



Kalatoitude retseptid erinevates piirkondades

*Projekt: Räime- ja kilutoodete arenguvõimaluste
uuring*

*Teostaja: Toidu- ja Fermentatsioonitehnoloogia
Arenduskeskus*

Oktoober 2008

Sisukord

<i>Sisukord</i>	1
<i>Sissejuhatus</i>	3
<i>Eesti köök</i>	6
<i>Räimesupp</i>	6
<i>Kiluvõileivad</i>	6
<i>Soolane räimevorm</i>	6
<i>Läti köök</i>	7
<i>Leedu köök</i>	8
<i>Kala küpsetatud kuumas söes</i>	8
<i>Skandinaavia köök</i>	8
<i>Praetud heeringas</i>	8
<i>Soome köök</i>	8
<i>Kartuli-kalavorm</i>	8
<i>Traditsiooniline lõhesupp</i>	9
<i>Rootsi köök</i>	9
<i>Rootsi heeringa salat</i>	10
<i>Taani köök</i>	10
<i>Heeringa vormiroog</i>	10
<i>Kalakook</i>	11
<i>Norra köök</i>	11
<i>Lutefisk</i>	11
<i>Poola köök</i>	12
<i>Muna heeringaga</i>	12
<i>Haug punase pipraga</i>	12
<i>Vene köök</i>	12
<i>Kala porgandi ja sibulaga</i>	13
<i>Ukraina köök</i>	13
<i>Kala Tolcheniki (pallid)</i>	13
<i>Kalapirukas</i>	13
<i>Kalahautis</i>	14
<i>Saksa köök</i>	14
<i>Heeringasalat</i>	14
<i>Tomatite ja pipraga hautatud koha</i>	15
<i>Inglise köök</i>	15
<i>Haugifilee inglise moodi</i>	15
<i>Praetud forell šoti moodi</i>	15
<i>Täidetud heeringas</i>	16
<i>Ungari köök</i>	16
<i>Kohafilee Ungari moodi</i>	16
<i>Prantuse köök</i>	16

<i>Tuurakala bešamellikastmes</i>	<i>16</i>
<i>Bretagne`i lõhe.....</i>	<i>17</i>
<i>Tuunikala omletid.....</i>	<i>17</i>
<i>Vahemeremaad.....</i>	<i>17</i>
<i>Nizza salat.....</i>	<i>17</i>
<i>Itaalia köök.....</i>	<i>18</i>
<i>Crostinid kiludega.....</i>	<i>18</i>
<i>Küpsetatud forellifilee sinihallitusjuustu kastmega</i>	<i>18</i>
<i>Grillitud värsked sardiinid.....</i>	<i>18</i>
<i>Portugali köök.....</i>	<i>19</i>
<i>Bacalhau.....</i>	<i>19</i>
<i>Grillitud sardiinid.....</i>	<i>19</i>
<i>Hispaania köök</i>	<i>20</i>
<i>Soolatud tursk tomatikastmes.....</i>	<i>21</i>
<i>Kanaari saared.....</i>	<i>21</i>
<i>Kalapott.....</i>	<i>21</i>
<i>Bulgaaria köök.....</i>	<i>22</i>
<i>Plakija kalast.....</i>	<i>22</i>
<i>Kala “möldri” moodi.....</i>	<i>22</i>
<i>Rumeenia köök.....</i>	<i>23</i>
<i>Tuurakala-juurvilja tarrend</i>	<i>23</i>
<i>Kalakotletid rumeenia moodi.....</i>	<i>23</i>
<i>Türgi köök</i>	<i>23</i>
<i>Praetud kala sõrmekesed</i>	<i>23</i>
<i>Aurutatud kala (Balık Buğulaması).....</i>	<i>24</i>
<i>USA köök.....</i>	<i>24</i>
<i>Forell anšoovistega</i>	<i>24</i>
<i>Kanada köök.....</i>	<i>24</i>
<i>Lõhe ja köögiviljade supp</i>	<i>25</i>
<i>Aasia köök</i>	<i>25</i>
<i>Kalakotletid jaapani moodi.....</i>	<i>25</i>
<i>Koha hiina moodi.....</i>	<i>25</i>
<i>Kokkuvõte.....</i>	<i>27</i>

Sissejuhatus

Maailmas tarbitakse 2006 aasta andmete põhjal ligikaudu 16,5 kg kalatooteid inimese kohta aastas. Kala on väärtuslik toitaine ja sellest saab valmistada hulganisti erinevate maitseomaduste ja kõrge kvaliteediga toite. Toiteväärtuselt sarnaneb kalaliha loomalihaga, kuid omastatavuselt ületab seda.

Põhja-Euroopas süüakse põhiliselt kilu, heeringat, ahvenat, haugi, räábist, makrelli. Taani annab üksinda peaaegu veerandi Euroopa Liidu kogukalasaagist. Maailma suurimad kalatarbijad on islanlased- 91,4 kg kala inimese kohta aastas ning ka Norras tarbitakse palju kalatooteid- 47,4 kg inimese kohta aastas.

Põhja-Euroopa elanike jaoks on kalaroad peaaegu igapäevased. Kaladest valmistatakse salateid ning eel- ja pearoogi. Kalaroogi süüakse põhiliselt keedetult ja soolatult. Vähemlevinud on suitsetatud ja vinnutatud kala.

Soomes armastatakse kalatäidisega pirukaid. Norra köögile on iseloomulik, et suitsukala juurde serveeritakse keedetud mune; heeringat aga süüakse reeglina marineeritult. Tavaliselt lisatakse kalasalatitele veidi suhkrut.

Baltikumis süüakse kilu, räime, heeringat, krevette, ahvenat, stauriide, sardiine, sardinelle. Tihti kala küpsetatakse ahjus või täidetakse. Heeringat marineeritakse, küpsetatakse, praetakse või serveeritakse tarretises. Suitsetatud kala nagu angerjas ja latikas on populaarsed pearoad ja eelroad Läänemere äärsetel aladel.

Lätis on palju valmistusviise, et kalarooge veelgi maitsvamaks teha: kalasalatid, röstitud ja praetud kalad ning kalavormid.

Kesk-Euroopas tarbitakse kõige rohkem kilu, heeringat, turska, lesta, karpkala, karpe, latikat ja koha.

Poola kulinaarias on tähtsateks külmad, kuumad suupisted ja road: võileivad, mille jaoks kasutatakse mitmesuguseid kastmeid, heeringat, suitsukala, sardiine, sprotte, soolatud hõrkkala; külmad kalasuupisted: marinaadis ja tarrendis kala.

Ungari jõgedes ja Balatoni järves on mitmesuguseid kalu. Aukohal on road sterletist, sägast, haugist, karpkalast, kohast.

Lääne-Euroopas tarbitakse rohkem makrelli, heeringat, stauriidi, lesta, sardiini, turska, ahvenat.

