

# YHTEISHYVÄ ruoka

1 | 2017

RESEPTIT  
TESTATTU  
TOIMIVIKSI

× RUOKAKALEVALA ×

JYRKI SUKULAN  
RUOKAMUISTOT

× LEIVONTA ×

VILJAISET  
LEIVONNAISET

× SATOKAUSI ×

PERUNAA &  
SITRUKSIA

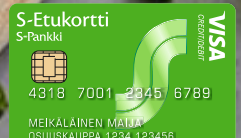
× HELPPO HOMMA ×

ARKIATERIA  
VIKKELÄSTI

× HYVÄÄ JUURI NYT ×

Syödään  
yhdessä

yhteishyvä.fi  
tuhansia reseptejä







# SYDÄN- TALVEN KASVIS- HERKUT

Kokkaa nyt uutta uuniperunoista  
ja bataatista, nappaa vitamiinit  
sitrushedelmistä.

× LÄMMIN  
BATAATTISALAATTI ×  
4 ANNOSTA M G

*Nauti täysjyväleivän kanssa.*

600 g	bataattia
1	punasipuli
1 rkl	öljyä
1 tl	chilimausteseosta
½ tl	suolaa
1 prk	(n. 200 g) kidneypapuja
1 ps	(200 g) pakastemaissia
2	avokadoa
1	ruukku lehtikaalia tai salaattia

**KASTIKE**  
1 limetin mehu  
2 rkl öljyä  
¾ tl suolaa  
¼ tl mustapippuria

Kuori ja paloittele bataatti. Viipaloi punasipuli. Pane bataatti ja sipuli uunivuokaan, mausta öljyllä, suolalla ja chilimausteella. Kypsennä 200-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia. Huuhdo pavut siivilässä ja lämmitä maissin kanssa mikrossa. Paloittele avokatot ja revi salaatti. Sekoita ainekset kulhossa ja lisää päälle kastike.

# Satokausikasvikset

uuniperuna × bataatti × appelsiini  
veriapelsiini × verigreippi

yhteishyvä.fi

tutustu kasviksiin



**UUNIPERUNAT**  
Öljyä hyvin pestyt  
perunat käsin ja pane  
200-asteiseen uuniin.  
Kypsennä keskitasolla  
45–60 minuuttia.



## × SISILIALAISET LOHKOPERUNAT ×

6 ANNOSTA M G

*Tarjoa broilerimurekkeen  
lisäkkeenä.*

- 6 uuniperunaa
- 4 valkosipulinkynttä
- 2 punasipulia
- 1 chili
- 15 oliivia
- 4 aurinkokuivattua tomaattia
- 1 tl hiutalesuolaa
- 1/2 tl mustapippuria
- 1 tl rosmariinia
- 3 rkl oliiviöljyä
- 1/2 sitruunan mehu

Pese ja lohko perunat. Kuori ja viipaloi sipulit ja valkosipulinkyntset. Viipaloi chili. Silppua tomaatit. Levitä ainekset uunipellille. Mausta suolalla, pippurilla ja rosmariinilla. Kääntelee sekaan öljy ja sitruunamehu. Kypsennä 200-asteisessa uunissa 30–40 minuuttia.

G = gluteeniton  
M = maidoton

## × BATAATTI- FALAFELIT ×

4 ANNOSTA M

*Maistuu jäähtyneinä salaatin  
ja jogurttikastikkeen kanssa.*

- 500 g bataattia
- 1 prk (280 g) kikherneitä
- 1 tl suolaa
- 2 tl juustokuminaa
- 2 tl jauhettua korianteria
- 2 valkosipulinkynttä
- 1/2 sitruunan mehu
- 1 1/2 dl (täysjyvä)vehnä jauhoja
- 2 rkl oliiviöljyä

### PINNALLE

- 1 dl korppujauhoja tai  
seesaminsiemeniä

Kuori ja paloittele bataatti. Kypsennä mikrossa 8–10 minuuttia. Huuhtelee kikherneet siivillä. Jauha bataatti ja kikherneet monitoimikoneessa. Lisää muut ainekset ja pyörytä sileäksi. Tee taikinasta kostutetuin käsin noin 20 palloa. Pyörittele pallot korppujauhoissa tai siemenissä. Kypsennä 200-asteisessa uunissa leivinpaperin päällä noin 30 minuuttia.

