

<h3>Vapaa-ajankalastajien lahnareseptit</h3>

Vapaa-ajankalastajien lahnareseptinä perinteinen sinappikuorrutettu uunilahna ja savulahnaletut. Kokkaa ja nauti!

Lue selaimessa

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/a/s/43911760-763c71efa78981f51cbc08145550ae6c/653675

[image: Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö Logo]

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686695-235235-43911760

Ruokaterveiset
6.6.2020

Etusivu

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686695-235235-43911760

Järjestö

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686691-445825-43911760

Lehti uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686693-55463-43911760

Fisuun uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686696-22277-43911760

Liity jäseneksi

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686687-199121-43911760

<h3>Lahna on loistava ruokakala</h3>

Päijät-Hämeen maakuntakala lahna on nykyisin ruokakalana harmittavan aliarvostettu. Osa moittii ruotoisuutta, osa mutaisaa makua.

Oikeaoppisella alkukäsittelyllä ja lajille sopivilla valmistustavoilla lahnaa saa kuitenkin erittäin maukasta ja ympäristöystävällistä ruokaa.

Uunissa kypsentäminen ja savustaminen sopivat lahnalle hyvin. Ruodoista pääsee eroon helposti lihamyllyn tai monitoimikoneen avulla. Tiesitkö muuten, että 1800-luvun lopulla 25-pennin kolikko kutsuttiin "lahnan suomukseksi". Olisiko aika nostaa lahna taas arvoonsa?

Lue lisää lahnasta

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686688-498604-43911760

<h3>Sinappikuorrutettu uunilahna</h3>

Tämä lahna valmistuu helposti uunissa. Tuhdit täytteet antavat lihalle extramakua ja perinteinen sinappihuntu viimeistelee kokonaisuuden.

Suomustus onnistuu parhaiten aina ulkona. Jos suomustat sisätiloissa, hyvä

vinkki on suomustaa kala ison pussin suojissa suomustinraudalla.

1 iso lahna (yli 1,5 kg)
suolaa
sinappia
korppujauhoja
muutama voinokare

Täyte:

2 dl puolikypsäksi keitettyä riisiä
1,5 dl ruokakermaa
100 g purjoa
80 g Amerikan pekonia
50 g aurinkokuivattuja tomaatteja öljyssä
½ tl mustapippuria myllystä

Suomusta lahna. Aukaise se, ja poista sisälmykset, myös munuaiset. Voit myös avata lahnan selkäpuolelta kylkiruotojen läpi ulottuvalla viillolla alkaen niskasta noin peräaukon kohdalle. Varo silloin katkottuja kylkiruotojen päitä, koska ne ovat terävät.

Aseta kala uunipellille ennen täyttämistä. Selkäpuolelta avattu lahna asetetaan niin, että viilletty selkäpuoli jää yläpuolelle. Muuten nesteet valuvat ulos kypsennyksen aikana. Ripottele suola tasaisesti lahnan sisään. Tee täyte. Silppua pekoni, purjo ja aurinkokuivatut tomaatit. Ruskista pekoni- ja purjosilppu pannulla.

Lisää joukkoon tomaatit ja riisi. Lisää kerma, ja mausta pippurilla. Sekoita hyvin.

Lusikoi täyte lahnan sisään. Sulje viilto hammastikuilla, tai ompele se kiinni muutamalla tikillä.

Sivele lahnan pinnalle kummallekin puolelle sinappia. Siivilöi vielä päälle korppujauhokerros ja lisää muutama voinokare.

Kypsennä uunissa ensin puoli tuntia 200 asteessa ja sitten noin tunti 150 asteessa. Lahna on kypsä, kun selkäevä irtoaa helposti vetämällä.

<h3>Savulahnaletut</h3>

Tähän ei voi todeta muuta kuin että ai että! Rasvaisena särkikalana lahna sopii mainiosti savustettavaksi. Tähän kun yhdistää maittavaksi maustetun lettutaikinan, on kesäherkku vailla vertaa valmis.

500 g ruodotonta savulahnaa pieninä paloina
5 dl vehnä jauhoja
1 l maitoa
2 kananmunaa
2 rkl sulatettua voita tai margariinia tai juoksevaa margariinia
1 tl suolaa
1 tl currya
1 tl sitruunapippuria
1 rkl (kuivattua) ruohosipulisilppua
paistinrasvaa

Tee lettutaikina sekoittamalla munat, maito, vehnä jauhot ja sulatettu rasva. Mausta taikina suolalla, currylla, sitruunapippurilla ja ruohosipulilla.

Anna taikinan vetäytyä puolisen tuntia.
Kuumenna muurikka tai paistinpannu kuumaksi, ja laita siihen paistinrasvaa.
Kaadettuasi lettutaikinaa kuumaan paistinpannuun ripottele heti (ennen
kypsymistä) sen päälle savulahnaloja. Paista kauniin ruskeiksi.

Lue lisää lahnan käsittelystä ja käytöstä

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686685-496623-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686685-496623-43911760/target=_blank)

[image: Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö logo]

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686695-235235-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686695-235235-43911760/target=_blank)

Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö ry

Vanha talvitie 2-6 A 11,

00580 Helsinki,

puh. 050 597 4933

kotisivut: www.vapaa-ajankalastaja.fi

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686695-235235-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686695-235235-43911760/target=_blank)

[image: Instagram]

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686689-78431-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686689-78431-43911760/target=_blank)

[image: Facebook]

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686690-289707-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686690-289707-43911760/target=_blank)

[image: Youtube]

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686692-300569-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686692-300569-43911760/target=_blank)

[image: Issuu]

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686694-362567-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686694-362567-43911760/target=_blank)

[image: LinkedIn]

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686684-59882-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686684-59882-43911760/target=_blank)

Osoitelähde: Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestön

asiakastietorekisteri.

Tietosuojaseloste

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686686-338671-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4686686-338671-43911760/target=_blank)

| Peruuta

tilauksesi

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/account/43911760-0a332e2af30026d2216bd818c43f812c-761482/653661/

[image: LianaMailer]

Jaana Vetikko

tiedottaja