



Kalasta, sienestä,
marjasta!



ESIPUHE

Luonnosta Sinulle II -hanke Arktiset Aromit ry:stä järjesti Järvikala ja luonnontuotteet -reseptikilpailun. Ruokaohjeiden tuli sisältää järvikalaa ja marjoja, sienia tai yrttejä ja näitä raaka-aineita hyödyntäen tuli luoda uusia makuelämyksiä.

Kilpailun taustalla oli Suomen maabrändivaltuuskunnan asettama haaste hyödyntää särkikaloja sekä kotimaisia luonnontuotteita entistä enemmän. Kala ja luonnontuotteet ovat lähiruokaa parhaimmillaan ja uudet reseptit mahdollistavat niiden yhä monipuolisemman käytön. Tavoitteena on uusien reseptien myötä antaa uusia vinkkejä kalan ja luonnontuotteiden hyödyntämiseen.

Kilpailuun saapui kaiken kaikkiaan 59 ruokaohjetta, joista 18 mielenkiintoisinta valittiin loppukilpailuun. Nämä kokattiin Kajaanissa KAO:n opiskelijoiden voimin tuomariston arvosteltaviksi. Arvostelussa ratkaisevinta olivat uudet ideat ja herkullisuus. Tuomaristoon kuuluivat Arktiset Aromit ry:n, Kainuun maa- ja kotitalousnaisten, Marttojen ja KAO:n edustajat.

Tähän esitteeseen on valittu kilpailun mielenkiintoisimmat reseptit. Suurin osa on pääruokia, mutta joukossa on myös välipalana ja pikkusuolaisena toimivia reseptejä. Ruokaohjeet on mitoitettu 4 hengelle, ellei ohjeessa toisin mainita. Luonnosta Sinulle II -hanke kiittää kilpailun reseptejä lähettäneitä sekä yhteistyökumppaneita kilpailun järjestämisestä ja tuomaroinnista.

Herkullisia ruokailuhetkiä!

Luonnosta Sinulle II -hanke
Arktiset Aromit ry



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

1. palkinto:
KALASTAJAN SIENI-UUNIJUUSTO
Silvia Soosalu 4

2. palkinto:
**PARILOITUA KUHA, LAKKA-LIME KASTIKE
JA PORKKANA-KANTARELLI RÖSTI**
Sari Kaipainen..... 6

3. palkinto:
PUOLUKKAMARINOITU HAUKI
Kirsti Eskelinen 8

EKSOOTTISET AHVENRULLAT
Kirsti Eskelinen 9

AHVENRULLAT
Kaisa Sillanpää 10

VIHREÄ KALAMUREKE
Kaisa Sillanpää 11

**SYDÄMELLINEN KUHA NOKKOSHÖYSTÖLLÄ
JA SIENIKASTIKKEELLA**
Annika Kettunen 12

NOKKOS-KALALASAGNE
Johanna Jakonen 14

ERÄKÄVIJÄN KALANYYTIT
Silvia Soosalu 15

**HUNAJAINEN MUIKKU-VARIKSENMARJARUUKKU,
YRTTI-JUUSTOTAHNA**
Silvia Soosalu 16

TÄYTETYT SÄRKIRÄISKÄLEET
Kirsti Palmén 18

TOMAATTIKALAA JA SIENIÄ
Terttu Laaksonen 18

**TATEILLA TÄYTETTYÄ, TIMJAMIKASTIKKEESSA
HAUDUTETTUA JÄRVIKALAA**
Silvia Soosalu 20

MARJANRAIKAS KALASALAATTI
Silvia Soosalu 22

**KIRPEÄN MAKEAT KALARULLAT
METSÄSIENI-KAALIPEDILLÄ**
Silvia Soosalu 24

SAVUKALA-SIENIKÄÄRYLEET
Terttu Laaksonen 26

DIPPIMUIKUT
Silvia Soosalu 28

AHVENBURGER
Heidi Siivonen 30

KALASTAJAN SIENI-UUNIJUUSTO

Silvia Soosalu

400 g	<i>nahattomia hauki-, ahven-, lahna- tai siikafileitä</i>
$\frac{1}{2}$ -1 tl	<i>suolaa</i>
$\frac{1}{4}$ tl	<i>maustepippuria</i>
1 tl	<i>fenkolin siemeniä tai</i>
2-3 rkl	<i>fenkolin tuoreita silputtuja lehtiä (tai poimulehti- tai apilanlehtisilppua)</i>
175 -200 g	<i>haperoita ja/tai tatteja pieninä paloina</i>
$\frac{1}{2}$ -1 nippu	<i>ruohosipulia (n. $1\frac{1}{2}$-2 dl silputtuna)</i>
1-2 tl	<i>ruokaöljyä</i>

