



Kaikkea kalasta



MARTAN
KOTI JA KEITTIÖ

Sisältö

- 3 Nyt nappaa! Kalaa kaikkiin pöytiin
- 4 Kestävästi kalaa
- 4 Kalaa ruokapöytään
- 7 Kokonaisen kalan käsittely
- 7 Kalaliemen valmistus
- 24 Yleisimmät ruokakalat Suomessa
- 25 Mitä muita kalalajeja tunnet?

RESEPTIT

- 6 Nizzansalaatti kalasäilykkeestä
- 6 Ahven-lehtikaalisalaatti
- 8 Rukiiset haukipalat
- 9 Silakkasipsit ja valkosipulidippi
- 10 Seljanka pakastekalasta
- 10 Purkkikala-chowder
- 13 Pasta marinoiduista silakoista
- 13 Silakkarullat Kallen tapaan
- 14 Pinaattinen sillimunakas 2 annosta
- 14 Juustoiset haukipihvit
- 16 Mantelikala
- 16 Moderni muikkulaatikko
- 19 Kalatacot
- 20 Fish & chips
- 22 Suolakuoressa kypsennetty lahna
- 25 Kirjolohi jäähtyvässä liemessä ja kesäkurpitsa-sienimuhennos
- 26 Teriyakilohi ja aasialainen kaalisalaatti
- 29 Sienitäytteiset kuharullat ja sitruuna-voikastike
- 29 Pannuleipä
- 30 Marinoidut silakkapihvit
- 30 Näkkileipä
- 31 Kilohaililevite
- 33 Raparperikuppikakut
- 33 Puolukkarahka
- 34 Italialainen sitruunakakku ja lakukastike

RESEPTIN KOHDALLA OLEVA KALAKUVAKE KERTOO, millainen kala siihen soveltuu. Huomaathan, että mo-
neen ruokaan voit käyttää myös muuta kalalajia kuin
mikä siihen on ensisijaisesti merkitty.

-  kalapakaste
-  kalasäilyke
-  lohikala
-  valkolihainen kala, esim. ahven, kuha, siika
-  silakka tai muikku
-  muu kala, esim. hauki, lahna, säyne



Nyt nappaa! Kalaa kaikkiin pöytiin

Suomi on tuhansien järvien maa, jolla on myös runsaasti merenrantaa. Vesistöt ovat kaikkialla ympärillämme, ja ne ovat täynnä vesien viljaa: kalaa. Suomalaiset syövät kalaa noin 14 kiloa henkeä kohden vuodessa, mutta vain noin kolmannes siitä on kotimaista kalaa.

On monta hyvää syytä syödä kalaa, ja yksi niistä on sen terveysvaikutukset. Kansallisissa ravitsemussuosituksissa kalaa suositellaan syötäväksi useamman kerran viikossa. Kalan rasvahappokoostumus on hyväksi sydän- ja verisuoniterveydelle, ja kala tuo ruokavalioon myös useita vitamiineja ja kivennäisaineita sekä runsaasti proteiinia.

Kotimaisen kalan syöminen on myös ekoteko. Erityisesti särkikalojen pyynnillä voidaan edistää myös rehevöityneen järven kunnostusta. Kotimaista kalaa syömällä tuetaan myös suomalaista työtä. Valitsemalla kestävästä kalakannoista kalastettuja lajeja teemme siis hyvää niin omalle hyvinvoinnillemme kuin ympäristöllemmekin.

Tämän oppaan tavoitteena on innostaa syömään erityisesti kotimaista kalaa, tutustumaan monipuolisesti eri kalalajeihin ja myös käsittelemään kalaa itse. Kaikista ohjeista tulee neljä annosta, jos ei toisin mainita. Kalakuvakkeiden avulla voit helposti valita reseptin sen mukaan, mitä kalaa sinulla on käytettävissäsi. Kokeile ja maistele rohkeasti!

Kestävästi kalaa

Kalan syömisen terveysvaikutukset ovat kiistattomat. Kala on erinomainen omega-3-rasvahappojen sekä D-vitamiinin lähde. Siitä saadaan myös muita vitamiineja, kivennäisaineita sekä runsaasti proteiinia. Erityisesti ravintoverkon huipulla oleviin petokaloihin voi kertyä elohopeaa ja muita ympäristömyrkyjä, minkä vuoksi suositellaan, että eri kalalajeja syödään vaihtelevasti. Ruokavirasto on antanut myös joi-tain poikkeuksia suosituksiin tietyille väestöryhmille. Lue lisää Ruokaviraston verkkosivuilta: ruokavirasto.fi.

Kotimaisista kalalajeista ja ruokakaloista suositeltavia ovat mm. ahven, hauki, lahna, made, kirjolohi, kuha, muikku, siika, silakka, silli ja särki. Särkikalojen syöminen on erityisen suositeltavaa. Kalalajin valin-

nassa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että pyynti on kohdistunut kestäviin kalakantoihin. Kalan alkuperää voi kysyä kalatiskiltä. Lisätietoa eri kalalajeista sekä niiden pyynnin ympäristövaikutuksista: WWF.fi/ruoka/kalaopas ja Martat.fi/kala.

Kala voi tuntua hintavalta ruokavaliin. Tarjolla on kuitenkin myös edullisia vaihtoehtoja, kuten silakkaa ja muikkua, joista voi loihtia monenlaisia herkullisia ruokia. Kala tulee yleensä edullisemmaksi kokonaisu-na ostettuna, ja se kannattaa opetella hyödyntämään kokonaan. Kotimaisen kalasäilykkeiden kasvava valikoima tarjoaa edullisen vaihtoehdon tuoreelle kalalle ja on mainio lisä kotivaraan. Kalapakasteet helpottavat niin ikään arkea, ja niissäkin on tarjolla kotimaisia, kestäviä vaihtoehtoja.

MISTÄ TUNNISTAT KESTÄVÄSTI PYYDETYN KALAN?

Voit tarkistaa kalalajien kestävyys-esimerkiksi WWF:n kalaoppaasta. Pakatun kalan pakkauksessa MSC- ja ASC-sertifikaattimerkinnot kertovat tuotteesta, joiden kalakanta on riittävän suuri kestävä kalastusta.

MSC = Marine Stewardship Council

Sertifikaatti myönnetään kala- tai äyriäistuotteelle, joka on pyydetty kestävästä luonnonvaraisista kannoista.

ASC = Aquaculture Stewardship Council

Sertifikaatti myönnetään kestävästi kasvatetuille kalatuotteille.

Lue lisää: WWF.fi/ruoka/kalaopas

KALAN SÄILYTYS JA KÄSITTELY

Säilytä tuore kala jääkaapin kylmimässä osiossa, joka on useimmiten alahyllyn takaosa. Kala tulisi säilyttää 0–2 asteessa ja käyttää mieluiten vuorokauden sisällä hankkimisesta. Vakuumpakattuun kalaan sekä kalasäilykkeisiin ja -pakasteisiin on merkitty viimeinen käyttöpäivä. Itsepakastettu tuore kala säilyy pakastimessa 1–3 kuukautta: mitä rasvaisempi kala, sitä lyhyempi säilyvyys.

Arvioi kalan tuoreutta myös aistinvaraisesti. Tuore kala tuoksuu raikkaalle, hieman merilevälle ja merivedelle, nahka ja suomut ovat

kirkkaat ja kiiltävät. Nahka voi olla limainen, mutta tuoreen kalan lima on kirkasta ja vetistä. Silmät ovat kuperat ja kirkkaat. Kidukset ovat puhtaat, kirkkaat ja limattomat sekä lajin mukaan vaaleanpunaiset tai punaiset.

Pese kädet huolellisesti ennen ja jälkeen kalankäsittelyn. Käsittele kalaa aina puhtaalla leikkuulaudalla ja veitsellä. Voit käyttää myös keittiösaksia. Älä pidä kalaa tarpeettomasti huoneenlämmössä: käsittele nopeasti ja siirrä kala takaisin jääkaappiin, jos et valmista sitä heti.

Kalaa ruokapöytään

Tuore kala on usein edullisinta os-taa kokonaisena, ja monien kalalajien perkeet voi hyödyntää esimerkiksi kalaliemen tekoon. Kannattaakin rohkeasti kokeilla kalan käsittelyä kotona; se on hyödyllinen ja hauska taito! Kysy neuvoa kalatiskiltä tai osallistu kalankäsittelykurssille. Tästä oppaasta löydät ohjeen fileoimiseen (kalaliemiohjeessa) sekä muikkujen puhkomiseen (ks. s. 7). Lisää käsittelyohjeita löydät Marttojen verkkosivuilta sekä Martat-sovelluksesta..

VINKKEJÄ

- Kalakauppiat ja markettien kalatiskit tarjoavat yleensä kalan esikäsittelyn, joten voit pyytää myyjää esimerkiksi fileoimaan kalan. Muista pyytää perkeet mukaan kalaliemen tekoa varten.
- Kunnon välineet helpottavat kalan käsittelyä. Jos aiot käsitellä kalaa kotona, hanki ainakin fileointiveitsi, ruotopihdit ja iso työlauta. Myös keittösakset ovat avuksi kalankäsittelyssä: niillä voi helposti poistaa esimerkiksi kidukset ja tarvittaessa evät. Pienet kalafileet, kuten silakat ja ahvenet, on kätevintä puolittaa tai pilkkoa saksilla.



Ahven-lehtikaalisalaatti

Nizzansalaatti kalasäilykkeestä

Nizzansalaattiin käytetään yleensä tonnikalaa ja sardelleja. Särkisäilyke ja silli tarjoavat oivan kotimaisen vaihtoehdon tähän klassikkoon.

4 perunaa
3 kananmunaa
200 g herneitä (pakaste)
3 tomaattia
1 pss lehti- tai jääsalaattia
2 tlk (à 150–180 g) särkisäilykettä
5 sillifilettä (ns. ravintolafileet)
10 oliivia
0,25 tl mustapippuria
(suolaa)

Kastike

2 tl sinappia
1 pieni valkosipulinkynsi
hienonnettuna
1 rkl sitruunamehua
0,5 rkl sokeria
0,25 tl suolaa
0,5 tl rouhittua mustapippuria
1 dl kalasäilykkeen öljyä tai
rypsiöljyä

KALASÄILYKKEET KOTIVARANA

Kotimaiset kalasäilykkeet ovat erinomaista kotivaraa. Ne käyvät syötäväksi sellaisenaan ja sopivat salaatteihin, keittoihin, pastaruokiin, leivän päälle – vain mielikuvitus on rajana. Kalasäilykkeet ovat myös edullinen tapa lisätä kalaa ruokavalioon.

