



Grillitud haug.

Vee osakaal ulatub kuni 80%ni. Ülejäänud viiendik langeb kuivainele.

Põhitoitainetest on haugifilees enim valke, mille hulk võib küündida kuni 18%ni. Haug on lahja kala, sest rasvu on purika lihas kõigest 1–1,5%. Sellegi pisku rasvhapetest on ülekaalus polüküllastamata ühendid. Minimaalselt on haugilihas ka kolesterooli, mille sisaldus on kõigest 60–70 milligrammi sajagrammises koguses. Nii et haug on suhteliselt lahja suutaas.

Tulutu on haugi lihast otsida süsivesikuid, sest neid esineb seal vaid jälgedena.

Sajagrammine lisanditeta haugi fileeports annab sööjale kõigest 80–90 kilokalorit. Samas on nii väikese kalorihulga saamine võimalik vaid juhul, kui haugi kas keedetakse või küpsetatakse n-õ omas mahlas. Enamik haugi töötlemise viise vajab siiski rohkemal või vähemal määral rasvaine lisamist, mis omakorda suurendab kalorsust.

Rohkem kui vähest kaloritehulka tuleb hinnata haugis leiduvaid mineraalühendeid ja mikroitaineid. Eri-nevatest mineraalühenditest on haugis rohkelt fosfori-, kaaliumi-, kaltsiumi- ja magneesiumiühendeid. Mikroelementidest paistab purika söödav osa silma tsingi-, raua- ja seleenisisalduse poolest. Merelahtedest püütud haugides leidub märkimisväärselt ka joodi.

Rasvlahustuvatest vitamiinidest on esindatud A, D ja E, kuid üldise rasvavaesuse taustal on neidki suhteliselt vähe. Vesilahustuvatest vitamiinidest leidub havilihas B-rühma vitamiine, millest suhteliselt kõige rohkem on vitamiini B12.

Nüüdisajal läheb enamik haugilihas küpsetamiseks-praadimiseks-hautamiseks, suppi keedetakse hau-

gist harvem ja veel harvem pistetakse purikas suitsuahju.

Haugifileed võib ka marineerida ja seda kas enne või pärast praadimist.

Küpsetada võib haugi nii ahjus kui ka fooliumisse pakitult sütel.

Kuumutatud haugist tehtud roogade mitmekesisus tagatakse kastmete ja lisandite kasutamiseega. Peenestatud haugilihas tehakse koos lisanditega ka kotlette või kalapalle. Tavaliselt kasutatakse viimasel eesmärgil suuremate haugide liha. Veidi rohkem tuleb kulinaarselt vaeva näha täidetud haugiga, kuid tulemus on seda väärt.

## URMAS KOKASSAAR



Küpsetatud haug.

## RETSEPT

### Haug vene kastmes

- 400–500 g praetud haugifileed
- 1 porgand
- 1 petersellijuur
- 1 hapukurk
- 1 sibul
- 2–3 sl rasvainet
- 2–3 sl seeni
- 2 sl kappareid
- 2 sl musti oliive
- 2–3 sidruniviilu
- 2–3 sl kooritud krevette
- peterselliheiti

### Tomatikaste

- ½ kl juurviljaleent
- 2–2 ½ sl nisujahu
- 2 tl võid või rasva
- 100 g tomatipastat
- suhkrut
- musta jahvatatud pipart
- soola

Kastme valmistamist alustage peamisest koostisosast – tomatikastmest, millele tuleb lisada hulk komponente. Kuumutage jahu võis või rasvas kuld-kollaseks, lisage juurviljaleent ja kogu aeg segades laske keema tõusta, siis lisage tomatipasta ning maitsestage.

Teises paksupõhjalises keedunõus kuumutage rasvaines ribadeks lõigatud porgand, petersellijuur, sibul, hapukurk, leotatud soolaseened, kivide-ta oliivid ja kapparid. Ühendage kõik kastmeks ja keetke tasasel tulel, kuni porgand pehme. Lõpuks lisage krevedid, sidruniviilud ja roheline petersell.

Praetud tükeldatud filee valage üle kuumast kastmega, juurde andke kuumi keedukartuleid.

**TARGU TALITA**