Uunijuusto

2 $\frac{1}{2}$ dl	<i>maitojauhetta</i>
5 dl	<i>vettä</i>
2	<i>kananmunaa</i>
$\frac{1}{4}$ tl	<i>suolaa</i>

Voitele paistonkestävä n. 1 $\frac{1}{2}$ litran vetoinen laakea tasapohjainen uunivuoka. Murskaa fenkolin siemenet morttelissa tms. Mausta kalafileet suolalla, fenkolilla ja maustepippurilla. Asettele fileet uunivuokaan. Pienet fileet voi myös kieriä rullalle. Silppua puhdistettu sipuli ja kuullota se nopeasti sienipalojen kanssa öljyssä. Ripottele seos tasaisesti uunivuokaan.

Vatkaa maitojauhe veden sekaan. Sekoita lisäksi joukkoon kananmuna ja suola. Valuta seos varovasti kalafileiden päälle.

Paista 175 asteessa noin 35-40 minuuttia tai kunnes massa on hyytynyt, kala on kypsää ja päälle on muodostunut kauniin rusehtava pinta. Anna valmiin paistoksen jäähtyä hieman ennen tarjoilua.

Koristele tuoreilla puhdistetuilla pienillä esim. vadelman tai mustikanlehdillä. Tarjoa tyrni- tai karpalohillon sekä tuoreen luonnonyrtti-salaattiseoksen kera.

Vinkki: Voit tehdä uunijuuston myös ternimaidosta. Sekoita 5-6 dl ternimaitoa ja $\frac{1}{4}$ tl suolaa hyvin keskenään. Ternimaidosta tulee kiinteämpi lopputulos kuin em. ohjeen mukaisesti valmistettuna.



PARILOITUA KUHA, LAKKA-LIME KASTIKE JA PORKKANA-KANTARELLI RÖSTI

Sari Kaipainen

4 kuha- tai ahvenfilettä
suolaa
sitruunapippuria

Paista fileet pannulla. Mausta suolalla ja sitruunapippurilla.

Lakka-lime kastike:

3 dl lakkoja
¼ limeä

Murskaa lakat haarukalla, purista limestä mehu päälle ja sekoita. Tarkista maku.

Porkkana-kantarelli röstit:

2 porkkanaa
400 g tuoretta kantarellia
2 punasipulia
½ dl juustoraastetta
2-3 rkl vehnäjauhoja
2 kananmunaa
2 tl tilliä
2 tl timjamia
2 rkl ruohosipulia
valkopippuria
suolaa

Raasta kuoritut porkkanat kulhoon. Viipaloi sipuli sekaan. Lisää kantarellit, juustoraaste, vehnäjauhot sekä kananmunat ja mausteet. Sekoita aineet keskenään ja anna taikinan levätä hetken aikaa. Tarkista suola. Paista röstejä paistinpannulla miedolla lämmöllä, tai uunissa 175 asteessa noin 15 minuuttia.

Kokoa lautaselle annos kuhasta, röstistä ja kastikkeesta. Koristele raastetulla limen kuorella sekä sitruunamelissalla.

Vinkki: Lakkakastikkeesta saat hienomman, jos siivilöit lakoista kivet pois.





PUOLUKKAMARINOITU HAUKI

Kirsti Eskelinen

300 g	fileerattua haukea
2 tl	merisuolaa
2 rkl	sokeroitua puolukkasosetta
3 rkl	kokonaisia puolukoita

Ripottele haukifileelle suola ja kääri folioon. Suolaa vähintään vuorokausi, mieluummin kaksi. Pyyhi filee kuivaksi. Leikkaa filee kauniiksi viipaleiksi. Lisää joukkoon puolukkasose ja sekoita hyvin. Anna vetäytyä vuorokausi. Ohjeen mukaan valmistettu hauki säilyy tuoreena ja raikkaan makuisena kaksi viikkoa.

Voit tarjota marinoidun hauen sellaisenaan tai esimerkiksi leipien kanssa. Leivät voi valmistaa seuraavan ohjeen mukaan.

