

Parasta nyt SILAKKA

MONEN RUOKAAN SOLAHTAVA ITÄMEREN MAKUPALA ON EDULLINEN, EKOLOGINEN JA VASTUULLINEN VALINTA. OTA RASVAISEN KALAN KAIKKI MAUT KÄYTTÖÖN TUHTIEN MAUSTEIDEN AVULLA.

Anu Brask Kuvat Timo Pyykkö



Silakan käsittely

RUODOTON FILEE: Irrota kalan pää saksilla. Leikkaa vatsanahka auki niin, että poistat myös vatsaevät. Poista sisälmykset peukalon kärjellä pyrstöä kohti työntäen. Irrota ruoto kalan keskeltä painamalla peukalon kärjet molemmin puolin ruodon alle ja nostamalla varovasti. Vedä ruoto pois pyrstöön päin nostaen.

NAHATON FILEE: Nahka irttaa fileestä vetämällä.

Avita aluksi nahkaa irti lihasta sormen kärjellä ja vedä nahka sitten irti yhdellä vedolla.



UUDET MAKUKAVERIT

Mausteinen harissatahna, eksoottinen inkivääri ja tuore korianteri maistuvat pitaleivän väliin sujautetuissa silakkapyryköissä.

Ja mikä parasta - nämä kalapullat maistuvat myös heille, jotka eivät silakasta yleensä välitä!

Katso silakkapyrykkäpitojen resepti sivulta 39.

TOMAATTITARHAN TULIAISET

Paksu ja tujakka
tomaattikeitto saa makunsa
kotimaisesta silakasta ja
espanjalaisen keittiön
perusmauista –
savupaprikasta ja
valkosipulista.

**Katso tomaatti-silakkakeiton
resepti sivulta 39.**



SUVUN TAPAA

Itämeren silakalle sopivat
samanlaiset välimerelliset maut
kuin sen serkkupojalle sardellille.
Valkosipuli, sitruuna, yrtit ja
kirpakat kaprikset istuvat
täydellisesti rasvaisen
kalan seuraan.

**Katso sitruunaisen
silakkapastan
resepti sivulta 39.**





ALLA KUUMAN AURINGON

Silakkarullat uivat sujuvasti myös Välimeren toiselle laidalle egyptiläiseen kikhernepataan. Sitruunan ja kurkuman piristämä ruoka on kuin pikaisen kalapadan ja papukastikkeen välimalli. **Katso kultaisen silakkikikhernepadan resepti viereiseltä sivulta.**

Tarjoo pata kuivatulla mintulla maustetun kuskusin kera.

SILAKKAPYÖRYKKÄPITAT

4 ANNOSTA / 12 PYÖRYKKÄÄ

Lähi-idän keittiöistä tuttu harissatahna maustaa pitaleipiin sujutetut silakkapyörökät.

20 MIN + 30 MIN TAIKINAN MAUSTUMINEN

400 g silakkafileitä
2 salottisipulia
20 g pala inkivääriä
1 muna
2 rkl harissatahnaa
2 rkl sitruunanmehua
2 rkl maissitärkkelystä
1 rku korianteria
1 tl suolaa
1 dl seesaminsiemeniä
4 dl rypsiöljyä paistamiseen

TAHINIKASTIKE

2 dl paksua maustamatonta jogurttia
2 rkl vaaleaa tahinia
2 rkl sitruunanmehua
½ tl suolaa

LISÄKSI

1 punasipuli
1 tomaatti
1 rku salaattia
4 pitaleipää

1. Pyyhi silakkafileet puhtaiksi ja laita tehosekoittimen kulhoon.
2. Kuori ja hienonna sipulit. Kuori ja raasta inkivääri.
3. Lisää sipulit, inkivääri, muna, harissa, sitruunanmehu, maissitärkkelys ja puolet korianterista fileiden joukkoon. Soseuta tasaiseksi ja mausta suolalla. Pane seos jääkaappiin 30 minuutiksi.
4. Jaa seos 12 osaan ja muotoile kostutetuin käsin pyörököiksi. Kuorruta pyörökät siemenillä.
5. Kuumenna öljy pannulla. Paista pyörökät rapeiksi muutamassa erässä välillä käännellen, noin 8 minuuttia per satsi.
6. Soseuta kastikkeen ainekset tasaiseksi sauvasekoittimella.
7. Kuori ja suikaloi sipuli, viipaloi tomaatti ja revi salaatti. Lämmitä ja halkaise pitaleivät. Täytä kastikkeella, pyörököillä, lisukkeilla ja korianterilla.

TOMAATTI-SILAKKAKEITTO

4 ANNOSTA

Pieniksi kuutioiksi leikattu peruna soseuttaa tomaattisen silakkasopan ja savupaprika muistuttaa Espanjan maista. Silakka kypsyy nopeasti, joten lisää se keittoon vasta loppuvaiheessa.

