

YHTEISHYVÄ

ruoka

3 | 2016



× HYVÄÄ JUURI NYT ×

Grillijuhlat

× LEIVONTA ×

LEIVO ISOLLE
JOUKOLLE

× MITÄ EROA? ×

Tutustu
salaatti-
juustoihin

× TOIVERESEPTI ×

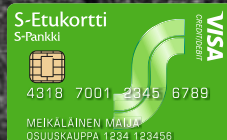
HELPPOA
SORMISYÖTÄVÄÄ

× SATOKAUSI ×

VARHAIS-
KASVIKSET
& KAUDEN
HEDELMÄT



yhteishyvä.fi
tuhansia reseptejä



KAUDEN KASVISHERKUT

Nyt nautitaan varhaiskasviksista ja kauden hedelmistä sekä salaateissa että grillattuina.

×RAIKAS GRILLISALAATTI×

8 ANNOSTA | G | M

1 hunajameloni
1/2 vesimelonia
1 kurkku
1/2 punaista chiliä
1 sitruunan mehu
2 tl hunajaa
1/2 dl öljyä
1/2 tl hiutalesuolaa
3 rkl silputtua minttua tai korianteria

Halkaise hunajameloni, poista siemenet. Leikkaa melonit lohkoiksi, irrota hedelmäliha kuoresta ja kuutioi. Halkaise kurkku, poista siemenet ja viipaloi kurkku. Silppua chili. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Anna maustua viileässä.

Viileässä maustunut melonisalaatti on kevyt lisäke kaikille grilliruoille.



Leikkaa vesimeloni uudella tavalla. Katso, miten syntyvät helpot melonitikut.



× GRILLATUT RUISLEIVÄT ×

4 ANNOSTA

Ruisleivästä syntyy grillissä huikean hyviä valkosipulileipiä.

- 8 viipaletta ruisleipää
- 50 g pehmeää voita
- 2 murskattua valkosipulinkynttä
- 1/2 dl persiljasilppua
- 1 dl juustoraastetta

Sekoita voi ja valkosipulimurska keskenään. Sivele seos ruisleipien molemmille puolille. Lisää leiville persiljasilppua ja juustoraastetta. Pane kaksi leipää vastakkain. Grilla parilalevyllä tai folion päällä keskilämmöllä noin 3 minuuttia molemmin puolin.



Viipaloit tähteesi jääneet keitetyt uudet perunat ja käytä siltivoileipään.

× PERUNA-KAALISALAATTI ×

4 ANNOSTA G

Kaali antaa rapsakkuutta ja piimäkastike raikkautta uusille perunoille.

- 400 g varhaisperunoita
- 1/2 varhaiskaalia
- 2 varhaissipulia varsineen
- 8 retiisiä

KASTIKE

- 2 dl piimää
- 1/2 dl majoneesia
- 1 valkosipulinkynsi
- 2 tl makeaa sinappia
- 1 tl suolaa
- 1/4 tl mustapippuria
- 1/2 dl tillisilppua
- tilkka sitruunamehua

Pese ja keitä perunat, anna jäähtyä. Suikaloi kaali, viipaloit retiisit ja silppua sipulit. Yhdistä ainekset. Sekoita majoneesi piimään. Lisää muut kastikeaineet. Anna maustua hetki. Sekoita kastike salaattiin.

× RETIISI-TSATSIKI ×

4 ANNOSTA G

Käytä vaihteeksi retiisejä tsatsiki-kastikkeeseen. Tsatsiki sopii sekä kalan että lihan kumppaniksi.

- 1 nippu retiisejä
- 1 mauste- tai suolakurkku
- 2 dl maustamatonta jogurtia
- 1 pieni valkosipulinkynsi
- 1 tl hunajaa
- 1/2 tl suolaa
- 2 rkl silputtua ruohosipulia

Kuutioi retiisit ja kurkku. Sekoita mausteet ja murskattu valkosipulinkynsi jogurttiin, lisää retiisi- ja kurkkukuutiot. Silppua pinnalle ruohosipulia. Anna tsatsikin maustua hetki.

Satokauden kasvikset

kurkku x varhaiskaali x melonit
kiivi x varhaissipuli x varhaisperuna
retiisi x valkosipuli

yhteishyvä.fi
tutustu kasviin



Melonista voi kovertaa palloja palloraudalla. Kuoreen ylijäävän hedelmälihan voi käyttää vaikkapa smoothieen.

