

Seinäjoen seudun uudistuvat ruokatarinat -hanke

Ruokatarinat live: Arkiruoka
Nanna Rintala, Asta Asunmaa ja vieraana Mika
Somerkallio

26.1.2021

Mikan tuunattu kalakeitto

4:lle

600 g kalafileetä, esim. kirjolohta, lohta, ahventa, kuhaa tai siikaa

1 rkl öljyä

2 porkkanaa

1 fenkoli

1 pieni purjo

1 mieto chili

1 l vettä

1 kalaliemikuutio

1 lime

pinnalle tuoretta korianteria

Kalan suolaus (halutessasi)

1 dl merisuolaa

1 l vettä

Keitä suolaliemi ja jäähdytä. Laita kalafilee suolaantumaan liemeen.

Pikapikkelöity punasipuliliemi:

Liemi:

1 dl valkoviinietikkaa 1 dl sokeria

3 dl vettä

2 laakerinlehteä

5 valkopippuria

Kalakeitto

Kuori ja kuutioi porkkana. Suikaloi fenkoli ja purjo.

Kuumenna öljy kattilassa ja freesaa porkkanoita, purjoa ja fenkolia muutamia minuitteja,

Halkaise chili, poista siemenet ja hienonna. Lisää muiden joukkoon pari minuitiksi.

Lisää vesi, kalaliemikuutio ja kuumenna kiehuksi. Keitä lempeästi kunnes porkkanat lähes napakan kypsiä.

Kuivaa kala ja paloittele suupalloiksi. Nosta kalapalat ja pikelöity sipuli kattilaan, laita kansi päälle ja anna kypsyä, n. 5 min. Älä enää keitä.

Mausta limen mehulla, tarkista suola ja hienonna päälle reilusti korianteria.