

Kalaryssäys reseptit 2007

Kuharuokien kanssa sopivia viinejä ovat mm. itävaltalainen Gobelsburger Riesling, uusi-seelantilainen Sileni Cellar Selection Pinot Gris ja ranskalainen La Sanceive Muscadet Se`vre et Maine Sur Lie.

Sataman uunikuhaa (Hetan tapaan)



noin 1,5 kg	perattua kuhaa
6 isoa	perunaa (uunilajike)
3-4	sipulia
	sitruunamehua
150 g	pekonia
	suolaa, valkopippuria
3-4 dl	kalalientä
1	sitruuna

Laita uunivuoaan pohjalle reilu kerros viipaloituja perunoita ja sipuleita. Ripottele niiden päälle hiukan suolaa. Huuhto ja kuivaa perattu kuha hyvin. Tee kuhan toiseen kylkeen vinoja, selkärankaan ulottuvia viiltoja noin viiden sentin välein. Mausta kuha sisältä ja päältä sitruunamehulla, suolalla ja valkopipurilla.

Laita kuha viillelty puoli ylöspäin perunaviipaleiden päälle. Pane viiltojen sisään pekonusikaleita ja laita loput pekonit kalan vatsaan ja perunoiden päälle. Kaada vuokaan 3-4 dl kalalientä. Paista uunissa 200 asteen lämmössä noin tunnin verran. Lisää tarvittaessa kalalientä. Suojaa ruoka foliolla, jos kala tai perunat tummuvat liikaa. Koristele lopuksi sitruunalohkoilla.

Yrttikalaa foliossa

noin 600 g kuhafileitä

Täyte :

1 sipuli
1 omena
1 tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria
1 dl silputtua persiljaa
2 rkl tuoretta rakuunaa
tai 1 tl kuivattua rakuunaa
1 tl timjamia
4 rkl voita

Kuori ja paloitele omena ja sipuli. Mittaa muut täyteaineet monitoimikoneeseen tai tehosekoittajaan ja lisää sipuli- ja omenapalat. Sekoita tasaiseksi massaksi. Omenan ja sipulin voit myös raastaa hienoksi raasteeksi ja sekoittaa täytteen kulhossa.

Voitele kaksi foliopala öljyllä. Nosta puolet kalafileistä foliolle nahkapuoli alaspäin. Jaa täytefoliolla oleville fileille ja nosta loput fileet täytteiden päälle nahkapuoli ylöspäin. Sulje foliot nyyteiksi ja laita ne uunipannulle, saumapuoli ylöspäin. Kypsennä 200 asteisessa uunissa n. 20-30 minuuttia. Tarkista kypsyyt. Kypsennä kalan seuraksi lohkoperunat samassa uunissa.

Sitruunainen kalakeitto



n. 1 litra vettä
1 laakerinlehti
muutama maustepippuri
suolaa
pala purjoa

pala	palsternakkaa
2	porkkanaa
5-6	perunaa
500 g	perattua, paloiteltua kuhaa
1	sitruunan mehu
(1 dl	maustekurkkusuikaleita)
(2	valkosipulinkynttä)
	tilliä ja ruohosipulia

Kiehauta vesi, laakerinlehti, pippurit ja vähän suolaa. Suikaloi purjo ja kuutio muut kasvikset. Pane kasvikset perunoita lukuun ottamatta veteen. Keitä puolikypsiksi. Lisää perunat lohkoina ja keitä soppaa, kunnes kasvikset ovat lähes kypsiä. Lisää kalapalat ja keitä hiljaa hauduttaen kypsäksi. Lisää tarvittaessa vettä. Mausta lopuksi sitruunamehulla ja tilli- sekä ruohosipulisilpulla. Maustekurkkusuikaleet ja valkosipuli antavat makua keitolle. Keittoon sopivat myös ahven, lohi tai turska.

