



**2011**

# SILLI ABC

## Silli (*Clupea harengus harengus*)

- Silli on Pohjois-Atlantissa elävä parvikala. Itämeren pohjoisosassa elävää silliä kutsutaan silakaksi ja pidetään saman lajin erillisenä alalajina (*Clupea harengus membras*). Varsinainen atlantinsilli on silakkaa vähän isompi ja rasvaisempi.
- Silli elää Atlantilla suurina parvina. Parvessa voi olla jopa neljä miljardia yksilöä. Silli voi kasvaa 45 cm pitkäksi ja painaa suurimmillaan kilon.
- Islanti, Norja ja Yhdistynyt kuningaskunta (Englanti) ovat perinteisiä sillinkalastus maita. Yhdysvalloissa Uuden Englannin rannikolla kalastetaan myös paljon silliä. Silli on arvostettu saaliskala ja sen pyynti tapahtuu pääsääntöisesti troolilla eli laahusnuotalla ja parvet etsitään kaikuluotaimella.

## Silli Suomessa

- Sillinkalastus oli Suomessa merkittävä elinkeino aina 1930-luvulta 1970-luvun puoliväliin, jolloin pohjoisen Atlantin sillikannat romahtivat. Jotta silli ei olisi kuollut sukupuuttoon, keväinen sillinpyynti kiellettiin ja muikin pyynti kiintiöitiin niille maille, jotka sijaitsevat kalastusvesien välittömässä yhteydessä.
- Suomen kuuluisin sillilaivasto oli rymättyläläinen Saukko-laivasto, joka harjoitti valtamerikalastusta vuodesta 1949 aina vuoteen 1975. Menneinä vuosikymmeninä silli oli Suomessa ympärivuotinen tuote. Keväällä se kuitenkin usein loppui ja uutta silliä lähdettiin pyytämään alkukesästä. Sillilaivat viipyivät matkoillaan kaksi-kolme kuukautta. Kotiin palattiin keskikesällä parhaaseen uuden perunan aikaan.

## Silli on hyväksi sydämelle

- Rasvaiset kalat, kuten silli sisältävät runsaasti monitydyttämättömiä, terveydelle välttämättömiä Omega 3 -rasvahappoja. Ihmisen elimistö ei kykene itse tuottamaan näitä terveydelle ja hyvinvoinnille tärkeitä ravintoaineita, joten niiden saanti on turvattava oikealla ruokavaliolla.
- Omega-3-rasvahapoilla tiedetään olevan erityisen suotuisa vaikutus sydämelle ja verisuonille. Viime aikoina on tutkittu myös rasvahappojen vaikutusta ihon hyvinvointiin, nivelten kuntoon sekä tulehduksellisiin sairauksiin kuten astmaan ja reumaan. Omega-3-rasvahapoilla on todettu olevan suotuisia vaikutuksia myös aivotoimintaan, mielialaan ja keskittymiskykyyn.
- Elimistölle erityisen tärkeitä rasvahappoja ovat EPA ja DHA, joita saadakse rasvaista kalaa, kuten silliä kannattaa syödä sellaisenaan. Jo muutamasta palasta silliä saa noin kolmasosan omega-3 saantisuosituksesta.

## Ruokajuomat sillille

Suosittellemme ruokajuomaksi silliruokien kanssa vaaleaa Lager-tyyppistä olutta tai kivennäisvettä. Perinteisesti silliruokien kanssa nautitaan myös jääkylmästä maustetusta tai maustamattomasta snapsiryypystä. Nautinnollisia hetkiä silliherkkujen parissa.

