



**Kauko Kuha**  
[www.kaukokuha.fi](http://www.kaukokuha.fi)

**KYMMENEN  
VILLIKALA  
RESEPTIÄ**

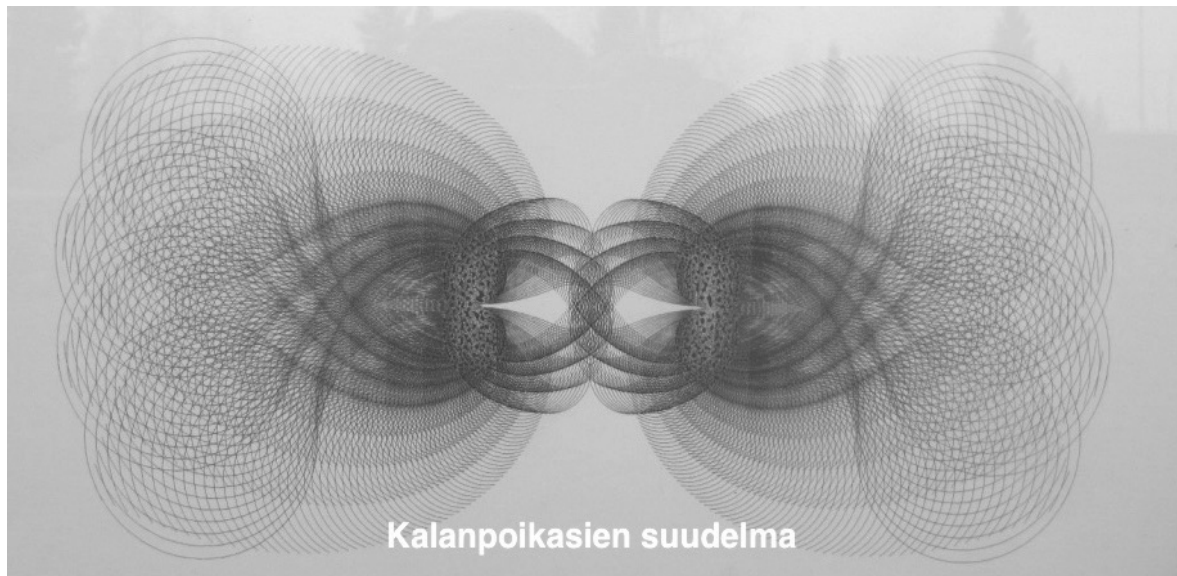
**HAUKI-AHVEN-SÄRKI-MUIKKU-SILAKKA**

# Kymmenen villikalareseptiä



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

Kauko Kuha  
**Kymmenen villikalareseptiä**  
Hauki – Ahven – Särki – muikku - Silakka



Graphic Art - Design: Kauko Kuha

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

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

ISBN: 978-952-800-431-8

## *Alkulause*

*Gruusailemattomia kalaruokareseptejä jokapäiväiseen käyttöön.*

*Lähi vesien villikalat ovat todellista luomuruokaa parhaimmillaan ja pitkällä aikavälillä villikalan käyttö on ekologisesti ja terveydellisesti hyvin kestävällä pohjalla.*



*Ranualla 2018*

*Kauko Kuha - [www.kaukokuha.fi](http://www.kaukokuha.fi)*

*Kalamies – Kotikokkailija – Insinööri – Opettaja – Vapaaherra*

*Kaikissa resepteissä edellytyksenä on se, että kala on fileoitu täysin ruodottomaksi. Hauki ja ahven lisäksi nahattomaksi. Perusteelliset ohjeet hauen, ahvenen, särjen ja muikun fileoimisesta on esitetty kirjassani: **FILEERAUSKIRJA***

## **SISÄLLYSLUETTELO**

<i>Alkulause</i> .....	5
FILEIDEN LEIKKAUS.....	7
PAISTINKALAA ja KASTIKE - Hauki tai Ahven .....	8
KALAMUHENNOS - Hauki tai Ahven .....	10
UUNIKALAA KUORRUTUKSELLA - Hauki tai Ahven .....	12
UUNISILAKAT .....	14
MUIKKUKEITTO .....	16
MUIKKUPATA.....	18
AHVENPIIRAKKA.....	20
RUSKISTETTUJA NEULAMUIKKUJA.....	22
SÄRKIKASTIKE ja PERUNAVOI.....	24
KALAKUKKOLEIPÄ - Hauki tai ahven.....	26
<i>Julkaisemani kirjat:</i> .....	28

## FILEIDEN LEIKKAUS

### Ruodoton file

#### NELJÄ TAPAA leikata file erilaisiin kalaruokiin

Kuvissa on haukifile leikattavana

#### 1) Palaset:

Leikkaa fileestä poikittain paloja. Mm. paistamista varten annospaloiksi



#### 2) Suikaleet

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



#### 3) kuutiot:



#### 4) Lastut:

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



Erityisesti paksut fileet

Lastut paistuvat nopeasti joten varo ylikypsäntästä !



