

Sesongit ruokalistoille -kilpailun voitto-ohje

Villikalakeitto lähikalasta paahtosuolan kanssa

Puumalan kirjolohi	6 kg
Luomu peruna	10 kg
Luomu sipuli	1 kg
Luomu Purjo	1 kg
Vesi	15 l
Luomu nokkonen (pakaste)	1,2 kg
Kalaliemijauhe	0,80 kg
Suola	0,06 kg
luomu maustepippuri	0,009 kg
Luomu tilli	0,3 kg

Yrttinen Paahtosuola

Luomu voi	0,250 kg
Luomu ruisjauho	0,275 kg
Luomu Vehnäjauhoja	0,325 kg
Suola	0,75 kg
Luomu ruohosipuli (kuivattu)	0,03 kg

Kalakeiton ohje: Lisää kiehuvaan veteen, peruna, sipulit ja mausteet. Kalat ja nokkonen lisätään perunoiden ollessa puolikypsiä. Keitä keittoa miedolla lämmöllä koristele tuoreilla tai kuivatuilla yrteillä.

Paahtosuola: Sulata voi ja lisää jauhot. Paahda pannulla vaaleanruskeiksi, lisää suola.

Maakunta on Etelä-Savo ja sesonki voi olla mikä tahansa. Vaihtamalla yrtit ja juurekset tai marjat tuoreisiin, niin ruokaohjeet kääntyvät sesongista toiseen.

Avainsanoja ovat luomu, lähikala, villiyrtit ja helposti myös suurkeittiössä.

Villikalakeiton juju on luomu nokkosessa, joka sopii keittoon ryöpättynä pakastetuotteena tai kuivattuna. Lähikalojen aatelia Etelä-Savossa on monipuolinen Puumalan lohi. Lohen asemasta soppa syntyy myös muista saatavilla olevista lähikaloista. Etelä-Savossa lohikeiton tarjoiluun sopii perinteinen paahtosuola. Paahtosuola saa uuden vivahteen, kun maustaa suolan luomu yrteillä.

Reseptin suunnittelijat Tarja Lappalainen ja Sari Torn, jotka työskentelevät Mikkelin seurakunnan leirikeskuksessa.

