



YHTEISHYVÄ

# ruoka

4 | 2018

RESEPTIT  
TESTATTU  
TOIMIVIKSI

LEIVONTAPÄIVÄ!

MUMMON  
MODERNI  
MUSTIKKA-  
PIIRAKKA

PAREMPAA KUIN EILEN

KEITETYN  
PERUNAN  
UUSI ELÄMÄ

OHJEET PIKKUKOKEILLE

3 X KOULULAISEN  
VÄLIPALA

**yhteishyvä.fi**  
tuhansia reseptejä

*Kalasta*  
**HELPOSTI**

NÄPPIMUIKUT, LOHIBURGERI  
& KUHABOWL



RESEPTIT TAINA SALOVAARA KUVAT TUOMAS KOLEHMAINEN

# KOKO PERHEEN KALASAALIIT

Juustoinen ahvenkeitto, kirjolohihampurilaiset ja mehevät lohipaketit maistuvat koko perheelle. Savulohisalaatti, näppimuikut ja kuhabowl toimivat myös vierasruokina.



G = GLUTEENITON  
M = MAIDOTON  
RESEPTIEN  
RAVINTOSISÄLLÖT:  
YHTEISHYVÄ.FI

## Sitruunaiset kirjolohiburgerit

4 ANNOSTA

Rapeapintainen kirjolohi on herkkua hampurilaisessa. Pinaatti, punasipuli ja jogurttikastike viimeistelevät täydellisen kesäburgerin.

**400–500 g kirjolohifileettä**  
**1 kananmuna**  
**1 dl korppujauhoja**  
**1 tl sitruunapippuria**  
**1 tl suolaa**  
**2 rkl rypsiöljyä**

LISÄKSI

**1 punasipuli**  
**2 rkl sitruunamehua**  
**4 hampurilaissämpylää**  
**2 dl babypinaattia**

KASTIKE

**2 dl turkkilaista jogurttia**  
**1 rkl sinappia**  
**1 tl raastettua sitruunankuorta**  
**¼ tl suolaa**

- Kuori punasipuli ja leikkaa se renkaiksi. Pusera sitruunamehua päälle ja anna sipulin pehmentyä puolisen tuntia.
- Sekoita kastikkeen ainekset keskenään.
- Poista fileestä ruodot tarvittaessa ja leikkaa se 4 cm:n levyisiksi nahattomiksi paloiksi. Riko kananmuna lautaselle. Sekoita toisella lautasella korppujauhot ja mausteet. Kasta kalapalat kananmunaan, kääntelee ne korppujauhoissa ja paista 2 minuuttia öljyssä molemmin puolin.
- Lämmitä halkaistut sämpylät. Lado sämpylöille pinaatinlehtiä, kalaa ja sipulia. Lisää päälle kastike ja kansi.

### Vinkki

Dippaa vasta-paistettut muikut soija-lime-dippiin.



## Simppeli savulohisalaatti

4 ANNOSTA | M |

Savulohisalaatin juuina ovat rapeat ruisleipämurut ja hunajaiset sitruunapavut.

**400 g lämminsavukirjolohta**  
**1 ps (250 g) pensaspapuja**  
**1 ruukku jääsalaattia**  
**1 rs (100 g) rucolaa**  
**2 viipaletta ruisleipää**  
**1 rkl rypsiöljyä**

KASTIKE

**1 sitruuna**  
**1 valkosipulinkynsi**  
**¾ dl rypsiöljyä**  
**2 tl hunajaa**  
**½ tl suolaa**  
**¼ tl rouhittua mustapippuria**

- Tee kastike. Purista sitruunan mehu. Kuori ja hienonna valkosipuli. Sekoita kaikki kastikkeen ainekset kulhossa.
- Huuhtelet pavut ja leikkaa kannat pois. Keitä papuja vähässä suolalla maustetussa vedessä noin 5 minuuttia. Valuta siivilässä. Kääntelee lämpimät pavut kastikkeeseen. Anna maustua sen aikaa, kun teet salaatin.



- Huuhtelet ja kuivaa salaatinlehdet. Leikkaa ruisleipä pieniksi paloiksi. Paista palat öljyssä paistinpannalla rapeiksi. Poista kalasta ruodot ja paloittele kala. Levitä salaatti ja savukala laakealle vadille, lisää pavut kastikkeineen ja ripottele ruisleipärouhe pinnalle. Tarjoa heti.

## Näppimuikut

4 ANNOSTA

Limevoissa paistetuista muikuista ja soijadipistä syntyy suomalaais-aasialainen naposteluruoka.