## × UUNIRÖSTI ×

4 ANNOSTA G

*Röstin kypsentyminen  
uunissa on vaivatonta.*

- 500 g uuniperunoita
- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 rkl öljyä
- 1 tl timjamia
- 3/4 tl suolaa
- 1/2 tl mustapippuria
- 1/2 dl parmesaaniraastetta
- 1 kananmuna

Hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuullota sipulit pehmeiksi öljyssä pannulla. Raasta perunat hienoksi raasteeksi. Pane raaste siivillään, mausta suolalla. Puserra neste pois. Yhdistä perunaraaste ja muut ainekset. Levitä seos ohuelti leivinpaperin päälle uunipellille. Kypsennä 225-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.





### ×APPELSIINI-BROILERI×

6 ANNOSTA [M] [G]

*Tarjoo lisäksi  
jasmiiniriisiä.*

2 pkt (600 g) broilerin  
fileesuikaleita  
½ dl soijakastiketta  
1 rkl öljyä  
2 rkl vettä

#### KASTIKE

2 dl appelsiineista  
puserrettua mehua  
1 tl appelsiinin kuoriraastetta  
2 rkl fariinisokeria  
1 rkl soijakastiketta  
2 rkl tomaattipyreetä  
2 tl srirachakastiketta  
2 tl viinietikkaa  
riipaus suolaa ja mustapippuria

#### PINNALLE

2 rkl seesaminsiemeniä  
50 g purjoo

Sekoita suikaleiden joukkoon soija-kastike, vesi ja öljy. Anna maustua 20 minuuttia. Sekoita kastikeaineet keskenään. Valuta broilerista liemi. Kuumenna 1–2 rkl öljyä vokissa tai pannulla. Paista broileri ruskeaksi. Nosta pois pannulta. Sekoita kastike ja kaada se pannulle, keitä pari minuuttia. Siirrä broileripalat takaisin ja kuumenna kunnes kastike on saostunut. Mausta suolalla ja pippurilla. Lisää pinnalle siemeniä ja purjorenkaita.

### × GREIPPI-BROILERI-CAESARSALAATTI ×

4 ANNOSTA [M]

*Greippi keventää ja  
raikastaa salaatin.*

1 kerä jäävuorisalaattia  
2 verigreippiä  
n. 400 g broilerin sisäfileettä  
½ rkl öljyä  
½ tl suolaa  
½ tl mustapippuria

#### KASTIKE

½ dl majoneesia  
1 dl parmesaaniraastetta  
½ dl greippimehua  
1 pieni valkosipulinkynsi  
1 tl worcesterkastiketta  
1 tl sinappia  
riipaus suolaa  
¼ tl mustapippuria  
3 dl vaaleita leipäkuutioita  
1 rkl öljyä

#### PINNALLE

basilikanlehtiä

Paista broilerifleet kypsiksi öljyssä, mausta suolalla ja pippurilla. Viipaloi vähän jäähtyneenä. Kuori greipit ja irrota lohkot kalvojen välistä. Pusera kalvoista mehu talteen kastiketta varten. Sekoita majoneesi, parmesaaniraaste ja greippimehu toisiinsa. Pusera sekaan valkosipuli ja mausta. Paista leipäkuutiot rapeiksi öljyssä. Revi salaatti, sekoita joukkoon osa kastikkeesta. Lisää päälle broileri- ja greippipalat, leipäkuutiot ja basilika. Tarjoo loppu kastike erikseen.

### × APPELSIINI-LABNEH ×

4 ANNOSTA [G]

*Libanonilainen labneh on jogurtista  
valuttamalla tehtyä "tuorejuustoa".*

500 g turkkilaista jogurttia  
¼ tl suolaa  
2 rkl hunajaa tai vaaleaa siirappia  
1 tl vaniljasokeria

#### PINNALLE

raastettua appelsiininkuorta  
kardemummaa  
2–3 veriappelsiinia

Mausta jogurtti suolalla ja pane valumaan harsokankaalla tai talouspaperilla vuorattuun siivilään. Nosta siivilä kulhon päälle. Peitä kelmulla ja anna jogurtin valua 1 vrk. Kumoa jogurtti siivilästä, mausta hunajalla ja vaniljasokerilla. Lisää pinnalle vähän raastettua appelsiininkuorta ja kardemummaa. Tarjoo appelsiiniviipaleiden kanssa tai leikkaa appelsiinit paloiksi ja sekoita labnehiin.



#### KALVOTTOMAT SITRUSLOHKOT

Leikkaa hedelmän molemmista  
päistä pois viipale. Viillä kuori pois  
hedelmälihaa myöten. Irrota lohkot  
kalvojen välistä. Pusera mehu  
talteen kalvoista.





