

YHTEISHYVÄ

ruoka

5 | 2016

× LEIVONTA ×

SYYS-
HERKKUJA

× MITÄ EROA? ×

Peruna-
lajikkeet

× TOIVERESEPTI ×

GLUTEENITON
PIIRAS

× HYVÄÄ JUURI NYT ×

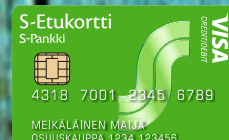
RESEPTIT
TESTATTU
TOIMIVIKSI

× SATOKAUSI ×

KAALIA JA
OMENAA

Pääroolissa
kasvikset

yhteishyvä.fi
tuhansia reseptejä



Savujuustokerma antaa kasvisruokaan savunmakua.



× KASVIS-
CARBONARA ×
2 ANNOSTA

200 g	tummaa spagettia
100 g	savoijin- tai keräkaalia
1-2	valkosipulinkynttä
1 rkl	öljyä
1 dl	pakasteherneitä
1 dl	savujuustoruokakermaa
1/2 dl	spagetin keitinettä
2	munan keltuista
1/4 tl	suolaa
	mustapippuria
3 rkl	silputtua basilikaa

Keitä spagetti pakkauksen ohjeen mukaan. Säästä vähän keitinettä. Suikaloi kaali, viipaloi valkosipulinkyntset. Paista kaalia ja valkosipulia pari minuuttia öljyssä, lisää herneet ja kuumenna. Sekoita keltuaiset, kerma ja keitinvesi. Kääntelee kastike kuumen spagetin sekaan. Mausta suolalla, pippurilla ja basilikalla.

SESONGIN HERKUT

Kokkaa kauden kasviksista pääruokia, lisäkkeitä ja jälkkäreitä sekä mehevää kakkua.



Kokeile ruusukaalia uudella tavalla. Katso, miten valmistetaan sipsit.



× PORKKANA-PÄHKINÄPIHVIT ×

4 ANNOSTA M

Tee porkkanapihveistä ohuita, jotta ne kypsyvät kunnolla.

- 300 g porkkanoita
- 1 omena
- 100 g cashewpähkinöitä
- 1 dl omenamehua
- 1 dl vehnä jauhoja
- 3 munaa
- 1 tl suolaa
- 1/2 tl mustapippuria

PAISTAMISEEN öljyä

Raasta porkkanat ja omenat hienolla terällä. Jauha pähkinät hienoksi omenamehun kanssa. Sekoita kaikki aineet keskenään. Anna taikinan turvota jonkin aikaa. Paista taikinasta lettupannulla miedolla lämmöllä ohuita pihvejä. Tarjoa lisäksi perunamuusia, paistettua sipulia ja puolukoita.

yhteishyvä.fi
tutustu kasviksiin



× PÄÄRYNÄ- COUSCOUSSALAATTI ×

4 ANNOSTA

Jos salaattia jää tähteeksi, pakkaa se seuraavan päivän lounaseväksi.

- 2 päärynää
- 1 rkl öljyä
- 2 tl punaista currytahnaa
- 2 dl couscousia
- 1 rkl öljyä
- 1/2 sitruunan mehu
- 3 rkl silputtua persiljaa tai korianteria
- ripaus suolaa ja mustapippuria
- 8 retiisiä
- 100 g fetajuustoa
- 2 rkl auringonkukansiemeniä

Kuori ja viipaloi päärynät. Kuumenna öljy ja currytahna pannulla, lisää päärynäviipaleet ja kuumenna hetki käännellen. Kypsennä couscous pakkauksen ohjeen mukaan. Lisää joukkoon öljy, sitruunamehu ja vihersilppu. Mausta couscous suolalla ja pippurilla. Viipaloi retiisit. Kokoa salaatti lautasille. Lisää murennettu feta ja siemenet annosten päälle.



× HUNAJAISET RUUSUKAALIT ×

4 ANNOSTA G

Ryöpätyille ruusukaaleille riittää nopea paistaminen kuumalla pannulla.

- 300 g ruusukaalia
- 1 rkl öljyä
- 1 rkl voita
- 1 rkl hunajaa
- 1 rkl sitruunamehua
- 1/2 tl suolaa
- 1/4 tl mustapippuria

Keitä ruusukaaleja suolalla maustetussa vedessä 3–4 minuuttia. Kaada siivilään ja jäähdytä kylmällä vedellä. Halkaise isot ruusukaalit. Kuumenna voi-öljyseos paistinpannalla. Lisää ruusukaalit ja kuumenna sekoitellen, kunnes kaalit saavat vähän väriä. Lisää hunaja, sitruunamehu ja mausteet. Kuumenna hetki.

