

SATOKAUDEN  
PARHAAT  
RUOAT

# sesonki

5 | 2021 RESEPTIT.YHTEISHYVÄ.FI

## SESONGISSA

Kanapullat,  
perunagnocchit ja  
lehtikaalipesto

## PIKANA LAUTASELLE

Perunavelli ja  
kolme ripotetta

## KOUKUSSA KALAA

Hauki-kasvispelti  
ja salsa rustica

## LEMPIRUOKA UUSIKSI

Kurpitsastroganoff

## LIHATAITURI

Ragu alla  
bolognese

## PAREMPAA PÖYTÄÄN

Lyonin kana  
ja ruusukaali-  
salaatti

## VIIMEINEN SILAUS

Halloween-  
donitsit

14

RUOKAIDEEA  
ARKEEN JA  
JUHLAAN



# Peukku potulle

Pelkästä perunasta ei vielä ruoka synny, mutta se on oiva suomalaisen ruoan perusta. Puolet tämän lehden resepteistä sisältää perunaa tai sitä on jossain muodossa lisukkeena. Kotimaista, hyvää, täyttävää ja edullista!

Kannustamme ilmastoystävällisen syömisen lisäämiseen ja tarjoamme siihen yhä enemmän ohjeita. Planetaarisen ruokavalion yksi kulmakivi on hyvä ravitsemus. Tällä kertaa panostamme erityisesti rasvan laatuun arkiruoan valmistuksessa. Kasvirasvat ovat meille kaikille suositeltavia ja hyvää tekeviä. Syödään ja voidaan hyvin!

**PS.**  
Planetaarisen ruokavalion reseptit löydät verkosta osoitteesta yhteishyva.fi/ilmastoystavallinen



SANNA AUTIO  
Ruoan sisältöpäällikkö  
Yhteishyvä, SOK

## SUOSIMME LOKAKUUSSA



KURPITSA



MYSIKURPITSA



RUUSUKAALI



PERUNA



PÄÄRYNÄ



SALVIA



HAUKI



KUHA

### Sisältöpäällikkö

Sanna Autio, Yhteishyvä,  
SOK

### Tuottaja

Niina Mälkiä

### Kuvatuottaja

Eeva Kylén

### Ruokatoimittaja

Taina Salovaara

### Reseptit

#### S-kokeilukeittiö

Anne Ponkkonen

Hanne Penttinen

Anni Kulju

Oona Heikkinen

### Art Director

Leena Majaniemi

### Kuvat

Tuomas Kolehmainen

### Kuvausjärjestelyt

Henna Sipilén

### Paino

PunaMusta Oy

### Kuvitukset

Minttu Wikberg

G gluteeniton  
M maidoton  
MU munaton  
K kasvis  
VE vegaaninen

Reseptien ravinto-  
sisällöt: yhteishyva.fi

YHTEIS-  
HYVÄN  
RESEPTI-  
LUPAUS

1

Suomalaiseen  
kotiin sopivia  
– onnistut  
varmasti

2

Fiksuja ja  
taloudellisia  
– ei hävikkiä

3

Terveellisiä,  
monipuolisia  
ja runsaasti  
kasviksia

4

Reseptien  
ainekset  
Prismoista ja  
S-marketeista



## KANAPULLAT, GNOCCHIT JA LEHTIKAALIPESTO

Yhdistä juustolla maustetut kanapyörökät ja perunagnocchit ihanaksi syysruoaksi. Soseuta niille maukas pesto sesongissa olevasta lehtikaalista.