× GRILLATUT  
VERIGREIPIT ×

4 ANNOSTA

2 verigreippiä  
1 rkl hunajaa  
100 g vuohen valkohomejuustoa

PINNALLE  
rouhittua mustapippuria  
hunajaa

*Suolaisen makea uunigreippi  
sopii joko alku- tai jälkiruoaksi.*

Halkaise greipit, irrota lohkot.  
Valuta pinnalle hunajaa. Grillaa  
greippejä lähellä uunin grillivastuk-  
sia noin 2 minuuttia. Lisää greip-  
pien pinnalle viipale vuohenjuustoa  
ja grillaa edelleen 2–3 minuuttia.  
Mausta tilkalla hunajaa, rouhi päälle  
mustapippuria.



Huuhtelee herneet ja pane ne likoamaan raikkaaseen veteen edellisenä iltana.



Tarjoa keiton kanssa pekonia, smetanaa ja sinappia.

## HERNEKEITTO

8 ANNOSTA | G

500 g kuivattuja herneitä  
2 1/2 l vettä  
2 porkkanaa  
150 g juuriselleriä  
2 sipulia  
2 tl suolaa  
1 tl mustapippuria  
3 tl meiramia  
**LISÄKSI**  
125 g pekonia  
1-2 dl smetanaa  
sinappia

Liota herneitä yön yli vedessä. Kaada vesi pois ja pane herneet kattilaan. Lisää vesi ja silputut sipulit. Anna kiehua hetki ja kuori pois pinnalle nouseva vaahto. Lisää suola ja pippuri. Keitä hiljalleen 2 tuntia. Lisää kuutioidut juurekset ja keitä vielä noin 1/2 tuntia. Lisää tarvittaessa vettä. Mausta meiramilla ja lisää muita mausteita tarvittaessa. Tarjoa keiton kanssa paistettua ja murennettua pekonia, smetanaa ja sinappia.

# SYÖDÄÄN YHDESSÄ

Ulkoilupäivän jälkeen pöytään nostetaan monta ruokaa, jokaiselle jotakin. Lisäksi yhdessä voi valmistaa lisäkeperunat (s. 3) ja salaatin.

## APPELSIINILETUT

6 ANNOSTA

3 kananmunaa  
6 dl maitoa  
3 dl vehnä jauhoja  
2 tl raastettua appelsiininkuorta  
1 rkl sokeria  
1 tl suolaa  
**KASTIKE**  
2 appelsiinin mehu  
2 rkl sitruunamehua  
1 dl tomusokeria  
2 tl perunajauhoja  
25 g voita

Sekoita munat ja maito, lisää jauhot ja mausteet. Anna taikinan turvota hetki ja paista siitä voissa isoja räiskäleitä tai pieniä lettuja. Sekoita kastikeainekset voita lukuun ottamatta kattilassa. Kiehauta seos ja ota pois levyltä. Lisää voi nokareina ja sekoita kastike tasaiseksi. Anna jäähtyä ja kaada lettujen päälle.

Lettuihin ja kastikkeeseen käytetään sekä appelsiinin mehu että kuori.







RESEPTIEN  
RAVINTOSISÄLLÖT  
YHTEISHYVÄ.FI

G = gluteeniton × M = maidoton

Murekkeesta tulee mehevä,  
kun kypsennät sen uunipellillä  
vesihauteessa.

## BROILERIMUREKE

6 ANNOSTA

800 g broilerinjauhelihaa  
100 g parmesaaniraastetta  
1 iso sipuli  
2 valkosipulinkynttä  
2 dl ranskankermaa  
1 dl vettä  
1 dl korppujauhoja  
1 kananmuna  
2 tl suolaa  
2–3 tl yrttimaustesekoitusta  
(provençal)  
1/2 tl mustapippuria  
3 rkl sitruunamehua  
1 tl raastettua sitruunankuorta

### PINNALLE

2 rkl voisulaa  
1/2 tl paprikajauhetta  
1 rkl korppujauhoja  
(pinjansiemeniä)

Silppua sipuli. Kuullota sipulisilppu ja puserretut valkosipulinkyntset pehmeäksi öljytilkassa. Sekoita kaikki ainekset. Anna tekeytyä hetki. Pane taikina leivinpaperilla peitettyyn pitkulaiseen vuokaan. Sivele mureke paprikalla maustetulla voisulalla, ripottele pinnalle korppujauhoja. Kypsennä mureke vesihauteessa 200-asteisessa uunissa 30–40 minuuttia. Peitä pinta löyhästi leivinpaperilla ja poista paperi paistamisen loppupuolella.

