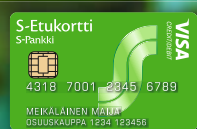


yhteishyvä



Ruoka

HUHTIKUU 2015

Suolaista &
makeaa kahvi-
pöytään

**VAPAAPÄIVÄN
BRUNSSI**

Lusikkaleivät

**TIETOA
RAHKASTA**

Ideoita pääsiäiseksi



yhteishyvä.fi

Pääsiäisen pääruoat

Valmista pyhiksi joko lammaspataa, kalkkunarullaa, broilerinkoipia tai kuorrutettua lohta.





Kalkkunarulla ja mokkakastike

6-8 annosta

1 (n. 1,2 kg) kalkkunan fileerulla

Mokkakastike

1 dl kanaliientä
1 dl vahvaa kahvia
1 1/2 rkl siirappia
1 rkl dijoninsinappia
1 rkl soijakastiketta
1 tl rosmariinia
2 dl kermaa
1 rkl vehnäjuhoja

Laita filee uunivuokaan. Paina pais-
tomittari fileen keskelle. Kypsennä
175-asteisessa uunissa reilu 1,5 tun-
tia tai kunnes fileen sisälämpö on 75
astetta. Ota filee uunista, kääri folioon
ja anna vetäytyä. Valmista kastike.
Kiehauta kattilassa kanaliemi, kahvi,
siirappi, sinappi, soija ja rosmariini.
Mittaa jauhot kermapurkkiin ja ravista.
Kaada kermaseos liemeen, sekoita ja
keitä noin 5 minuuttia. Tarkista maku.
Poista fileestä verkko ja viipaloi liha.
Tarjoa kastikkeen kanssa.



Yrttimaustetut broilerin-koivet

6 annosta, G

6 broilerin koipi-reittä
1 1/2 tl suolaa
1/2 tl rouhittua mustapippuria

Yrttiseos

50 g voita
1 dl hienonnettuja yrttejä,
esim. persiljaa, minttua,
basilikaa
2 valkosipulinkynttä
2 sitruunaa

Valmista yrttiseos. Sekoita hienon-
netut yrtit pehmeään voihin. Kuori ja
raasta joukkoon valkosipulinkynnet.
Pese sitruunat hyvin ja raasta joukkoon
kuoret. Irrota broilerin nahka lihasta
työntämällä sormi lihan ja nahan
väliin. Levitä nahan alle voi-yrttiseos.
Ripottele pinnalle suolaa ja pippuria.
Siirrä koivet laakeaan uunivuokaan ja
halkaise joukkoon sitruunat. Kypsennä
200-asteisen uunin keskitasolla noin
45 minuuttia tai kunnes ulos tihkuva
neste on kirkasta. Purista sitruunoista
mehua koipien päälle.



Pähkinäkuorrutettu lohi

6 annosta

n. 1 kg lohifileetä
2 rkl voita
2 rkl hunajaa
1 1/2 tl suolaa
Pähkinäkuorrutus
1 ps (70 g) cashewpähkinöitä
2 rkl korppujauhoja
2 rkl hienonnettua tilliä
1 sitruunan raastettu kuori

Laita lohifilee voideltuun uuni-
vuokaan. Sulata voi ja sekoita jouk-
koon hunajaa. Valuta seos lohifileelle.
Mausta filee suolalla. Murskaa päh-
kinät morttelissa tai teholeikkurissa.
Sekoita joukkoon korppujauhot, tilli
ja sitruunan kuori. Painele seos lohi-
fileen pinnalle. Kypsennä 200-astei-
sessa uunissa noin 25 minuuttia tai
kunnes lohifilee on kypsä.

M=maidoton
K=kasvis
G=gluteeniton

Välimeren lammaspata

6-8 annosta, M, G

1,2 kg maustettua karitsanpaistia
1 rkl öljyä
2 isoa porkkanaa
200 g palsternakkaa
3 varsisellerin vartta
4 valkosipulinkynttä
5 dl valkoviiniä
1 iso sitruuna
1 tl timjamia

1 tl rosmariinia
1 tl suolaa
1-2 dl vihreitä oliiveja

Poista verkko ja pyyhi paisti. Poista
lihasta näkyvä rasva ja kalvot. Paloit-
tele liha noin kolmen sentin kuuti-
oiksi. Kuori ja paloittela porkkanat
ja palsternakka. Huuhtelee ja paloit-
tele varsisellerit. Kuori valkosipulin-
kynnet. Ruskista lihapalat kolmessa
erässä pannulla öljyssä ja siirrä pataan.

Lisää pannulle kasvikset valkosipu-
linkynsien kanssa. Kääntelee muutama
minuutti ja lisää pataan. Kiehauta
valkoviini pannulla ja kaada pataan.
Raasta sitruunan kuori ja purista puo-
likkaan mehu ja lisää ne, yrtit ja suola
pataan. Kypsennä pataa ensin ilman
kantta 225-asteisessa uunissa 30
minuuttia. Alenna lämpö 175-astee-
seen ja peitä. Kypsennä vielä 1,5 tun-
nin ajan. Lisää loppuvaiheessa oliivit.

Makeaa kahvin kera

Leivo kahvipöytään uudenlaista makeaa, jossa maistuu kinuski, suklaa, rahka tai sitruuna.

Pashakääretorttu

10 annosta, K

- 4 kananmunaa
- 11/2 dl sokeria
- 1 dl vehnä jauhoja
- 3/4 dl perunajauhoja
- 1 tl leivinjauhetta
- Täyte ja kuorrutus**
- 2 dl kuohukermaa
- 1/2 dl sokeria
- 1 prk (200 g) vaniljarahkaa
- 1 dl pistaasipähkinöitä
- 1/2 dl rusinoita
- 1 prk (410/230 g) säilykepersikoita

Vaahdota munat ja sokeri. Sekoita kuivat aineet ja siivilöi ja kääntelee ne vaahtoon. Levitä taikina leivinpaperoidulle pellille ja paista 225-asteisessa uunissa noin 7 minuuttia. Kumoa levy sokeroidulle paperille. Irrota pohjapaperi ja anna jäähtyä. Vaahdota kerma ja sokeri. Lisää rahka. Ota rahkaseosta koristelua varten noin 1 dl. Kuori ja rouhi pähkinät, säästä osa koristeluun. Sekoita rahkaseokseen pähkinät ja rusinat. Levitä rahkaseos torttulevyille. Viipaloi persikat. Säästä puolikas persikka koristeluun. Levitä persikkaviipaleet torttulevyn pitkälle reunalle ja aloita kääriminen sieltä. Kääri rullalle. Anna tortun vetäytyä jääkaapissa noin tunnin. Levitä pinnalle loppu rahkaseos. Koristele persikalla ja pähkinällä.





Kinuski-suolapähkinäpalat

15 kpl, K

Pohja

200 g margariinia
2 1/2 dl sokeria
3 kananmunaa
5 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
2 tl vaniljasokeria
2 dl maitoa

Kuorutus

2 dl kuohukermaa
2 dl fariinisokeria
1 rkl margariinia
2 1/2 dl suolapähkinöitä

Vaahdota margariini ja sokeri. Lisää munat yksitellen vatkatun. Yhdistä kuivat aineet ja lisää sekoittaen vuorotellen maidon kanssa taikinaan. Levitä taikina leivinpaperilla vuorattuun uunivuokaan (n. 25 x 35 cm). Paista 175-asteisen uunin keskitasolla noin 25 minuuttia. Anna pohjan jäähtyä. Mittaa korkealaitaiseen kattilaan kerma ja fariinisokeri. Keitä noin 10 minuuttia välillä sekoittaen. Tee pisarakoe. Tiputa pisara kinuski lasilliseen kylmää vettä. Jos kinuski jähmettyy, se on valmista. Sekoita joukkoon nokare margariinia. Rouhi pähkinät ja ripottele torttupohjalle. Valuta kinuski pinnalle. Leikkaa paloiksi.



Sitruuna-voisilmäpullat

20 kpl, K

2 1/2 dl maitoa
25 g hiivaa
1 dl sokeria
1 tl jauhattua kardemummaa
1/2 tl suolaa
1 kananmuna
n. 8 dl vehnäjauhoja
75 g voita tai margariinia

Voiteluun

1 kananmuna

Täyte

100 g voita
1 sitruunan raastettu kuori
1/2 dl sokeria

Murennä hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää sokeri, kardemumma, suola ja muna. Lisää osa jauhoista ja vaivaa 5 minuuttia. Lisää pehmeä rasva ja loput jauhot ja alusta kimmoisaksi taikinaksi. Peitä ja anna kohota 30 minuuttia. Muotoile taikina pötköksi ja leikkaa paloiksi. Pyörittele pyöreiksi pulliksi ja siirrä leivinpaperoille pellille. Peitä liinalla ja kohota 30 minuuttia. Leikkaa voi 20 kuutioksi. Pese sitruuna hyvin ja raasta kuori lautaselle. Ripottele kuoriraaste voipaloille. Painele jauhoihin kastetulla sormella syvennys pullien keskelle. Paina voipalat koloihin. Voitele pullat munalla ja ripottele voin päälle sokeria. Paista 225-asteisessä uunissa noin 8 minuuttia.



Pähkinä-suklaakakku

10 annosta, K

200 g tummaa suklaata
200 g margariinia
4 kananmunaa
2 dl sokeria
1 1/2 dl vehnäjauhoja
1/2 dl kaakaojauhetta
1 tl leivinjauhetta

Kuorutus

1 dl kuohukermaa
2 dl pähkinä-suklaalevitetettä (Nutella)

Vuoraa irtopohjavuoka (halk. 24 cm) leivinpaperilla. Paloittele suklaa. Sulata margariini. Lisää suklaa ja sekoita kunnes se on sulanut. Vaahdota munat ja sokeri kuohkeaksi. Yhdistä kuivat aineet ja siivilöi ne sekoittaen vaahtoon. Sekoita joukkoon jäähtynyt suklaaseos. Valuta taikina vuokaan ja paista 175-asteisessä uunissa noin 45 minuuttia. Valmista kuorutus. Kiehauta kerma ja sekoita joukkoon pähkinä-suklaalevite. Anna jäähtyä ja levitä kuorutus kakulle.



Sieni-linssisalaatti



Vokatut kurkut



Pikkelöity kiinankaali-kurkkusalaatti



Siemencaponata



Makua kasviksista

Kasvislisäkkeet sopivat lihalle, kanalle ja kalalle.
Siemenillä rikastettu caponata eli munakoisopaistos
käy kasvisruokailijalle vaikka pääruoaksi.

Sieni-linssisalaatti

4 annosta, G, K, M

- 2 dl linssejä
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 sitruunan mehu
- ripaus suolaa
- ripaus rouhittua mustapippuria
- 1 prk (200 g) herkkusieniä
- 1 omena
- 1 rs (50 g) rucolaa

Huuhtelee ja keitä linssit pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta ja nosta linssejä tarjoilukulhoon. Mausta oliiviöljyllä, puolikkaan sitruunan mehulla ja mausteilla. Puhdista ja viipaloi sienet. Paahda ne kevyesti kuivalla pannulla.



Pese ja viipaloi omena. Pirskota loppu sitruunan mehu omenaviipaleille. Lisää linsien joukkoon sienet, omenaviipaleet ja rucola. Nostele ainekset kevyesti sekaisin. Mausta kevyesti suolalla ja rouhitulla mustapippurilla.

Siemencaponata

4 annosta, G, K, M

- 1 munakoiso
- 1 rkl suolaa
- 5 rkl oliiviöljyä
- 1 punasipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 punainen paprika
- 1 prk (400/240 g) säilyke-kirsikkatomaatteja
- 1 dl vettä
- 2 rkl punaviinietikkaa
- 2 rkl kapriksia
- 1 rkl sokeria
- Lisäksi**
- 1/2 dl siemeniä, esim. auringonkukan- tai pinjansiemeniä

Huuhtelee ja paloittele munakoiso. Siirrä palat lävikköön ja ripottele väleihin suolaa. Anna olla puoli tuntia. Huuhtelee munakoisot, valuta ja painele talouspaperilla kuiviksi. Kuumenna pannulla 4 rkl oliiviöljyä ja paista munakoisopalat kullannuskeiksi. Nosta syrjään. Kuori ja hienonna punasipuli ja valkosipulinkynnet. Lohko paprika. Lisää pannulle loppu öljy ja sipulit sekä paprikat ja kääntelee kunnes kasvikset pehmentyvät. Lisää pannulle kirsikkatomaatit liemineen ja huuhdele purkki vedellä. Lisää etikka, kaprikset ja sokeri. Anna seoksen hautua noin 10 minuuttia tai kunnes suurin osa nesteestä on haihtunut. Lisää joukkoon munakoisopalat ja siemenet.

Vokatut kurkut

4 annosta, G, K, M

- 1 kurkku
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 rkl valkoviinietikkaa
- 1 rkl hunajaa
- ripaus suolaa
- ripaus rouhittua mustapippuria
- 1/2 dl hienonnettua tilliä

Huuhtelee, halkaise ja viipaloi kurkku. Kuumenna pannulla öljy ja paista kurkkuviipaleet nopeasti öljyssä. Mausta valkoviinietikalla, hunajalla ja suolalla. Nosta tarjoilukulhoon ja sekoita joukkoon hienonnettu tilli.

Pikkelöity kiinankaalikurkkusalaatti

4 annosta, G, K, M

- 1/4 kiinankaalia
- 1/2 kurkkua
- 1 1/2 rkl suolaa
- 1 limetin mehu
- 1 1/2 tl väkiviinaetikkaa
- 1 tl sokeria
- 1 tl sambal oelek -chilitahnaa

Hienonna kiinankaali ja leikkaa kurkku ohuiksi viipaleiksi. Nosta ainekset lävikköön ja ripottele väleihin suolaa. Anna suolan vaikuttaa 20 minuuttia. Huuhtelee kylmällä vedellä ja valuta. Painele kämmenellä pois ylimääräinen vesi. Sekoita loput ainekset ja lisää joukkoon kasvikset. Sekoita ja anna maustua viileässä vähintään puolen tuntia ennen tarjoilua.