Kala-tatti-pinaattipasta

noin 300 g	kuhafileitä
1½- 2 dl	omassa nesteessään käsiteltyjä tai pakastettuja tatteja
tai 30 g	kuivattuja tatteja
150 g	pakastepinaattia
2	sipulia
2-3	valkosipulinkynttä
3 rkl	rypsi- tai oliiviöljyä
2-3 rkl	sitruunamehua
n. 1 dl	pastan keitinlientä
½-1 tl	suolaa, mustapippuria
300-400 g	nauha- tai kierrepastaa

Jos käytät kuivattuja tatteja, liota niitä haaleassa vedessä ainakin puoli tuntia. Purista kevyesti liotusliemi pois ja paloittele sienet. Käytä liotusliemi kastikkeeseen.

Silppua sipulit, kuumenna öljy paistokasarissa tai wokissa ja lisää joukkoon sipulit. Kuullota hetki. Lisää tatit kuumaan pannuun. Paista hetken aikaa. Lisää sulanut pinaatti.

Leikkaa kuhafileet parin sentin suikaleiksi. Ripottele suikaleille vähän suolaa ja lisää paistokasariin. Kääntelee varovasti ja mausta sitruunamehulla ja mustapippurilla. Kaada joukkoon vähän pastan keitinlientä tai sienien liotuslientä kastikkeeksi. Kalapalojen kypsyminen kestää vain pari minuuttia.

Keitä pasta ohjeen mukaan. Kaada kypsä, valutettu pasta paistokasariin tai isoon kulhoon ja sekoita kastike varovasti joukkoon. Tarjoa lisänä raastettua parmesaania tai muuta vahvaa juustoa.

Ryssäyksen risotto



1	sipuli
400 g	kuhafileitä
noin 150 g	katkarapuja
	oliivi- tai rypsiöljyä
2 ½ dl	tummaa riisiä
8 dl	lämmintä kalalientä
1 rkl	sitruunamehua
	persiljää, tilliä
	(suolaa)

Hienonna sipuli ja leikkaa kalafileet reiluiksi kuutioiksi. Kuumenna paistokasariissa öljyä. Paista kalapalat nopeasti pinnalta ja nosta pois pannulta. Lisää paistokasariin hiukan rasvaa ja riisit. Kuumenna niitä koko ajan sekoittaen, kunnes riisit ovat läpikuultavia. Lisää kuumaa kalalientä parin desin erissä. Sekoittele ja anna imeytyä. Riisit saavat kypsyä kimmoisiksi eli al dente –asteelle. Lisää kalapalat ja halutessasi katkaravut. Mausta lopuksi sitruunamehulla, persiljalla, tillillä ja tarvittaessa suolalla.

Thaimaalainen kalapata

400 g	kuhafileitä
3-4	porkkanaa
1	sipuli
1 mieto	punainen chili
½ tl	suolaa
1 tlk	kookosmaitoa
1-2 rkl	raastettua inkivääriä
1 rkl	kalakastiketta
1 rkl	limettimehua

Leikkaa kalafileet 4 cm leveiksi paloiksi. Kuori ja suikaloi porkkanat. Pieni sipuli. Puhdista chili siemenistä ja suikaloi se. Levitä kasvikset ja chili paistokasarin pohjalle. Asettele kalapalat

kasvisten päälle.

Sekoita inkivääri, kalakastike ja limettimehu kookosmaitoon ja kaada seos pannuun kalojen päälle. Hauduta miedolla lämmöllä kannen alla noin 10 minuuttia eli kunnes kala on kypsää ja kasvikset ovat pehmenneet.

Tarjoa jasmiiniriisin ja sokeriherneiden kera.

Katrin kuha



500 g	kuhafileitä
2	sipulia
½	purjoa
	voita tai öljyä
2½ dl	ranskan kermaa
1 dl	kalalientä
	valko- ja mustapippuria
	suolaa
	tuoretta basilikaa
	ruohosipulia ja tilliä

Hienonna sipulit hienoksi ja hauduta ne kypsiksi rasvassa laakeassa kannellisessa kasarissa tai pannussa. Lisää joukkoon ranskan kerma, kalaliemi, pippurit sekä suola. Anna hautua miedolla lämmöllä noin 5 minuuttia. Lisää joukkoon runsaasti hienonnettua basilikaa, ruohosipulia ja tilliä. Paista kuhafileet pannulla voissa vaaleanruskeiksi ja mausta. Nosta kalat kasariin siten, että ne peittyvät kastikkeella. Hauduta miedolla lämmöllä kannen alla noin 5 minuuttia.

