



Scuba Menu

*by
Scuba Libre ry*

*Omia ja lainattuja reseptejä
sukeltavan kansan käyttöön*

Joulukuu 2006

Miian ja Saken maukas mureke



400 g jauhelihaa
1/2 pss ranskalainen sipulikeitto
1 muna
n. 1/2 dl korppujauhoja
1/2 prk kermaviiliä

Sekoitetaan muut aineet ja lisätään jauheliha. Muotoillaan mitä halutaan (mureke, pihvit, pullat) ja paistetaan n. 225 astetta. Murekettä vähän kauemmin muita n. 15-25 min.

Pippuri-kermakastike murekkeen höysteeksi

n. 2 hlön annos

1 pkt Mustapekkaa
2 dl kermaa
1-2 rkl soijaa
1-2 rkl sinappia
1-2 rkl sokeria

Kerman joukkoon lisätään muut aineet ja kiehautetaan. Maista ja mausta lisää tarvittaessa. Mausteiden määrät on arvioitu tässä melko varovaisesti.

Auttaa säilyttämään energiatasapainon!

Krotin perkuu

Leikkaa krotin vatsanahka auki alkaen selkärangan kohdalta pyrstöön asti (kuvan punaisen nuolen kohdalta punaista katkoviivaa pitkin). Leikkaa krotin liha aukaistun nahan alta selkärangan kummaltakin puolen mustien nuolten osoittamaan suuntaan. Myönteile mahdollisimman tarkkaan selkärankaa, jotta lihaa ei jää selkärankaan. Leikkaa liha irti päästä vihreiden nuolten suunnassa. Saat kaksi ruodotonta filettä. Halutessasi voi kaivaa ”pään” sisältä krotin maksan hyötykäyttöön. Jos krotti on suurempi, voit irroittaa myös krotin ”poskilihat” harmaiden ympyröiden osoittamalta kohdalta. Poskiliha muistuttaa fileettä ja se voidaan valmistaa samalla menetelmällä.



Veskun pyhäkrotti



Krottia
Kermää (1-2 purkkia)
Kuivattua basilikaa
Muutama nokare voita
Silputtua purjosipuli
Muutama murskattu valkosipulinkynsi
Merisuolaa
Suolaa
Pippuria

Tätä krotti itsekin söisi!
Tätä krotti itsekin söisi!

1. Perkaa krotti fileiksi
2. Voitele merisuolalla ja jätä suolaantumaan puoleksi tunniksi
3. Pyyhi ylimääräinen suola pois ja laita krotti uunivuokaan
4. Viillä krotin selkään muutama viilto ja lisää voinokareet viiltoihin
5. Ripottele purjosilppu ja valkosipulit krotin päälle
6. Sekoita kerman joukkoon suola, pippuri ja maun mukaan basilikaa
7. Kaada seos krotin päälle
8. Paista uunissa 200 astetta noin 30-40 minuuttia krotin koosta riippuen. Valele välillä paistoliemellä.

Krotti a´la Tommi



Yksinkertaisesti herkullinen resepti tuoreelle krotille on paistaa ne voissa:

1. Leikka krottifile pihveiksi.
2. Laita pihvit puoleksi tunniksi marinadiin, jossa on sitruunan mehu, loraus valkoviiniä ja kunnon pärskäys valkopippuria.
3. Leivitä vehnäjauho-mustapippuri-suola-seoksessa ja...
4. ...paista runsaassa voissa.

Parhaimmillaan riisin, valkoviinin ja hyvän seuran kanssa sukelluspäivän päätteeksi.

Simpukan perkuu

1. Kerää simpukat meren pohjasta. Säilytä niitä merivedessä perkuuseen asti. Pidä säilytysaika minimissään, sillä simpukat eivät kestä sumpussa useita vuorokausia.
2. Keitä suuri kattilallinen vettä ja lisää simpukoita sitä mukaa kun vesi kiehuu. Kun simpukka aukeaa, se on valmis perattavaksi. Kiinni pysyvät simpukat ovat kuolleita ja siten syömäkelvottomia. Jos simpukka aukeaa noin sentin verran ja sen saa auki kevyesti vääntämällä voidaan se perata ja syödä.



3. Irrota simpukka kuorestaan veitsen avulla.
4. Syötävä osa on valkoinen kiekko simpukan keskellä. Poista sitä ympäröivät roippeet. Pistä sormi roippeiden ja simpukan lihan väliin ja vedä roippeet pois. Suurin osa lähtee yhdellä vedolla.
5. Huuhdo simpukka ja poista terävän veitsen avulla jäljelle jääneet roippeet.

Simpukkaruokia

Simpukat voidaan paistaa joko sellaisenaan tai ne voidaan viipaloida vaakasuunnassa kahteen tai kolmeen osaan. Joitain maustevaihtoehtoja

1. Paloittele usea valkosipulinkynsi neljään osaan ja kuullota runsaassa voissa. Poista valkosipulin palat ja paista kampasimpukoita valkosipulivoissa muutama minuutti kummaltakin puolelta.
2. Paista simpukat oliiviöljyssä ja ripottele pinnalle runsaasti mustapippuria.
3. Marinoi simpukoita hetki (korkeintaan vartti) sitruunamehussa, paista ja mausta sitruunapippurilla.

