

Haukea itämaisittain

4 lle; 280g / Hlö

0,750 kg Haukea fileenä

Kiehauta haukifilee nopeasti kypsäksi, suolalla maustetussa vedessä. Ota kypsä hauki pois kuumasta vedestä ettei se pääse ylikypsymään.

100 g porkkanaa
50g / 1dl herneenversoja
100 g sipulia
valkosipulia
85 g punaista paprikaa
50 g vihreää paprikaa
50 g purjosipulia

Pilko vihannekset tikkumaisiksi suikaleiksi ja höyrytä tai wokkaa ne rapean kypsiksi, ei herneenversoja.

Kastike:

4 lle; 35 g / Hlö

0,5 dl soijaa
1 rkl hunajaa
pieni purkki tomaattipureeta
10 g Maizenaa
inkivääriä
0,3 dl vettä
0,1 dl viinietikkaa



Freesaa tomaattipuree ja lisää mausteet sekä vesi. Suurusta maizenalla ja mausta etikalla maun mukaan. Anna kastikkeen kiehahtaa. Valuta keitetty hauki hyvin, aseta se tarjoiluvadille, aseta päälle kypsät vihannessuikaleet ja lopuksi kastike ja herneenversot.

Tarjoa riisin tai couscousin kera.

Tämän ruoan valmistuksessa haasteellisuutta tuo oikea-aikaisuus, etteivät raaka-aineet pääse ylikypsymään tai vastaavasti jää raaksi tai jäähdy liikaa.

Lohiwrap

Täyte 1 4:lle

- 270 g (kevyt)tuorejuustoa esim. valkosipuli
- 100 g kylmäsavu- tai graavilohta
- 70 g kirjolohen mätiä
- 1-2 rkl sitruunamehua
- 1 dl ruohosipuli-tillisilppua ripaus pippurisekoitusta tai mustapippuria (tilkka ruokacremeä tai -kermaa)
- 4 kpl Valmiita vehnätortilloja

Valmistusohjeet

Paloittele kala pieniksi kuutioiksi tai suikaleiksi. Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi seokseksi. (Ohenna kastike tarvittaessa tilkalla ruokacremeä tai -kermaa). Tarkista maku. Voit halutessasi lisätä mausteita oman maun mukaan.

Ota tortillat paketista ja aseta työlaudalle. Levitä täyte tortilla hieman toispuoleisesti niin että reunoihin jää noin 1 cm vajaaksi. Rullaa tortillat tiiviiksi rulliksi ja lada ne kannelliseen vuokaan. Laita vuoka kylmään. Ota Wrapit kylmästä juuri ennen tarjoilua. Leikkaa Wrapit keskeltä viistosti kahteen osaan ja laita esille tarjoiluvadille.

Täyte 2 4:lle

- 240 g Kirjolohta tai lohta
- 1-2 tl sitruunapippuria
- 4 kpl Valmiita vehnätortilloja
- 120 g Kevyttuorejuustoa (2 % rasvaa)
- 80 g Sipulia
- 60 g Punasalaatin lehtiä



Valmistusohjeet

Kypsennä lohta 3 minuuttia pannulla. Ripottele päälle sitruunapippuria ja suolaa, jos haluat. Anna lohen jäähtyä ja hienonna sillä välin sipuli. Pese punasalaatin lehdet. Sekoita tuorejuustoon jäähtynyt, murennettu lohi ja sipuli. Levitä seos tortillalle ja peitä se punasalaatin lehdillä. Kääri tortilla rullalle (ja halutessa voit kääriä ne folioon, josta ne on helpompi syödä). Lado wrapit kannelliseen vuokaa ja laita kylmään. ota ne kylmästä juuri ennen tarjoilua. Leikkaa keskeltä viistosti kahteen osaan ja laita esille tarjoiluvadille.

Wrapit syödään kylmänä ja sopii hyvin myös evääksi retkille.

Kuhapannu

4 lle; 300 g / Hlö

- 400 g kuhaa fileenä tai valmiina suikaleina
- 4 rkl kalafondia
- 250g rasia tuoreita herkkusieniä tai muita sieniä
- 150g sokeriherneen palkoja
- 100 g porkkanaa
- 1 sipuli
- 100g purjosipulia
- 150g tuorejuustoa, (yrtti, ruohosipuli tai valkosipuli, oman maun mukaan)
- 50 g ruokacremeä
- tuoretta tilliä ja basilikaa
- rosepippuria
- sitruunapippuria

Valmistusohje:

Leikkaa nahattomasta kuhafileestä noin sentin paksuisia suikaleita. Laita kuhasuikaleet marinoitumaan kalafondiin noin 15 minuutiksi. Viipaloi kasvikset ohuiksi tikkumaisiksi suikaleiksi. Silppua sienet ja sipulit.

Kypsennä wokissa tai tavallisella paistinpannulla kasvikset, sienet ja sipulit öljyssä niin, että ne hieman saavat väriä. Lisää sekaan marinoituneet kuhasuikaleet ja kypsennä varovasti nostellen. Lisää tuorejuustoa maun mukaan ja anna hautua 5-10 minuuttia kannen alla miedossa lämmössä. Mausta rosepipurilla ja tillillä tai sitruunabasilikalla.

Tarjoa keitetyn riisin, couscousin, pastan, nuudeliin, perunoiden tai perunasoseen kanssa.



Limemarinoitua lohta



4 lle 190 g / Hlö

n. 400 g lohifileettä
1-2 sipulia
2 limeä
1 sitruuna
n. 1 tl viherpippureita
1 tl rosepippureita
n. 0,5 dl öljyä



Valmistus:

Viipaloi lohi ja sipulit ohuiksi viipaleiksi. Purista limeistä ja sitruunasta mehu. Murskaa pippurit kevyesti kourassa ja sekoita mehuun öljyn kanssa. Kaada seos joko tarjoiluastian asetelluille sipuli- ja kalaviipaleille tai nosta kalat sipulien kanssa marinadiin.

Anna maustua pari tuntia.

Tarjota ruisleivän ja / tai (uusien) perunoiden kanssa.