# SILLIVIETTTELYS

## Raaka-aineet:

- 1 paketti Boy Islannin matjessillifilettä
- 2 kovaksi keitettyä Kultamuna- kananmunaa
- 1 keltasipuli
- 1 dl Hellman's majoneesia
- 2 rkl Valio crème fraîchea
- 2 rkl Sweet Chili-kastiketta
- 1 tsp Cayenne-pippuria
- 1 rkl hienonnettua tilliä
- 1 rkl hienonnettua basilikaa

## Valmistus:

1. Hienonna silli, kanamunat ja sipuli
2. Sekoita yhteen majoneesi, crème fraîche, sweet chili-kastike, cayenne-pippuri, hienonnettu tilli ja basilika
3. Lisää hienonnettu silli, kanamunat ja sipuli
4. Anna viettelyksen maustua kylmässä pari tuntia ennen tarjoilua
5. Tarjoile paahdetun Maalahden limpun kera

**Juomasuositus:** Nikolai Vuosiolut 2011, Kronenbourg 1664, Alkoholiton Nikolai



# SILLITARTAR

## Raaka-aineet:

2	pakettia Boy Islannin matjessillifilettä
2	keitettyä Kultamuna-kananmunaa
1	punasipuli
2-3 rkl	pieniä kapriksia
2 prk (125 g)	Valio smetanaa
1 prk (250 g)	Valio kermaviiliä
3-4 tl	sokeria
1 dl	tillisilppua

## Valmistus:

1. Keitä munat koviksi. Jäähdytä kylmässä vedessä, kuori ja silppua.
  2. Valuta sillipalat hyvin ja leikkaa hyvin pieneksi. Silppua kaprikset.
  3. Vaahdota smetanat kevyesti.
  4. Sekoita kaikki aineet yhteen ja anna vetäytyä muutama tunti tai yön yli jääkaapissa.
  5. Tarjoa Maalahden limpun kera.
- Tartar maistuu myös uusien perunoiden lisukkeena tai uuniperunoiden täytteenä.

**Juomasuositus:** Nikolai Vaalea Lager, Alkoholiton Nikolai

# MUNA-SILLILEIPÄ

## Raaka-aineet:

1 pkt	Boy Islannin matjessillifilettä
4	viipaletta Maalahden limppua
6	kovaksi keitettyä Kultamuna-kananmunaa

Valio voita  
pieni punasipuli  
ruohosipulia

## Valmistus:

1. Leikkaa limpusta reuna pois.
2. Voitele leivät Valio voilla
3. Peitä leivät kananmunaviipaleilla.
4. Leikkaa sillifileet pitkiksi suikaleiksi ja laita ne kanamunaviipaleiden päälle.
5. Kuori punasipuli ja hienonna se.
6. Leikkaa ruohosipuli.
7. Koristele sillileivät punasipulilla ja ruohosipulilla

**Juomasuositus:** Nikolai Tumma Lager, Alkoholiton Tumma Nikolai



# SILLIKAVIAARI

## Raaka-aineet:

- 3 liotettua kevyesti suolattua Boy Islannin sillifilettä
- 2 kovaksi keitettyä Kultamuna- kananmunaa
- 1 keltasipuli
- 1 rkl Maille Honey Dijon sinappia
- 1 rkl juoksevaa hunajaa
- 1 maustekurkku
- 1 tsp piparjuurta
- 1,5 dl Valio Turkkilaista jogurttia
- Maalahden limppua

## Valmistus:

1. Jauha silli, kananmunat, maustekurkku, piparjuuri ja sipuli tehosekoittimessa tai leikkaa ne hyvin pieniksi kuutioiksi.
2. Lisää sinappi, hunaja jogurtti
3. Sekoita hyvin
4. Anna kaviaarin maustua kylmässä pari tuntia ennen tarjoilua
5. Tarjoa sillikaviaari paahdetun Maalahden limpun siivujen kera

**Juomasuositus:** Nikolai Vaalea Lager, Budvar Premium Lager, Alkoholiton Nikolai



# SINAPPISILLI

## Raaka-aineet:

- 2 pakettia Boy Kevytsuolattua Islannin sillifilettä
- 1,5 dl Maille Honey Dijon sinappia
- 1-2 rkl sokeria
- 1 dl Hellman's majoneesia
- 1 dl Valio crème fraîchea
- 1-2 tl väkiviinaetikkaa
- 1,5 dl tillisilppua
- 1 tl rakuunaa

## Valmistus:

1. Viipaloi sillifileet ja asettele ne fileen muotoon tarjoiluvadille.
2. Sekoita kastikeaineokset hyvin ja kaada kastike sillien päälle.
3. Anna maustua kylmässä pari tuntia ennen tarjoilua.