## STIFADO

6–8 ANNOSTA | M | G

Stifadoa eli kreikkalaista  
lihapataa haudutetaan pitkään.

3 pkt (1,2 kg) naudan palapaistia  
4 sipulia  
6 valkosipulinkynttä  
3 rkl oliiviöljyä  
n. 6 dl vettä  
1 lihaliemikuutio  
1 prk (400 g) tomaattimurskaa  
1 rkl punaviinietikkaa  
2 rkl tomaattipyreetä  
1 kanelitanko  
1 rkl suolaa  
1 rkl fariinisokeria  
1 tl mustapippuria  
2 tl rosmariinia  
2 laakerinlehteä  
persiljaa

Ruskista lihapalat öljyssä kolmessa erässä padassa tai pannulla. Kiehauta vesi ja liemi-kuutio. Siirrä lihat pataan tai uunivuokaan. Kaada päälle liemi ja murskatut valkosipulinkyntset, tomaattimurska ja -pyree sekä mausteet. Sekoita ja anna hautua peitettynä 200-asteisessa uunissa 2 tuntia. Lisää pataan kuoritut ja lohkotut sipulit. Hauduta vielä noin 1 tunti. Silppua pinnalle persiljaa.





× JAUHOPEUKALO ×

Keitetyt  
perunat  
tekevät  
lohipiirakasta  
mehevän ja  
ruokaisan.

# Viljaisaa!

Leivo erilaisista viljoista makeaa ja suolaista. Valitsemalla täysjyväjauhoja, saat enemmän kuitua.

## Lohi-perunapiirakka

4 annosta

### POHJA

2 dl	vehnäjauhoja
1 ½ dl	ruisjauhoja
150 g	margariinia tai voita
¼ tl	suolaa
½ dl	kylmää vettä
TÄYTE	
200 g	kylmäsavulohta
1	ruukku tilliä
4	keitettyä perunaa
2 dl	ruokakermaa
2	kananmunaa
¼ tl	mustapippuria
1 dl	juustoraastetta

Nypi rasva jauho-suolaseokseen. Lisää vesi nopeasti sekoittaen. Kääri taikina kelmuun ja anna levätä kylmässä vähintään 2 tuntia. Viipaloi perunat, leikkaa lohi suikaleiksi. Silppua tilli. Sekoita munat kerman, mausta pippurilla. Kauli taikina vuoan (halk. n. 24 cm) kokoiseksi levyksi. Painele levy vuokaan ja reunoille. Pistele pohja ja esikypsennä sitä 200-asteisessa uunissa 15 minuuttia. Levitä lohi, tilli, peruna-viipaleet ja juusto pohjan päälle. Kaada päälle muna-kermaseos. Kypsennä noin 20 minuuttia.



Tarjoa murupaistos haaleana vaniljajäätelön kanssa.



## Marjamuru- paistos

4 ANNOSTA

200 g	pakastemustikoita
200 g	pakastepuolukoita
1 rkl	perunajauhoja
2 rkl	hillosokeria
<b>MURUSEOS</b>	
100 g	margariinia tai voita
½ dl	fariinisokeria
½ dl	vehnäjauhoja
2 dl	kaurahiutaleita
1 tl	kardemummaa
1 tl	vaniljasokeria

Sekoita perunajauhot ja hillosokeri kohmeisiin marjoihin. Kaada seos yhteen isoon tai neljään pieneen uunivuokaan. Mittaa muruseoksen ainekset kattilaan. Kuumenna ja sekoita kunnes kiehahtaa. Levitä seos marjojen päälle. Kypsennä 200-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia. Tarjoa haaleana jäätelön kanssa.



Piiras pohjan reunat pysyvät ylhäällä, kun peität pohjan esipaistamisen ajaksi ensin leivinpaperilla ja sitten kuivilla herneillä tai pavuilla.

Tee kerralla iso satsi ja säilytä tiiviissä purkeissa.