Tarjoa lisänä perunoita ja raikasta salaattia.

Kuhafileitä venäläiseen tapaan

4 kpl (150-200 g)	suomustettua tai nahatonta kuhafilettä
	vehnäjauhoja
	suolaa
	öljyä tai öljy-voiseosta paistamiseen
1 dl	smetanaa
	hienonnettua valkopippuria
1 dl	hienoksi hakattua suolakurkkua
	silputtua tilliä

Mausta kuhafileet suolalla ja valkopippurilla. Jauhota vehnäjauhoissa. Kuumenna rasva ja paista kuhafileet molemmilta puoliilta kullanuskeiksi. Lisää smetana, suolakurkku ja tilli pannuun. Kiehauta ja anna maustua hetki.

Tarjoo keitettyjen perunoiden ja hapankaalin kera.

Kuharullat

400 g	kuhafileitä
200 g	katkarapuja
	tilliä
	suolaa
	valkopippuria
1 rkl	rasvaa vuoaan voiteluun
2 rkl	vehnäjauhoja
2-3 dl	kalalientä + kermaa
	sitruunan mehua tai valkoviiniä

Voitele matala uunivuoka. Hienonna ½-nippua tilliä ja kolmasosa katkaravuista. Levitä kalafileet työlaudalle ja leikkaa pitkittäin kahtia. Mausta filepalat ripauksella suolaa ja pippurilla.

Levitä niille tilli-katkarapuseos. Aseta rullat tiiviisti uunivuokaan ja kaada n. ½-dl vettä pohjalle. Kypsytä fileitä uunissa 200 c:ssa alumiinifoliolla peitettynä n. 20 min.

Kaada liemi varovasti pois ja käytä se kastikkeen valmistukseen. Sulata rasva kattilassa ja kiehauta siinä jauhot. Lisää kalaliemi-kermaseos ja kypsytä n. 10 min. Mausta suolalla ja pippurilla sekä tilkalla sitruunan mehua tai valkoviiniä. Levitä loput katkaravut ja hienonnettu tilli vuokaan ja kaada kastike päälle. Kuumenna 200 c:ssa kunnes pinta saa kauniin värin.

Kuhaa ja kapriskastiketta

600 g	kuhfilettä
2 dl	vettä
1-2 tl	suolaa
	valkopippuria
½ dl	sitruunan mehua

Lado kuhfileet laakean kattilan pohjalle. Kaada päälle vesi ja sitruunan mehu. Mausta. Hauduta miedolla lämmöllä n. 5 min. Siirrä kuhfileet lämmön kestäväseen tarjoiluastiaan ja pidä ne lämpimänä kunnes kastike on valmis.

Kastike :

2½ dl	kalan keitinlientä
2 rkl	vehnä jauhoja
½ rkl	hienonnettua kaprista
½ dl	ruokakermaa

Sekoita jauhot pieneen vesitilkkaan ja kaada seos koko ajan sekoittaen kalaliemeen. Keitä 5 min. Hienonna kapris ja lisää se kastikkeeseen. Lisää kerma. Laita kuhfileet tarjoiluastiaan ja kaada kastike päälle tai tarjoa eri kulhosta.

Tarjoa keitettyjen perunoiden ja raikkaan salaatin kera.

Tomaattiset kuharullat

4 kpl n.150 g	nahatonta tai suomustettua kuhfilettä
	suolaa
	mustapippuria
	tilliä

Liemi :

1 tlk	tomaattimurskaa
2 dl	kalalientä, aitoa tai kuutioista
pala	purjoa
liraus	valkoviiniä tai sitruunan mehua
	laakerinlehti
8	valkopippuria
	suolaa

Valmista liemi ensimmäisenä kaatamalla tomaattimurska ja kalaliemi laakeaan kasariin. Lisää hienonnettu purjo ja mausteet. Lisää valkoviini ja/tai sitruunan mehu. Anna kiehua rauhallisesti poreillen 8-10 minuuttia. Mausta kuhfileet suolalla, pippurilla ja tillillä. Kääri ne

rulliksi ja sido cocktailikuilla. Nosta kuharullat liemeen ja hauduta kannen alla miedolla lämmöllä n. 12 minuuttia.

