

Rahvuskööde festival 2012-2013

Eesti ja Ingerisoomlased

rahvuskök



Hernesupp

Paksu hernesuppi valmistatakse eelnevalt leotatud kuivadest rohelistest hernesest, lisatakse sealihat ükke.

Seenesupp

Puhastatud seened, kartul ja porgand pannakse tulele. Kui kõik on pehmeks keenud, lisatakse piima. Kuumutatakse

keemiseni, lisatakse soola, maitsestatakse ja paksendatakse mannaga.

Kalalaatikko - kartul heeringaga

700 g kartulit, 2 muna, 250 g värsket heeringat, 1 sibul, 50 g taimeõli, ½ klaasi piima, 1 spl. jahu.

Kartul kooritakse ja lõigatakse viiludeks. Rasvaga määratud kastrulisse pannakse kartuliviilud, selle peale kiht tükkideks lõigatud värsket heeringat või muud kala, siis omakorda tükeldatud sibul. Kõige peale raputatakse jahu ja valatakse õli. Toit tõstetakse nõrgale tulele ja hautatakse kaane all. Piim ja munad segatakse ning valatakse valmis kalale. Seejärel pannakse toit praeahju ja küpsetatakse kiiresti.

Latikakotletid



500 g fileed, 350 g kartulit, 75 g sibulat, 50 g oblikalehti (voib asendada spinatiga, aga siis piserdada sidrunimahlaga), 1-2 muna, soola, pipart, tillioksi, veeretamiseks mannat, sulavoid praadimiseks.

Keeta kartulid pehmeks, kurnata ja purustada. Latikafileed ja sibul hakkida peeneteks tükkideks või ajada labi hakkmasina. Spinat ja till hakkida. Segada kartul, kala, sibul, spinat, till ja lahtiklopitud munad. Maitsestada soola ja pipraga. Saadud tainast vormida kotletid, veeretada mannas.

Praadida kotletid pannil kuumas vois kuld-pruuniks. Soovi korral võib kotlete parast praadimist kupsetada mone minuti ahjus. Lauale anda kulmade kastmete ja kurgisalatiga. Tainast võib vormida ka väikesed pallid, praadida samamoodi ja serveerida suupistelauale.

Maitokalakeitto - piimas hautatud kala

750 g puhastatud kala, ¼ l piima, 70 g võid, soola.

Kala pestakse, lõigatakse sõrmejämesteks viiludeks,



maitsestatakse soolaga ning pannakse rasvaga määratud pannile, valatakse peale piim ja pannakse kuumahju küpsema. Enne laualeandmist valatakse üle sooja õliga.

Räimed sinepikastmes

1 kg raime, 1 sidrun, 50 ml valget veini, soola, suhkrut, valget pipart, 20 ml toiduoli, 10 g mahesinepit, 3 tillioksi, 60 g sibulat.

Eemaldada raimedel pea, sisikond, luu ja nahk. Kalafileed pesta kergelt ja kuivatada koogipaberiga. Asetada raimefileed kaussi ja valmistada marinaadi. Marinaadi valmistamiseks pressida sidrunist mahl, valada peale vein, toiduoli, maitsestada soola, suhkruga ja varskelt jahvatatud valge pipraga. Valada marinaad raimefileedele, katta kupsetuspaberi ja toidukilega ning asetada 2 tunniks külmikusse seisma.

Sinepikastme valmistamiseks segada vispliga vahustades sinep ja toiduoli, hakkida peeneks tillioksad. Lisada kastmesse hakitud till ja hapususe lisamiseks raimemarinaadi. Soovi korral võib kastmesse riivida pisut sidrunikoort.

Serveerida kastme, varske salati ja rukkileivaga või varske keedukartuliga.

Karjala pirukad

Taignat valmistatakse eri kohtades erineval moel. Kohati kasutatakse ainult rukkijahu, kohati rukki- ja nisujahu pooleks, mõnel pool aga esimese sordi nisujahu. Nõusse panna kaks klaasi külma vett ja teelusikatäis soola, lisada jahu ja sõtkuda tihkeks taignaks. Taigen rullida vorstikujuliseks ja lõigata

kahekümneks väikeseks tükiks. Taignatükkidest veeretada pallikesed ja rullida need alustassi suurusteks. Taignale asetada täidis, suruda küljed kokku ja vormida ovaalsed pirukad, küpsetada 250 - 300-kraadises kuumuses.