Toukokuun juhlaideat ja uudet reseptit ovat Yhteishyvää Livessä.
www.yhteishyva.fi

Reseptejä nyt myös
Pinterestissä
pinterest.com/Yhteishyva

Pinterest

Aterian kruunut

Raikas jälkiruoka valmistuu jäätelöstä ja suklaan ystävää säväyttää chilillä maustettu mousse.





Appelsiini-pähkinäjäädyke ja mangokastike

8 annosta, G, K

- 1 l appelsiini-vaniljajäätelöä, esim. Tiikeri
- 1 dl pistaasipähkinöitä
- 1/2 dl rusinoita

Mangokastike

- 1 prk (425/225 g) säilykemangoa
- 1 limetti

Avaa jäätelö kulhoon pehmenemään. Kuori ja rouhi pähkinät. Notkista jäätelö ja sekoita joukkoon pähkinät ja rusinat. Siirrä seos kakkuvuokaan. Peitä vuoka kelmulla ja jäädytä pakastimessa vähintään neljä tuntia tai yön yli. Valuta mangot, säästä liemi. Siirrä mangot kulhoon ja raasta joukkoon pestyn limetin kuori. Purista joukkoon mehu. Soseuta ainekset ja notkista kastike säilykeliemellä. Ota jäädyke huoneenlämpöön noin varttia ennen tarjoilua ja tarjoa mangokastikkeen kera.

Chili-suklaamousse

6 annosta, K

- 50 g tummaa suklaata
- 2 dl vispikermää
- 1 prk (250 g) mascarponejuustoa
- 4 rkl tomusokeria
- pieni pala punaista chiliä

Lisäksi

- 1 prk säilykeananasta

Paloittele ja sulata suklaa mikrossa tai vesihauteessa. Vaahdota kerma. Vaahdota toisessa kulhossa mascarpone tomusokerin kanssa. Valuta mascarpone-seoksen joukkoon lämmin suklaa ja sekoita tasaiseksi. Nostele joukkoon lusikallinen kermavaahtoa ja sekoita hyvin. Sekoita kevyesti loppu kermavaahto joukkoon. Pursota tai lusikoi mousse tarjoilulaseihin ja hienonna pinnalle chiliä. Tarjoile ananaspalojen kanssa.

VALMISTA VIKKELÄSTI

Aloita päivä brunssilla

Kata vapaapäivänä pöytään runsas ja monipuolinen brunssi, joka korvaa kevyen lounaan. Tarjoa lisäksi smoothieta ja pientä makeaa.





Rahkaskonssit

n. 10 kpl, K

6 dl	vehnäjauhoja
1 rkl	sokeria
1 tl	leivinjauhetta
1 tl	soodaa
1 tl	suolaa
100 g	margariinia
1 prk	(250 g) maitorahkaa
1/2 dl	maitoa
1	appelsiinin raastettu kuori

Yhdistä kuivat aineet. Nypi joukkoon margariini. Sekoita joukkoon rahka, maito ja appelsiinin kuori. Sekoita tasaiseksi taikinaksi. Kauli taikina jauhojen avulla 1,5 cm:n paksuiseksi levyksi. Paina muotilla tai juomalasilla taikinasta kiekkoja (halk. n. 7 cm). Aseta kiekot leivinpaperoidulle uunipellille. Paista 225-asteisen uunin keskitasolla noin 12 minuuttia. Tarjoile skonssien kanssa esimerkiksi juustoa ja hilloa.



Kvinoapuuro

4 annosta, G, K, M

3 dl	kvinoaa
7 dl	mantelimaitoa
2 rkl	siirappia
ripaus	kanelia ja suolaa
Lisäksi	
2	omenaa
2 rkl	vettä
2 rkl	sokeria
1 dl	saksanpähkinöitä

Huuhtelee kvinoaa kuumalla vedellä siivilässä. Kiehauta mantelimaito kattilassa ja lisää joukkoon kvinoaa. Hauduta 20–25 minuuttia välillä sekoittaen kunnes suurimot puuroutuvat. Mausta siirapilla, kanelilla ja ripauksella suolaa. Kuori ja kuutioi omena. Keitä omenia, vettä ja sokeria muutama minuutti sekoitellen. Tarjoa puuron kera omenakuutioita ja rouhittuja saksanpähkinöitä.



Lämmin valkosuklaa-hedelmäsalaatti

4 annosta, K

1	kiivi
1	päärynä
1	omena
100 g	ananaskirsikoita
100 g	valkosuklaata

Kuori ja paloittele kiivi, päärynä ja omena. Huuhtelee ja halkaise ananaskirsikat. Jaa hedelmät uuninkestäviin annoskuuluihin. Paloittele valkosuklaa jaa hedelmien joukkoon. Siirrä hedelmäkulhot uunin 200-asteisten grillivastusten alle muutamaksi minuutiksi. Tarkkaile vieressä, että valkosuklaa ei paahdu liikaa.



Aamiaispiirakka

6-8 annosta

1	(600 g) iso lehtitaikinal levy
Täyte	
1 prk	(150 g) ranskankermaa
1 pkt	(170 g) pekonia
6-8	kananmunaa
ripaus	rouhittua mustapippuria

Lisäksi

1	punainen paprika
	rucolaa

Sulata taikina. Kauli taikina suuremmaksi, noin 28 x 38 cm:n levyksi. Nosta levy kaulimen avulla leivinpaperoidulle uunipellille. Pistelee pohjaan reikiä haarukalla. Levitä taikinapohjalle ranskankerma. Paloit-

tele pekoni pieniksi paloiksi ja paahda kuumalla pannulla rapeaksi. Levitä pekonisilppu piirakan päälle. Riko pinnalle munat niin, että keltuaiset jäävät ehjiksi. Mausta ripauksella pipuria. Paista piirakkaa 200-asteisen uunin alatasolla noin 25 minuuttia. Hienonna paprika ja ripottele piirakan päälle. Koristele rucolalla.

PIKKURAHALLA

Pienet herkkuleipäset

Mehevät pienet leivät sopivat joko alkupaloiksi tai kahvipöytään suolaisiksi tarjottaviksi.





Sillileivät

8 kpl

8 viipaletta tummaa limppua,
esim. Maalahden
2 rkl margariinia
2 keitettyä perunaa
2 keitettyä kananmunaa
100 g matjessilliä
1 prk (150 g) ranskankermaa
tilliä

Marinoitu punasipuli

2 punasipulia
1/2 dl punaviinietikkaa
1 rkl sokeria
1/2 tl suolaa

Valmista marinoitu punasipuli. Kuori sipulit ja leikkaa ohuiksi renkaiksi. Siirrä viipaleet kulhoon ja valuta päälle punaviinietikka. Lisää sokeri ja suola. Sekoita ja anna maustua vähintään 10 minuuttia. Valuta marinadi pois sipulirenkaista. Voi-tele leivät. Kuori ja viipalo perunat ja kananmunat. Nostele perunaa, munaa ja silliä leiville. Kaavi ranskankerma pakastuspussiin, leikkaa kulma pois ja pursota sitä leiville. Koristele tillillä.

Lohi-avokadorieskarullat

n. 24 kpl

8 ohutta rieskaa
Täyte
200 g ruohosipulituorejuustoa
salaatinlehtiä
300 g kylmäsavustettua lohta
2 avokadoa
1 limetin mehu
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Levitä tuorejuusto rieskoille. Peitä pinta salaatinlehdillä. Asettele päälle lohiviipaleita ja suikaloitua avokadoa. Pirskausta päälle limetin mehua ja mausteita. Kääräise rieskat rullalle ja leikkaa paloiksi.



FOODIE.FI

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

Katkarapu-hernebruschettat

n. 16 kpl

1 vaalea leipä
1/2 dl oliiviöljyä

Hernelevite

1 ps (200 g) pakasteherneitä
2 rkl oliiviöljyä
2 rkl hienonnettua minttua
1/2 limetin raastettu kuori ja puristettu mehu
ripaus suolaa ja rouhittua mustapippuria

Lisäksi

n. 300 g kuorittuja katkarapuja
1/2 limetin mehu
ripaus suolaa ja rouhittua mustapippuria

Sulata katkaravut. Valmista levite. Kiehauta herneet. Huuhtelee siivilässä kylmällä vedellä ja valuta. Siirrä kulhoon ja lisää loput ainekset. Soseuta sauvasekoittimella niin, että osa herneistä jää hieman rouheisiksi. Viipalo leipä ja sivele pinnat oliiviöljyllä. Paahda 225-asteisessa uunissa kunnes ovat kullanruskeita. Sulata ja valuta katkaravut ja mausta limetinmehulla, suolalla ja pippurilla. Levitä leiville levitettä ja lisää pinnalle katkarapuja.

KLASSIKKO



Suosikki- pikkuleivät

Monen juhlapöydän perinneleivonnaisia ovat lusikkaleivät. Niiden salaisuus on voi, joka paahdetaan kinuskin tuoksuiseksi.

Lusikkaleivät

n. 25 kpl, K

200 g voita
1 1/2 dl sokeria
4 dl vehnäjauhoja
2 tl vaniljasokeria
1 tl soodaa

Väliin

n. 1 dl hilloa tai marmeladia

Pinnalle

1/2 dl sokeria

Uudet ruokablogit

Kaksi murua -blogissa perheenäiti kokkaa ja havainnoi arkea.

Maun ehdoilla -blogissa S-kokeilukeittiön väki jakaa tietoa ja ideoita.

www.yhteishyvä.fi



1

Kiehauta voi kattilassa ja anna poreilla miedolla lämmöllä 5-10 minuuttia välillä sekoittaen. Kun vaahto laskeutuu ja voi ruskistuu, ota pois liedeltä.



2

Mittaa joukkoon sokeri ja anna jäähtyä sekoittamatta. Sekoita jäähtyneenä.



3

Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää seos voi-sokeriseokseen. Sekoita tasaiseksi taikinaksi.



4

Painele taikinaa tiiviisti pikkulusikkaan ja vedä taikinapalat lusikasta leivinpaperoidulle uunipellille. Paista 175-asteisessa uunissa noin 12 minuuttia.



5

Levitä jäähtyneiden pikkuleipien tasaiselle puolelle hilloa tai marmeladia ja paina kaksi pikkuleipää vastakkain.



6

Pyörittele lusikkaleivät sokerissa. Lusikkaleivät voi pakastaa. Sokeroi ne vasta tarjottaessa.

Proteiinia maitorahkasta

Maitorahka on monipuolinen raaka-aine, se sisältää runsaasti proteiinia, kalsiumia ja on lähes rasvatonta.



Lainsäädännöllisesti maitorahka kuuluu kypsytämättömiin juustoihin eli tuorejuustoihin, joihin kuuluvat myös raejuusto, mozzarella ja leipäjuusto. Rahka valmistetaan pastöroidusta, rasvattomasta maidosta, joka saostetaan maitohappokäymisen avulla. Hapatetusta maidosta erotetaan hera. Rahkaa ei yleensä jälkikäsitellä. Tuorejuustoille saadaan jälkikäsitelyiden ansiosta useamman kuukauden säilyvyys, kun taas rahka ei säily pitkään.

Ravintoarvo

Perinteisesti maitorahka on vähärasvaista (rasvaa alle 0,5 %). Rahka sisältää energiaa n. 60 kcal/100 g ja runsaasti proteiineja (noin 10 %). Rahka on myös hyvä kalsiumin, B2- ja B12 -vitamiinien sekä D-vitamiinin lähde.

Rahka sopii erinomaisesti kuntoilijoille sekä kevyeen ruokavalioon. Kuntoilija tarvitsee rahkasta saatavia proteiineja ylläpitämään ja lisäämään lihaskudosta.

Maitorahkan käyttö

Rahkasta voi valmistaa erilaisia jälkiruokia, leivonnaisia, juomia, tahnoja ja täytteitä. Kevennä jälkiruokia rahkalla tai kokeile sitä sämpylä-, lettu- ja pannukakkutaikinaan. Rahka lisää

sämpylöiden ja leipien säilyvyyttä. Hyvän startin aamuun saat rahkasta valmistetulla juomalla. Rahka sellaiseen marjojen kera on nopea välipala, joka pitää nälän pitkään kurissa.

Maitorahkavalmistheet

Valikoimista löytyy mm. vaniljalla, sitruunalla ja erilaisilla kauden mauilla

maustettuja rahkoja, jotka sopivat välipaloiksi, leivontaan ja jälkiruokiin. Rahkavalmistetta on myös juomina, vaahtoina ja lisäproteiinilla rikastettuina välipaloina. Rahkaa valmistetaan myös vähälaktoosisena ja laktoositto-

Tomaatti-rucola-tahna

6 annosta, G, K

1 prk	(250 g) maitorahkaa
2 rkl	maitoa
25 g	rucolasalaattia
2 rkl	hienonnettua aurinkokuivattua tomaattia
1 rkl	juokevaa hunajaa
ripaus	suolaa
ripaus	rouhittua mustapippuria

Notkista rahka maidolla. Huuhtelee ja hienonna rucola. Sekoita rucolasilppu aurinkokuivattujen tomaattien ja mausteiden kanssa rahkaan.



Vinkki

Tahna sopii dippikastikkeeksi kasviksille ja levitteeksi leiville.



