

LESTAKALA

on augustikuine maiuspala

Suvisest suitsulestast vabas õhus on raske loobuda, kuid ka praetult ja keedetult maitseb see hästi.

Rannarahval pole värske kala hankimisega muret ja nemad juba teavad, kuidas lesta valmistada. Seda kala võib koheseks söömiseks suitsutada, grillida, praadida, keeta ja hautada. Talveks säilitatakse teda vinnutatult ja sprottide sarnaselt õlis konserveeritult või angerja moodi marineeritult. Lest sobib nii igapäevasele kui ka peolauale.

Praetud lesta valge kastmega

- 1 kg lesta
- 3–4 sl jahu
- 2 muna
- 2 sl vett
- 1 sl võid
- õli
- soola
- 1–2 sl peenestatud tilli

Kaste

- 2 sl võid
- 2 sl jahu
- 2 sl hapukoort
- 1 ½ kl kalapuljongit
- 1 muna
- soola
- jahvatatud valget pipart
- peenestatud tilli

Puljong

- 4–5 lestagead
- 2–2 ½ kl vett
- ½ sibulat
- tükike petersellijuurt
- 2–3 võrtsi
- 2–3 musta terapipart
- ½ loorberilehte
- soola

Lesta puhastamisel eemaldage pea, sabots ja sisikond ning lõigake kääridega ära suurem osa uimest. Peske seest hoolikalt puhtaks, nõrutage sõelal.

Kloppige munad lahti, lisage vesi, segage. Kastke tahenenud kalad jahusse, siis munasse ning praadige kuuma pannil või ja õli segus. Lest maitseb paremini, kui maitsestata soolaga alles pannil kuldseks küpsenud poolt. Mõlemalt poolt praetud ja soolaga maitsestatud lestadele puistake peenestatud tilli.

Lesta liha on õrn, lagunedes praadimisel kergesti, seepärast vajab kala kindlasti paneerimist.

Hoolikalt pestud lestagead keetke väheses vees koos supijuurte ja maitseainetega puljongiks, kurnake. Kui korraga on käes suurem kogus kala, keetke kõik pead. Kastme valmistamisest järele jäänud puljong külmutage kuubikutena või keetke supiks.

Kuumutage segades või ja jahu, kuni jahu muutub kollakaks. Siis valage juurde lestageadest keedetud puljong. Laske korra keema tõusta, lisage segades hapukoorega läbi hõõrutud muna ning kuumutage, kuni muna on hüübinud. Valmis kastmesse puistake tilli.

Serveerige praetud kala ja kastet aurutatud köögiviljadega, juurde võite anda ka värskekeurgisalatit.

SVEN ARBET



Lihtne lestasupp

- 1 l vett
- 5–6 lestagead
- 2 praetud lesta
- 1 sibul või porru
- tükike petersellijuurt
- 1 porgand
- 1 loorberileht
- 3–4 võrtsi
- 3–4 musta terapipart
- peenestatud tilli
- peenestatud petersellilehti
- 1 sl võid

Pärast kala puhastamist peske pead läbi mitme vee, pange külma veega keema. 10 minuti pärast kurnake leem teise keedunõusse. Lisage tükeldatud sibul, petersell ja porgand ning natuke hiljem kuubikuteks lõigatud kartul. Maitsestage soola ja võrtsidega. Keetke kartul ja porgand poolpehmeks, lisage luudest puhastatud lestatükid ja või. Valmis supile puistake peale peenestatud maitseroheline.

Piimas keedetud lesta

- 5–6 puhastatud lesta
- ½ l piima
- vett
- 2–3 sibulat
- 2–3 sl võid
- musta terapipart
- 1 loorberileht
- tilli

Määrige madal lai keedunõu võiga, kallake vähese veega lahjendatud piim sisse ja kuumutage. Hakkige sibulad peeneks, lisage koos või ja maitseainetega piimale. Uputage keemise piiril olevasse piimasse lestad, kõht (hele pool) ülespidi. Keetke 10–15 minutit.

Lauale andke kalad koos piimaga, mis asendab kastet. Juurde pakkuge keedetud kartuleid ja riisi ning toorsalatit (tomatit, kurki, lehtsalatit).

Keedetud lesta

- 1 kg lesta
- 1 sibul
- 1 porgand
- 1 petersellijuur
- soola
- 1 sidruni mahl
- ½ l vett
- 2 sl võid
- 100 ml kohvikoor
- 1–1 ½ sl jahu
- tilli
- hakitud petersellilehti

Valage madalasse keedunõusse vesi, maitsestage soola ja sidrunimahla. Lisa-