4 ANNOSTA  
30 min

**1 ps (500 g) perunagnoccheja**  
KANAPULLAT  
**1 pkt (400 g) broilerin jauhelihaa**  
**1 valkosipulinkynsi**  
**50 g parmesaanijuustoa (n. 1 ¼ dl raastettuna)**

**1 kananmuna**  
**¾ dl pankojauhoja**  
**½ sitruunan mehu**  
**½ dl persiljaa hienonnettuna**  
**½ tl mustapippuria rouhittuna**  
**½ tl suolaa**

LEHTIKAALIPESTO

**1 ps (100 g) lehtikaalia**  
**1 valkosipulinkynsi**  
**50 g parmesaanijuustoa (n. 1 ¼ dl raastettuna)**

**1 dl oliiviöljyä**  
**1 dl basilikaa hienonnettuna**  
**½ dl auringonkukansiemeniä**  
**½ sitruunan mehu**  
**½ tl suolaa**

LISÄKSI

**1 rkl rypsiöljyä paistamiseen**  
**parmesaanijuustoa**

- Ota jauheliha huoneenlämpöön. Kuori ja hienonna valkosipuli, raasta juusto. Sekoita kaikki pyörököiden ainekset kulhossa ja jätä maustumaan.
- Huuhtelee lehtikaali, poista paksut lehtiruodit ja hienonna lehdet. Kuori ja raasta valkosipuli. Raasta juusto. Soseuta peston ainekset keskenään.
- Pyörittele lihapullamassasta koste-  
tuin käsin noin 24 pullaa. Paista ne  
öljyssä kypsiksi, noin 8 minuuttia.
- Valmista gnocchit pakkauksen oh-  
jeen mukaan. Valuta ne ja kaada takai-  
sin kattilaan. Sekoita pesto joukkoon.  
Tarjoa kanapullien kanssa. Viimeistele  
annos parmesaaniraasteella.







4 ANNOSTA | G | M | MU | VE |  
30 min

500 g keittoperunoita  
1 ps (100 g) lehtikaalia  
1 pkt (300 g) juures-  
kuutioita (tuore)  
1 rkl rypsiöljyä  
8 dl vettä  
1 prk (70 g) tomaatti-  
pyreetä  
1 kasvisannos-  
fondi (vegaaninen)  
¼ tl suolaa  
¼ mustapippuria  
rouhittuna  
1 pkt (300 g) kasvi-  
makkaraa (vegaanista)  
LISÄKSI  
½ rkl rypsiöljyä  
½ ruukkua basilikaa

## VEGAANINEN MAKKARAKEITTO

Arjen pelastus! Keitä kiireisen  
päivän ruoaksi makkara-  
soppa, joka maistuu myös  
perheen vegaanille.

- Pese, kuori ja paloittele perunat. Huuhtelee lehtikaali, poista paksut lehtiruodit ja revi lehdet suupaloiksi.
- Kuullota juurekset öljyssä kattilassa. Lisää perunat, lehtikaali, vesi, tomaattipyree, fondi ja mausteet.

- Keitä 10–15 minuuttia, kunnes kasvikset ovat kypsiä.
- Paloittele makkarat kasvisien kiehuessa ja ruskista ne öljyssä pannulla. Lisää makkarat valmiiseen keittoon. Koristele hienonnetulla basilikalla.



PARASTA  
JUURI NYT  
KEITTO-  
PERUNA



## PERUNAVELLI JA RIPOTTEET

Muistatko perinteisen perunavellin? Päivitä pääjätämäläinen klassikko kolmella helpolla ja herkullisella ripotteella.

4 ANNOSTA | MU | K |  
30 min

**800 g muusiperunoita**  
**6–7 dl kevytmaitoa**  
**2 rkl margariinia (esim. Keiju)**  
**½ tl suolaa**  
RUISRIPOTE  
**6 viipaletta ruisleipää**  
**1 ½ rkl rypsiöljyä**  
KAURARIPOTE  
**120 g (1 ps tai ½ pkt) nyhtökauraa**  
**(esim. sieni-tryffeli)**  
**1 rkl rypsiöljyä**  
**1 rkl timjamia hienonnettuna**  
SIPULIRIPOTE  
**1 dl paahdettua sipulirouhetta**  
**3 rkl persiljaa hienonnettuna**

