

A close-up photograph of a fish's eye, likely a pike or perch, showing the detailed structure of the iris and pupil. The eye is large and round, with a golden-brown iris and a dark pupil. The surrounding skin is wet and glistening, with scales visible. The background is slightly blurred, showing more of the fish's head and the water it's in.

Kauko Kuha

KALARUOKARESEPTTEJÄ

2. uudistettu painos

**HAUKI
AHVEN
SÄRKI
MUIKKU
SILAKKA**

70 reseptiä

KALARUOKARESEPTTEJÄ

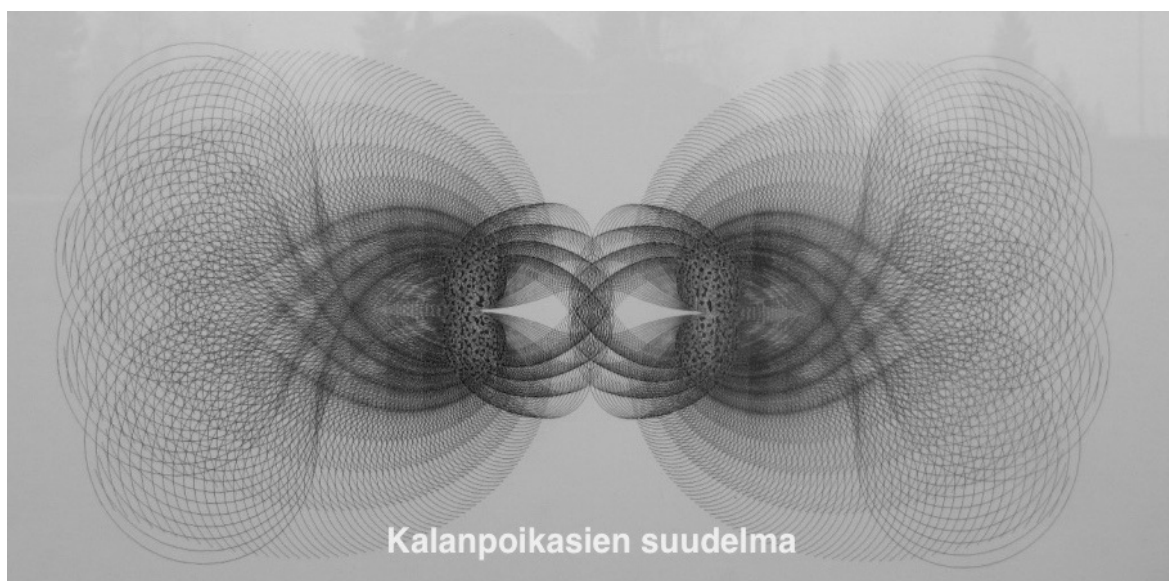
Näillä onnistuu jokainen

KALARUOKARESEPTEJÄ

*Kiitokset siskolleni Tuulalle, joka on
kannustanut minua kirjoittamaan tämän kirjan !*

KALARUOKARESEPTEJÄ

HAUKI – AHVEN – MUIKKU – NEULAMUIKKU – SILAKKA - SÄRKI
70 reseptiä



Graphic Art Design: Kauko Kuha

2. uudistettu painos, 01.10.2018

© 2018 Kauko Kuha
Kannet, tekstit ja kuvat: Kauko Kuha

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-0482-0

Alkulause

Lähi vesien villikalat ovat todellista luomuruokaa parhaimmillaan. Pitkällä aikavälillä villikalojen käyttö on ekologisesti hyvin kestäväällä pohjalla.

Tämän kirjan tarkoitus on kannustaa jokaista, erityisesti nuoria, opettelemaan kalaruokien valmistamista ja hyödyntämään villikaloja monipuolisesti

*Kalaruokien valmistaminen onnistuu jokaisella.
Myöskin sellainen pääsee alkuun joka ei ole aikaisemmin kalaruokia tehnyt.*



*Ranualla 2018
Kauko Kuha
www.kaukokuha.fi*

*Kalamies – Kotikokkailija – Insinööri – Opettaja – Vapaaherra
Toivottavasti villikalaruoat maistuvat sinullekin !*