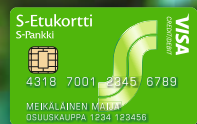
PRISMA

Sale

alepa



yhteishyvä



Ruoka

HUHTIKUU 2015

Suolaista &
makeaa kahvi-
pöytään

**VAPAAPÄIVÄN
BRUNSSI**

Lusikkaleivät

**TIETOA
RAHKASTA**

Ideoita pääsiäiseksi



yhteishyvä.fi

Pääsiäisen pääruoat

Valmista pyhiksi joko lammaspataa, kalkkunarullaa, broilerinkoipia tai kuorrutettua lohta.





Kalkkunarulla ja mokkakastike

6-8 annosta

1 (n. 1,2 kg) kalkkunan fileerulla

Mokkakastike

1 dl kanaliientä
1 dl vahvaa kahvia
1 1/2 rkl siirappia
1 rkl dijoninsinappia
1 rkl soijakastiketta
1 tl rosmariinia
2 dl kermaa
1 rkl vehnäjuhoja

Laita filee uunivuokaan. Paina pais-
tomittari fileen keskelle. Kypsennä
175-asteisessa uunissa reilu 1,5 tun-
tia tai kunnes fileen sisälämpö on 75
astetta. Ota filee uunista, kääri folioon
ja anna vetäytyä. Valmista kastike.
Kiehauta kattilassa kanaliemi, kahvi,
siirappi, sinappi, soija ja rosmariini.
Mittaa jauhot kermapurkkiin ja ravista.
Kaada kermaseos liemeen, sekoita ja
keitä noin 5 minuuttia. Tarkista maku.
Poista fileestä verkko ja viipaloi liha.
Tarjoa kastikkeen kanssa.



Yrttimaustetut broilerin- koivet

6 annosta, G

6 broilerin koipi-reittä
1 1/2 tl suolaa
1/2 tl rouhittua mustapippuria

Yrttiseos

50 g voita
1 dl hienonnettuja yrttejä,
esim. persiljaa, minttua,
basilikaa
2 valkosipulinkynttä
2 sitruunaa

Valmista yrttiseos. Sekoita hienon-
netut yrtit pehmeään voihin. Kuori ja
raasta joukkoon valkosipulinkynnet.
Pese sitruunat hyvin ja raasta joukkoon
kuoret. Irrota broilerin nahka lihasta
työntämällä sormi lihan ja nahan
väliin. Levitä nahan alle voi-yrttiseos.
Ripottele pinnalle suolaa ja pippuria.
Siirrä koivet laakeaan uunivuokaan ja
halkaise joukkoon sitruunat. Kypsennä
200-asteisen uunin keskitasolla noin
45 minuuttia tai kunnes ulos tihkuva
neste on kirkasta. Purista sitruunoista
mehua koipien päälle.



Pähkinäkuorrutettu lohi

6 annosta

n. 1 kg lohifileetä
2 rkl voita
2 rkl hunajaa
1 1/2 tl suolaa
Pähkinäkuorrutus
1 ps (70 g) cashewpähkinöitä
2 rkl korppujauhoja
2 rkl hienonnettua tilliä
1 sitruunan raastettu kuori

Laita lohifilee voideltuun uuni-
vuokaan. Sulata voi ja sekoita jouk-
koon hunajaa. Valuta seos lohifileelle.
Mausta filee suolalla. Murskaa päh-
kinät morttelissa tai teholeikkurissa.
Sekoita joukkoon korppujauhot, tilli
ja sitruunan kuori. Painele seos lohi-
fileen pinnalle. Kypsennä 200-astei-
sessa uunissa noin 25 minuuttia tai
kunnes lohifilee on kypsä.

M=maidoton
K=kasvis
G=gluteeniton

Välimeren lammaspata

6-8 annosta, M, G

1,2 kg maustettua karitsanpaistia
1 rkl öljyä
2 isoa porkkanaa
200 g palsternakkaa
3 varsisellerin vartta
4 valkosipulinkynttä
5 dl valkoviiniä
1 iso sitruuna
1 tl timjamia

1 tl rosmariinia
1 tl suolaa
1-2 dl vihreitä oliiveja

Poista verkko ja pyyhi paisti. Poista
lihasta näkyvä rasva ja kalvot. Paloit-
tele liha noin kolmen sentin kuuti-
oiksi. Kuori ja paloittela porkkanat
ja palsternakka. Huuhtelee ja paloit-
tele varsisellerit. Kuori valkosipulin-
kynnet. Ruskista lihapalat kolmessa
erässä pannulla öljyssä ja siirrä pataan.

Lisää pannulle kasvikset valkosipu-
linkynsien kanssa. Kääntelee muutama
minuutti ja lisää pataan. Kiehauta
valkoviini pannulla ja kaada pataan.
Raasta sitruunan kuori ja purista puo-
likkaan mehu ja lisää ne, yrtit ja suola
pataan. Kypsennä pataa ensin ilman
kantta 225-asteisessa uunissa 30
minuuttia. Alenna lämpö 175-astee-
seen ja peitä. Kypsennä vielä 1,5 tun-
nin ajan. Lisää loppuvaiheessa oliivit.

Makeaa kahvin kera

Leivo kahvipöytään uudenlaista makeaa, jossa maistuu kinuski, suklaa, rahka tai sitruuna.

Pashakääretorttu

10 annosta, K

- 4 kananmunaa
- 1 1/2 dl sokeria
- 1 dl vehnäjauhoja
- 3/4 dl perunajauhoja
- 1 tl leivinjauhetta

Täyte ja kuorrutus

- 2 dl kuohukermaa
- 1/2 dl sokeria
- 1 prk (200 g) vaniljarahkaa
- 1 dl pistaasipähkinöitä
- 1/2 dl rusinoita
- 1 prk (410/230 g) säilykepersikoita

Vaahdota munat ja sokeri. Sekoita kuivat aineet ja siivilöi ja kääntelee ne vaahtoon. Levitä taikina leivinpaperoidulle pellille ja paista 225-asteisessa uunissa noin 7 minuuttia. Kumoa levy sokeroitulle paperille. Irrota pohjapaperi ja anna jäähtyä. Vaahdota kerma ja sokeri. Lisää rahka. Ota rahkaseosta koristelua varten noin 1 dl. Kuori ja rouhi pähkinät, säästä osa koristeluun. Sekoita rahkaseokseen pähkinät ja rusinat. Levitä rahkaseos torttulevylle. Viipaloi persikat. Säästä puolikas persikka koristeluun. Levitä persikkaviipaleet torttulevyn pitkälle reunalle ja aloita kääriminen sieltä. Kääri rullalle. Anna tortun vetäytyä jääkaapissa noin tunnin. Levitä pinnalle loppu rahkaseos. Koristele persikalla ja pähkinällä.





Kinuski-suolapähkinäpalat

15 kpl, K

Pohja

200 g margariinia
2 1/2 dl sokeria
3 kananmunaa
5 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
2 tl vaniljasokeria
2 dl maitoa

Kuorutus

2 dl kuohukermaa
2 dl fariinisokeria
1 rkl margariinia
2 1/2 dl suolapähkinöitä

Vaahdota margariini ja sokeri. Lisää munat yksitellen vatkatun. Yhdistä kuivat aineet ja lisää sekoittaen vuorotellen maidon kanssa taikinaan. Levitä taikina leivinpaperilla vuorattuun uunivuokaan (n. 25 x 35 cm). Paista 175-asteisen uunin keskitasolla noin 25 minuuttia. Anna pohjan jäähtyä. Mittaa korkealaitaiseen kattilaan kerma ja fariinisokeri. Keitä noin 10 minuuttia välillä sekoittaen. Tee pisarakoe. Tiputa pisara kinuski lasilliseen kylmää vettä. Jos kinuski jähmettyy, se on valmista. Sekoita joukkoon nokare margariinia. Rouhi pähkinät ja ripottele torttupohjalle. Valuta kinuski pinnalle. Leikkaa paloiksi.



Sitruuna-voisilmäpullat

20 kpl, K

2 1/2 dl maitoa
25 g hiivaa
1 dl sokeria
1 tl jauhattua kardemummaa
1/2 tl suolaa
1 kananmuna
n. 8 dl vehnäjauhoja
75 g voita tai margariinia

Voiteluun

1 kananmuna

Täyte

100 g voita
1 sitruunan raastettu kuori
1/2 dl sokeria

Murennä hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää sokeri, kardemumma, suola ja muna. Lisää osa jauhoista ja vaivaa 5 minuuttia. Lisää pehmeä rasva ja loput jauhot ja alusta kimmoisaksi taikinaksi. Peitä ja anna kohota 30 minuuttia. Muotoile taikina pötköksi ja leikkaa paloiksi. Pyörittele pyöreiksi pulliksi ja siirrä leivinpaperoille pellille. Peitä liinalla ja kohota 30 minuuttia. Leikkaa voi 20 kuutioksi. Pese sitruuna hyvin ja raasta kuori lautaselle. Ripottele kuoriraaste voipaloille. Painele jauhoihin kastetulla sormella syvennys pullien keskelle. Paina voipalat koloihin. Voitele pullat munalla ja ripottele voin päälle sokeria. Paista 225-asteisessä uunissa noin 8 minuuttia.



Pähkinä-suklaakakku

10 annosta, K

200 g tummaa suklaata
200 g margariinia
4 kananmunaa
2 dl sokeria
1 1/2 dl vehnäjauhoja
1/2 dl kaakaojauhetta
1 tl leivinjauhetta

Kuorutus

1 dl kuohukermaa
2 dl pähkinä-suklaalevitettä (Nutella)

Vuoraa irtopohjavuoka (halk. 24 cm) leivinpaperilla. Paloittele suklaa. Sulata margariini. Lisää suklaa ja sekoita kunnes se on sulanut. Vaahdota munat ja sokeri kuohkeaksi. Yhdistä kuivat aineet ja siivilöi ne sekoittaen vaahtoon. Sekoita joukkoon jäähtynyt suklaaseos. Valuta taikina vuokaan ja paista 175-asteisessä uunissa noin 45 minuuttia. Valmista kuorutus. Kiehauta kerma ja sekoita joukkoon pähkinä-suklaalevite. Anna jäähtyä ja levitä kuorutus kakulle.



Sieni-linssisalaatti



Vokatut kurkut



Pikkelöity kiinankaali-kurkkusalaatti



Siemencaponata



Makua kasviksista

Kasvislisäkkeet sopivat lihalle, kanalle ja kalalle.
Siemenillä rikastettu caponata eli munakoisopaistos
käy kasvisruokailijalle vaikka pääruoaksi.

Sieni-linssisalaatti

4 annosta, G, K, M

2 dl linssejä
2 rkl oliiviöljyä
1 sitruunan mehu
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria
1 prk (200 g) herkkusieniä
1 omena
1 rs (50 g) rucolaa

Huuhtelee ja keitä linssit pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta ja nosta linssejä tarjoilukulhoon. Mausta oliiviöljyllä, puolikkaan sitruunan mehulla ja mausteilla. Puhdista ja viipaloi sienet. Paahda ne kevyesti kuivalla pannulla.



Pese ja viipaloi omena. Pirskota loppu sitruunan mehu omenaviipaleille. Lisää linsien joukkoon sienet, omenaviipaleet ja rucola. Nostele ainekset kevyesti sekaisin. Mausta kevyesti suolalla ja rouhitulla mustapippurilla.

Siemencaponata

4 annosta, G, K, M

1 munakoiso
1 rkl suolaa
5 rkl oliiviöljyä
1 punasipuli
2 valkosipulinkynttä
1 punainen paprika
1 prk (400/240 g) säilyke-kirsikkatomaatteja
1 dl vettä
2 rkl punaviinietikkaa
2 rkl kapriksia
1 rkl sokeria

Lisäksi

1/2 dl siemeniä, esim. auringonkukan- tai pinjansiemeniä

Vokatut kurkut

4 annosta, G, K, M

1 kurkku
1 rkl oliiviöljyä
1 rkl valkoviinietikkaa
1 rkl hunajaa
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria
1/2 dl hienonnettua tilliä

Huuhtelee, halkaise ja viipaloi kurkku. Kuumenna pannulla öljy ja paista kurkkuviipaleet nopeasti öljyssä. Mausta valkoviinietikalla, hunajalla ja suolalla. Nosta tarjoilukulhoon ja sekoita joukkoon hienonnettu tilli.

Pikkelöity kiinankaalikurkkusalaatti

4 annosta, G, K, M

1/4 kiinankaalia
1/2 kurkkua
1 1/2 rkl suolaa
1 limetin mehu
1 1/2 tl väkiviinaetikkaa
1 tl sokeria
1 tl sambal oelek -chilitahnaa

Hienonna kiinankaali ja leikkaa kurkku ohuiksi viipaleiksi. Nosta ainekset lävikköön ja ripottele väleihin suolaa. Anna suolan vaikuttaa 20 minuuttia. Huuhtelee kylmällä vedellä ja valuta. Painele kämmenellä pois ylimääräinen vesi. Sekoita loput ainekset ja lisää joukkoon kasvikset. Sekoita ja anna maustua viileässä vähintään puolen tuntia ennen tarjoilua.

Huuhtelee ja paloittele munakoiso. Siirrä palat lävikköön ja ripottele väleihin suolaa. Anna olla puoli tuntia. Huuhtelee munakoisot, valuta ja painele talouspaperilla kuiviksi. Kuumenna pannulla 4 rkl oliiviöljyä ja paista munakoisopalat kullannuskeiksi. Nosta syrjään. Kuori ja hienonna punasipuli ja valkosipulinkyntset. Lohko paprika. Lisää pannulle loppu öljy ja sipulit sekä paprikat ja kääntele kunnes kasvikset pehmentyvät. Lisää pannulle kirsikkatomaatit liemineen ja huuhdele purkki vedellä. Lisää etikka, kaprikset ja sokeri. Anna seoksen hautua noin 10 minuuttia tai kunnes suurin osa nesteestä on haihtunut. Lisää joukkoon munakoisopalat ja siemenet.