Puolukkamarinoidut haukileivät

4 viipaletta	ruisleipää tai saaristolaisleipää
2 rkl	voita
3	keitettyä kylmää perunaa
300 g	puolukkamarinoitua haukea
2 rkl	puolukoita

Voitele leivät voilla. Kuori perunat ja viipaloi. Laita leipien päälle perunaviipaleita. Lisää päälle haukiviipaleita maun mukaan. Asetele leivät annoslautasille esimerkiksi apilanlehtien, käenkaalin tai suolaheinän lehtien päälle.



EKSOOTTISET AHVENRULLAT

Kirsti Eskelinen

4	ahventa
10 g	kuivattuja mustatorvisieniä
2 dl	vettä
2 rkl	voita
	suolaa
	sitruunapippuria
2 rkl	nokkosjauhetta
3 dl	ruokakermaa
½ dl	mustikoita tai variksenmarjoja

Fileeraa ahvenet ja poista nahka. Liota mustatorviseiniä haaleassa vedessä noin puoli tuntia.

Laita sienet vesineen pannulle ja haihduta vesi pois. Lisää voi ja paista sieniä kevyesti pari minuuttia. Voit halutessasi vähän hienontaa sieniä. Ripottele ahvenfileille suola, sitruunapippuri, nokkosjauhe ja ruokalusikalinen torvisieniä.

Kääri rullalle ja kiinnitä cocktailtikulla. Kaada päälle ruokakerma ja paista uunissa noin 20 minuuttia.

Tarjolle tuotaessa lisää kalavuokaan mustikat tai variksenmarjat. Tarjoa sinililan Blue Congo perunan ja esimerkiksi keltaisen kesäkurpitsan kera.



AHVENRULLAT

Kaisa Sillanpää

600 g	pieniä ahvenfileitä
2	sipulia
2	valkosipulin kynttä
	kuivattua siankärsämöä
2	tomaattia
1	appelsiinin kuori ja mehu
2 dl	leivänmuruja
2 dl	suppilovahveroita, kantarelleja tai haperoita
1 dl	voikukanlehtiä suolaa

Koristeluun:
appelsiinihiipaleita

Pilko sipuli ja murskaa valkosipuli ja kuullota ne kevyesti, mausta siankärsämöllä. Lisää appelsiinihiipaleita ja keitä hetki kokoon.

Paista toisella pannulla metsäsienet, lisää leivänmurut ja paista hetki. Sekoita joukkoon sipulisekoitus, tomaatit, voikukanlehdet ja raastettu appelsiinihiipaleita. Paista pannulla, lisää suola.

Levitä ahvenfileet työtasolle nahkapuoli alaspäin. Laita täyte fileiden päälle, rullaa ja lada uunivuokaan. Laita vuokaan ahvenrullien väliin appelsiinihiipaleita.
Paista 225 asteessa noin 20 minuuttia.



VIHREÄ KALAMUREKE

Kaisa Sillanpää
6 hengelle

800 g	haukea, ahventa tai lahnaa
2-3 tl	merisuolaa
1 l	tuoretta nokkosta
½ tl	viherpippuria
3	keltuaista
3	valkuaista
4 dl	kermaa

Koristeluun:
katkarapuja
sitruuna

Puhdista kala, poista ruodot ja fileroi ne nahattomaksi. Kiehauta nokkoset, valuta ja hienonna. Leikkaa kala pieniksi paloiksi ja hienonna monitoimikoneessa. Lisää suola ja nokkoset. Mausta viherpippurilla ja lisää keltuaiset. Lisää valkuaiset ja kerma. Sekoita kunnes murekemassa on tasaista.

Vuoraa leivinpaperilla suorakaiteen muotoinen noin 1,5 l vuoka ja levitä murekemassa vuokaan. Peitä leivinpaperilla ja alumiinifoliolla.

Laita vuoka uunipellille, jossa on vettä, ja kypsennä vesihautteessa 200 asteisessa uunissa noin 50-60 minuuttia.
Jäähdytä mureke vuokaan, kumoa lautaselle ja koristele esimerkiksi katkaravulla ja sitruunahiipaleilla.

SYDÄMELLINEN KUHA NOKKOSHÖYSTÖLLÄ JA SIENIKASTIKKEELLA

Annika Kettunen

4 kuhafilettä (ä 50 g)
3 rkl rypsiöljyä
½-1 tl merisuolaa

Leikkaa kuhafileet sopivan kokoisiksi. Hiero niiden pintaan pieni ripaus suolaa. Paista kuhafileitä kummaltakin puolelta.