- Pese, kuori ja paloittele perunat. Keitä ne vedessä kypsiksi.
- Tee perunoiden kypsyessä haluamasi ripote tai ripotteet. Kuutioi leivät ja paista ne öljyssä pannulla rapeiksi krutongeiksi. Paista nyhtökaura öljyssä rapeaksi ja mausta timjamilla. Sekoita sipulirouhe ja persilja keskenään.
- Valuta perunat ja soseuta ne sähkövatkaimella. Lisää maitoa, kunnes velli on sopivan paksua. Lisää rasva ja suola. Kiehauta velli koko ajan sekoittaen.
- Jaa velli lautasille ja viimeistele ripotteilla.

### HYVÄSTI HÄVIKKI

Tee velli perunamuusista: ohenna muusi maidolla ja kuumenna.



PARASTA  
JUURI NYT  
MUUSI-  
PERUNA





## HAUKI-KASVISPELTI JA SALSA RUSTICA

Paista ruudoton haukifilee  
pinaatti-kasvispedillä ja tee kaveriksi  
italialainen kapris-yrttikastike.

4 ANNOTA | G | M | MU |  
45 min

**500 g (2 pkt) haukifileetä  
(ruudotonta)**

**½ rkl sitruunanmehua**

**½ tl suolaa**

**¼ tl mustapippuria rouhit-  
tuna**

**1 ps (70 g) babypinaattia**

**1 tl rypsiöljyä**

**UUNIKASVIKSET**

**3–4 (300 g) keittoperunaa**

**2–3 (200 g) porkkanaa**

**1 pkt (300 g) ruusukaalia**

**2 rkl rypsiöljyä**

**½ tl suolaa**

**2–3 valkospulinkynttä**

**SALSA RUSTICA**

**1 dl lehtipersiljan lehtiä**

**2 rkl kapriksia**

**1 rkl rypsiöljyä**

**½ rkl valkoviinietikkaa**

**½ tl hunajaa**

► Aloita kasviksista. Pese juurekset. Viipaloï perunat. Kuori ja viipaloï porkkanat. Huuhtelee ruusukaalit. Leikkaa pieni pala kantaa pois ja halkaise kaalit.

► Laita kasvikset kulhoon. Lisää öljy ja suola. Kuori ja purista valkospulipi joukkoon. Kääntelee sekaisin. Levitä kasvikset leivinpaperille pellille. Kypsennä 200-asteisessa uunissa 15 minuuttia.

► Leikkaa haukifileet 4–6 palaksi ja mausta sitruunalla, suolalla ja pippurilla. Huuhtelee ja kuivaa pinaatti. Kääntelee öljy pinaattiin.

► Ota pelti pois uunista. Asettele pinaatit ja kalat kasvien päälle. Kypsennä noin 15 minuuttia, kunnes kasvikset ovat pehmeitä ja kala kypsää.

► Hienonna persilja. Valuta ja hienonna kaprikset. Sekoita salsan ainekset kulhossa. Lusikoi salsaa kypsän kalan päälle.



SESONKI-  
KALA  
HAUKI



## TÄYTETYT KUCHARULLAT

Hauduta yrttijuustolla täytetyt kuharullat valkoviinissä meheviksi. Tarjoa perunamuusin ja paistettujen kasvien kanssa.

4 ANNOSTA | G | MU |  
40 min

**600 g kuhafileetä (nahantonta)**  
**1 ½ tl suolaa**  
**½ sitruunaa**  
**1 ruukku tilliä**  
**1 ruukku lehtipersiljaa tai ruohosipulia**  
**1 rs (200 g) maustamatonta tuorejuustoa**  
**½ tl mustapippuria rouhituna**  
**2 dl valkoviiniä (2 rkl voita)**  
LISÄKSI  
**2 tl rypsiöljyä voiteluun**  
**½ sitruunaa**

► Etsi kuhafileestä ruotorivi sormella tunnustellen. Leikkaa viilto ruotorivin molemmille puolille ja poista kapea kiilamainen pala ruotoineen. Puolita fileet pitkittäin ja mausta suolalla.