1. Keitä perunat kypsiksi ja munat koviksi. Jäähdytä. Keitä pakasteherneitä kiehuvalle vedelle parin minuutin ajan. Valuta ja jäähdytä kylmällä vedellä.

2. Kuori perunat ja leikkaa viipa-leiksi. Kuori ja lohko munat. Pe-se ja paloittele tomaatit. Huuhtelee salaatti. Valuta kalat niin, että otat särkisäilykkeen öljyn talteen.

3. Kokoa salaatti tarjoilulautaselle. Laita pohjalle salaatinlehtiä ja niiden päälle kaikki muut aineet, eli perunat, munat, tomaatit, herneet, kalat ja oliivit. Ripottele päälle mustapippuria.

4. Valmista kastike. Mittaa pienen kulhon pohjalle sinappi, hienonnettu valkosipuli, sitruunamehu ja mausteet. Kaada joukkoon särkisäilykkeen öljyä tai rypsiöljyä ohuena nauhana koko ajan sekoittaen. Valuta kastike salaatin päälle tai tarjoa se erikseen.

VINKKI: Annokseen tulee suolaa kaloista, oliiveista ja kastikkeesta. Lisää siis suolaa maltillisesti vain tarvittaessa.

Ahven- lehtikaalisalaatti

Jäähdyvässä liemessä kypsyvä kala sopii hyvin salaattiin. Lehtikaalin hiukan karvas maku taittuu, kun siihen sekoitetaan kastike reippaasti hieromalla.

500 g ahvenfileitä

Liemi

1 pieni sipuli
1 pieni porkkana
6 dl vettä
1 rkl suolaa
1 rkl sokeria
0,5 dl valkoviinietikkaa
1 tl valkopippureita
1 laakerinlehti

Lisäksi

1 tl rypsiöljyä

Salaatti

100 g lehtikaalia
puolikas kurkku
200 g kirsikkatomaatteja
0,5 dl parmesaanijuustoa lastuina

Salaatinkastike

2 rkl rypsiöljyä
1 rkl balsamiviinietikkaa
0,25 tl suolaa
0,25 tl mustapippuria

1. Aloita valmistamalla liemi. Kuori ja lohko sipuli. Pese porkkana ja kuori tarvittaessa. Pilko reiluiksi paloiksi. Siirrä sipuli ja porkkana kattilaan ja lisää kaikki muut liemen aineet. Anna kiehua miedolla lämmöllä noin 5 minuuttia.

2. Voitele sillä välin vuoka, johon kalat juuri mahtuvat. Asettele kalat voideltuun vuokaan ja kaada kiehuvan kuuma liemi kalojen päälle. Peitä vuoka foliolla ja anna kypsyä noin 15 minuuttia.

3. Kalan kypsyessä poista lehtikaalista paksut ruodit. Huuhtelee ja kuivaa lehdet. Revi tarvittaessa pienemmiksi paloiksi. Pese ja kuutioi kurkku, puolita tomaatit. Jos parmesaani on palana, höylää siitä lastuja juustohöylällä.

4. Sekoita kastikkeen aineet keskenään. Pane lehtikaalit kulhoon ja kaada kastike päälle. Pane kertakäyttöhanskat käsiin ja hiero lehtiä reippaasti käsin, niin että kastike levittyy joka paikkaan ja lehtikaalinlehdet hiukan veltoistuvat. Lisää lehtien joukkoon muut kasvikset ja juustolastut.

5. Valuta kalat ja kuivaa tarvittaessa. Asettele kalat salaatin päälle. Tarjoa heti.

VINKKI: Voit käyttää myös kuhaa tai kirjolohta.

KOKONAISEN KALAN KÄSITTELY



1 Pidä tukevalla otteella kiinni kalan päästä. Tee viilto kalan niskaan rinnaevän takaa. Käännä veitsi lappeelleen ja vedä

veistä pitkällä viiltävällä liikkeellä kohti pyrstöä selkärankaa mukaillen. Toista sama toiselle puolelle.



2 Poista kalan kylkiruodot levynä pitkällä viiltävällä liikkeellä. Paina fileointiveistä kalan kylkeä vasten samalla kun viillät.



3 Poista kalan kidukset saksilla. Hävitä kidukset esimerkiksi biojätteen mukana. Niitä ei voi käyttää kalaliemeen.



4 Keitä perkeistä liemi keittouuresten ja mausteiden kanssa.

KALALIEMEN VALMISTUS

yhden ison tai 3–4 pienemmän kalan perkeet (selkäruoto, pää, ruodot ja nahka)

1–2 sipulia

1–2 porkkanaa

pienen purjon vihreä osa

1 tl suolaa

5 kokonaista mauste- tai valkopippuria

3 laakerinlehteä tillin varsia

1. Puhdista kalanperkeet pyyhkimällä tai huuhtelemalla. Poista kidukset saksilla.
2. Pese ja tarvittaessa kuori porkkanat ja sipulit. Leikkaa isohkoiksi paloiksi. Huuhtelee halkaistu purjo ja viipaloit muutama osaan.
3. Laita perkeet ja kasvikset 3 litran vetoiseen kattilaan. Lisää vettä niukasti, kunnes ainekset peittyvät. Kuumenna kiehuvaan ja kuori kiehumisen alkuvaiheessa syntyvä vaahto pois. Kun vaahtoa ei enää synny, lisää suola, laakerinlehdet ja pippurit. Anna kiehua hiljaa poreillen noin 30 minuuttia.
4. Siivilöi liemi puhtaaseen kattilaan. Anna liemen kiehua, kunnes jäljellä on noin puolet. Lisää suolaa tarvittaessa.

VINKKI: Lisää liemijuureksiin palsternakkaa ja kokeile erilaisia sipuleita. Voit maustaa liemen myös timjamilla ja tillillä. Lisää tuoreet yrtit vasta vaahton kuorimisen jälkeen.

Rukiiset haukipalat

Rapeat haukipalat maistuvat mainioilta yrttisen kermaviiliin kanssa. Pienet haukilastut valmistuvat helposti ja ovat herkullista syötävää. Haukifilee myydään usein nahattomana ja kylkiruodot poistettuina. Voit pyytää Y-ruotojen poistamista kalatiskillä, mutta pienellä harjoittelulla niiden poistaminen onnistuu kotonakin.

800 g nahatonta haukifileetä

2 rkl ruisjauhoja

1 tl suolaa

0,5 tl mustapippuria

Lisäksi

2 rkl rypsiöljyä tai margariinia

Kastike

200 g kermaviiliä tai

kaurafraichea

n. 0,5 dl yrttejä hienonnettuna, esim. tilliä, basilikaa, lehti-

persiljaa

1 tl valkoviinietikkaa

0,25 tl suolaa

0,25 tl mustapippuria

1. Jos haukifileissä on vielä Y-ruodot, leikkaa ne ruodottomiksi (ks. ohje). Leikkaa fileet ohuiksi viipa-leiksi.

2. Sekoita ruisjauhoihin suola ja pippuri. Pyörittele kalapalat jauho-seoksessa. Kuumenna öljy tai margariini pannulla ja paista palat kuumassa rasvassa molemmin puolin kullankeltaisiksi.

3. Valmista kastike. Sekoita hienonnetut yrtit ja mausteet kermaviiliin tai kaurafraicheen.

4. Tarjoa haukipalat ja kastike esimerkiksi peruna- tai juuresmuusin sekä salaatin kanssa.

VINKKI: Voit vaihtaa ruisjauhot korppu- tai ruiskorppujauhoihin, hankorppujauheeseen tai suolakekseistä tehtyyn jauheeseen (jätä tällöin suola pois). Voit kokeilla myös pankojauhoja. Leivitys jauhoja voit vaihdellen maustaa esimerkiksi valkosipulijauheella tai eksoottisilla mausteseoksilla, kuten garam masallalla tai ras el hanoutilla.

VINKKI: Paistettuja haukipaloja voit käyttää myös kalatacoihin (ks. ohje s. 19).

HAUEN Y-RUOTOJEN (ELI VIHNE-RUOTOJEN) JA PERÄRUOTOJEN POISTAMINEN

1. Aseta filee työlaudalle nahkapuoli alaspäin. Etsi ruotorivi tunnustelemalla fileen keskiosaa. Y-ruotojen kärjet tuntuvat vierekkäin kulkevana riveinä.

2. Viillä veitsen kärjellä ruotorivin yläpuolista pintaa pitkin, kunnes veitsenkärki osuu Y-ruodon selkää kohti kaartuvaan alaosaan.

3. Käännä veitsen terää viistoon kohti fileen selkäpuolta ja viillä veitsen kärjellä kääntyvää ruodon haaraa seuraten, kunnes tulet ruotojen päähän. Nyt selkäfilee on irti.

4. Viillä sitten veitsen järjellä Y-ruotojen vatsanpuoleisen kärjen alapintaa pitkin, kunnes tulet Y-ruodon päähän.

4. Y-ruotopala on nyt irti. Voit hyödyntää palan kalaliemen valmistuksessa.

5. Poista pyrstöpäässä olevat, alaspäin kaartuvat peräruodot (10–11 kpl) viiltämällä veitsen kärjellä ensin ruotorivin yläpintaa pitkin ja sitten alapintaa pitkin. Poista ruodot varovasti.



**Silakkasipsit
ja valkosipuli-
dippi**

TIESITKÖ?

Ras el hanout on pohjoisafrikkalainen maustesekoitus, jonka koostumus voi vaihdella. Käytettäviä mausteita ovat mm. kardemumma, juustokumina, neilikka, kaneli, muskotti, maustepippuri, inkivääri, chili, korianteri, sarviapila ja kurkuma. Se sopii monenlaisiin kasvis- ja broileriruokiin. Kokeile sitä myös leivitys jauhojen maustamiseen esimerkiksi rukiisissa haukipaloissa.

