

yhteishyvä



# Ruoka

MAALISKUU 2014

## Tuulahdus Välimereltä

Vierasateria  
edullisesti

Myslit  
kiertoon

Klassikko:  
Kievin kana

Näppärästi  
purkkipavuista



yhteishyvä.fi

# Välimeren makuja

Yrtit, tomaatti, valkosipuli ja oliiviöljy antavat ruokaan Välimerelle ominaisen tuoksun ja maun.

## Punainen kalapata

4 annosta

400 g	lohifileetä
2	porkkanaa
1	sipuli
2	valkosipulinkynttä
75 g	selleriä
6	pienää perunaa
2 rkl	tomaattisosea
2 rkl	oliiviöljyä
5 dl	vettä
200 g	paseerattua tomaattia
1	laakerinlehti
1 tl	timjamia
1	kalallemikuutio
1/2	sitruunan mehu
10	mustaa oliivia
1 tl	suolaa
	silputtua tilliä
<b>Lisäksi</b>	
1 dl	majoneesia
1-2	murskattua valkosipulinkynttä

Poista lohesta ruodot ja leikkaa kala isohkoiksi paloiksi. Ripottele päälle 1/2 tl suolaa. Kuori kasvikset. Hienonna sipulit. Leikkaa selleri ja perunat paloiksi, porkkanat lohkoiksi. Kaada öljy pataan tai paksupohjaiseen kasariin. Lisää tomaattisose ja sipulit. Kuumenna sekoitellen pari minuuttia. Lisää vesi, paseerattu tomaatti, laakerinlehti, timjami ja murena sekaan liemikuutio. Kiehauta ja lisää selleripalat ja porkkanat. Keitä noin 5 minuuttia. Lisää perunat ja anna hautua, kunnes perunat ovat pehmeitä. Lisää kalapalat, oliivit ja sitruunamehu. Hauduta miedolla lämmöllä, kunnes kala on kypsää. Lisää tarvittaessa suolaa ja silputtua tilliä. Tarjoa pata valkosipulilla maustetun majoneesin kanssa.



## Pestolihapullat

4 annosta

400 g naudanjauhelihaa  
4 rkl tomaatti-basilikapesto  
1 sipuli  
2 tl öljyä  
1 dl korppujauhoja  
1 1/2 dl vettä  
1 muna  
3 rkl hienonnettua persiljaa tai basilikaa  
1 tl suolaa  
1/2 tl mustapippuria  
**Paistamiseen**  
öljyä

Pane korppujauhot turpoamaan veteen. Silppua sipuli ja kuullota se öljytilkassa. Sekoita korppujauhoihin muna, sipulisilppu, pesto, yrttisilppu ja mausteet. Lisää viimeiseksi jauheliha ja sekoita tasaiseksi. Anna taikinan maustua hetki. Pyörittele taikinasta kostutetuilla käsillä pieniä lihapullia. Paista lihapullat kolmessa erässä öljytilkassa paistinpannulla. Käytä alkuruskistukseen hyvää lämpöä, vähennä lämpö miedommaksi ja paista edelleen, kunnes pyörökät ovat sisältä kypsiä. Tarjoa lihapullat pastan ja tomaatti-rucolasalaatin kanssa.



## Sitruuna-valkosipuli-silakat

4 annosta

300 g pakastesilakkafileitä  
3/4 tl suolaa  
1/2 dl tilli- ja/tai persiljasilppua  
3 viipaloitua valkosipulin kynttä

### Liemi

3 rkl oliiviöljyä  
1/2 sitruunan mehu  
1/2 tl suolaa  
1 tl hunajaa  
1/2 tl rouhittua mustapippuria

Levitä silakat työlaudalle nahka-puoli alaspäin ja anna sulaa. Mausta suolalla ja lisää päälle yrttisilppua. Käännä fileet kalan muotoon ja pane vierä viereen uunivuokaan. Ripottele pinnalle valkosipuliviipaleet. Sekoita liemiainekset keskenään ja kaada kalojen päälle. Peitä vuoka kaksinkertaisella leivinpaperialla ja kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia. Tarjoa jäähtyneinä alkuruokana leivän kanssa.