Lisää halutessasi salaattiin juustoa, niin se muuttuu ruokaisammaksi. Katso s. 10.

Juhlahetkiin sopiva jälkiruoka tulee parhaiten esiin jalkalaseissa, mutta myös tavalliset lasit käyvät.

×KUPLIVA MELONI-JÄÄTELÖMALJA×

4 ANNOSTA | G

- 1 meloni
- 2 dl mansikoita
- 5 dl vaniljajäätelöä
- 4 dl (alkoholitonta) kuohuviiniä

Leikkaa meloni kuutioiksi tai ota palloja palloraudalla. Pane meloni, viipaloidut mansikat ja jäätelö jalkalaseihin. Kaada päälle kuohuviiniä tarjoiluvaiheessa.

Kuohuviinin voi vaihtaa sitruunavirvoitusjuomaan.



× VIHREÄ SALAATTI ×

4 ANNOSTA | G | M

- 1 kerä lehtisalaattia
- 2 kiiviä
- mintun ja basilikan lehtiä
- riipaus sormisulaa ja mustapippuria
- 1-2 rkl oliiviöljyä

Pese salaatinlehdet, kuivaa ja revi lehdet. Kuori ja viipaloi kiivit. Pane ainekset kulhoon. Mausta suolalla ja pippurilla. Ripottele päälle yrtit. Kääntele öljy salaattiin juuri ennen tarjoamista.

RESEPTIEN
RAVINTOSISÄLLÖT
YHTEISHYVÄ.FI

Varhaiskaali kypsyy muutamassa minuutissa esimerkiksi makkaran kylkeen.

×PAISTETTU VARHAISKAALI×

4 ANNOSTA | G

- 1 varhaiskaali
- 2 varhaissipulia
- 1 rkl öljyä tai voita
- 2 tl siirappia
- 2 tl soijakastiketta
- 1/2 tl suolaa
- 1 rkl seesaminsiemeniä

Suikaloi kaali, viipaloi sipulit. Kuumenna öljy-voiseos vokissa tai grillin paistolevyllä. Kuumenna sekoitellen, kunnes kaali pehmenee ja saa vähän väriä. Mausta siirapilla, soijakastikkeella ja pippurilla. Ripottele päälle siemeniä.

G = gluteeniton
M = maidoton



*Hunajamelonia voi tarjota
myös grillissä kuumennettuna.
Melonin mieto maku saa potkua
sitruuna-hunajaliemestä.*

× GRILLATTU
HUNAJAMELONI JA
MASCARPONEVAAHTO ×

4 ANNOSTA G

1 hunajameloni
1½ sitruunan mehu
3 rkl juoksevaa hunajaa
100 g mascarponejuustoa
1 prk (2 ½ dl) vaahtoutuvaa
vaniljakastiketta

Puolita meloni, poista siemenet
ja leikkaa meloni kuorettomiksi
lohkoiksi. Pane lohkot grilliin
ja valele hunajalla maustetulla
sitruunamehulla. Vatkaa kastike
vaahdoksi ja käänteile joukkoon
mascarpone.



Oman myymäläsi hinta- ja valikoima-
tiedot löydät Foodie.fi-palvelusta.
Siellä näet myös tuotetiedot ja voit
tehdä ostoslistan.



Lohi ja kurkku ovat hyvä pari grillattuinaakin. Pujota ainekset kahteen vartaaseen, niin kääntely on helppoa.

LOHI-KURKKUVARTAAT

8 ANNOTA | G | M |

800 g	lohifileettä
150 g	kurkkua
½ dl	öljyä
2 tl	dijoninsinappia
1 tl	suolaa
2 tl	sokeria
½ tl	sitruunapippuria

Leikkaa ruodoton lohifilee kuutioiksi. Halkaise kurkku pitkittäin ja leikkaa reilun sentin viipaleiksi. Pujota kurkkuviipaleet ja lohikuutiot vedessä liotettuihin grillitikkuihin. Sivele vartaat öljy-sinappi-mausteliemellä. Anna maustua jonkin aikaa. Grillaa kohtalaisella lämmöllä noin 5 minuuttia puoleltaan.

GRILLATAAN

Isolle porukalle tehdyt ohjeet on helppo puolittaa. Ruoat onnistuvat myös uunigrillissä tai parilapannulla. Tarjoa lisänä erilaisia salaatteja.

