

The background of the entire page is a photograph of a lake. In the foreground, a fish, likely a perch, is being pulled out of the water by a fishing line. The fish is silver with a yellowish tint and is oriented vertically. The water is dark and has ripples. In the background, there are tall reeds or grasses growing out of the water, and the sky is a clear, pale blue.

Kauko Kuha
2. uudistettu painos

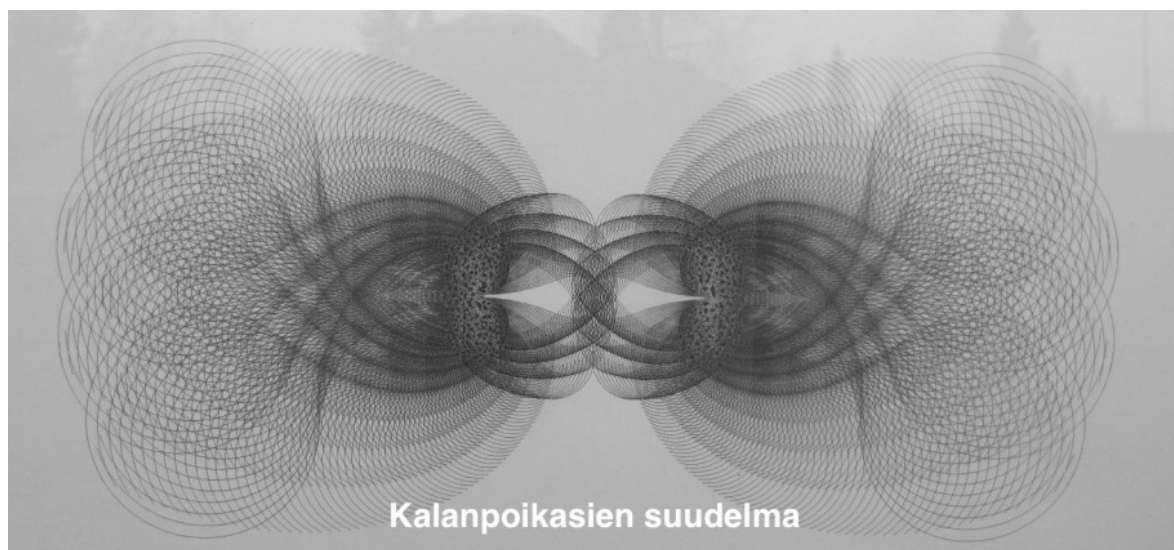
**AHVEN-
MUIKKU-ja
SILAKKA-
RUOKARESEPTIÄ**

30 reseptiä
Näillä onnistuu jokainen

**Ahven-,
Muikku- ja
Silakka-
ruokareseptejä**

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

Kauko Kuha
Ahven-, Muikku- ja Silakkaruokareseptejä



Graphic art - Design: Kauko Kuha

2. uudistettu painos. 01.09.2018

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

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

ISBN: 978-952-800-467-7

Alkulause

Ahven, Suomen kansalliskala, sekä muikku ovat todellista luomuruokaa parhaimmillaan ja villikalan käyttö on ekologisesti hyvin kestäväällä pohjalla.

Tämän kirjan tarkoitus on kannustaa jokaista, erityisesti nuoria, opettelemaan ahven-, muikku- ja silakkaruokien valmistamista ja hyödyntämään niitä monipuolisesti.



Ranualla 2018

Kauko Kuha

www.kaukokuha.fi

*Kalamies – Kotikokkailija – Insinööri – Opettaja – Vapaaherra
Toivottavasti reseptien avulla valmistetut ruoat maistuvat myöskin sinulle !*

SISÄLLYSLUETTELO

YLEISTÄ.....	7
PERUNAMUUSI.....	8
A H V E N R U O K I A.....	9
AHVENFILEEN LEIKKAUS	9
PAISTETTUA AHVENTA (A1).....	10
AHVENIA ja KERMA-SIPULI KASTIKETTA (A2)	11
AHVENIA ja MANTELI-KERMAKASTIKETTA (A3)	11
AHVENIA ja SIPULI-VOI KASTIKETTA (A4)	12
MURUAHVENIA (A5)	13
AHVENPATA PANNULLA (A6).....	13
AHVENPIIRAKKA (A7)	14
AHVENIA SINAPPI-SMETANASSA (A8)	15
UUNIAHVENIA (A9)	15
SAVUSTETTUJA AHVENFILEITÄ (A10)	16
AHVENKEITTO (A11)	17
AHVENIA ja RUSKISTETTUJA VIHANNEKSIA (A12).....	18
AHVENIA ja KANTARELLIKASTIKETTA (A13)	19
AHVENIA ja PURJO-VOI KASTIKETTA (A14)	20
M U I K K U R U O K I A.....	21
PAISTETTUJA MUIKKUJA (M1).....	21
MUIKKUPATA (M2).....	22
MUIKKUKEITTO (M3)	23
OHUT MUIKKUPIIRAKKA (M4).....	24
KALAKUKKOLEIPÄ Muikuilla (M5).....	25
TUKEVA MUIKKUSANDWICH (M6).....	25
MUIKKUSARDIINI (M7)	26
SAVUSTETTUJA MUIKKUJA (M8).....	26
N E U L A M U I K K U R U O K I A.....	27
PAISTETTUA NEULAMUIKKUA (NM1)	27
RUSKISTETTUJA NEULAMUIKKUJA (NM2)	27
SUORAKAIDE NEULAMUIKKUPIIRAKKA (NM3).....	28
PYÖREÄ NEULAMUIKKUPIIRAKKA (NM4).....	28
S I L A K K A R U O K I A	29
PERUSSILAKKAPIHVIT (SI1).....	29
SILAKKAPIHVIT JUUSTOTÄYTTEELLÄ (SI2).....	29
SILAKKAMUREKEPIHVIT (SI3)	30
UUNISILAKAT (SI4).....	30
ANNOSKUVAT.....	31
RUSKISTAMISEN PERUSTEITA.....	33
Julkaisemani kirjat:.....	34
Käyttäjän muistiinpanoille	35