## Yrttimarinoidut kasvikset

6 annosta

1 pieni kesäkurpitsa  
1 punainen paprika  
8 kirsikkatomaattia  
1 dl kivettömiä oliiveja  
**Marinadi**  
1 dl oliiviöljyä  
1/2 dl sitruunamehua  
1/2 dl balsamicoa  
1 rkl juoksevaa hunajaa  
1 murskattu valkosipulinkyntsi  
1/2 tl rosmariinia  
1/2 tl timjamia  
1/2 tl oreganoa  
1/2 tl chilirouhetta  
1 tl suolaa  
3 rkl persiljasilppua

Leikkaa kesäkurpitsa noin sentin viipaleiksi ja puolita viipaleet. Leikkaa paprika suikaleiksi. Pane kurpitsa ja paprika uunivuokaan, lorausta päälle vähän öljyä ja paahda kasviksia 225-asteisessa uunissa noin 12 minuuttia. Tee tomaatteihin pienet viillot, kasta tomaatit pariiksi sekunniksi kiehuvaan veteen ja kuori ne. Pane kasvikset ja oliivit kulhoon. Sekoita marinadi ja kaada kasvien päälle. Anna maustua yön yli. Ripottele päälle persiljasilppua.

Kaikki kuukauden reseptit ja ruoanvalmistusta auttavia videoita löydät Yhteishyvä Live -palvelusta. yhteishyvä.fi



# Mainiot mysliherkut

Mysli antaa leivonnaisiin mukavaa rouheisuutta.  
Voit käyttää taikinaan yhtä laatua tai yhdistää  
erilaisia myselejä.





## Helpot myslikeksit

noin 25 kpl

100 g	margariinia
5 dl	mysliä
1 dl	fariinisokeria
3 rkl	maitoa
2 rkl	siirappia
1 1/2 dl	vehnäjauhoja
1 tl	leivinjauhetta
1 tl	vaniljasokeria

Sulata rasva ja lisää muut aineet. Sekoita tasaiseksi. Lusikoi taikina nokareiksi leivinpaperin päälle. Jätä nokareiden väliin leviämisvaraa. Paista keksejä 175-asteisen uunin keskiosassa 10–12 minuuttia.



## Marja-murupaistos

4 annosta

400 g	pakastemarjoja
2–3 rkl	sokeria
1 rkl	perunajauhoja
<b>Muruseos</b>	
4 dl	mysliä
100 g	margariinia
3 rkl	fariinisokeria
3 rkl	vehnäjauhoja
2 rkl	maitoa
1/4 tl	kardemummaa

**Lisäksi** vaniljajäätelöä tai -kastiketta

Sekoita sokeri ja perunajauhot kohmeisiin marjoihin. Pane marjat voideltuun uunin kestävään vuokaan. Pilko rasva kattilaan ja päälle muut muruseoksen aineet. Kuumenna hitaasti, kunnes rasva sulaa ja ainekset kiehahtavat. Levitä muruseos marjojen päälle. Kypsennä 200-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia. Tarjoa paistos haaleana jäätelön tai vaniljakastikkeen kanssa.



## Myslileipä

2 kpl

5 dl	vettä
1 ps	kuivahiivaa
2 tl	suolaa
2 rkl	siirappia tai juoksevaa hunajaa
3 dl	pähkinä-hedelmämysliä
10–11 dl	hiivaleipä- tai vehnäjauhoja
1/2 dl	öljyä

Mittaa kulhoon hieman kädenlämpöä lämpimämpi vesi. Lisää myslisiin sekoitettu kuivahiiva, suola, siirappi tai hunaja ja öljy. Alusta jauhot vähitellen taikinaan. Vaivaa taikina kimmoisaksi. Kohota liinan alla. Jaa taikina kahteen palaan ja muotoile joko pyöreiksi tai pitkänomaisiksi limpuiksi. Voit myös paistaa taikinan kahdessa voidellussa leipävuossa. Paista leipiä 200-asteisessa uunissa noin 35 minuuttia.