**400 g perattuja muikkuja**  
**1 tl suolaa**  
**1 dl ruisjauhoja**  
**¼ tl valkopippuria**

SOIJA-LIMEDIPPI

**1 limen mehu**  
**3 rkl soijakastiketta**  
**2 rkl riisiviinietikkaa**

LISÄKSI

**1 rkl voita**  
**1 rkl rypsiöljyä**  
**1 limen raastettu kuori**

- Huuhdo muikut nopeasti ja kuivaa talouspaperilla. Mausta suolalla ja anna maustua 15 minuuttia.
- Pese lime ja raasta kuori. Säästä kuoriraaste muikkujen paistamiseen.
- Purista limen mehu kulhoon. Sekoita soijakastike ja riisiviinietikka joukkoon. Jaa dippikastike annoskippuihin.
- Sekoita ruisjauhot ja valkopippuri lautasella. Kääntelee muikut jauhossa.
- Kuumenna voi, öljy ja limenkuoriraaste isolla pannulla. Lado muikut tiiviisti pannulle ja paista rapeiksi.





## Mehevät kirjolohi-kasvispaketit

4 ANNOSTA | G |

*Mehevä lohiannos ja raikkaat lisukkeet kypsyvät kätevästi samassa paketissa. Valmista grillissä tai uunissa.*

**600 g kirjolohifileettä**  
**1 tl suolaa**  
**½ tl rouhittua mustapippuria**  
**4 perunaa**  
**2 porkkanaa**  
**½ purjoa**  
**1 rkl rypsiöljyä**  
**100 g tzatziki-tuorejuustoa**  
**2 tomaattia**  
**½ sitruunaa**  
**½ ruukkua ruohosipulia**

- Poista lohifileestä mahdolliset ruodot. Leikkaa filee neljäksi nahattomaksi palaksi. Mausta suolalla ja pippurilla.
- Levitä neljä folioarkkia (40 x 40 cm) pöydälle.
- Kuori perunat ja porkkanat. Leikkaa perunat ohuiksi viipaleiksi. Suikaloi porkkanat tulitikkumaisiksi. Halkaise, huuhtelee ja viipaloi purjo.
- Jaa perunat, porkkanat ja purjot folioarkkien keskelle. Lisää öljy ja tuorejuusto. Laita kalat kasvisten päälle.
- Viipaloi tomaatit ja sitruunanpuolikas. Lisää kalojen päälle. Sulje paketit tiiviisti. Kypsennä grillissä noin 15 minuuttia tai 200-asteisessa uunissa 25 minuuttia. Avaa paketit ja viimeistele silputulla ruohosipulilla.

## Koskenlaskijan ahvensoppa

4 ANNOSTA

*Ruodottomista ahvenfileistä tehty ja sulatejuustolla viimeistelty kalakeitto on lempeä koko perheen suosikkisoppa.*

**300 g ahvenfileitä (pakaste)**

**1 fenkoli**  
**1 sipuli**  
**6–8 perunaa**  
**2 porkkanaa**  
**1 l vettä**  
**2 kalaliemikuutiota**  
**5 maustepippuria**  
**150 g sulatejuustoa (riippaus suolaa)**  
**1 ruukku tilliä**

Keitä 10 minuuttia tai kunnes perunat ovat lähes kypsiä.

- Lisää sulatejuusto paloina tai nokareina keittoon. Kuumenna hiljalleen, kunnes juusto on sulanut.
- Puolita kohmeiset ahvenfileet ja lisää ne keittoon. Kuumenna keitto kiehuvaaksi. Katkaise lämpö ja anna keiton hautua kannen alla 5 minuuttia. Maista ja lisää tarvittaessa suolaa. Silppua tilli ja ripottele se keiton pinnalle.

- Ota jäiset ahvenfileet huoneenlämpöön sulamaan. Halkaise fenkoli, poista kanta. Silppua fenkoli ja kuorittu sipuli. Kuori perunat ja porkkanat. Lohko perunat ja kuutio porkkanat.
- Kuumenna vesi kiehuvaaksi, lisää liemikuutiot, pippurit ja kasvikset.

## Vinkki

Kohmeiset ahvenpalat kypsyvät kuumassa liemessä viidessä minuutissa.





## Vinkki

Koristele annokset kurkkurullilla ja sitruunalohkoilla.