SISÄLLYSLUETTELO

<i>Alkulause</i>	5
YLEISTÄ	9
PERUNAMUUSI.....	10
FILEIDEN LEIKKAUS	11
H A U K I R U O K I A.....	12
PAISTETTUA HAUKEA (H1)	12
HAUKEA ja KERMA-SIPULI KASTIKETTA (H2)	13
HAUKEA ja PINAATTIKASTIKETTA (H3)	13
HAUKIMUHENNOS (H4)	14
HAUKI-PEKONI KÄÄRYLEET (H5).....	14
HAUKEA ja MANTELI-KERMA KASTIKETTA (H6)	15
HERKUTTELIJAN HAUKEA (H7)	15
HAUKIKEITTO (H8).....	16
HAUKEA ja SIPULI-VOI KASTIKETTA (H9)	17
HAUKIKUUTIOITA TOMAATTIKASTIKKEESSA (H10)	18
UUNIHAUKEA KUORRUTUKSELLA (H11)	19
KALAKUKKOLEIPÄ Haukilastuilla (H12).....	19
HAUKI-SANDWICH (H13).....	20
HAUKILASTUJA MAUSTETULLA SIPULILLA (H14)	20
HAUKI-PEKONI KEITTO (H15)	21
KETSUPPIHAUKEA (H16).....	22
MAUSTELIEMIHAUKEA (H17)	22
HAUKIPIIRAKKA (H18)	23
SOIJAMARINOITUA HAUKEA (H19)	24
VALKOVIINIHAUKEA (H20)	24
PANEROITUA HAUKEA (21)	25
SUOLAKURKKUHAUKEA PANNULLA (H22)	25
HAUKEA ja PURJO-VOI KASTIKETTA (H23).....	26
Purjon friteeraus	26
HAUKIPIHVIT (H24)	27
HAUKI-JAUHELIHA PIHVIT (H25)	28

HAUKI-MUIKKU PYÖRYKÄT (H26)	29
HAUKIPIHVIRUOKIA:.....	30
HAUKIPIHVI – TORTILLA (H27)	30
HAUKIPIHVI MURUSINA + Ruskea kastike (H28)	30
PIKARUOAT:.....	31
1)HAUKIPIHVIMUNAKAS (H29)	31
2) HAUKIPIHVI HERNEKEITTO (H30).....	31
3) HAUKIPIHVILEIPÄ (H31)	31
KALALIEMI – HAUKEITTO (H32).....	32
Kalaliemen valmistus	32
GRAAVATTUA HAUKEA (33)	33
GRAAVIHAUKEA LEIVÄN PÄÄLLE (H34)	34
SAVUSTETTUJA HAUKIFILEITÄ (H35)	34
SAVUHAUKEITTO (H36).....	35
AHVENRUOKIA.....	36
PAISTETTUA AHVENTA (A1)	36
AHVENIA ja KERMA-SIPULI KASTIKETTA (A2)	37
AHVENIA ja MANTELI-KERMAKASTIKETTA (A3)	37
AHVENIA ja SIPULI-VOI KASTIKETTA (A4)	38
AHVENMUHENNOS (A5)	39
AHVENPATA PANNULLA (A6)	39
AHVENPIIRAKKA (A7)	40
AHVENIA SINAPPI-SMETANASSA (A8).....	40
UUNIAHVENIA (A9)	41
SAVUSTETTUJA AHVENFILEITÄ (A10)	41
AHVENKEITTO (A11).....	42
AHVENIA ja RUSKISTETTUJA VIHANNEKSIA (A12)	43
AHVENIA ja KANTARELLIKASTIKETTA (A13)	44
AHVENIA ja PURJO-VOI KASTIKETTA (A15).....	45
PURJON FRITEERAUS:.....	45
MUIKKURUOKIA.....	46
PAISTETTUJA MUIKKUJA (M1).....	46
MUIKKUPATA (M2)	47
MUIKKUKEITTO (M3).....	48
OHUT MUIKKUPIIRAKKA (M4).....	49
KALAKUKUKKOLEIPÄ Muikulla (M5).....	50
TUKEVA MUIKKUSANDWICH (M6)	50
MUIKKUSARDIINI (M7).....	51