Sienikastike:

3-4 dl ilmavasti mitattuja kuivattuja
suppilovahveroita tai tatteja
1 dl vettä
50 g margariinia
1 sipuli
1 dl ruisjauhoja
2 ½ dl soijakermaa
2 ½ dl vettä
½-1 tl suolaa
¼-½ tl mustapippuria

Laita sienet likoamaan desilitraan vettä. Pilko sipuli. Sulata margariini ja lisää sienet liotusvesineen sekä sipuli. Paista kunnes sipuli on kypsää. Lisää ruisjauho ja pyörittele sitä hetki kattilassa, mutta älä ruskista. Lisää kerma ja vesi. Keitä pari minuuttia tai kunnes kastike suurustuu. Mausta suolalla ja pippurilla.

Sitruunainen nokkoshöystö:

150 g pakastettua tai
70 g kuivattua nokkosta
20 g margariinia
20 ml sitruunamehua
¼ tl suolaa
2 rkl soijakermaa

Sulata margariini pannulla. Lisää nokkonen ja paista pari minuuttia. Mausta sitruunalalla ja suolalla. Lisää soijakerma tuomaan pehmeyttä.

8 ohutta viipaletta juureen leivottua ruislimppua

Käytä ruisleipäviipaleet nopeasti paistinpannalla kuhafileiden paistamisen jälkeen, jotta leivät lämpiävät ja imevät hieman öljyä. Leikkaa veitsellä viipaleista sydämenmuotoisia tai ota sydänmuotilla leipäviipaleista paloja.

Koristeluun:

2 dl puolukoita (½ dl per annos)
hyppysellinen gourmet-suolaa

Aseta yksi ruisleipäviipale jokaiselle lautaselle. Laita osittain leivän päälle sienikastiketta. Laita kuhafilee leivän päälle. Asettele ruisleivästä leikattu sydän sienikastikkeen päälle. Laita noin 1 rkl nokkoshöystä lautaselle. Koristele puolukoilla ja gourmet-suolalla.





NOKKOS-KALALASAGNE

Johanna Jakonen

600 g	hauki-, kuha-, siika- tai ahvenfileitä
350 g	ryöpättyä tai pakastettua nokkosta
½ - 1 dl	persiljaa
½	paprika
10-15 g	voita
2 rkl	vehnäjauhoa
4 dl	maitoa
	suolaa
	musta- tai valkopippuria
200 g	lasagnelevyjä
100 g	juustoraastetta

Viipaloi kalafileet ohuiksi suikaleiksi. Sulata voi kattilassa ja lisää jauhot koko ajan sekoittaen. Lisää kattilaan puolet maidosta. Kuumenna ja sekoita tasaiseksi. Lisää loput maidosta. Keitä kastiketta pari minuuttia ja mausta se lopuksi suolalla ja pippurilla, voit lisätä osan juustosta kastikkeeseen.

Voitele suorakaiteen muotoinen vuoka. Kaada vuoan pohjalle kastiketta, lisää kalaa, nokkosta, persiljaa ja paprikaa ja lado päälle lasagnelevyjä. Kaada levyjen päälle uusi kerros kastiketta, lisää kalaa, yrttejä ja vihanneksia. Tee näin 2-3 kerrosta. Kaada kastiketta myös päällimmäiseksi. Ripottele lopuksi päälle juustoraastetta. Paista uunin keskiosassa 200 asteessa noin 25 minuuttia. Tarjoa lasagnen kanssa raikasta salaattia.



Tarjoa valmiit nyytit pihlajanmarjahyytelön sekä salaatin kera.

ERÄKÄVIJÄN KALANYYTIT

Silvia Soosalu

600 g	kalaa nahattomina fileinä
150 g	tuoreita tai pakastettuja haperoita tai tatteja
100 g	salottisipulia
150 g	juuripersiljaa
200 g	naurista
¾-1 tl	katajanmarjoja
1 tl	suolaa
1½ rkl	öljyä
1 rkl	sitruunamehua
1 rkl	hunajaa tai vaaleaa siirappia
2-3	valkosipulinkynttä ohuina suikaleina

Lisäkkeeksi:

Pihlajanmarjahyytelöä

Tuoresalaattia (kaupasta tai tuoreita kauden luonnon salaattikasveja)

Puhdista ja huuhto kasvikset sekä sienet. Pilko sienet pieniksi paloiksi ja hienonna sipuli. Leikkaa juuripersilja ja nauris ohuiksi suikaleiksi. Paloittele kalafileet sopiviksi suupaloiksi. Murskaa katajanmarjat hieman rikki. Sekoita kaikki mausteet muiden raaka-aineiden kanssa sekaisin.