Portugallased armastavad keedetud kalast roogi, mida üldjuhul serveeritakse ohtra kapsa ja keedukartuliga ning kallatakse üle vähese õli ja äädikaga. Mitmed kalaroad

on tõelised kohalikud spetsialiteedid. Caldeirada on paks kalahautis. Ameijoas na cataplana on Algarvest pärit roog, mis koosneb aurutatud ranna-või merikarpidest koos vorstikeste, tomatite, valge veini, singi, sibula ja maitseürtidega. Acorda de marisco on paks ja vürtsikas küüslaugu lõhnaline leivasupp, milles on paksult hakitud mereande ning millesse enne serveerimist segatakse sisse toored munad. Lulas reheadas on riisi, oliivide, tomatite, sibula ja ürtidega täidetud kalmaariroog. Sardiinid (sardinhas) on väga maitsvad ning neid serveeritakse harilikult grillitult (sardinhas assadas).

Tursk (bacalhau) on Portugali rahvustoit. Parim viis seda maitsta on bacalhau a Gomes de Sa kujul - soomustega kaetud kalarümbad küpsetatakse koos peterselli, kartulite, sibula ja oliividega ning garneeritakse hakitud keedumunaga.

Värsket kala, olgu tervelt või fileeritult, serveeritakse tavaliselt grillitult, parimad neist on atum (tuunikala) ja espadarte (mõõkkala).

Sakslastel on suupisteteks sprotid, sardiinid, heeringaroad kastmete, majoneesiga maitsestatud kalasalatid.

Kõige sagedamini serveeritakse kalu keedetult või hautatult ning toit pole teravamaitseline, sest maitseaineid ja vürtse lisatakse mõõdukas koguses.

Prantslaste seas on populaarsed road mere- ja mageveekaladest- tursast, lestast, paltusest, skumbriast, haugist, karpkalast, aga ka mereannid- austrid, krevetid, langustid jne.

Vahemeremaades süüakse rohkem anšoovist, sardiini, ahvenat, karpe, tuunikala, lesta. Itaalias kasutatakse toitude valmistamisel palju anšooviseid.

Hispaanias praetakse kala.

Türgis grillitakse, praetakse või küpsetatakse kala aeglaselt bugulama meetodi järgi. Bugulama järgi kaetakse kala sidruni ja peterselliga ning anum suletakse, et ta küpseks tänu aurule. Kala küpsetatakse ahjus veel mitmesuguste köögiviljadega. Kala süüakse ka külmalt: suitsetatud või kuivatatud, konserveeritud, soolatud või marineeritud. Kala küpsetatakse veel soolas või taignas. Kalasuppi valmistatakse ette koos köögiviljadega, sibula ja jahuga. Grillitud kala serveeritakse võileivaga ning koos tomatite, maitsetaimede ja sibulaga. Populaarsed kalad Türgis on anšoovis, sardiin, pelamiid, latikas, mereahven, hõbeheik, mõõkkala, kammeljas.

Endistes SRÜ riikides- Ukraina, Valgevene ja Venemaa- tarbitakse heeringat, turska, kohakala, karpkala, angerjat. Valgevenes on merega küll väike kontakt, kuid kala on söögilaual tähtsal kohal. Tavaliselt kalu küpsetatakse kas üksinda või lisatakse seeni,

juustu või sidrunit. Kalu praetakse munas ja jahus, marineeritakse, kuivatatakse, suitsetatakse või täidetakse.

Hiinas tavaliselt küpsetatakse ja serveeritakse kala tervelt- seepärast et tahetakse kala saada võimalikult värskelt. Hiina kokad kasutavad laialdaselt selliseid kalu nagu hiina ahvenat, lesta, mõõkkala, aga ka selgrootuid mereloomi. Populaarsemad on krevetid, krabid, mitmesugused molluskid, austrid. Kala kasutatakse mitmesugusel viisil- toorelt, tükeldatult, praetult jne.

Korea köögis on omapärane on roog toorest kalast- hve. Toored kalatükid valatakse üle äädikaga, seejärel lisatakse pipart, soola, küüslauku, hakitud porgandit või röigast. 20 minuti pärast on roog valmis.

Aafrikas tarbitakse tuunikala, jõekarpe, makrelli. Lõuna-Aafrikas süüakse marineeritud ja aurutatud kala. Lääne-Aafrikas praetakse kala tavaliselt õlis, vahest küpsetatakse kastmes, mis on tehtud teravast piprast, sibulast ja tomatitest.

Ladina-Ameerikas tarbitakse troopilisi kalu ning tuunikala. Ladina-Ameerika köögile on iseloomulik, et kala teiste roogade valmistamisel ei paneerita.

Põhja-Ameerikas süüakse põhiliselt lõhet, merivähki, turska, jõekarpi, tinti, lesta, heeringat, merikeelt.

Eesti köök

Räimesupp

Puhastada räimed. Pesta ja hõõruda soolaga. Lasta vesi keema, lisada porgand, maitsejuured ja maitseained. Kui porgandid on poolpehmed, lisada kartulid, pärast seda poolitatud räimed ja piim. Räumede asemel võib kasutada ka teisi kalu või soolasilku. Serveerida hakitud roheline peterselli või tilliga ja võiga.

1,5 l vett, 700 g räimi, 1/2 l piima, 1 porgand, 1 sibul, loorberilehti, vürtsi, 300 g kartuleid, 2 spl võid, hakitud tilli või peterselli.

Kiluvõileivad

Lõigata rukkileivaviiludelt koorikud maha ja seejärel lõigata viilud ristipidi pooleks, nii et saaks väikesed ristkülikud. Määrida võiga, asetada peale puhastatud kilufilee.

Puistada peale hakitud rohelist sibulat ning peenelt riivitud keedetud muna.



Viilutatud kandilist leiba, toasooja võid, puhastatud vürtsikilu fileesid (Tallinna kilud, vürtsikilud), hakitud sibulapealseid, keedetud muna.

Soolane räimevorm

Lõigata porru õhukesteks viiludeks, laotada väiksema ahjuvormi põhjale. Laotada räimefileed lõikelauale, nahk allpool. Puistada peale soola, pipart ja laimi- või sidrunimahla. Keerata fileed rulli ning tõsta porrudele, asetades need kenasti



teineteise kõrvale. Kloppida munad rõõsa koorega lahti ning valada räimedele. Puistata peale osa tillist. Küpsetada 200kraadise ahju keskosas umbes 30 minutit, kuni munapiim on hüübinud ning räimed läbi küpsenud. Serveerida keedetud kartulitega. Valmistamisaeg 45 minutit.

500 g räime fileesid, musta pipart, soola, laimi või sidrunit (u 2 sl mahla), 1 porru, 2 dl 10% rõõska koort, 2 muna, värsket tilli.

Läti köök

Kala küpsetatud piimas (koos keedetud kartulitega)

Kala lõigata tükkideks, sibul rõngasteks, riivida porgand ning tükeldada petersell. Katta pannil kalatükid köögiviljadega, piserdada igale kihile toiduõli, soola ja pipart. Valada üle kuuma piimaga, lisada loorberileht ja soojendada nõrgal tulel 10-15 minutit. Lisada hapukoor kuumutamise lõppedes. Serveerida kala koos küpsetus



vedelikuga ja kartulitega. Puistata tükeldatud maitsetaimed toidule enne serveerimist.