Silakkasipsit ja valkosipulidippi 🐟

Rapeaksi paistetuissa silakkasipseissä yhdistyvät Pohjois-Afrikan ja kotoisan yrttipuutarhan maut. Valkosipulilla ja basilikalla maustettu dippi viimeistelee annoksen. Sipsit maistuvat illanistujaisissa tai leffaillan naposteluherkkuna ja herättävät varmasti keskustelua.

300 g silakkafileitä
2–3 rkl ras el hanout -mausteseosta
2–3 rkl yrttimausteseosta
tai yrttisekoitusta
1 tl suolaa

Dippi
1 prk (200 g) kaurafraichea
1 pieni valkosipulinkynsi
hienonnettuna
0,5 ruukku basilikaa
hienonnettuna
0,25 tl suolaa
0,25 tl mustapippuria

- 1.** Pyyhi silakkafileet tarvittaessa kuiviksi. Leikkaa fileet kahteen osaan joko pitkittäin tai poikittain. Sekoita mausteet keskenään. Pyörittele kalapalat mausteseoksessa ja nosta leivinpaperin päälle pellille.
- 2.** Paista silakkasipsejä 175-asteisessä uunissa noin 45 minuuttia, palojen koon mukaan.
- 3.** Sekoita dipin aineet keskenään ja nosta jääkaappiin tekeytymään sipsien valmistumisen ajaksi.

VINKKI: 45 minuutin kypsennyksen jälkeen sipsien reunat ovat rapeita, mutta sisus on vielä hiukan pehmeää. Jos haluat kauttaaltaan rapeat sipsit, pidennä paistoaikaa. Rapeat silakkasipsit kannattaa syödä heti, sillä jääkaappisäilytyksessä ne menettävät rapeutensa.

VINKKI: Tarkista, sisältävätkö käyttämäsi mausteseokset suolaa ja jätä lisätty suola tarvittaessa pois.

Seljanka pakastekalasta 5 annosta

1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
4 perunaa
2 porkkanaa
puolikas juuriselleri
1 maustekurkku
1 rkl rypsiöljyä
0,5 dl (tai prk à 70 g) tomaattipyreetä
12 dl vettä
2 kalaliemikuutiota
1 laakerinlehti
0,5 tl suolaa
5 mustapippuria
400 g pakastekalaa, esim. seitiä tai ahvenfileitä
200 g hapankaalia
2 rkl kapriksia
1 rkl sitruunanmehua
3 oksaa tilliä hienonnettuna (suolaa)

Lisäksi

ranskankermaa tai kaurafraichea

1. Kuori ja hienonna sipulit. Pese ja kuori perunat, porkkanat ja selleri. Paloittele perunat ja leikkaa porkkanat kiekkoiksi. Leikkaa selleri ja maustekurkku kuutioiksi.

2. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää kaikki kasvikset ja kuullota sekoitellen muutama minuutti. Lisää tomaattipyree, vesi, kalaliemikuutiot ja mausteet. Anna kiehua noin 10 minuuttia.

3. Lisää kuutioitu kala. Anna kiehua keskilämmöllä muutama minuutti. Lisää lopuksi hapankaali, kaprikset, sitruunamehu ja hienonnettu tilli. Kuumenna kiehuvaaksi, mutta älä enää keitä.

4. Tarkista maku ja lisää suolaa tai muita mausteita tarvittaessa.

5. Tarjoa ranskankerman tai kaurafraichen sekä leivän kanssa.

VINKKI: Keittoon tulee suolaa maustekurkusta ja liemikuutioista sekä hapokkuutta hapankaalista, kapriksista ja sitruunamehusta. Lisää suolaa tarvittaessa vasta maistettuasi keittoa.

VINKKI: Kuuma keitto on helppo kuljettaa retkievääksi ruokatermoksessa.

VINKKI: Jos keitto tuntuu laihalta, voit suurustaa sen: Sekoita keskenään 2 rkl vehnäjauhoa ja 0,5 dl vettä ja lisää keittoon. Sekoita hyvin ja jatka keittämistä vielä noin 10 minuuttia. Voit käyttää myös käyttövalmista vaaleaa suurustetta, joka ripotellaan suoraan kiehuvan keiton sekaan.

VINKKI: Myös savukala sopii chowderiin. Voit kokeilla esimerkiksi savusiikaa tai -silakoita tai savustettuja kalasäilykkeitä.

Purkkikala-chowder

10 cm:n pala purjoa
2 valkosipulinkynttä
3 varsisellerin vartta
2 tl rypsiöljyä
8 dl vettä
1 kalaliemikuutio
5 perunaa
1 pieni fenkoli
1 ps (200 g) maissia (pakaste)
riipaus suolaa
0,25 tl mustapippuria
2 prk (à 115 g) kalasäilykettä, esim. arki- tai luonnonkalasäilykettä
2 prk (à 2 dl) paksua ruokakermaa tai kaurakermaa
4 oksaa tilliä hienonnettuna

1. Halkaise purjo, pese se huolellisesti ja suikaloi. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntset. Pese sellerinvarret ja paloittele ohuiksi viipaleiksi.

2. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää purjo, valkosipuli ja selleri ja kuullota keskilämmöllä muutama minuutti sekoitellen.

3. Lisää kattilaan vesi ja liemikuutio. Kuumenna kiehuvaaksi ja anna kiehua miedolla lämmöllä sillä välin, kun käsittelet perunat ja fenkolin.

4. Kuori ja paloittele perunat. Pese ja suikaloi fenkoli (ks. fenkolin käsittely s. 12). Lisää keittoon perunat, fenkoli, pakastemaissit ja mausteet. Keitä noin 10 minuuttia tai kunnes perunat ovat kypsiä.

5. Lisää lopuksi valutetut kalat, kerma ja hienonnettu tilli. Kuumenna, mutta älä keitä enää.

Purkkikala-chowder

Kalakeitto kahdella tapaa

Venäläislähtöinen seljanka on kuin pyttipannu keittomuodossa, sillä siihen voidaan käyttää niitä raaka-aineita, joita kotoa sattuu löytymään. Lempeän hapokas liemipohja antaa keitolle herkullisen maun. Voit vaihdella käyttämiäsi kasviksia ja kalaa, jolloin saat keittoon aina uutta makua. Pakastekalasta keitto syntyy vaivattomasti ja edullisesti.

Seljanka pakastekalasta

Chowder on maito- tai kermapohjainen keitto, johon käytetään kalaa tai äyriäisiä. Keitto on peräisin Yhdysvaltojen itärannikolta. Kotimainen versio valmistuu kasviksista ja säilykekalasta.



Pasta marinoiduista silakoista



FENKOLIN KÄSITTELY

Leikkaa fenkolista varret. Ne voi käyttää paloiteltuina esimerkiksi keitoissa. Käytä myös tillin näköiset ”tupsut” ruoassa. Halkaise fenkoli pitkittäin. Poista kova kanta leikkamalla veitsen kärjellä sen molemmin puolin ylhäältä kohti tyveä. Myös päällimmäisen kerroksen voi poistaa, jos se on kovin paksu tai kolhuinen. Viipaloi fenkoli poikittaissuunnassa. Fenkoli kannattaa viipaloida mahdollisimman ohuesti, etenkin, jos se tarjotaan kypsennämättä. Viipalointi käy erityisen vaivattomasti mandoliinilla.

Pasta marinoiduista silakoista

400 g silakkafileitä

Marinadi

1 sitruuna (luomu)

3 valkosipulinkynttä

0,5 dl rypsiöljyä

1 tl timjamia

0,5 tl suolaa

0,25 tl mustapippuria

Kastike

0,5–1 fenkoli

1 sipuli

3 valkosipulinkynttä

1 rkl rypsiöljyä

2 tlk (à 400 g) säilykekirsikka-

tomaatteja (esim. Mutti)

0,5 tl suolaa

Lisäksi

350 g nauhapastaa

(lehtipersiljaa silputtuna)

1. Leikkaa silakkafileet pitkittäin kahteen osaan. Vedä halutessasi paloista nahka pois.

2. Pese sitruuna. Raasta 1 tl kuoren keltaista osaa ja purista 0,5 dl mehua kulhoon. Kuori ja hienonna valkosipulit. Sekoita marinadin aineet keskenään. Lisää silakkafileet marinadiin ja anna marinoitua jääkaapissa noin tunti.

3. Kastiketta varten suikaloi fenkoli (ks. fenkolin käsittely s. 12). Kuori ja hienonna sipulit. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota fenkolia ja sipuleita muutama minuutti sekoittelun. Lisää tomaattisäilykkeet ja suola. Anna hautua noin 20 minuuttia.

4. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan.

5. Kaada marinadi ja silakat hautuneeseen tomaattikastikkeeseen ja kuumenna hetki. Lisää joukkoon kypsä, valutettu pasta. Viimeistele halutessasi lehtipersiljalla. Sekoita ja tarjoile heti.

VINKKI: Voit valmistaa ruoan myös muikkufileistä.

Silakkarullat Kallen tapaan

Näiden silakkarullien mehevä kastike syntyy mätitahnasta ja tomaattipyrees-tä. Ota lapset mukaan käärimään rullia!

500 g silakkafileitä

0,5 tl valkopippuria

1 tuubi (190 g) mätitahnaa

2 dl ruokakermaa

1 dl vettä

2 rkl tomaattipyreetä

0,5 dl tilliä hienonnettuna

3 hapankorppua

1. Levitä silakkafileet työlaudalle nahkapuoli alaspäin. Taputtele pinta kuivaksi ja ripottele fileille valkopippuria. Kääri fileet rulliksi ja nosta pystyyn vierä viereen noin 1,5 litran uunivuokaan.

2. Sekoita mätitahna, ruokakerma, vesi, tomaattipyree ja hienonnettu tilli keskenään. Levitä kastike vuokaan kalarullien päälle. Jos seos ei tahdo levittyä tasaisesti, voit hiukan siirrellä rullia niin, että kastike pääsee levittymään.

3. Jauha hapankorput muruiksi tehosekoittimessa tai laita ne vahvaan muovipussiin ja murustele kaulimella. Ripottele hapankorppumurut kalarullien päälle

4. Kypsennä vuokaa 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.

5. Tarjoa silakkavuoaan kanssa esimerkiksi juuresmuusia ja höyrytettyjä kasviksia tai salaattia.

VINKKI: Voit käyttää silakkafileiden sijaan myös muikkufileitä.