Satokauden kasvikset

väriporkkanat × kurpitsa × kyssäkaali
ruusukaali × savoiijinkaali × omena
päärynä × karpalo

Kylmien karpaloiden
kanssa maistuu
kookoskermasta tehty
kinuski.

× OMENA- VISPIPUURO ×

4 ANNOSTA M

- 2 omenaa
5 dl omenamehua
2 rkl sokeria
1 kanelitanko
riipaus suolaa
¾ dl mannasuurimoita
(pakastepuolukoita)

Kuori ja paloittele omenat. Pane palat, omenamehu, sokeri, suola ja kanelitanko kattilaan. Kuumenna kiehu-
vaksi. Vispilöi sekaan man-
nasuurimot. Anna kiehua
hiljalleen noin 10 minuuttia.
Sekoita välillä. Poista kaneli-
tanko. Jäähdytä ja vatkaa
sähkövatkaimella kuohkeaksi.
Ripottele halutessasi pinnalle
puolukoita.



*Tarjoa vispipuuroa
jälkiruokana tai välipalana
maidon kanssa.*



× JÄÄKARPALOT JA KOOKOSKINUSKI ×

4 ANNOSTA M G

- 4 dl (200 g) pakastekarpaloita
2 dl kookoskermää
½ dl kidesokeria
1 dl fariinisokeria
1 tl vaniljasokeria

Mittaa kookoskerma ja sokerit kat-
tilaan. Kuumenna seos kiehuvaaksi ja
keitä hiljalleen noin 15 minuuttia tai
kunnes kastike on sakeutunut. Mausta
kastike vaniljasokerilla. Tarjoa kuumaa
kinuskia jäisten marjojen kanssa.



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

× KURPITSA- JUUSTOKAKKU ×

8 ANNOSTA

- 100 g digestivekeksejä
50 g sulatettua voita
400 g maustamatonta tuorejuustoa
1 ¼ dl sokeria
2 tl vaniljasokeria
3 munaa
2 dl myskikurpitsasosetta (n. ½ myskikurpitsaa)
1 tl raastettua sitruunan kuorta
2 rkl sitruunamehua
1 tl kanelia
1 tl inkivääriä
½ tl kardemummaa

Kuori ja paloittele myskikurpitsa. Keitä palat pehmeik-
si vedessä, kaada vesi pois ja soseuta. Murskaa keksit,
sekoita joukkoon voisula. Peitä irtopohjaisen (20–22 cm)
kakkuvuonan pohja leivinpaperilla. Painele muruseos
vuonan pohjalle ja reunoille. Vatkaa juusto sähkövatkai-
mella, lisää muut aineet. Kaada seos pohjan päälle. Kyp-
sennä 175-asteisessa uunissa noin 50 minuuttia. Peitä
kaku paistamisen puolivälissä leivinpaperilla. Anna
kakun tekeytyä kylmässä vähintään 3 tuntia.



*Kurpitsa sopii myös
makeisiin herkkuihin.*

Kuivahtaneista leiväntähteistä saa hyvän lisäkkeen keitolle.



× MAUSTEINEN
KYSSÄKAALIKEITTO ×

4 ANNOSTA

RESEPTIEN
RAVINTOSISÄLLÖT
YHTEISHYVÄ.FI

G = gluteeniton × M = maidoton

1 kyssäkaali
2 porkkanaa
2 punajuurta
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
½ tl kanelia
1 tl juustokuminaa
1 tl inkivääriä
6 dl kasvislientä
2 tl hunajaa
¼ tl suolaa
2 dl mustapippuria
kasvi- tai ruokakermaa

PINNALLE
2 viipaletta
ruisleipää
1 rkl öljyä

Kuori ja paloittele kasvikset ja pane ne kattilaan. Lisää mausteet ja kasvisliemi. Keitä kasvikset hiljalleen pehmeiksi. Soseuta. Mausta hunajalla, suolalla ja pippurilla. Lisää kerma ja kuumenna. Tarjoa keiton kanssa öljyssä rapeaksi paistettuja ruisleipämuruja.



Halkaise myssikurpitsa pitkittäin, kaavi siemenet pois lusikalla. Paahda ne uunissa ja käytä esim. sämpylätaikinaan tai salaattiin.