Toukokuun juhlaideat ja uudet reseptit ovat Yhteishyvällä.
Livessä.
www.yhteishyva.fi

Reseptejä nyt myös
Pinterestissä
pinterest.com/Yhteishyva

Pinterest

Aterian kruunut

Raikas jälkiruoka valmistuu jäätelöstä ja suklaan ystävää sävyttää chilillä maustettu mousse.





Appelsiini-pähkinäjäädyke ja mangokastike

8 annosta, G, K

- 1 l appelsiini-vaniljajäätelöä, esim. Tiikeri
- 1 dl pistaasipähkinöitä
- 1/2 dl rusinoita

Mangokastike

- 1 prk (425/225 g) säilykemangoa
- 1 limetti

Avaa jäätelö kulhoon pehmenemään. Kuori ja rouhi pähkinät. Notkista jäätelö ja sekoita joukkoon pähkinät ja rusinat. Siirrä seos kakkuvuokaan. Peitä vuoka kelmulla ja jäädytä pakastimessa vähintään neljä tuntia tai yön yli. Valuta mangot, säästä liemi. Siirrä mangot kulhoon ja raasta joukkoon pestyn limetin kuori. Purista joukkoon mehu. Soseuta ainekset ja notkista kastike säilykeliemellä. Ota jäädyke huoneenlämpöön noin varttia ennen tarjoilua ja tarjoa mangokastikkeen kera.

Chili-suklaamousse

6 annosta, K

- 50 g tummaa suklaata
- 2 dl vispikermää
- 1 prk (250 g) mascarponejuustoa
- 4 rkl tomusokeria
- pieni pala punaista chiliä

Lisäksi

- 1 prk säilykeananasta

Paloittele ja sulata suklaa mikrossa tai vesihauteessa. Vaahdota kerma. Vaahdota toisessa kulhossa mascarpone tomusokerin kanssa. Valuta mascarponeseksen joukkoon lämmin suklaa ja sekoita tasaiseksi. Nostele joukkoon lusikallinen kermavaahtoa ja sekoita hyvin. Sekoita kevyesti loppu kermavaahto joukkoon. Pursota tai lusikoi mousse tarjoilulaseihin ja hienonna pinnalle chiliä. Tarjoile ananaspalojen kanssa.

VALMISTA VIKKELÄSTI

Aloita päivä brunssilla

Kata vapaapäivänä pöytään runsas ja monipuolinen brunssi, joka korvaa kevyen lounaan. Tarjoa lisäksi smoothieta ja pientä makeaa.





Rahkaskonssit

n. 10 kpl, K

6 dl	vehnäjauhoja
1 rkl	sokeria
1 tl	leivinjauhetta
1 tl	soodaa
1 tl	suolaa
100 g	margariinia
1 prk	(250 g) maitorahkaa
1/2 dl	maitoa
1	appelsiinin raastettu kuori

Yhdistä kuivat aineet. Nypi joukkoon margariini. Sekoita joukkoon rahka, maito ja appelsiinin kuori. Sekoita tasaiseksi taikinaksi. Kauli taikina jauhojen avulla 1,5 cm:n paksuiseksi levyksi. Paina muotilla tai juomalasilla taikinasta kiekkoja (halk. n. 7 cm). Aseta kiekot leivinpaperoidulle uunipellille. Paista 225-asteisen uunin keskitasolla noin 12 minuuttia. Tarjoile skonssien kanssa esimerkiksi juustoa ja hilloa.



Kvinoapuuro

4 annosta, G, K, M

3 dl	kvinoaa
7 dl	mantelimaitoa
2 rkl	siirappia
ripaus	kanelia ja suolaa
Lisäksi	
2	omenaa
2 rkl	vettä
2 rkl	sokeria
1 dl	saksanpähkinöitä

Huuhtele kvinoaa kuumalla vedellä siivilässä. Kiehauta mantelimaito kattilassa ja lisää joukkoon kvinoaa. Hauduta 20–25 minuuttia välillä sekoittaen kunnes suurimot puuroutuvat. Mausta siirapilla, kanelilla ja ripauksella suolaa. Kuori ja kuutioi omena. Keitä omenia, vettä ja sokeria muutama minuutti sekoitellen. Tarjoa puuron kera omenakuutioita ja rouhittuja saksanpähkinöitä.



Lämmin valkosuklaa-hedelmäsalaatti

4 annosta, K

1	kiivi
1	päärynä
1	omena
100 g	ananaskirsikoita
100 g	valkosuklaata

Kuori ja paloittele kiivi, päärynä ja omena. Huuhtele ja halkaise ananaskirsikat. Jaa hedelmät uuninkestäviin annoskuhloihin. Paloittele valkosuklaa jaa hedelmien joukkoon. Siirrä hedelmäkulhot uunin 200-asteisten grillivastusten alle muutamaksi minuutiksi. Tarkkaile vieressä, että valkosuklaa ei paahdu liikaa.



Aamiaispiirakka

6-8 annosta

1	(600 g) iso lehtitaikinal levy
Täyte	
1 prk	(150 g) ranskankermaa
1 pkt	(170 g) pekonia
6-8	kananmunaa
ripaus	rouhittua mustapippuria

Lisäksi

1	punainen paprika
	rucolaa

Sulata taikina. Kauli taikina suuremmaksi, noin 28 x 38 cm:n levyksi. Nosta levy kaulimen avulla leivinpaperoidulle uunipellille. Pistele pohjaan reikiä haarukalla. Levitä taikinapohjalle ranskankerma. Paloit-

tele pekoni pieniksi paloiksi ja paahda kuumalla pannulla rapeaksi. Levitä pekonisilppu piirakan päälle. Riko pinnalle munat niin, että keltuaiset jäävät ehjiksi. Mausta ripauksella pipuria. Paista piirakkaa 200-asteisen uunin alatasolla noin 25 minuuttia. Hienonna paprika ja ripottele piirakan päälle. Koristele rucolalla.

PIKKURAHALLA

Pienet herkkuleipäset

Mehevät pienet leivät sopivat joko alkupaloiksi tai kahvipöytään suolaisiksi tarjottaviksi.





Sillileivät

8 kpl

8 viipaletta tummaa limppua,
esim. Maalahden
2 rkl margariinia
2 keitettyä perunaa
2 keitettyä kananmunaa
100 g matjessilliä
1 prk (150 g) ranskankermaa
tilliä

Marinoitu punasipuli

2 punasipulia
1/2 dl punaviinietikkaa
1 rkl sokeria
1/2 tl suolaa

Valmista marinoitu punasipuli. Kuori sipulit ja leikkaa ohuiksi renkaiksi. Siirrä viipaleet kulhoon ja valuta päälle punaviinietikka. Lisää sokeri ja suola. Sekoita ja anna maustua vähintään 10 minuuttia. Valuta marinadi pois sipulirenkaista. Voitele leivät. Kuori ja viipalo perunat ja kananmunat. Nostele perunaa, munaa ja silliä leiville. Kaavi ranskankerma pakastuspussiin, leikkaa kulma pois ja pursota sitä leiville. Koristele tillillä.

Lohi-avokadorieskarullat

n. 24 kpl

8 ohutta rieskaa
Täyte
200 g ruohosipulituorejuustoa
salaatinlehtiä
300 g kylmäsavustettua lohta
2 avokadoa
1 limetin mehu
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Levitä tuorejuusto rieskoille. Peitä pinta salaatinlehdillä. Asettele päälle lohiviipaleita ja suikaloitua avokadoa. Pirskausta päälle limetin mehua ja mausteita. Kääräise rieskat rullalle ja leikkaa paloiksi.



FOODIE.FI

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

Katkarapu-hernebruschettat

n. 16 kpl

1 vaalea leipä
1/2 dl oliiviöljyä

Hernelevite

1 ps (200 g) pakasteherneitä
2 rkl oliiviöljyä
2 rkl hienonnettua minttua
1/2 limetin raastettu kuori ja puristettu mehu
ripaus suolaa ja rouhittua mustapippuria

Lisäksi

n. 300 g kuorittuja katkarapuja
1/2 limetin mehu
ripaus suolaa ja rouhittua mustapippuria

Sulata katkaravut. Valmista levite. Kiehauta herneet. Huuhtelee siivilässä kylmällä vedellä ja valuta. Siirrä kulhoon ja lisää loput ainekset. Soseuta sauvasekoittimella niin, että osa herneistä jää hieman rouheisiksi. Viipalo leipä ja sivele pinnat oliiviöljyllä. Paahda 225-asteisessa uunissa kunnes ovat kullanruskeita. Sulata ja valuta katkaravut ja mausta limetinmehulla, suolalla ja pippurilla. Levitä leiville levitettä ja lisää pinnalle katkarapuja.

KLASSIKKO



Suosikki- pikkuleivät

Monen juhlapöydän perinneleivonnaisia ovat lusikkaleivät. Niiden salaisuus on voi, joka paahdetaan kinuskin tuoksuiseksi.

Lusikkaleivät

n. 25 kpl, K

200 g voita
1 1/2 dl sokeria
4 dl vehnäjauhoja
2 tl vaniljasokeria
1 tl soodaa

Väliin

n. 1 dl hilloa tai marmeladia

Pinnalle

1/2 dl sokeria

Uudet ruokablogit

Kaksi murua -blogissa perheenäiti kokkaa ja havainnoi arkea.

Maun ehdoilla -blogissa S-kokeilukeittiön väki jakaa tietoa ja ideoita.

www.yhteishyvä.fi



1

Kiehauta voi kattilassa ja anna poreilla miedolla lämmöllä 5-10 minuuttia välillä sekoittaen. Kun vaahto laskeutuu ja voi ruskistuu, ota pois liedeltä.



2

Mittaa joukkoon sokeri ja anna jäähtyä sekoittamatta. Sekoita jäähtyneenä.



3

Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää seos voi-sokeriseokseen. Sekoita tasaiseksi taikinaksi.



4

Painele taikinaa tiiviisti pikkulusikkaan ja vedä taikinapalat lusikasta leivinpaperoidulle uunipellille. Paista 175-asteisessa uunissa noin 12 minuuttia.



5

Levitä jäähtyneiden pikkuleipien tasaiselle puolelle hilloa tai marmeladia ja paina kaksi pikkuleipää vastakkain.



6

Pyörittele lusikkaleivät sokerissa. Lusikkaleivät voi pakastaa. Sokeroi ne vasta tarjottaessa.

Proteiinia maitorahkasta

Maitorahka on monipuolinen raaka-aine, se sisältää runsaasti proteiinia, kalsiumia ja on lähes rasvatonta.



Lainsäädännöllisesti maitorahka kuuluu kypsytämättömiin juustoihin eli tuorejuustoihin, joihin kuuluvat myös raejuusto, mozzarella ja leipäjuusto. Rahka valmistetaan pastöroidusta, rasvattomasta maidosta, joka saostetaan maitohappokäymisen avulla. Hapatetusta maidosta erotetaan hera. Rahkaa ei yleensä jälkikäsitellä. Tuorejuustoille saadaan jälkikäsitelyiden ansiosta useamman kuukauden säilyvyys, kun taas rahka ei säily pitkään.

Ravintoarvo

Perinteisesti maitorahka on vähärasvaista (rasvaa alle 0,5 %). Rahka sisältää energiaa n. 60 kcal/100 g ja runsaasti proteiineja (noin 10 %). Rahka on myös hyvä kalsiumin, B2- ja B12 -vitamiinien sekä D-vitamiinin lähde.

Rahka sopii erinomaisesti kuntoilijoille sekä kevyeen ruokavalioon. Kuntoilija tarvitsee rahkasta saatavia proteiineja ylläpitämään ja lisäämään lihaskudosta.

Maitorahkan käyttö

Rahkasta voi valmistaa erilaisia jälkiruokia, leivonnaisia, juomia, tahnoja ja täytteitä. Kevennä jälkiruokia rahkalla tai kokeile sitä sämpylä-, lettu- ja pannukakkutaikinaan. Rahka lisää

sämpylöiden ja leipien säilyvyyttä. Hyvän startin aamuun saat rahkasta valmistetulla juomalla. Rahka sellaiseen marjojen kera on nopea välipala, joka pitää nälän pitkään kurissa.

Maitorahkavalmistheet

Valikoimista löytyy mm. vaniljalla, sitruunalla ja erilaisilla kauden mauilla

maustettuja rahkoja, jotka sopivat välipaloiksi, leivontaan ja jälkiruokiin. Rahkavalmistetta on myös juomina, vaahtoina ja lisäproteiinilla rikastettuina välipaloina. Rahkaa valmistetaan myös vähälaktoosisena ja laktoositto-

Tomaatti-rucola-tahna

6 annosta, G, K

1 prk	(250 g) maitorahkaa
2 rkl	maitoa
25 g	rucolasalaattia
2 rkl	hienonnettua aurinkokuivattua tomaattia
1 rkl	juoksevaa hunajaa
ripaus	suolaa
ripaus	rouhittua mustapippuria

Notkista rahka maidolla. Huuhtelee ja hienonna rucola. Sekoita rucolasilppu aurinkokuivattujen tomaattien ja mausteiden kanssa rahkaan.



Vinkki

Tahna sopii dippikastikkeeksi kasviksille ja levitteeksi leiville.



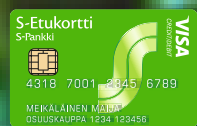
PRISMA

Sale

alepa



yhteishyvä



Ruoka

HUHTIKUU 2015

Suolaista &
makeaa kahvi-
pöytään

VAPAAPÄIVÄN
BRUNSSI

Lusikkaleivät

TIETOA
RAHKASTA

Ideoita pääsiäiseksi



yhteishyvä.fi

Pääsiäisen pääruoat

Valmista pyhiksi joko lammaspataa, kalkkunarullaa, broilerinkoipia tai kuorrutettua lohta.