Pinaattinen sillimunakas 2 annosta

Silli on osa suomalaista ruokakulttuuria ja siitä saakin hyviä ravintoaineita kohtuuhintaan. Munakas maistuu hauskaasti silliltä, kun fileet jauhetaan massan joukkoon. Niin kutsutut ravintolafileet ovat helppokäyttöisiä ja sopivan suolaisia pieniä sillifileitä, joita ei tarvitse liottaa.

- 1 sipuli
- 1 pss (65 g) tuorepinaattia
- 1 rkl rypsiöljyä tai margariinia
- 2–3 sillifileetä (ns. ravintolafileet)
- 4 munaa
- 0,25 tl mustapippuria

Tomaattisalsa

- 3 tomaattia
- 1 punasipuli
- 1 pieni valkosipulinkynsi
- 2 rkl limenmehua
- 0,25 tl suolaa
- 0,5 ruukkua persiljaa

Lisäksi

- 1 pss lehti- tai jääsalaattia

VINKKI: Käytä munakkaaseen sillipurkkien loput jääkaapista. Kokeile munakkaaseen esimerkiksi 4–5 sipuli- tai tillisillinpala.

VINKKI: Voit käyttää myös pakastepinaattia, kunhan valutat sulaneesta pinaatista ylimääräisen veden pois.

1. Aloita valmistamalla salsa. Pese ja kuutioi tomaatit. Halutesasi voit poistaa siemenet. Kuori ja hienonna sipulit. Sekoita kasvikset kulhossa. Lisää limemehu, suola ja hienonnettu persilja. Anna maustua muiden valmisteluiden ajan.
2. Kuori ja hienonna munakkaan sipuli. Leikkaa pinaatit muutamaan osaan. Kuumenna pannulla puolet rasvasta. Kuullota sipuleita ja pinaattia hetki sekoitellen. Kun sipulit ovat kuullottuneet ja pinaatti veltostunut, siirrä pannu liedeltä ja anna jäähtyä.
3. Kumoa kasvikset korkeareunaiseen kulhoon. Lisää sillifileet ja kaksi munaa. Soseuta sauvasekoittimella sileäksi. Sekoita joukkoon loput munat ja mustapippuri.
4. Kuumenna loppu rasva pannulla ja kumoa munakasmassa pannulle. Paista keskilämmöllä, kunnes massa on hyytynyt. Peitä tarvittaessa kattilankannella.
5. Tarjoa munakas tomaattisalsan ja salaatin kanssa.

Juustoiset haukipihvit 6 annosta

Ruotoiseksi mielletty hauki on mainio kalamurekemassan raaka-aine. Haukifileet voi jauhaa monitoimikoneella, tai voit pyytää kauppiasta jauhamaan ne. Jauhettua haukea voi saada myös hyvin varustetuista kalatisteistä.

- 800 g nahatonta haukifileetä
- 250 g juoksevaa sulatejuustoa
- 1 dl (ruis)korppujauhoja
- puoli ruukkua ruohosipulia
- 2 kananmunaa
- 1,5 tl suolaa
- 0,5 tl valkopippuria

Lisäksi

- 2 rkl rypsiöljyä tai margariinia

1. Mittaa kaikki ainekset monitoimikoneen leikkuuterällä varustettuun kulhoon ja anna koneen käydä, kunnes massa on tasaista.
2. Kuumenna pannulla rasvaa ja kypsennä pieni koepihvi. Maista, ja lisää massaan tarvittaessa mausteita.
3. Kostuta kädet ja muotoile massasta 16–24 pihviä sen mukaan, minkä kokoisia pihvejä haluat. Kuumenna rasvaa pannulla ja paista pihvit keskilämmöllä molemmin puolin kulhanruskeiksi, n. 5 minuuttia per puoli. Tarkista kypsäys.
4. Tarjoa esimerkiksi viljalisäkkeen tai perunamuusin kanssa.

VINKKI: Pihveihin voi käyttää myös särkikaloja sekä madetta.

VINKKI: Kypsät pihvit voi pakastaa.

**Juustoiset
haukipihvit**



Mantelikala

Mantelikala on koulu- ja lounasruokaloiden vakioannoksia, eikä ihme, sillä mehevä kuorrute loihitii pakastekalasta herkkua.

400 g seitipaloja tai muuta

pakastekalaa

1 tl rypsiöljyä

1 lime

0,5 tl suolaa

Kuorrute

150 g purjoa

2 rkl margariinia

3 dl ruokakermaa

0,75 tl suolaa

0,25 tl mustapippuria

0,5 dl korppujauhoja

1 dl mantelilastuja

1. Lado kalapalat öljyllä voideltuun uunivuokaan. Halkaise lime ja purista toisesta puolikkaasta mehu kalojen päälle. Säästä toinen puolikas kuorruuteeseen. Ripottele kaloille suola. Anna maustua kuorruutteen teon ajan.

2. Halkaise, pese ja suikaloi purjo. Kuumenna rasvaa kattilassa ja lisää purjo, ruokakerma ja mausteet. Purista joukkoon toisen limepuolikkaan mehu. Lisää korppujauhot. Säästä pieni osa mantelilastuista ruoan päälle ja lisää loput kuorruutteen joukkoon. Sekoittele ja anna seoksen kiehahtaa.

3. Levitä kuorrute kalapalojen päälle. Ripottele pinnalle loput mantelilastut. Kypsennä 175-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia, tai kunnes kala on kypsytynyt ja kuorrute saanut paahteisen pinnan.

Moderni muikkulaatikko

noin 500 g muikkuja

0,5 tl suolaa

200 g palsternakkaa

2 sipulia

2 ps (à 500 g) perunaviipaleita (pakaste)

1 pkt (140–150 g) pekonia

Makuliemi

5 dl täysmaitoa tai kaurakermaa

2 salottisipulia

2 valkosipulinkynttä

1 pussi tai 2 ruukkua tilliä

2 tl fenkolinsiemeniä

0,5 tl suolaa

0,25 tl valkopippuria

3 kananmunaa

1. Aloita valmistamalla makuliemi. Mittaa maito tai kaurakerma kattilaan. Kuori ja lohko salottisipulit. Kuori ja hienonna valkosipulit. Leikkaa tilleistä varret ja paloittele ne. Säästä tillin tupsut. Lisää kattilaan sipulit, tillinvarret ja mausteet. Keitä lientä muutama minuutti, ota kattila liedeltä ja anna maustua muun ruoan valmistelun ajan.

2. Perkaa muikut. Pienille riittää puhkominen ja päiden poisto, isot voi perata fileiksi. Ripottele kaloille hiukan suolaa.

3. Kuori ja viipaloi palsternakat ohuiksi viipaleiksi. Kuori ja hienonna sipulit. Paloittele pekoni. Hienonna loput tillit. Levitä uunivuokaan kerroksittain peruna- ja palsternakkaviipaleita, muikkuja, sipulia ja tilliä.

4. Vatkaa munat jäähtyneeseen liemeen kevyesti. Kaada liemi vuokaan aineiden päälle. Ripottele pinnalle pekoni kuutiot.

5. Kypsennä muikkulaatikka 200-asteisessa uunissa noin tunti. Tarjoa lisäkkeenä salaattia.

VINKKI: Tarjoa mantelikalan kanssa esimerkiksi uunipaahdettuja kasviksia sekä pannulla kypsennettyä pinaattia.

VINKKI: Voit valmistaa mantelikalan myös tuoreesta kalasta, esimerkiksi ahven-, siika- tai haukfileistä.

VINKKI: Voit käyttää muikkujen tilalla myös 300 g silakkafileitä.

VINKKI: Pussissa myytävässä tillissä on paksummat ja maukkaammat varret kuin ruukkutillissä.

Moderni muikkulaatikko

MUIKUN PUHKOMINEN

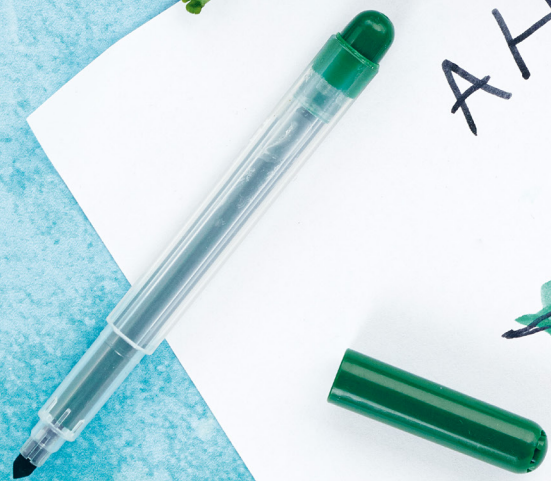
Ota muikusta kiinni molemmiin käsiin niin, että sen vatsapuoli on alaspäin. Taivuta päätä selkäpuolelle päin niin, että pää irtaoo. Vedä sitten rauhallisesti päätä pois päin, jolloin sisälmykset tulevat mukana. Paina samalla kevyesti toisen käden sormilla muikun vatsan kohdalta. Voit irrottaa pään myös leikkaamalla saksilla niskapuolelle viillon. Huuhtelee lopuksi. Isommat muikut voi perata myös leikkaamalla saksilla ensin pään pois kokonaan ja sitten vatsaontelon auki. Näin sisälmykset on helppo poistaa.





Kalatacot

AHUVEN



TIESITKÖ?

Tacot ovat peräisin Meksikosta, mutta ne ovat suosittuja myös Yhdysvaltojen puolella Kaliforniassa. Kalan lisäksi tacojen täyteenä voidaan käyttää papuja, erilaisia kasviksia ja lihaa.

PERUSTA OMA YRTTITARHA

Yrttejä on helppo kasvattaa omalla pihalla, parvekkeella tai vaikka ikkunalaudalla, josta niitä on mukava napsia ruoan päälle. Yrttejä voi kasvattaa siemenistä tai ostaa taimina. Myös kaupan yrttiruukut voi istuttaa kotona multaan. Esimerkiksi kalan kanssa maistuvasta tillistä voi korjata satoa jo 10 sentin mittaisena.

Lue lisää yrttien kasvattamisesta: martat.fi/maustevihannekset ja Martat-soveluksesta.

