

Kalapulgad, kalapallid

Valmista kalahakklihasegu

1 kg kalahakkliha kohta pane 1 muna, 100 grammi vahukoort ja maitse järgi soola, suhkrut, pipart, tilli ja riivitud sidrunikoort (ainult pealmine kollane osa!) või ebaküdooniat või miskit muud hapukat. Lase segul külmkapis tõmmata.

Paneerimiseks lahti klopitud munad ja Panko riivsaia.

Paneerimiseks veereta kalapulka või kalapalli Panko riivsaia, seejärel munasegus ja veelkord Panko riivsaia.

Kuumuta potis või fritüüris õli ja fritti kalapulgad või -pallid kuldseks.

Lastele põnevuse tekitamiseks võib kasutada ka piparkoogivorme ning vormida näiteks südame- või tähekujulised kalapulgad.

*Koolituse peakokk Tauno Laasik:
stardivalmis on toorained ...*

... ning juhtnöörid saanud kalanduskoolitajadki



Kohakonserv

Haki külmsuitsukoha või soolakoha meelepärasteks parajateks tükkideks ning aseta konservikarbi põhja keskele.

Lisa kala ümber ringina eraldi osad: hakitud avokaado, värske kurk, paprika, punane sibul, murulauk. Kaunista mikrovõrsetega ja lisa ilu pärast söödavaid õisi.

Üllatuse valmistamiseks kaaneta konservikarp kaanega, mida saab kergesti avada.

! Konserv pole mõeldud pikaajaliseks hoidistamiseks, pigem 1-2 päeva jooksul söömiseks.

Muul moel serveerimiseks sega peeneks hakitud komponendid kokku, lisa sutsuke oliiviõli, sidrunimahla, pipart, soola. Serveeri röstsaial või leivakrõbuskiga.

Silmale kaunis, tervislikult kerge kohakonserv

Kirsiks kalale – söödav õieilu