## Vadelma-myslimuffinit

n. 9 kpl

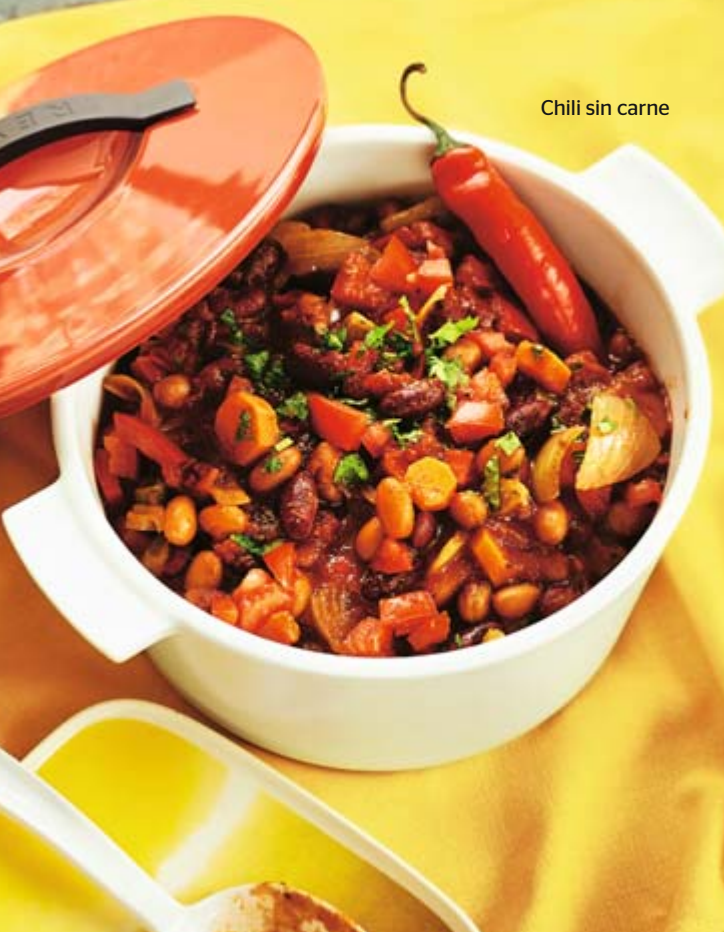
2	munaa
2 1/2 dl	sokeria
2 tl	vaniljasokeria
2 dl	vehnäjauhoja
1 dl	perunajauhoja
2 dl	rapeaa muromysliä
2 tl	leivinjauhetta
100 g	sulatettua voita tai margariinia
1 dl	maitoa
1 dl	pakastevadelmia

## Kuorrutus

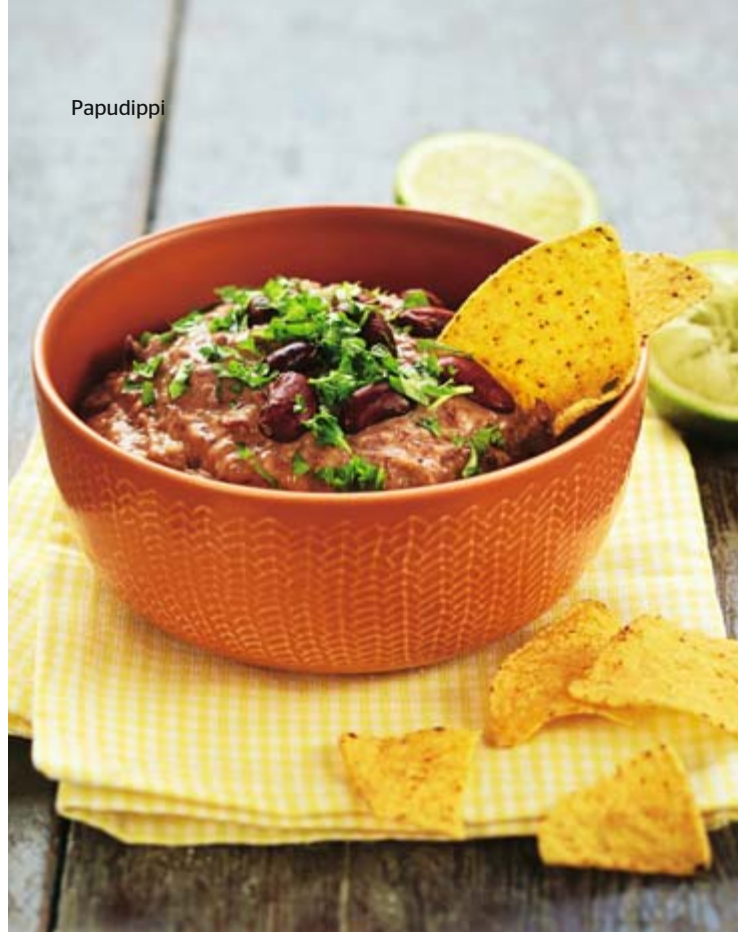
200 g	maustamatonta tuorejuustoa
100 g	pehmeää voita
5 dl	tomusokeria
1 tl	vaniljasokeria
1 tl	sitruunamehua
	elintarvikeväriä

Vaahdota munat ja sokerit. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää muna-vaahtoon. Lisää sulatettu rasva ja maito. Kääntelee taikinaan kohmeiset marjat. Jaa seos isoihin tai pieniin

muffinivuokiin niin, että vuokaan jää kohoamisvaraa. Paista 200-asteessa 15–20 minuuttia. Paistojen pituus riippuu muffinien koosta. Kuorruta muffinit halutessasi. Sekoita voi ja tuorejuusto sähkövatkaimella. Lisää tomu- ja vaniljasokeri sekä sitruunamehua. Värjää tilkalla elintarvikeväriä. Pursota tai lusikoi kuorrutus jäähtyneiden muffinien päälle.