► Pese ja puolita sitruuna. Raasta puolikkaan kuori ja purista mehu. Hienonna yrtit, säästä vähän lehtiä koristeluun. Sekoita tuorejuustoon puolet yrteistä, sitruunanmehu, kuoriraaste ja pippuri.  
► Levitä juustoseos kaloille. Ripottele loput yrtit päälle ja kääri kalat rulliksi. Laita rullat voideltuun uunivuokaan (2 l). Lisää viini (ja halutessasi nokare voita jokaisen rullan päälle.)  
► Paista kuharullia 200-asteisessa uunissa 20–25 minuuttia. Viimeistele sitruunaviipaleilla ja yrteillä.



SESONKI-  
KALA  
KUHA

### VINKKI

Tarjoa herkullinen liemi kastikkeena.





## KURPITSASTROGANOFF

Lihattoman stroganoffin juju ovat uunissa paahdettu myskikurpitsa ja härkäpapusuikaleet. Kurpitsan ansiosta tämä stroganoff ei kaipaa muuta lisuketta.

4 ANNOSTA | G | M | MU | VE |  
45 min

**700 g myskikurpitsaa**  
**1 rkl rypsiöljyä**  
**1 tl paprikajauhetta**  
**¼ tl mustapippuria rouhittuna**  
**¼ tl suolaa**  
**1 sipuli**  
**½ rkl rypsiöljyä**  
**1 tlk (500 g) tomaattimurskaa**  
**½ rkl sinappia**  
**1 rs (200 g) vegaanista maustam-**  
**tonta levitettä (Violife)**  
**1 pkt (250 g) härkäpapusuikaleita**  
**(valkosipuli & yrtit)**  
**1 pieni suolakurkku**  
LISÄKSI  
**persiljaa hienonnettuna**

► Huuhtelee kurpitsa, halkaise se ja poista siemenet lusikalla. Kuori ja kuutioi kurpitsa. Levitä kuutiot leivinpaperille pellille. Kääntelee öljy ja mausteet joukkoon. Halutessasi huuhtelee siemenet ja lisää ne pellille paahtumaan. Kypsennä 200-asteisessa uunissa 15 minuuttia.

► Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota se öljyssä kasarissa. Lisää tomaattimurska, sinappi ja levite nokareina, sekoita ja kuumenna. Keitä kastiketta miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia.

► Ota pelti pois uunista. Lisää härkäpapu pellille ja paista vielä 10 minuuttia.

► Kuutioi kurkku. Lusikoi kurpitsat ja härkäpapu kastikkeeseen. Ripottele kurkku pinnalle ja koristelee persiljalla.

### RESEPTIN TARINA

Halusin tehdä jonkun todellisen klassikkoruoan vegaanis-  
tävällisesti. Vanhoista resep-  
tikirjoista silmiini osui syksyyn  
sopiva stroganoff. Päätin  
maustaa kastikkeen perinteis-  
esti, mutta leikitellä seson-  
gissa olevalla kurpitsalla.  
Hanne, S-kokeilukeittiö







## SAVUTOFUKIUSAUS

Tämän helpon arkiruoan valmisteluun menee vain vartti. Uunin lämpö huolehtii lopusta.

