

### Vapaa-ajankalastajien kuhareseptit

Lue selaimessa

<https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/a/s/43911760-1fab6f4c4797e51d699909ae770c4e1/672189/> target=\_blank>uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/a/s/43911760-1fab6f4c4797e51d699909ae770c4e1/672189</a>

[image: Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö Logo]

<https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864595-492241-43911760/> target=\_blank>uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864595-492241-43911760</a>

Ruokaterveiset

4.7.2020

Etusivu

<https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864595-492241-43911760/> target=\_blank>uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864595-492241-43911760</a>

Järjestö

<https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864589-321815-43911760/> target=\_blank>uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864589-321815-43911760</a>

Lehti <https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864591-544137-43911760/> target=\_blank>uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864591-544137-43911760</a>

Fisuun

<https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864596-350443-43911760/> target=\_blank>uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864596-350443-43911760</a>

Liity jäseneksi

<https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864585-369631-43911760/> target=\_blank>uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864585-369631-43911760</a>

<https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864586-104679-43911760/> target=\_blank>uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864586-104679-43911760</a>

### Kuha päättää kalalajihaasteen

Kalalajihaasteemme viimeinen laji kuha on monen vapaa-ajankalastajan suosikkisaalis. Tämä Uudenmaan maakuntakala on useiden lempiraaka-aine myös keittiössä, eikä suotta. Vaalealihainen, miedon makuinen kala, josta ruodot on helppo poistaa, on nopea ja vaivaton valmistaa. Perinteeseen luottava paistaa kuhan pannulla, uunissa tai graavaa sen ruisleivän päälle.

Kaukovivahteita kaipaava hyödyntää kuhaa wokeissa, sushissa tai cevichessä.

Muistathan kuitenkin pakastaa kuhaa ensin 24 tuntia -20 celsiusasteessa, jos käytät sitä raakana. Kuhan lakisääteinen alamitta on 42 cm, alueellisia poikkeuksia lukuunottamatta. Isot kuhat kannattaa vapauttaa.

Lue lisää kuhasta

<https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864583-664639-43911760/> target=\_blank>uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864583-664639-43911760</a>

Yrttitarhan kuha

Kesän yrttitarha on nyt runsaimmillaan ja sieltä onkin hyvä ammentaa tuoreita makuja kuhan upeaa makua korostamaan. Tämä yrtein maustettu kuha valmistuu helposti lounaaksi vaikka grillissä tai iltaherkuksi avotulen jälkeisellä hiilloksella, samalla kun nautit keskikesän valoisuudesta pitkälle yöhön.

4 pientä suomustettua nahallista kuhafileetä  
2 isoa valkosipulinkynttä  
1 dl silputtua persiljaa  
1 dl silputtua timjamia  
1 dl silputtua basilikaa  
1 dl oliiviöljyä  
½ dl korppujauhoja  
2 rkl pestokastiketta  
suolaa

Lado kuhafileet nahkapuoli alaspäin grillivuokaan. Ripottele päälle suolaa maun mukaan.

Sekoita silputut yrtit, oliiviöljy, korppujauho ja pestokastike tahnaksi. Murskaa valkosipulinkyntset sekaan. Säädä kuorrutukselle sopiva notkeus lisäämällä tarvittaessa oliiviöljyä tai korppujauhoja. Levitä kuorrutus tasaiseksi kerrokseksi kuhafileiden päälle.

Peitä grillivuoka tiukasti foliolla ja laita se grilliritilän päälle kypsymään noin 20 minuutiksi. Kypsymisaika riippuu hiilloksen voimakkuudesta.

Lue lisää kuhan käsittelystä

[https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864582-144712-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864582-144712-43911760/target=_blank)

Kuha-kasviswokki itämaiseen tapaan

Väitämme, että tästä ei leftoverseja seuraavaan päivään jää.

Kotimainen

kala, tuoreet kotimaiset kasvikset ja itämaiset maustukset sopivat erinomaisesti yhteen, muodostaen liiton vailla vertaa. Kalawokkeja on helppo varioida sen mukaan, mitä kasviksia ja kalaa kulloinkin on saatavilla. Kesällä wokkailut onnistuvat myös ulkona muurinpohjapannulla. Antakaa myös lasten ideoida oma kuha- tai kalawokki, saatatte yllättyä!

400 g nahatonta kuhafileetä  
1 pieni kiinankaali  
1 iso sipuli  
½ kesäkurpitsa  
½ punainen chili  
½ limen mehu  
½-1 tl suolaa  
½ tl piri piri-mausteseosta (tai muuta pippurimausteseosta)  
pieni nippu tuoretta korianteria  
voita ja/tai ruokaöljyä paistamiseen

Paloittele kuhafilee 2-3 sentin kuutioiksi. Silppua kiinankaali ja chili.

Leikkaa kesäkurpitsa suikaleiksi ja sipuli renkaiksi.  
Paista kuhalat voin ja ruokaöljyn seoksessa kuumalla wokkipannulla  
kypsiksi ja mausta suolalla ja piri pirillä. Siirrä kalat syrjään. Jos  
wokkipannussasi on ritilä, nosta ne siihen. Näin kalat pysyvät lämpiminä.  
Paista kaikki kasvikset pannussa puolikypsiksi ja mausta ne suolalla.  
Kääntelee kalanpalat varovasti joukkoon, ja purista päälle puolikkaan limen  
mehu. Lisää silputtu korianteri ja nosta tarjolle.

Poikkeusaikojen iloksi tehty kalalajihaasteemme on tullut päätökseensä,  
samoin tämä haasteeseen liittyvä reseptikirjeemme. Onkin aika kysyä,  
tykkäsittekö tästä reseptikirjeestämme?

Kyllä, näitä voisi tulla jatkossa lisääkin!

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864592-131403-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864592-131403-43911760/target=_blank)

En, reseptejä löytää muualtakin.

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864593-618507-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864593-618507-43911760/target=_blank)

[image: Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö logo]

<https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864595-492241-43911760>

Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö ry

Vanha talvitie 2-6 A 11,

00580 Helsinki,

puh. 050 597 4933

kotisivut: [www.vapaa-ajankalastaja.fi](http://www.vapaa-ajankalastaja.fi)

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864595-492241-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864595-492241-43911760/target=_blank)

[image: Instagram]

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864587-427721-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864587-427721-43911760/target=_blank)

[image: Facebook]

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864588-316811-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864588-316811-43911760/target=_blank)

[image: Youtube]

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864590-266241-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864590-266241-43911760/target=_blank)

[image: Issuu]

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864594-86461-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864594-86461-43911760/target=_blank)

[image: LinkedIn]

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864581-118081-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864581-118081-43911760/target=_blank)

Osoitelähde: Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestön

asiakastietorekisteri.

Tietosuojaseloste

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864584-80025-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4864584-80025-43911760/target=_blank) Peruuta

tilauksesi

<a href=https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/account/43911760-0a332e2af30026d2216bd818c43f812c-761482/672172/ target=\_blank>uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/account/43911760-0a332e2af30026d2216bd818c43f812c-761482/672172</a>

Jaana Vetikko  
tiedottaja