## Täysjyvä- korput

50 KPL

5 dl	vettä
25 g	hiivaa
3 rkl	siirappia
3 tl	suolaa
4 dl	täysjyvävehnäjauhoja
n. 10 dl	hiivaleipäjauhoja
100 g	sulatettua margariinia

Liuota hiiva haaleaan veteen. Lisää siirappi ja suola. Alusta taikinaan sen verran jauhoja, että syntyy kimmoisa taikina. Lisää rasva alustamisen loppupuolella. Anna taikinan kohota 1 tunti. Vaivaa taikina leivinpöydällä, leivo tangoiksi ja paloittele. Muotoile paloista pitkiä tai pyöreitä pieniä sämpylöitä. Anna kohota ja paista 225-asteisessa uunissa noin 12 minuuttia. Halkaise jäähtyneet sämpylät haarukalla. Pane puolikkaat vieriviereen uunipelleille. Kuivaa korppuja kiertoilmauunissa kahdessa tasossa ensin 5 minuuttia 225 asteessa, sitten 2–3 tuntia 100 asteessa uuninluokku hieman raollaan. Vaihda peltien paikkaa pari kertaa.

Ystävänpäiväleivosten pohja on tehty ruis- ja perunajauhoista.



## Sydänystävän leivokset

8 KPL

4	kananmunaa
1 dl	sokeria
½ dl	fariinisokeria
1 tl	vaniljasokeria
1 dl	ruisjauhoja
½ dl	perunajauhoja
1 tl	leivinjauhetta
<b>TÄYTE</b>	
5	liivatelehteä
300 g	vaniljarahkaa
2 dl	kevytvispikermää
1 ½ dl	tomusokeria
2 rkl	sitruunamehua
2 dl	pakastepuolukoita
1 dl	maitoa
1 tl	vaniljasokeria
<b>KORISTEESKSI</b>	
(kermavaahtoa)	
pakastepuolukoita	

Vatkaa munat ja sokerit sakeaksi vaahdoksi. Sekoita kuivat ainekset keskenään ja kääntelee taikinaan. Levitä taikina leivinpaperilla peitetylle pellille. Paista 200-asteisessa uunissa noin 8 minuuttia. Kumoa levy sokeroidun puhtaan leivinpaperin päälle. Liota liivatelehdet kylmässä vedessä. Vaahdota kerma tomosokerin kanssa. Lisää rahka ja puolukat. Liuota liivateet kiehuvaan sitruunamehuun. Lisää liuos täytteeseen. Puolita kakkulevy ja pane toinen pohja suorakaiteen muotoiseen reunalliseen vuokaan. Kostuta pohja kevyesti vaniljamaidolla. Lisää päälle puolet täytteestä. Nosta päälle toinen levy, kostuta ja lisää loppu täyte. Anna kakun hyytyä ja leikkaa se paloiksi. Halutessasi voit peittää pinnan kermavaahdolla ennen koristelua puolukoilla.



# MAUSTEET KÄYTTÖÖN

Katso erilaisten mausteiden  
perinteiset käyttökohteet sekä  
vinkit uusille kokeiluille.

**1. KURKUMA:** kasvisruoat,  
possu, broileri, kala ja äyriäiset,  
riisi- ja couscousruoat  
Kokeile: dippikastikkeisiin

1.

**2. MUSKOTTIPÄHKINÄ:**  
kasvislaatikot ja -gratiinit,  
lasagne, makkararuokat ja  
perunamuusi  
Kokeile: suklaajälkiruokiin

2.

3.

**3. CAYENNENPIPPURI:**  
tex mex -ruoat, voimakkaan  
makuiset liharuoat, aasialaiset  
kala- ja äyriäisruoat  
Kokeile: munakkaaseen

MAUSTEISEN  
KASVISCURRYN OHJE  
YHTEISHYVÄ.FI

4.

**4. KAFFIRLIMETINLEHDET:**  
Kaakkois-aasialaiset keitot ja  
curryruoat, kala- ja äyriäisruoat  
Kokeile: suomalaisen kalakeittoon



**5. JUUSTOKUMINA ELI JEERA:**  
intialaiset, afrikkalaiset ja  
meksikolaiset liha- ja kasvisruoat  
Kokeile: jogurtin pinnalle

× MITÄ EROA? ×

5.

**6. PIPPURISEKOITUS:**  
pihvit, pataruoat, kastikkeet,  
salaattikastikkeet, grilliruoat  
Kokeile: rouhittuna  
mansikoiden mausteena

6.

**7. TIKKA MASALA-  
MAUSTESEOS:**  
intialaiset kasvis-,  
broileri- ja kalacurryt  
Kokeile: kasvis- tai  
broileripiirakkaan

7.