Kalkkunarulla ja mokkakastike

6-8 annosta

1 (n. 1,2 kg) kalkkunan fileerulla

Mokkakastike

1 dl kanaliientä
1 dl vahvaa kahvia
1 1/2 rkl siirappia
1 rkl dijoninsinappia
1 rkl soijakastiketta
1 tl rosmariinia
2 dl kermaa
1 rkl vehnäjuhoja

Laita filee uunivuokaan. Paina paisomittari fileen keskelle. Kypsennä 175-asteisessa uunissa reilu 1,5 tuntia tai kunnes fileen sisälämpö on 75 astetta. Ota filee uunista, kääri folioon ja anna vetäytyä. Valmista kastike. Kiehauta kattilassa kanaliemi, kahvi, siirappi, sinappi, soija ja rosmariini. Mittaa jauhot kermapurkkiin ja ravista. Kaada kermaseos liemeen, sekoita ja keitä noin 5 minuuttia. Tarkista maku. Poista fileestä verkko ja viipaloi liha. Tarjoa kastikkeen kanssa.



Yrttimaustetut broilerin-koivet

6 annosta, G

6 broilerin koipi-reittä
1 1/2 tl suolaa
1/2 tl rouhittua mustapippuria

Yrttiseos

50 g voita
1 dl hienonnettuja yrttejä, esim. persiljaa, minttua, basilikaa
2 valkosipulinkynttä
2 sitruunaa

Valmista yrttiseos. Sekoita hienonnetut yrtit pehmeään voihiin. Kuori ja raasta joukkoon valkosipulinkynnet. Pese sitruunat hyvin ja raasta joukkoon kuoret. Irrota broilerin nahka lihasta työntämällä sormi lihan ja nahan väliin. Levitä nahan alle voi-yrttiseos. Ripottele pinnalle suolaa ja pippuria. Siirrä koivet laakeaan uunivuokaan ja halkaise joukkoon sitruunat. Kypsennä 200-asteisen uunin keskitasolla noin 45 minuuttia tai kunnes ulos tihkuva neste on kirkasta. Purista sitruunoista mehua koipien päälle.



Pähkinäkuorrutettu lohi

6 annosta

n. 1 kg lohifileetä
2 rkl voita
2 rkl hunajaa
1 1/2 tl suolaa
Pähkinäkuorrutus
1 ps (70 g) cashewpähkinöitä
2 rkl korppujauhoja
2 rkl hienonnettua tilliä
1 sitruunan raastettu kuori

Laita lohifilee voideltuun uuni- vuokaan. Sulata voi ja sekoita joukkoon hunajaa. Valuta seos lohifileelle. Mausta filee suolalla. Murskaa pähkinät morttelissa tai teholeikkurissa. Sekoita joukkoon korppujauhot, tilli ja sitruunan kuori. Painele seos lohifileen pinnalle. Kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 25 minuuttia tai kunnes lohifilee on kypsä.

M=maidoton
K=kasvis
G=gluteeniton

Välimeren lammaspata

6-8 annosta, M, G

1,2 kg maustettua karitsanpaistia
1 rkl öljyä
2 isoa porkkanaa
200 g palsternakkaa
3 varsisellerin vartta
4 valkosipulinkynttä
5 dl valkoviiniä
1 iso sitruuna
1 tl timjamia

1 tl rosmariinia
1 tl suolaa
1-2 dl vihreitä oliiveja

Poista verkko ja pyyhi paisti. Poista lihasta näkyvä rasva ja kalvot. Paloittele liha noin kolmen sentin kuutioksi. Kuori ja paloittele porkkanat ja palsternakka. Huuhtelee ja paloittele varsisellerit. Kuori valkosipulinkynnet. Ruskista lihapalat kolmessa erässä pannulla öljyssä ja siirrä pataan.

Lisää pannulle kasvikset valkosipulinkynsien kanssa. Kääntelee muutama minuutti ja lisää pataan. Kiehauta valkoviini pannulla ja kaada pataan. Raasta sitruunan kuori ja purista puoliikkaan mehu ja lisää ne, yrtit ja suola pataan. Kypsennä pataa ensin ilman kantta 225-asteisessa uunissa 30 minuuttia. Alenna lämpö 175-asteeseen ja peitä. Kypsennä vielä 1,5 tunnin ajan. Lisää loppuvaiheessa oliivit.

Makeaa kahvin kera

Leivo kahvipöytään uudenlaista makeaa, jossa maistuu kinuski, suklaa, rahka tai sitruuna.

Pashakääretorttu

10 annosta, K

- 4 kananmunaa
- 1 1/2 dl sokeria
- 1 dl vehnäjauhoja
- 3/4 dl perunajauhoja
- 1 tl leivinjauhetta
- Täyte ja kuorrutus**
- 2 dl kuohukermaa
- 1/2 dl sokeria
- 1 prk (200 g) vaniljarahkaa
- 1 dl pistaasipähkinöitä
- 1/2 dl rusinoita
- 1 prk (410/230 g) säilykepersikoita

Vaahdota munat ja sokeri. Sekoita kuivat aineet ja siivilöi ja kääntele ne vaahtoon. Levitä taikina leivinpaperoidulle pellille ja paista 225-asteisessa uunissa noin 7 minuuttia. Kumoa levy sokeroidulle paperille. Irrota pohjapaperi ja anna jäähtyä. Vaahdota kerma ja sokeri. Lisää rahka. Ota rahkaseosta koristelua varten noin 1 dl. Kuori ja rouhi pähkinät, säästä osa koristeluun. Sekoita rahkaseokseen pähkinät ja rusinat. Levitä rahkaseos torttulevylle. Viipaloi persikat. Säästä puolikas persikka koristeluun. Levitä persikkaviipaleet torttulevyn pitkälle reunalle ja aloita kääriminen sieltä. Kääri rullalle. Anna tortun vetäytyä jääkaapissa noin tunnin. Levitä pinnalle loppu rahkaseos. Koristele persikalla ja pähkinällä.





Kinuski-suolapähkinäpalat

15 kpl, K

Pohja

200 g margariinia
2 1/2 dl sokeria
3 kananmunaa
5 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
2 tl vaniljasokeria
2 dl maitoa

Kuorrutus

2 dl kuohukermaa
2 dl fariinisokeria
1 rkl margariinia
2 1/2 dl suolapähkinöitä

Vaahdota margariini ja sokeri. Lisää munat yksitellen vatkatun. Yhdistä kuivat aineet ja lisää sekoittaen vuorotellen maidon kanssa taikinaan. Levitä taikina leivinpaperilla vuorattuun uunivuokaan (n. 25 x 35 cm). Paista 175-asteisen uunin keskitalalla noin 25 minuuttia. Anna pohjan jäähtyä. Mittaa korkealaitaiseen kattilaan kerma ja fariinisokeri. Keitä noin 10 minuuttia välillä sekoittaen. Tee pisarakoe. Tiputa pisara kinuski lasilliseen kylmää vettä. Jos kinuski jähmettyy, se on valmista. Sekoita joukkoon nokare margariinia. Rouhi pähkinät ja ripottele torttupohjalle. Valuta kinuski pinnalle. Leikkaa paloiksi.



Sitruuna-voisilmäpullat

20 kpl, K

2 1/2 dl maitoa
25 g hiivaa
1 dl sokeria
1 tl jauhattua kardemummaa
1/2 tl suolaa
1 kananmuna
n. 8 dl vehnäjauhoja
75 g voita tai margariinia

Voiteluun

1 kananmuna

Täyte

100 g voita
1 sitruunan raastettu kuori
1/2 dl sokeria

Murennä hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää sokeri, kardemumma, suola ja muna. Lisää osa jauhoista ja vaivaa 5 minuuttia. Lisää pehmeä rasva ja loput jauhot ja alusta kimmoisaksi taikinaksi. Peitä ja anna kohota 30 minuuttia. Muotoile taikina pötköksi ja leikkaa paloiksi. Pyörittele pyöreiksi pulliksi ja siirrä leivinpaperoidulle pellille. Peitä liinalla ja kohota 30 minuuttia. Leikkaa voi 20 kuutioksi. Pese sitruuna hyvin ja raasta kuori lautaselle. Ripottele kuoriraaste voipaloille. Painele jauhoihin kastetulla sormella syvennys pullien keskelle. Paina voipalat koloihin. Voitele pullat munalla ja ripottele voin päälle sokeria. Paista 225-asteisessä uunissa noin 8 minuuttia.



Pähkinä-suklaakakku

10 annosta, K

200 g tummaa suklaata
200 g margariinia
4 kananmunaa
2 dl sokeria
1 1/2 dl vehnäjauhoja
1/2 dl kaakaojauhetta
1 tl leivinjauhetta

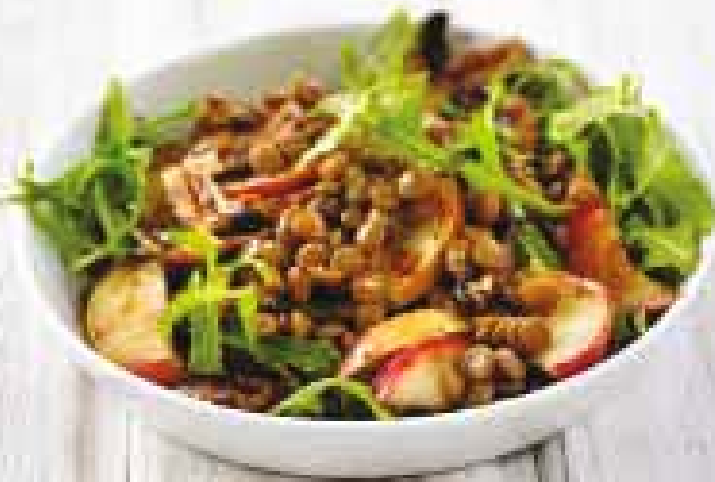
Kuorrutus

1 dl kuohukermaa
2 dl pähkinä-suklaalevitettä (Nutella)

Vuoraa irtopohjavuoka (halk. 24 cm) leivinpaperilla. Paloittele suklaa. Sulata margariini. Lisää suklaa ja sekoita kunnes se on sulanut. Vaahdota munat ja sokeri kuohkeaksi. Yhdistä kuivat aineet ja siivilöi ne sekoittaen vaahtoon. Sekoita joukkoon jäähtynyt suklaaseos. Valuta taikina vuokaan ja paista 175-asteisessä uunissa noin 45 minuuttia. Valmista kuorrutus. Kiehauta kerma ja sekoita joukkoon pähkinä-suklaalevite. Anna jäähtyä ja levitä kuorrutus kakulle.



Sieni-linssisalaatti



Vokatut kurkut



Pikkelöity kiinankaali-kurkkusalaatti



Siemencaponata



Makua kasviksista

Kasvislisäkkeet sopivat lihalle, kanalle ja kalalle.
Siemenillä rikastettu caponata eli munakoisopaistos
käy kasvisruokailijalle vaikka pääruoaksi.

Sieni-linssisalaatti

4 annosta, G, K, M

2 dl linssejä
2 rkl oliiviöljyä
1 sitruunan mehu
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria
1 prk (200 g) herkkusieniä
1 omena
1 rs (50 g) rucolaa

Huuhtelee ja keitä linssit pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta ja nosta linssejä tarjoilukulhoon. Mausta oliiviöljyllä, puolikkaan sitruunan mehulla ja mausteilla. Puhdista ja viipaloi sienet. Paahda ne kevyesti kuivalla pannulla.



Pese ja viipaloi omena. Pirskota loppu sitruunan mehu omenaviipaleille. Lisää linsien joukkoon sienet, omenaviipaleet ja rucola. Nostele ainekset kevyesti sekaisin. Mausta kevyesti suolalla ja rouhitulla mustapippurilla.

Siemencaponata

4 annosta, G, K, M

1 munakoiso
1 rkl suolaa
5 rkl oliiviöljyä
1 punasipuli
2 valkosipulinkynttä
1 punainen paprika
1 prk (400/240 g) säilyke-kirsikkatomaatteja
1 dl vettä
2 rkl punaviinietikkaa
2 rkl kapriksia
1 rkl sokeria

Lisäksi

1/2 dl siemeniä, esim. auringonkukan- tai pinjansiemeniä

Vokatut kurkut

4 annosta, G, K, M

1 kurkku
1 rkl oliiviöljyä
1 rkl valkoviinietikkaa
1 rkl hunajaa
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria
1/2 dl hienonnettua tilliä

Huuhtelee, halkaise ja viipaloi kurkku. Kuumenna pannulla öljy ja paista kurkkuviipaleet nopeasti öljyssä. Mausta valkoviinietikalla, hunajalla ja suolalla. Nosta tarjoilukulhoon ja sekoita joukkoon hienonnettu tilli.

Pikkelöity kiinankaali-kurkkusalaatti

4 annosta, G, K, M

1/4 kiinankaalia
1/2 kurkkua
1 1/2 rkl suolaa
1 limetin mehu
1 1/2 tl väkiviinaetikkaa
1 tl sokeria
1 tl sambal oelek -chilitahnaa

Hienonna kiinankaali ja leikkaa kurkku ohuiksi viipaleiksi. Nosta ainekset lävikköön ja ripottele väleihin suolaa. Anna suolan vaikuttaa 20 minuuttia. Huuhtelee kylmällä vedellä ja valuta. Painele kämmenellä pois ylimääräinen vesi. Sekoita loput ainekset ja lisää joukkoon kasvikset. Sekoita ja anna maustua viileässä vähintään puolen tuntia ennen tarjoilua.

