Kalanduse teabekeskus

Kormoranitoitude retseptid ja valmistamisjuhised

Autor: Urpo Reinthal, kohviku YliCool peakokk

Kihnu turismiettevõtjate õppepäev 23. novembril 2024 Rooslaiu puhkemajas

Vinnutatud kormorani rinnafilee

Kormorani rinnafilee 500 g
Tume soja 150 ml
Sinepiseemned 2 tl
Mesi 3 spl
Sool 1 tl
Pipar 1 tl
Küüslauk 5 küünt
Tšillikaun 2 tk
Õli 50 ml
Worchesteri kaste

Peakokk Urpo Reinthal äsjavalminud kormoranipirukaid pakkumas
Foto: Toomas Armulik

Sega kõikidest maitseainetest kokku vedel maitseainesegu. Lõika kormorani rinnafileest õhukesed 2–3 mm paksused viilud. Pane maitseainesegu-vedelik viilutatud lõikudele ning sega seejärel hoolikalt läbi. Laota viilud üksteise kõrvale küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile või kuivatirestile. Kuivata fileesid kuivatis või ahjus 72–74 C juures vähemalt 8–9 tundi või kuni fileed on täiesti kuivanud.

Suitsutatud kormorani rinnafilee

Kormorani rinnafilee 500 g
Sool
Pipar
Õli

Suitsutatud kormorani rinnafilee
Foto: Toomas Armulik

Maitsesta kormorani rinnafilee soola ja pipraga ning määri peale õli, nii et filee oleks kergelt kaetud. Lase seista 2 tundi. Suitsuta suitsutusahjus fileed 80–90 C juures, kuni liha sisetemperatuur on tõusnud 65 Cni.

Sous vide kormorani rinnafilee

Sool
Pipar
Tsilli
Küüslauk

Valmista tšillikaunast, küüslaugust ja õlist pasta-taoline mass. Maitsesta rinnafileed soola, pipra ja valmistatud pastaseguga. Pane fileed vaakumkotti ja vakumeeri.

Küpseta *sous vide* meetodil 55 C juures 1,5 h. Lõika meelepärasteks lõikudeks ja söö!
Sellisel viisil valmistatud liha on võimalik serveerida rostbiifina, tartarina, niisama viilutatuna võileival või dipikastmesse kastes.
!*Sous vide* meetod on ühtlase temperatuuriga veega täidetud nõus vakumeeritud koti sees liha küpsetamine. Küpsetada saab *sous vide* pulgaga või ahjus.

Praetud kormonari rinnafilee

Kormorani rinnafilee
Sool
Pipar
Või 50 g
Õli 50 g

Pane kuumutatud pannile õli ja või 50:50 suhtes. Aseta fileed pannile ning maitsesta ühelt poolt soola ja pipraga. Keera fileed ümber ja maitsesta ka teiselt poolt. Praadimise ajal kasta lusikaga pidevalt fileesid sellesama praeleemega. Kui näed, et fileed hakkavad vaikselt punast mahla välja ajama, tõsta need pannilt ja jäta 3–4 minutiks rahunema. Lõika lahti ja naudi hõrku kormoraniliha, mis on küpsusastmelt meedium. Lahti lõigatud fileetükkidele nõruta veel peale ohtralt sama või ja õli seguga praeleent.

Rebitud kormoranilihast pirukad

1 terve kormoran
Sibul
Porgand
Küüslauk
Sool
Pipar
Õli
Punapeet
Suvikõrvits
Loorber
Kanamuna
Lehttaigen

Eriti hõrgud kormorani-pirukad
Foto: Toomas Armulik

Võta terve puhastatud kormoran ja määri üleni soola ja pipraga kokku. Seejärel õlita kogu kormoran õrmalt sisse. Puhasta ja tükelda porgandid, sibulad ja küüslaugud. Aseta kormoran tervelt ahjupotti, lisa juurde tükeldatud porgandid, sibulad, küüslaugud ja 4–5 loorberilehte. Vala juurde vett nii palju, et kormoran oleks veega täpselt kaetud. Pane katteks küpsetuspaber, seejärel aseta peale foolium või ahjupoti kaas. Küpseta ahjus 150 C juures umbes 8 tundi. Lõpuks peab liha luude küljest nii lahti olema, et lausa laguneb.

Puhasta liha luude küljest lahti. Võta leeme seest porgandid, sibulad ja küüslaugud, pane koos lihaga blenderisse ja lisa juurde küpsetusleent. Purusta ühtlaseks massiks, vajadusel maitsesta oma maitse järgi. Hiljem võid valmis segule lisada ka hakitud keedumuna, riivitud suvikõrvitsat või punapeeti. Valmista lehttaignast pirukad, pintselda pealt munaseguga ja küpseta ahjus 180 C juures, kuni pirukad on valmis. Naudi soojalt!

Sinepised kormorani lihapallid toorjuustu ja peekoniga koorekastmes

Kormoraniliha
Toorjuust
Peekon
Sibul
Küüslauk
Vahukoor
Sinep
Tšillikaun

Peenesta kormoraniliha hakklihaks. Haki sisse peekonit, sibulat, küüslauku. Maitsesta soola, pipra ja sinepiga. Vormi hakklihast väiksed pallid. Pruunista lihapallid pannil või ja õli segus. Vala vahukoor potti ja lase kuumaks, ent mitte keemiseni, ning maitsesta see soola, pipra, tšillikauna ja sinepiga. Kuumuta lihapalle koores umbes 15 minutit. Serveeri kartulipüree või isegi riisiga!

Kormorani tartar *sous vide* lihast

Kormoraniliha
Punane sibul
Marineeritud kurk
Päikesekuivatatud tomat
Sool
Pipar
Tomatipasta
Õli
Kapparid
Adžika-kaste
Sinepiseemned

Kormorani-tartar

Foto: Toomas Armulik

Võta kormorani *sous vide* meetodil küpsetatud liha ja haki väikesteks kuubikuteks. Haki sibul, marineeritud kurk, päikesekuivatatud tomat ja kapparid pisikeseteks kuubikuteks. Sega kõik kokku ja lisa tomatipastat, soola, pipart, õli, sinepiseemneid ja adžika-kastet. Sega hoolikalt ühtlaseks seguks, maitse. Kui tundub, et midagi on puudu, lisa oma maitse järgi komponente juurde. Võid lisada ka näpuotsaga suhkrut. Soovitatav süüa röstitud käsitöösaia või *ciabatta*'ga.

Häid maitseelamusi!

Kalanduse teabekeskuse töörühm
www.kalateave.ee
kalateave@ut.ee

EMKVF RAKENDUSKAVA 2021-2027
Kaasrahastanud Euroopa Liit