**9. CURRY:** mausteseos broileri-,  
liha-, kala-, riisi ja kasvisruoat,  
intialaiset ruoat  
Kokeile: kasvishernekeittoon

9.

10.

**10. LAAKERINLEHTI:**  
kaikki liemet, keitot,  
pataruoat, sieni- ja  
kasvisäilykkeet  
Kokeile: murennettuna  
marinadeihin

8.

**8. PUNAINEN CURRY-  
TAHNA:** aasialaiset  
broileri-, liha-, kala- ja  
kasviscurryt ja keitot  
Kokeile: pyttipannuun

**11. PROVENCALE-YRTTISEOS:**  
liha- ja kasvisruoat, pastat,  
marinadit, salaattikastikkeet  
Kokeile: lihamurekkeeseen

11.

12.

**12. ANIS:** suolaiset ja  
makeat leivonnaiset, säilykkeet,  
juomat ja papuruoat  
Kokeile: lohkopurunoihin

13.

**13. MUSTAPIPPURI:**  
kaikki liha-, kala- ja kasvisruoat,  
salaattikastikkeet, marinadit  
Kokeile: hedelmäsalaattiin



× HELPPO HOMMA ×



*Kastike syntyy  
hetkessä joko  
pastan tai  
kasvisten seuraksi.*

# KIIREISEEN ARKEEN

**Kiiressä kokkailua auttavat pakasteet,  
puolivalmisteet ja säilykkeet.**

× HELPPO

**HÄRKISKASTIKE ×**

4 ANNOSTA | M |

1 pkt	(250 g) Härkistä
1 prk	(500 g) tomaattipastakastiketta
2	tomaattia
	basilikkaa

Kiehauta kastike kattilassa. Lisää joukkoon Härkis ja kuumenna hetki sekoittaen. Silppua tomaatit ja lisää kastikkeeseen basilikanlehtien kanssa.



G = gluteeniton × M = maidoton

*Koko perheelle riittävä  
munakas on kätevä  
kypsentää uunissa.*

*Srirachakastike  
päivittää  
ruisleipäpizzat.*



*Lohikeiton liemi saa  
makua currytahnaa ja  
kaffirimetinlehtistä.*

× THAI-

LOHIKEITTO ×

4 ANNOSTA | G | M |

400 g lohifileettä  
2 rkl punaista currytahnaa  
2 tl öljyä  
1 l kana- tai kalalientä  
500 g pakastekasvisuikaleita  
1 dl pakasteherneitä  
6 kaffirimetin lehteä  
2 rkl limettimehua  
(tuoretta korianteria)

Paloittele kala. Kuullota currytahnaa hetki öljyssä kattilassa. Lisää liemi ja kaffirimetin lehdet, anna kiehua pari minuuttia. Lisää kasvikset ja kala. Anna keiton kiehua hiljalleen pari minuuttia. Mausta liemi limettimehulla ja ripauksella suolaa.



*Maustetahnan kuumennus öljyssä ennen  
nesteiden lisäämistä syventää tahnan maun.*

× KINKKUMUNAKAS

UUNISSA ×

4 ANNOSTA | G |

8 kananmunaa  
2 dl ruokakermaa  
1/2 tl suolaa  
1/2 tl mustapippuria  
100 g kinkkusuikaleita  
200 g pakastemaissia  
100 g emmentalraastetta  
silputtua ruohosipulia

Sekoita munat ja kerma. Mausta suolalla ja pippurilla. Kaada seos voideltuun uunivuokaan. Lisää päälle kinkkusuikaleet, sulaneet maissit ja juustoraaste. Kypsennä 200-asteisessä uunissa noin 25 minuuttia. Silppua päälle ruohosipulia. Tarjoa munakas porkkanaraasteen kanssa.

RESEPTIEN  
RAVINTOSISÄLLÖT  
YHTEISHYVÄ.FI

× TULISET

RUISLEIPÄPIZZAT ×

4 ANNOSTA

8 ruisleipäpalaa  
2 rkl oliiviöljyä  
200 g jauhelihaa  
1 sipuli  
2 valkosipulinkynttä  
3 rkl tomaattipyreetä  
1/2 dl vettä  
1 tl suolaa  
1/2 tl mustapippuria  
2 tl oreganoa  
8–12 minitomaattia  
2 dl juustoraastetta  
1 rkl srirachakastiketta

Ruskista jauheliha ja silputut sipulit öljyssä pannulla. Lisää tomaattipyree ja tilkka vettä, kuumenna hetki. Mausta jauheliha suolalla, pippurilla ja oreganolla. Sivele leivät öljyllä. Lisää päälle jauheliha ja puolitetut tomaatit. Ripottele pinnalle juustoraaste. Paista 200-asteisessä uunissa noin 15 minuuttia. Valuta srirachakastiketta pizzojen päälle.