500g kala, 140g köögivilju (sibul, petersell, porgand), 260g piima, 2spl köögivilja õli, 2spl hapukoort, tüheldatud peterselli või tilli, soola, pipart, loorberilehte.

Kaetud heeringas (koos köögiviljadega)

Leotada heeringat ja koorida nahk. Lõigata filee tükkideks. Köögivilja lõigata kuubikuteks ja katta nendega kalataldrik. Heeringatükid asetada köögivilja tükkide peale. Segada hapukoor, mädarõigas, sool ja suhkur ja valada diagonaalselt heeringale peale. Peale asetada tükeldatud kevadised sibulad.



1 soolatud heeringas, 150g keedetud köögivilju (porgand, punapeet, rohelised herved), 100g

hapukoort, 10g mädarõigast, soola, suhkrut maitsestamiseks, kevadisi sibulaid.

Leedu köök

Kala küpsetatud kuumas söes

Küpsetamiseks ettevalmistada kala. Täita kala peekoni, sibula ja pipraga. Puistata kalale peale soola, pakkida täidetud kala fooliumisse ja paigutada kuuma süte alla ja hoida seal umbes 30 minutit. Süüa musta leiva või koos soojade kartulitega, mis on küpsetatud sama meetodi järgi.

1 värske kala, 100g peekonit (ribadeks lõigatud), 1 viilutatud sibul, soola, pipart.

Skandinaavia köök

Skandinaavia köögi koostisesse kuuluvad Taani, Rootsi, Norra ja Soome köögid, millel on palju ühiseid jooni.

Praetud heeringas

Värske heeringas puhastada, loputada, veidi soolata, pritsida peale äädikat, määrada mõlemalt poolt sinepiga. Esmalt veeretada jahus, seejärel kasta munasse ja veeretada riivsaia. Pekk lõigata kuubikuteks ja sulatada. Selles rasvas praadida heeringas mõlemalt poolt. Serveerida kartulisalati või –püreega.

211g heeringat, 12g pekki, 7g jahu, 1/6 muna, 20g riivsaia, 4g äädikat, 5g sinepit, soola, 150g lisandit. Väljatulek 275g.

Soome köök

Kartuli-kalavorm

Koorida ja viilutada kartulid, hakkida sibul, eemaldada kalalt nahk ja lõigata filee viiludeks. Maitsestada soola ja pipraga, laotada kartul, sibul ja kala kihiti võitatud ahjuvormi, maitsestada pipraga, segada munad ja piim omavahel, maitsestada soolaga ning kallata vormi. Küpsetada 175-kraadises ahjus umbes 1 tund ja 10 minutit.

Küpsetamise ajal suruda aeg-ajalt vormiroa pinnale lusikaga, et vedelik pinnale kerkiks. Serveerida tomati-sibulasalatiga.

1 kg kartulit, 2 sibulat, 1 forell või lõhefilee, 5 dl piima, 3 muna, tilli, soola, valget pipart, jahvatatud vürtsipart, võid.

Traditsiooniline lõhesupp

Lõigata porgandid, sibul ja kartulid kuubikuteks. Röstida porgandi- ja sibulakuubikud kuival pannil kergelt läbi (annab supile kenama värvi ja parema maitse). Kuumutada kalapuljong keemiseni.

Lisada aedviljakuubikud ning keeta 5-7 minutit tasasel tulel.



Lisada lõhekuubikud ning keeta veel 5 minutit. Maitse - vajadusel lisada soola-pipart. Serveerimisel lisada supile ohtralt värsket tilli.

1 l kala- puljongit, 2 kuni 3 porgandit, 1 sibulat, 3 keskmist kartulit, 400 g lõhefileed, musta pipart, meresoola. Kaunistuseks: ohtralt hakitud värsket tilli.

Rootsi köök

Marineeritud lõhe (Gravlax)

Eemaldada lõhel luud, nahk jätta alles ning loputada. Pudrustada tilli vars ning segada vähese soolaga. Lisada segusse ülejäänud sool ning suhkur ja pipar. Jätta natukene tilli kastme jaoks. Katta filee lihapool seguga ja asetada fileetüki lihapooled üksteisega vastamisi kandiku peale. Katta



fooliumiga ja asetada raske asi peale. Jätta külmutatult 72-ks tunniks, pöörates fileetükke iga 12 tunni järelt. Mitte kuivatada ümbritsevat vedelikku, kuna ta on kasulik vormimiseks. Lõpus kraapida ära maitseained ja vedelik ära kallata. Lõhe jääb külmutatult umbes nädala. Kastme jaoks, segada sinep, suhkur ja äädikas. Lisada õli

vaikselt koguaeg segades. Enne serveerimist, lisada tilli, soola, pipart. Viilutada lõhe terava noaga suurteks, peenikesteks tükkideks paralleelselt nahaga. Viia jääkülmlõhe salatilehele koos sidruniviiludega. Serveerida kaste eraldi ning serveerida ka röstitud leib ja või.

2 lõhe fileed, ¼ tassi soola (soovitatult meresool), 1/3 tassi suhkrut, ½ tl valget pipratera- kergelt purustada segusse, 1 kimp värsket tilli- varrega.

Kaste: 3tl Rootsi sinepit, 1tl Dijon sinepit, 1tl suhkrut, 1tl äädikat, soola, pipart, 6tl mahedat köögivilja õli (mitte oliiviõli), värsket tilli- tükeldatud.

Rootsi heeringa salat

Tükeldatud heeringas, kartulid, peedid, till, õunad ja sibul asetada kaussi. Segada äädikas, suhkur, vesi, pipar, valada üle heeringa segu. Segada, katta ja hoida külmas vähemalt 2 tundi.

1 purk/pakk heeringat veini kastmes, kuivatatud, 3 keskmist kartulit- küpsetatud ja kuubikuteks lõigatud, 1 purk marineeritud peeti- kuivatatud ja kuubikuteks lõigatud, 2 kimp tilli- tükeldatud, 1 õun- peenestatud, 1 sibul- tükeldatud, ¼ tassi äädikat, 2tl suhkrut, 2tl vett, 1/8 tl pipart.

Taani köök

Heeringa vormiroog

Leotada heeringas külmas vees üleöö, et eemaldada sool. Loputada ja kuivatada. Poolitada heeringas selgroo kohalt, eemaldada luud (ka väikesed luud), eemaldada ja ära visata nahk, kuivatada heeringas majapidamispaeri peal. Kasutada terveid filee tükke vormiroa valmistamisel või lõigata filee tükkideks. Koorida kartulid, seejärel lõigata tükkideks. Tükeldada sibulad ja pruunistada need pannil 2-3tl võiga, kuni nad on muutunud pehmeks ja läbipaistvaks. Küpsetusvorm võiga (kasutati sibulate pruunistamisel) kokku määrada. Asetada vormiroale kartuliviilud, heeringas ja pruunistatud sibulad. Lisada valget pipart (soovitatavalt värskelt jahvatatud). Lisada soola. Puistada leivapuru (riivsaia) vormiroa peale ja ülejäänud või. Katta küpsetusvorm fooliumiga ja küpsetada 200°C juures 20 minutit. Eemaldada foolium ja küpsetada teine 20 minutit või kuni kartulid on täielikult läbi küpsenud. Asetada küpsetusvorm lauale ja serveerida soojalt.

