

Suviselt lahedad road

Pärast jaanikuist liharooga-dega priiskamist tekib soov lahedama toidu, näiteks värse kala järele.

Kala valmistamiseks on peale suitsutamise või praadimise palju muid võimalusi. Hoopis tervislikum on keetmine, aga see ei tähenda ainult uhhaad. Tihti igatsevad lapsed jäätisega mõnulemist, aga suvituskohas pole poejäätist liigidalt saada. Sellest murest saab kergesti üle ka juhul, kui teil pole jäätisemasinat. Kui te ei viitsi toidutegemisele tarbetult aega kulutada, pakkuge midagi jäätisesarnast ja hästi maha jahutatud külma magustoitu.

Kala veinikastmes

- 500–700 g kalafilee (lest, haug, koha)
- 1 kl punast lauaveini
- 1 kl vett
- 1 sl jahu
- 1–2 sl võid
- 1 petersellijuur
- 1 sibul
- soola
- 4 tera nelki
- pipart
- 1 loorberileht

Kõige enne segage 1 sl toasooja võid 1 sl jahuga palliks ning jätke seisma, seda vajate alles kastme valmistamisel. Keedunõu põhja pange tükeldatud petersell, sibul, nelk, pipar ja loorberileht, peale asetage suuremateks tükkideks lõigatud kalafilee, maitsestage soolaga ning kallake juurde veini ja vesi. Keetke tasasel tulel kaane all 15–20 minutit.

Seejärel nõrutage keeduvedelik teise nõusse, laske pool sellest ära aurata ning lisage või-jahupall. Ühtlaselt segades keetke veel 3 minutit. Tulelt võttes maitsestage veel tükkise võiga. Juurde andke hakitud tilliga ülepuitatud värsked keedukartuleid või ülepraetud keedukartuleid ja värsket kurki ning õrnakoelist lehtsalatit.

Kalafilee seentega

- 500 g koha või muud värsket kala
- ½ kl valget lauaveini
- 200 g värsked seeni
- 1 sl jahu
- 1/3 kl vett
- 1 muna
- 200 g tahket koorikuta saia
- 4 sl võid
- soola
- pipart

Fileetükke ja kupatamata seenelõike maitsestage soola ja pipraga, keetke madalas keedunõus vee ja veini segus umbes 15 minutit. Neli kalatükkidega samas suuruses



REPRO

saiaviilu praadige võis ning tõske kala saiale. Väiksemate praetud saiakuubikutega ümbritsege kalapalad. Keeduleemest valmistage kaste, hõõrudes sulatatud või ja munarebu läbi sõela ning valage kalale. Juurde andke kartulipüreed, aurutatud spargleid või värsked keedetud lesterneid.

Keedetud lest valges kastmes

- 1 kg puhastatud lesta
- 2 kl vett
- ½ sidruni mahl
- 1 sibul
- 1 porgand
- 1 petersellijuur
- Kaste
- 1–2 sl võid
- 1 sl jahu
- 1 munakollane
- ½ kl rõõska koort või 3,5% piima
- soola
- tilli
- ½ sidruni mahl

Koorige ja tükeldage sibul, porgand, petersell ning keetke ½ sidruni mahla ja vähese soolaga maitsestatud vees poolpehmeks. Kala keetmiseks sobib lai madal keedunõu, kuid sellessegi ei pruugi kõik lestad korraga mahtuda.

Soovitaksin niisugusel juhul keeta kahes järgus, kummagi portsjoni valmimiseks kulub kõigest 10 minutit. Ühe kihina keetes jääb lestad kalale ilus välimiseks. Kui kõik korraga ülestikku panna, kipuvad alumised kalad enne lagunema kui pealmised küpseks saavad.

Kastme valmistamiseks kuumutage kõigepealt jahu võis helekollaseks, lisage 1–1 ½ klaasi kalakeeduleent, keetke umbes 5 minutit, siis segage munakollane koorega ja valage kastmesse, samuti lisage siis ½ sidruni mahl ja mõni killuke sidrunikoort. Pärast seda ärge enam kastet keetke, vaid kuumutage keemiseni. Serveerimisel lisage hakitud tilli. Hea kastme saate aga ka sidrunita, maitsestades ainult tilliga.

Ahjulatikas tomatiga

- 1 suurem latikafilee (umbes 1 kg)
- ½ kg tomateid või tomatikonservi
- 1 sl võid
- purustatud musta pipart
- soola
- sidrunipipart
- 1 kl rõõska või hapukoort
- 4–5 sl riivjuustu

Lõigake kala 5 cm laiusteks ribadeks, maitsestage soola ja sidrunipipraga ning laske neil sisse imbuda. Määrige ahjuvorm võiga, laduge kalapalad vaheldumisi tomativiiludega, millele riputage pisut soola ja musta pipart. Valage üle koor ja puistake sellele riivjuust. Küpsetage ahjus keskmises kuumuses 20–25 minutit.

Forell pähklitaidisega

- 4 väikest forelli
- soola
- sidrunimahla
- 100 g purustatud pähkleid
- 100 g võid
- 4 sl hakitud petersellilehti
- 2 sl riivsaia
- rasvainet praadimiseks

Väikesed, nii-öelda portsjonikalad puhastage kõhuõõnt võimalikult vähe avades. Tõmmake sisikond lõpustega kurgu alt välja. Hõõruge kalu soolaga ja piserdage sidrunimahla. Segage purustatud pähklid pehme toasooja võiga, lisage peenestatud peterselli ja riivsaia ning hõõruge korralikult läbi ühtlaseks pastaks. Vajadusel lisage veel pisut soola ning täitke kalaõõnsused pastaga. Kurgualused pange puutikkudega kinni ning küpsetage võis.

Üleküpsetatud karpkala

- 1 suur karpkala
- soola
- 3–4 sl võid
- 2 kl piima