MYSSIKURPITSARISOTTO

4 ANNOSTA | G |

- 1 myssikurpitsa
- 1 rkl öljyä
- ½ tl suolaa
- 1 sipuli
- 2-3 valkosipulinkynttä
- n. 1 l kasvislientä
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 rkl voita
- 4 dl risottoriisiä
- 2 rkl sitruunamehua
- 1 dl parmesaanijuustoraastetta
- ¼ tl mustapippuria
- ½ tl suolaa

PINNALLE

paahdettuja kurpitsansiemeniä

Halkaise kurpitsa, kaavi siemenet pois. Kuori ja lohko kurpitsa. Valuta päälle öljy, mausta suolalla. Kypsennä kurpitsa pehmeäksi 200-asteisessa uunissa. So-seuta lohkot. Silppua sipulit. Kiehauta kasvisliemi. Kuumenna voi-öljyseos kattilassa, lisää sipulit ja kuumenna hetki. Lisää riisit, kuumenna hetki. Lisää lientä vähitellen sekoittaen. Kun riisi on juuri kypsää, lisää joukkoon kurpitsasose, sitruunamehu, parmesaani ja mausteet. Kuumenna nopeasti. Ripottele pinnalle siemeniä.

RUNSASTA & mausteista

Makuja Marokon ja Välimeren alueen keittiöistä.

KASVISTAGINE

6 ANNOSTA | M | G |

- | | | |
|-------|---------------------|-----------------------------|
| 400 g | ruusukaalia | HAUDUTUSLIEMI |
| 3 | porkkanaa | 5 dl kasvislientä |
| 300 g | lanttua | 1-2 kanelitankoa |
| 1 | paprika | 1 tl juustokuminaa |
| 4 | valkosipulinkynttä | 1 tl (savu)paprikajauhetta |
| 3 | punasipulia | ½ tl kurkumaa |
| 1 prk | (290 g) kikherneitä | 1 tl inkivääriä |
| 1 | sitruuna | 1 tl suolaa |
| 1 | chili | 1 rkl siirappia tai hunajaa |

Halkaise ruusukaalit, paloittele porkkanat, paprika ja lanttu. Lohko sipulit, huuhtelee kikherneet siivilässä. Viipaloi valkosipulinkyntset ja hyvin pesty sitruuna. Puolita chili. Pane kasvikset ja kikherneet uunivuokaan tai pataan. Kuumenna kasviliemi, lisää joukkoon mausteet. Anna liemen hautua hetki. Kaada liemi kasvien päälle, peitä astia kannella tai foliolla. Kypsennä taginea 200-asteisessa uunissa 1 ½ tuntia. Tarjoa couscousin kanssa.

Tagine on sekä marokkolainen padassa valmistettu ruoka että padan nimi.





HÄRKÄPAPUKEPAKOT

4 ANNOSTA | M |

1 pkt	(250 g) härkäpapuvalmistetta (Härkis)
1 dl	vettä
2	munaa
¾ dl	korppujauhoja
1	sipuli
2	valkosipulinkynttä
1 rkl	öljyä
1 tl	korianteria
1 ½ tl	juustokuminaa
1 tl	paprikajauhetta
½ tl	mustapippuria
¼ tl	kurkumaa
1 tl	suolaa
2 rkl	tomaattisosetta (pyree)
3 rkl	silputtua persiljaa tai korianteria

Pane härkäpapuvalmiste, vesi, munat ja korppujauhot monitoimikoneeseen tai tehosekoittimeen. Jauha sileäksi massaksi. Silppua sipuli. Kuumenna öljy pannulla, lisää sipuli ja puserra sekaan valkosipuli. Kuumenna hetki, lisää mausteet, yrtit ja pyree. Kuumenna sekoitellen minuutti. Lisää sipuliseos taikinaan. Anna maustua jonkin aikaa. Muotoile massasta 12 kepakkoa. Paista kepakkoja öljyssä 4 minuuttia tai kunnes ne ovat kauniin ruskeita. Tarjoa salaatin, chilikastikkeen ja jogurtin kanssa.

Kypsennä kasviskepakot joko paistinpannalla tai uunissa öljyllä siveltyinä.

PERUNA-MIFULAATIKKO

4 ANNOSTA | G |

Mausta perunalaatikko halutessasi ohjetta reippaammin esim. chilillä ja juustokuminalla.

