



Ruokahukka ruotuun, katse vesistöihin –hanke

Kalaruokareseptejä webinaarista Särkikalojen käsittely ja käyttö ruokana



Särkikalamurekehampurilaiset ja salsakastike

särkikalamurekepihvejä
isoja hampurilaissämpylöitä tai revittyjä ruissämpylöitä
salaatinlehtiä
tomaattia ohuina siivuina
sipulia renkaina
mauste- tai suolakurkkuviipaleita
tartarkastiketta
juustosiivuja

Lado puoliksi leikatun sämpylän alaosan päälle salaatinlehti, 2-3 tomaattisiivua, muutama kurkkuviipale sekä sipulirengas. Lisää kasvisten päälle reilu ruokalusikallinen salsakastiketta. Aseta pihvin päälle juustosiivu ja nosta ne kasvisten ja kastikkeen päälle. Laita hampurilaiset paperieväspussiin tai kääri ne paperiarkkiin. Tarjoile hampurilaiset mahdollisimman kuumina.





Ruokahukka ruotuun, katse vesistöihin –hanke

Särkikalamurekepihvit

noin 1 kg nahattonta kalafileetä (mm. särki, lahna, säyne,)

2 dl kermaa

1 kananmuna

1,5-2 dl korppujauhoja

1 iso sipuli raastettuna

2 tl suolaa

½ tl pippuria (musta-, valko- tai sitruunapippuria)

muuta mausteita maun mukaan (tilli, curry, valkosipuli, ruohosipuli...)

voita ja/tai öljyä paistamiseen

Jauha nahattomat kalafileet kahteen kertaan lihamylyssä tai monitoimikoneessa.

Sekoita kananmuna, kerma, korppujauhot, sipuliraaste ja mausteet keskenään. Lisää joukkoon jauhettu kala ja sekoita hyvin. Muotoile taikina kosteilla käsillä pihveiksi, ja paista ne voissa tai öljyssä tai niiden seoksessa pannulla kauniin ruskeiksi ja kauttaaltaan kypsiksi. Tee ensin pieni koepihvi, josta tarkistat maun. Lisää tarvittaessa mausteita taikinaan ja sekoita ne hyvin.

Salsakastike

1 prk (200 g) salsadippiä (esim. Pirkka)

1 prk (200 g) ranskankermaa tai kermaviiliä

1 (puna)sipuli

1 punainen chili

½ dl hienoksi leikattua tilliä (myös ruohosipuli käy)

1 pieni maustekurkku

sitruunamehua, kurkkulientä tai kivennäisvettä tarvittaessa

Sekoita salsadippi ja ranskankerma.

Lisää kastikkeeseen hienonnettu sipuli, pieneksi leikattu chili ja kurkku sekä tilli.

Jos salsakastike on liian paksua, ohenna sitä sitruunamehulla, kurkkuliemellä tai kivennäisvedellä.

Laita salsakastike jääkaappiin maustumaan 1-2 tunnin ajaksi.

Resepti kirjasta: Vetikko, J., Nyberg, K. & Rinne, V. 2009. Kesämökin kalaherkut. Ahvennapsikkaista rosvolahnaan. WSOY 176 s.

Paistetut paneeratut särkifileet tartarkastikkeella

nahattomia särkifileitä

voita ja/tai öljyä paistamiseen



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET





Ruokahukka ruotuun, katse vesistöihin –hanke

Paneerausseos:

- 1 dl hapankorppua jauhattuna
- 1 dl korppujauhoja
- 1 tl suolaa
- 1 rkl paprikajauhetta
- 1 tl sitruunapippuria
- 1 tl Provencen Mix-yrttimaustetta (Pirkka)

Tartarkastike

- 1 purkki (2 dl) ranskankermaa, kermaviiliä tai majoneesia
- 1 rkl kurkkusalaattia tai 1 pieni suolakurkku kuutioituna tillisilppua
- 1 tl juoksevaa hunajaa
- musta- tai sitruunapippuria

Sekoita hunajaa, kurkut ja tilli sekä mausteet kerman, viilin tai majoneesin sekaan. Anna kastikkeen maustua jääkaapissa pari tuntia ennen käyttöä.