Kurkkaa
inspiraatiota
ruokapöytään
Yhteishyvästä.

GLASEERATTU KASLERI

10 ANNOTA | G | M |

n. 2 kg	kasleria
MAUSTELIEMI	
4 dl	ananas- tai omenamehua
½ dl	valkoviinietikkaa
1 dl	soijakastiketta
3 rkl	ketsuppia
1 dl	fariinisokeria
2 rkl	sinappia
2 rkl	chilikastiketta
3	valkosipulinkynttä
1 tl	suolaa
1 tl	mustapippurirouhetta

Sekoita mausteliemen ainekset ja keitä 10–15 minuuttia. Pane liha syvään vuokaan. Kaada päälle liemi. Peitä kaksinkertaisella foliolla. Kypsennä lihaa 175-asteisessa uunissa 4–5 tuntia. Valele lihan pinta liemellä ja kypsennä vielä 15 minuuttia ilman foliota. Ota 3 dl lientä kattilaan, lisää 2 rkl fariinisokeria, keitä kokoon, kunnes jäljellä on noin puolet. Kuumenna liha grillissä paksuina viipaleina tai kokonaisuena kastikkeella valellen. Tai revi liha silpuksi ja kuumenna kastikkeella kostutettuna.



Uunissa paistetun lihan voi kuumentaa grillissä joko kokonaisuena tai paksuina viipaleina. Kaslerin voi repiä kypsänä nyhtöliahaksi.



Makealla teriyakikastikkeella sivellyt vartaat kärehtävät helposti. Kypsennä ne käännetään keskilämmöllä.

TERIYAKIBROILERI & WASABIKASTIKE

8 ANNOSTA | G | M |

800 g	broilerin fileettä
KASTIKE	
1 dl	soijakastiketta
½ dl	ruokokide- tai fariinisokeria
2 tl	raastettua inkivääriä
2 rkl	seesamiöljyä
2 rkl	omenaviinietikkaa
½ dl	vettä
2 tl	maissitärkkelystä
PINNALLE	
3 rkl	seesaminsiemeniä
½	sipulia varsineen
KASTIKE	
3	avokadoa
1 dl	majoneesia
4 tl	wasabia
2 rkl	silputtua sushi-inkivääriä (säilyke)
½ tl	suolaa

Mittaa kastikeainekset kattilaan, keitä hetki. Anna jäähtyä. Leikkaa broileri parin sentin kuutioiksi. Pujota kuutiot kylmässä vedessä liotettuihin grillitikuihin. Sivele vartaat kastikkeella. Anna maustua puoli tuntia. Grillaa vartaita keskilämmöllä noin 15 minuuttia välillä kääntäen ja kastikkeella sivellessä. Ripottele pinnalle seesaminsiemeniä ja sipulia. Soseuta avokadot. Lisää joukkoon muut ainekset. Tarjoa vartaiden kanssa.

HODARIT 10 ANNOSTA

Hodarit muuttuvat vegaaneille sopiviksi, kun korvaat nakin kasvismakkaralla ja sämpylätaikinan maitotuotteet kasvituotteilla.

10–20 hot dog -sämpylää (ohje s. 9)
10–20 nakkia

CHILIKASTIKE

2 rkl	öljyä
3	valkosipulinkynttä
2	punaista chiliä (siemenineen)
3 rkl	tomaattisoseetta (pyree)
1 prk	säilyketomaatteja
3 rkl	ruokokidesokeria
2 rkl	viinietikkaa
1 rkl	soijakastiketta
½ tl	mustapippuria
1 tl	suolaa

Tee kastike. Viipaloi chilit ja valkosipuli. Kuumenna niitä hetki öljyssä. Lisää pyree ja hetken kuluttua muut ainekset. Hauduta 30 minuuttia, soseuta sileäksi ja anna jäähtyä. Kuumenna sämpylät mikrossa tai höyryssä siivilässä, niin ne pysyvät pehmeinä. Grillaa nakit ja kokoa hodarit.



Tee hodareille salsa silputusta kurkusta ja punasipulista. Mausta suolalla ja öljyllä.