2 suurt soolatud heeringat, 6 toorest kartulit, 2 sibulat, valget pipart, soola, ¼ tassi leivapuru (riivsaia), 1/3 tassi võid.

Kalakook

Kala hakklihamasinast läbi lasta, segada jahuga ja tärklisega (kartulijahuga), lisada 1 muna ja kõige lõpuks koor. Lisada suitsetatud lõhe ja maitsestada soola ja pipraga. Jätta segu seisma mõneks tunniks. Lisada till, vormida kalakoogikesed ja praadida neid pannil, kuni nad on läbi küpsenud. Serveerida kartulite, köögiviljade või sooja kartulisalatiga.



500g lesta või turska, 2spl valget jahu, 2spl tärklist, 2 muna, 50ml koort, 100g suitsu-lõhet, tilli.

Norra köök

Lutefisk

Traditsiooniline lutefisk kujutab endast kuivatatud ahvenat, mis on töödeldud seebikiviga. Seda valmistatakse õhu käes kuivatatud valgest kalast, mida lastakse kõigepealt kuus päeva vees liguneda, vahetades vett iga päev. Seejärel hoitakse kala kaks päeva vee ja seebikiviga anumask. Sel ajal kala paisub ja muutub kallerdisesarnaseks. Et kala söödav oleks, hoitakse seda veel neli päeva külmas vees ja siis saab seda küpsetada



Pärast ettevalmistust on kala veega läbi immutatud ja peab seetõttu küpsetama ettevaatlikult, et ta ei rabeneks. Küpsetamisel pole vaja lisada vett. Paigutada kala pannile, maitsestada ning kaas peale panna ja aurutades küpsetada väiksel tulel 20-25 minutit. Seda on võimalik teha ka ahjus. Katta pann fooliumiga ja küpsetada 225°C

juures 40-50 minutit. Serveerida kartulitega. Pildil on lutefisk valge värvusega ja serveeritud koos pudrustatud herneste, kartulite ja peekoniga.

2-3 üles sulatatud “seebikala”- ahvenat või turska, jahvatatud nelkpipart, soola, valget pipart, sulatatud võid.

Poola köök

Muna heeringaga

Heeringas lõigata 3-4cm suurusega fileetükkideks. Keedetud munad lõigata pooleks. Munad asetada salatilehtedele munakollaste alla, panna munade peale heeringaviilud, heeringa peale aga hapukoorega maitsestatud ja väikesteks kuubikuteks lõigatud sibul ja õunad, valada üle majoneesiga ning kaunistada rohelisega.

1 muna, 25g majoneesi, 12g sibulat, 21g värsked õunu, 5g rohelist, 63g heeringat, 10g hapukoort, 80g salatit.

Haug punase pipraga

Ettevalmistatud kala lõigata koos naha ja luudega portsjonilisteks fileetükkideks, soolata, puistada üle pipraga, veeretada jahus ning praadida valmimiseni. Sibul lõigata kuubikuteks, pruunistada rasvas ning asetada soteenõu põhja. Kalatükid asetada sibula peale, puistata üle punase pipraga, valade peale pisut puljongit ning hautada, kattes kaanega. Seejärel valada üle hapukoorega ning hautada veel 5-10 minutit.

Lisandiks serveerida keedetud kartuleid.

215g haugi, 24g sibulat, 7g rasva, 6g jahu, 30g hapukoort, 3g punast pipart ja soola maitse järgi.

Vene köök

Kalasupp (Uhaa)

Puhastada väiksed kalad, panna marlile ja siduda kinni. Valada üle külma veega ning panna keema, võttes vahtu ära. Lisada hakitud sibul, peterselli juur, sool, loorberileht ja jätta väiksele tulele keema



umbes tunniks ajaks. Võtta kalad marlist välja ja panna potti tükeldatud kartulid, roheline petersell ja keeta kuni kartulid on valmis. 15 minutit enne supi valmis saamist, lisada kalatükid potti. Uhaa kaunistatakse rohelisega.

400g väikseid kalu, 300g kohakalu, 300g lutsu, 6 väikest kartulit, 3 väikest sibulat, 1 peterselli juur, ½ l vett, pipart, soola, peterselli, tilli, vürtse.

Kala porgandi ja sibulaga

Pesta kalafilee, hõõruda soola ja pipraga. Soojendada õli pannil, Tükeldada sibulad ja pruunistada pannil kuni nad on läbipaistvad. Lisada jahu, riivida porgand, lisada sibulale ja pruunistada 7-8 minutit.

Lisada 1-2 supilusikatäit vett kui vaja. Lisada

tomatipasta ja näpuotsaga suhkrut. Pruunistada paar minutit. Lisada ½ tassi keevat vett ja loorberilehed. Kuumutada nõrgal tulel umbes 5 minutit. Teisele pannile laduda kalafilee tükid, valada porgandi ja sibula segu kalatükkidele peale. Kuumutada nõrgal tulel umbes 20 minutit.

500g kalafileed, 100g sibulat, 200g porgandit, 6spl köögiviljaõli (soovitatavalt päevalilleõli), ½ spl jahu, 1spl tomatipastat, 1-2 loorberilehte, suhkrut, vett, soola, pipart.



Ukraina köök

Kala Tolcheniki (pallid)

Tükeldada kala filee, lisada jahu, sool, õli ja pipar. Segada läbi ja vormida väikesed pallikesed. Küpsetada soolatud keeduvees. Tükeldada sibul ja serveerida koos tolchenikiga.

800g kalafileed, 70g jahu, 80g õli, 100g sibulat, pipart, soola.

Kalapirukas

Eemaldada kaladelt luud, lõigata väikesteks tükkideks, maitsestada soola ja pipraga. Viilutada sibulad ja asetada õlitatud praepannile. Lisada kala kuumale pannile, segada ja kuumutada kergel tulel.

Lahustada pärm soojas vees ning segada see jahuga (1 klaas), lisada suhkrut ja panna tainas sooja kohta kerkima. Kui pärm kerkib, lisada õli ja sool, seejärel lisada ülejäänud jahu ning segada. Sõtkuda tainas läbi ja jätta sooja kohta 30-40 minutiks. Selle aja jooksul, torkida tainast puulusikaga mõned korrad, et taignamass alla vajuks. Rullida tainast, asetada see võitatud pirukapannile, panna kuumutatud kala peale ja katta taignaga ning suruda servad kõvasti kokku. Augustada pealmine kiht kahvliga mitmest kohast, lasta seista natukene aega ja seejärel küpsetada eelsoojendatud ahjus.

4tassi jahu, umbes 16spl küpsetusõli, 1,5 tassi keedetud vett, 50g pärmi, 800g kalafileed, 3 mugulsibulat, pipart, soola, peterselli, köömneid.