Täidiseks kasutatakse riisiputru. Varem kasutati odrajahuputru või kartulipüreed, suvel aga marju. Riisitäidis: ½ l vett, 1 ½ klaasi riisi, 1 l piima, 1 ½ tl. soola, 1 spl. võid.

Pirukate määrimiseks: ½-1 klaas kuumat vett, 50-100 g võid.

Kalakukko - kala taigas

200 g rukkijahu, 200 g nisujahu, 60 g võid, 800 g kalafileed (parem on merekala), 200 g pekki, 2 sibulat, 2 spl. rööska koort, 1 munakollane, ¼ klaasi sidrunimahla, soola, pipart, loorberilehte, purustatud küüslauku, maitse järgi sularasva.

Klaasitäis vett valada tasapisi jahusse, sõtkuda taigea, lisades võid ja soola. Taigen rullida laiali, poolitada ja panna pooleks tunniks külma. Sibul ja pekk lõigata kuubikuteks ja praadida. Praetud sibul ja pekk ning ettevalmistatud kalafilee lasta läbi hakklihamasina. Hakitud seguse lisada röösk koor, maitsestada soola ja pipraga. Taigen rullida mitte liiga õhukese kihina ruudukujuliseks, ühele poolele panna hakitud segu, katta teise taignapoolega ning suruda servad kokku, seejärel määrada sularasvaga. Küpsetada ahjus 275-kraadises kuumuses, määrides pirukat aeg-ajalt, kuni see omandab ilusa värvuse. Seejärel keerata pirukas fooliumi ja panna neljaks tunniks 150-175-kraadise kuumusega ahju. Kuum kalakukko keerata salvrätikusse, et kooruke kõvaks ei muutuks. Pirukas lõigata tükkideks, valada üle võiga ja anda lauale. Väikesi kalu - rääbiseid või ahvenaid - küpsetatakse tervetena taigas mitu tundi, kuni luud lähevad pehmeks.

Vanaema eine

Kuubikuteks lõigatud kuivatatud leib valatakse üle päevalilleõliga, lisatakse rohelisi sibulat, vett ja soola. Kui leib on korralikult läbi ligunenud, lisatakse tomatit ja värsket kurki, soovi korral ka keedukartulit.



KULTUURI MINISTRIKUM

Рецепты эстонской и ингерманландской кухни



Гороховый суп

Зеленый густой гороховый суп варится из сухого моченого гороха, в него добавляются кусочки свинины.

Грибной суп

Очищенные грибы, картофель, морковь ставят на огонь. Когда все сварится до готовности, добавляют молоко.

Доводят до кипения, солят, приправляют и загущают манной.

Калалаатикко - картофель с сельдью

700 г картофеля, 2 яйца, 250 г свежей сельди, 1 луковица, 50 г растительного масла, ½ стакана молока, 1 ст. ложка муки.

Картофель очистить, нарезать ломтиками. Кастрюлю смазать жиром и положить в нее картофель, сверху положить слой подготовленной, порезанной кусочками сельди (или другой свежей рыбы), лук мелко нарубить и выложить на рыбу. Все это посыпать мукой и полить растительным маслом. Поставить на слабый огонь и тушить под крышкой. Молоко и яйца взбить и вылить на готовую рыбу. Поставить в духовой шкаф, прикрыть крышкой и быстро запечь.

Котлеты из леща



500 г филе леща, 350 г картофеля, 75 г лука, 50 г листьев щавеля (можно заменить шпинатом, сбрызнутым лимонным соком), 1-2 яйца, манная крупа для панировки, соль, перец, укроп, масло для жарки.

Картофель отварить до мягкости, истолочь и взбить. Филе леща и лук нарезать кусочками, пропустить через мясорубку. Шпинат и укроп нарезать. Смешать картофель, рыбу, лук, шпинат, укроп и взбитые яйца. Приправить по вкусу солью и перцем. Слепить котлетки и обвалить их в манке.