Helppo mansikkakakku

20 ANNOSTA

4 kananmunaa
1 ½ dl sokeria
¾ dl vehnäjäuhoja
¾ dl perunajauhoja
1 tl leivinjauhetta

VÄLIIN

1 ½ dl mansikkahilloa
½ l mansikoita

PÄÄLLE

5 dl vispikermää
1 ½ dl sokeria
2 tl vaniljasokeria
500 g kermarahkaa
1 sitruunan mehu
7 liivatelehteä

PINNALLE

mansikoita

Vaahdota munat ja sokeri. Yhdistä kuivat aineet, siivilöi ja sekoita vaahtoon. Levitä taikina leivinpaperin päälle uunipellille. Paista pohjaa 225-asteisessa uunissa noin 8 minuuttia. Kumoa pohja sokeroidun leivinpaperin päälle. Soseuta mansikat ja sekoita hilloon. Levitä seos pohjan päälle. Pane liivatelehdet pehmenemään kylmään veteen. Vatkaa kerma ja puolet sokerista vaahdoksi. Sekoita joukkoon rahka, loppu sokeri ja vaniljasokeri. Liuota liivateet kiehattuun sitruunamehuun. Jäähdytä liivateliuos parilla lusikallisella rahkaseosta ja sekoita täytteeseen. Levitä täyte torttupohjalle ja anna hyytyä pari tuntia. Leikkaa pohja neljäksi erikokoiseksi palaksi ja nosta palat päällekkäin. Koristele mansikoilla.

Vinkki!
Mansikkakakkulevyn voit leikata myös leivoksiksi.

Iso satsi!

Pane jauhot pölyämään, leivo paljon sämpylöitä, leipää ja keksejä. Kasaa myös kesän ensimmäinen mansikkakakku.



Täyteläiset sämpylät sopivat täytettäväksi nakeilla tai nyhtölihalla. Tuorejuustolla ja vihanneksilla täytettyinä ne maistuvat brunssilla.



Kuohkeat hot dog -sämpylät

25 KPL

5 dl	täysmaitoa
50 g	hiivaa
1 rkl	hienoa merisuolaa
2 rkl	sokeria
1	kananmuna
75 g	pehmeää voita
n. 12 dl	vehnäjauhoja

PINNALLE

3 rkl	auringonkukan- tai seesaminsiemeniä
-------	-------------------------------------

Liuota hiiva haaleaan maitoon. Erottele munasta keltuainen. Lisää suola, sokeri ja keltuainen. Alusta jauhot taikinaan. Vaivaa vähintään 10 minuuttia. Lisää voi vaivaamisen lopussa. Anna taikinahan kohota 2 tuntia. Kaada taikina leivinpöydälle, vaivaa hyvin. Leivo taikina tangoksi ja leikkaa tanko 25 palaan. Kohota 1/2 tuntia. Voitele sämpylät vesitilkalla ohennetulla valkuaisella. Ripottele päälle siemeniä. Paista 225-asteisessa uunissa 10–12 minuuttia.

Makeat keksit sopivat juhannuksen kahvipöytään. Taikinasta tulee puolitoista pellillistä herkkuja.



Vahto-karkkikeksit

30 KPL

250 g	voita tai margariinia
5 1/2 dl	vehnäjauhoja
2 rkl	kaakaojauhetta
3 tl	leivinjauhetta
1/2 tl	suolaa
1 1/2 dl	fariinisokeria
1 1/2 dl	sokeria
2 tl	vaniljasokeria
2	kananmuna
200 g	rouhittua maitosuklaata
2 dl	minivaahdokarkkeja tai vaahtokarkkipaloja

Sulata rasva kattilassa. Sekoita sokerit rasvaan. Yhdistä kuivat aineet ja suklaarouhe. Lisää seos jäähtyneeseen rasva-sokeriseokseen. Lisää munat. Levitä 2/3 taikinasta leivinpaperin päälle pellin kokoiseksi levyksi. Paista 175-asteisessa uunissa ensin 10 minuuttia. Leikkaa keksit taikinapyörällä tai pizzaleikkurilla neliöksi. Lisää pinnalle vaahtokarkit ja paista 5–7 minuuttia. Levitä loppu taikina puolen pellin kokoiseksi levyksi ja paista samaan tapaan. Jäähdytä keksit.

Pataleivän tekeminen on helppoa, mutta vaatii aikaa. Taikinaa ei tarvitse vaivata missään vaiheessa.