SAVUSTETTUJA MUIKKUJA (M8)	51
NEULAMUIKKURUOKIA	52
PAISTETTUA NEULAMUIKKUJA (NM1).....	52
RUSKISTETTUJA NEULAMUIKKUJA (NM2).....	52
SUORAKAIDE NEULAMUIKKUPIIRAKKA (NM3).....	53
PYÖREÄ NEULAMUIKKUPIIRAKKA (NM4).....	53
SILAKKARUOKIA	54
PERUSSILAKKAPIHVIT (SI1).....	54
SILAKKAPIHVIT JUUSTOTÄYTEELLÄ (SI2)	54
SILAKKAMUREKEPIHVIT (SI3)	55
UUNISILAKAT (SI4)	55
SÄRKIRUOKIA.....	56
PAISTETTUA SÄRKEÄ (SÄ1).....	56
SÄRKAPIHVIT (SÄ2).....	56
SÄRKIKASTIKE ja PERUNAVOI (SÄ3)	57
SÄRKISARDIINIA ja PERUNAVOITA (SÄ4).....	57
SÄRKIMUHENNOS	58
Ruskistamisen perusteita	59
ANNOSKUVAT	60
Julkaisemani kirjat:	64

YLEISTÄ

Fileet

Kaikissa resepteissä edellytyksenä on se, että kala on fileoitu täysin ruodottomaksi. Hauki ja ahven lisäksi nahattomaksi. Perusteelliset ohjeet hauen, ahvenen, särjen ja muikun fileerauksesta on esitetty kirjassani: FILEERAUSKIRJA.

Perunamuusi ja fileiden leikkaus

Ensin on perunamuusin valmistusohje. Näin jokainen saa tehtyä heti alkuun oman täysipainoisen kalaruokansa, mikäli aikaisemmin ei ole ruokaa laittanut. Seuraavana on fileiden leikkaustavat erilaisiin ruokiin ja sen jälkeen erilaisia reseptejä.

Maustamisesta:

Kalafile ”kaipaa” suolaa pinnalleen. Onko lisäksi laitettava mausteita, on makuasia. Reilusti maustetussa fileessä kalan oman maun osuus pienenee. Edellä mainittu ei kuitenkaan estä reipastakaan maustamista, niin kuin on tehty monissa resepteissäkin, sillä kalan hyvät terveysvaikutukset säilyvät kyllä silloinkin. Monissa resepteissä käytetään Kalaneuvos kalamaustetta (K-marketeissa) Se sisältää suolan sekä mausteaineita.

Jauhotuksesta:

Paistettavan fileen jauhotus on myös mitä suuremmassa määrin makuasia. Jauhoina voi käyttää **esim.** maustekorppujauhoa, ruiskorppujauhoa, ruisjauhoa tai vehnäjauhoa. Ruisjauhoa käytettäessä mukaan tulee vivahde ruisjauhon mausta. Useissa resepteissä käytän maustekorppujauhoa sillä se tuo hiukan lisää makua, väriä sekä rakeisuutta fileeseen.

PERUNAMUUSI

Raaka-aineet:

- ☐ Perunoita (ja porkkanaa)
- ☐ Hienoa merisuolaa
- ☐ kirnuvoita tai voita
- ☐ maitoa (tai vettä, jos maitoa ei voi käyttää)
- ☐ Perunamauste (Meiran tuote. Ei välttämätön mutta tuo makua lisää)

Valmistus:

1. Kuori ja paloittele perunat (ja porkkanat) ja laita kiehumaan
2. Kun perunat ovat kypsiä niin kaada keitinvesi pois
3. Lisää voi, anna sen sulaa ja sekoita
4. Lisää suolaa, perunamaustetta ja maitoa tai vettä ja hämmennä sekaisin
5. **)
6. Survo muusiksi perunasurvimella

**) Saat makua lisää jos kuullotat sipulia sekaan: Leikkaa sipuli pieniksi murusiksi, kuullota pannulla voissa ja ripsauta sekaan Curry -maustetta. Sekoita sipuli muusiin.



Perunat keitetään kypsäksi ja sitten maustaminen ja muusaus

Maidon määrällä voi säädellä sitä kuinka pehmeää muusista tulee. Jos haluat oikein hienojakoista muusia niin hienonna muusi lopuksi esim. sähkövatkaimella.

Keitinveeten, oli siinä sitten kokonaisia perunoita tai perunan palasia, on hyvä laittaa ripaus suolaa, sillä se pitää perunat paremmin kasassa.



Lähivesien villikalat ovat todellista luomua



9 789528 004820

ISBN: 978-952-80-0482-0