## Kuhabowl

4 ANNOSTA

*Tee trendikäs kulhoruoka suomalaisen tyyliin kuhasta ja riisi-ohraseoksesta. Kevennä salaattilla ja piristä piparjuuri-ruohosipulikastikkeella.*

300 g kuhafileitä (pakaste)  
½ tl suolaa  
¼ tl rouhittua mustapippuria  
2 dl riisi-ohraseosta  
7 dl vettä  
1 kalaliemikuutio  
1 ruukku tilliä  
2 rkl sitruunamehua  
1 ruukku jääsalaattia  
1 kurkku

### KASTIKE

1 ruukku ruohosipulia  
2 dl kermaviiliä  
1 rkl piparjuuritahnaa  
½ tl suolaa

### LISÄKSI

1 rkl voita tai margariinia  
4 sitruunalohkoa

- Sulata jäiset kuhafileet pakkauksen ohjeen mukaan.
- Leikkaa fileet neljäksi palaksi. Ripottele paloille suolaa ja pippuria.
- Keitä riisi-ohraseos kalaliemessä kypsäksi pakkauksen ohjeen mukaan. Mausta silputulla tillillä ja sitruunamehulla.
- Revi salaatti. Vuole kurkku juustohöylällä ohuiksi pitkiä suikaleiksi.
- Hienonna ruohosipuli. Sekoita kastikkeen ainekset.
- Paista kuhapaloja pannulla rasvassa noin 2 minuuttia molemmin puolin.
- Jaa salaatti kulhojen pohjalalle. Lisää riisi-ohraseos ja kuhapalat päälle. Lisää koristeeksi kurkkurullia, sitruunalohkoja ja tilliä. Tarjoa kastike erikseen.



VARTISSA VALMIS

RESEPTIT SUVI RÜSTER KUVAT PANU PÄLVIÄ

# PAREMPAA KUIN EILEN

Keitetyistä perunoista syntyy seuraavana päivänä nopea ja maukas texmex-pannu, ruokaisa caesarsalaatti tai kalapullilla lastattu tortillapizza.

## Valkoiset kalapulla- tortillapizzat

4 ANNOSTA

*Mehevöitä tortillapizzat ranskankermalla ja perunoilla. Lisää päälle valmiita kalapyöryköitä.*

### 4 tortillaa

1 prk (200 g) ranskankermaa

1 ps (150 g) juustoraastetta

3–5 perunaa keitettynä

½ kesäkurpitsa

6–8 aurinkokuivattua

tomaattia

1 pkt (250 g) kalapyöryköitä

● Levitä tortillaletut leivinpaperille uunipellille. Sivele ne ranskankermalla ja laita juustoraastetta päälle.

● Kuori perunat tarvittaessa ja viipaloi ne. Huuhtelee kesäkurpitsa ja leikkaa se juustohöylällä pitkiksi lastuiksi.

● Suikaloi aurinkokuivatut tomaatit. Asettele perunat ja kesäkurpitsat juustoraasteen päälle. Lisää kalapyörykät ja aurinkokuivatut tomaatit.

● Paista pizzoja 225-asteisen uunin keskiasella 8–10 minuuttia, kunnes tortillan reunat ruskistuvat hieman ja juustoraaste sulaa. Tarjoa lisukkeena raikasta salaattia.



## Peruna-broilericaesar

4 ANNOSTA | G |

*Jääkö eiliseltä broileria ja keitettyjä perunoita?  
Mausta perunat caesarkastikkeella, lisää  
kasviksia ja sekoita ruokaisa broilerisalaatti.*

1 l perunoita keitettyinä  
4 rkl caesarsalaattikastiketta  
300 g kypsää broileria  
1 avomaankurkku tai ½ tuorekurkku  
1 omena  
1 avokado  
1 ruukku rucolaa  
2 dl herneitä (pakaste)

- Kuori perunat tarvittaessa ja leikkaa ne kuutioiksi. Sekoita salaattikastike perunoihin.
- Poista broilerista nahka ja luut tarvittaessa, revi liha suupaloiksi. Huuhtelee ja kuutioi kurkku. Pese ja leikkaa omena pieniksi kuutioiksi. Halkaise avokado ja poista kivi. Kaapaise hedelmäliha kuoresta lusikalla ja leikkaa viipaleiksi. Huuhtelee rucola ja taputtele talouspaperilla kuivaksi.
- Sekoita broileri, kurkku, omena ja herneet perunoiden joukkoon. Kaada seos salaattivadille. Lisää avokatot ja rucola.

### Vinkkei

Voit korvata broilerin paistetulla lohella tai tofulla.

## Texmex-perunapannu

4 ANNOSTA | G |

*Mausta peruna-jauheliha paistos tacomausteseoksella ja maukkaalla cheddarjuustoraasteella, joka sulaa koukuttavasti ruoan pinnalle. Paistos onnistuu myös muurikkapannulla.*

1 l perunoita keitettyinä  
1 kesäkurpitsa  
1 punainen paprika  
1 rs (250) g kirsikka-tomaatteja  
400 g jauhelihaa  
1 rkl rypsiöljyä  
3 rkl tacomausteseosta  
½ tl suolaa  
100 g cheddarjuustoraastetta

- Kuori perunat tarvittaessa. Leikkaa ne kuutioiksi.
- Huuhtelee kesäkurpitsa, paprika ja kirsikkatomaatit. Leikkaa kesäkurpitsa ohuiksi viipaleiksi. Suikaloi paprika. Puolita tomaatit.
- Ruskista jauheliha öljyssä

pannalla. Lisää perunakuutiot ja kurpitsaviipaleet jauhelihan joukkoon. Paista noin 5 minuuttia sekoitellen pannun kuumuudesta riippuen, kunnes perunat ja kurpitsat hieman ruskistuvat. Mausta seos tacomausteseoksella ja suolalla.

