

Kalaryssäys reseptit 2011 – lahna

Välimeren muurikkalahna



yli kilon lahna
2 porkkanaa
200 g sieniä
½ keltaista paprikaa
½ punaista paprikaa
½ vihreää paprikaa
½ kesäkurpitsa
1 sipuli
1 pkt minitomaatteja
tuoretta persiljaa

maustekastike:

1 sitruunan mehu
1,5 dl kuivaa valkoviiniä
3 rkl oliiviöljyä
1 tl suolaa
2-3 tl kurkumaa
2-3 tl rosepippuria
2-3 valkosipulinkynttä murskattuna tai 2 tl valkosipulijauhetta
1-1,5 dl tuoretta persiljaa
pieni pala appelsiinia kuorineen

- Tee peratun ja suomustetun lahnan kylkiin parin sentin välein pystysuoria viiltoja kylkiviiva ylittäen.
- Sekoita maustekastike sitruunamehusta, viinistä, oliiviöljystä ja mausteista.

- Sivele lahnan viiltoihin ja vatsaonteloon reilusti kastiketta. Anna kalan maustua huoneenlämmössä mielellään parikymmentä minuuttia voipaperikäärössä. Paloittele sillä aikaa sienet, paprikat, kesäkurpitsa ja sipuli.

Paista lahna napakassa lämmössä vihannesten kanssa. Paistoaika n. 20 minuuttia kalaa kerran kääntäen. Lisää paistamisen loppupuolella minitomaatit. Koristele lopuksi lahna persiljasilpulla.

Lahnamurekepihvit

n. 1 kg nahatonta lahnafilettä
2 dl kermaa
1 kananmuna
1,5-2 dl korppujauhoja
1 iso sipuli raastettuna
pippuria (musta-, valko- tai sitruunapippuria)
muita mausteita maun mukaan (tilli, curry, valkosipuli, ruohosipuli)
voita tai öljyä paistamiseen

- Jauha nahattomat lahnafileet kahteen kertaan lihamylyssä tai monitoimikoneessa. Tarkasta massa jauhamisen jälkeen, ettei sinne ole jäänyt ruotoja.

- Sekoita kananmuna, kerma, korppujauhot, sipuliraaste ja mausteet keskenään. Aloitustausteeksi sopii esim. 2 tl suola, ½ tl valkopippuria, ½ tl currya ja reilusti tilliä.

- Lisää joukkoon jauhettu lahna ja sekoita hyvin. Muotoile lahna kosteilla käsillä pihveiksi, ja paista ne voissa tai öljyssä tai niiden seoksessa pannulla kauniin ruskeiksi ja kauttaaltaan kypsiksi. Tee ensin pieni koepihvi, josta tarkastat maun. Lisää tarvittaessa mausteita taikinaan hyvin sekoittaen. Halutessasi voit myös paneroida pihvit ennen paistamista pyörittelemällä ne korppujauhoissa.

Pariloi tai paista halutessasi ruisleivänpaloja pannussa, kunnes pinta rapeutuu. Kokoa mieleisesi hampurilainen leipäpalojen väliin käyttämällä salatinalehtiä. lahnamurekepihvejä, maustekurkkuviipaleita, tomaattisiivuja ja sipulirenkaita. Lusikoi päälle runsaasti salsadippiä, ja laita hampurilaisen kansi paikalleen. Nauti lämpimänä, tai anna jäähtyä ja ota vaikka kalaretken evääksi. Lahnahampurilaiset ovat herkullisia myös kylmänä.

Lahnaa syksyn sienien kera



4	lahnafilettä isohkosta lahnasta
2 tl	suolaa
1 tl	currya
1 tl	paprikajauhetta
½ tl	chilijauhetta
1 l	suppilovahveroita
1 dl	cashew-pähkinöitä
1	sipuli varsineen
2 dl	ruokakermaa

rypsiöljyä paistamiseen

Kuumenna muurikka tai paistinpannu ja laita siihen rypsiöljyä. Laita lahnafileet ja pannulle ja mausta ne suolalla (1 tl) Currylla, paprikalla- ja chilijauheella. Ruskista fileet ja siirrä ne sivuun

Silppua sipuli varsineen ja halutessasi suppilovahverot. Laita sipuli ja sienet kuumalle pannulle ja paista kokoon. Mausta suolalla (1 tl)

Lisää pannulle pähkinät ja ruokakerma. Anna kiehahtaa. Nosta mukaan kypsät lahnapihvit ja anna lämmetä. Tarjoa vaikka uusien perunoiden kera.