

Kurpitsansiemenpesto:

1 ½ dl rypsi- tai oliiviöljyä

1 ruukku basilikaa

1 valkosipulinkyntsi

1 tl sitruunamehua

1 dl kurpitsansiemeniä

suolaa, pippuria

1 dl raastettua parmesaanijuustoa

Lisäksi:

timjaminoksia

Leikkaa silakkafileistä pois selkävät. Pese sitruuna huolellisesti, kuivaa ja raasta keltaista kuoriosaa. Puserra puolen sitruunan mehu.

Kuori ja hienonna valkosipulinkyntset. Yhdistä sitruunamehuun raastettu sitruunankuori, öljy, valkosipuli sekä suolaa ja valkoppuria.

Lado silakkafileet marinadiin ja anna niiden maustua vähintään tunnin ajan.

Valmista pesto mittaamalla kaikki muut ainekset paitsi parmesaaniraaste teho- tai sauvasekoittimen kulhoon. Soseuta tasaiseksi ja lisää juustoraaste lopuksi. Tarkista maku.

Nosta silakkafileet marinadista ja valuta, mutta älä kuivaa. Taita silakkafileet kalan muotoon ja lado tiheälle grilliritalle.

Grillaa uunissa grillivastuksen alla 5 – 7 min tai ulkogrillissä kunnes pinta on herkullisen värinen.

Tarjoa lisäksi vastakeitettyjä perunoita ja kasviksia, kurpitsansiemenpestoja ja tuoresalaattia.



KALLEN SILAKKAVARTAAT

600 g silakkafileitä

sitruunamehua

suolaa, pippuria

Mätitahnaseos:

1 dl majoneesia

1 dl ranskankermaa

5 rkl mätitahnaa (putkilosta)

Lisäksi:

ruisjauhoja

voita tai margariinia ja rypsi- tai oliiviöljyä

Poista silakkafileistä nahka. Mausta fileet kevyesti sitruunamehulla, suolalla ja pippurilla.

Uutta sormisyötävää!

Pyöritä fileet rulliksi ja pistele cocktailtikkuihin niin, että jokaiseen tulee kaksi rullaa.

Sekoita mätitahnaseos.

Ota seosta erilleen noin desilitran verran ja sivele silakkarullille kauttaaltaan. Anna pikkuvartaisten maustua perunoiden ja kasvien kypsyessä.

Kääntelet silakkavartaat ruisjauhoissa. Kuumenna paistinpannu, lisää rasvaa ja paista silakkavartaat rapeiksi käännellen.

Tarjoa lisäksi esim. saaristolaisleipää sekä juures- ja perunalastuja tai uunissa paahdettuja lohkopuroneita ja juureksia. Yli jääneen mätitahnaseoksen voit tarjoilla kastikkeena.

SILAKKATAPAKSET

Annoskuva kannessa

600 g silakkafileitä

Marinadi:

1 – 1 ½ dl valkoviinietikkaa

1 ½ dl rypsi- tai oliiviöljyä

2 tl merisuolaa

1 – 2 valkosipulinkyntsiä

Lisäksi:

tuoretta persiljaa

roseepippureita tai tuoretta tilliä

6 – 8 perunaa

valkosipulituorejuustoa

salaatinlehtiä

Poista silakkafileistä nahka. Sekoita marinadin ainekset keskenään, valkosipuli kuorittuna ja hienonnettuna.

Lado nahattomat silakkafileet marinadiin. Nostelet kahden lusikan avulla, jotta marinadi

Trendikästä!

peittää kaikki fileet. Anna maustua jääkaapissa seuraavaan päivään.

Keitä kuoripäälliset perunat ja anna niiden jäähtyä viileässä seuraavaan päivään.

Valuta silakkafileet liemestä. Kuori ja leikkaa perunat poikittain paksuhkoiksi viipaleiksi. Asettele perunaviipaleet tarjolle suupaloina laakealle tarjoiluvadille.

Sipaise jokaiselle perunaviipaleelle valkosipulituorejuustoa ja aseta sopivan kokoiseksi revittyä salaatinlehtiä. Kiinnitä päälle cocktailtikun avulla rullalle kääriästy, marinoitu silakkafileet.

Koristele murskatulla roseepippurilla, persiljalla tai hienonnetulla tillillä. Tarjoa noutopöydässä pienenä suolapalana.

Vinkki: Silakkatapakseja voit valmistaa myös valmiista silakkamarinadeista.

MURUSILAKAT

600 g silakkafileitä
puolen sitruunan mehu
suolaa, pippuria

Muruseos:

4 – 5 hapankorppua

25 g voita

1 valkosipulinkynsi
(sitruunan raastettua kuorta)

Lado silakkafileet leivinpaperin päälle pellille nahkapuoli alaspäin. Sivele niiden pinnalle pensselin avulla sitruuna-

mehu ja jauha pinnalle suolaa ja pippuria suoraan myllystä. Taita silakkafileet kalan muotoon ja jätä maustumaan puoleksi tunniksi. Tänä aikana voit valmistella lisukkeet, esim. perunat, porkkanat ja parsakaalit höyrykattilaan kypsymään tai uunijuurekset ja perunat uunissa paahdettaviksi.

Murena hapankorput ensin käsin palasiksi ja hierrä sitten huhmareessa tai puisella perunanuijalla kulhossa mahdollisimman hienoksi jauheeksi.

Voit käyttää hienontamiseen myös monitoimikonetta. Sekoita hapankorppumuruihin notkea voinokare sekä hienonnettu valkosipuli ja halutessasi sitruunankuoriraastetta.

Tiivistä kalat vieri viereen toisiaan ja jaa muruseos kalojen päälle. Kypsennä murusilakoita 200-asteisessa uunissa noin 20 min.

Tarjoile lisäksi höyrytettyjä tai uunissa paahdettuja kasviksia sekä vihersalaattia.

Lastenkin makuun!



Pro Kala

Paljon lisää ihania kalaohjeita
osoitteessa www.prokala.fi



EU INVESTOI
KESTÄVÄÄN
KALATALOUTEEN