

## Kalaryssäys reseptit 2005

### Haukirullat sitruunakastikkeessa

600g haukifilettä, kuhaa tai ahventa  
3 dl kalalientä (osan voi korvata kuivalla valkoviinillä)  
1/4 tl valkopippuria  
1/4 tl suolaa

#### Kastike

1 ½ rkl vehnä jauhoja  
kalojen haudutuslientä (3dl)  
½ dl ruokakermaa  
2 keltuaista  
1-3 tl sitruunamehua  
riipaus valkopippuria, kurkumaa, suolaa  
Koristeeksi sitruunan kuorisuikaleita

Ripottele kalafileille suolaa ja pippuria. Kääräise kalafileet rullalle ja sulje cocktailtikulla. Kuumenna kalaliemi poreilevaksi ja nosta kalarullat kypsymään. Peitä kannella ja hauduta 5-10 min, kunnes kala on valkoista. Nosta liemestä ja pidä lämpimänä esim. folion avulla.

Sekoita vehnä jauhot kerman kanssa tasaiseksi seokseksi ja kaada seos kalaliemeen koko ajan sekoittaen. Keitä noin 3 minuuttia. Jäähdytä hieman. Vatkaa keltaiset yksitellen kastikkeeseen. Mausta sitruunamehulla ja pippurilla sekä tarvittaessa suolalla. Voit värjätä kastiketta keltaisemmaksi kurkumalla. Asettele kalarullat tarjoiluvadille ja kaada kastike kaloille tai niiden viereen. Koristele hyvin pestyn sitruunan kuorisuikaleilla. Voit valmistaa ruuan myös etukäteen. Jolloin vain kaadat valmiin kastikkeen kaloille ja kuumennat uunissa.

### Keitetyt ryssäyspullat

1 hienonnettu sipuli  
1 rkl rasvaa  
600 g kalafilettä (hauki) jauheena  
100g yrttituorejuustoa  
1 muna  
1 rkl perunajauhoja  
1 tl suolaa  
¼ tl valkopippuria  
½ dl hienonnettua tuoretta tilliä  
0,5 l kalalientä

Kuullota sipuli rasvassa. Sekoita kaikki taikinan ainekset tasaiseksi massaksi. Lämmitä kalaliemi lähes kiehuvaaksi, ota haukimassasta nokare ja kypsennä se liemessä muutaman minuutin. Tarkista maku ja mausta massaa lisää tarvittaessa. Muotoile haukimassasta palloja ja kypsennä ne kuumassa kalaliemessä. Hauduta kypsiksi hitaasti noin 3 min per puoli. Jotta liemi ei jäähdy liikaa, paista enintään 6 pullaa kerralla. Nosta kypsät haukipullat liemestä ja pidä ne lämpimänä, kunnes kaikki pullat on kypsennetty. Siivilöidyn pullien keitinliemen voit suurustaa jauhoilla kastikkeeksi tai tarjota kastikkeena punajuurikastiketta.

## Punajuurikastike

2 dl ranskankermaa  
2-3 etikkapunajuurta  
suolaa, sokeria, pippuria

Kuutioi punajuuret pieniksi kuutioiksi ja sekoita ainekset keskenään.

## Haukea värikkäällä kasvispedillä

1 punainen paprika  
1 keltainen paprika  
200g kesäkurpitsaa  
1 punasipuli  
1 rkl öljyä  
½tl rouhittua mustapippuria  
1 rkl valkoviinietikkaa  
1 rkl siirappia  
¾ tl suolaa  
400g haukifilettä  
(½dl pinjansiemeniä)  
100 g yrttituorejuustoa  
1 tl sitruunamehua  
1/4 tl valkopippuria  
tuoretta basilikaa

Paloittele paprikat ja kesäkurpitsa. Lohko sipuli. Kuullota kasvikset ja lisää mustapippuri. Lisää viinietikka ja siirappi. Kuumenna kunnes ylimääräinen neste on haihtunut. Kaada kasvikset uunivuokaan. Halkaiset fileet pituussuunnassa. Jos käytät pinjansiemeniä, paahda ne kuivalla pannulla kullanruskeiksi. Sekoita tuorejuusto, sitruunamehu ja valkopippuri kulhossa. Levitä seos kalaviipaleille, ripottele päälle pinjansiemenet ja tuoreet basilikan lehdet. Lado fileet suorina kasvispedin päälle. Ripottele ruuan pinnalle loput pinjansiemenet. Kypsennä 175 asteessa 15-20 min.