Rosmariini-pataleipä

10:LLE | M |

3 1/2 dl	hiivaleipäjauhoja
3 1/2 dl	vehnäjauhoja
1 tl	kuivahiivaa
2 tl	suolaa
1/2 tl	rosmariinia
4 dl	vettä

PINNALLE

1/2 tl	rosmariinia
1/2 tl	hiutalesuolaa

Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää joukkoon 42-asteinen vesi. Sekoita nopeasti tasaiseksi, älä vaivaa. Peitä kulho kelmulla. Kohota huoneenlämmössä noin 12 tuntia. Kumoa taikina jauhotetun leivinpaperin päälle. Taikina löystyy kohotessaan. Muotoile taikina pyöreäksi nostelemalla reunoja leivän päälle. Anna levätä peitettynä 1/2 tuntia. Pane 3 litran vetoinen pata tai kattila kylmään uuniin. Kuumenna uuni 225-asteiseksi. Kumoa taikina tai nosta paperin päällä pataan, pane kansi päälle. Tee halutessasi leivän pintaan viiltoja. Ripottele pinnalle rosmariini ja suola. Paista 30 minuuttia kannen alla ja ilman kantta 15 minuuttia. Nosta leipä padasta jäähtymään.

1. LEIPÄJUUSTO valmistetaan juoksuttimen avulla lehmänmaidosta. Juustomassa muotoillaan kiekoksi ja paistetaan ruskeatäpläiseksi. Juustoa voi lisätä salaattiin tai sen voi tarjota lämmitettynä salaatin päällä.

1.



2. RAEJUUSTO on kevyeen ruokavalioon sopiva miedon makuinen tuorejuusto. Raejuusto valmistetaan pastöroidusta maidosta maitohappokäymisen avulla. Raejuuston rasvaprosentti vaihtelee 0,3–5%. Raejuusto on hyvä proteiinin lähde.

2.



JUUSTOA SALAATTIIN

Juusto on mainio maku- ja proteiinilistä monenlaisiin salaatteihin.

3.



ARKISALAATEISSA JUUSTO saa olla vähäsuolaista ja kevyttä. Hyvä valinta on koko perheen makuun sopivat tuorejuustot, kuten raejuusto, kotijuusto tai leipäjuusto. Niitä saa myös laktoosittomina.

MOZZARELLA, HALLOUMI JA FETAJUUSTO ovat tuttuja salaattijuustoja eteläisestä Euroopasta. Koska fetaa saa valmistaa vain Kreikassa, käytetään muualla valmistetuista fetan kaltaisista juustoista esimerkiksi salaattijuusto-nimeä. Halloumilla on korkea sulamispiste, ja se tarjotaan yleensä paistettuna. Myös helposti sulavaa mozzarellaa kannattaa kokeilla lämpimissä salaateissa.

JUUSTOA VOI TEHDÄ KOTONAKIN

Piimäjuuston tekeminen ei ole vaikeaa. Valmistusvälineiksi tarvitaan iso kattila, reikäkauha, sideharsokangasta ja siiviliä.

3. FETA ja sen kaltaiset juustot valmistetaan lampaan, vuohen- tai lehmänmaidosta juoksuttamalla ja hapattamalla. Hapahkon makuinen juusto säilötään yleensä suolaveiteen. Murennetusta fetasta ja kermaviilistä tulee myös hyvä salaattikastike.

KATSO PIIMÄJUUSTON
OHJE YHTEISHYVÄ.FI

4.

4. KOTIJUUSTO on vähärasvainen lehmän maidosta valmistettu tuorejuusto. Juuston maku on mieto ja raikas. Rakenteeltaan pehmeä juusto on helppo leikata viipaleiksi tai kuutioiksi.

7. PIIMÄJUUSTO on perinteinen suomalainen kotijuusto, jota on tehty etenkin pitoihin. Piimä on nyt maailmalla muodikas raaka-aine. Juustoon saa lisää makua lisäämällä massaan silputtua yrttiä, esimerkiksi basilikaa.

7.

5.

5. HALLOUMI on alun perin kotoisin Kyprokselta. Juusto valmistetaan lampaan-, vuohen- tai lehmänmaidosta tai niiden sekoituksesta. Juoksettamisen jälkeen juusto keitetään vahvassa suolavedessä. Keittäminen antaa sille ominaisen kumimaisen rakenteen. Suolaisuutta voi poistaa liottamalla juustoa ennen paistamista kylmässä vedessä.