6 ANNOSTA | M | MU | VE |  
1 t

1 pkt (300 g) kylmäsavustettua tofua (Jalotofu)  
1 ps (1 kg) peruna-sipulisekoitusta (pakaste)  
1 tl timjamia  
¾ tl suolaa  
½ tl mustapippuria rouhittuna  
2 prk (à 250 ml) kaurakasvirasvasekoitetta LISÄKSI  
½ rkl rypsiöljyä

- Kuutioi tofu.
- Kaada peruna-sipulisekoitus öljytyyn uunivuokaan (vetoisuus 3 l). Sekoita tofu ja mausteet joukkoon. Kaada kasvirasvasekoite päälle.
- Paista 225-asteisessa uunissa noin 50 minuuttia tai kunnes perunat ovat pehmeitä.
- Tarjoa kiusaus salaatin kanssa.



## RAGU ALLA BOLOGNESE

4 ANNOSTA  
30 min + haudutus 2 t

1 porkkana  
1 sipuli  
1 varsisellerin varsi  
2 rkl oliiviöljyä  
1 rkl voita  
1 ps (400 g) naudan-  
jauhelihaa 12 % (luomu)  
1 ½ dl valkoviiniä  
1 tlk (500 g) paseerattua tomaattia  
3 rkl tomaattipyreetä  
1 liha-annosfondi  
¼ tl suolaa  
1 dl kevytmaitoa  
LISÄKSI  
300 g tagliatellepastaa  
(parmesaanijuustoraastetta)

**Tiesitkö, että aitoon bologneseen loraudetaan tilkka maitoa? Ensin italialainen jauhelihaklassikko saa kuitenkin hautua liedellä kokonaiset kaksi tuntia.**

- Pese ja kuori porkkana. Kuori sipuli. Huuhtelee selleri. Leikkaa kasvikset puolen sentin kuutioiksi. Kuullota niitä öljyn ja voin seoksessa kasarissa miehdolla lämmöllä 10 minuuttia.
- Lisää jauheliha kasariin ja ruskista se. Lisää viini ja keitä kasaan hetki.
- Sekoita tomaattisäilykkeet, fondi ja suola kastikkeeseen. Hauduta välillä sekoittaen 2 tuntia, ensimmäinen tunti kannen alla ja toinen ilman kantta. Lisää maito noin 10 minuuttia ennen hauduttamisen loppua.
- Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta se ja sekoita kastikkeeseen. Viimeistele halutessasi juustolla.

### VINKKI

Tuplaa annos ja pakasta puolet.





**VINKKI**

Kumman täytteen valitset? Jos teet molemmat, puolita täytteiden määrit.

## PIZZAPATONGIT

**Korvaa pizzapohja patongilla!  
Paista täytteeksi karamellisoitua sipulia  
tai täytä leivät leppäsavukalalla.**

4 KPL  
30 min

**2 esipaistettua patonkia**

**1 rkl pizzamaustetta tai oreganoa**

**½ tl mustapippuria rouhittuna**

**½ tl suolaa**

**1 prk (180 g) ranskankermää 12 %**

**TÄYTEVAIHTOEHTO 1: SIPULI**

**3–4 (300 g) sipulia**

**1 rkl rypsiöljyä**

**1 rkl sokeria**

**1 rkl balsamiviinietikkaa**

**1 ps (150 g) mozzarellajuustoraastetta**

**1 dl (50 g) saksanpähkinöitä**

**2 rkl hunajaa**

**TÄYTEVAIHTOEHTO 2: LEPPÄSAVUKALA**

**2 prk (à 150 g) leppäsavukalaa paloina  
öljyssä**

**1 paprika**

**1 pkt (70 g) tomaattipyreetä**

**1 ps (150 g) mozzarellajuustoraastetta  
(rucolaa tai basilikaa)**

► Halkaise patongit. Sekoita pizzamauste, pippuri ja suola ranskankermaan.

► Tee sipulilla täytetty pizzapatongit näin: kuori sipulit, halkaise ne ja leikkaa puolirenkaiksi. Kuullota sipulia öljyssä pannulla pari minuuttia. Lisää sokeri ja etikka. Paista noin 10 minuuttia välillä sekoittaen, kunnes sipulit ovat tahmean pehmeitä. Levitä ranskankermaseos patongeille. Ripottele sipulit ja juusto päälle. Paina pähkinät pinnalle.