Valgevene köök

Kalahautis

Tükeldada porgand ja marineeritud kurk ning keeta poolvalmis. Tükeldada sibulad väikesteks tükkideks ja pruunistada kergelt. Lõigata kalafilee portsjonilisteks tükkideks ja rullida jahus koos soola, pipraga ja pruunistada kuni nad on krõbedad. Lõigata seenekübarad väikesteks tükkideks ja lõigata nende varred ringideks, seejärel segada need köögiviljadega. Asetada seente ja köögiviljade segu praetud kalale, katta tomatipastaga ja hautada 5-10 minutit. Enne serveerimist puistata peale rohelist maitsetaimi.

300g mereveekalu, 1spl nisujahu, 2spl toiduõli, pool porgandit, pool marineeritud kurki, 40g marineeritud seeni, 1 tass tomatipastat, pipart, rohelist maitsetaimi, soola.

Saksa köök

Heeringasalat

Kartulid keeta koorega, puhastada ning lõigata väikesteks viiludeks. Heeringafilee, koorida kurgid, ülevalada sibul keeva veega ja kooritud õunad puhastada seemnetest.

Kõik segada, maitsestada oliiviõli, äädika, soola ja pipraga ja asetada salatinõusse. Pealt kaunistada heeringa, õunte, rõngasteks lõigatud sibula, salatilehtede ja hakitud kõvakskeedetud munaga.

104g heeringafileed, ¼ muna, 84g keedetud kartuleid, 63g soolakurke, 24g sibulat, 30g oliivõli, 5g äädikat, 5g suhkrut, 72g õunu, 6g rohelist, pipart ja soola maitse järgi.

Tomatite ja pipraga hautatud koha

Koha lõigata ilma küljeluudeta, kuid koos nahaga portsjonilisteks fileetükkideks, asetada soteenõusse, lisada suitsupeki viilud, ringikesteks lõigatud tomatid ja porgand, petersellijuur, rõngasteks lõigatud magus pipar ja pruunistatud sibul. Kõik valada üle tomatikastmega ning hautada valmimiseni.

Keedetud kartul ja salat serveerida eraldi.

239g koha, 10g suitsupekki, 31g porgandit, 6g petersellijuuri, 20g sibulat, 100g magusat pipart, 30g tooreid tomateid, 75g tomatikastet ja soola maitse järgi.

Inglise köök

Haugifilee inglise moodi

Haug lõigata ilma naha ja luudeta portsjonilisteks fileetükkideks, soolata, puistata üle musta peenpipraga, veeretada jahus, niisutada sulatatud koore- või oliivõlis, veeretada veelkord riivsaia, asetada võiga määritud pannile, panna praeahju ning praadida valmimiseni.

Lisandiks serveerida keedetud kartuleid. Eraldi serveerida kapparikastet.

290g haugi, 20g koorevõid, 7g jahu, 20g riivsaia, 0,2g musta peenpipart, 60g kapparikastet.

Praetud forell šoti moodi

Forell lõigata koos naha ja luudega portsjonilisteks fileetükkideks, veeretada jahus, niisutada soolatud ja pipardatud piimas, veeretada kaerajahus ning praadida rasvas pannil mõlemalt poolt.

Serveerida sidruniviilude ja rohelisega.

244g forelli, 20g piima, 25g kaerajahu, 12g rasva, 17g sidrunit, 3g rohelist, pipart ja soola maitse järgi.

Täidetud heeringas

Ettevalmistatud heeringas (soovitatavalt kalamarjaga) lõigata ilma naha ja luudeta fileetükkideks ning leotada piimas 2 tundi. Peterselli- ja tilliroheline, keedetud seemed ja küüslauk peeneks hakkida, lõigata kalamari, valada üle keeva veega, segada kõik hoolikalt, pruunistada kergelt koorevõis ning maitsestada soola ja musta pipraga.

Igale heeringafiletükile panna peale saadud täidis, rullida, siduda niidiga kinni, asetada võiga määratud pannile, piserdada või ja sidrunimahlaga, valada peale piima, puistata üle riivsaia ja küpsetada praeahjus.

156g heeringat, 47g šampinjone, 40g piima, 5g rohelist, 2g küüslauku, a 15g riivsaia, koorevõid ja sidrunit, pipart ja soola maitse järgi.

Ungari köök

Kohafilee Ungari moodi

Töödeldud kala lõigata ilma luude ja nahata portsjonilisteks fileetükkideks. Sibul pruunistada kergelt kastrulis koorevõis, puistata üle punase pipraga, lisada pead, uimed, sabad, luud ja nahk, valada üle soolatud veega ning keeta kanget puljongit 20-25 minutit, seejärel lisada hapukoor, ajada uuesti keema ning lisada pruunistatud jahu. Valmis kaste kurnata. Kohafilee hautada kergelt soolatud vees valmimiseni, asetada taldrikule ning valada üle kastmega.

Lisandiks serveerida keedetud kartuleid või jahukäkke.

317g koha, 15g koorevõid, 50g hapukoort, 60g sibulat, 3g jahu, 3g punast pipart ja soola maitse järgi.

Prantuse köök

Tuurakala bešamellikastmes

Nahata kalafilee lõigata portsjonilisteks tükkideks, soolata, pipardada, hautada 10 minutit, veinis ja koorevõis.

Toored värsked seemed hõõruda, pruunistada koorevõis ja valmistada püree. Eraldi valmistada piimakaste (bešamell), sellele lisada seenepüree ja kala hautamisvedelik. Portsjonilisele pannile valada kastet niipalju, et kala oleks kaetud ning küpsetada kuumas praeahjus. Serveerida samas nõus ilma lisandita.

357g tuurafileed, 25g koorevõid, 30g valget veini, 44g puravikke või 55g šampinjone, 100g bešamellikastet, 0,2g musta peenpipart, soola.

Kastme jaoks: 100g piima, 10g koorevõid, 10g jahu.

Bretagne`i lõhe

Lõheviilud ja šampinjonid praadida pannil võis poolvalmis, siis küpsetada ahjus üle. Osa võid pruunistada hakitud petersellilehtedega, lisada sidrunimahl. Saadud kaste valada kalale.

1kg fileeritud lõhet, võid, soola, väikseid šampinjone, petersellilehti, ½ sidrunimahla.

Tuunikala omletid

Nõrutada tuunikalakonserv hoolega, siis suruda kausi põhjas kahvliga katki. Lisada kõik ülejäänud ained ning segada ühtlaseks. Jaotada segu paberümbristega vooderdatud või väga hoolikalt võitatud muffinivormidesse ning



küpsetada 165kraadises ahjus 25-30 minutit, kuni omletid on pealt kuldsed ja kenasti läbi küpsenud. Serveerida värskel roheline salatiga.

1 kvaliteetset tuunikalakonservi (tükid vees, 185 g), 3 sl kontsentreeritud tomatipastat, 5 sl hapukoort, 3 suurt muna, 200 g riivitud juustu, 2 kuni 4 sl hakitud siledalehist peterselli, 1 väikest hakitud sibulat, soola, purustatud musta pipart.

Vahemeremaad

Nizza salat

Segada hästi peeneks hakitud küüslauk kokku ülejäänud kastmeainetega ning lasta seista. Salati tarvis lõigata kurk, tomatid, keedetud kartulid, oad ja munad sektoriteks või väiksemateks tükkideks. Rebida jääsalat kaussi või vaagnale



suupärasteks tükkideks ning asetada peale ülejäänud komponendid. Niristada üle kastmega. Kaunistada murulauguga.