Jaa ainekset neljän kaksinkertaisen foliopalan (30 x 30 cm) päälle. Nipistä nyytit kiinni huolellisesti ja grillaa tai paista annoksia uunissa 225 asteessa noin 15-20 minuuttia, kunnes kala on kypsää.

HUNAJAINEN MUIKKU-VARIKSENMARJARUUKKU, YRTTI-JUUSTOTAHNAA

Silvia Soosalu

Muikku-variksenmarjaruukku:

600 g muikkuja
½ dl hunajaa
2 ½ dl vettä
½ dl öljyä
1 tl suolaa
2-3 kpl kevätsipuleita varsineen
1 keskikokoinen nauris
1 ½ dl variksenmarjoja

Puhdista ja huuhto muikut ja fileroi ne tarvittaessa. Sekoita hunaja, vesi, öljy ja suola keskenään mausteliemeksi. Silppua puhdistettu sipuli varsineen. Leikkaa kuorittu ja huuhdottu nauris kuutioiksi tai lyhyiksi ohuiksi suikaleiksi.

Lado voidellun uunivuolan pohjalle kolmannes muikuista, sipulisilpusta ja nauriskuo-
tioista. Kaada päälle osa mausteliemestä ja ripottele pinnalle variksenmarjoja. Lisää loput ainekset samalla tavoin kerroksittain.

Kypsennä ruoka uunissa 175 asteessa noin 45 minuuttia tai kunnes kala on pehmeää. Lisää tarvittaessa pinnalle hieman vettä kuivumisen estämiseksi tai peitä vuoka kypsennyksen loppuvaiheessa foliolla.

Yrtti-juustotahna:

1 dl maustamatonta tuorejuustoa
3-4 kpl siankärsämön tuoreita lehtiä
(tai ¼ tl kuivattuna)
2-4 kpl koivun tuoreita lehtiä (tai ½ rkl
pakastettuna tai ½ tl kuivattuna)
riipaus suolaa

Silppua siankärsämö ja koivun lehdet. Sekoita kaikki ainekset keskenään pehmeäksi tahnaksi. Anna tekeytyä hieman viileässä.

Tarjoa kypsää ruukkukalaa yrttitahnanokareen ja keitettyjen kasvien kera.

Vinkki: Kalaruukkua voi tarjota myös kylmänä alku- tai iltapalana esim. ruisleivän kera.

TÄYTETYT SÄRKIRÄISKÄLEET

Kirsti Palmén

2 hengelle

Särkiräiskäleet:

200 g pikkusärkiä
3 dl maitoa
1 kananmuna
½ pieni sipuli
1 dl vehnäjauhoja
1 tl suolaa
margariinia

Pilko sipuli ja kuullota pannulla. Suomusta, avaa ja suolista särjet. Poista selkäruoto, pää, evät ja pyrstö. Sekoita tehosekoittimella maidosta ja särjistä tasainen seos. Kaada seos kulhoon. Vatkaa joukkoon muna, suola, vehnäjauhot ja sipulisilppu. Anna taikinan turvota.

Täyte:

150 g pakastettuja herkkutatteja
150 g pakastettuja isohaperoita
½ pieni sipuli
½ kasvisliemikuutio
margariinia
2 dl kermaa

Pilko sipuli ja kuullota pannulla, lisää sienet. Anna nesteen haihtua. Lisää vesitilk-kaseen liotettu liemikuutio ja sen jälkeen kerma. Keittele miedolla lämmöllä muhennokseksi.

Paista särkitaikinasta n. 15 cm läpimittaisia räiskäleitä. Pinoa päällekkäin, jotta ne pysyvät lämpiminä. Kun kaikki räiskäleet on paistettu, täytä ne ja kietaise rullalle.

Tarjoile heti. Lisukkeena voi tarjota kuivatulla ranskanrakuunalla maustettua porkkanaraastetta.