## Haukitikkarit

Fileoitua, ruodotonta haukea  
Maustetaan suolalla tai itse kunkin makuun sopivilla mausteilla

Fileet leikataan ohuiksi suikaleiksi 1-2 cm kalan pituussuunnassa. Kääritään suikaleet rullalle yhdessä halutun lisukkeen kanssa. Käy muista kaloista mm. kirjolohi, lohi (tulee kaunis väri) tuore tai esim. kylmäsavu, siika tuo hieman rasvaisuutta ja silavasiivu. Jos ns. lisuke on jo suolaista ( esim. silava tai kylmäsavu) niin haukeen ei juuri suolaa enää tarvitse. Työnnetään ns. paistintikku rullan läpi ja paistetaan pannulla tai muurikassa voissa muutama minuutti. Tikusta on helppo kääntää puolta ja pitää kiinni syödessä. Helppoa naposteltavaa ja maistuu varmasti vauvasta - vaariin!

## Haukea muurikkapannulla

Haukifilettä tarpeen mukaan. Joko suomustettuna tai nahattomaksi fileoituna.

Hauesta fileoidaan erilleen ruodoton (vatsapuoli) osa. Selkäosa jossa on ruotoja leikataan vinosti n. 1-2 cm siivuiksi. Varotaan että ruodot eivät mene poikki.

Valmistustapoja mm:

- paistetaan voissa pannulla tai muurikalla. Mausteeksi ripaus suolaa
- jauhetaan kalanpalat; ruis / ohrajauhoa, suolaa seoksella ja eikun pannulle

## Pirtsakka haukikeitto

500 g nahallista ja suomustettua tai nahatonta haukifilettä

1 lt kalalientä tai vettä

4 porkkanaa

1 purjosipuli

2 paprikaa (esim punainen ja keltainen), selleriä

6 perunaa

1 sitruunan mehu

1-2 laakerin lehteä

6-8 maustepippuria

2 tl suolaa

Kuori pestyt kasvikset. Kuumenna neste kiehuvaaksi, lisää mausteet, kasvikset ja purjorenkoot. Anna kiehua noin 5 minuuttia. Lisää perunalohkot. Keitä noin 5 minuuttia. Lisää paloitettu hauki päällimmäiseksi, älä sekoita. Hauduta lempeästi miedolla lämmöllä 10 minuuttia. Lopuksi lisää tillisilppu sekä sitruunan mehu.

## Haukiseljanka

400 g suomustettua nahallista tai nahattomia haukifileitä

1,3 lt kalalientä

1 purjo

2-3 porkkanaa

100 g selleriä

1 laakerinlehti

½ tl timjamia

70-100 g tomaattisoseetta

½ sitruunan mehu

1 rkl kaprasta

1 maustekurkku

1 nippu persiljaa

Tarjolle: smetanaa

Suikaloi kuoritut porkkanat ja sellerit. Halkaise ja hienonna pesty purjo. Lisää vihannekset kiehuvaan kalaliemeen. Mausta laakerinlehdellä, tomaattisoseella ja timjamilla. Anna kiehua hiljalleen noin 10 minuuttia. Lisää paloitettu hauki ja hauduta keittoa, kunnes haukipalat ovat kypsiä. Mausta valmis keitto sitruunan mehulla, kapriksella ja suikaloidulla maustekurkulla. Lisää päälle hienonnettu persilja. Tarjoa haukiseljanka smetanan kera kuumana.

## Haukikasari

öljyä paistamiseen ( tai öljy-voiseosta )

1 kpl hapahko omena

1-2 sipulia

1 rkl currya

500-600 g ruodotonta haukifilettä

½ dl vehnä jauhoja

3-4 dl valkoviiniä - vettä

1 kalaliemikuutio

tuoretta tai kuivattua timjamaia

1 pss pakastemaissia

½ dl kermaa

hienonnetua tilliä

Kuumenna rasva ja lisää kuutioitu omena, hienonnettu sipuli sekä curry. Paista pari minuuttia. Paloittele haukifileet ja kääntele ne vehnä jauhoissa. Ruskista kevyesti. Lisää neste, liemikuutio ja timjami. Lisää omenasipuliseos sekä maissit. Hauduta noin 5 minuuttia. Lisää kerma sekä tilli ja kuumenna ruoka vielä kiehumispisteeseen. Tarjoa riisin tai keitetyn potun kera.