1 jääsalat, 4 tomatit, pool kurki, 300g värskaid ube, 6 keedetud kartulit, 8 anšoovise fileed, 2 spl kapparid, 1 purk oliive, 2 karpi tuunikala, 4 keedetud muna, murulauku.

Kaste: 0,5dl oliiviõli, 2 spl sidrunimahla, 1 spl palsamiädikat, 2 küüslaugu küünt, 0,5 tl mett, soola, musta pipart, 0,5 tl harilikku punet, 0,5 tl kuivatatud basiilikut.

Itaalia köök

Crostinid kiludega

Puhastada kilud, eemaldada luud. Valmistada marinaad, segades õli, sidrunimahla ja soolaga. Tõsta kilud marinaadi. Tükeldada tomatid kuubikuteks. Lisada tomatitele oliivipasta, hakitud petersell ja basiilik, kapparid ja soovi korral näpuotsaga oreganot. Röstida kergelt leib ja maitsestada see küüslauguga, hõõrudes küüslauguküünt vastu leiba. Asetada marineeritud kilud leivale, katta siis tomatiseguga. Serveerida külmalt.

8 värsket kilu, 3 küpset tomatit, 2 sl kappareid, soola, Itaalia leiba, oliivipastat, 1 küüslauguküüs, 2 sidrunit, õli, peterselli, basiilikut.

Küpsetatud forellifilee sinihallitusjuustu kastmega

Hakkida pähklid ja röstida rasvata pannil, maitsestada forellifilee sidrunimahla, soola, pähklite ja tilliga. Asetada kalafilee fooliumiga kaetud küpsetusplaadile. Küpsetada 10-15 minutit 175–190 °C. Kastma valmistamisel kuumutada koor keemiseni, lisades hallitusjuustu kuni kaste pakseneb. Lisandiks: sõmer riis, praetud köögivili, toorsalat.

300 g forellifileed, 30 g hakitud metsapähkleid, sidrunimahla, soola, tilli.

Kaste: 150 ml 35% rõõska koort, 50 gr sinihallitusjuustu.

Grillitud värsked sardiinid

Grill sooja panna, loputada sardiinid vees ning kuivatada majapidamispaperiga. Määrida sardiinid kergelt oliiviõliga ning riputada peale küllaldaselt soola ja pipart. Sardiinid asetada ühe



kihina grillirestile ning grillida umbes 3-4 minutit. Pöörata ümber ja küpsetada veel 3-4 minutit või kuni sardiinid hakkavad pruunistuma. Serveerida kohe, riputada peale peterselli ja kaunistada sidrunisektoritega.

Umbes 1kg värsked sardiine- puhastatud ning peadeta, määrimiseks oliiviõli, soola ja värskeltjahvatatud musta pipart, 3spl tükeldatud värsket peterselli- serveerimiseks, sidrunisektoreid- kaunistamiseks.

Portugali köök

Bacalhau

Leotada kuivatatud turska külmas vees umbes 24 tundi, või kui ta on piisavalt niisutatud. Vahetada mitu korda vett; kuivatada. Panna kala pannile, et külm vesi teda kataks ning soojendada. Kui vesi on keema läinud, vähendada kuumust ja keeta edasi nõrgal tulel 15 minutit. Kuivatada, eemaldada nahk ja luud. Pruunistada sibulad pooles või koguses kuni nad on pehmed ja õrnalt pruunikad, lisada küüslauk. Keeta koorimata kartulid soolatud vees. Kui kartulid on pehmed, kurnata ja jahutada külma vee all ning eemaldada koor ning seejärel viilutada. Eelkuumutada ahi 180°C juurde. Küpsetusvorm määrida võiga, lisada vormile kõigepealt pooled kartuliviilud, seejärel pool tursast, seejärel pooled sibulad. Seejärel puistata pipart ja jätkata ladumist. Peale puistata riivsaia. Küpsetada 15 minutit või kuni roog on valmis ja pealt on pruunikas. Enne serveerimist, kaunistada oliivide ja munadega ja puistata peale peterselli. Serveerida koos veiniäädikaga ja õli topsides ja pipar ühel pool.

2 soolatud turska, 2 suurt sibulat- tükeldatud, 6spl võid, 1 küüslaugu küüs- purustatud, 3 suurt kartulit, 2spl riivsaia, 10 rohelist oliivi, 10 musta oliivi, peterselli- tükeldatud, veiniäädikat, oliiviõli, musta pipart.

Grillitud sardiinid

Pannil sulatada 2spl võid, kui õli on kuum, lisada sibul, purustada loorberileht sibulatükide peale. Maitsestada soola ja pipraga. Pruunistada 8 minutit., lisada vorstitükid ja kuumutada veel umbes 2 minutit. Lisada küüslauguküüs ja tomatid. Lisada sool ja pipar. Kuumutada 2 minutit. Segada kartulid ja maitsetaimed. Maitsestada soola ja pipraga. Lisada kanapuljong ning lasta vedelikul keema minna. Vähendada kuumust ja küpsetada umbes 15 minutit. Tõmmata sardiinid ülejäänud

oliiviõlist läbi ning maitsestada soola ja pipraga. Asetada 4 sardiini igale puust orgile. Orgid asetada grillile ja küpsetada 2 minutit mõlemalt poolt.

4spl oliiviõli, 1 tass tükeldatud sibulat, 2 loorberilehte, soola, värskelt jahvatatud pipart, ½ Chorizo vorsti (seavorst), 12 küüslaugu küünt- purustatud, 1 tass kooritud, tükeldatud tomateid, ½ kartulit- neljaks lõigatud, 2tl tüümiani lehti- tükeldatud, 2 tl värsket basiilikut, 2 tl tükeldatud peterselli, 1 kanapuljongit, 16 värsket sardiini.

Hispaania köök

Lõhe rohelises kastmes (Salmon en Salsa Verde)

Koorida ja tükeldada sibul, loputada rohelised paprikad ja eemaldada vars, seemned. Tükeldada petersell, koorida küüslauk, aga jätta terveks. Loputada ja patsutada kuivaks lõhetükk. Paigutada tükid küpsetusvormile, pigistada tükidele peale sidrunist mahl ja puistata soola. Lasta marineerida mahlas umbes 10 minutit. Sel



ajal kui lõhet marineeritakse, valada 2-3 spl oliiviõli keskmise suurusega pannile ja kuumutada nõrgal tulel. Pruunistada paprikad ja sibul, pidevalt segades niikaua kuni mass muutub pehmeks. Valada valget veini ja kala puljongit. Vähendada kuumust ja lisada tükeldatud petersell. Kasutada puust segajat, segada köögiviljad ja vedelik ühtlaseks massiks. Soojus välja keerata.

Keskmise suurusega pannil kuumutada 2spl oliiviõli keskmisel kuumusel. Pruunistada kooritud küüslauguküüned ning seejärel eemaldada sealt. Küpsetada lõhe mõlemalt poolelt sama oliiviõliga, kui vaja lisada juurde.