► Tee leppäsavukalalla täytetty pizzapatongit näin: valuta kala. Huuhtelee paprika, poista kanta ja siemenet, kuutioi paprika. Sekoita tomaattipyree ranskankermaseokseen ja levitä seos patongeille. Murstele kala päälle. Ripottele paprikat ja juustoraaste pinnalle.

► Paista patonkeja 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Viimeistele sipulipatongit hunajalla tai kalapatongit yrteillä.





## SOLMUPULLAT

Letitä korvapuustitaikina minipitkoiksi ja kiepauta rullalle muffinivuokaan. Valmiit pullat näyttävät hauskoilta solmupalloilta.

12 KPL | M | MU | VE |  
1 t + kohotukset 1 t

**2 ½ dl kaurajuomaa**  
**25 g (½ pkt) tuorehiivaa**  
**¾ dl sokeria**  
**½ tl suolaa**  
**2 tl kardemummaa**  
**6–7 dl vehnä jauhoja**  
**75 g leivontamargariinia (maidotonta)**  
KANELITÄYTE  
**75 g leivontamargariinia (maidotonta)**  
**¾ dl fariinisokeria**  
**2 rkl kanelia**  
LISÄKSI  
**vuoka 12:lle muffinille**  
**1 tl leivontamargariinia (maidotonta)**  
**¼ dl kaurajuomaa**  
**tomusokeria**

**1.** Liuota hiiva kädenlämpöiseen kaurajuomaan. Lisää sokeri, suola ja kardemumma. Alusta jauhot taikinaan vähitellen. Vaivaa, kunnes taikina alkaa irrota kulhon reunoista. Lisää rasva vaivamisen loppupuolella. Kohota taikina peitettynä kaksinkertaiseksi, noin 30 minuuttia. Tee sillä aikaa täyte sekoittamalla huoneenlämpöinen margariini, sokeri ja kaneli tasaiseksi tahnaksi.

**2.** Voitele muffinivuoan syvennykset margariinilla. Kauli taikina 35 x 45 cm:n levyksi. Levitä kanelitäyte levyllä. Taittele levy pituussuunnassa kolminkerroin.

**3.** Leikkaa levy noin 3–4 cm leveiksi suikaleiksi. Leikkaa kuhunkin suikaleeseen kolme säiettä letitystä varten, jätä ylhäältä sentin verran kiinni. Letitä säikeet.

**4.** Kääri pullat rullalle ja aseta muffinivuokaan saumakohta alaspäin. Kohota peitettynä noin 30 minuuttia. Voitele pullat kaurajuomalla ja paista 225-asteisessä uunissa noin 12–15 minuuttia. Irrota hieman jäähtyneet pullat vuoasta ja anna jäähtyä leivinliinan alla. Viimeistele pullat tomusokerilla.







## PYHÄIN- PÄIVÄN MENU

LYONIN KANA JA  
PALSTERNAKKA-  
PERUNASOSE

RUUSUKAALI-  
SALAATTI

KARAMELLISOIDUT  
PÄÄRYNÄT JA  
JOGURTTI

## LYONIN KANA

Ranskalaisen klassikkoruoan tärkeä  
ainesosa on punaviinietikka.

### PALSTERNAKKA- PERUNASOSE

Lisää perunamuusiin  
pähkinäistä makua  
palsternakasta.  
Resepti: Yhteishyvä.fi

