

Silakkapihvit ja perunamuussi

Itämeren ruokavalioon olemme valinneet kotimaista kalaa ja perunaa. Lisänä puolukkasurvosta tai -hilloa ja ruisleipää sekä jälkiruuaksi vaikkapa puolukkarahkaa tai marjakiisseliä. Tietysti kotimaisista raaka-aineista.

Ainekset

- 1 kg silakkafileitä
- n 2 tl suolaa
- 1 tl valkopippuria
- 6 rkl tuoretta tai kuivattua tilliä
- ruisjauhoja

Pinnalle

- n 2 dl (karkeita) ruisjauhoja

Pannulla paistamiseen

- voita



Valmistus

1. Levitä puolet fileistä leivinpaperin tai kalojen pakkauspaperin päälle nahkapuoli alaspäin
2. Mausta fileet suolalla, valkopippurilla ja ripottele myös tilliä ja ripaus ruisjauhoja
3. Asettele loput fileet maustettujen fileiden päälle nahkapuoli ylöspäin
4. Ripottele ruisjauhoja ensin pihvien toiselle puolelle, käännä pihvit ja ripottele ruisjauhoja toisellekin puolelle. Voit myös leivittää pihvit lautaselle kaadetuissa ruisjauhoissa yksitellen, mutta se on työläämpää.
5. Paista pihvit pannulla voissa keskilämmöllä kauniin ruskeiksi, n 5 min per puoli.
6. Tarjoa perunamuhennoksen, puolukkahillon ja ruisleivän kera

Vinkit

Paistokäryä saat vähennettyä lisäämällä tilkan öljyä voin joukkoon (Tarjan vinkki)
Nopea kastike valmistuu sekoittamalla kermaviiliin tilliä ja ripaus suolaa, sokeria, sinappia ja etikkaa.

Kuva Päivi Isotalo

Päivin kommentit: ”Meillä syödään paljon kalaa, lohikeittoakin lähes viikoittain. Silakkapihvit ovat myös suosikkien joukossa ja joskus fileitä ostetaan kerralla lähes kaksi kiloa ja urakoidaan pihveiksi. Meille ne maistuvat kylmänäkin tai jopa seuraavana päivänä lämmitettyinä. Terveellisemmän vaihtoehdon saat, kun korvaat voin kasvispohjaisella ’voilla’ tai paahdat pihvit ilman käryä uunissa, 200 astetta, 10–15 min.”