- Lisää paprikat ja jatka paistamista muutama minuutti. Lisää kirsikkatomaatit ja juustoraaste. Tarjoa paistos viher-salaatin kanssa.





### Vinkki

Säilytä kuorrutetut muffinit jääkaapissa tai ilman kuorrutusta huoneenlämmössä.

## Kinuskirahkalla kuorrutetut herukkamuffinit

9–10 ISOA MUFFINIA

*Muhkeat ja supermehevät herukkamuffinit rakastavat kinuskinmakuista kuorrutusta.*

### TAIKINA

- 2 ½–3 dl täysjyvä-vehnäjauhoja
- 2 dl sokeria
- 2 tl leivinjauhetta
- 2 tl vaniljasokeria
- 3 kananmunaa
- 1 dl rypsiöljyä
- 3 dl puna- tai mustaherukoita

### KUORRUTUS

- 1 prk (250 g) maitorahkaa
- 1 rs (200 g) kinuski-tuorejuustoa
- 1 dl puna- tai mustaherukoita

- Kuumenna uuni 200 asteeseen.
- Mittaa kuivat aineet kulhoon. Sekoita puuhaarukalla. Lisää kananmunat ja öljy. Sekoita tasaiseksi. Sekoita marjat taikinaan.
- Täytä ⅔ isoista muffinivuoista taikinalla. Paista uunin keskitasolla 20–25 minuuttia. Tarkista kypsäys tikulla. Anna muffinien jäähtyä.
- Sekoita rahka ja tuorejuusto tasaiseksi kuorrutteeksi. Purso- ta kuorutus muffineille ja koristele herukoilla.

RESEPTIT TAINA TELLMAN KUVAT SATU KEMPPAINEN

# MARJOILLA KRUUNATUT

Leivo sesongin parhaat makeat herkut mehukkaista marjoista ja omenista. Lisää mukaan pieniä moderneja makuyllätyksiä.





## Omenainen ruis-kaurakukko

8 PALAA

*Uusien makujen perinneherkussa on  
riipaus kauraa ja muskottia.*

### TAIKINA

**100 g voita**  
**1 dl fariinisokeria**  
**2 dl ruisjauhoja**  
**½ dl kaurahiutaleita**  
**½ tl leivinjauhetta**  
**¼ tl suolaa**

### TÄYTE

**4 omenaa (kirpeä lajike)**  
**1 dl fariinisokeria**  
**1 tl kanelia**  
**¼ tl muskottipähkinää**

### LISÄKSI

**1 prk (250 g) vaniljakastiketta**  
**tai 1 prk (150 g) ranskankermaa**

- Kuumenna uuni 200 asteeseen.
- Sulata voi. Sekoita fariinisokeri voisulaan. Yhdistä kuivat aineet keskenään ja sekoita ne voiseoksen kanssa taikinaksi.
- Kuutioi omenat noin 1 cm:n kokoisiksi. Sekoita fariinisokeri ja mausteet omeniin. Levitä kuutiot uunivuokaan (noin 16 x 24 cm). Kauli taikinasta kansi uunivuokaan päälle.
- Paista omenakukkoa uunissa 40–45 minuuttia.
- Tarjoa lämmin kukko vaniljakastikkeen tai sitruunalla ja sokerilla maustetun ranskankerman kera.

## Vinkkei

Puolita ohje ja leivo mustikkapiirakka pienempänä piirasvuokaan.

## Mummon moderni mustikkapiirakka

20 PALAA

*Sitruunatahnalla raikastettua mustikkapiirakkaa  
kiertää pullataikinaletti.*

### POHJA

**100 g margariinia**  
**4 dl maitoa**  
**½ pkt (25 g) hiivaa**  
**1 kananmuna**  
**1 dl sokeria**  
**1 rkl kardemummaa**  
**1 tl suolaa**  
**10–11 dl vehnä jauhoja**

### TÄYTE

**2–3 rkl lemon curd**  
**-sitruunatahnaa**  
**3 ps (à 200 g) pakaste-**  
**mustikoita**  
**1 dl hillosokeria**  
**½ dl perunajauhoja**

### LISÄKSI

**1 kananmuna**  
**1 dl mintunlehtiä**

- Sulata margariini. Lämmitä maito kädenlämpöiseksi. Liuota hiiva maitoon. Lisää kananmuna, sokeri, kardemumma ja suola. Alusta jauhot taikinaan erissä, lisää margariini ja vaivaa kimmoisaksi.