Huuhtelee ja paloittele munakoiso. Siirrä palat lävikköön ja ripottele väleihin suolaa. Anna olla puoli tuntia. Huuhtelee munakoisot, valuta ja painele talouspaperilla kuiviksi. Kuumenna pannulla 4 rkl oliiviöljyä ja paista munakoisopalat kullannuskeiksi. Nosta syrjään. Kuori ja hienonna punasipuli ja valkosipulinkynnet. Lohko paprika. Lisää pannulle loppu öljy ja sipulit sekä paprikat ja kääntele kunnes kasvikset pehmentyvät. Lisää pannulle kirsikkatomaatit liemineen ja huuhdele purkki vedellä. Lisää etikka, kaprikset ja sokeri. Anna seoksen hautua noin 10 minuuttia tai kunnes suurin osa nesteestä on haihtunut. Lisää joukkoon munakoisopalat ja siemenet.

Toukokuun juhlaideat ja uudet reseptit ovat Yhteishyvällä.
Livessä.
www.yhteishyva.fi

Reseptejä nyt myös
Pinterestissä
pinterest.com/Yhteishyva

Pinterest

Aterian kruunut

Raikas jälkiruoka valmistuu jäätelöstä ja suklaan ystävää sävyttää chilillä maustettu mousse.





Appelsiini-pähkinäjäädyke ja mangokastike

8 annosta, G, K

- 1 l appelsiini-vaniljajäätelöä, esim. Tiikeri
- 1 dl pistaasipähkinöitä
- 1/2 dl rusinoita

Mangokastike

- 1 prk (425/225 g) säilykemangoa
- 1 limetti

Avaa jäätelö kulhoon pehmenemään. Kuori ja rouhi pähkinät. Notkista jäätelö ja sekoita joukkoon pähkinät ja rusinat. Siirrä seos kakkuvuokaan. Peitä vuoka kelmulla ja jäädytä pakastimessa vähintään neljä tuntia tai yön yli. Valuta mangot, säästä liemi. Siirrä mangot kulhoon ja raasta joukkoon pestyn limetin kuori. Purista joukkoon mehu. Soseuta ainekset ja notkista kastike säilykeliemellä. Ota jäädyke huoneenlämpöön noin varttia ennen tarjoilua ja tarjoa mangokastikkeen kera.

Chili-suklaamousse

6 annosta, K

- 50 g tummaa suklaata
- 2 dl vispikermää
- 1 prk (250 g) mascarponejuustoa
- 4 rkl tomusokeria
- pieni pala punaista chiliä

Lisäksi

- 1 prk säilykeananasta

Paloittele ja sulata suklaa mikrossa tai vesihauteessa. Vaahdota kerma. Vaahdota toisessa kulhossa mascarpone tomusokerin kanssa. Valuta mascarpone-seoksen joukkoon lämmin suklaa ja sekoita tasaiseksi. Nostele joukkoon lusikallinen kermavaahtoa ja sekoita hyvin. Sekoita kevyesti loppu kermavaahto joukkoon. Pursota tai lusikoi mousse tarjoilulaseihin ja hienonna pinnalle chiliä. Tarjoile ananaspalojen kanssa.

VALMISTA VIKKELÄSTI

Aloita päivä brunssilla

Kata vapaapäivänä pöytään runsas ja monipuolinen brunssi, joka korvaa kevyen lounaan. Tarjoa lisäksi smoothieta ja pientä makeaa.





Rahkaskonssit

n. 10 kpl, K

6 dl	vehnäjauhoja
1 rkl	sokeria
1 tl	leivinjauhetta
1 tl	soodaa
1 tl	suolaa
100 g	margariinia
1 prk	(250 g) maitorahkaa
1/2 dl	maitoa
1	appelsiinin raastettu kuori

Yhdistä kuivat aineet. Nypi joukkoon margariini. Sekoita joukkoon rahka, maito ja appelsiinin kuori. Sekoita tasaiseksi taikinaksi. Kauli taikina jauhojen avulla 1,5 cm:n paksuiseksi levyksi. Paina muotilla tai juomalasilla taikinasta kiekkoja (halk. n. 7 cm). Aseta kiekot leivinpaperoidulle uunipellille. Paista 225-asteisen uunin keskitasolla noin 12 minuuttia. Tarjoile skonssien kanssa esimerkiksi juustoa ja hilloa.



Kvinoapuuro

4 annosta, G, K, M

3 dl	kvinoaa
7 dl	mantelimaitoa
2 rkl	siirappia
ripaus	kanelia ja suolaa
Lisäksi	
2	omenaa
2 rkl	vettä
2 rkl	sokeria
1 dl	saksanpähkinöitä

Huuhtele kvinoaa kuumalla vedellä siivilässä. Kiehauta mantelimaito kattilassa ja lisää joukkoon kvinoaa. Hauduta 20–25 minuuttia välillä sekoittaen kunnes suurimot puuroutuvat. Mausta siirapilla, kanelilla ja ripauksella suolaa. Kuori ja kuutioi omena. Keitä omenia, vettä ja sokeria muutama minuutti sekoitellen. Tarjoa puuron kera omenakuutioita ja rouhittuja saksanpähkinöitä.



Lämmin valkosuklaa-hedelmäsalaatti

4 annosta, K

1	kiivi
1	päärynä
1	omena
100 g	ananaskirsikoita
100 g	valkosuklaata

Kuori ja paloittele kiivi, päärynä ja omena. Huuhtele ja halkaise ananaskirsikat. Jaa hedelmät uuninkestäviin annoskuhloihin. Paloittele valkosuklaa jaa hedelmien joukkoon. Siirrä hedelmäkulhot uunin 200-asteisten grillivastusten alle muutamaksi minuutiksi. Tarkkaile vieressä, että valkosuklaa ei paahdu liikaa.



Aamiaispiirakka

6-8 annosta

1	(600 g) iso lehtitaikinal levy
Täyte	
1 prk	(150 g) ranskankermää
1 pkt	(170 g) pekonia
6-8	kananmunaa
ripaus	rouhittua mustapippuria

Lisäksi

1	punainen paprika
	rucolaa

Sulata taikina. Kauli taikina suuremmaksi, noin 28 x 38 cm:n levyksi. Nosta levy kaulimen avulla leivinpaperoidulle uunipellille. Pistele pohjaan reikiä haarukalla. Levitä taikinapohjalle ranskankerma. Paloit-

tele pekoni pieniksi paloiksi ja paahda kuumalla pannulla rapeaksi. Levitä pekonisilppu piirakan päälle. Riko pinnalle munat niin, että keltuaiset jäävät ehjiksi. Mausta ripauksella pipuria. Paista piirakkaa 200-asteisen uunin alatasolla noin 25 minuuttia. Hienonna paprika ja ripottele piirakan päälle. Koristele rucolalla.

PIKKURAHALLA

Pienet herkkuleipäset

Mehevät pienet leivät sopivat joko alkupaloiksi tai kahvipöytään suolaisiksi tarjottaviksi.





Sillileivät

8 kpl

8 viipaletta tummaa limppua,
esim. Maalahden
2 rkl margariinia
2 keitettyä perunaa
2 keitettyä kananmunaa
100 g matjessilliä
1 prk (150 g) ranskankermaa
tillillä

Marinoitu punasipuli

2 punasipulia
1/2 dl punaviinietikkaa
1 rkl sokeria
1/2 tl suolaa

Valmista marinoitu punasipuli. Kuori sipulit ja leikkaa ohuiksi renkaiksi. Siirrä viipaleet kulhoon ja valuta päälle punaviinietikka. Lisää sokeri ja suola. Sekoita ja anna maustua vähintään 10 minuuttia. Valuta marinadi pois sipulirenkaista. Voitele leivät. Kuori ja viipalo perunat ja kananmunat. Nostele perunaa, munaa ja silliä leiville. Kaavi ranskankerma pakastuspussiin, leikkaa kulma pois ja pursota sitä leiville. Koristele tillillä.

Lohi-avokadorieskarullat

n. 24 kpl

8 ohutta rieskaa
Täyte
200 g ruohosipulituorejuustoa
salaatinlehtiä
300 g kylmäsavustettua lohta
2 avokadoa
1 limetin mehu
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Levitä tuorejuusto rieskoille. Peitä pinta salaatinlehdillä. Asettele päälle lohiviipaleita ja suikaloitua avokadoa. Pirskauta päälle limetin mehua ja mausteita. Kääräise rieskat rullalle ja leikkaa paloiksi.



FOODIE.FI

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

Katkarapu-hernebruschettat

n. 16 kpl

1 vaalea leipä
1/2 dl oliiviöljyä

Hernelevite

1 ps (200 g) pakasteherneitä
2 rkl oliiviöljyä
2 rkl hienonnettua minttua
1/2 limetin raastettu kuori ja puristettu mehu
ripaus suolaa ja rouhittua mustapippuria

Lisäksi

n. 300 g kuorittuja katkarapuja
1/2 limetin mehu
ripaus suolaa ja rouhittua mustapippuria

Sulata katkaravut. Valmista levite. Kiehauta herneet. Huuhtelee siivilässä kylmällä vedellä ja valuta. Siirrä kulhoon ja lisää loput ainekset. Soseuta sauvasekoittimella niin, että osa herneistä jää hieman rouheisiksi. Viipalo leipä ja sivele pinnat oliiviöljyllä. Paahda 225-asteisessa uunissa kunnes ovat kullanruskeita. Sulata ja valuta katkaravut ja mausta limetinmehulla, suolalla ja pippurilla. Levitä leiville levitettä ja lisää pinnalle katkarapuja.

KLASSIKKO



Suosikki- pikkuleivät

Monen juhlapöydän perinneleivonnaisia ovat lusikkaleivät. Niiden salaisuus on voi, joka paahdetaan kinuskin tuoksuiseksi.

Lusikkaleivät

n. 25 kpl, K

200 g voita
1 1/2 dl sokeria
4 dl vehnäjauhoja
2 tl vaniljasokeria
1 tl soodaa

Väliin

n. 1 dl hilloa tai marmeladia

Pinnalle

1/2 dl sokeria

Uudet ruokablogit

Kaksi murua -blogissa perheenäiti kokkaa ja havainnoi arkea.

Maun ehdoilla -blogissa S-kokeilukeittiön väki jakaa tietoa ja ideoita.

www.yhteishyvä.fi



1

Kiehauta voi kattilassa ja anna poreilla miedolla lämmöllä 5-10 minuuttia välillä sekoittaen. Kun vaahto laskeutuu ja voi ruskistuu, ota pois liedeltä.



2

Mittaa joukkoon sokeri ja anna jäähtyä sekoittamatta. Sekoita jäähtyneenä.



3

Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää seos voi-sokeriseokseen. Sekoita tasaiseksi taikinaksi.



4

Painele taikinaa tiiviisti pikkulusikkaan ja vedä taikinapalat lusikasta leivinpaperoidulle uunipellille. Paista 175-asteisessa uunissa noin 12 minuuttia.



5

Levitä jäähtyneiden pikkuleipien tasaiselle puolelle hilloa tai marmeladia ja paina kaksi pikkuleipää vastakkain.



6

Pyörittele lusikkaleivät sokerissa. Lusikkaleivät voi pakastaa. Sokeroi ne vasta tarjottaessa.

Proteiinia maitorahkasta

Maitorahka on monipuolinen raaka-aine, se sisältää runsaasti proteiinia, kalsiumia ja on lähes rasvatonta.



Lainsäädännöllisesti maitorahka kuuluu kypsytämättömiin juustoihin eli tuorejuustoihin, joihin kuuluvat myös raejuusto, mozzarella ja leipäjuusto. Rahka valmistetaan pastöroidusta, rasvattomasta maidosta, joka saostetaan maitohappokäymisen avulla. Hapatetusta maidosta erotetaan hera. Rahkaa ei yleensä jälkikäsitellä. Tuorejuustoille saadaan jälkikäsitelyiden ansiosta useamman kuukauden säilyvyys, kun taas rahka ei säily pitkään.

Ravintoarvo

Perinteisesti maitorahka on vähärasvaista (rasvaa alle 0,5 %). Rahka sisältää energiaa n. 60 kcal/100 g ja runsaasti proteiineja (noin 10 %). Rahka on myös hyvä kalsiumin, B2- ja B12 -vitamiinien sekä D-vitamiinin lähde.

Rahka sopii erinomaisesti kuntoilijoille sekä kevyeen ruokavalioon. Kuntoilija tarvitsee rahkasta saatavia proteiineja ylläpitämään ja lisäämään lihaskudosta.

Maitorahkan käyttö

Rahkasta voi valmistaa erilaisia jälkiruokia, leivonnaisia, juomia, tahnoja ja täytteitä. Kevennä jälkiruokia rahkalla tai kokeile sitä sämpylä-, lettu- ja pannukakkutaikinaan. Rahka lisää

sämpylöiden ja leipien säilyvyyttä. Hyvän startin aamuun saat rahkasta valmistetulla juomalla. Rahka sellaiseenaan marjojen kera on nopea välipala, joka pitää nälän pitkään kurissa.

Maitorahkavalmistheet

Valikoimista löytyy mm. vaniljalla, sitruunalla ja erilaisilla kauden mauilla

maustettuja rahkoja, jotka sopivat välipaloiksi, leivontaan ja jälkiruokiin. Rahkavalmistetta on myös juomina, vaahtoina ja lisäproteiinilla rikastettuina välipaloina. Rahkaa valmistetaan myös vähälaktoosisena ja laktoositto-

Tomaatti-rucola-tahna

6 annosta, G, K

1 prk	(250 g) maitorahkaa
2 rkl	maitoa
25 g	rucolasalaattia
2 rkl	hienonnettua aurinkokuivattua tomaattia
1 rkl	juoksevaa hunajaa
ripaus	suolaa
ripaus	rouhittua mustapippuria

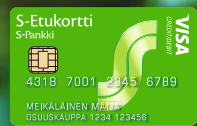
Notkista rahka maidolla. Huuhtelee ja hienonna rucola. Sekoita rucolasilppu aurinkokuivattujen tomaattien ja mausteiden kanssa rahkaan.