1 rs	(330 g) paistettavaa ruokaraetta (Mifu)
8–10	keitettyä perunaa
3	tomaattia
1	iso sipuli
2–3	valkosipulinkynttä
1 tl	öljyä
3	munaa
2 dl	kermamaitoa tai kasvislientä
1 tl	oreganoa
1 tl	suolaa
½ tl	mustapippuria
	(seesamin- tai kurpitsansiemeniä)

Kuori ja viipaloi jäähtyneet perunat. Viipaloi tomaatit. Silppua sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuumenna sipulit pehmeiksi öljyssä. Sekoita munat liemeen, lisää mausteet. Lado perunat, ruokarae, tomaatti- viipaleet ja sipulit kerroksittain uunivuokaan. Kaada päälle liemi. Lisää pinnalle halutessasi siemeniä. Kypsennä 175-asteisessa uunissa noin tunti.



× JAUHOPEUKALO ×

Mehevää!

Mokkapalojen pinnalla on kinuskia ja kakkutaikinassa punajuurta. Myös suolaisissa leivonnaisissa juhlivat juurekset.

Luksus- mokkapalat

30 PALAA

2 dl	vahvaa kahvia
200 g	margariinia
3 dl	sokeria
5 dl	vehnäjäuhoja
3 rkl	kaakaojauhetta
3 tl	leivinjauhetta
2 tl	vaniljasokeria
3	munaa
1 ½ dl	maitoa

KUORRUTUS

½ dl	sokeria
1 dl	fariinisokeria
1 rkl	pikakahvijauhetta
2 dl	kuohukermaa
25 g	margariinia
50 g	pähkinöitä

Paloittele rasva kuumaan kahviin. Mittaa sokeri, jauhot, kaakaojauhe, leivinjauhe ja vaniljasokeri kulhoon. Lisää rasvaseos ja maito. Vatkaa munat puuhaarukalla taikinaan. Levitä taikina leivinpaperoidulle uunipellille. Paista 200-asteisen uunin keskitasolla 15 minuuttia. Mittaa sokerit, pikakahvijauhe ja kerma kattilaan. Keitä hiljalleen noin 20 minuuttia tai kunnes kuorrutus sakeutuu. Lisää rasva nokareina ja levitä kuorrutus jäähtyneelle levyille. Koristele pähkinöillä. Leikkaa paloiksi.

Vinkki: Jos pakastat mokkapalat, pakkaa ne esim. foliovuokaan yhteen kerrokseen, jotta ne eivät tartu toisiinsa.

Jos haluat kuorrutetta myös kakun täytteeksi, tuplaa kuorrutteen määrä.

Käytä taikinaan aterialta tähteeksi jääneet perunat ja juurekset. Kuumenna ne vesitilkassa ja soseuta.



Juures-rieskat

10 KPL

yht. 3 dl survottua perunaa,
porkkanaa ja palsternakkaa
1 dl kermaviiliä
1 dl kaurahiutaleita
½ tl suolaa
n. 4 dl hiivaleipäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
50 g voita

Sulata voi. Sekoita kaurahiutaleet ja kermaviili. Anna turvota hetki. Lisää jäähtynyt juures-perunasurvos, suola ja jauho-leivinjauheseos. Sekoita lopuksi taikinaan sulatettu voi. Jaa taikina paloiksi leivinpaperin päälle. Ripottele päälle vähän jauhoja ja painele taikina litteiksi rieskoiksi. Paista rieskoja 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.

Vinkki: Voit korvata hiivaleipäjauhot ohrajauhoilla.



Punajuuri-kakku

12 ANNOSTA

300 g punajuuria
200 g margariinia tai voita
4 muna
2 dl sokeria
1 dl fariinisokeria
5 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
½ tl suolaa
2 tl kanelia
1 tl inkivääriä
½ tl kardemummaa
75 g saksanpähkinöitä tai manteleita

KUORRUTUS

200 g maustamatonta tuorejuustoa
50 g pehmeää margariinia tai voita
1 ½ dl tomusokeria
1–2 rkl sitruunamehua
25 g saksanpähkinöitä

Voitele ja jauhota irtopohjavuoka (halk. 22 cm). Peitä pohja leivinpaperilla. Keitä punajuuret kypsiksi. Kuori ja raasta hienolla terällä. Sulata rasva. Hienonna pähkinät. Vaahdota munat ja sokerit. Yhdistä kuivat aineet. Sekoita ne taikinaan rasvan, punajuuriraasteen ja pähkinöiden kanssa. Kaada vuokaan. Kypsennä 175-asteisen uunin alatasolla noin 50 minuuttia. Sekoita kuorrutus-aineet vatkaamalla. Anna kakun jäähtyä. Kuorruta kakku ja koristele pähkinöillä.

Galette on ranskalainen rouhea piirakka, jonka reunat käännetään reilusti täytteen päälle.