- Peitä taikinakulho leiviniinalla ja anna kohota 1 tunti.
- Säädä uuni 200 asteeseen.
- Kumoa taikina jauhotetulle alustalle ja vaivaa ilmakuplat pois. Jaa taikina kahteen osaan. Kauli toinen osa hieman uunipeltiä pienemmäksi levyksi ja siirrä se kaulimen avulla leivinpaperilla vuoratulle pellille.
- Pyörittele lopusta taikinasta ohuita, halkaisijaltaan vajaan sentin paksuisia säikeitä. Letitä niistä kolmen säikeen lettejä. Tasaa lettien päät ja tee niistä piirakan reuna.
- Tiputtele sitruunatahnataikinalevyille ja tasoita lusikalla. Sekoita sokeri ja perunajauhot jäisiin mustikoihin. Levitä marjat piirakkapohjalle. Voitele reunat kananmunalla. Paista piirakka uunin keskitasolla kypsäksi, noin 20–25 minuuttia. Anna vetäytyä pari tuntia.
- Ripota mintunlehdet piirakan päälle.







# TAAS JAKSAA

Koulupäivän jälkeen maistuvat ravitsevat rukiiset toastit, Weetabixillä tukevoitettu värikäs marja-jogurttikulho ja terveellinen mustikkatuorepuuro.

RESEPTIT SUVI RÜSTER KUVAT PANU PÄLVIÄ

## Mustikkapiirakan makuinen tuorepuuro

2 ANNOSTA | M |

*Mausta tuorepuuro hunajalla, vaniljasokerilla ja kardemummalla ja lisää reilusti mustikoita.*

4 dl kaura- tai soija-  
valmistetta ("jogurttia")  
2 rkl juoksevaa hunajaa  
1 tl vaniljasokeria  
¼ tl kardemummaa  
2 dl mustikoita (pakaste)  
1 dl pikakaura-ruishiutaleita

- Kaada kauravalmiste kulhoon. Lisää hunaja, vaniljasokeri ja kardemumma. Sekoita.
- Lisää mustikat ja puurohiutaleet. Sekoita. Laita seos jääkaappiin vähintään tunniksi, jolloin puurohiutaleet turpoavat ja mustikat sulavat. Voit tehdä tuorepuuron tekeytymään jo edellisenä iltana.
- Sekoita ja jaa puuro kahteen annoskulhoon.



## Värikkäät vitamiinikulhot

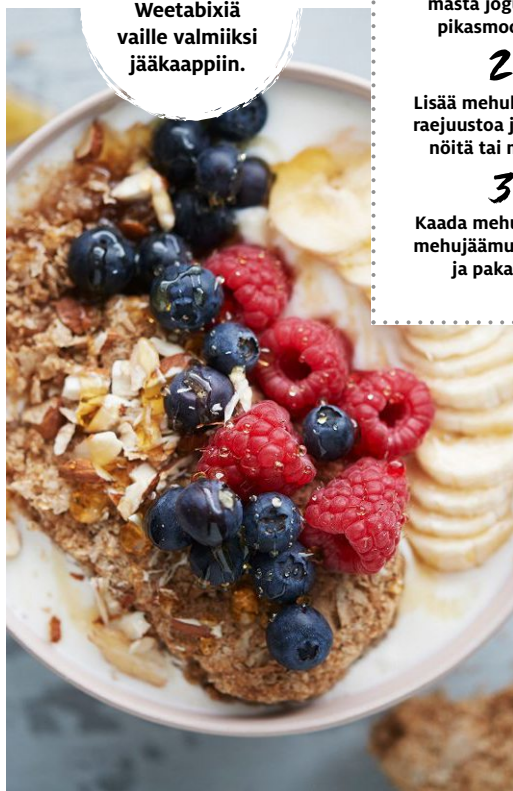
2 ANNOSTA

*Kata kulho täyteen C-vitamiinia,  
kivennäisaineita, kuituja ja  
proteiineja.*

4 dl maustamatonta jogurttia  
2 rkl juoksevaa hunajaa  
1 banaani  
2 dl marjoja  
½ dl pähkinöitä  
2 Weetabix-muroketta

- Jaa jogurtti kahteen annos-  
kulhoon. Valuta hunaja päälle.
- Kuori ja viipaloi banaani.  
Asettele banaaniviipaleet,  
marjat, pähkinät ja Weetabix-  
murokkeet jogurtin päälle.  
Syö heti.

**Vinkki**  
Tee kulhot  
Weetabixiä  
vaille valmiiksi  
jääkaappiin.



## Vinkki

Kasviksilla,  
kinkulla ja juustol-  
la täytetyt ruis-  
leivät pitävät  
nälän loitolla.



