

<h3>Vapaa-ajankalastajien silakkareseptit</h3>

Silakka taipuu moneen Kalalajihaasteemme toukokuun herkku silakka taipuu moneen. Monen mielestä paistettuna tämä

Lue selaimessa

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/a/s/43911760-0dfffad12387c9219544a14e2ff6cc12/642210

[image: Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö Logo]

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4573678-450634-43911760

Ruokaterveiset

23.5.2020

Etusivu

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4573678-43911760

Järjestö

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4573674-261951-43911760

Lehti uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4573676-419025-43911760

Fisuun

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4573679-315063-43911760

Liity jäseneksi

uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4573671-10656-43911760

Silakka taipuu moneen

Kalalajihaasteemme toukokuun herkku silakka taipuu moneen. Monen mielestä paistettuna tämä D-vitamiinipitoinen Itämeren hopeakylki on parhaimmillaan, mutta yhtä lailla silakka sopii vaikkapa kalakukkoon. Savusilakan maku on klassikko vailla vertaa. Silakoiden dioksiinipitoisuudet ovat laskeneet merkittävästi ja terveyshyödyt kumoavatkin nykytiedon valossa jo mahdolliset haitat. Silakka on ekologinen, edullinen raaka-ainevalinta ja ilahduttavasti nousussa myös nuorten keskuudessa. Tiesitkö muuten, että silakka on myös Varsinais-Suomen maakuntakala?

Silakkapatakukko

Tämä ei ole pikaruokaa, mutta sitäkin maittavampaa slow foodia. Sopii mainiosti vaikkapa viikonlopun kokkailuihin. Kukko kätkee sisälleen

herkullisen täytteen, jossa silakat saavat lisämakua pekonista ja aurinkokuivatuista tomaateista. Kokeile!

Ainekset:

noin 1 kg päättömiksi perattuja pieniä silakoita
2-3 sipulia ohuina siivuina
100 g pekonia tai possun kylkeä ohuina siivuina
1 prk (n. 150 g) aurinkokuivattuja tomaatteja
2-3 tl suolaa
voita tai muuta rasvaa vuoan voiteluun

Kukkotaikina

5 dl vettä
3 tl suolaa
1 dl rypsiöljyä
9 dl ruisjauhoja
3 dl vehnä jauhoja

Tee ensin taikina. Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää vesi pienissä erissä hyvin sekoittamalla. Vaivaa lopuksi rypsiöljy taikinaan. Taikinan ei pitäisi takertua käsiin. Jos näin käy, jauhojen määrää voi tarvittaessa hieman lisätä.

Leikkaa taikinasta patakukon kantta varten sopiva pala ja siirrä sivuun.

Kauli tai painele lopusta taikinasta pataan sopiva kuori ja vuoraa voideltu uunipata sillä yläreunan tasalle asti.

Lado silakoita taikinan päälle padan pohjalle tasainen kerros ja sirottele niiden päälle suolaa maun mukaan.

Lisää päälle kerros sipuliviipaleita ja aurinkokuivattuja tomaatteja. Lado päällimmäiseksi kerros pekonia tai possun kylkeä. Aloita uudelleen silakoilla ja jatka, kunnes pata on täynnä.

Kauli tai painele kansitaikina sopivaksi ja nosta se padan päälle.

“Liimaa” kannen ja pohjan reunat yhteen vedellä. Painele kanteen reikiä haarukalla.

Kypsennä patakukko uunissa kiireettömästi padan kansi paikalleen asetettuna. Aluksi 200 asteessa 1 tunti ja sen jälkeen 125 asteessa 4-5 tuntia. Pata voidaan jättää sähköuuniin virran katkaisemisen jälkeen jäähtymään ja muhimaan yön yli, jolloin sen maut tasaantuvat.

Suoraan uunista ulos otettua kuumaa kukkoa ei pidä leikata. Jäähtynyt kukko irrotetaan veitsenterän avulla padan reunoista ja kaadetaan ylösalaisin tarjoilulautaselle. Nyt siitä voi leikata paloja, jotka voi lämmittää mikroaaltouunissa. Tuore salaatti sekä lasillinen kylmää maitoa tai olutta maistuvat makoisalta kukkopalan kanssa, jonka päälle on sipaistu nokare voita.

Paistetut silakat

Onko kevättä ilman paistettuja silakoita? Monien mielestä ei! Perinteeseen nojaava luottaa leivityksessä ruisjauhoihin, keliakikko puolestaan gluteenittomiin korppujauhoihin. Paista voissa tai kokeile kokkienkin suosimaa voi-öljy -yhdistelmää, joka takaa vieläkin rapsakkaamman pinnan. Osa vannoo kirkastetun voin nimeen, jolloin voi kestää korkeamman lämpötilan eikä pala niin helposti. Silakkaa syömällä autat myös Itämerta

vähentämällä rehevöittävää fosforia.

Ainekset:

1 kg tuoreita silakoita (yhdestä kilosta tuoreita silakoita paistaa noin kuusi iso pannullista)
ruisjauhoja tai gluteenittomia korppujauhoja leivittämiseen
suolaa maun mukaan
voita

Perkaa silakat poistamalla päät ja sisälmykset. Jos naaraskaloissa on mätiä ja haluat säästää sen, voit poistaa vain pään ja vetää suolet pois siten,
että mäti jää paikoilleen.

Kierrittele silakat valitsemissasi jauhoissa. Voit sekoittaa suolan jauhojen sekaan tai lisätä suolan vasta pannulla kalan pintaan. Kokeilemalla löydät oman tyylisi. Paista kalat kullanuskeiksi pannulla molemmin puolin ja nauti.

Ohjeet silakan perkaamiseen ja fileoimiseen löydät osoitteesta:

issuu.com/vapaa-ajankalastajat/docs/silakkaesite

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4573669-293643-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4573669-293643-43911760/target=_blank)

Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö ry

Vanha talvitie 2-6 A 11,

00580 Helsinki,

puh. 050 597 4933

kotisivut: www.vapaa-ajankalastaja.fi/

Osoitelähde: Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestön

asiakastietorekisteri.

Tietosuojaseloste

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4573670-205549-43911760](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/go/4573670-205549-43911760/target=_blank)

| Peruuta

tilauksesi

[uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/account/43911760-0a332e2af30026d2216bd818c43f812 c-761482/642196](https://uutiskirje.vapaa-ajankalastaja.fi/account/43911760-0a332e2af30026d2216bd818c43f812c-761482/642196/)

Jaana Vetikko

tiedottaja