Juures-galette

4 ANNOSTA

2 dl vehnäjauhoja
1 dl ruisjauhoja
¾ tl suolaa
½ dl öljyä
1 dl vettä
TÄYTE
2 porkkanaa
2 pientä punajuurtta
1 rkl öljyä
riipaus suolaa
1 dl ranskankermaa
1 dl murennettua fetajuustoa
1 tl oreganoa tai timjamia
persiljaa

Leikkaa porkkanat ja punajuuret läpikuultavan ohuiksi viipaleiksi. Pane viipaleet kulhoon, sekoita joukkoon öljy ja suola. Sekoita jauhot ja suola kulhossa. Lisää öljy ja vesi. Sekoita taikina tasaiseksi, älä vaivaa. Muotoile taikina palloksi ja kauli jauhotetun leivinpaperin päällä halkaisijaltaan noin 30 cm:n kokoiseksi pyöreäksi levyksi. Levitä levyille ranskankermaa, murennettu feta ja oregano. Lisää päälle juurekset. Käännä taikinan reunat täytteen päälle. Paista 200-asteisen uunin keskitasolla noin 25 minuuttia tai kunnes pohja on kypsä. Silppua pinnalle persiljaa.

× MITÄ EROA? ×

PERUNAT

Peruna on ekologinen, edullinen ja monipuolinen ruoka-aine. Perunalla on myös hyviä ravitsemuksellisia ominaisuuksia. Se on hyvä kaliumin lähde, ja siitä saa myös kohtalaisesti C- ja B-vitamiineja. Kuorineen syötynä perunan kuitupitoisuus nousee selvästi.

Täkkelyspitoisuus ratkaisee, mihin peruna sopii. Oikeanlaatuisen perunan ostaminen on helppoa. Kunkin perunalajikkeen ominaisuudet näkyvät pussien värikoodista.

Säilytä perunat jääkaapin vihanneslaatikossa. Liian kylmässä perunat muuttuvat vetisiksi ja makeiksi, lämpimässä ne pehmenevät ja alkavat helposti itämään.

VÄRIKOODIT:

PUNAINEN

- jauhoisia perunoita
- sopivat muusiin

VIHREÄ

- kiinteitä perunoita
- sopivat lisäkkeeksi, salaattiin, keittoihin sekä laatikoihin

KELTAINEN

- yleisperunoita

KATSO MAALAI-
RANSKALAISTEN RESEPTI
YHTEISHYVÄ.FI

1. SIIKLI on varhaisperunoiden kesto-suosikki. Pitkulainen mukula on kiinteä, keltamaltainen ja maultaan herkullinen. Siikli sopii sekä keitettäväksi että pannulla paistettavaksi ja se on myös maukas salaattiperuna.

• 1. SIIKLI

2. MUSICA on tasakokoinen, muodoltaan kauniin soikea ja pinnaltaan sileä perunalajike. Malto on kiinteä ja keltainen. Musica on hyvänmakuinen keitin- ja soppaperuna, ja se sopii hyvin myös laattikoruokiin.

• 2. MUSICA

• 3. AN



5. **PUIKULA** on vanha pohjoissuomalainen maatiaisperunalajike. Muodoltaan pitkulaisen ja käyrän puikulan malto on keltainen. Maku vivahtaa manteliin. Puikula hajoaa helposti keitettäessä, ja se onkin hyvä muusiperuna. Puikulat ovat herkkua uunissa paahdettuina.



4. **COLOMBA** on sileäkuorinen, tasakokoinen ja pyöreämukulainen peruna. Se pysyy hyvin koossa keitettäessä, mutta sopii myös muusiperunaksi mallon löyhän rakenteen vuoksi. Siinä yhdistyvät kiinteän ja yleisperunan ruoanlaitto-ominaisuudet.



• 4. COLOMBA

3. **ANNABELLE** on yksi pidetyimmistä uusista perunalajikkeista. Pitkulaisen, joskus käyränkin perunan maku on miedon kermainen, malto vahvan keltainen. Kiinteä Annabelle on monikäyttöinen peruna, mutta hyvää muusia siitä ei synny.

NABELLE

6. **BELLAROSA** on punakuorinen peruna. Muodoltaan pyöreän ja isokokaisen perunan maku on pehmeän maukas. Bellarosa on yleisperuna, joka sopii sekä uuni- että keitinperunaksi, ja siitä syntyy myös hyvät ranskanperunat.



• 6. BELLAROSA



• 7. MELODY

7. **MELODY** on pyöreä, matalasilmäinen ja keltamaltainen peruna. Sen malto on kiinteä tai lievästi jauhoinen. Melody ei tummu lainkaan keitettäessä, joten se on mainio keitinperuna, joka sopii myös salaatteihin ja keittoihin.