6.

6. MOZZARELLA on lehmän- tai vesipuhvelinmaidosta valmistettu puolipehmeä, miedon makuinen tuorejuusto. Säilyvyyden parantamiseksi juusto pakataan suolaliemeen. Mozzarellaa on saatavana sekä palloina että kokonaisena tai siivutettuna tankona. Pallomozzarellan voi joko leikata viipaleiksi tai repiä käsin.

KOKO PERHEEN MAKUUN

Viikon ruokalistalla on salaattia, räiskäleitä, keittoa ja vakkia. Tähteeksi jäävän ruoan voi ottaa evääksi töihin seuraavana päivänä.

Ruokaisa makaronisalaatti riittää hyvin pääruoaksi. Salaatin voi tehdä myös tavallisista makaroneista.

× PASTA-

HALLOUMISALAATTI ×

4 ANNOSTA

3 dl	kierremakaroneja
8–10	kirsikkatomaattia
½	jäävuorisalaattia
200 g	halloumijuustoa
	basilikanlehtiä
4 rkl	öljyä
3 rkl	balsamicoa
1 tl	suolaa
¼ tl	mustapippuria

Keitä makaronit kypsiksi. Sekoita kastike ja lisää lämpimiin makaroneihin. Suikaloi salaatti, paloittele meloni. Yhdistä ainekset halloumia lukuun ottamatta. Paista halloumi öljytilkassa pannulla ruskeaksi molemmin puolin. Nosta salaatin päälle.

Vinkki!
Voit korvata balsamicon 2 rkl:lla tavallista punatai valkoviinietikkaa.

Mehevä varhaiskaali kypsyy tasatahtiin muiden kasvien kanssa. Jauhelihan sijasta voit käyttää keittoon makkaraa.

Letut maistuvat puolukoiden kanssa. Pinnalle voi kääntämisen jälkeen lisätä juustoraastetta.

Sushin ystävän wokissa on mausteena soijaa, wasabia ja silputtua inkivääriä.



× JAUHELIHA- VARHAISKAALIKEITTO ×

4 ANNOSTA | M | G |

400 g jauhelihaa
400 g varhaiskaalia
1–2 porkkanaa
4 perunaa
1 l kasvis- tai lihalientä
2 rkl tomaattisoseetta (pyree)
2 tl siirappia tai hunajaa
1 tähtianis
½ tl suolaa
¼ tl pippuria
silputtua persiljaa tai korianteria

Suikaloi kaali, silppua sipuli ja viipaloi porkkana. Kuori ja paloittele perunat. Kuullota kasviksia kattilassa öljyssä, kunnes kaali painuu kasaan. Lisää hunaja tai siirappi, tomaattipyree, neste ja mausteet. Anna kiehua 15 minuuttia. Paista jauheliha pannulla öljyssä, mausta suolalla ja pippurilla. Lisää kattilaan. Anna keiton hautua 10 minuuttia. Silppua pinnalle persiljaa tai korianteria.

× PINAATTI- RÄISKÄLEET ×

4 ANNOSTA

300 g pakastepinaattia
5 dl kevytmaitoa
2 kananmunaa
3 dl vehnäjauhoja
1 tl suolaa
1 tl sokeria
voita ja öljyä

Sulata pinaatti. Sekoita ainekset keskenään. Anna turvota 15 minuuttia. Paista taikinasta öljy-voiseoksessa ohuita isoja räiskäleitä tai pikkulettuja lettupannulla.



G = gluteeniton × M = maidoton

× SUSHI- WOKKI ×

4 ANNOSTA | M |

400 g broilerin jauhelihaa
150 g kesäkurpitsaa
2–3 valkosipulinkynttä
1 chili
1 rkl silputtua sushi-inkivääriä (säilyke)
2 rkl öljyä
1 ½ rkl soijakastiketta
2 tl wasabia
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria

LISÄKSI
keitettyä riisiä tai nuudelia

Silppua chili ja valkosipulinkynnet. Leikkaa kesäkurpitsa suikaleiksi. Kuumenna öljy wokissa. Paista jauhelihaa, chiliä ja valkosipulia kunnes liha on kypsää. Lisää kesäkurpitsa paistamisen loppupuolella. Lisää lopuksi mausteet. Kuumenna ja tarjoa keitetyn riisin tai nuudeleiden kanssa.