Vinkki

Tahna sopii dippikastikkeeksi kasviksille ja levitteeksi leiville.

yhteishyvä



Ruoka

HUHTIKUU 2015

Suolaista &
makeaa kahvi-
pöytään

**VAPAAPÄIVÄN
BRUNSSI**

Lusikkaleivät

**TIETOA
RAHKASTA**

Ideoita pääsiäiseksi



yhteishyvä.fi

Pääsiäisen pääruoat

Valmista pyhiksi joko lammaspataa, kalkkunarullaa, broilerinkoipia tai kuorrutettua lohta.





Kalkkunarulla ja mokkakastike

6-8 annosta

1 (n. 1,2 kg) kalkkunan fileerulla

Mokkakastike

1 dl kanaliientä
1 dl vahvaa kahvia
1 1/2 rkl siirappia
1 rkl dijoninsinappia
1 rkl soijakastiketta
1 tl rosmariinia
2 dl kermaa
1 rkl vehnäjuhoja

Laita filee uunivuokaan. Paina paisomittari fileen keskelle. Kypsennä 175-asteisessa uunissa reilu 1,5 tuntia tai kunnes fileen sisälämpö on 75 astetta. Ota filee uunista, kääri folioon ja anna vetäytyä. Valmista kastike. Kiehauta kattilassa kanaliemi, kahvi, siirappi, sinappi, soija ja rosmariini. Mittaa jauhot kermapurkkiin ja ravista. Kaada kermaseos liemeen, sekoita ja keitä noin 5 minuuttia. Tarkista maku. Poista fileestä verkko ja viipaloi liha. Tarjoa kastikkeen kanssa.



Yrttimaustetut broilerin-koivet

6 annosta, G

6 broilerin koipi-reittä
1 1/2 tl suolaa
1/2 tl rouhittua mustapippuria

Yrttiseos

50 g voita
1 dl hienonnettuja yrttejä, esim. persiljaa, minttua, basilikaa
2 valkosipulinkynntä
2 sitruunaa

Valmista yrttiseos. Sekoita hienonnetut yrtit pehmeään voihin. Kuori ja raasta joukkoon valkosipulinkynnet. Pese sitruunat hyvin ja raasta joukkoon kuoret. Irrota broilerin nahka lihasta työntämällä sormi lihan ja nahan väliin. Levitä nahan alle voi-yrttiseos. Ripottele pinnalle suolaa ja pippuria. Siirrä koivet laakeaan uunivuokaan ja halkaise joukkoon sitruunat. Kypsennä 200-asteisen uunin keskitasolla noin 45 minuuttia tai kunnes ulos tihkuva neste on kirkasta. Purista sitruunoista mehua koipien päälle.



Pähkinäkuorrutettu lohi

6 annosta

n. 1 kg lohifileetä
2 rkl voita
2 rkl hunajaa
1 1/2 tl suolaa
Pähkinäkuorrutus
1 ps (70 g) cashewpähkinöitä
2 rkl korppujauhoja
2 rkl hienonnettua tilliä
1 sitruunan raastettu kuori

Laita lohifilee voideltuun uuni- vuokaan. Sulata voi ja sekoita joukkoon hunajaa. Valuta seos lohifileelle. Mausta filee suolalla. Murskaa pähkinät morttelissa tai teholeikkurissa. Sekoita joukkoon korppujauhot, tilli ja sitruunan kuori. Painele seos lohifileen pinnalle. Kypsennä 200-asteisessä uunissa noin 25 minuuttia tai kunnes lohifilee on kypsä.

M=maidoton
K=kasvis
G=gluteeniton

Välimeren lammaspata

6-8 annosta, M, G

1,2 kg maustettua karitsanpaistia
1 rkl öljyä
2 isoa porkkanaa
200 g palsternakkaa
3 varsisellerin vartta
4 valkosipulinkynntä
5 dl valkoviiniä
1 iso sitruuna
1 tl timjamia

1 tl rosmariinia
1 tl suolaa
1-2 dl vihreitä oliiveja

Poista verkko ja pyyhi paisti. Poista lihasta näkyvä rasva ja kalvot. Paloittele liha noin kolmen sentin kuutioksi. Kuori ja paloittele porkkanat ja palsternakka. Huuhtelee ja paloittele varsisellerit. Kuori valkosipulinkynnet. Ruskista lihapalat kolmessa erässä pannulla öljyssä ja siirrä pataan.

Lisää pannulle kasvikset valkosipulinkynsien kanssa. Kääntelee muutama minuutti ja lisää pataan. Kiehauta valkoviini pannulla ja kaada pataan. Raasta sitruunan kuori ja purista puoliikkaan mehu ja lisää ne, yrtit ja suola pataan. Kypsennä pataa ensin ilman kantta 225-asteisessä uunissa 30 minuuttia. Alenna lämpö 175-asteeeseen ja peitä. Kypsennä vielä 1,5 tunnin ajan. Lisää loppuvaiheessa oliivit.

Makeaa kahvin kera

Leivo kahvipöytään uudenlaista makeaa, jossa maistuu kinuski, suklaa, rahka tai sitruuna.

Pashakääretorttu

10 annosta, K

- 4 kananmunaa
- 1 1/2 dl sokeria
- 1 dl vehnäjauhoja
- 3/4 dl perunajauhoja
- 1 tl leivinjauhetta

Täyte ja kuorrutus

- 2 dl kuohukermaa
- 1/2 dl sokeria
- 1 prk (200 g) vaniljarahkaa
- 1 dl pistaasipähkinöitä
- 1/2 dl rusinoita
- 1 prk (410/230 g) säilykepersikoita

Vaahdota munat ja sokeri. Sekoita kuivat aineet ja siivilöi ja kääntelee ne vaahtoon. Levitä taikina leivinpaperoidulle pellille ja paista 225-asteisessa uunissa noin 7 minuuttia. Kumo levy sokeroitulle paperille. Irrota pohjapaperi ja anna jäähtyä. Vaahdota kerma ja sokeri. Lisää rahka. Ota rahkaseosta koristeluun varten noin 1 dl. Kuori ja rouhi pähkinät, säästä osa koristeluun. Sekoita rahkaseokseen pähkinät ja rusinat. Levitä rahkaseos torttulevylle. Viipaloi persikat. Säästä puolikas persikka koristeluun. Levitä persikkaviipaleet torttulevyn pitkälle reunalle ja aloita kääriminen sieltä. Kääri rullalle. Anna tortun vetäytyä jääkaapissa noin tunnin. Levitä pinnalle loppu rahkaseos. Koristele persikalla ja pähkinällä.





Kinuski-suolapähkinäpalat

15 kpl, K

Pohja

200 g margariinia
2 1/2 dl sokeria
3 kananmunaa
5 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
2 tl vaniljasokeria
2 dl maitoa

Kuorutus

2 dl kuohukermaa
2 dl fariinisokeria
1 rkl margariinia
2 1/2 dl suolapähkinöitä

Vaahdota margariini ja sokeri. Lisää munat yksitellen vatkatun. Yhdistä kuivat aineet ja lisää sekoittaen vuorotellen maidon kanssa taikinaan. Levitä taikina leivinpaperilla vuorattuun uunivuokaan (n. 25 x 35 cm). Paista 175-asteisen uunin keskitasolla noin 25 minuuttia. Anna pohjan jäähtyä. Mittaa korkealaitaiseen kattilaan kerma ja fariinisokeri. Keitä noin 10 minuuttia välillä sekoittaen. Tee pisarakoe. Tiputa pisara kinuski lasilliseen kylmää vettä. Jos kinuski jähmettyy, se on valmista. Sekoita joukkoon nokare margariinia. Rouhi pähkinät ja ripottele torttupohjalle. Valuta kinuski pinnalle. Leikkaa paloiksi.



Sitruuna-voisilmäpullat

20 kpl, K

2 1/2 dl maitoa
25 g hiivaa
1 dl sokeria
1 tl jauhattua kardemummaa
1/2 tl suolaa
1 kananmuna
n. 8 dl vehnäjauhoja
75 g voita tai margariinia

Voiteluun

1 kananmuna

Täyte

100 g voita
1 sitruunan raastettu kuori
1/2 dl sokeria

Murennä hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää sokeri, kardemumma, suola ja muna. Lisää osa jauhoista ja vaivaa 5 minuuttia. Lisää pehmeä rasva ja loput jauhot ja alusta kimmoisaksi taikinaksi. Peitä ja anna kohota 30 minuuttia. Muotoile taikina pötköksi ja leikkaa paloiksi. Pyörittele pyöreiksi pulliksi ja siirrä leivinpaperoille pellille. Peitä liinalla ja kohota 30 minuuttia. Leikkaa voi 20 kuutioksi. Pese sitruuna hyvin ja raasta kuori lautaselle. Ripottele kuoriraaste voipaloille. Painele jauhoihin kastetulla sormella syvennys pullien keskelle. Paina voipalat koloihin. Voitele pullat munalla ja ripottele voin päälle sokeria. Paista 225-asteisessä uunissa noin 8 minuuttia.



Pähkinä-suklaakakku

10 annosta, K

200 g tummaa suklaata
200 g margariinia
4 kananmunaa
2 dl sokeria
1 1/2 dl vehnäjauhoja
1/2 dl kaakaojauhetta
1 tl leivinjauhetta

Kuorutus

1 dl kuohukermaa
2 dl pähkinä-suklaalevitetettä (Nutella)

Vuoraa irtopohjavuoka (halk. 24 cm) leivinpaperilla. Paloittele suklaa. Sulata margariini. Lisää suklaa ja sekoita kunnes se on sulanut. Vaahdota munat ja sokeri kuohkeaksi. Yhdistä kuivat aineet ja siivilöi ne sekoittaen vaahtoon. Sekoita joukkoon jäähtynyt suklaaseos. Valuta taikina vuokaan ja paista 175-asteisessä uunissa noin 45 minuuttia. Valmista kuorutus. Kiehauta kerma ja sekoita joukkoon pähkinä-suklaalevite. Anna jäähtyä ja levitä kuorutus kakulle.



Sieni-linssisalaatti



Vokatut kurkut



Pikkelöity kiinankaali-kurkkusalaatti



Siemencaponata



Makua kasviksista

Kasvislisäkkeet sopivat lihalle, kanalle ja kalalle.
Siemenillä rikastettu caponata eli munakoisopaistos
käy kasvisruokailijalle vaikka pääruoaksi.

Sieni-linssisalaatti

4 annosta, G, K, M

- 2 dl linssejä
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 sitruunan mehu
- ripaus suolaa
- ripaus rouhittua mustapippuria
- 1 prk (200 g) herkkusieniä
- 1 omena
- 1 rs (50 g) rucolaa

Huuhtelee ja keitä linssit pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta ja nosta linssejä tarjoilukulhoon. Mausta oliiviöljyllä, puolikkaan sitruunan mehulla ja mausteilla. Puhdista ja viipaloi sienet. Paahda ne kevyesti kuivalla pannulla.



Pese ja viipaloi omena. Pirskota loppu sitruunan mehu omenaviipaleille. Lisää linsien joukkoon sienet, omenaviipaleet ja rucola. Nostele ainekset kevyesti sekaisin. Mausta kevyesti suolalla ja rouhitulla mustapippurilla.

Siemencaponata

4 annosta, G, K, M

- 1 munakoiso
- 1 rkl suolaa
- 5 rkl oliiviöljyä
- 1 punasipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 punainen paprika
- 1 prk (400/240 g) säilyke-kirsikkatomaatteja
- 1 dl vettä
- 2 rkl punaviinietikkaa
- 2 rkl kapriksia
- 1 rkl sokeria

Lisäksi

- 1/2 dl siemeniä, esim. auringonkukan- tai pinjansiemeniä

Vokatut kurkut

4 annosta, G, K, M

- 1 kurkku
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 rkl valkoviinietikkaa
- 1 rkl hunajaa
- ripaus suolaa
- ripaus rouhittua mustapippuria
- 1/2 dl hienonnettua tilliä

Huuhtelee, halkaise ja viipaloi kurkku. Kuumenna pannulla öljy ja paista kurkkuviipaleet nopeasti öljyssä. Mausta valkoviinietikalla, hunajalla ja suolalla. Nosta tarjoilukulhoon ja sekoita joukkoon hienonnettu tilli.

Pikkelöity kiinankaali-kurkkusalaatti

4 annosta, G, K, M

- 1/4 kiinankaalia
- 1/2 kurkkua
- 1 1/2 rkl suolaa
- 1 limetin mehu
- 1 1/2 tl väkiviinaetikkaa
- 1 tl sokeria
- 1 tl sambal oelek -chilitahnaa

Hienonna kiinankaali ja leikkaa kurkku ohuiksi viipaleiksi. Nosta ainekset lävikköön ja ripottele väleihin suolaa. Anna suolan vaikuttaa 20 minuuttia. Huuhtelee kylmällä vedellä ja valuta. Painele kämmenellä pois ylimääräinen vesi. Sekoita loput ainekset ja lisää joukkoon kasvikset. Sekoita ja anna maustua viileässä vähintään puolen tuntia ennen tarjoilua.