**Juomasuositus:** Nikolai Vaalea Lager, Kronenbourg 1664, Alkoholiton Nikolai



# SILLISALAATTI

## MAALAHDEN LIMPUN TAPAAN

### Raaka-aineet:

- 2 pakettia Boy Islannin matjessillifilettä
- 2 punasipulia
- 4 kovaksi keitettyä Kultamuna-kananmunaa
- 2 dl leikattua tilliä
- 8 viipaletta Maalahdenlimppua

### Kastike:

- 1,5 dl Valio crème Fraîchea
- 1 dl Hellman's majoneesia
- 4 rkl mätää (lohen,siian tai muikunmätää)

### Valmistus:

1. Keitä kananmunat kypsiksi ja jäähdytä ne jääkaappikylmiksi.
2. Viipaloi vihannesleikkurilla punasipulit paperinohuiksi siivuiksi kylmään veteen.
3. Leikkaa Maalahden Limpun viipaleet pitkittäin kolmeen osaan ja sitten vielä puoliksi.
4. Leikkaa sillifileet haarukkaspalloiksi.
5. Nostele sillin palat, Maalahden Limppu tangot, kananmuna-lohkot ja punasipulisivut vuorotellen lautaselle.
6. Lisää kastike pieninä nokareina salaatin päälle.
7. Nypi tillinlehtinuppuja salaatin päälle ja mausta mustapippurilla sekä tarvittaessa vuorisuolalla.

**Juomasuositus:** Nikolai Vuosiolut 2011, Budvar Premium Lager, Alkoholiton Nikolai



# SITRUUNASILLI

### Raaka-aineet:

- 2 pakettia Boy Islannin matjessillifilettä
- 2 kpl punasipuli
- 2,5 dl Valio crème fraîchea
- 4 rkl sitruunamehua
- 1 tl sitruunankuorta
- 4 tl sokeria
- 1 dl hienonnettua tilliä
- 2 rkl kaprista
- 4 keitettyä Kultamuna-kananmunaa

### Valmistus:

1. Leikkaa sillifileet viipaleiksi.
2. Halkaise sipuli ja leikkaa aivan ohuiksi viipaleiksi.
3. Aseta sillinpalat esim. soikealle vadille salaatin päälle kalan muotoon.
4. Lisää sillipaloille sipulit.
5. Pese sitruuna kuumalla vedellä.
6. Raasta kuori ohuelti.
7. Sekoita kastikkeen aineet.
8. Kaada seos kalan päälle.
9. Koristele kapriksella ja munalohkoilla.

**Juomasuositus:** Nikolai Vaalea Lager, Alkoholiton Nikolai



# VENÄLÄINEN SILLI

## Raaka-aineet:

- 2 pakettia Boy Kevytsuolattua Islannin sillifilettä
- 2 kpl maustekurkkuja
- 3 kpl säilykepunajuuria
- 2 kpl kovaksi keitettyä Kultamuna-kananmunaa
- 1 kpl puna- tai keltasipulia
- 3 rkl kaprista

## Kastike

- 1 dl Valio kermaviiliä tai Valio crème fraîchea
- 1 dl Hellman's majoneesia
- 2 tl Maille Honey Dijon sinappia

## Valmistus:

1. Huuhtelee fileet nopeasti kylmällä vedellä.
2. Valuta fileet ja leikkaa ne paloiksi.
3. Kuutioi punajuurit, kurkut sekä munanvalkuaiset pieniksi kuutioiksi.
4. Hienonna sipuli ja munakeltuaiset
5. Asettele sillipalat ja lisäkkeet vadille.
6. Sekoita kastikeaineet keskenään ja kaada kastike sillien päälle tai viereen.
7. Koristele kapriksilla.

**Juomasuositus:** Nikolai Vaalea Lager, Alkoholiton Nikolai



# YHTEISTYÖSSÄ:

