



velt ümber kala, suuremad sibulad ja kartulid poolitage. Maitsestage soolaga, valage juurde vesi ja küpsetage pliidiil kaane all või praeahjus. Kui kartulid ja sibulad pehmed, ongi toit valmis. Lisage küpsetusleemele või ja hakitud till. Samamoodi võite valmistada säinast või muud kala.

Kala valge veini kastmes

- 500 g kalafileeid
- 100 g šampinjone
- 1 kl vett
- soola
- valget pipart
- tilli
- petersellilehti
- röstitud saia

Kaste

- 1–1 ½ sl võid
- 1 ½ sl jahu
- 1 munakollane
- 1 dl valget lauaveini

Lõigake nahata kalafilee portsjontükkideks, seened lõigake ribadeks ja pange kõik madalasse keedunõusse. Peale puistake maitseained, valage juurde veidi kuuma vett ja vein ning hautage 15–20 minutit. Eraldi keedunõus sulatage 1 sl võid, lisage jahu ja kuumutage see helekollaseks. Võtke kala hautusleent ja lisage kuumutatud jahule, laske keema tõusta. Pärast 2–3 minutit võtke kaste tulelt ja jahutage veidi. Sulatage veidi võid, se-

gake toore munakollasega ja lisage segades tulelt võetud kastmesse. Asetage röstitud saiaviilud vaagnale, peale pange kalalõigud ning kuhjake seeni, millele raputage hakitud maitserohelist. Soovi korral võite lisada ka sidruniviile. Kaste andke lauale eraldi nõus.

Juurde pakkuge keedetud kartuleid, rohelist herneid või aedoakaunu.

Hautamiseks sobib nii värsket, jahutatud kui ka külmutatud kalafilee.

Küpsetatud kala juustuga

- 700–800 g kalafileeid
- soola
- jahvatatud valget pipart
- ½ sidruni mahl
- 2 dl riivitud juustu
- 2 sl tomatikastet
- 2 munakollast
- 200 ml kohvikoori
- tilli

Lõigake kalafilee väiksemateks tükkideks ja pange võiga määritud madalasse ahjuvormi. Maitsestage soola, pipra ja sidrunimahla. Segage riivitud juust, tomatikaste ja munakollased pastaks ning laotage kalatükkidele. Lõpuks valage peale koor. Küpsetage praeahjus keskmises kuumuses umbes 30 minutit. Valmis toit on kauni värvusega, sellele raputage peale peenestatud tilli.

HÜVA NÕU

Kalad

- Kalast söögid valmivad kiiremini kui liharoad.
- Kalaliha on õrn, seepärast ei talu see muljumist, mis vähendab ka toiteväärtust. Seepärast kojutoomisel ärge paigutage kala koti põhja ja teiste asjade vahele.
- Värskel kalal on siledad, läikivad ja vastu keha liibuvad soomused ning särava värviga uimed.
- Värsket kala kattev limakiht on ühtlaselt niiske.
- Puhastage kala enne, kui lima kuivab, muidu on seda raskem teha.
- Soomkala kallake üle kuuma veega, enne kui puhastama hakkate, siis ei lenda soomused laiali ja eralduvad hõlpsalt.
- Suurelt soomustega kalalt eemaldage need koos nahaga.
- Määrides kala enne puhastamist äädikaga, on sellelt lihtsam soomuseid eemaldada.
- Enne libeda kala puhastamist kastke sõrmed jämeda soola sisse, see kergendab tööd.
- Mudalõhna kõrvaldamiseks peske kala külmas tugevas soolalahuses.
- Kala sisikonna eemaldamisel olge ettevaatlik, et mitte vigastada sapipõit. See rikub maitset.
- Jahutatud kala ja kalafileeid ärge hoidke toiduvalmistamiseni niisama, vaid keerake äädikaga niisutatud lapi sisse.
- Puhastatud räimi ärge peske veekausis, vaid tehke seda voolava vee all sõelal. Veepesest muutuvad räimed ülearu pehmeks.
- Külmutatud kala või fileed ärge sulatage vees, vaid toasoojas.
- Külmutatud kalafilee avamata kilepakendi võib kasta kuuma vette, et jääkooriku saaks kergesti eemaldada. Filee võib täielikult üles sulatamata keedunõusse panna.
- Külmutatud kala võib sulatada ka piimas. See värskendab lõhna ja parandab maitset.
- Kalalõhna saab kätelt ära soola ja äädikaga hõõrudes.
- Kalalõhna eemaldamiseks noalt hõõrude seda sidrunilõiguga või lõigake toorest porgandit.

KADRIN LINNA