Kalatacot

Kalatacot ovat koko perheen suosikki. Paneerattu pakastekala, kuten kalapuihot, sopii mainiosti kalatacoihin. Kotimaiset järvikalapuikot ovat kestävä valinta. Lisukkeet voi kukin valita oman maun mukaan.

1 pkt (8 kpl) tortillalettuja
2 pkt (à 200 g) järvikalapuikkoja
1 rkl margariinia tai rypsiöljyä

Pikamarinoitu punasipuli

1 punasipuli
1 rkl rypsiöljyä
2 rkl punaviinietikkaa
1 tl sokeria
riipaus suolaa
riipaus mustapippuria

Chilikastike

1 prk (à 200 g) ranskankermaa tai kaurafraichea
2–3 tl makeaa chilikastiketta
0,25 tl suolaa

Lisäksi

**esim. salaatinlehtiä, avokadovii-
paleita, korianteria, limelohkoja**

1. Aloita pikamarinoidusta punasipulista. Kuori sipuli ja leikkaa ohuiksi renkaiksi. Nosta sipulit kuuhon ja lisää muut aineet. Sekoita ja anna marinoitua noin 30 minuuttia. Sekoittele pari kertaa marinoitumisen aikana.

2. Valmista chilikastike sekoittamalla aineet keskenään. Nosta jääkaappiin tekeytymään.

3. Paista kalapuikot rasvassa pannulla molemmin puolin kullannuskeiksi, noin 3 minuuttia per puoli. Lämmitä tortillaletut pakkauksen ohjeen mukaan.

4. Paloittele kalapuikot halutessasi 2–3 palaan. Tarjoile tortillaletut kalapalojen, marinoidun punasipulin ja chilikastikkeen kanssa. Lisukkeiksi sopivat myös esimerkiksi salaatti, avokado, korianteri ja limelohkot.

VINKKI: Voit käyttää pakastekalan sijaan myös rapeita haukipaloja (ks. s. 8) tai leivitettyjä kalafileitä.

VINKKI: Punasipulin ohjeella voit marinoida myös ohuita kerä- tai punakaalisuikaleita. Laita tällöin kaksinkertainen määrä etikkaa, sokeria ja mausteita.

VINKKI: Kalapuikot voi kypsentää uunissa tai kiertoilmakypsenninissä ilman rasvaa.

Fish & chips

Brittiläinen klassikko, fish & chips, ei ole vaikea valmistaa, mutta vaatii hiukan huolellisuutta uppopaistamisen vuoksi. Paistamista helpottaa paistolämpömittari, jolla öljyn kuumuutta voi seurata.

**600 g vaaleaa kalaa, esim. ahven-
ta, kuhaa tai siikaa**
4 dl vehnä jauhoja
1,5 tl suolaa
0,5 tl leivinjauhetta
0,5 tl mustapippuria
0,25 tl valkopippuria
1 tlk (0,33 l) lager-olutta
(jääkaappikylmää)

RANSKANPERUNAT

1 kg yleisperunoita
0,5 tl suolaa

Lisäksi

n. 1,5–2 litraa rypsiöljyä

1. Aloita perunoista. Pese perunat ja kuori ne tarvittaessa. Leikkaa perunat sormenpaksuisiksi ranskanperunoiksi. Siirrä perunat lävikköön ja huuhtelee kylmällä vedellä. Kumoa perunat puhtaalla keittiöpyyhkeellä päälle ja kuivaa hyvin.

2. Kuumenna öljy kattilassa 150-asteiseksi. Kypsennä perunoita muutamassa erässä noin 3 minuuttia. Älä ruskista. Nosta perunat reikäkauhalla talouspaperin päälle. Anna jäähtyä.

3. Pyyhi kalafileet kuiviksi ja leikkaa ne tasakokoisiksi paloiksi, esi-

merkiksi isot ahvenfileet pitkittäin puoliksi ja kuha- sekä siikafileet 4–6 osaan. Pienet ahvenfileet voi käyttää kokonaisina.

4. Sekoita uppopaistotaikina. Yhdistä jauhot, suola ja pippurit ja sekoita joukkoon kylmä olut. Jos taikina tuntuu paksulta, lisää tilkka vettä. Taikinan tulisi olla kuin paksua letutaikinaa.

5. Kuumenna öljy noin 180 asteeseen. Upota kalapalat taikinaan ja kypsennä öljyssä muutamassa erässä 4–5 minuuttia. Kääntelee varovasti reikäkauhalla, jotta saat tasaisen paistopinnan. Nosta kalat reikäkauhalla talouspaperin päälle. Pidä tarvittaessa kuumana tarjoiluastiassa 120-asteisessa uunissa.

6. Uppopaista esipaistettuja ranskanperunat uudelleen 180 asteessa, kunnes ne ovat ruskeita ja rapeita. Nosta hetkeksi talouspaperin päälle, jotta ylimääräinen öljy valuu pois.

7. Kokoa fish & chips -annos lautarelle tai paperikääreeseen ja tarjoile sen kanssa majoneesia ja muussattuja herneitä.

PIKAMAJONEESI

1 kananmuna

2 tl sinappia

1 tl valkoviinietikkaa

0,25 tl suolaa

0,25 tl valkopippuria

3,5 dl rypsiöljyä

1. Varmista, että ainekset ovat keskenään saman lämpöisiä, joko jääkaappikylmiä tai huoneenlämpöisiä.

2. Riko muna kapeaan, korkealaitaiseen kulhoon. Lisää sinappi, val-

koviinietikka ja mausteet. Aseta sauvasekoitin kulhoon niin, että keltuainen jää sekoittimen alle. Lisää rypsiöljy kulhoon. Käynnistä kone ja pidä sitä aluksi hetki paikallaan. Kun näet majoneesin alkavan muodostua, nosta sekoitin hyvin hitaasti ylös. Majoneesi valmistuu sinä aikana, kun sekoitin nousee pois seoksesta.

3. Maista ja lisää tarvittaessa mausteita.

MUUSSATUT HERNEET

200 g herneitä, tuoreita tai pakastettuja

10 mintunlehteä

2 tl kaura- tai ruokakermaa
(0,25 tl suolaa)

1. Jos käytät pakasteherneitä, kiehauta niitä kattilassa pari minuuttia. Mittaa herneet ja mintunlehdet tehosekoittimeen, tai jos käytät sauvasekoitinta, korkealaitaiseen kulhoon. Soseuta.

2. Lisää tilkka kaura- tai ruokakermaa ja mausta maun mukaan suolalla.

3. Tarjoile muussatut herneet fish & chips -annoksen kanssa.

HUOM: Pidä uppopaistaessasi aina kattilan kansi käden ulottuvilla. Jos öljy leimahtaa, se pitää sammuttaa tukahduttamalla. Vettä ei saa koskaan käyttää. Myös kaikkien työvälineiden ja öljyssä kypsennettävien raaka-aineiden tulee olla kuivia.

VINKKI: Muussatut herneet sopivat myös muiden paistettujen ruokien lisukkeeksi.

TIESITKÖ?

Fish & chips on suosittu ruoka kaikkialla Isossa-Britanniassa, erityisesti rannikkoalueilla. Kioskeissa myytävät annokset käärittiin ennen sanomalehti-paperiin, joka oli halpaa.

Fish and chips

Valmista kalan ja perunoiden seuraksi pikamajoneesi sekä muussatut herneet.

Uutisguru Vastaukset sivun alalaidassa

1. Mikä on maailman merkittävin ympäristöpalkinto, arvoltaan 200 000 Yhdysvaltojen dollaria?
a) Goldman-palkinto
b) Harrison-palkinto
c) Kennedy-palkinto
2. Entä kuka sai sen vuonna 2023 ensimmäisenä?
3. Entä missä lähi-idän lisäksi se eiä luonnonvaraisena?
a) Euroopassa
b) Kaukasuksella
c) Afrikassa
4. Mitä puoluetta johti vuosina 1991-1993 Ulf Sundqvist (1945-2023)?
a) Sdp:tä b) Rkp:tä
c) Kokoomusta
5. Koska Ruotsi rakensi ensimmäisen sukellusveneen?
a) 1900-luvun alussa
b) 1900-luvun loppuun
c) 2000-luvun alkuun



Suolakuoressa kypsennetty lahna

4–6 annosta

Suolakuoressa kypsentäminen on Välimeren alueella perinteinen kalankypsennystapa. Suolapeitteessä kala saa sopivan suolaisuuden ja kypsyy herkullisen meheväksi. Erityisen näppärä tämä valmistustapa on kaloille, jotka mielletään ruotojensa takia hankaliksi käsitellä, kuten lahna ja säyne.

1–1,5 kilon lahna

1 ruukku timjamia

1 ruukku lehtipersiljaa

1 appelsiini (luomu)

2–3 kg karkeaa merisuolaa

1. Kalan tulee olla perattu, mutta sitä ei tarvitse suomustaa. Huuhtelee ja kuivaa kalan vatsaontelo.

2. Pese appelsiini ja puolita se. Leikkaa ohuiksi lohkoiksi. Leikkaa yrtit ruukuista. Niitä ei ole tarpeen silputa.

3. Täytä kalan vatsaontelo yrteillä ja osalla appelsiinilohkoista. Säästä loput lohkot tarjoiluun.

4. Levitä uunivuokaan kerros suolaa. Nosta lahna suolan päälle ja peitä lopulla suolalla. Suolan tulee peittää kala kokonaan.

5. Kypsennä kalaa 200-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia. Anna vetäytyä 10 minuuttia. Kopauta sitten suolakuorta kevyesti ja poista se.

6. Suolakuoressa kypsennetty kala maistuu esimerkiksi keitettyjen perunoiden ja kermaviilikastikkeen kanssa (ks. esim. s. 8). Aseta tarjolle myös loput appelsiinilohkot.

VINKKI: Lahnan tilalla voit käyttää myös säynettä.

VINKKI: Murustele jäähtynyt suola ja anna sen kuivua hyvin. Sitä voi käyttää uudestaan kalan suolakuorena.

KIREITÄ SIIMOJA!

Lähtisitkö itse kalaan? Jokaisen oikeuksien nojalla ovat onkiminen, pilkkiminen ja litkaaminen sallittuja ilman kalastuslupaa. Kalastuslupa, eli kalastonhoitomaksu, tulee maksaa, jos kalastaa muilla tavoilla. Kalastuslupa vaaditaan 18–64-vuotiailta. Luvan voi ostaa vuorokaudeksi, viikoksi tai koko vuodeksi, ja maksu suoritetaan Metsähallitukselle.