Chili sin carne



Papudippi



Falafelpihvit



Lämmin bataatti-papusalaatti

# Näppärästi purkkipavuista

Säilykepavuista ja kikherneistä syntyy maukasta ja proteiinipitoista kasvisruokaa koko perheelle.

## Chili sin carne

6 annosta

- 2 sipulia
- 4 valkosipulinkynttä
- 2 porkkanaa
- 2 punaista chiliä
- 2 tl paprikajauhetta
- 1 tl juustokuminaa
- 2 rkl tomaattipyreetä
- 2 rkl öljyä
- 1 rkl siirappia
- 1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
- 2 dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 1 tlk (285/170 g) kikherneitä
- 1 tlk (400/270 g) ruskeita papuja
- 1 tl suolaa
- 1/2 tl rouhittua mustapippuria
- persiljaa

### Lisäksi

- 2 dl kermaviiliä

Kuori ja silppua sipulit. Hienonna valkosipulinkyntset ja chilit. Kuori ja paloittele porkkanat. Kuumenna öljy padan tai kattilan pohjalla. Lisää

sipulit, porkkanat, valkosipuli, chilit, juustokumina, paprikajauhe ja tomaattipyree. Kuumenna sekoittelen muutama minuutti. Lisää siirappi, tomaattimurska, liemikuutio ja vesi. Anna hautua, kunnes porkkanat ovat kypsiä. Huuhtelevat paput ja kikherneet siivilässä ja lisää pataan. Mausta suolalla ja pippurilla. Anna hautua 10 minuuttia. Silppua pinnalle persiljaa. Tarjoa kermaviilin kanssa.



## Papudippi

- 1 tlk (400/260 g) kidneypapuja
- 1-2 valkosipulinkynttä
- 2 rkl limetti- tai sitruunamehua
- 2 rkl öljyä
- 1 rkl maustamatonta jogurtia
- 1 tl hunajaa
- 1/2 tl suolaa
- 1/2 tl mietoa chilirouhetta
- 1/2 tl juustokuminaa
- persiljasilppua

Valuta pavut siivilässä ja huuhtelevat kylmällä vedellä. Pane ainekset monitoimikoneeseen tai tehosekoittimeen ja jauha tahnaaksi. Ripottele pinnalle persiljasilppua. Tarjoa dippi juurestikujen tai nachojen kanssa.

## Lämmin bataatti-papusalaatti

- 500 g bataattia
- 2 punasipulia
- 2 rkl öljyä
- 1 rkl hunajaa
- 2 rkl sitruunamehua
- 1/2 tl suolaa
- 1/2 tl mustapippuria
- 1 tlk (400/260 g) kidneypapuja
- 8 kirsikkatomaattia
- persiljasilppua

### Lisäksi

- raejuustoa

Kuori ja kuutioi bataatti. Kuori ja lohko sipulit. Pane ainekset uuniuokaan. Sekoita öljy, hunaja, sitruunamehu ja mausteet keskenään. Kaada seos bataatti-sipuliseoksen päälle. Paahda aineksia 200-asteisessa uunissa 20 minuuttia. Huuhdo pavut siivilässä ja siirrä hetkeksi kuumeneamaan uuniin. Lisää päälle halkaistut tomaatit ja persiljasilppua. Tarjoa raejuuston kanssa.

## Falafelpihvit

4 annosta

- 1 porkkana
- 1 tlk (285/170 g) kikherneitä
- 1 sipuli
- 1 rkl öljyä
- 1 muna
- 1 1/2 dl maustamatonta jogurtia
- 1 dl korppujauhoja
- 2 rkl sitruunamehua
- 1 1/2 tl juustokuminaa
- 1 tl suolaa

### Pinnalle

- 1 dl korppujauhoja
- 3 rkl seesaminsiemeniä

### Paistamiseen

- 2 rkl öljyä

Raasta porkkana. Silppua sipuli. Kuullota kasviksia hetki öljytilkassa paistinpannalla. Yhdistä muna ja jogurtti ja sekoita siihen korppujauhot. Jauha kikherneet tehosekoittimessa tai monitoimikoneessa. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Anna taikinan tekeytyä puoli tuntia ennen paistamista. Muotoile taikinasta 8–10 pihviä. Kääntelevat pihvit korppujauho-seesaminsiemensekoituksessa. Kuumenna pannulla öljy. Paista pihvit keskilämmöllä molemmin puolin kauniin ruskeiksi. Tarjoa turkkilaisen jogurtin ja kurkkutomaattisalsan kanssa.