TOMAATTIKALAA JA SIENIÄ

Terttu Laaksonen

6-8 pienehköä siikafilettä
1 l kantarelleja, suppilovahveroita, mustatorvisieniä, tatteja tai rouskuja
5 rkl balsamiviinietikkaa
oliiviöljyä
1 punasipuli
400 g tomaattimurskaa
2 dl tilliä
2 rkl tomaattipyrettä
riipaus sokeria
mustapippuria
suolaa
4 tomaattia
tillinkukintoja
basilikaa

Laita öljyä pannulle, lisää esikäsitellyt sienet. Kuumenna sekoitellen. Lisää pannulle silputtu sipuli. Kääntelee hetki pannulla. Lisää pannulle balsamiviinietikkaa. Nosta sivuun.

Fileroi siikafileet nahattomiksi. Levitä kalafileet voipaperille. Ripottele niille suolaa, pippuria ja tillisilppua. Kierrä fileet rullalle ja asettele uunivuokaan. Asettele sienet ja sipuli kalarullien väliin ja päälle. Lohko tomaatit ja laita vuokaan. Lisää tilliä, suolaa, basilikaa ja mustapippuria. Sekoita tomaattimurskaan ripaus sokeria, tomaattipyrettä sekä tillin kukintoja. Kaada tomaattimurska vuokaan. Kypsennä 200 asteessa 30-40 minuuttia.

Tarjoa perunoiden kanssa, lisänä voi tarjota salaattia tai raastetta.



TATEILLA TÄYTETTYÄ, TIMJAMIKASTIKKEESSA HAUDUTETTUA JÄRVIKALAA

Silvia Soosalu

Iso n. 1 ½-2 kg:n kokonainen lahna tai hauki

Perkaa kala. Leikkaa vatsa auki saksilla ja poista sisälmykset. Poista myös kidukset. Huuhdo kala kylmän juoksevan veden alla huolella niin, että kaikki veri lähtee pois.

Täyte:

2 dl tuoreita tai pakastettuja tatteja
1 rkl ruokaöljyä
1 tl suolaa
2-3 valkosipulin kynttä
1 ½-2 dl ruohosipulia

Pilko tatit, silppua ruohosipuli ja murskaa valkosipuli. Sekoita keskenään tatit, ruokaöljy, suola ja valkosipuli sekä ruohosipuli. Täytä kalan sisus seoksella.

Leikkaa kalan nahan pintaan 2-3 viiltoa, sivele pintaan ruokaöljyä sekä ripottele päälle suolaa.

Nosta kala voideltuun uunin kestävään vuokaan. Anna kalan tekeytyä ja valmista kastike.

Kastike:

3 rkl voita tai margariinia
3 rkl vehnä jauhoja
4-5 dl vettä
½ tl suolaa
riipaus hienonnettua maustepippuria
tuoreita timjamin oksia tai
n. 1 ½ tl kuivattua timjamia

Sulata ja ruskista rasva kattilassa kauniin pähkinänruskeaksi. Sekoita joukkoon jauhot ja anna niiden kiehahtaa rasvassa. Sekoita koko ajan puuhaarukalla. Ota kattila liedeltä ja lisää joukkoon hieman kylmää nestettä. Sekoita kastike tasaiseksi ja sileäksi. Siirrä kattila liedelle ja jatka nesteen lisäämistä vähitellen koko ajan sekoittaen. Anna kastikkeen kypsyä vielä noin 5 min, sekoita kypsymisen aikana. Mausta valmis kastike suolalla ja maustepippurilla sekä n. 1 ½-2 rkl:lla tuoreita timjamin lehtiä. Valuta kastike kalan päälle tasaisesti.

Kypsennä uunissa 175 asteessa noin tunnin ajan tai kunnes kala on kypsää. Lusikoi kastiketta pariin otteeseen kalan päälle paistamisen aikana.

Laita valmis kala tarjolle paistovuoassaan ja koristele se tuoreilla timjaminoksilla sekä ohuilla punasipulin renkailla. Kalan lisukkeeksi sopivat mm. höyrytetty kasvikset, keitetty tattari ja tuoreet tomaattilohkot.



MARJANRAIKAS KALASALAATTI

Silvia Soosalu

- 500 g nahattomia hauki-, ahven-, lahna-, kuha- tai siikafileitä
1 dl tattari- tai grahamjauhoja
1 rkl sienijauhetta (esim. kantarelli- tai muista kuivatuista eri sienistä sekoitettu jauhe) tai reilu desi kuivattuja sieniä hienonnettuna
½-1 tl sellerijauhetta tai suolaa rasvaa paistamiseen
- 200 g salaattisekoitusta puhdistettuna (kasvukauden tuoreita luonnosta saatavia ja/tai kaupan olevia, kuten koivun hiirenkorvia, ratamon, ahomansikan ja voikukan lehtiä sekä tammenlehti-, punasikuri- ja rucolasalaattia)
- 1 hopeasipuli tai 1 salaattisipuli varsineen
- 1 dl kokonaisia variksenmarjoja, mustikoita tai juolukoita
- 1 dl kokonaisia puolukoita tai karpaloita
- ½ dl kokonaisia tyrnimarjoja tai lakkoja
tuoreita yrttejä /syötäviä kukkia

Mausta tattarijauho sieni- ja sellerijauheel- la. Leivitä kalafileet molemmin puolin seok- sessa ja paista pannulla miedolla lämmöllä kypsiksi ja kauniin ruskeiksi.