× HELPPO HOMMA ×

NÄPPÄRÄSTI NOPEAA LAUTASELLE

Kasvisruokien valmistukseen löytyy
kiireiselle kokille monenlaisia
puolivalmisteita.

Tee kerralla
uunikasviksia parille
aterialle. Ne maistuvat
myös kylminä.



× INDONESIAILAINEN

RIISIPANNU ×

2 ANNOSTA | G | M |

- | | |
|---------|-------------------------|
| 1 rs | (n. 200 g) tuorekasvis- |
| 3 dl | sekoitusta (Tuorekset) |
| 1 rkl | keitettyä riisiä |
| 2 tl | öljyä |
| 2 | soijakastiketta |
| riipaus | kananmunaa |
| riipaus | suolaa |
| | mustapippuria |
| | silputtua korianteria |

Kuumenna öljy vokissa. Paista kasviksia sekoitellen 2 minuuttia, lisää riisit ja jatka kuumennusta pari minuuttia. Mausta soijakastikkeella, suolalla ja pippurilla. Tee munia varten ruokaan kolot ja riko munat koloihin. Vähennä lämpöä ja anna munien hyytyä jonkin aikaa. Voit myös sekoittaa munat ruoan joukkoon. Silppua pinnalle korianteria.

*Käytä riisipannuun
edellisen päivän aterialta
tähteeksi jäänyt riisi.*

Nuudeliruoka riittää ateriaksi yksinäänkin, mutta sopii myös esimerkiksi broilerin lisukkeeksi.



× KASVIS- NUUDELIVOKKI ×

2 ANNOSTA | M |

200 g	nuudeleita
1 rs	(200 g) aasialaista tuorekasvissekoitusta (Tuorekset)
1 rkl	öljyä
2 tl	inkivääritahnaa
1 rkl	soijakastiketta
1 rkl	makeaa chilikastiketta
1 rkl	siemeniä
2 rkl	silputtua korianteria

Kypsennä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan, valuta siivilässä. Kuumenna öljy vokissa, lisää kasvikset ja inkivääritahna. Paista kasviksia 3 minuuttia. Kaada nuudelit pannulle ja kuumenna sekoitellen hetki. Mausta ruoka soja- ja chilikastikkeella. Ripottele pinnalle siemeniä ja korianterisilppua.

Vinkki: Inkivääritahnapurkki säilyy avattuna jääkaapissa muutaman viikon. Sillä saat aasialaista makua ruokiin yhdessä soja- ja chilikastikkeen kanssa.

Maukas linssi parantaa ruoan proteiini- ja kuitusisältöä.



× LEMPEÄ LINSSIKEITTO ×

4 ANNOSTA | M |

1	(400 g) bataatti
1	sipuli
2	valkosipulinkynttä
1 rkl	öljyä
1–2 tl	currya
2 dl	linssejä
400 g	tomaattimurskaa
4 dl	vettä
1	kasvisliemikuutio
2 rkl	sitruunamehua
1 prk	(400 g) kookosmaitoa
1 tl	suolaa
½ tl	pippuria
2 tl	hunajaa

Kuori ja paloittele bataatti, sipuli ja valkosipulinkynnet. Kuullota kasviksia hetki öljyssä kattilassa curryn kanssa. Lisää tomaattimurska, vesi ja linssit. Murennä sekaan kasvisliemikuutio. Hauduta puoli tuntia. Soseuta keitto. Lisää keittoon sitruunamehua ja kookosmaito. Mausta ja kuumenna.

Ruokaisa kvinoa-juuressalaatti pitää nälän loitolla pitkään.



× KVINOA- JUURESSALAATTI ×

2 ANNOSTA | G | M |

2	porkkanaa
4	ruusukaalia
2	pientä punajuurta
1 rkl	öljyä
¼ tl	suolaa
1 dl	kvinoaa
100 g	tofua
	rucolaa

KASTIKE	
1 rkl	öljyä
1 rkl	balsamicoa
riipaus	suolaa
riipaus	mustapippuria

Kuori ja paloittele juurekset, puolita ruusukaalit. Pane kasvikset uunivuokaan, valuta päälle öljy, mausta suolalla. Paahda kasviksia 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia. Kypsennä kvinoa pakkauksen ohjeen mukaan. Paloittele tofu. Kokoa annokset lautasille, pirskota päälle kastiketta.