## Tuunaa mehukeitto

1

Sekoita marjakeitos-  
ta ja maustamatto-  
masta jogurtista  
pikasmoothie.

2

Lisää mehukeittoon  
raejuustoa ja pähki-  
nöitä tai myslä.

3

Kaada mehukeittoa  
mehujäämuotteihin  
ja pakasta.



## Rukiiset kinkku-juustotoastit

4 ANNOSTA

*Kokoa toastit jääkaappiin valmiiksi edellisenä iltana.  
Koululainen voi lämmittää ne mikrossa välipalaksi.*

4 ohutta ruispalaleipää  
3–4 rkl ketsuppia  
2 suippopaprika  
2 tomaattia  
100 g palvikinkkua viipaleina  
8 sulatejuustoviipaletta

- Irrota leipien kannet ja  
pohjat toisistaan. Voitele leivät  
ketsupilla.
- Huuhtelee kasvikset. Leikkaa  
ne ohuiksi viipaleiksi.

- Levitä leipien pohjalle  
kinkkua, tomaattia ja paprikaa.  
Laita sulatejuustoviipaleet  
päälle. Paina kansi paikoilleen.  
Jos et tarjoa leipiä heti,  
laita ne jääkaappiin.
- Laita kaksi toastia lauta-  
selle. Kuumenna mikrossa  
täydellä teholla (900 W)  
30–60 sekuntia, kunnes  
juusto sulaa. Valmista  
samoin loput toastit.



SATOKAUSI

RESEPTIT ANU BRASK KUVAT PANU PÄLVÄ

# HAUSKEMPAA ARKIRUOKAA

Kokkaa ja leivo  
satokauden parhaista  
aineksista koko perheen  
tutut suosikit, mutta  
ihän uudella tavalla.

## Vinkki

Muista käyttää  
myös parsakaalin  
rapea varsi.

*Parasta  
juuri nyt!*

KESÄKURPITSA  
PARSAKAALI  
SUIPPOKAALI  
SUIPPOPAPRIKA  
FENKOLI  
PENSASPAPU  
LUUMU





## Paahdettu parsakaali- papusalaatti

4 ANNOSTA | G | M |

*Currylla maustettu ja pähkinöillä rikastettu lämmin salaatti on pullollaan terveellisiä kasviksia.*

- 2 suippopaprikaa
- 1 (noin 300 g) parsakaali
- 1 ps (250 g) pensaspapuja
- 2 dl maapähkinöitä
- 2 rkl rypsiöljyä
- 2 tl currya
- ½ tl suolaa
- 1 ps (100 g) babypinaattia
- 1 sitruunan mehu

- Kuumenna uuni 225 asteeseen.
- Huuhtelee ja leikkaa suippopaprikat ja parsakaalit suupalloiksi ja parsakaalin varsi ohuiksi viipaleiksi. Levitä paprikat, parsakaalit, pavut ja pähkinät uunipellille. Sekoita öljy, curry ja suola joukkoon. Paahda uunissa 10 minuuttia sekoittaen pari kertaa paahтамisen aikana.
- Sekoita pinaatti ja sitruunan mehu lämpimään salaattiin. Tarjoa salaatti kevyenä pääruokana tai esimerkiksi broilerin lisukkeena.

## Pilkulliset kesäkurpitsa- raejuustopihvit

10 KPL

*Mannasuurimoilla suurustettuja kasvispihvejä värittävät raejuusto ja makea maissi. Herkulliset pihvit maistuvat koko perheelle.*

- 2 kesäkurpitsaa (noin 800 g)
- 2 tl suolaa kesäkurpitsan itkettämiseen
- 2 rkl pellavansiemeniä
- 2 rkl vettä
- 1 prk(200 g) raejuustoa
- ½ ps (100 g) pakastemaissia
- ½ dl mannasuurimoita
- 2 tl oreganoa
- 1 tl suolaa
- ¼ tl rouhittua mustapippuria
- 2 kananmunan keltuaista
- 3 rkl rypsiöljyä

- Raasta kesäkurpitsat karkealla terällä. Laita raaste siivilään ja sekoita suola raasteeseen. Anna valua 30 minuuttia. Mittaa pellavansiemenet ja vesi kulhoon. Anna turvota 30 minuuttia.

- Valuta raejuusto. Sulata ja valuta maissi.
- Purista kesäkurpitsaraaste mahdollisimman kuivaksi ja laita suureen kulhoon. Lisää mannasuurimot, pellavansiemenet, raejuusto, maissi ja mausteet. Sekoita. Erottele keltaiset ja sekoita ne tasaisesti raasteseokseen. Laita taikina jääkaappiin tunniksi.
- Kuumenna öljy paistin- tai lettupannulla. Muotoile taikinasta 10 pihviä (halkaisija noin 7 cm, paksuus 2 cm). Paista pihvit keskilämmöllä kullanuskeiksi molemmin puolin, 8–10 minuuttia.