Simpukat voidaan syödä myös raakana heti merestä nostamisen jälkeen. Kuori pakotetaan auki puukon avulla, perataan kuten edellä kerrottiin kohdassa neljä ja valkoinen liha syödään.



Janne A:n kreikkalainen pasta



Tarveaineet 4-5 henkilölle:

- 1 keltainen tai vihreä kesäkurpitsa
- 1 punainen paprika
- aivan h...tisti valkosipulia, no ehkä 4-5 isoa kynntä
- 4-5 tomaattia
- 1 tötsä tomaattimurskaa (esim. valkosipulilla maustettua)
- 1 tötsä feta-kuutioita
- 1 pikkupurkki vihreitä tai mustia kivettömiä oliiveja
- 1 pussi (500 g) simpukkamakarooneja l. gnocheja
- ketsuppia
- suolaa
- mustapippuria rouheena
- basilikaa (kuivattua)
- kylmäpuristettua rypsiöljyä
- juustoraastetta
- vehnä jauhoja
- vettä
- riittävästi punaviiniä
- patonkia

ja homma menee näin...

- kuori ja kuutio kesäkurpitsa, suikaloi paprika (sellasia sopivan ohuita suikaleita), murskaa ja silppua hienoksi valkosipulin kynnet
- kaltaa tomaatit (siis tee ristikkäisviillot tomaatin molempiin päihin, ja pudota kiehuvaan veteen ja keitele n. minuutin verran, jotta kuoret alkavat irrota). Tämän jälkeen vaihda kattilaan kylmä vesi ja jäähdytä tomaatteja hetki, sitten poista kuoret, ja lohko tomaatit
- kuullota öljyssä (iso pannu tai kattila) kesäkurpitsa, paprika ja valkosipuli, sitten heitä sekaan lohkotut tomaatit, paista vielä hetki ja lisää sitten sekaan tomaattimurska, basilika ja mustapippuri (mausteita oman maun mukaan, mutta REILUSTI). Tämä on sitten se peruskastikepohja. Sitä keitellään mahd. pienellä teholla niin pitkään, että kasvikset tuntuvat sopivan 'al denteltä', kannattaa välillä maistella, mutta muhimiseen menee helposti 20-30 min.
- Peruskastikepohjaa voi jatkaa ja suurstaa vesi-vehnä jauhoseoksella (reilu 1 rkl vs. 1 dl), jolloin kastikkeesta saa paksumpaa ja riittoisampaa, tässä vaiheessa kannattaa ruutata myös kunnon tujaus ketsuppia. huom. tee suurstus vasta kun kastike on muuten kypsää.
- Suurusteen ja ketsupin lisäyksen jälkeen kastike vielä kiehautetaan ja lisätään tarvittava suolamäärä (maun mukaan)
- Kun kastike ei enää kiehu, lisää joukkoon oliivit ja feta-kuutiot
- Anna vetäytyä hetki ja valmista tuli!

Tarjoillaan simpukkamakaronien, juustoraasteen, patonkin ja sopivan pastaviinin kera!

Lettujen laskentakaava laiskoille

Jos aamiaiselle varattua hilloa näyttää jäävän yli niin sen hävittämiseen sopivat oivallisesti letut:

<i>annoksia</i>	1	2	3	4	5
Maitoa dl	4	8	12	16	20
Munia	1	2	3	4	5
Suolaa tl	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$
Sokeria tl	1	2	3	4	5
Vehnäjauhoja dl	2	4	6	8	10
öljyä tai sulaa margariinia rkl	2	4	6	8	10

Katso taulukosta kuinka moninkertaisen annoksen teet. Yksi annos riittää noin neljälle eli mittaa ainekset nelos- tai vitossarakkeen mukaan maidosta sokeriin kulhoon ja vatkaa sekaisin. Sitten jauhot ja rasva ja sekaisin. Anna turvota puoli tuntia ja paista.

S-kanavan Pizzapohjadirektiivi

pellillinen tai kaksi noin 30 cm
pizzaa tai 4 pientä pizzaa

- 25 g hiivaa tai pussi kuivahiivaa
- 3 dl vettä
- 6 dl jauhoja
- $\frac{1}{2}$ tl suolaa
- 2 rkl öljyä



Murenna hiiva kulhon pohjalle ja lisää kädenlämpöinen vesi. Jos käytät kuivahiivaa, vesi saa olla lämpöisempää ja hiiva kannattaa lisätä jauhojen kanssa. Lisää nesteeseen suurin osa jauhoista sekä suola. Alusta taikinaa kädellä. Lisää öljy ja loput jauhoista. Alusta tasaiseksi. Kauli pohja $\frac{1}{2}$ cm paksuiseksi. Täytä heti ja paista 225 asteessa noin 10-15 minuuttia eli kunnes juusto on saanut väriä.

Sisällysluettelo:

Miiian ja Saken maukas mureke	2
Pippuri-kermakastike murekkeen höysteeksi	2
Krotin perkuu	3
Krotti a´la Tommi	5
Simpukan perkuu	6
Simpukkaruokia	7
Janne A:n kreikkalainen pasta	8
Lettujen laskentakaava laiskoille	9
S-kanavan Pizzapohjadirektiivi	9
Sisällysluettelo:	10

Nämä reseptit ovat koostaneet Heidi ja Tommi –
lisäyksiä ja kommentteja otetaan vastaan!