## Haukea itämaisittain

500-600 g haukifilettä

riipaus suolaa

riipaus mustapippuria

öljyä paistamiseen

1 paprika

½ kesäkurpitsa

200 g tuoreita herkkusieniä

2 rkl soijakastiketta

2 rkl osterikastiketta

tilkka sherryä ( vesikin käy )

1 tl maissitärkkelysjauhoja

Kuumenna öljy pannussa ja paista haukifileet molemmilta puolilta kauniin ruskeiksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Siirrä syrjään. Halkaise paprika, poista siemenet ja leikkaa paprikanpuolikkaat kuutioiksi tai suikaleiksi. Kuutioi tai suikaloi kesäkurpitsa ja viipaloi herkkusienet. Lisää tarvittaessa öljyä pannuun ja kypsennä vihanneksia pari minuuttia koko ajan käänellen. Lisää soja- ja osterikastike. Sekoita maissijauhot sherryyn, lisää pannuun ja kiehauta. Nosta haukipalat kasvisseoksen päälle ja kuumenna tarvittaessa ennen tarjoilua. Tarjoa riisin kera.

## Uunikala

noin 1 kilon kokoinen hauki (lahna, siika, kuha)

1-2 tl suolaa

valkopippuria tai sitruunapippuria

hienonnettua tilliä

rasvaa

korppujauhoja

Hienonna perattuun kalaan suola ja pippuri. Ripottele kalan vatsaan tilliä. Sulata rasva uunipannulla ja kääntele kalaa siinä. Jätä kala uunipannulle ja ripottele pinnalle korppujauhoja. Valmista täyte. Täytä kala ja sulje halutessasi kalan vatsa hammastikuilla. Paista kala 200 asteessa noin 45 minuuttia.

#### Mustatorvisienitäyte

½dl raakaa riisiä  
1-2 dl tuoretta torvisieniä hienonnettuna  
¼ tl suolaa  
valkopippuria  
½dl hienonnettua tilliä  
1 dl kermaviiliä

Keitä riisi kypsäksi. Sekoita täytteen aineet. Pane täyte kalan vatsaan. Jos käytät kuivattuja torvisieniä, liuota niitä ensin ½ tuntia.

#### Kananmunatäyte

2 rkl sinappia  
2 kovaksi keitettyä munaa  
½ dl hienonnettua persiljaa  
½dl hienonnettua tilliä  
½ dl ruokakermaa

Hienonna kovaksi keitetty muna. Sekoita joukkoon silputtu tilli ja persilja sekä sinappi. Notkista täyte kermalla. Levitä täyte kalan vatsaan.

Kalaterriiniin voi käyttää lähes mitä tahansa kalaa ja niiden erilaisia yhdistelmiä. Makuaine antaa rakenteeseen karkeutta, ulkonäköä ja makua. Kalaterriini nimetään usein juuri makuaineen mukaan.

## Haukifileet paketissa

½ kg nahattomia haukifileitä  
1½ tl suolaa  
riipaus pippuriseosta  
riipaus rakuunaa ( mielellään tuoretta )  
tilliä  
200 g tuoreita herkkusieniä  
2 dl ranskan kermaa  
2 rkl sitruunan mehua

Leikkaa haukifileet neljään yhtä suureen osaan ja siten etteivät ruodot mene poikki, siis viistoon ruotojen suuntaisesti ( ellei ole poistanut lihasruotoja). Aseta filepalat alumiinifolioille ja mausta suolalla, pippuriseoksella, rakuunalla, sitruunan mehulla ja tillillä. Viipaloi herkkusienet filepalojen päälle ja lisää kullekin ranskan kermaa sopivasti. Kääri herkut tiiviisti pakettiin ja kypsennä uuni-, hiili- tai sähkögrillissä noin 20 minuutti. Tarkista kypsyyt. Tarjoa haukiherkku keitettyjen pottujen sekä salaatin kera.