YLEISTÄ

Ahvenfile

Kaikissa resepteissä edellytyksenä on se, että ahven on fileerattu täysin ruodottomaksi ja nahattomaksi. Perusteelliset ohjeet Hauen, ahvenen, sären ja muikun fileerauksesta on esitetty kirjassani, FILEERAUSKIRJA.

Ruokien valmistus etenee jäljempänä seuraavasti:

Aivan aluksi on perunamuusin valmistusohje, jotta sellainenkin joka ei ole aikaisemmin ruokia laittanut, saa valmistettua kokonaisen kala-aterian. Sitten on ahvenfileen leikkaus ja fileen paistaminen. Seuraavana uutena asiana on kastikkeen valmistus. Sen jälkeen alkaa toisenlaisten ahvenruokien valmistus. Em. jälkeen on muikku-, neulamuikku- sekä silakkareseptejä. Lopussa kerrotaan ruskistamisen perusteista. Reseptien annoskuvat ovat kirjan lopussa.

Maustamisesta:

Ahvenfile ”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.

Kastikkeista:

Jäljempänä on useita reseptejä joissa paistettu ahvenfile-perunaruoka on eri kastikkeilla. Kastikkeet on sovitettu maultaan sellaiseksi että ne sopivat hyvin yhteen ahvenfileen ja perunoiden kanssa. Jo pelkästään kastiketta vaihtamalla saa vaihtelua paistetun ahven-perunaruoan valikoimaan

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, maustetaan ja muusataan

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

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

AHVENRUOKIA

AHVENFILEEN LEIKKAUS

Nahaton ja ruodoton ahvenfilee

KOLME TAPAA leikata fileerattu ahven erilaisiin ahvenruokiin

Parhaiten leikkaus onnistuu kun fileet ovat puolijäisiä

A) Palaset:

Leikkaa fileestä poikittain paloja. Mm. paistamista varten annospaloiksi

- Mikäli ahven on todella suuri paloittelu on paikallaan.
- Pienet ahvenfileet sellaisenaan pannulle

B) Suikaleista murusiksi:

Leikkaa fileestä pituussuuntaisia suikaleita / katko ne. Mm. Muruahvenia jne.



C) Lastut:

Leikkaa veitsellä n. 5-6 mm:n paksuja lastuja. Mm. paistamista varten annospaloiksi



Tämä koskee lähinnä suuria ahvenia
Lastut ' paistuvat nopeasti joten varo ylikypsentämästä !

PAISTETTUA AHVENTA (A1)

Fileeraa ahvenet ruodottomiksi ja nahattomiksi ja kuivaa fileet

Eripaksuisilla fileillä on eripituinen kypsymisaika. Keskeisintä onkin seurata fileen muuttumista vaaleammaksi, sillä siitä näkee fileen kypsymisen. Kun file on muuttunut vaaleaksi niin silloin se on parhaimmilleen kypsää. Silloin myös lihalohkot irtoavat helposti toisistaan.

Maustaminen:

1. Sirottele fileisiin Kalaneuvos kalamaustetta
2. Sirottele fileisiin maustekorppujauhoa
3. Käännä fileet ja tee sama uudestaan (Älä mausta ohuiden ahvenlastujen toista puolta, sillä silloin lastuista tulee liian mausteisia)

Paistaminen:

1. Pannu levyllä, siihen tilkka öljyä + voita merkkiaineeksi ja levy täydelle teholle
2. Levitä rasva ohueksi kerrokseksi pannulle
3. Kun voin kuohunta vaimenee, levy puolelle teholle ja fileet pannulle.
4. (Älä siirtele ja kääntele fileitä vaan anna kypsyä rauhassa)
5. Kun fileet ovat lähes kokonaan vaaleat, käännä fileet
6. Paista vielä pieni hetki ja nosta pannu / fileet pois



öljy + voi



levitettynä



voi kuohuu, vesi poistuu kuohunta vaimentunut



Fileet pannulle



Fileet ovat jo reunoilta vaalenneet eli kohta on syytä kääntää fileet



Paista vielä hetki toista puolta



Täysin kypsä myös sisältä mutta ei ylikypsä !

Huom !

1. Jos paksu kerros jauhoa -> jauhojen läpi ei näe fileen vaalenemista (kypsymistä)
2. Jos paistaa kauan - varmuuden vuoksi - tällöin fileestä tulee ylikypsää

Korppujauho myydään kaupoissa pusseissa. Sitä on hyvä laittaa johonkin sirotepurkkiin

Mausteisempaa paistinkalaa saa kun ripottelee lisäksi esim. valkosipulijauhetta pannulle, siinä vaiheessa kun voi kuohuu.



Lähivesien villikala on todellista luomuruokaa



9 789528 004677

ISBN: 978-952-800-467-7