× RUOKAKALEVALA ×

TEKSTI KATRI SAUKKONEN × KUVA OFER AMIR

# BUSSILLA SUNNUNTAI- LOUNAALLE

**Keittiömestari ja kokki Jyrki Sukula oppi arvostamaan yhteisiä ruokahetkiä jo lapsena. Nykyään parhaiden yhteisten aterioiden aikana tanssitaan ja suunnitellaan seuraavaa ruokaa.**



**O**len bussikuskin ja stand up -koomikon poika. Vanhempani olivat usein iltaisin poissa kotoa, joten parhaimmat ruokamuistoni liittyvät perheemme sunnuntairetkiin.

Nousimme bussin kyytiin koko porukka ja ajoimme vaikka Aulangolle syömään ravintolaan. Sain istua isän sylissä, laulaa mikkiin ja kertoa vitsejä.

Muistan Aulangon ravintolasta etenkin waldorfinsalaatin ja paahtopaistin. Siellä syötiin hienosti. Emme me kotonakaan nakkeja syöneet, mutta ravintolassa oli silti erilainen meininki kuin kotona.

Perheen yhteisissä sunnuntailounaissa tiivistyi yhdessä syömisen mer-

kitys. Sen olen halunnut siirtää myös omille tyttärelleni. Meillä on kuitenkin ollut yhteinen ruokahetki joka päivä kello 19. Perjantaisin mukaan on kutsuttu myös lastemme koulukavereita, jotka ovat olleet usein eri maista kotoisin. Jokainen tuo tullessaan jotain ruokaa omasta kulttuuristaan. Itse vastaan aina pääruoasta.

Koska vaimoni on kasvissyöjä, perheessämme syödään usein kasviksia. Oma lempiruokani valmistetaan kuitenkin kanasta. Siksi valitsin nytkin reseptiksi kanaa.

Kokonainen kana symboloi mielestäni hienosti yhdessä syömistä. Sehän on tarkoitettu jaettavaksi.

Parasta yhdessä syöminen on silloin,

kun aamiainen ei lopu ennen kuin lounas on suunniteltu, eikä lounas ennen kuin illallisen valmistelu on aloitettu. Näihin yhteisiin ruokahetkiin kuuluu myös disko ja välitanssit eli aterioiden välillä tanssittavat kappaleet.”



**Kerro oma ruokamuistosi:**  
[www.ruokakalevala.fi](http://www.ruokakalevala.fi)



Broileri täytetään maukaalla kuskusilla, jota voi valmistaa tupla-annoksen ja tarjota lisäkkeenä. Aterian raikastaa aromikas salaatti.

## Sukulan täytetty broileri

4 – 5 ANNOSTA

- 1 kokonainen broileri  
**TÄYTE**  
 1 dl couscousia  
 1 sipuli  
 2 valkosipulinkynttä  
 2 tomaattia  
 1/2 tl suolaa  
 1/2 tl kurkumaa  
 1/2 tl rouhittua mustapippuria  
 1 sitruunan mehu  
 1 rkl oliiviöljyä  
 1 dl tuoretta minttua  
 1/2 sitruunaa  
**SIVELYYN**  
 2 dl kanalientä  
 100 g voita

Valmista couscous pakkauksen ohjeen mukaan. Hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuullota sipulit öljyssä. Kuutioi tomaatit. Sekoita couscousiin sipulit, tomaatit ja mausteet. Lisää sitruunamehu, öljy ja hienonnettu minttu. Täytä kana tiiviisti painellen seoksella. Jos täytettä jää, voit tarjota sen kuumennettuna lisäkkeenä. Laita korkiksi puolikas sitruuna. Paista 180-asteisessa uunissa 75 minuuttia. Kuumenna kanalientä ja sekoita siihen voi. Sivele broileria liemellä useasti paistamisen aikana.