# Katkarapuja

*salaatissa ja padassa*

Katkarapucoktail ja -kasari ovat suosittuja klassikoita viikonloppuherkutteluun.





## Katkarapu-avokadococktail

4 annosta

- 2 ps (à 180 g) isoja pakastekatkarapuja
- 1 ruukku vihreää salaattia
- 1-2 avokadoa
- 2 rkl sitruunamehua
- pala tuoretta kurkkua

### Kastike

- 1 dl kuohukermaa
- 1 1/2 dl majoneesia
- 2 rkl tomaattipyreetä
- 1/4 tl cayennenpippuria
- 1/2 tl suolaa
- 1/4 tl rouhittua mustapippuria (tilkka konjakkia)

### Koristeeksi

- tilliä
- sitruunaviipaleita

Anna katkarapujen sulaa siivilässä huoneenlämmössä. Vatkaa kastiketta varten kerma pehmeäksi vaahdoksi. Sekoita tomaattipyree ja mausteet majoneesiin. Kääntelee sekaan kermavaahto ja mausta halutesasi konjakilla. Revi salaatti annoskulhojen pohjalle. Halkaise avokadot, poista kivet ja irrota hedelmäliha kuoresta. Leikkaa avokadot kuutioiksi. Puserra päälle sitruunamehua. Leikkaa kurkku pieniksi kuutioiksi. Pane avokado- ja kurkkupalat salaatin päälle. Lisää pinnalle katkaravut ja pyöräytä päälle mustapippuria. Lusikoi kastike annosten pinnalle ja koristelee tillillä ja sitruunaviipaleilla. Tarjoa lisäksi patonkia.

## Katkarapukasari

4 annosta

- 2 ps (à 180 g) pakastekatkarapuja
- 4 rkl öljyä
- 5-6 valkosipulinkynttä
- 1 sipuli
- 2 rkl tomaattipyreetä
- 1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
- 1 rkl ketsuppia
- 1 dl valkoviiniä tai omenamehua
- 1 kalaliemikuutio
- 2 rkl sitruunamehua
- 1/2 tl suolaa
- 1/2 tl rouhittua mustapippuria
- 1/2 tl sokeria
- 1/2 tl chilirouhetta
- 3 rkl tillisilppua

Sulata katkaravut. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuumenna öljy padassa tai paksu-pohjaisessa kattilassa. Lisää sipulit ja tomaattipyree. Kuumenna pari minuuttia sekoitellen. Lisää tomaattimurska, ketsuppi, viini tai mehu, liemikuutio ja sitruunamehu. Mausta suolalla, pippurilla, sokerilla ja chilillä. Anna kiehua hiljalleen 20 minuuttia. Tarkista maku ja lisää mausteita tarvittaessa. Lisää katkaravut ja kuumenna, mutta älä keitä, etteivät ravut sitkisty. Koristelee tillillä. Tarjoa kasari patongin kanssa.

### Vinkki

Voit jakaa katkarapukasarin pieniin annospatoihin tai uunivuokiin ja kuumentaa juuri ennen tarjoilua 200-asteisessa uunissa.

VALMISTA VIKKELÄSTI

# Kahden vartin keitot

Keitto on parasta pikaruokaa isolle porukalle. Pakastekasviksia käyttämällä ei aikaa kulu pilkkomiseen ja kypsymisaika on lyhyt.



## Bataatti-currykeitto

4 annosta

- |          |                             |
|----------|-----------------------------|
| 1        | keskikokoinen bataatti      |
| 1        | purjon valkoinen osa        |
| 1 rkl    | raastettua inkivääriä       |
| 1 1/2 tl | currya                      |
| 2 rkl    | öljyä                       |
| 6 dl     | vettä                       |
| 1        | kasvis- tai kanaliemikuutio |
| 2 dl     | ruokakermaa                 |
| 1 tl     | suolaa                      |
| 1/2 tl   | rouhittua mustapippuria     |

**Lisäksi** basilikasilppua

Kuori bataatti ja leikkaa se kuutioksi. Silppua purjo. Kuumenna bataattia, purjoa, inkiväärisilppua ja currya sekoitellen öljyssä kattilassa pari minuuttia. Lisää vesi ja liemikuutio. Hauduta kannen alla noin 15 minuuttia. Soseuta ainekset. Lisää ruokakerma ja ohenna keittoa tarvittaessa vedellä. Kuumenna kiehuvaaksi ja mausta suolalla sekä pippurilla. Silppua pinnalle basilikaa. Halutessasi voit lisätä keiton pinnalle turkkilaista jogurttia.