Katosiko tärkeä resepti tai etsitkö apua arjen tai juhlan ruokapulmaan? Haastattelemme lukijoita ja teemme toiveiden mukaisia reseptejä. Tule mukaan! Ota yhteyttä: yhteishyva.toimitus@sok.fi

Näppärät broilerinugetit

4 ANNOSTA

- 3 broilerin fileepihviä
- 75 g voita tai margariinia
- 3–4 viipaletta kuivahtanutta vaaleaa leipää
- 3 rkl juustoraastetta
- ¾ tl suolaa
- ½ tl sitruunapippuria

Jauha leipä murusiksi. Leikkaa pihvit 3 x 3 cm:n paloiksi. Sulata rasva mikrossa. Sekoita leipämu-
ruset, juustoraaste ja mausteet keskenään. Kasta broileripalat ensin kunnolla voisulaan ja käänte-
tele sitten korppujauho-juusto-
seoksessa. Pane nugetit leivin-
paperin päälle pellille. Kypsennä
200-asteisessa uunissa noin 20
minuuttia.

Kasvikset ja dippikastike

4 ANNOSTA | G |

- ½ kurkkua
- 2 porkkanaa
- ½ kukkakaalia
- 8 retiisiä
- 2 dl kermaviiliä
- 2 rkl majoneesia
- 1 rkl ketsuppia
- 1 rkl tomaattipyreetä
- ½ tl suolaa

Leikkaa kurkku ja porkkanat
tangoiksi, irrota kukkakaali
kukinnoiksi. Sekoita majoneesi
kermaviiliin. Lisää muut
ainekset ja sekoita tasaiseksi.

SORMI- SYÖTÄVÄÄ AIKUISILLE JA LAPSILLE

Ruokatoimittajamme Taina Salovaara kehitti
helpon nugettiohjeen, jossa broileripalat
kypsennetään uunissa ja näin ne ovat myös
tavallisia vähärasvaisempia. Lisäksi hän
valitsi lapsille raakana maistuvia kasviksia
kermaviilidipin kera.





Lapsiperheen äiti toivoi ohjetta, jolla lasten herkkua kananugetteja voisi tehdä kotona. Kylkeen saatiin kermaviilikastike, johon dipattuina kasvikset maistuvat lapsillekin.

× TEKSTI JENNI SAARILAHTI ×

Aino Mannio on 35-vuotias vantaalainen sosiaalipsykologi. Vielä alle kouluikäiset lapset pitävät vanhemmat ja arjen kiireisinä.

– Arjessa meillä syödään ihan perusruokaa, Aino sanoo. – Jauhelihaa, spagettia, kanaa, riisiä, kalapuuikkoja, lohta... Itselleni teen usein salaatin.

Ainon omia lempiruokia ovat esimerkiksi sushi ja lihafondue, myös monenlaiset kasvikset maistavat.

– Eniten tykkään raikkaasta ruoasta josta tietää, mitä syö. Kermakastikkeet eivät ole minun juttuni, maksaruoistakaan en välitä, hän kuvailee.

Perheenäidin harrastuksia ovat tennis ja kuntosalilla käynti. Aino kertoo myös pitävänsä kovasti ruoanlaittoa.

– Kun on aikaa, tykkään paneutua ruoanlaittoon. En ole kuitenkaan yleensä kovin kurinalainen

ruoanlaittaja. Sävellän ruokia itse ideoiden sen mukaan, mitä tekee mieli. Usein kokkaan maistelemalla.

YHDESSÄ SYÖMINEN ON PARASTA

Usein parhaimmat ruokamuistot liittyvät lapsuuteen, niin Aino Mannionkin.

– Söimme suvun kesämökillä koko suku yhdessä stroganofia, joka oli valmistettu ukin metsästämästä hirvestä, hän muistelee. – Se oli oikein hyvää, ja minulle jäi lämmin muisto siitä, että kaikki söivät yhdessä.

Ainon omien lasten suosikkeihin kuuluvat kananugetit. Aino toivoikin ohjetta, jolla niitä voisi tehdä kotona ja lasten kanssa.

– On kiva saada ohje, että tietää, mitä nugeteissa on. Kasvikset ovat hyvä lisä ateriaan, sillä niiden syöntiä on aina varaa lisätä. Kasvikset eivät aina maistu etenkin pojallemme, mutta dippikastike auttaa varmasti asiassa.