## Fenkoli-varsisellerisalaatti

- |                              |                      |  |
|------------------------------|----------------------|--|
| 1 fenkoli                    | <b>KASTIKE</b>       |  |
| 3 varsisellerin vartta       | 1/2 verigreipin mehu |  |
| 70 g (1 ps) saksanpähkinöitä | 2 tl dijoninsinappia |  |
| 200 g fetajuustoa            | ripaus suolaa        |  |
| persiljaa                    | ripaus mustapippuria |  |
|                              | ripaus sokeria       |  |
|                              | pari tippaa tabascoa |  |

Suikaloi fenkoli ja varsiselleri. Laita jääveeten. Kuutioi juusto. Murskaa pähkinät ja paahda niitä hetki kuivalla pannulla. Valuta kasvikset ja sekoita salaatin ainekset. Sekoita kastike ja lisää salaattiin.

## #yhteishyvä innostaa ruoan-laittoon somessa

Jaa kuvasi ja osallistu #yhteishyvä

- Seuraa Facebookissa  
 Seuraa Pinterestissä  
 Seuraa Instagramissa



nammijainen  
 nammijainen Our sinful salty-caramel-apricot buns #bakeallthethings



\_satumaarit\_  
 #pavlova #pavlovakakku #pavlovacake #yhteishyvä #parastajustnyt #foodorgasm



shvilhun  
 shvilhun Kokeilin tehdä lounaaksi #porkkanaletut #ekakerta

# Uutta ole hyvä!

× KOONNUT Sanna Autio ×

## Vuoden luomutuote

**Sunspeltin Spelttikuitulisa mustikka ja tyrnimarja** ovat jauheita, joita voi lisätä sellaisenaan smoothieen, jogurttiin tai puuroon. Kuitulisia voi käyttää myös leivonnassa. Jauheet sisältävät runsaasti kuitua (30 %) ja proteiinia (17–18 %). Pusseissa on 160 grammaa viljajauhetta. Sunspeltin kuitulisät ovat Luomuliiton valitsema vuoden 2016 luomutuote.



## Vanukas rakeilla

**Paula-lehmä** on koristanut Dr. Oetkerin täplikkäiden vanukkaiden kylkiä jo 10 vuotta. Suosikkivanukas saa seurakseen nyt värikkäät suklaarakeet. Vanukas valmistetaan maidosta ja kaakaosta ilman säilöntäaineita tai liivatetta.



## Suosikkikeksiä jäätelöaltaasta

**Oreo jäätelösandwichin** kaakaonmakuisten keksien täytteenä on muruilla maustettua vaniljajäätelöä.

## Pikaruokaa kasvisbuumiin

**Hoviruuan Vegebürger** on vegaaninen ja laktoositon purilainen, jonka voi lämmittää mikrossa. Välissä on musta-papu-kikhernepihvi.



**Saarioisten Vegepizza** kätkee pohjaansa kukkakaalia ja pinnan täyttävät herkkusienet, paahdettu paprika ja sipuli yrttisellä kastikkeella höystettynä. Kuorutteenä on vegaaneille sopivaa kasvisjuustoa. Pizza painaa 200 grammaa.



## Ekologinen jauhelihapakkaus

**Atrian jauhelihapakkaukset** uudistuivat. Tiiviit pakkaukset eivät sisällä suojakaasua, ja sisältävät puolet vähemmän muovia kuin vanha.

## Pikasiivoukseen

**Serlan kostea siivousliina** on suunniteltu viikkosiivouksen välillä tapahtuvaan nopeaan siistimiseen. Liina poistaa tahrat ja pölyt sekä kiillottaa pinnat keittiössä ja wc:ssä. Käytetyt liinat voi heittää bioroskikseen.

## Rainbow-tuotteita



**Kaakaovanukasta** pilkuttavat vaniljavanukastäplät. Pakkauksessa on kaksi 125 grammaa pikaria. Alkuperä- ja valmistusmaa Saksa.



**Sulatejuustopala** on maustamaton ja laktoositon. Sulatejuustoa voi käyttää ruoanvalmistukseen, esim. keittoihin ja laatikkoruokiin. Pala painaa 250 grammaa. Alkuperä- ja valmistusmaa Suomi.



**Gluteeniton sämpylä** on neljän kappaleen pussiin pakattu pakaste. Sämpylät sisältävät gluteenitonta kauraa ja pellavansiemeniä. **Gluteeniton viipaleipä** on runsaskuituinen pakastettu kauraleipä. Leivät ja sämpylät ovat myös laktoosittomia ja maidottomia. Alkuperä- ja valmistusmaa Suomi.



**Karpalojuomatiivistettä** saa juomaa laimentamalla 1 osa tiivistettä 4 osaan vettä. Pullossa on 0,5 litraa tiivistemehua. Alkuperä- ja valmistusmaa on Suomi.