## Vuohenjuusto-purjokeitto

4 annosta

- 1 pieni sipuli
- 1/2 vihreää omenaa
- 1 rkl voita
- 300 g pakasteperuna-purjosekoitusta
- 4 dl vettä
- 1 kasvis- tai kanaliemikuutio
- 100-150 g vuohen valkohojuustoa
- 2 dl kermaa
- 1/4 tl rakuunaa
- 1/2 tl suolaa
- 1/4 tl mustapippuria
- Pinnalle** silputtua ruohosipulia
- 1/2 omenaa kuutioina
- 1 rkl voita

Silppua sipuli ja kuori ja kuutio omena. Kuullota omena-sipuliseosta hetki voissa. Lisää pakastekasvikset, vesi ja liemikuutio. Anna hautua 10 minuuttia. Lisää paloiteltu juusto ja soseuta keitto. Lisää kerma ja mausteet, kuumenna kiehuvaaksi. Ripottele keiton pinnalle ruohosipulisilppua ja voissa kiehautettuja omenakuutioita.

## Tuhti texmex-keitto

8 annosta

- 400 g mausteista makkaraa (esimerkiksi braatvurstia)
- 1 sipuli
- 3 valkosipulinkynttä
- 2 rkl tomaattipyreetä
- 1 ps (40 g) tacomausteseosta
- 1 rkl öljyä
- 1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
- 1 1/2 l lihalientä
- 1 ps (750 g) perunakeittojuureksia
- 1 ps (300 g) pakastemaissia
- 2 tl oreganoa
- 1 tl rouhittua mustapippuria
- 3 rkl silputtua persiljaa
- 8 kirsikkatomaattia

Viipaloja ja ruskista makkarat. Silppua sipuli ja valkosipulinkynnet. Kuullota sipuleita, tomaattipyreetä ja tacomaustetta hetki öljyssä isossa kattilassa. Lisää tomaattimurska ja lihaliemi. Anna keittopohjan kiehua hetki. Lisää peruna-juuresseos ja keitä 10 minuuttia. Lisää maissi, mausteet ja makkarat. Keitä vielä pari minuuttia. Lisää valmiiseen keittoon halkaistut kirsikkatomaatit ja silputtu persilja. Halutessasi voit tarjota keiton kanssa juustoraastetta ja nachoja.

## Pikaborssi jauhelihasta

5 annosta

- 200 g hapankaalia
- 1 sipuli
- 1 rkl tomaattipyreetä
- 1 rkl öljyä
- 1 1/4 l lihalientä
- 1 laakerinlehti
- 1 ps (180 g) suikalejuureksia
- 300 g jauhelihaa
- 200 g etikkapunajuuria
- 1 tl hunajaa
- 1 1/2 tl suolaa
- 1/4 tl rouhittua mustapippuria
- Lisäksi**
- 2 dl kermaviiliä

Kuumenna sipulia ja tomaattipyreetä hetki öljyssä kattilassa. Lisää hapankaali ja jatka kuumennusta pari minuuttia. Lisää lihaliemi ja laakerinlehti. Anna keiton kiehua 15 minuuttia. Paahda keiton kiehuessa jauheliha pannulla. Lisää keittoon pakastekasvikset, raastetut punajuuret ja liha. Mausta hunajalla, suolalla ja pippurilla. Anna kiehua 10 minuuttia. Peitä kattila kannella ja anna makujen tekeytyä jonkin aikaa ennen tarjoilua. Tarjoa keiton pinnalla nokare kermaviiliä.



FOODIE.FM

Oman myymäläsi hinta- ja valikoimatiedot löydät Foodie.fm -palvelusta, jossa näet myös tuotetiedot ja lisäksi siellä voit tehdä ostoslistan.

Tervetuloa suomalaisen ruokakeskustelun areenalle saamaan tietoa ja vaikuttamaan. Tekstien takana ovat S-ryhmän ruokakaupan asiantuntijat sekä vierailevat kynäilijät ruokamaailman muilta alueilta.

[www.patarumpu.fi](http://www.patarumpu.fi)



Patarumpu SUOMALAISTA RUOKAKESKUSTELUA

# Ateria vieraille

Aasialaisella vierasaterialla nautitaan thaisalaattia, karamellipossua ja kookosmoussea. Ruokien tulisuutta voi säädellä itse chilin määrää vähentämällä tai lisäämällä.