Jos käsittelet kasvikset aikaisemmin, ne säilyvät rapeina jäävedessä.



Nugetit voi uppoaistaa öljyssä, mutta helpoiten ne paistuvat uunissa. Nugetteja voi myös pakastaa.

#yhteishyvä innostaa ruoan- laittoon somessa

Jaa kuvasi ja osallistu
#yhteishyvä



Seuraa Facebookissa



Seuraa Pinterestissä



Seuraa Instagramissa



Uutta ole hyvä!

× KOONNUT Sanna Autio ×

Mökille

Vaasan Ooh Mini Snacksit ovat pikku naposteltavia, joita saa juustolla tai pestolla täytettyinä. Pussissa on 8 leivonnaista.

Oreo Original

-kaakaotäytekeksien välissä on vaniljatäytettä. Helposti murenevat keksit sopivat hyvin leivontaan, esimerkiksi kakkupohjiin.



Suomalaista sokeria

Dansukkerin taloussokeri valmistetaan nyt kotimaisesta sokerijuurikkaasta, jota viljelee noin 800 sopimusviljelijää Länsi- ja Etelä-Suomessa. Sadonkorjuun jälkeen syksyllä juurikkaat toimitetaan tehtaalle Säkylässä, missä niihin kasvukauden aikana varastoitunut sokeri erotetaan uuttamalla ja kiteytetään. Yhteen kiloon sokeria käytetään noin 14 juurikasta. Taloussokeri sopii leivontaan, ruoanlaittoon ja säilöntään.



Rainbow-uutuuksia

Juureslastut on sekoitus punajuuri-, porkkana- ja palsternakkasipsejä, jotka on kypsennetty auringonkukkaöljyssä. Lisää lastuja salaattiin tai vaikka leivälle tuorejuuston päälle. Valmistusmaa Alankomaat, alkuperämaat pakkauksessa

Smoothiesekoitus sisältää ananasta, mangoa ja pinaattia. Surauta hieman sulaneista aineksista smoothie tai nauti jogurtin kanssa. Pakkauksessa on 4 kpl 150 gramman pakastevihannespusseja. Valmistusmaa Puola. Alkuperämaat: ananas Costa Rica, mango Intia, pinaatti Ranska.

Curry-ateriakastike on mausteinen ja sisältää ananas- ja omenapaloja, paprikaviipaleita sekä sipulia. Kuumenna ennen tarjoilua. Joukkoon voi lisätä kypsä broilerinruokaleikkeitä. Valmistusmaa Belgia.

Lakritsikastike sopii jäätelön kanssa tai pirtelön ja jälkiruokien maustamiseen. Valmistusmaa Suomi.

Kuoritut auringonkukansiemenet sopivat esimerkiksi leivontaan, salaattiin tai naposteluun sellaisenaan. Pakkaus painaa 400 grammaa. Valmistusmaa Liettua.

Pursotettava toffeetäyte

Dr. Oetkerin muffinitäyte maistuu suolaiselta toffeelta. Tahnan voi pursottaa suoraan pakkauksesta kakkujen, pikkuleipien ja piiraiden täytteeksi. Täyte lisätään leivonnaisiin paistamisen jälkeen. Pakkauksesta riittää 10–12 muffiniin tai yhden kakun väliin.

Juureskia leivässä

Fazerin juuresleivät sisältävät yli 30 prosenttia kasviksia, ja ne sisältävät tavallista vähemmän jauhoja. Makuvaihtoehtoja ovat palsternakka-porkkana ja punajuuri-porkkana. Leivät ovat runsaskuituisia ja lisäaineettomia, ne leivotaan Suomessa ruis- ja täysjyvävehnäjauhoista.



Kasviskerma

Plantin Creamy cooking on ruokakerman tapaan käytettävä kasvisvalmiste. Rasvaa on 15 prosenttia. Maidoton tuote valmistetaan kaurasta. Käytä kastikkeissa, padoissa tai muussa ruoanlaitossa.



Kotoisat

Oletko huomannut **Kotoisat**-listan omassa S-marketissäsi? Kaupan väki listaa omat suosikkituotteensa kuukausittain. Kotoisat-tuotteissa eli piirinmestareiden parhaissa on aito maku ja tuttu tuntu.