Жарить в горячей сковороде до золотистого цвета. После обжарки котлеты можно несколько минут подержать в духовке.

Майтокалакейтто - рыба, тушенная в молоке



750 г очищенной рыбы, ¼ литра молока, 70 г сливочного масла, соль.

Рыбу вымыть, нарезать ломтиками толщиной в палец, посолить, выложить на

смазанную жиром сковороду, залить молоком и поставить тушить в горячую духовку. Перед подачей на стол полить подогретым маслом.

Салака в горчичном соусе

1 кг салаки, 1 лимон, 50 мл белого вина, соль, сахар, белый перец, 20 мл растительного масла, 10 г не острой горчицы, 3 веточки укропа, 60 г лука.

Для сервировки: свежий салат и поджаренный в тостере ржаной хлеб или вареный картофель.

Удалить у салаки головы, внутренности, кости и кожу. Филе слегка промыть и просушить кухонной бумагой. Поместить филе в миску и приготовить маринад.

Для маринада выдавить сок лимона, добавить вино, масло, соль, сахар и свежемолотый белый перец. Залить маринадом салаку, закрыть бумагой для выпечки и пищевой пленкой и поставить на 2 часа в холодильник.

Для приготовления горчичного соуса смешать, взбивая, горчицу и масло, добавить размельченные стебли укропа. Добавить в соус укроп и для кислоты — маринад. При желании можно натереть немного кожуры лимона.

Карельские пирожки

В разных местностях тесто готовят по-разному. Где-то используют только ржаную муку, где-то пополам с пшеничной, а где-то - первый сорт пшеничной муки.

В посуду наливают 2 стакана холодной воды с 1 ч. ложкой соли. Добавляют муку и замешивают крутое тесто. Сворачивают тесто в колбаску и нарезают на маленькие кусочки (20 штук). Из них формируют шарики и раскатывают по форме чайного блюдца. На тесто кладут начинку и собирают с боков в сборку, формируя овальные пирожки. Выпекают их

в горячей печи 250-300°. В начинку кладут рисовую кашу, раньше использовали кашу ячменную, картофельное пюре, летом - ягоды.

Для рисовой начинки: ½ литра воды, 1 ½ стакана риса, 1 литр молока, 1 ½ ч. ложки соли, 1 ст. ложка масла.

Для смазывания пирогов: ½ - 1 стакан горячей воды, 50-100 г масла.

Калакукко (рыбный петух)



200 г ржаной муки, 200 г пшеничной муки, 60 г сливочного масла, 800 г рыбного филе, 200 г шпика, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливок, 1 желток, ¼ ст. лимонного сока,

соль, перец, лавровый лист, измельченный чеснок, смазано по вкусу.

Налить стакан воды, влить ее в муку, замесить тесто с добавлением масла и соли. Раскатать тесто и сложить его пополам. Выставить на полчаса на холод. Нарезать крупно лук, а шпик - кубиками и все обжарить. Затем жареный лук, шпик и подготовленное рыбное филе пропустить через мясорубку. Фарш смешать со сливками, посолить и поперчить. Тесто раскатать в не слишком тонкий прямоугольный пласт, на одну половину положить фарш, накрыть другой половиной и защипать края, а затем смазать желтком. Выпекать в горячей (275°) духовке, смазывая пирог, пока он не приобретет красивый цвет. Затем завернуть его в фольгу и поставить в духовку на 4 часа при температуре - 150-175°. Горячие калакукко завернуть в салфетку, чтобы корочка не была слишком твердой. Пирог разрезают на части, поливают маслом и подают к столу.

Если используется мелкая рыба, ее потрошат и запекают в тесте в течение нескольких часов целиком, пока не размягчатся рыбные кости.

Бабушкина закуска

Черный хлеб нарезать на кубики и высушить, залить подсолнечным маслом. Добавить нарезанный зеленый лук, воду и соль. Когда хлеб хорошо пропитается, добавить помидоры, свежие огурцы и, по желанию, вареный картофель.