

<h3>Vapaa-ajankalastajien säynereseptit</h3>

Säyne tutuksi ruokapöytään Kalalajiteemaisten haasteviikkojemme säyne lienee monelle hieman tuntemattomampi

Lue selaimessa

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/a/s/43911760-d7907ceb7885b55cbc30f9b0e5419f11/619992

[image: Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö Logo]

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4379132-131491-43911760

<h3>Ruokaterveiset 25.4.2020</h3>

Etusivu uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4379132-131491-43911760

Järjestö uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4379128-93252-43911760

Lehti uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4379130-317551-43911760

Fisuun uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4379133-437046-43911760

Liity jäseneksi uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4379125-402353-43911760

Säyne tutuksi ruokapöytään

Kalalajiteemaisten haasteviikkojemme säyne lienee monelle hieman tuntemattomampi ruokapöydässä vierailija. Säyneen onkimisen aika eteläisessä Suomessa on juuri nyt, kun säät ovat monin paikoin lämmenneet kymmeneen asteeseen. Tämä suureksi kasvava, salaperäiseksikin luonnehdittu suomuinen eväkäs antaa onkijalleen kunnan vastuksen ja on varsin kelpo ruokakala esimerkiksi savustettuna tai graavattuna. Tällä kertaa ensimmäinen resepteistämme kietoo säyнен savun aromiin, toisen kätkiessä kalan suolakuoren uumeniin.

Toivotamme näiden myötä kireitä, säyneen kestäviä siimoja viikonloppuun!

Marinoidut savusäynemedaljongit

Pian lautaselle saa jo kevään ensimmäisiä varhaisperunoita. Niiden kaveriksi sopivat loistavasti savussa hellityt savusäynemedaljongit. Savustuspussin avulla näiden medaljonkien teko on vaivatonta, kokeile

vaikka!

Ainekset:

n. 1 kg säyne
savustuspussi

Marinadi:

½ dl thai sweet chili –kastiketta
½ dl soijakastiketta
½ dl ruokaöljyä
3 rkl tuoretta ruohosipulisilppua
1 pieni sipuli

Fileoi säyne ja leikkaa se medaljongeiksi.

Silppua sipuli, ja sekoita kaikki marinadin ainekset keskenään.

Laita medaljongit kaksinkertaiseen muovipussiin, ja kaada marinadi päälle.

Sulje pussi tiiviisti. Anna medaljonkien marinoitua jääkaapissa pari tuntia pussia välillä käännellen.

Savusta medaljongit savustuspussin ohjeen mukaan.

Tarjoile varhaisperunoiden, salaatin, mieluisien kasvien ja maukkaan kastikkeen kera.

Rosmariinisäynettä suolakuoressa

Nyt ei kannata säikähtää suurta suolan määrää. Tässä tapauksessa sen rooli

on toimia suojuorena, jonka alla kypsyy mehevä ja herkullinen kala. Tällä kertaa hieman harvemmin ruokapöydissä nähty kalalajihaasteviikkomme säyne. Tätä kalalajia voi vaikka arvuutella illanistujaisissa: mikä suolakuoren alta paljastuuukaan?

Ainekset:

n. 1,5 kg säyne
2 kg karkeaa merisuolaa
1 sitruuna
3 isoa rosmariininokkaa
riippaus hienoa suolaa
vettä

Halkaise perattu säyne selkärunkaa pitkin pyrstöön niin, että selkänahka jää ehjäksi. Ripottele hieman hienoa suolaa kalan sisään.

Leikkaa sitruuna ohuiksi viipaleiksi, ja levitä ne tasaisesti säyneen sisään. Laita niiden päälle kalan sisään myös rosmariininoksat. Sulje kala.

Tee pitkään karkeasta merisuolasta uunivuokaan säyneelle peti, ja aseta kala siihen. Levitä merisuolaa säyneen päälle, niin että se peittyy kokonaan. Ripottele suolakuorelle vähän vettä, jotta se kovettuu. Paista uunissa 200 asteessa puoli tuntia, ja laske sitten lämpö 125 asteeseen. Jatka paistamista noin tunti.

[image: Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö logo]

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4379132-131491-43911760

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/4379132-131491-43911760

[image: Instagram]

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4379126-341159-43911760

[image: Facebook]

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4379127-330210-43911760

[image: Youtube]

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4379129-557337-43911760

[image: Youtube]

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4379131-552162-43911760

Osoitelähde: Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestön
asiakastietorekisteri.

Tietosuojaseloste

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4379124-225988-43911760

| Peruuta

tilauksesi

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/account/43911760-0a332e2af30026d2216bd818c43f812c-761482/619978

Jaana Vetikko

tiedottaja