Lue lisää: eraluvat.fi ja vapaa-ajankalastaja.fi.

**Suolakuoressa
kypsennetty
lahna**





Yleisimmät ruokakalat Suomessa



AHVEN *Perca fluviatilis*

- kutu huhti–kesäkuussa
- pituus 15–30 cm, paino 50–350 g
- Suomen kansalliskala



HAUKI *Esox lucius*

- kutu maalís–toukokuussa
- keskim. pituus 40–55 cm, paino enintään 20 kg
- petokala



SILLI *Clupea harengus*

- kutu huhti–kesäkuussa
- pituus jopa 45 cm, paino enintään 1 kg
- osa Suomen ruokakulttuuria vuosisatojen ajan



KIRJOLOHI *Oncorhynchus mykiss*

- kutu keväällä
- pituus 40–70 cm, paino 1–5 kg
- Suomen viljellyin kalalaji



SIIKA *Coregonus lavaretus*

- kutu syys–joulukuussa
- pituus siikamuodosta riippuen 17–56 cm, paino enintään 1 kg
- Suomessa kuusi eri siikamuotoa



KUHA *Sander lucioperca*

- kutu touko–kesäkuussa
- pituus 30–60 cm, paino 400–2500 g
- viihtyy sameissa, lämpimissä vesissä



SÄRKI *Rutilus rutilus*

- kutu touko–kesäkuussa
- pituus 15–25 cm, paino enintään 500 g
- ekologisesti ja ravitsemuksen kannalta suositeltava



LOHI *Salmo salar*

- kutu syys–marraskuussa
- pituus 70–110 cm, paino 3–27 kg
- suosi ASC- ja luomumerkittyä lohta



MADE *Lota lota*

- kutu tammi–maaliskuu
- pituus 30–70 cm, paino 500–3000 g
- Suomen laajimmalle levinnyt kalalaji

Mitä muuta kalalajeja tunnet?



SILAKKA *Clupea harengus membras*

- kutu huhti–kesäkuussa
- pituus 14–18 cm, paino 30–100 g
- saalismäärältään Suomen tärkein kalalaji



MUIKKU *Coregonus albula*

- kutu loka–marraskuussa
- keskim. pituus 10–20 cm (neulamuikut n. 5 cm), paino 10–70 g
- Suomen sisävesien tärkein talouskala

Kirjolohi jäähtyvässä liemessä ja kesäkurpitsa-sienimuhennos

Jäähtyvässä liemessä kypsennetty kala on ekologista ja kevyttä ruokaa. Liemessä kala kypsyy sopivaan kypsyyssasteeseen kokonaan ilman rasvaa. Tomaattisessa lisäkemuhennoksessa voi hyödyntää myös kauden kasviksia sekä vihanneslokeron tähteitä.

500 g kirjolohifileetä

Liemi

1 kelta- tai salottisipuli

3 dl valkoviiniä (alkoholiton käy)

3 dl vettä

3 dl valkoviinietikkaa

0,75 dl sokeria

1 rkl sinapinsiemeniä

1,5 rkl suolaa

15 valkopippuria

1 laakerinlehti

Lisäksi

1 tl rypsiöljyä

KESÄKURPITSA- SIENIMUHENNOS

1 (n. 200 g) kesäkurpitsa

200 g herkkusieniä

1 sipuli

1 valkosipulinkynsi

2 tl rypsiöljyä

1 tlk (400 g) tomaattimurskaa

0,5 tl suolaa

0,5 tl timjamia

0,25 tl chililihtaleita

0,25 tl mustapippuria

1. Valmista ensin muhennos. Pese ja kuutioi kesäkurpitsa. Puhdista ja viipaloi sienet. Kuori ja hienon-
na sipuli.

2. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää kasvikset ja sienet. Kuullota välillä sekoi-
tellen noin 10 minuuttia. Lisää tomaat-
timurska ja mausteet. Anna hautua
miedolla lämmöllä kalan kypsymisen
ajan.

3. Valmista liemi. Kuori ja lohko sipuli.
Pese, kuori ja paloittele porkkana. Laita
kaikki liemen ainekset kattilaan ja keitä
miedolla lämmöllä noin viisi minuuttia.

4. Pyyhi kirjolohi puhtaaksi ja leikkaa
poikittain 3–4 palaan. Siirrä palat nah-
kapuoli ylöspäin sellaiseen voideltuun
vuokaan, johon ne juuri ja juuri mahtu-
vat. Kaada kiehuvan kuuma liemi päälle.
Peitä vuoka tiiviisti foliolla. Anna kypsyä
noin 15 minuuttia, enintään kuitenkin 30
minuuttia.

5. Ennen ruokailua kaada liemi pois.
Kuivaa kala ja siirrä tarjoilulautaselle.
Voit halutessasi poistaa kaloista nahan.
Tarjoa jäähtyvässä liemessä kypsennet-
ty kirjolohi kesäkurpitsa-sienimuhennok-
sen ja esimerkiksi keitettyjen perunoiden
kanssa.

VINKKI: Jäähtyvässä liemessä kypsennettävä kala ei saa olla liian iso ja paksu. Lohikaloista kannattaa valita ohuempi pyrstöosa. Jos filee on paksu ja näyttää jäävän raa'aksi, laita vuoka hetkeksi 100-asteeseen uuniin. Tarkkaile kalan kypsymistä.

VINKKI: Sieniaikaan voit käyttää muhennokseen kantarelleja, herkkutatteja tai muita käyttövalmiita metsäsieniä.

Teriyakilohi ja aasialainen kaalisalaatti



Teriyakilohen kanssa maistuu aasialaisittain maustettu kaalisalaatti. Valmista salaatti ensin, niin se ehtii tekeytyä kalan kypsymisen ajan.

600 g kirjolohta fileenä

1 dl teriyakikastiketta

2 rkl seesaminsiemeniä

Lisäksi

1 tl rypsiöljyä tai margariinia

1. Poista fileistä tarvittaessa ruodot. Voit kypsentää fileen kokonaise-
na tai leikata sen neljään annospa-
laan. Voitele uunivuoka ja nosta ka-
la vuokaan. Sivele kalan päälle reilu
kerros teriyakikastiketta. Ripottele
pinnalle seesaminsiemenet.

2. Kypsennä kalaa 175-asteisessa
uunissa 12–15 minuuttia, tai kunnes
se on kypsää.

VINKKI: Tarjoa teriyakilohi aa-
sialaisittain kaalisalaatin ja riisin
kera. Myös idut ja porkkanaraas-
te sopivat annokseen. Teriyakilohi
maistuu myös perinteisen peruna-
muusin kaverina.

VINKKI: Kirjolohta tilalla voit
käyttää myös haukea, mutta täl-
löin lopputulos ei ole aivan yhtä
mehevä.

VINKKI: Aasialaiseen kaalisa-
laattiin voi käyttää myös muita
kaaleja. Se säilyy jääkaapissa noin
viikon.

NOPEA AASIALAINEN

KAALISALAATTI 6 annosta

200 g keräkaalia

150 g ruusukaaleja

Kastike

2 rkl riisi- tai valkoviinietikkaa

1 rkl soijakastiketta

1 rkl seesamiöljyä

1 rkl rypsiöljyä

puolikas tai kokonainen punainen
chili paloiteltuna

1 valkosipulinkynsi

0,5 tl tuoretta inkivääriä

raastettuna

1 tl sokeria

1. Leikkaa keräkaali ja ruusukaalit
ohuiksi suikaleiksi. Helpoiten se käy
mandoliinilla tai monitoimikoneel-
la, mutta suikalointi onnistuu myös
veitsellä.

2. Sekoita kaikki kastikkeen aineet
keskenään ja kumoa kaalien jouk-
koon. Pane kertakäyttöhanskat kä-
siin ja puristele käsin kastiket-
ta kaaleihin niin, että kaalit hiukan
veltostuvat ja kastike levittyy suika-
leisiin kauttaaltaan. Anna maustua
hetki ennen tarjoamista.

TIESITKÖ?

Teriyaki on japanilainen
kypsennysmenetelmä,
jossa raaka-aine paiste-
taan uunissa tai grillataan
soijakastikepohjaisen
marinadin kera. Makeah-
kossa teriyakikastikkeessa
on soijan lisäksi yleensä
mirin-riisiviiniä tai etikkaa
sekä sokeria ja joskus
myös inkivääriä.

Teriyakilohi

Aasialainen
kaali-
salaatti



KUHAN SELKÄRUOTOJEN POISTAMINEN V-LEIKKAUKSELLA

1. Etsi kuhan selkäruodot fileen keskeltä sormilla tunnustellen.
2. Leikkaa veitsen kärjellä viisto viilto pitkittäin koko ruotorivin pituisesti sen molemmiin puolin (viillot muodostavat näin poikki-leikkauksesta katsottuna V-kirjaimen muodon).
3. Nosta irti viillettyä ruotoriviä fileen pääpuolelta ja leikkaa irti pyrstöpuolelta. Voit käyttää perkeen esimerkiksi kalaliemessä.

**Sienitäytteiset
kuharullat ja
sitruuna-voikastike**



Pannuleivässä taikinajuuri herätetään nopeasti, ja taikina nostatetaan vain kerran lämpenevässä uunissa.



Sienitäytteiset kuharullat ja sitruuna-voikastike

1 dl kuivattuja herkkutatteja tai mustavahakkaita (ks. vinkki)

1 sipuli

2 tl voita

0,25 tl suolaa

0,5 dl ruokakermaa

4 nahatonta kuhafileetä

0,5 tl suolaa

0,25 tl mustapippuria

Sitruuna-voikastike

1 sitruuna

2–3 rkl silputtua (salotti)sipulia

100 g voita (jääkaappikylmää)

pieniksi kuutioksi leikattuna

0,5 tl suolaa

0,5 dl silputtua tilliä

1. Liota sieniä vedessä noin 30 minuuttia, tai kunnes ne ovat vettyneitä. Valuta sienet, purista kuivaksi ja hienonna. Kuori ja hienonna sipuli.