G = gluteeniton × M = maidoton

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

KAIKILLE SOPIVA PIIRAS

Gluteeniton juustopiiras

6 ANNOSTA | G |

100 g voita tai margariinia
3 dl gluteenitonta jauhoseosta
½ dl parmesaanijuustoraastetta
½ tl suolaa
1 tl leivinjauhetta
1 dl kylmää vettä

PÄÄLLE

3 rkl vihreää tai punaista pestoa
150 g juustoraastetta
250 g tomaatteja
1 tl jauhettua mustapippuria
½ ruukkua basilikaa

Nypi jauhot, parmesaaniraaste, suola, leivinjauhe ja voi sekaisin. Lisää vesi nopeasti sekoittaen. Painele taikina jauhoseosta apuna käyttäen piirasvuonan (halk. 28 cm) pohjalle ja reunoille. Tue reunat alumiinifoliosuikaleilla, etteivät ne valu paistamisen aikana. Esikypsennä pohjaa 200-asteisessa uunissa 12 minuuttia. Sivele pesto piirakkapohjalle, lisää päälle juustoraaste ja puolitetut tomaatit. Rouhi päälle pippuria. Kypsennä vielä 12–15 minuuttia. Koristele basilikanlehdillä.





Hannan herkkua ovat suolaiset piirakat, mutta suolaisen keliakia herättää kysymyksiä. Millainen olisi helppo ja hyvä suolainen gluteeniton piirakka?

× TEKSTI JENNI SAARILAHTI ×

Hanna Kortelainen on 33-vuotias helsinkiläinen perheenäiti, markkinoinnin ammattilainen ja valokuvauksen harrastaja. Hanna otti Yhteishyvään yhteyttä, kun kaipasi vinkkejä erityisesti gluteenittomaan leivontaan.

– En ole kovin hyvä kokki, Hanna sanoo suoraan. – Meidän perheessämme ruoan valmistaa yleensä mieheni. Jos olen itse kokkaamassa, tykkään tehdä helppoja ruokia kuten erilaisia salaatteja, pastoja ja keittoja. Pidän erityisesti hyvästä pihvistä raikkaan salaatin kera. Myös kaikki suolaiset piirakat ovat herkkua.

Hanna kertoo perheen käyvän yleensä pienemmissä ruokakaupoissa, joskus viikonloppuna ajetaan autolla Prismaan.

– Ostoskoristamme löytyy päivittäin maitoa, leipää, jogurtta, hedelmiä ja vihanneksia, sekä yleensä jotakin proteiinipitoista kuten kanaa tai lihaa.

TARJOTTAVAA MUMMILLE

Syöminen on Hannasta parhaimmillaan seurassa.

– Paras ruokailuhetki on rauhallinen ja perheen parissa. Silloin on hyvä rauhoittua keskustelemaan päivän tapahtumista.

Hannan lähipiiristä löytyy keliakikko. Perheen kolmivuotiaan pojan isoäidillä on keliakian takia gluteeniton ruokavalio.

– Haluaisin uuden ja oivallisen reseptin, suolaisen piirakan uudella twistillä, Hanna toivoo. – Poikamme famolle eli mummille on vaikea keksiä tarjottavaa esimerkiksi juhli.

Ruokatoimittaja **Taina Salovaara** suunnitteli Hannan toiveiden pohjalta piirakan, jonka pohja leivotaan gluteenittomaan jauhoseokseen ja makua se saa parmesaanista. Juustoista tomaatti täytettä täydentää pesto.

Käytä piiraaseen erilaisia tomaatteja, niin saat iloa ulkonäköön.



Käytä piirakkaan laktoositonta voita, niin piiras sopii myös laktoosi-intoleranteille. Kypsytetty eli kova juusto ei sisällä laktoosia.

#yhteishyvä innostaa ruoanlaittoon somessa

Jaa kuvasi ja osallistu #yhteishyvä



Seuraa Facebookissa



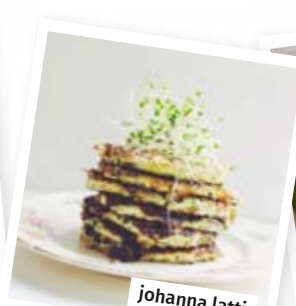
Seuraa Pinterestissä



Seuraa Instagramissa



Kukkakaalipeltipizzaa.
#yhteishyvä



Huippuhyviä, en voi muuta tuumata.
Kesäkurpitsa-halloumipihveistä reseptikiitos @yhteishyvä
#yhteishyvä



Yhteishyvän ruokalehdestä muunneltua tänään... Tuli muuten hyvää... #yhteishyvä

Uutta ole hyvä!