Kuori ja huuhto sipuli sekä leikkaa ohuiksi renkaiksi. Levitä salaattisekoitus sekä si- pulirenkaat kerroksittain matalareunaiseen laakeaan kulhoon. Ripottele salaatile puo- let marjoista ja levitä niiden päälle kalafileet paloina. Ripottele lopuksi päälle loput mar- joista. Koristele salaatti esim. kurkkuyrtin kukilla.

Salaattikastike:

- 1 ½ dl laimennettua vadelma- tai omenamehua
1 rkl öljyä
1 rkl tuoretta silputtua tai 1 tl kuivattua koivunlehteä, nokkosta, voikukkaa tms.

Ravista ainekset keskenään sekaisin esim. pienessä lasipurkissa.

Pirskottele salaatin pinnalle ennen tarjoilua hieman kastiketta. Laita loput kastikkeesta tarjolle.



KIRPEÄN MAKEAT KALARULLAT METSÄSIENI-KAALIPEDILLÄ

Silvia Soosalu

Sieni-kaalipeti:

200 g	tuoreita tai pakastettuja haperoita ja/tai tatteja
75 g	salottisipulia
250 g	kiinankaalia (osan kaalista voi korvata tuoreilla maitohorsman nuorilla versoilla ja/tai lehdillä)
75-100 g	parsakaalin pieniä kukintoja
1 dl	tuoretta koivun- tai voikukan lehtiä (tai ½ dl pakastettuna ja sulatettuna)
1 rkl	öljyä

Leikkaa puhdistetut sienet ja kasvikset ja silppua lehdet. Pilko sipuli ja kuullota pannulla ja kääntele nopeasti sekaan sienipalat. Sekoita sieni-sipuliseoksen joukkoon kiinankaalisuikaleet, parsakaalin kukinnot sekä lehtisilppu. Levitä sieni-kasvisseos matalaan voideltuun uunivuokaan.

Kalarullat:

600 g	ahven-, siika-, hauki- tai lahnafileitä
2 rkl	öljyä
2 rkl	mietoa sinappia
2 ½ rkl	hunajaa
½ dl	vettä
1 rkl	viinietikkaa
riipaus	suolaa

Sekoita mausteet hyvin keskenään. Sivele puolet mausteseoksesta nahattomien kalafileiden pintaan. Kääri fileet rullalle aloittaen leveämmästä päästä. Nosta kalarullat uunivuokaan kasvispedin päälle saumapuoli alaspäin. Levitä loput mausteseoksesta rullien pintaan.

Paista ruoka 175 asteessa noin 25 minuuttia kunnes kala on kypsää ja sen pinta on kauniin rusehtava. Koristele valmis ruoka luonnonyrteillä esim. maitohorsmalla, apilalla tai voikukalla.

Tarjoa kala-ateria esimerkiksi keitetyn hirsin sekä karpalohillon kera.



SAVUKALA-SIENIKÄÄRYLEET

Terttu Laaksonen

6 hengelle

- 1 keräkaali
- 500 g savusiikaa, -muikkua, -haukea tai -kuhaa
- 1 l tuoreita suppilovahveroita, kantarelleja, mustia torvisieniä, tatteja tai rouskuja
- 2 dl kokonaisia ohraryynejä kasvislientä
- 2 sipulia suolaa mustapippuria
- 2 dl smetanaa
- ½ dl ruohosipulia siirappia
- voita ja öljyä paistamiseen
- 50 g voita pinnalle meiramia tilliä

Koverra kaalista kanta pois. Keitä se vedessä kunnes lehdet alkavat pehmetä. Irrota päällimmäisiä lehtiä varovasti. Keitä ohraryynit kypsäksi kasvisliemessä.

Perkaa savukala ruodottomaksi. Sekoita siihen tillisilppu.