2. Kuumenna rasva pannulla. Lisää sienet ja sipuli. Kuumenna sekoitellen, kunnes sipulit ovat kuullottuneet.

3. Lisää pannulle suola ja kerma. Kiehauta, anna hetki hautua ja nosta pannu sitten pois liedeltä.

4. Poista kuhafileistä ruotorivi V-leikkauksella (katso ohje) ja leikkaa fileet pitkittäin kahdeksi suikaleeksi. Jos fileet ovat erikokoisia, nuiji paksumpia selkäsuikaleita kevyesti ohuemmiksi kahden leivinpaperin välissä. Mausta suolalla ja pippurilla.

4. Jaa sieniseos fileesuikaleiden keskivaiheille ja rullaa fileet. Asettele rullat saumapuoli alaspäin kevyesti voideltuun uunivuokaan. Kypsennä 150-asteisessä uunissa 15–20 minuuttia. Tarkista kypsytys paksuimmasta rullasta.

5. Kalarullien kypsyessä valmistusta kastike. Pese sitruuna. Raasta sitruunasta 1 tl kuoren keltaista osaa ja purista 0,5 dl mehua. Kuori ja hienonna sipuli.

6. Sulata ruokalusikallinen voita pienessä (n. 0,5 l) kasarissa ja lisää sitruunankuori ja -mehu sekä sipuli. Anna kiehua matalalla lämmöllä, kunnes noin kolmannes nesteestä on haihtunut. Laske lieden lämpö minimiin ja lisää joukkoon voita yksi kuutio kerrallaan koko ajan vatkatun. Älä lisää voita ennen kuin edellinen kuutio on sulanut. Lisää suola ja siivilöi sipulit pois halutessasi. Lisää viimeisenä hienonnettu tilli.

7. Tarjoile kuharullat sitruuna-voikastikkeen ja esimerkiksi perunoiden tai uunijuuresten kanssa.

VINKKI: Jos kuivattuja sieniä ei ole saatavilla, myös kaupan herkusieniä voi käyttää. Puhdista noin 200 grammaa sieniä, paloittele ne ja jatka kohdasta 2. Metsäsieniaikaan myös kantarelleja ja suppilovahveroita voi käyttää.

Pannuleipä 6 annosta

3 dl vettä

1 ps (à 11 g) kuivahiivaa

1 rkl sokeria

noin 5,5 dl hiivaleipä- tai sämpyläjauhoja

1 dl kaurahiutaleita

2 rkl kauraleseitä

1 tl suolaa

Lisäksi 1 tl rypsiöljyä

Koristeluun 1 rkl kaurahiutaleita

1. Sekoita kulhossa n. 42-asteiseen veteen kuivahiiva, sokeri sekä sen verran jauhoja, että muodostuu vellimäinen seos. Peitä liinalla ja nosta lämpimään vesihauteeseen noin 10 minuutiksi, tai kunnes taikinavelli kuplii.

2. Lisää taikinaan kaurahiutaleet ja -leseet. Alusta joukkoon jauhoja sen verran, että taikina irtoaa kulhon reunoista.

3. Voitele valurautainen tai muu uuninkestävä paistinpannu tai pata (ø 20 cm) öljyllä tai vuoraa se leivinpaperilla. Siirrä taikina pannulle. Levitä taikinaa tarvittaessa niin, että se peittää pannun pohjan lähes kokonaan.

4. Ripottele leivän pinnalle kaurahiutaleita. Peitä pannu foliosta muotoillulla kuvulla niin, että folio ei kosketa taikinaa. Folin ansiosta leipä ei kuivu pinnalta liikaa paiston aikana.

5. Anna kohota 10 minuuttia ja nosta pannu sitten kylmän uunin alatasolle. Sääda lämpö 200 asteeseen. Poista folio 30 minuutin kuluttua ja jatka kypsennystä 15 minuuttia. Anna leivän jäähtyä hetki, ennen kuin nostat sen pannulta.

Marinoidut silakkapihvit 5 annosta

Kun leivitettyt, paistetut silakkafileet marinoidaan etikkapohjaisessa liemessä, niistä tulee vastustamattoman herkullisia. Ne sopivat niin joulun kuin juhannuksenkin juhlapöytään, mutta yhtä hyvin ne maistuvat arkena esimerkiksi leivän päällä.

400 g silakkafileitä
1 dl ruisjauhoja
0,5 tl suolaa

Lisäksi 3 rkl margariinia

Marinadi

5 dl vettä
1 dl sokeria
1 rkl neilikoita
1 rkl mustapippureita
1 rkl valkopippureita
10 maustepippuria
1,5 dl väkiviinaetikkaa

Lisäksi

1 porkkana
1 punasipuli
puoli ruukkua persiljaa

1. Huuhtelee ja kuivaa silakkafileet tarvittaessa. Sekoita suola ruisjauhoihin ja pyörittele fileet jauhoissa. Kuumenna rasvaa pannulla ja paista kalat molemmin puolin kauniin ruskeiksi. Anna jäähtyä.

2. Tee marinadi. Kiehauta vesi, lisää sokeri ja mausteet. Keitä sekoittelun, kunnes sokeri on liuennut. Ota kattila liedeltä. Lisää etikka ja anna jäähtyä.

3. Pese ja kuori porkkana. Kuori myös sipuli. Leikkaa porkkana ohuiksi kiekkoiksi ja sipuli renkaiksi. Hienonna persilja.

4. Lado silakat kulhoon tai purkkiin kerroksittain yhdessä kasvisten kanssa. Kaada jäähtynyt marinadi mausteineen kalojen päälle. Anna silakoiden maustua viileässä vähintään tunti tai mielellään seuraavaan päivään.

VINKKI: Jos silakkafileet ovat isoja, voit puolittaa ne pitkittäin ennen leivitystä.

Näkkileipä 10 kpl

Hiivataikinasta valmistettu, anikseli ja fenkolilla maustettu näkkäri on vastustamattoman hyvää. Tarjoile se esimerkiksi kilohailileivittein kanssa. Se on myös herkullinen tupaantuliainen.

0,5 rkl aniksensiemeniä
0,5 rkl fenkolinsiemeniä
pieni pala (n. 6 g) hiivaa
2,5 dl vettä
1 rkl hunajaa
0,25 tl suolaa
n. 2 dl ruisjauhoja
n. 3 dl hiivaleipäjauhoja

Voiteluun

1 munanvalkuainen
1 rkl vettä

Pinnalle

0,5 dl seesaminsiemeniä

1. Mittaa aniksen- ja fenkolinsiemenet mortteliin ja pyöräytä pari kertaa, jotta siemenet hiukan rikkoutuvat.

2. Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää mausteet, hunaja ja suola.

3. Sekoita keskenään ruis- ja hiivaleipäjauhot. Alusta jauhoja taikinaan, kunnes se irtaoo käsistä ja kulhon reunasta. Taikinaa saa olla löysähköä, mutta ei tarttuvaa.

4. Jaa taikina 10 osaan ja pyörittele litteiksi pallukoiksi. Peitä liinalla ja anna kohota 30 minuuttia.

5. Paahda seesaminsiemenet kuivalla, kuumalla pannulla, kunnes ne saavat väriä. Varo, etteivät ne pala. Voit käyttää seesaminsiemenet myös paahattomina.

6. Kauli taikinapalat jauhotetulla työtasolla hyvin ohuiksi levyiksi. Pyyhi ylimääräinen jauho pinnoilta pois esimerkiksi leivontasiveltimellä ja nosta leivät kaulinta apuna käyttäen leivinpaperin päälle pellille.

7. Sekoita keskenään valkuainen ja vesi. Voitele leivät valkuais-vesiseoksella ja ripottele päälle seesaminsiemeniä. Pistelee leipiä haarukalla. Paista 250-asteisessä uunissa 5–7 minuuttia. Jäähdytä tasaisella alustalla ja säilytä kuivassa.

VINKKI: Yhdelle pellille mahtuu pari leipää, joten kannattaa käyttää kiertoilmatoimintoa. Aseta tällöin uuni kiertoilmalle 225 asteeseen. Vaihda leivinpaperi, jos se tummuu liikaa.

VINKKI: Yli jääneen keltuaisen voi pakastaa ja käyttää esimerkiksi pullien voiteluun pienellä vesitilkalla jatkettuna.

Marinoidut silakkapihvit

Kilohaililevite 6 annosta

Kilohaileja löytyy kaupoista savustettuina ja öljyyn säilötyinä. Tuote on samantyyppinen kuin savustetut muikut öljyssä, mutta edullisempi.

**1 prk (175 g) savustettuja
kilohaileja öljyssä
1 dl ranskankermaa tai
kaurafraichea
2 rkl kapriksia
0,5 dl tilliä hienonnettuna
0,25 tl valkopippuria
1–2 rkl sitruunamehua**

1. Valuta kalat ja hienonna ne haarukalla. Sekoita kaikki aineet keskenään. Tarjoa tahna esimerkiksi levitteinä, uuniperunoiden täytteenä tai blinien kanssa.

Kilohaililevite

Näkkileipä



Raparperikuppikakut



Raparperikuppikakut noin 20 kpl

Mantelijauhe tekee kuppikakkutaikinasta maukasta ja mehevää. Voit käyttää joko tuoretta tai pakastettua raparperia. Vegaaninen kuorrute kruunaa kuppikakut, mutta ne ovat herkullisia myös sellaisenaan.

**250 g raparperia tai 1 pss (250 g)
raparperipaloja (pakaste)
(2 rkl perunajauhoja)
2 dl vehnä jauhoja
1,5 dl mantelijauhetta
1,5 dl sokeria
1,5 tl leivinjauhetta
2 dl maitoa tai kasvijuomaa
1 kananmuna
1 dl juoksevaa margariinia**

Kuorrute

**1 rs (225 g) vegaanista levitettä
(esim. Naturli vegaaninen levite
luomu)
TAI 1 rs (200 g) maustamatonta
tuorejuustoa
5–6 dl tomusokeria
2 tl vaniljasokeria
(koristerakeita, marjoja ym.
koristeluun)**

1. Pese tuoreet raparperit ja leikkaa pieniksi paloiksi. Jos käytät pakaste-raparperia, pyörittele jäiset palat perunajauhoissa ennen taikinaan lisäämistä.