× KOONNUT Sanna Autio ×

Tummaa ja täyteläistä

Pauligin Juhla Mokka tosi tumma on syvän täyteläinen arabica-kahvi. Tumma kahvi sopii hyvin maidon kanssa nautittavaksi. Pakkaus painaa 450 grammaa.

Cupsolo Tazza Dark -kapselista valmistuu laktoositon täyteläinen tumma kaakaojuoma. Kapseli sopii Cupsolo-kapselikeittimeen.

Makeat palat

Maraboun marja-mysli-jogurttilävy maitosuklaan joukossa on paljon sattumia. Marjapalat ovat aitoja.

Maraboun Oreo -patukka koostuu maitosuklaasta, vaniljakreemitytteestä ja keksimuruista.

Fazerin Party-sarjan Remix Mad sisältää mielenkiintoisia makuja ja yllättäviä muotoja mm. kummitus- ja mörkö-karkkeja sekä kirpeitä happo-kieliä. Makumaailmassa on mm. banaanitoifeeta, marjoja ja hedelmiä, colaa sekä suklaisia Amerikan pastilleja.

Nopeaa kanasta

Kariniemen kananpojan fileesuikale lime-korianteri sisältää 300 grammaa mausteisia kotimaisia broilerisuikaleita. Kokeile salaatteihin tai vokkeihin.

Kariniemen KanaSet Friteeratut kanarenkaat ovat nuggettien kaltaisia, paistettuja ja leivitettyjä renkaita, jotka valmistetaan broilerin fileestä ja paistilihasta. Mukana on kaksi erilaista dippiä.

Syksyn soppa

Atrian samettinen kurpitsakeitto on annosateria, joka valmistetaan kotimaisesta kurpitsasta, perunasta, porkkanasta, omenasta ja kermajuustosta.



Uusinta uutta

Valion Mifu Maustamaton ja Väliameren tomaatti ovat paistettavia ruokarakeita, jotka valmistetaan maidosta. Ruokarae sisältää proteiinia 14 prosenttia. Ruokaraetta voi käyttää ruoanvalmistuksessa lihan ja kanan tapaan. Sen voi lisätä lämpimiin ruokiin sellaisenaan tai paistaa pannulla. Ruokaraeella saa vaihtelua vaikka makaronilaatikkoon, pastakastikkeeseen tai minestronekeittoon. Pakkaus painaa 330 grammaa ja valmistusmaa on Suomi.

Verson Härkis on kotimaisista härkápavuista valmistettu käyttövalmis tuote, joka on kasvipöyry, laktoositon ja soijaton. Proteiinia valmisteesta on 17 prosenttia. Härkis muistuttaa maultaan kypsää jauhelihaa. Se on maustettu suolalla ja pippurilla. Sitä voi käyttää jauhelihan tapaan pyöryköihin, piiveihin, patoihin, kastikkeisiin ja keittoihin. Härkiksellä voi myös jatkaa jauhelihaa. Pakkauksessa on 250 grammaa härkápapuvalmistetta.

Apetitin Tuorekset-ruoanlaittokasvikset sisältävät yhteen ruokaan riittävän, tuoreen ja käyttövalmiin sekoituksen. Kasvikset on paloitettu niin, että ne valmistuvat samanaikaisesti. **Tuorekset Aasia wok** sisältää valkokaalia, porkkanaa, punasipulia ja sokeriherneitä. **Tuorekset Puutarhurin pannuvihannes** sisältää kukkakaalia, porkkanaa, kesäkurpitsaa ja sokeriherneitä. Hengittävän pakkauksen ansiosta kasviksilla on hyvä säilyvyys. Sekoitukset valmistetaan Suomessa.

Omia merkkejä

Rainbow paprika-suikaleet ovat pakastettuja, ne sopivat liha- ja kalaruokien lisäkkeeksi ja salaatteihin, keittoihin, vokkeihin ja pataruokiin. Suikaleita on pussissa 300 grammaa. Vinkki! Ota pussista vain tarvitsemasi määrä paprikaa esim. leivän päälle tai salaattiin.

Rainbow Hawai pizzan päällä on kinkkua, ananasta ja homejuustoa. Pizza valmistetaan Italiassa perinteisesti. Ohut pohja esipaistetaan kuumassa puulla lämmitettävässä kiviuunissa.

Kotimaista mustaleima-ementaljuustoraaste on voimakas juusto, joka sopii ruoanvalmistukseen ja leivontaan. Raasteen rasvapitoisuus on 30 prosenttia ja suolapitoisuus 0,6 prosenttia.