Kulbitäis rohelist kastet asetada taldrikutele ja selle peale panna lõhetükk. Serveerida iga tükk koos küüslauguküünega ja kaunistada sidruni tükiga ja peterselliga. Serveerida riisi või praetud kartulitega.

230g rohelist pipart (paprikat), 1 väike sibul, 4 lõhe tükki (kokku umbes 910g), 4 küüslaugu küünt, ühest sidrunist pigistatud mahl, 230g kuiva valget veini, 230g kalapuljongit, 4spl värsket peterselli, oliiviõli, sool, sidruni viilud ja petersell kaunistamiseks.

Soolatud tursk tomatikastmes

Valmistada ette soolatud tursk- leotada 12 tundi, selle aja jooksul mitu korda vett vahetades. Kui kala on leotatud, lõigata ta suurteks tükkideks ja eemaldada soomused ja luud. Paigutada õli ja purustatud küüslauk küpsetusvormi ja soojendada nõrgal tulel ja lisada tursk ja küpsetada üle keskmise kuumusega umbes 20 minutit.

Praadida tükeldatud peekon mõned minutid, lisada sibul, petersell ja pipar ja praadida 20 minutit. Lisada kooritud, tükeldatud tomatid segule ja küpsetada 15 minutit ning maitsestada soola ja pipraga. Valada segu kalale peale ja küpsetada kala mõlemalt poolt nõrgal tulel 20 minutit. Lisada vedelikku juurde kui kaste muutub liiga paksuks. 1kg kuiva soolatud turska, 150ml oliiviõli, 6 küüslaugu küünt, 2tl pipart, 100g peekonit, 2 sibulat, 1spl tükeldatud värsket peterselli, 2 suurt kooritud ja tükeldatud tomatit.

Kanaari saared

Kalapott

Kartulid koorida ja küllaldase veega keema panna, et see hiljem juurdepandavaid kalu ei kataks.

Kalad puhastada, kergelt õlis pruunistada ja pannilt ära võtta. Hakitud sibul, tükeldatud tomat, peenestatud paprikakaun, köömned, loorber ja paprikapulber samas õlis läbi kuumutada. Küüslauk, petersell, safran ja sool uhmris töödelda ja kõik koos kartulite peale panna, kui need poolpehmeks keenud on. Seejärel laduda kõige peale ribadeks lõigatud kalad ja keeta tasasel tulel edasi, kuni kõik valmis on.

1kg kala (eriti eelistatud on latikas, hiidlest, tursk), 2kg kartuleid, 1 sibul, 1 tomat, ½ küüslaugusibulat, peterselli, 1 punane paprikakaun, köömneid, 1 loorberileht, natuke safranit, 1tl jahvatatud punast paprikat, toiduõli ja soola.

Bulgaaria köök

Plakija kalast

Puhastatud kala (koha või karpkala) tükeldada fileetükkideks koos naha ja ribikontidega, lõigata portsjoniteks, veidi pruunistada ja asetada võiga määritud pannile. Eraldi praadida ribadeks lõigatud sibul ja sellerijuur, lisada pruunistatud jahu,



kuuma vett, soola, küüslauku, peenpipart, loorberit, veidi keeta ja valada pannil olevatele kalatükkidele. Peale asetada tomati- ja sidrunilõigud, hakitud petersellirohelist ja küpsetada.

246g koha või 281g karpkala, 47g tomateid, 24g mugulsibulat, 4g petersellirohelist, 30g koorevõid, 9g sellerijuurt, 3g küüslauku, 5g jahu, 0,02g loorberit, 20g sidrunit, 0,04g pipart, soola. Väljatulek 200g.

Kala “möldri” moodi

Kala (koha, forell) lõigata portsjonilisteks tükkideks, keeta, asetada taldrikule, lisada keedetud kartul, valada peale kastet. Lauale andmisel puistata üle maitserohelise, pritsida sidrunimahla ja koorevõiga.

Kastme valmistamine. Sulatada koorevõi, lisada hakitud petersellirohelist, sidrunimahla, valget lauaveini, kalapuljongit ning soojendada 70°C-ni.

187g koha või 177g forelli, 205g kartulit, 50g kastet, 5g petersellirohelist, 3g sidrunimahla, 5g koorevõid, maitseaineid, soola.

Kastmeks: 20g kalapuljongit, 20g valget kuiva veini, 10g koorevõid, 5g petersellirohelist, 15g sidrunitüki mahl, maitseaineid. Väljatulek 100/150/50g

Rumeenia köök

Tuurakala-juurvilja tarrend

Tuurakala keeta, vormidesse valada veidi tarretist, lasta sellel tarduda. Asetada tarretisele tuurakalatükid, kaunistada need keedetud juurviljadega, valada peale ülejäänud tarretis ja asetada külma kohta. Serveerimisel asetada tarretis taldrikule, selleks kasta vorm mõneks minutiks sooja vette ja raputada. Majonees serveerida eraldi.

125g tuurakala, 25g porgandit, 45g kartulit, 24g rohelist hernest, 35g tarretist, 25g majoneesi, 5g rohelist. Väljatulek 175g

Kalakotletid rumeenia moodi

Kala keeta, puhastada kontidest, pehme osa hakkida, lisada leotatud sai, toored munad, riivitud juust, must peenpipar, sool, kõik segada hästi läbi. Saadud massist vormida kotletid, veeretada need jahus ja praadida rohkes rasvas. Tomatikaste serveeritakse eraldi.

141g koha, 18g saia, 1 muna, 22g juustu, 0,02g pipart, 10g jahu, 40g taimeõli, 50g tomatikastet, soola.

Türgi köök

Praetud kala sõrmekesed

Paigutada kala potti koos suure koguse veega. Keeta kuni kala on valmis. Eemaldada kala veest ja teha ta väikesteks tükkideks. Lisada niisutatud leib, 1 tükeldatud sibul, 1 muna, sool, pipar ja hakitud petersell. Segada, võtta väike kogus segu ja vormida sellest väikesed sõrmekesed. Katta vormitud kala jahuga, vahustada järgijäänud munad ja kasta kala vahustatud munasse. Praadida kala kuumas õlis, kurnata ja serveerida.

500g kala fileed, 2 sibulat, 2 viilu leiba, ilma koorikuta, 3 muna, 1 kimp peterselli, 130ml oliiviõli, soola, pipart, 70g jahu.

Aurutatud kala (Balık Buğulaması)

Puhastada kala ja panna lahtisesse madalasse potti. Segada ½ klaasi vett, ½ klaasi oliiviõli, sool ja pipar ja valada potis olev kala sellega üle. Puistata maitsetaimed potti ja seejärel paigutada sidruni viilud kõige peale. Potile kaas peale panna ja kuumutada kuni kala valmis on. Võib lisada ka sibulaviile.

1kg kala, ½ klaasi vett, ½ klaasi oliiviõli, ½ kimpu peterselli, ½ kimpu tilli, 1 sidrunviilutada, sool, pipar, valikuliselt sibulat.