2. Sekoita kuivat aineet kulhossa. Lisää maito, muna, margariini ja raparperinpalat. Sekoita tasaiseksi taikinaksi. Lusikoi taikina muffinivuo-kiin. Paista 200-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Anna jäähtyä ennen kuorruttamista.

3. Kuorrutetta varten vatkaa huoneenlämpöinen levite kuohkeaksi. Lisää sokerit pienissä erissä koko ajan vatkatun. Jatka vatkaamista vielä muutamia minuutteja. Valmis kuorrutekreemi on kuohkeaa ja siileää. Jos käytät tuorejuustoa, vatkaa ensin koostumus tasaiseksi ja lisää sitten sokerit vähitellen joukkoon.

4. Kuorruta jäähtyneet kuppikakut pursottamalla tai tai levitä kuorrute lastalla. Voit koristella kakut erimerkiksi koristerakeilla tai tuoreilla marjoilla. Säilytä kuorrutetut kuppikakut jääkaapissa.

VINKKI: Natruli pehmenee nopeasti huoneenlämmössä, joten säilytä valmis kreemi sekä kuppikakut jääkaapissa. Naturlin tilalla voit käyttää myös vegaanista margariinia.

PUOLUKKAA PUUTARHAAN

Puolukka viihtyy myös kotipuutarhassa, valoisalla kasvupaikalla, happamassa ja vähäravinteisessa hiekkamaassa. Satoa voi kerätä elokuusta lokakuuhun. Myös lehtiä voi kerätä keväällä ja syksyllä ja käyttää kuivattuina yrttiteehen. Ainavihantana varpukasvina se kaunistaa pihaa ympäri vuoden.

Puolukkarahka

5 annosta

Tee marjarahka vaihteeksi vegaanisenä. Vegaaninen puolukkarahka on helppo valmistaa ja se maistuu kaikille. Voit myös vaihdella marjoja satokauden ja saatavuuden mukaan. Rahkaan käyvät niin pakaste- kuin tuoremarjatkin.

**1 pss (200 g) puolukoita (pakaste)
1 tlk (à 250 ml) kauravispiä
1 prk (200 g) vegaanista fraichea
0,75 dl sokeria**

1. Sulata puolukat.

2. Vatkaa kauravispi vaahdoksi. Kun vaahtoa alkaa muodostua, lisää sokeria pienissä erissä. Kun vaahto on napakkaa, lisää fraiche ja vatkaa vielä heti. Lisää lopuksi puolukat ja vatkaa, kunnes ne ovat sekoittuneet seokseen. Voit myös käänneellä marjat vaahtoon nuolijalla, jolloin ne pysyvät ehjinä.

3. Säilytä jääkaapissa tarjoiluhetkeen asti.

VINKKI: Jos marjoista erottuu paljon nestettä, voit valuttaa sitä hiukan pois ennen marjojen lisäämistä seokseen. Lisää nestettä vasta lopuksi, jos vaahto on riittävän napakkaa. Neste löysyttää seoksen rakennetta, joten rahka kannattaa vatkata kunnolla napakaksi ennen marjojen lisäämistä.

VINKKI: Jos haluat sitruunarahkaa, käytä puolukoiden sijaan puolikkaan sitruunan raastettu kuori ja 2 rkl sitruunamehua.



VINKKI. Lakukastike jähmettyy säilytyksen aikana, joten valmista se vasta juuri ennen tarjoilua tai kuorruttamista. Jähmettyneen kastikkeen voi lämmittää juokse- vaksi mikrossa alhaisella teholla.

Italialainen sitruunakakku ja lakukastike

Italialainen sitruunakakku ja lakukastike 12 annosta

Italialainen sitruunakakku on ihanan mehevä ja raikas. Laku on oiva makupari sitruunalle, mutta kakku on herkullinen myös ilman kastiketta.

1 sitruuna (luomu)

200 g margariinia

3 dl sokeria

1 tl vaniljasokeria

2 kananmunaa

1 dl maitoa

4 dl vehnä jauhoja

1 dl mantelijauhetta

1 tl leivinjauhetta

Lakukastike

**5 (à 19 g) lakritsitolfee-
patukkaa (esim. Kick)**

1 dl kermaa

Vuoan voiteluun

1 rkl margariinia

2 rkl korppujauhoja

1. Laita uuni lämpenemään 175 asteeseen. Voitele ja korppujauhota 1,5 litran rengasvuoka.

2. Pese sitruuna hyvin. Raasta sitruunan kuoresta keltainen osa hienoksi raasteeksi. Purista sitruunasta vajaa desilitra mehua.

3. Vatkaa margariini ja sokerit vaaleaksi vaahdoksi. Lisää munat yksitellen samalla vatkatun. Lisää sitruunankuoriraaste, sitruunamehu ja maito sekoittaen vaahtoon.

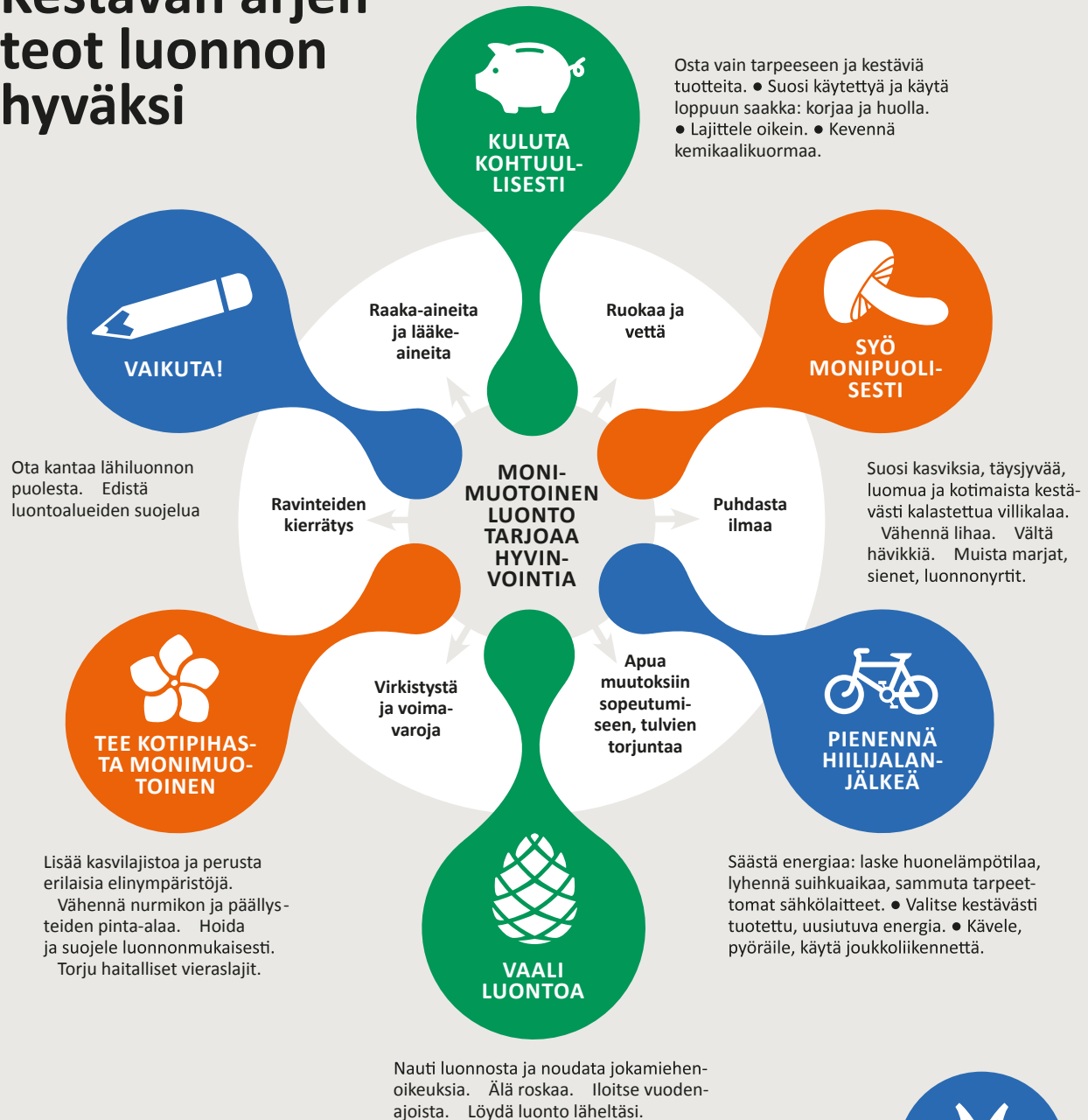
4. Sekoita vehnä jauho, mantelijauhe ja leivinjauhe keskenään ja siivilöi rasva-

seokseen. Sekoita tasaiseksi. Kaada taikina kakkuvuokaan ja kypsennä uunin keskitasolla noin 45 minuuttia. Kokeile kypsyyss tikulla. Anna kakun jäähtyä ennen kuormamista.

5. Valmista kastike. Paloittele lakritsitolfeepatukat kattilaan ja lisää kerma. Keitä keskilämmöllä sekoitellen, kunnes toffee-palat ovat lienneet kermaan. Jatka keittämistä vielä muutama minuutti samalla sekoitellen. Anna jäähtyä noin 5 minuuttia ennen kuorruttamista.

6. Tarjoa lakukastike sitruunakakun kanssa. Voit myös koristella kakun valuttamalla kastikkeen sen päälle. Tarjoa loppu kastike erillisestä astiasta.

Kestävän arjen teot luonnon hyväksi



LUONNONSUOJELU ON MYÖS IHMISTEN SUOJELUA

Monimuotoinen luonto on ihmisten hyvinvoinnin ja elinolosuhteiden kannalta elintärkeää. Tällä hetkellä luonto köyhtyy ennennäkemättömällä vauhdilla muun muassa siksi että luontoa hävitetään maatalouden ja rakennetun ympäristön tieltä.





Joko sinulla on
puhelimessasi
Martat-sovellus?

www.martat.fi/sovellus/



www.martat.fi

📌 **Martat vinkkaa**

📷 **Marttailu**

📺 **Marttaliitto**

📺 **Martat-TV**

📺 **Martat**

Reseptit Kati Pohja

Työryhmä Taru Karonen ja Marttaliitto

Kuvat Laura Riihelä

Taitto Katja Kuittinen