## Thaisalaatti

6 annosta

- 1 kerä- tai ruukkusalaatti
- 1 punainen paprika
- 2 porkkanaa
- 1/2 kurkkua
- 1 purjo
- 3/4 dl suolapähkinöitä

## Kastike

- 2 rkl makeaa chilikastiketta
- 1 rkl viinietikkaa
- 1 rkl öljyä
- 1 limetin mehu
- 1 tl sokeria
- 1/2 tl suolaa
- 1 tl hienonnettua inkivääriä
- 1 hienonnettu valkosipulinkynsi (chiliviipaleita)

Tee kastike sekoittamalla ainekset keskenään. Leikkaa kuoritut porkkanat, purjon valkoinen osa ja paprika tasakokoisiksi suikaleiksi. Irrota salaatinlehdet toisistaan ja asettele vadille. Nosta päälle kasvikset ja ripottele pinnalle suolapähkinät. Pirskottele annoksille vähän kastiketta juuri ennen tarjoamista. Tarjoa loppu kastike erikseen.



## Karamellipossu

6 annosta

800 g kassleria  
2 rkl öljyä  
2 sipulia  
5 valkosipulinkynttä  
1-2 punaista chiliä  
2 rkl fariinisokeria  
3 rkl soijaa  
2 rkl makeaa chilikastiketta  
1/2 tl mustapippuria  
(suolaa)  
vettä tarvittaessa

### Pinnalle

purjorenkaita  
chilisuikaleita

Leikkaa liha pieniksi kuutioiksi. Silppua sipulit ja valkosipulinkyntset. Hienonna chilit. Pane kaikki ainekset vettä lukuun ottamatta vokiin. Kuumenna ensin hyvällä lämmöllä sekoitellen ja kun ruoka on kuumaa, alenna lämpöä. Anna possun kiehua vokiin, kunnes neste on haihtunut ja sokeri muuttuu karamellimaiseksi. Tarkista lihan kypsytys tässä vaiheessa. Jos se tarvitsee vielä lisää kypsennystä, kaada vokiin vähän vettä ja jatka kuumennusta. Ripottele valmiin ruoan pinnalle ohuita chilisuikaleita ja purjoviipaleita. Tarjoa keitetyn jasmiiniriisin kanssa.



## Kookosmousse

6 annosta

3 dl maitoa  
1 tlk (400 ml) kookosmaitoa  
3 rkl maissitärkkelystä  
1/2 dl sokeria  
2 keltuaista  
2 dl vispikermää  
1 rkl sokeria  
2 tl vaniljasokeria

### Pinnalle

riipaus kanelia  
2 appelsiinia

Mittaa maito, kookosmaito, maissitärkkelys, sokeri ja keltuaiset kattilaan. Kuumenna kiehuvaan koko ajan sekoittaen. Keitä hiljalleen 3 minuuttia edelleen sekoittaen. Anna kiisselin jäähtyä. Vatkaa kerma, vaniljasokeri ja 1 rkl sokeria vaahdoksi. Kääntelee vaahdot jäähtyneeseen kiisseliin. Jaa mousse annosmaljoihin. Koristele ripauksella kanelia ja kalvottomiksi leikatuilla appelsiinihalkioilla.

KLASSIKKO

# Kananpoikaa *venäläiseen tapaan*

Moderni Kievin kana on tehty broilerista ja alkuperäisohjetta hieman keveämmäksi.



# Kievin kana

4 annosta

4 broilerin rintafileeepihviä

## Maustevoi

100 g voita  
1 valkosipulinkynsi  
2 rkl silputtua persiljaa  
2 rkl sitruunamehua  
1/4 tl kuivattua rakuunaa  
1/4 tl rouhittua mustapippuria  
1/4 tl suolaa

## Leivitykseen

1 dl vehnäjauhoja  
1 tl suolaa  
1/4 tl mustapippuria  
2 muna  
2 rkl vettä  
1 1/2 dl korppujauhoja

## Paistamiseen

öljyä ja voita



1

Tee maustevoi. Sekoita voiin muut ainekset. Taputtele voi levyksi paperin päällä ja pane pakastimeen.



2

Leikkaa kovettunut voi paloiksi.



3

Tee broilerileikkeisiin esimerkiksi fileointiveitsellä pitkittäiset taskut. Työnnä voipalat taskuihin ja sulje taskut cocktailtikulla.



4

Pane vehnäjauhot ja mausteet, munavesiseos ja korppujauhot syville lautasille. Kääntelee leikkeet ensin vehnäjauhoissa, sitten munassa ja lopuksi korppujauhoissa. Anna leivityksen kuivahtaa hetki.



5

Kuumenna paistinpannalla 2 rkl öljyä ja 1 rkl voita. Paista keskilämmöllä leikkeisiin kaunis ja rapea pinta.