Sekoita paneerausseos hapankorpuista ja korppujauhoista ja mausta se.

Pyörittele särkifileet paneerausseoksessa.

Paista fileet pannulla tai muurikassa öljyssä tai voissa tai niiden seoksessa kauniin värisiksi. Tarjoa särkifileet vaikkapa perunamuusin, raikkaan salaatin ja tartarkastikkeen kera.

Resepti kirjasta: Vetikko J., Nyberg K. & Rinne V. 2009. Kesämökin kalaherkut. Ahvennapsikkaista rosvolahnaan. WSOY 176 s.

Pörjen graavisärkivoileivät

- 1 iso särki (paino noin 200–250 g) eli 2 fileetä ruokailijaa kohti
- 2 tl karkeaa merisuolaa
- ½ tl rouhittua musta- tai rosépipuria
- 2 tl juoksevaa hunajaa
- (puoli korkillista (noin 1 cl) jaloviinaa)

Fileoi särjet ja poista kylkiruodot, jätä nahka suomuineen fileisiin. Lado fileet vierä vierä nahkapuoli alaspäin matalaan vuokaan. Ripottele fileiden päälle karkeaa merisuolaa ja kaada päälle hieman juoksevaa hunajaa, sirottele lisäksi pippuria. (Halutessasi voit lisätä myös hieman jaloviinaa fileen päälle noin ½ cl eli niin paljon, että fileen pinta kostuu tasaisesti.) Peitä astia kannella tai kelmulla, ja laita fileet jääkaappiin 6–8 tunniksi.



Ruokahukka ruotuun, katse vesistöihin –hanke

Kaavi liukenematon suola pois fileiden päältä. Käännä fileet nahkapuoli ylöspäin liemeen, joka on muodostunut astiaan. Peitä astia kannella tai kelmulla, ja laita astia uudelleen jääkaappiin 6–8 tunniksi.

Siivuta graavisärki ja lado siivut voilla sipaistujen ruisleipäpalojen päälle. Koristele leipä sitruunalohkolla ja tillinoksalla.

Resepti kirjasta: Haapasalo V., Metso J., Henriksson B. & Härkönen H. 2016. Vimpan päälle kalareissu, 180 s. Otava.

Kalaliemen valmistaminen

Valmistusaineet:

1 kg (suolattuja) halkaistuja ja vedessä huuhdeltuja kalanpäitä (ilman kiduksia) sekä perkaustähteitä (ruodot, vatsarasvat, evät, nahka paloitetuna)
2-3 litraa vettä
2 kuorittua ja lohkoiksi leikattua sipulia
2 kuorineen paloitetua porkkanaa
2 valkosipulin kynttä
2 laakerinlehteä
10–15 kokonaista maustepippuria
muuta juureksia (esim. palsternakkaa) ja vihanneksien varsia (esim. fenkoli, purjo ja tilli) paloitetuina maun mukaan
1 rkl karkeaa suolaa (tai maun mukaan)

Perkeiden keittämiseen kannattaa käyttää kookasta kattilaa (tilavuus vähintään 5 litraa), jossa perkeitä ja lientä on helppo hämmentää. Kaikki ainekset laitetaan kattilaan. Vettä lisätään niin paljon, että ainekset peittyvät reilusti. Perkeitä keitellään noin tunnin ajan miedolla lämmöllä, jotta maut irtoavat hyvin. Liemen pinnalle nouseva vaahto poistetaan lusikalla tai kauhalla. Liemi siivilöidään. Jos valmista lientä ei käytetä heti, se jäähdytetään, kaadetaan muovisiin rasioihin tai puhtaisiin maitotölkkeihin, jotka suljetaan teipillä ja pakastetaan.

Resepti kirjasta: Yrjölä S., Lehtonen H. & Nyberg K. 2016. Suomen kalalajien tunnistusopas. 224 s. Nemo.