## PAISTINKALAA ja KASTIKE - Hauki tai Ahven

### PAISTINKALA:

#### Raaka-aineet:

- Hauki- tai ahvenfileitä, nahattomana ja ruodottomana
- Kalaneuvos kalamauste, maustekorppujauhoa
- Valkosipulijauhetta
- Voita + rypsiöljyä

#### Paistaminen:

1. Kuivaa fileet ja ripottele molemmin puolin Kalaneuvosta ja maustekorppujauhoa
2. Pannu levyllä, siihen öljyä + voinokare merkkiaineeksi ja levy täydelle teholle
3. Levitä rasva **ohueksi** kerrokseksi pannulle ja ripottele siihen valkosipulijauhetta
4. Kun voin kuohunta vaimenee, fileet pannulle ja levy puolelle teholle
5. Kun fileet ovat **lähes kokonaan vaaleita**, käännä fileet
6. Paista vielä pieni hetki ja nosta pannu / fileet pois

### KAKSI KASTIKEVAIHTOEHTOA:

#### 1) Kerma-sipuli kastike ( 2 annosta ):

- N. 0,5 dl kuohukermaa
- ¼ kalaliemikuutiosta
- ½ Makeasta sipulista murustettuna ( Jos ei ole niin keltasipulia )
- Tilliä ja voita

Kuullota sipulimuruset pannulla voissa, lisää 0,5 dl kermaa, tilliä, murusta ¼ kalaliemikuutiosta ja sekoita.

#### 2) Sipuli-voi kastike

##### a) Nopeasti tehtävä:

- Kirnuvoita ( tai voita )
- **Sipulijauhetta**
- Ripaus tilliä
- Ruohosipulia murusina ( ei välttämätön )
- Suolaa

##### Valmistus:

- Laita ainekset pannulle
- Lämmitä sulaksi ja sekoita
- Anna maustua hetken aikaa

##### b) Aikaa vievämpi:

- Kirnuvoita ( tai voita )
- **Sipulia murusiksi leikattuna**
- Ripaus tilliä
- Ruohosipulia murusina ( ei välttämätön )
- Suolaa

##### Valmistus:

- Laita pannulle sipulimurusia ja voita
- Kuullota sipuli
- Lisää muut ainekset ja sekoita
- Anna maustua pannulla hetki
- Lisää tarvittaessa tilkka lämmintä vettä

**Lisäksi:** Perunamuusia tai keitettyjä perunoita, porkkanaa, lanttua jne. maun mukaan



Paistettuja haukifileitä + Sipulijauheella tehty tillivoittoinen kastike

## KALAMUHENNOS - Hauki tai Ahven

### Raaka-aineet ( 2 annosta ):

- N. 200 g hauen tai ahvenen nahatonta ja ruodotonta filettä – kuivaa fileet
- ½ sipulia leikattuna murusiksi
- Tilliä
- Kalaneuvos kalamaustetta
- ½ sitruunan mehusta
- 0,5 dl spelttijauhoa
- N. 40 g Cheddar juustoraastetta
- 30 g voita
- Ruohosipulia

### Valmistus:

1. Voitele sopivan kokoinen vuoka voilla.
2. Leikkaa kalafileet sentin kuutioiksi, mausta Kalaneuvoksella ja laita kulhoon
3. Lisää kulhoon, tilli, sipuli, sitruunamehu ja ruohosipuli - sekoita.
4. Anna maustua 5-10 minuuttia
5. Laita uuni lämpiämään 200 asteiseksi
6. Ripottele kulhoon 0,5 dl jauhoa, 40 g juustoraastetta ja voita pieninä palasina
7. Sekoita ja kaada kulhon sisältö vuokaan
8. Laita alumiinifolio päälle
- 9. Laita uuniin 20-25 minuutiksi**
10. Ota uunista, sekoita ja kaada lautaselle

### Lisäksi:

Perunamuusia tai keitettyjä perunoita, porkkanaa, lanttua jne. maun mukaan



**Lähivesien VILLIKALA on todellista luomuruokaa**



**ISBN: 978-952-800-431-8**