Kuhaa äyriäisillä

600 g	nahatonta tai suomustettua kuhafilettä
1	sitruuna
100 g	kuorittuja katkarapuja
150 g	herkkusientä
4 rkl	rypsiöljy-voiseosta
150 g	sinisimpukan lihaa (purkista)
	puolikkaan sitruunan mehu
	suolaa
	cayannepippuria
	vehnäjauhoa jauhotukseen
	hienonnettua persiljaa
3 rkl	rypsiöljyä paistamiseen

Leikkaa kuhafileiden paksumpaan päähän v-viilto, saadaksesi lihasruodot pois. Aseta kuhafileet astiaan ja purista päälle sitruunan mehua. Anna maustua n. 10 minuuttia. Halkaise herkkusienet ja ruskista kevyesti. Lisää katkaravut ja valutetut sinisimpukan lihat. Kuumenna, älä paista, mausta sitruunanmehulla, suolalla ja cayannepippurilla. Pidä seos lämpimänä. Mausta kuivatut kuhafileet suolalla, jauhota vehnäjauhoissa ja paista öljyssä kauniin ruskeiksi n. 3 minuuttia molemmin puolin. Lämmitä rypsiöljy ja hauduta siinä silputtu persilja paiston aikana. Asettele fileet kuumalle vadille ja levitä päälle äyriäis-herkkusieniseos. Valele kalaherkkua kuumalla rypsiöljy-persiljaseoksella.

Kokonainen kuha uunissa

1-1,5 kg	kokonainen suomustettu ja perattu kuha
0,7 kg	kasvissuikaleita, tuoreita tai pakaste esim. porkkanaa, purjoa, kesäkurpitsaa, paprikaa
1 dl	ruoanvalmistukseen sopivaa kevytlevitettä "yrttivoiksi" valkosipulia basilikkaa hienonnettua tilliä sitruunan mehua hieman hienonnettua merisuolaa alumiinifoliota alkukypsennyksen ajaksi

Laita uuni lämpiämään +200 asteeseen. Valmista "yrttivoi" levitteestä sekoittamalla hienonnetut valkosipuli sekä basilika joukkoon. Aseta kuha öljytyyn paistovuokaan ja mausta pinta ja vatsaontelo merisuolalla ja sitruunan mehulla. Suikaloi kasvikset tai käytä valmiita pakastesuikaleita. Uunin lämmittyä täytä kuhan vatsa "yrttivoilla" sekä hienonnetulla tillillä. Laita kasvissuikaleet kuhan ympärille vuokaan ja ripottele niille hieman suolaa. Peitä alumiinifoliolla ja kypsennä 20 minuuttia 200 asteessa. Pudota lämpötila 150 asteeseen ja poista alumiinifolio, kypsennä vielä 20 minuuttia. Lämpö kokonaan pois, luukku raolleen ja lopuksi alenevassa lämmössä vielä noin 10 -15 minuuttia.

Uunikuhaa kasvispedillä

4 kpl n. 150 g suomustettua tai nahatonta kuhafilettä

1 kpl purjo

2 kpl paprika

1-1,5 rkl rypsiöljyä

suolaa

soijakastiketta vihanneksille vuokaan

mustapippuria myllystä tai -rouhittua

300-400 g ranskan kermaa

sitruunan mehua

nippu tilliä

150 g kuorittuja katkarapuja

Viipaloi puhdistetut purjo sekä paprikat. Kuullota ne puolikypsiksi. Levitä kasvisseos voidellun uunivuolan pohjalle. Puolita kuhafileet ja mausta suolalla ja mustapippurilla. Asettele fileepalat vastakkain neljäksi pariaksi uunivuokaan. Paista uunissa 170 asteessa n. 15 minuuttia.

Valmista kastike sekoittamalla ranskan kermaan sitruunan mehu, hienonnettu tilli ja katkaravut. Nosta vuoka uunista ja levitä kastike kuhapalojen päälle. Kypsennä vielä 15 minuuttia.