6

Pane leikkeet uunivuokaan ja peitä leivinpaperilla. Jälkikypsennä 200 asteessa noin 15 minuuttia.

# Säilyketomaatit aina valmiina palvelukseen

Tomaattisäilykkeet ovat kotikokin hyvä hätävara vuoden ympäri. Tuoreen tomaatin maku, vitamiinit ja kivennäisaineet ovat hyvin tallella säilykkeissä.

**Kokonaiset säilyketomaatit** ovat tomaattimehuun säilöttyjä kuorittuja tomaatteja. Ne sopivat erityisen hyvin pataruokiin, joihin ne voi lisätä joko kokonaisina tai paloitetuina. Kokonaisista tomaateista syntyy myös maukas kastike. Tomaatit soseutuvat helposti, kun niitä painelee kauhalla kattilan reunaa vasten. Säilyketomaatit voi myös valuttaa liemestään ja käyttää puolitettuna tai hienonnettuina esimerkiksi pizzan tai lämpimien leipien päällä. Liemi kannattaa ottaa talteen ja käyttää keittoon, lihapullataikinaan tai tomaattijuoman pohjaksi.

Myös **tomaattimurskaa** varten tomaatit kuoritaan ennen murskaamista. Valmistajasta riippuen tomaattimurskaan voidaan myös käyttää tomaattimehua ja suolaa. Saatavana on myös yrteillä, valkosipulilla tai chilillä maustettua murskaa. Tomaattimurska on omiaan kastikkeisiin ja keittoihin.

Jos murskaa käytetään pizzakastikkeena, sitä on hyvä valuttaa vähän kuivemmaksi, ettei pohjasta tule liian kostea. Tomaattimurska sopii kevyeen ruoanvalmistukseen, sillä 100 grammassa murskaa on vain 35 kcal. Tomaattimurskassa on hieman runsaammin sydämen ja verisuonten terveydelle tärkeää lykopeenia kuin tuoreissa tomaateissa.

**Paseerattu tomaatti** on sileää tomaattimurskaa, jota käytetään tavalisen tomaattimurskan tavoin. Sitä on myös saatavana yrteillä ja chilillä maustettuna sekä luomutuotteena. Paseeratusta tomaatista syntyy helposti maukasta ja sileää tomaattikeittoa, ja se on myös mainio pohja erilaisille kastikkeille ja pataruoille. Paseerattu tomaatti säilyy avaamattomana huoneenlämmössä, avattuna jääkaapissa enintään 2–3 vuorokautta.



**Tomaattisose eli -pyree** on tiivistettyä, tuubiin tai purkkiin pakattua tomaattia. Kiloon tomaattipyreetä kuluu noin 6 kiloa tuoreita tomaatteja. Tomaattipyree antaa ruokaan voimakkaan tomaatin maun ja kauniin värin, ja se myös sakeuttaa lientä. Tomaattisoseen maku syvenee, kun sitä kuumentaa hetken öljytilkassa esimerkiksi sipulisilpun ja valkosipulin kanssa ennen nesteen lisäämistä. Tomaattisose säilyy avaamattomana huoneenlämmössä, avattuna jääkaapissa noin 2 viikkoa.

**Öljyyn säilötyt aurinkokuivatut tomaatit** maistuvat alkupalana sellaisenaan, ja ne antavat makua ja mehevyyttä salaatteihin, leivonnaisiin ja pataruokiin. Mausteinen öljy kannattaa myös käyttää ruoanvalmistukseen. Öljyä voi lorauttaa esimerkiksi leipätaikinaan tai salaatinkastikkeeseen.



## Täyteläinen tomaattikastike

4 annosta

- 2 rkl öljyä
- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 2 rkl tomaattipyreetä
- 1 tlk (400 g) säilyketomaatteja
- 2 dl omenamehua tai valkoviiniä
- 1 tl sokeria
- 50 g raastettua parmesania
- 1/4 tl chilirouhetta
- 1 tl suolaa
- 1/2 tl mustapippuria
- 3 rkl silputtua basilikaa

Silppua sipuli. Kuumenna öljy kattilassa, lisää sipulisilppu ja puserra sekaan valkosipulinkyntset. Kuumenna hetki, lisää tomaattipyree ja jatka vielä hetki kuumennusta. Lisää tomaatit, mausteet ja mehu tai viini. Painele tomaatteja rikki kauhalla. Anna kastikkeen hautua 15–20 minuuttia. Sekoita parmesaaniraaste kastikkeeseen. Tarkista maku. Silppua pinnalle basilikaa.

