

Väike valik kalatoite

Kalasõber ei ütle kunagi ühestki kalaroast ära.

Iga kala on omamoodi maitsega ja igast kalast toidu valmistamise viise lõputul hulgal. Sageli seistakse rikkaliku kalaleti ees nõutult. Mida võtta, kui räime pole? Ja kas see luine, pealegi suurte soomustega kala ikka süüa sünnib? Vahele põlatakse ära isegi puhas kalafilee. Olgu alljärgnevad retseptid eelarvamuste hajutamiseks ja abiks kahtlejatele.

Õlles hautatud latikas

- 1–1 ½ kg latikafileed
- ½ l õlut
- 1 sibul
- 1 loorberileht
- soola
- jahvatatud musta pipart
- 100 g võid
- 1 sl nisujahu
- ½ sidruni mahl
- 2 sl tomatipüreed
- 1 tl suhkrut
- 100 ml kohvikoor
- 1 sl hakitud tilli

Tükeldage kalafilee parajateks portsjoniteks, määrige tomatipüreega, piserdage sidrunimahla üle ja maitsestage jahvatatud pipraga. Hoidke kalatükke külmikus vähemalt tund aega, et maitseid sisse imbksid.

Koorige sibul, lõigake neljaks ja pange õlle sisse keema. Kui õlu on keema tõusnud, lisage loorber ja kalapalad. Keetke tasasel tulel 10–12 minutit. Tõstke kala vaagnale, hoidke soojas.

Kuumutage jahu pannil või sees, seejärel kallake juurde kurnatud keeduleem ja röõsk koor, maitsestage soolaga. Kui kaste keema tõuseb, võtke pann tulelt, hoidke 5 minutit soojas, siis valage kala. Peale puistake peenestatud tilli. Juurde andke keedetud kartuleid.

Keedetud koha võikastmes

- 1 ¼ kg kohafileed
- 1 ½–2 kl vett
- ½ kl valget lauaveini
- ½ sidruni mahl
- soola

Kaste

- 400 g võid
- hakitud tilli
- ½ tl soola

Lõigake kalafilee portsjoniteks. Kallake madalasse keedunõusse vesi, kuumutage keemiseni, maitsestage soola, veini ja sidrunimahla ning asetage kalatükid

sellesse. Keetke tasasel tulel 5–6 minutit. Tõstke kalatükid vahukulbiga vaagnale ja kallake kastmega üle.

Kastme valmistamiseks sulatage tükkideks lõigatud või madalas kuumuses, maitsestage tilli ja soolaga.

Serveerige keedetud riisi või kartulite ja toorsalatiga.

Hautatud säinas kartulite ja sibulatega

- 1 säinas (1–1 ½ kg)
- 4 kartulit
- 4 sibulat
- vett
- soola
- 1 loorberileht
- 3–4 vürtsitera
- 4–5 musta pipart
- 1 sl võid

Kallake säinas kuuma veega üle, eemaldage soomused, pea, saba ja uimed. Pestud kala asetage sügavale pannile, hõõruge seest ja väljast soolaga. Poolitage kooritud kartulid ja sibulad ning laduge ümber kala. Kallake nii palju vett peale, et kõik oleks poolest saati kaetud. Lisage loorber, pipar, vürts ja või. Hautage kaane all kuni kõik pehme.

Meriahven kookospiima ja koriandriga

- 2 puhastatud kala (ca 500 g)
- 3 laimi
- 3 sl kookospiima
- peotäis värsked koriandrihenti
- 1 tl tšillikastet
- 1 küüslauguküüs
- 3 sl õli
- jahvatatud meresoola
- kobartomateid



Puhastage kalad (eemaldage soomused, pea, saba, uimed ja sisikond), peske ning kuivatage. Mikserdage koriandrihenti, küüslauk, kookospiim ja tšillikaste. Siis lisage ühe laimi riivitud koor ja mahl ning maitsestage soolaga. Pange mõlema kala sisemusse 1 sl maitserohelisesegu. Kala maitsestage pealtpoolt soola ja ühe laimi mahla. Katke grillpann fooliumiga, kallake peale õli ning küpsetage kalu 200° juures umbes 15 minutit. Seejärel määrige kaladele ülejäänud koriandrihenti ja kõrvale asetage kobartomatid. Küpsetage veel 5–7 minutit. Enne serveerimist kaunistage toit laimilõikudega.