Huuhtelee ja paloittele munakoiso. Siirrä palat lävikköön ja ripottele väleihin suolaa. Anna olla puoli tuntia. Huuhtelee munakoisot, valuta ja painele talouspaperilla kuiviksi. Kuumenna pannulla 4 rkl oliiviöljyä ja paista munakoisopalat kullannuskeiksi. Nosta syrjään. Kuori ja hienonna punasipuli ja valkosipulinkynnet. Lohko paprika. Lisää pannulle loppu öljy ja sipulit sekä paprikat ja kääntelee kunnes kasvikset pehmentyvät. Lisää pannulle kirsikkatomaatit liemineen ja huuhdele purkki vedellä. Lisää etikka, kapriksit ja sokeri. Anna seoksen hautua noin 10 minuuttia tai kunnes suurin osa nesteestä on haihtunut. Lisää joukkoon munakoisopalat ja siemenet.

Toukokuun juhlaideat ja uudet reseptit ovat Yhteishyvää Livessä.
www.yhteishyva.fi

Reseptejä nyt myös
Pinterestissä
pinterest.com/Yhteishyva

Pinterest

Aterian kruunut

Raikas jälkiruoka valmistuu jäätelöstä ja suklaan ystävää sävyttää chilillä maustettu mousse.





Appelsiini-pähkinäjäädyke ja mangokastike

8 annosta, G, K

- 1 l appelsiini-vaniljajäätelöä, esim. Tiikeri
- 1 dl pistaasipähkinöitä
- 1/2 dl rusinoita

Mangokastike

- 1 prk (425/225 g) säilykemangoa
- 1 limetti

Avaa jäätelö kulhoon pehmenemään. Kuori ja rouhi pähkinät. Notkista jäätelö ja sekoita joukkoon pähkinät ja rusinat. Siirrä seos kakkuvuokaan. Peitä vuoka kelmulla ja jäädytä pakastimessa vähintään neljä tuntia tai yön yli. Valuta mangot, säästä liemi. Siirrä mangot kulhoon ja raasta joukkoon pestyn limetin kuori. Purista joukkoon mehu. Soseuta ainekset ja notkista kastike säilykeliemellä. Ota jäädyke huoneenlämpöön noin varttia ennen tarjoilua ja tarjoa mangokastikkeen kera.

Chili-suklaamousse

6 annosta, K

- 50 g tummaa suklaata
- 2 dl vispikermää
- 1 prk (250 g) mascarponejuustoa
- 4 rkl tomusokeria
- pieni pala punaista chiliä

Lisäksi

- 1 prk säilykeananasta

Paloittele ja sulata suklaa mikrossa tai vesihauteessa. Vaahdota kerma. Vaahdota toisessa kulhossa mascarpone tomusokerin kanssa. Valuta mascarpone-seoksen joukkoon lämmin suklaa ja sekoita tasaiseksi. Nostele joukkoon lusikallinen kermavaahtoa ja sekoita hyvin. Sekoita kevyesti loppu kermavaahto joukkoon. Pursota tai lusikoi mousse tarjoilulaseihin ja hienonna pinnalle chiliä. Tarjoile ananaspalojen kanssa.

VALMISTA VIKKELÄSTI

Aloita päivä brunssilla

Kata vapaapäivänä pöytään runsas ja monipuolinen brunssi, joka korvaa kevyen lounaan. Tarjoa lisäksi smoothieta ja pientä makeaa.





Rahkaskonssit

n. 10 kpl, K

6 dl	vehnäjauhoja
1 rkl	sokeria
1 tl	leivinjauhetta
1 tl	soodaa
1 tl	suolaa
100 g	margariinia
1 prk	(250 g) maitorahkaa
1/2 dl	maitoa
1	appelsiinin raastettu kuori

Yhdistä kuivat aineet. Nypi joukkoon margariini. Sekoita joukkoon rahka, maito ja appelsiinin kuori. Sekoita tasaiseksi taikinaksi. Kauli taikina jauhojen avulla 1,5 cm:n paksuiseksi levyksi. Paina muotilla tai juomalasilla taikinasta kiekkoja (halk. n. 7 cm). Aseta kiekot leivinpaperoidulle uunipellille. Paista 225-asteisen uunin keskitasolla noin 12 minuuttia. Tarjoile skonssien kanssa esimerkiksi juustoa ja hilloa.



Kvinoapuuro

4 annosta, G, K, M

3 dl	kvinoaa
7 dl	mantelimaitoa
2 rkl	siirappia
ripaus	kanelia ja suolaa
Lisäksi	
2	omenaa
2 rkl	vettä
2 rkl	sokeria
1 dl	saksanpähkinöitä

Huuhtelee kvinoaa kuumalla vedellä siivilässä. Kiehauta mantelimaito kattilassa ja lisää joukkoon kvinoaa. Hauduta 20–25 minuuttia välillä sekoittaen kunnes suurimot puuroutuvat. Mausta siirapilla, kanelilla ja ripauksella suolaa. Kuori ja kuutioi omena. Keitä omenia, vettä ja sokeria muutama minuutti sekoitellen. Tarjoa puuron kera omenakuutioita ja rouhittuja saksanpähkinöitä.



Lämmin valkosuklaa-hedelmäsalaatti

4 annosta, K

1	kiivi
1	päärynä
1	omena
100 g	ananaskirsikoita
100 g	valkosuklaata

Kuori ja paloittele kiivi, päärynä ja omena. Huuhtelee ja halkaise ananaskirsikat. Jaa hedelmät uuninkestäviin annoskuhloihin. Paloittele valkosuklaa jaa hedelmien joukkoon. Siirrä hedelmäkulhot uunin 200-asteisten grillivastusten alle muutamaksi minuutiksi. Tarkkaile vieressä, että valkosuklaa ei paahdu liikaa.



Aamiaispiirakka

6-8 annosta

1	(600 g) iso lehtitaikinal levy
Täyte	
1 prk	(150 g) ranskankermaa
1 pkt	(170 g) pekonia
6-8	kananmunaa
ripaus	rouhittua mustapippuria

Lisäksi

1	punainen paprika
	rucolaa

Sulata taikina. Kauli taikina suuremmaksi, noin 28 x 38 cm:n levyksi. Nosta levy kaulimen avulla leivinpaperoidulle uunipellille. Pistelee pohjaan reikiä haarukalla. Levitä taikinapohjalle ranskankerma. Paloit-

tele pekoni pieniksi paloiksi ja paahda kuumalla pannulla rapeaksi. Levitä pekonisilppu piirakan päälle. Riko pinnalle munat niin, että keltuaiset jäävät ehjiksi. Mausta ripauksella pipuria. Paista piirakkaa 200-asteisen uunin alatasolla noin 25 minuuttia. Hienonna paprika ja ripottele piirakan päälle. Koristele rucolalla.

PIKKURAHALLA

Pienet herkkuleipäset

Mehevät pienet leivät sopivat joko alkupaloiksi tai kahvipöytään suolaisiksi tarjottaviksi.





Sillileivät

8 kpl

8 viipaletta tummaa limppua,
esim. Maalahden
2 rkl margariinia
2 keitettyä perunaa
2 keitettyä kananmunaa
100 g matjessilliä
1 prk (150 g) ranskankermaa
tilliä

Marinoitu punasipuli

2 punasipulia
1/2 dl punaviinietikkaa
1 rkl sokeria
1/2 tl suolaa

Valmista marinoitu punasipuli. Kuori sipulit ja leikkaa ohuiksi renkaiksi. Siirrä viipaleet kulhoon ja valuta päälle punaviinietikka. Lisää sokeri ja suola. Sekoita ja anna maustua vähintään 10 minuuttia. Valuta marinadi pois sipulirenkaista. Voitele leivät. Kuori ja viipalo perunat ja kananmunat. Nostele perunaa, munaa ja silliä leiville. Kaavi ranskankerma pakastuspussiin, leikkaa kulma pois ja pursota sitä leiville. Koristele tillillä.

Lohi-avokadorieskarullat

n. 24 kpl

8 ohutta rieskaa
Täyte
200 g ruohosipulituorejuustoa
salaatinlehtiä
300 g kylmäsavustettua lohta
2 avokadoa
1 limetin mehu
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Levitä tuorejuusto rieskoille. Peitä pinta salaatinlehdillä. Asettele päälle lohiviipaleita ja suikaloitua avokadoa. Pirskausta päälle limetin mehua ja mausteita. Kääräise rieskat rullalle ja leikkaa paloiksi.



FOODIE.FI

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

Katkarapu-herne-bruschettat

n. 16 kpl

1 vaalea leipä
1/2 dl oliiviöljyä

Hernelevite

1 ps (200 g) pakasteherneitä
2 rkl oliiviöljyä
2 rkl hienonnettua minttua
1/2 limetin raastettu kuori ja puristettu mehu
ripaus suolaa ja rouhittua mustapippuria

Lisäksi

n. 300 g kuorittuja katkarapuja
1/2 limetin mehu
ripaus suolaa ja rouhittua mustapippuria

Sulata katkaravut. Valmista levite. Kiehauta herneet. Huuhtelee siivilässä kylmällä vedellä ja valuta. Siirrä kulhoon ja lisää loput ainekset. Soseuta sauvasekoittimella niin, että osa herneistä jää hieman rouheisiksi. Viipalo leipä ja sivele pinnat oliiviöljyllä. Paahda 225-asteisessa uunissa kunnes ovat kullanruskeita. Sulata ja valuta katkaravut ja mausta limetinmehulla, suolalla ja pippurilla. Levitä leiville levitettä ja lisää pinnalle katkarapuja.

KLASSIKKO



Suosikki- pikkuleivät

Monen juhlapöydän perinneleivonnaisia ovat lusikkaleivät. Niiden salaisuus on voi, joka paahdetaan kinuskin tuoksuiseksi.

Lusikkaleivät

n. 25 kpl, K

200 g voita
1 1/2 dl sokeria
4 dl vehnäjauhoja
2 tl vaniljasokeria
1 tl soodaa

Väliin

n. 1 dl hilloa tai marmeladia

Pinnalle

1/2 dl sokeria

Uudet ruokablogit

Kaksi murua -blogissa perheenäiti kokkaa ja havainnoi arkea.

Maun ehdoilla -blogissa S-kokeilukeittiön väki jakaa tietoa ja ideoita.

www.yhteishyvä.fi



1

Kiehauta voi kattilassa ja anna poreilla miedolla lämmöllä 5-10 minuuttia välillä sekoittaen. Kun vaahdot laskeutuu ja voi ruskistuu, ota pois liedeltä.



2

Mittaa joukkoon sokeri ja anna jäähtyä sekoittamatta. Sekoita jäähtyneenä.



3

Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää seos voi-sokeriseokseen. Sekoita tasaiseksi taikinaksi.



4

Painele taikinaa tiiviisti pikkulusikkaan ja vedä taikinapalat lusikasta leivinpaperoidulle uunipellille. Paista 175-asteisessa uunissa noin 12 minuuttia.



5

Levitä jäähtyneiden pikkuleipien tasaiselle puolelle hilloa tai marmeladia ja paina kaksi pikkuleipää vastakkain.



6

Pyörittele lusikkaleivät sokerissa. Lusikkaleivät voi pakastaa. Sokeri ne vasta tarjottaessa.

Proteiinia maitorahkasta

Maitorahka on monipuolinen raaka-aine, se sisältää runsaasti proteiinia, kalsiumia ja on lähes rasvatonta.



Lainsäädännöllisesti maitorahka kuuluu kypsytämättömiin juustoihin eli tuorejuustoihin, joihin kuuluvat myös raejuusto, mozzarella ja leipäjuusto. Rahka valmistetaan pastöroidusta, rasvattomasta maidosta, joka saostetaan maitohappokäymisen avulla. Hapatetusta maidosta erotetaan hera. Rahkaa ei yleensä jälkikäsitellä. Tuorejuustoille saadaan jälkikäsitelyiden ansiosta useamman kuukauden säilyvyys, kun taas rahka ei säily pitkään.

Ravintoarvo

Perinteisesti maitorahka on vähärasvaista (rasvaa alle 0,5 %). Rahka sisältää energiaa n. 60 kcal/100 g ja runsaasti proteiineja (noin 10 %). Rahka on myös hyvä kalsiumin, B2- ja B12 -vitamiinien sekä D-vitamiinin lähde.

Rahka sopii erinomaisesti kuntoilijoille sekä kevyeen ruokavalioon. Kuntoilija tarvitsee rahkasta saatavia proteiineja ylläpitämään ja lisäämään lihaskudosta.

Maitorahkan käyttö

Rahkasta voi valmistaa erilaisia jälkiruokia, leivonnaisia, juomia, tahnoja ja täytteitä. Kevennä jälkiruokia rahkalla tai kokeile sitä sämpylä-, lettu- ja pannukakkutaikinaan. Rahka lisää

sämpylöiden ja leipien säilyvyyttä. Hyvän startin aamuun saat rahkasta valmistetulla juomalla. Rahka sellaiseen marjojen kera on nopea välipala, joka pitää nälän pitkään kurissa.

Maitorahkavalmistheet

Valikoimista löytyy mm. vaniljalla, sitruunalla ja erilaisilla kauden mauilla

maustettuja rahkoja, jotka sopivat välipaloiksi, leivontaan ja jälkiruokiin. Rahkavalmistetta on myös juomina, vaahtoina ja lisäproteiinilla rikastettuina välipaloina. Rahkaa valmistetaan myös vähälaktoosisena ja laktoositto-

Tomaatti-rucola-tahna

6 annosta, G, K

1 prk	(250 g) maitorahkaa
2 rkl	maitoa
25 g	rucolasalaattia
2 rkl	hienonnettua aurinkokuivattua tomaattia
1 rkl	juoksevaa hunajaa
ripaus	suolaa
ripaus	rouhittua mustapippuria

Notkista rahka maidolla. Huuhtelee ja hienonna rucola. Sekoita rucolasilppu aurinkokuivattujen tomaattien ja mausteiden kanssa rahkaan.



Vinkki

Tahna sopii dippikastikkeeksi kasviksille ja levitteeksi leiville.