

seada pole, tihti puudub mudamekk ka järveasukatel. Mudamaitsest vabanemiseks soovitatakse kalafileeid leotada kas piimas või lahjendatud sidrunimahlas.

Hõbekogre puhastamisel peab arvestama sellega, et ligi pool kala algsest kaalust läheb puhastusjäädikena kaotsi. Järelikult tasub nii aja kokkuvõtte mõttes kui ka rohkema kalaliha saamise eesmärgil inimtoiduks eelistada hõbekokri, mille kaal on vähemalt mõnisaada grammi. Suurematel kaladel, eriti kui kalarümp jääb toiduvalmistamise käigus tervikuks, on hiljem lihtsam liha luude küljest eraldada.

Mis puutub hõbekogre liha koostisse, siis selles, nagu ikka värskes kalalihas, on kõige rohkem ehk ligi 75–80% vett, 15–18% langeb valkude arvele ja mõned protsendid jäävad rasvade pärusmaaks. Viimastest veelgi väiksem osa (1–2%) langeb mineraalühendite, peamiselt kaltsiumi-, fosfori- ja magneesiumühendite arvele.



Kogu see koostis annab toorfilee energetiliseks väärtuseks 90–115 kilokalorit.

Tõsi, hõbekogrest tehtud road on tavaliselt oluliselt suurema kalorsusega, sest valmistamise käigus lisatakse kalale ka palju muud suupärast.

Hõbekokri süüakse hautatult, eriti koos hapukoorelisandiga, neid võib praadida ja praefileesid hiljem ka marineerida, sütel küpsetada, grillida, suitsutada, keeta ja isegi kuivatada.

Parima meki saamiseks lisatakse hõbekokrede lihale tihti ramusaid ja erilise maitsega lisandeid, nii et tihti hakkavad hoopiski need söödava kala põhiolemust varjutama.

Ehkki paljudes inimestes hõbekokredest road erilist vaimustust ei ärata, peab lõpetuseks lisama, et teiste loomariigi esindajate, nii uimeliste, sulaliste kui ka karvaste menüüs hinnatakse neid kalu söögipalana siiski piisavalt.

URMAS KOKASSAAR

HÜVA NÕU

Kala toiduks valmistamise nippe

- Kalasoomus tuleb kergesti maha, kui kala enne puhastamist keeva veega üle valada.
- Et heeringas oleks maitsev ja mahlane, leotage teda külmas kangetes tees, piimas või piima-vee segus.
- Ka külmutatud kala on soovitatav sulatada piimas. Piim tõmbab külmutamise maitse kalast välja ja parandab aroomi.
- Kala keetes ei tohi vesi tugevasti keeda.
- Kui lisate kalakeeduveele klaasi piima, kaob terav kalalõhn. Ühtlasi paraneb kala maitse ja välimus.
- Pange kala keetes vette tükike ingverit, see kaotab terava kalalõhna.
- Kala praadimiseks võib paneerimise muna asemel kasutada sidrunimahla. Paneerimine õnnestub sama hästi ja kala maitseb pikantselt.
- Enne praadimist kala paneerides lisage paneeringule pisut kartulijahu – kala ei lagune siis praadides nii hõlpsasti.

Raamatud on saadaval kõigis hästi varustatud raamatukauplustes üle Eesti. Tellimine telefonil 680 4444 või klienditugi@lehed.ee

EESTI EKSPRESS
RAAMAT



Köök.
Jagamise
rõõm

ANGEELIKA KANG,
SIKKE SUMARI

TELLIJALE
16 €

Nende kaante vahele on jäädvustatud kauneid Eestimaa paiku, kus võeti ette põnev maitserännak pere ja sõprade seltsis, et tunda rõõmu kõigest sellest omast ja heast, mida meil looduses küllaga jagub. Üheskoos kokkamine ja toidu nautimine ei ole mitte lihtsalt lõbus tegevus, vaid ühendab ka pere liikmeid ja sõpru. Heameel ühiselt veedetud ajast, võrratutest maitsetest ja jagamise rõõmust – kõik selles rohke pildimaterjaliga rikastatud kokaraamatus!



Koduveini
aabits

Koduveini
aabits

TIINA KUULER

11,95 €

Arvatakse, et koduvein on väga magus, käärib kaua ja tekitab ahimsat peavalu. Tegelikult saab õigete töövõtete ja uemate vahenditega puhta, klaari ning soovi korral ka täiesti kuiva veini. Raamat ongi lühike õpetus sellest, mida algajad koduveinitegijad teadma peaks: millest koduveini valmistada, millised on vajalikud tarvikud, millist pämi kasutada, mis veinis käärimise ajal toimub, kuidas käärimine lõpetada ja vein pudeldada... Lisaks veel hulgani nõuandeid veini säilitamiseks, serverimiseks ja parimaid koduveini retsepte.