## Haukiterriini

500 g ruodottomia ja nahattomia haukifileitä  
2 tl suolaa  
4 dl kuohukermaa  
n. ½ dl valkoviiniä  
2 rkl hienonnettua tilliä ja/tai ruohosipulia  
5 munanvalkuaista

Kuutioi kalafileet. Laita ne kylmään (mieluiten pakastimeen) monitoimikoneen kulhon ja terän kanssa. Anna jäähtyä kunnolla, lähes kohmeiseksi. Ota kulho kylmästä ja lisää joukkoon suola. Käynnistä kone.

Lisää kylmä kerma koneen käydessä. Anna massan soseutua samettisen hienoksi. Kaada joukkoon myös viini ja viimeisenä hienonnetut yrtit.

Vatkaa toisessa kulhossa valkuaiset vaahdoksi. Nostele kalamassa valkuaisvaahdon joukkoon. Kypsennä koepala mikrossa. Lisää tarvittaessa mausteita.

Vuoraa vuoka ensin leivinpaperilla ja halutessasi lisäksi esimerkiksi ryöpätyillä kurttukaalin tai purjon lehdillä tai silakkafileillä (nahkapuoli alaspäin). Täytä vuoka massalla. Käännä kelmun reunat massan päälle. Peitä vielä foliolla. Laita vuoka suurempaan uuninkestävään astiaan. Kaada uunivuokaan kiehuva vesi hauteeksi. Kypsennä 150 asteessa, kunnes terriinin sisälämpötila on noin 68-70 astetta.

Kalaterriinimassan vaihtoehtoisia makuaineita

- ravunpyrstöjä
- (savustettuja) sinisimpukoita
- esikeitetyjä kasviskuutioita
- kuullotettuja sieniä

## Soijahauki

Marinointiliemi:

1 dl öljyä  
½ dl soijakastiketta, erilaisia pippureita, sipulirenkaita

Raaka kala (mielellään ruodoton) paloitellaan ns. annospaloiksi. Laitetaan liemeen maustumaan 5 h - 1 vrk. Lyhyt aika miedompi maku ja pitempään pidettäessä maku voimistuu.

Paistetaan kuumalla paistin tai muurikkapannulla varovasti kalapaloja käännellen. Soijaliemi on jo "kypsentyneenä" kalaa joten se kypsyy aika nopeasti. Sopii esim. perunoiden kyytipojaksi ruisleivän kera ja voi napostella ihan siltäänkin.

## Lasimestarin hauki

Mausteliemi:

1 dl väkiviinaetiikkaa

½ dl sokeria

3 dl vettä

6-8 kokonaista neilikkaa, musta ja valkopippuria

1 laakerinlehti

kiehauta liemi ja jäähdytä

Muut raaka-aineet ja valmistus:

400 g ruodotonta, nahatonta haukifilettä (ennen suolausta pakastettava)

Muukin kala käy esim. kirjolohi, taimen, kuha.

2 sipulia

1 porkkana

1-2 vrk suolassa (merisuolaa ja ripaus sokeria) olleet fileet huuhdotaan ja paloittellaan ns. haarukkapaloiksi.

Nostellaan kalapalat, viipaloidut sipulit ja porkkanat kerroksittain purkkiin. Kaadetaan kylmä liemi kalapalojen päälle ja annetaan maustua 4-5 vuorokautta jääkaapissa.

Sopii pääruuan lisukkeeksi tai mm. uusien perunoiden kanssa siltäänkin.

## Savuhauki (savolaenen kampela)

Hauki perataan, ja viilletään vatsapuolelta auki nahkaan asti. Poistetaan selkäruoto ja vatsan ruodot. Ja jos haluaa helppoa syötävää niin voi poistaa selkäruodotkin. Silloin tosin menee vähän selkälihaa, mutta ne voi käyttää esim. murekkeen valmistukseen.

Ripotellaan karkeaa suolaa lihapinnalle ja pidetään noin 1-1½ tuntia suolassa. (n.kilon hauki) Huuhdotaan suolat, kuivataan kala ja laitetaan savustuslaatikkoon vatsapuli alaspäin. Kypsää 20-30 minuutissa riippuen savustuslaatikon "tavoista". Ei kovaa tulta jotta kala ei kuivu.

Kuiva leppälästä ja ripaus sokeria tekevät kalaan "kullankeltaisen" värin.