



Kauko Kuha
3. uudistettu painos

HAUKI- RUOKA- RESEPTIJÄ

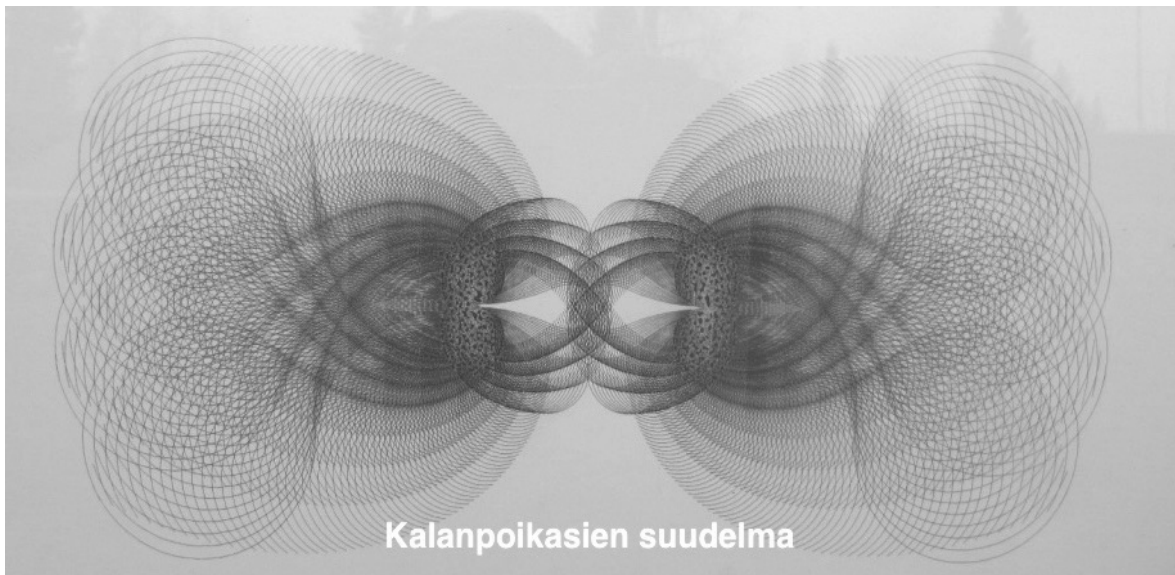
35 reseptiä
Näillä onnistuu jokainen

HAUKIRUOKARESEPTEJÄ

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

Kauko Kuha

HAUKIRUOKARESEPTEJÄ



Graphic art - Design: Kauko Kuha

3. uudistettu painos, 01.09.2018
2. uudistettu painos, 01.04.2018

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

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

ISBN: 978-952-800-480-6

Alkulause

*Hauki, tuo järviemme kuningaskala, on luomuruokaa parhaimmillaan.
Pitkällä aikavälillä villikalan käyttö on ekologisesti kestäväällä pohjalla.*

Tämän kirjan tarkoitus on kannustaa jokaista, erityisesti nuoria, opettelemaan haukiruokien valmistamista ja hyödyntämään haukea monipuolisesti.



*Ranualla 2018
Kauko Kuha
www.kaukokuha.fi*

*Kalamies – Kotikokkailija – Insinööri – Opettaja – Vapaaherra
Toivottavasti haukiruoat maistuvat myöskin sinulle !*

SISÄLLYSLUETTELO

<i>Alkulause</i>	5
YLEISTÄ	8
PERUNAMUUSI	9
HAUKIFILEEN LEIKKAUS.....	10
PAISTETTUA HAUKEA (H1)	11
HAUKEA ja KERMA-SIPULI KASTIKETTA (H2).....	12
HAUKEA ja PINAATTIKASTIKETTA (H3)	12
MURUHAUKEA (H4).....	13
HAUKI-PEKONI KÄÄRYLEET (H5).....	13
HAUKEA ja MANTELI-KERMA KASTIKETTA (H6).....	14
HERKUTTELIJAN HAUKEA (H7).....	14
HAUKIKEITTO (H8).....	15
HAUKEA ja SIPULI-VOI KASTIKETTA (H9).....	16
HAUKIKUUTIOITA TOMAATTIKASTIKKEESSA (H10).....	17
UUNIIHAUKEA KUORRUTUKSELLA (H11).....	18
KALAKUKKOLEIPÄ Haukilastuilla (H12).....	18
HAUKI-SANDWICH (H13).....	19
HAUKILASTUJA MAUSTETULLA SIPULILLA (H14).....	19
HAUKI-PEKONI KEITTO (H15).....	20
KETSUPPIHAUKEA (H16).....	21
MAUSTELIEMIHAUKEA (H17)	21
HAUKIPIIRAKKA (H18)	22
SOIJAMARINOITUA HAUKEA (H19).....	22
VALKOVIINIHAUKEA (H20)	23
PANEROITUA HAUKEA (21).....	23
SUOLAKURKKUHAUKEA PANNULLA (H22)	24
HAUKEA ja PURJO-VOI KASTIKETTA (H23)	24
Purjon friteeraus:.....	25
HAUKIPIHVIT (H24)	25
HAUKI-JAUHELIHA PIHVIT (H25)	26
HAUKI-MUIKKU PIHVIT (H26).....	27