10 MIN + 35 MIN KEITTÄMINEN

GLUTEENITON | MAIDOTON | MUNATON

400 g silakoita
4 valkosipulinkynttä
2 porkkanaa
1 iso Rosamunda-peruna
½ purjo
4 rkl oliiviöljyä
1 tik (500 g) paseerattua tomaattia
2 rkl tomaattipyreetä
1 l vettä
2 laakerinlehteä
1 kalaliemikuutio
1 tl savupaprikajauhetta
1 tl suolaa

LISÄKSI

1 rku tilliä
½ sitruunan mehu

1. Perkaa silakat ruodottomiksi (katso sivu 34) ja pyyhi kuiviksi.
2. Kuori ja hienonna valkosipulit. Kuori porkkanat ja leikkaa lanteiksi. Kuori peruna ja leikkaa se pieniksi kuutioiksi. Suikaloi ja huuhtelee purjo.
3. Kuumenna öljy kattilassa ja paista perunoita 2–3 minuuttia. Lisää valkosipulit, purjo ja porkkanat ja paista 2–3 minuuttia. Sekoita joukkoon paseerattu tomaatti, tomaattipyree ja vesi. Lisää laakerinlehdet, liemikuutio, paprikajauhe ja suola. Kuumenna kiehuvaaksi ja keitä 25 minuuttia.
4. Lisää kalat ja keitä vielä 10 minuuttia. Mausta keitto lopuksi tillillä ja sitruunanmehulla.

SITRUUNAINEN SILAKKAPASTA

4 ANNOSTA

Italialaisesta keittiöstä inspiraation saaneessa kalapastassa maistuvat valkosipuli, sitruuna ja yrtit.

20 MIN

MAIDOTON | MUNATON

600 g silakkafileitä
½ tl suolaa
2 valkosipulinkynttä
1 punasipuli
1 punainen chili
1 rku lehtipersiljaa
1 luomusitruuna
1 dl oliiviöljyä
2 rkl kapriksia
1 dl pinjansiemeniä

LISÄKSI

400 g pastaa (esim. bucatini) (sitruunanlohkoja)

1. Poista fileistä ruodot (katso sivu 34) ja pyyhi kuiviksi. Mausta suolalla.
2. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntset ja sipuli. Hienonna chili ja lehtipersilja, ota halutesa hieman erilleen koristeluun.
3. Pese sitruuna. Raasta kuoren keltainen osa kulhoon ja purista joukkoon mehu.
4. Keitä pasta suolalla maustetussa vedessä muutama minuutti vähemmän kuin pakkauksessa ohjeistetaan. Siivilöi pasta ja ota 1 dl keitinvetä talteen.
5. Kuumenna 0,5 dl öljyä isolla pannulla. Paista sipulia ja valkosipulia hetki, lisää chili ja paista 1–2 minuuttia. Ota paistos pannulta.
6. Lisää loppu öljy pannulle ja paista silakkafileitä nahkapuolelta noin 3 minuuttia. Käännä fileet ja paista 1–2 minuuttia.
7. Lisää sipulipaistos, kaprikset ja persilja, paista hetki. Sekoita joukkoon pasta, sitruunanmehu ja -kuori sekä keitinvesi. Kiehauta neste kasaan. Viimeistele pasta pinjansiemenillä ja halutessasi sitruunanlohkoilla, chllillä ja lehtipersiljalla.

KULTAINEN SILAKKA-KIKHERNEPATA

4 ANNOSTA

Kääri silakkafileet rullalle ja upota ne egyptiläisen kikhernepadan ruokaisaan kalaversioon.

15 MIN + 35 MIN HAUDUTTAMINEN

GLUTEENITON | MAIDOTON | MUNATON

600 g silakkafileitä
1 tl suolaa
¼ tl mustapippuria
4 isoa tomaattia
2 valkosipulinkynttä
1 sipuli
1 punainen chili
1 luomusitruuna
4 rkl oliiviöljyä
3 tl kurkumaa
1 tl jauhettua korianteria
1 tl jauhettua juustokuminaa
1 tik (380 g) kikherneitä liemineen
2 dl vettä

1. Poista fileistä ruodot (katso sivu 34) ja pyyhi kuiviksi. Mausta suolalla ja pippurilla, kääri rullalle ja laita jääkaappiin maustumaan muiden valmistelujen ajaksi.
2. Kuutioi tomaatit. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntset ja sipuli. Viipaloi chili. Pese ja halkaise sitruuna.
3. Kuumenna öljy korkeareunaisella pannulla. Paista sipulia, valkosipulia ja chiliä 1–2 minuuttia. Lisää mausteet ja kuullota hetki. Lisää tomaatit ja kumoa pannulle kikherneet liemineen. Sekoita joukkoon vesi ja kuumenna niin, että liemi alkaa kiehua. Purista pannulle sitruunan mehu ja lisää myös puristetut sitruunan puolikkaat. Hauduta keskilämmöllä noin 20 minuuttia.
4. Pane silakkarullat pannulle painellen ne kevyesti papujen ja nesteen joukkoon. Peitä kannella ja hauduta vielä 15 minuuttia.