### Vinkki

Purista kesäkurpitsaraaste hyvin, niin saat rapeita pihvejä.

## Kipparin kaali-makaronilaatikko

6 ANNOSTA

*Lapsetkin tykkäävät, kun kaaliveneet seilaavat ruokapöytään makaroniaalloilla. Laatikon makuyllätys on munamaitoon sekoitettu savujuustokerma.*

- 1 ps (400 g) tummaa makaronia
- 1 l vettä
- 2 kasvisliemikuutiota
- ½ rkl rypsiöljyä
- 1 suippokaali
- 3 kananmunaa
- 4 dl maitoa
- 1 prk (250 ml) savujuustokermaa (Kippari)
- 1 dl persiljaa hienonnettuna
- ½ tl suolaa
- ¼ tl rouhittua mustapippuria

- Kiehauta vesi kattilassa, lisää liemikuutiot ja makaronit. Keitä 8 minuuttia. Älä valuta.
- Öljyä uunivuoka kevyesti. Kumoa makaronit liemineen vuokaan.
- Lohko kaali ja paina lohkot makaronien joukkoon.

- Riko kananmunat kulhoon. Sekoita maito ja kerma munien joukkoon. Lisää hienonnettu persilja, suola ja pippuri. Valuta seos tasaisesti vuokaan.
- Paista makaronilaatikkaa 180-asteissa uunissa noin 40 minuuttia.

### Vinkki

Lihaton makaronilaatikko saa upean maun kaalista.







**Vinkki**  
Täytetty munakas-  
rulla on mainio  
eväsruoka.

## Papu-paprika- munakasrulla

15 PALAA

*Veikeä ja värikäs munakasrulla kätkee sisäänsä kasviksia ja maukasta jauhelihapainostoa. Tee rulla valmiiksi jääkaappiin koululaisten välipalaksi.*

- 6 kananmunaa
- 5 dl maitoa
- 1 ½ dl vehnäjauhoja
- ¼ tl suolaa
- ¼ tl rouhittua mustapippuria
- 1 ps (250 g) pensaspapuja
- 1 suippopaprika

### TÄYTE

- 1 rs (400 g) naudan jauhelihaa
- 1 rkl rypsiöljyä
- 4 rkl tomaattipyreetä
- ½ dl vettä
- 2 rkl provencale-yrttisekoitusta
- 1 tl suolaa
- 1 pkt (200 g) aurinkokuivattu tomaatti -tuorejuustoa
- 1 rs (100 g) rucolaa

- Kuumenna uuni 225 asteeseen. Vuoraa uunipelti leivinpaperilla.
- Vatkaa munien rakenne kulhossa kevyesti rikki. Lisää maito, vehnäjauhot, suola ja mustapippuri. Kaada munakasmassa pelliille.
- Huuhtelevat ja leikkaa kannat pois. Suikaloi paprika. Paina pavut ja paprikat munakasmassaan. Paista munakasta uunissa noin 15–18 minuuttia. Tee sillä aikaa täyte.
- Ruskista jauheliha öljyssä pannulla. Lisää tomaattipyree ja vesi. Keitä, kunnes neste on imeytynyt. Mausta yrttiseoksella ja suolalla. Kumoa paistos kulhoon ja sekoita tuorejuusto joukkoon. Anna jäähtyä.
- Laita työpöydälle puhdas leivinpapery. Kumoa kypsä munakas sen päälle. Anna jäähtyä.
- Levitä jauhelihatäyte munakaslevylle. Lisää rucola ja kääri levy rullalle kääretortun tapaan.

## Broilerinleikkeet italialaisittain

4 ANNOSTA | G |

*Fenkoli ja appelsiini tuovat uutta raikkautta uunibroileriin.*

- 1 pkt (600 g) broilerin paistileikkeitä
- 2 rkl oliiviöljyä
- 2 fenkolia
- 2 punasipulia
- 2 rkl tuoretta timjamia hienonnettuna
- 1 tl suolaa
- 1 tl fenkolinsiemeniä
- 1 appelsiini
- 1 pkt (125 g) mozzarellajuustoa
- ½ dl kurpitsansiemeniä

- Kuumenna uuni 225 asteeseen.
- Ruskista leikkeitä öljyssä paistinpannalla 2–3 minuuttia molemmin puolin. Siirrä uunivuokaan.
- Lohko fenkolit ja punasipulit isoiksi paloiksi ja lisää broilereiden joukkoon. Mausta ruoka timjamilla, suolalla ja fenkolinsiemenillä. Kypsennä uunissa 15 minuuttia.
- Pese ja lohko appelsiini. Valuta ja paloittele juusto. Lisää appelsiinit, juusto ja kurpitsansiemenet vuokaan ja kypsennä vielä 15 minuuttia.