HAUKIPIHVIRUOKIA:	28
HAUKIPIHVI – TORTILLA (H27)	28
HAUKIPIHVI MURUSINA + Ruskea kastike (H28)	28
PIKARUOKIA:	29
1) HAUKIPIHVIMUNAKAS (H29)	29
2) HAUKIPIHVI HERNEKEITTO (H30)	29
3) HAUKIPIHVILEIPÄ (H31)	29
KALALIEMI – HAUKIKEITTO (H32)	30
Kalaliemen valmistus (H33)	30
GRAAVATTUA HAUKEA (H34)	31
GRAAVIHAUKEA LEIVÄN PÄÄLLE (H35)	32
SAVUSTETTUJA HAUKIFILEITÄ (H36)	32
SAVUHAUKIKEITTO (H37)	33
ANNOSKUVAT	34
Julkaisemani kirjat:	36

YLEISTÄ

Haukifile

Kaikissa resepteissä edellytyksenä on se, että hauki on fileerattu täysin ruodottomaksi ja nahattomaksi. Perusteelliset ohjeet hauen, ahvenen, särjen ja muikun fileerauksesta on esitetty kirjassani, FILEERAUSKIRJA.

Haukiruokien valmistus etenee kirjassa seuraavasti:

Aivan aluksi on perunamuusin valmistusohje, jotta sellainenkin joka ei aikaisemmin ole ruokia laittanut, saa valmistettua kokonaisen haukiruoan. Seuraavaksi on haukifileen leikkaus ja paistaminen. Sen jälkeen alkaa erilaisten haukiruokien valmistus joista osa on hiukan vaativampia. Reseptien annoskuvat ovat kirjan lopussa.

Maustamisesta:

Haukifile ”kaipaa” suolaa pinnalleen. Onko lisäksi laitettava mausteita, on makuasia. Reilusti maustetussa fileessä kalan oman maun osuus pienenee. Edellä mainittu ei kuitenkaan estä reipastakaan haukiruoan 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. 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.



Peunoiden keitto, maustaminen ja muusaus

Keitinveeteen, 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.

HAUKIFILEEN LEIKKAUS

Nahaton ja ruodoton haukifile

NELJÄ TAPAA leikata haukifile erilaisiin haukiruokiin

Parhaiten leikkaus onnistuu kun fileet ovat puolijäisiä

1) Palaset:

Leikkaa fileestä poikittain paloja. Mm. paistamista varten annospaloiksi



2) Suikaleet

Leikkaa filettä pituussuuntaisesti. Katko tarvittaessa kuutioiksi. Mm. Muruhauki, keitto jne.



3) kuutiot:



4) Lastut:

Leikkaa veitsellä n. 5-6 mm:n paksuja lastuja. Mm. Kalakukkoleipä jne.



Erityisesti paksut haukifileet

Lastut paistuvat nopeasti joten varo ylikypsentämästä !

KURIIRI -lehti, 14.02.18:
"Kauko Kuha koosti helppoja kalareseptejä"
"Haukikirjan anti on siinä kuinka monenlaisia
herkkuja hauesta pystyykään valmistamaan"

LAPIN KANSA -lehti, 19.02.18:
"Kotimaisesta kalasta vaikka jos mitä"
"Herku - Kalakukkoleipä"

Vapaa-ajan Kalastaja nro: 2/2018
"Kuhan laatimaa haukiruokien
valmistusopasta voi lämpimästi
suositella kaikille ruoanlaitosta
kiinnostuneille"



Läihivesien VILLIKALA on todellista luomuruokaa



ISBN: 978-952-800-480-6