USA köök

Forell anšoovistega

Loputada ja kuivatada forell, seejärel maitsestada soola ja pipraga ning katta jahuga. Praadida oliiviõlis 10 minutit kergel tulel või kuni mõlemad pooled on pruunikad, kala peaks läbi küpsema. Sulatada või, lisada anšoovise filee tükid ja küpsetada umbes 5 minutit. Lisada sherri, seejärel kaas potile peale panna ja kuumutada nõrgal tulel umbes 1 minut. Lisada piparmünt ja petersell ja kuumutada 3 minutit. Lisada sidrunimahl ja segada. Asetada kala soojale vaagnale ning valada kaste kalale peale. Serveerida soojalt.

6 puhastatud forelli, 6spl oliiviõli, 4 anšoovisefileed (lõigata väikesteks tükkideks), 1 tass kuiva sherri, 1 sidrun (pigistada sellest mahl välja), 1 tass jahu, 3spl võid, 1tl värsket piparmünti (tükeldatud), 1tl tükeldatud värsket peterselli, soola, pipart.

Kanada köök

Kala ja leib (Fish and brewis)

Asetada soolatud tursk pannile, kala katta veega ning leotada üleöö. Teisele pannile asetada leib, katta veega ja leotada samamoodi üleöö. Kurnata soolakala. Täita pann uuesti veega, soojendada nõrgal tulel ja küpsetada, kaetult 20 minutit. Kurnata, lõigata kala portsjonilisteks tükkideks.

Mitte kurnata leiba. Soojendada üle keskmise soojusega, kuni vesi kuumeneb. Kuumutada, kaetult, umbes 15 minutit. Kurnata ja asetada



küpsetatud leib serveerimistaldrikult kala kõrvale.

Lõigata sealiha väikesteks kuubikuteks ja pruunistada need pannil kuni nad on pruunikaks muutunud.

Serveerida kala, leib ning kõige peale pruunistatud sealiha.

900g soolatud turska, 6 pätsi kõva leiba (Hard Bread), 1 tass soolatud sealiha.

Lõhe ja köögiviljade supp

Pannile panna või ja pruunistada küüslauk, maitsetaimed ja sibul (peab muutuma läbipaistvaks). Lisada lahjendamata puljong ja kõik köögiviljad. Kuumutada köögiviljad, kuni nad valmis saavad. Lisada piim ja lõhe. Kuumutada kuni lõhe on mati värvusega ja kahvel läheb temast hästi läbi. Mitte lasta vedelikul keema minna. Maitsestada. Puistata juustu kausi põhja ja tõsta supp peale.

1spl võid, ½ tassi tükeldatud sibulat, 1 pudrustatud küüslaugu küüs, ¼ tl tüümiani, ¼ tl basiilikut, kanapuljongit, 1 tass kooritud, kuubikuteks lõigatud kartulit, ½ tassi maisi, ½ tassi kuubikuteks lõigatud suvikõrvitsat, ½ tassi porgandeid, 2 tassi 1% piima, 230g mitte küpsetatud lõhefileed- lõigata väikesteks tükkideks, ½ tassi teravamaitselist juustu.

Aasia köök

Kalakotletid jaapani moodi

Kalafilee lasta läbi hakklihamasina, segada maisijahu, munakollase, veini ja suhkruga vahustatud munavalgega. Mass valada võiga pannile, pruunistada mõlemalt poolt kuld kollase värvuseni. Jahutada, lõigata ribadeks. Eraldi serveerida lehtsalatit.

126g tursafilee, 5g maisijahu, 1 muna, 5g dessertveini, 5g suhkrut, 10g taimeõli, musta peenpipart, soola.

Koha hiina moodi

Kohakala portsjonilised tükid (filee ilma naha ja kontideta, 1 tükk portsjonile) marineerida 10-15 minutit sojakastmes, millesse on segatud seesamiõli, kontsentraati, hakitud ingverit, peenpipart ja soola. Seejärel kalatükid veeretada jahus, kasta munasse ja veelkord veeretada riivsaia ning praadida rohkes rasvas. Valmis kala nõrutada, tükeldada ja asetada taldrikule. Huatzo pipar koos soolaga serveerida eraldi.



Kalatoitude retseptid erinevates piirkondades

192g kohakala, 20g searasva, 5g sojakastet, ½ muna, 10g värsket ingverit, 5g veidzini kontsentraati, 10g riivsaia, 5g seesamiõli, 1g pipart, soola.

Kokkuvõte

Ülaltoodud retseptidest on võimalik ka komponente asendada. Räime ja kiluga võib asendada paljusid kalatoite, kuid neid kulub tunduvalt rohkem kui suuremaid kalu, mis on retseptides mainitud. Räime ja kilu saaks kasutada räimesupis, kiluvõileibades, soolases räimevormis, kala küpsetatud piimas, kuumas söes, praetud heeringas, kalavorme, kalakoogis, kalasupis, kalapirukas, kalahautises, kala lisanditega (porgandi ja sibulaga, tomatite ja pipraga), Nizza salatis, grillitud kalaroogades, kalapallides/kotlettides. Kuid retseptides olevate kalakomponentidega võrreldes, kilu ja räimega asendamine muudab maitset.

Tööstuslikult saab valmistada paljusid eelnimetatud toite: kõiki salateid, mida tavaliselt võib leida poodidest külmaleti juurest- kas pakendatult või lahtiselt; vormiroad; hautised; kalapallid/kotletid; kala lisanditega (kastme ja köögiviljadega): kala porgandi ja sibulaga; ahjus küpsetatud kala; kalapirukat- kõiki neid saab edukalt ka ülessoojendada, kui toitu on säilitatud jahutatult või külmutatult.

Kasutatud kirjandus

Kuusk E. Maailma rahvaste toidud Tallinn, 1994

Ormel H. Toite Kanaari saartelt ja muud juttu ka Tallinn AS AED

Petti L. Prantsuse köök Tallinn "Ilmavalgus", 1995

Facts and figures on the CFP- Basic data on the common fisheries policy, 2008,
Eurostat

http://www.retsept.ee/index.php?lang=est&main_id=55&id=0&pos=0

http://www.horizontravel.ee/web/?event=Show_booking_subpage&page_id=1622&destination=13

http://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page

<http://www.turkish-cuisine.org/english/index.php>

<http://www.yemek-tarifi.info/english/>

http://www.russian-gifts-home.com/food/russian_recipes_soups2.htm

<http://www.russlandjournal.de/en/recipes/main-dishes/>

http://ec.europa.eu/fisheries/publications/facts/pcp04_et.pdf

<http://www.nami-nami.ee/recipe.php>

http://www.li.lv/index.php?option=com_content&task=view&id=80&Itemid=272

<http://www.recipezaar.com/cookbook.php?bookid=120623>

<http://www.danish-deli-food.com/English/cookbook/receptdetail.asp?recid=98>

<http://www.arileht.ee/artikkel/404121>

<http://www.cooksrecipes.com/seafood/microwaved-lutefisk-recipe.html>

<http://fooddownunder.com/cgi-bin/search.cgi?q=portuguese>

<http://www.russianfoods.com/recipes/group00024/default.asp>

<http://www.wumag.kiev.ua/index2.php?param=pgs20073/144>

<http://www.foodbycountry.com/Algeria-to-France/Canada.html>