## Uppoluumu- piirakka

8 PALAA | M |

*Kuohkean lumupiiirakan mantelisessa taikinassa kananmunan tehtävät hoitaa banaani.*

**100 g margariinia**  
(vegaanista)  
**4 luumua**  
**1 banaani**  
**1 sitruuna**  
**1 dl sokeria**  
**2 tl vaniljasokeria**  
**2 dl vehnä jauhoja**  
**1 dl mantelijauhetta**  
**2 tl leivinjauhetta**  
**1 dl kaurajuomaa**

- Ota margariini tuntia aikaisemmin pehmenemään. Kuumenna uuni 180 asteeseen. Vuoraa noin 18 x 26 cm:n piirakkavuoka leivinpaperilla.
- Halkaise luumut ja poista kivet. Jätä luumut odottamaan.
- Soseuta banaani haarukalla. Pese sitruuna ja raasta kuori. Vatkaa margariini, sokeri ja vaniljasokeri sähkövatkaimella vaaleaksi vaahdoksi. Sekoita banaanisose ja sitruunankuori-raaste vaahtoon. Yhdistä kuivat aineet keskenään ja sekoita ne taikinaan. Lisää kaurajuoma ja sekoita tasaiseksi. Levitä taikina vuokaan.
- Paina luumut leikkauspinta ylöspäin taikinaan. Kypsennä uunissa 30–35 minuuttia. Anna piirakan jäähtyä.



FOODIE.FI

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

### Vinkki

Herkuttele kaurapohjaisen vaniljakastikkeen kera.



MESTARIN OPISSA

## Lehtipihvi ja paprikavoi

4 ANNOSTA | G.

800 g naudan ulkofilettä  
2 rkl voita  
2 rkl rypsiöljyä  
¾ tl suolaa  
½ tl rouhittua mustapippuria

### PAPRIKAVOI

25 g voita  
¼ tl paprikajauhetta  
¼ tl savupaprikajauhetta  
¼ tl grillimaustetta  
¼ tl chilimausteseosta  
¼ tl rouhittua mustapippuria

### SITRUSVINEGRETTI

½ rkl sitruunamehua  
½ rkl valkoviinietikkaa  
¼ tl suolaa  
¼ tl rouhittua mustapippuria  
¼ dl rypsiöljyä

### LISÄKSI

1 ruukku rucolaa

- Ota liha ja maustevoihin tuleva voi huoneenlämpöön puoli tuntia ennen ruoanvalmistusta.
- Valmista paprikavoi. Sekoita pehmeään voiin mausteet. Kääri leivinpaperin sisään tangoksi ja siirrä jääkaappiin odottamaan.
- Valmista sitrusvinegretti. Yhdistä sitruunamehu, etikka ja mausteet. Sekoita kunnes suola on liuennut. Lisää öljy ohuena nauhana koko ajan sekoittaen.
- Leikkaa liha neljäksi pihviksi. Aseta yksi kerrallaan työlaudalle ja nuiji lihanuijalla mahdollisimman ohuiksi lehtipihveiksi.
- Kuumenna voita ja öljyä pannulla. Paista pihvejä noin minuutti molemmin puolin. Mausta suolalla ja pippurilla.
- Laita valmiiden pihvien päälle paprikavoinapit ja sitrusvinegretissä pyöräytettyä rucolaa. Tarjoa ranskanperunoiden kanssa.

Nuiji lehtipihvi mahdollisimman ohueksi.

Lehtipihvit kypsyvät hetkessä. Tee siis kaikki muut valmistelut valmiiksi ennen pihvien paistamista.

Kruunaa pihvi paprikavoilla ja sitrusvinegretissä pyöräytetyllä rucolalla.

# NAM, MIKÄ LEHTARI!

ABC Pickalan keittiöpäällikkö  
Nicklas Kjellberg kertoo, miten hurmaat lehtipihvin ystävät kotikeittiössä.

RESEPTIT KATI POHJA JA NICKLAS KJELLBERG KUVA SATU KEMPPAINEN

**MARKET** **PRISMA** **Sale** **alepa**



FOODIE.FI



EU Ecolabel: FI/028/004

Sisältöpäällikkö Sanna Autio, SOK Media Ruokatuottaja Tiina Valkonen AD Leena Majaniemi  
Kuvausjärjestelyt Kaisa Jouhki ja Henna Sipilén Kansikuva Tuomas Kolehmainen Kuvaustarvikkeet Prisma ja Sokos