

Jogurttiuunilohi

4 ANNOSTA, 30-60 MIN

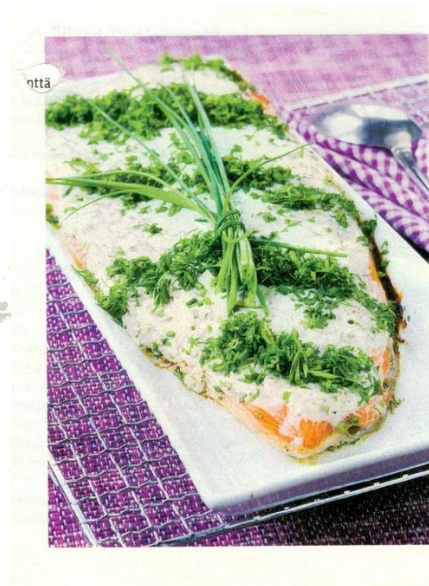
1 (625 g) Pirkka kirjolohifilee
 ½ tl mustapippuria
 1 tlk (200 g) Pirkka turkkilaista jogurttia
 1 dl tilliä hienonnettuna
 1 dl ruohosipulia hienonnettuna

1 Pyyhi kalan pinta talouspaperilla. Nosta kirjolohi uunivuokaan nahkapuoli alaspäin. Mausta pippurilla.

2 Sekoita jogurtin joukkoon puolet tillistä ja ruohosipulista. Levitä jogurttiseos kalan **pinnalle**. Paista 200-asteisessa uunissa **20-30** minuuttia.

3 Ripottele pinnalle loput ruohosipulit ja tillit. Tarjoa lisäksi keitettyjä perunoita ja salaattia.

Ravintosisältö/annos (n. 200 g): energiaa 340 kcal, proteiinia 31 g, hiilihydraattia 3 g, rasvaa 23 g.



JASKAN VERSIO:

- FILE, jos on pakastimesta, niin yöksi sulamaan /lämpimään – ei kuumaan veteen muovipakkauksessa, sulaa n. 2 tunnissa.
- SULASTA FILEESTÄ kokeillaan sormenpäällä, niin löytyvät niiden isojen ruotojen päät. Sitten linjapihdeillä ne pois, niin tulee ruodoton.
- laitetaan filee siihen astiaan, jossa kypsennetään. Hieno SUOLAA runsaasti päälle ja PAKSUIMPIIN kohtiin veitsellä tms. reikiä, viiltoja sisään, jotta suola pääsee imeytymään fileen sisään. Suolaa runsaasti ja muutama vesiPISARA tai SITRUUNANESTETTÄ...ja ohut kelmu päälle tiiviisti. Se takaa suolan imeytymisen. Yhden yön yli tai päivän eli n. 10 tuntia.
- Samalla tehdään imeytymään TURKKILAISESTA JOGURTISTA KASTIKE = turkkilaista jogurttia 300 gr tai riippuu miten suuri filee on, niin vähintään yksi musta purkki kasvavaa tilliä pieneksi silputtuna ja toinen purkillinen ruohosipulia. Jogurtti imee sisäänsä valtavan paljon.

Kastike jääkaappiin suolaantumisen ajaksi = imee tillin ja ruohosipulin maun.

- Jos syödään illalla, niin aamulla voi levittää jogurttikastikkeen kalan päälle ja panna kylmään illan kypsennykseen asti – imee kastikkeen makua sisäänsä.
- UUNIIN: otetaan kelmu pois, kaadetaan irtain suolaneste pois, jos on suolaa kalan päällä, niin pyyhitään keittiöpaperilla irtosuola pois.
- levitetään JOGURTTI KALAN PÄÄLLE = peittää kokonaan ei haittaa, vaikka olisi paksustikin.
- 200 astetta ja puoli tuntia – valmista tuli – kala kiehuu kypsäksi – ei kuivu
- Maistuu seuraavana päivänä vaikka kylmänäkin...
- VUOKAN voi päällystää tinafoliolla reunojen ylitse. Kaunis ja helppo tiskata.

<http://www.jaakkoharjuvaara.net/RESEPTIT/jogurttiuunilohi.pdf>