Laita esikäsitellyt sienet pannulle voi-öljyokseen, kuumenna hetki sekoitellen. Lisää sekaan sipulikuutiot ja jatka hetki kuumentusta. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Sekoita keitetyt ohrat, sieni-sipuliseos, ruodottomat kalapalat, ruohosipuli ja smetana. Lisää myös kaalista jäänyttä sisustaa joukkoon. Mausta suolalla, mustapippurilla ja meiramilla. Huomioi, että savukalassa on suolaa. Laita seosta kaalinlehdille. Kääri tiukasti ja laita ne voideltuun uunivuokaan. Laita pinnalle voikuutioita ja siirappia. Kypsennä 175 asteessa noin tunti. Valele kääryleitä välillä voilla ja/tai siirapilla.

Tarjoa lisänä keitettyjä perunoita tai muusia ja puolukoita.



Vinkki: Laatikkoruuan saat silppuamalla ja kuullottamalla kaalin kattilassa ja lisäämällä sen muun täytteen joukkoon ja kypsentaen uunissa.

DIPPIMUIKUT

Silvia Soosalu

400-500 g pikkumuikkuja
1 dl tattarijauhoja
1 rkl kuivattua puolukkarouhetta/
-jauhetta
½-1 tl suolaa
rasvaa paistamiseen

Puhko, huuhto ja kuivaa muikut. Mausta tattarijauho puolukkarouheella ja suolalla. Jauhota muikut kauttaaltaan seoksessa ja paista ne pannulla miedolla lämmöllä rapeiksi.

Dippikastikkeet:

Valmista kastikkeet maustumaan jo ennen muikkujen paistoa.

I Kirpeä karpaloinen

2 dl karpaloita
1 pieni punasipuli
1 rkl sitruunamehua

Soseuta karpalot ja lisää joukkoon sitruunamehu sekä hienonnettu punasipuli.

II Pehmeä yrttinen

2 dl maustamatonta jogurttia tai kermaviiliä
1 rkl höyrytettyä nokkossilppua tai ½ tl kuivattua
1 rkl tilliä
1 rkl kuorittuja hampunsiemeniä

Silppua tilli. Sekoita kaikki ainekset tasaisesti keskenään.

III Makea metsäinen

2 porkkanaa
1 rkl kuusenkerkkäsiirappia

Keitä ja soseuta porkkanat. Sekoita ainekset hyvin keskenään.

Dippaa rapeita muikkuja eri kastikkeisiin. Tarjoa lisänä esim. paahdettua ruisleipää ja ohuita raitajuuri- ja kyssäkaaliviipaleita tai -raastetta.



AHVENBURGER

Heidi Siivonen

Paneroidut ahvenfileet:

4-8 kpl ahvenfileitä
ruisjauhoa
suolaa
valkopippuria
voita paistamiseen

Sekoita lautasella ruisjauhot ja mausteet. Pyöritä kalafileet seoksessa ja paista pannulla voissa kypsiksi.

Karpalodressing:

1 dl karpaloita
2 dl majoneesia
suolaa
sokeria

Survo karpalot haarukalla, sekaan voi jäädä muutamia kokonaisia marjoja. Sekoita marjaseos majoneesiin, maista ja mausta tarvittaessa suolalla ja sokerilla.

Rucolasalaatti:

½ rs rucolaa
10 cm pätkä tuorekurkkua
muutama oksa tilliä
1 rkl balsamiviinietikkaa
1 rkl rypsiöljyä
suolaa
pippuria

Suikaloi tuorekurkku. Revi rucola tarvittaessa pienemmäksi, pienet lehdet voi jättää kokonaiseksi. Hienonna tilli. Sekoita kulhossa kaikki salaattiainekset ja kastikeainekset.

4 kpl kannellisia ruisleipiä, sekaleipiä tai kauraleipiä
voita leipien voiteluun
8 viipaletta kermajuustoa

Burgerien kokoaminen:

Paahda leivät kevyesti pannulla, voitele voilla. Kokoa leivälle rucola-salaattia, juustoa ja ahvenfileet. Viimeistele karpalomajoneesilla ja voidellulla leivän kannella.



Vinkki: Burgerin raaka-aineet voi nauttia kalasalaattina ilman leipää.

Arktiset Aromit ry

Kauppakatu 20, 00960 Suomussalmi

Puh. (08) 6155 5590, fax (08) 6155 5592,

info@arktisetaromit.fi, www.arktisetaromit.fi