4-5 ANNOSTA | G | MU |  
45 min

**2 pkt (à 450 g) broilerin  
paistileikkeitä**

**1 prk (150 g) ranskan-  
kermaa 15 %**

**1 sipuli**

**3-4 valkosipulinkynttä**

**1 rkl rypsiöljyä**

**¾-1 tl suolaa**

**½ tl mustapippuria  
rouhittuna**

**2 rkl tomaattipyreetä**

**1 ½ dl punaviinietikkaa**

**3 dl kanaliientä**

**½ tl sokeria**

**2 rkl salvianlehtiä  
hienonnettuna**

**LISÄKSI**

**½ rkl rypsiöljyä vuokaan  
salvianlehtiä**

- ▶ Ota broileri ja ranskankerma huoneenlämpöön. Kuori ja hienonna sipuli. Kuori ja puolita valkosipulinkynnet.
- ▶ Ruskista leikkeiden pin-

natparissa erässä öljyssä (½ rkl) pannulla. Laita ne öljyttyyn uunivuokaan (vetoisuus 3 l). Mausta suolalla ja pippurilla.

▶ Kuullota sipulit öljyssä (½ rkl) pannulla. Lisää tomaattipyree ja etikka. Nosta lämpöä ja anna etikan kiehahtaa ja sihahtaa kunnolla. Keitä noin 5 minuuttia. Lisää kanaliemi ja sokeri. Keitä noin 10 minuuttia, kunnes lientä on jäljellä noin puolet.

▶ Ota 1 dl lientä ja sekoita se muutamassa erässä ranskankermaan. Lisää ranskankermaseos ja salvia liemeen ja kaada kastike broilerivuokaan.

▶ Kypsennä broileria 225-asteisessa uunissa 15-20 minuuttia, kunnes se on kypsää. Koristele salviolla.

▶ Tarjoa Lyonin kana esimerkiksi palsternakka-perunasoseen kanssa.  
Resepti > Yhteishyvä.fi



## KARAMELLISOIDUT PÄÄRYNÄT JA JOGURTTI

Hapokas jogurtti on täydellinen makupari  
makeille päärynöille.

4 ANNOTA | G | MU | K |  
30 min

**2–3 (450 g) päärynää**  
**2 rkl juoksevaa rypsi-  
öljyvalmistetta**  
**2 rkl fariinisokeria**  
**500 g paksua maustama-  
tonta jogurttia**  
**1 dl pistaasipähkinöitä**

- Huuhtelee ja kuori päärynät. Halkaise ne, poista siemenkodat ja viipaloi päärynät pitkittäin.
- Sulata rasva ja sokeri pannulla. Lisää päärynät ja paista käännellen, kunnes pinta karamellisoituu. Siirrä lautaselle hetkeksi jäähtymään.
- Kuori ja rouhi pistaasit. Jaa jogurtti maljoihin. Lisää päärynät ja pähkinät. Tarjoa haaleana tai kylmänä.

## RUUSUKAALI- SALAATTI

Kesytä ruusukaali  
hunajaisella sinappikastikkeella.

4 ANNOTA | G | M | MU | K |  
15 min

**1 rs (300 g) ruusukaalia**  
**½ ps (à 100 g) jääsalaattia**  
HUNAJA-SINAPPIKASTIKE  
**2 rkl rypsiöljyä**  
**1 rkl hunajaa**  
**1 rkl dijonisinappia**  
**1 rkl omenaviinietikkaa**  
**¼ tl suolaa**  
**¼ tl mustapippuria**  
rouhittuna  
LISÄKSI  
**1 dl suolaamatonta**  
**paahdettua pähkinäsekoitusta (Anyday)**  
**¾ dl kuivattuja karpaloita**

- Huuhtelee ruusukaalit, poista tarvittaessa uloisimmat lehdet. Halkaise kaalit, poista kanta ja suikaloi lehdet. Huuhtelee ja kuivaa salaatti, revi paloiksi. Laita kaali ja salaatti kulhoon.
- Sekoita kastikkeen ainekset keskenään. Kääntelee kastike salaattiin.
- Rouhi pähkinät kevyesti. Ripottele ne ja karpalot salaatile.

PARASTA  
JUURI NYT  
PÄÄRYNÄ



## HALLOWEEN-DONITSIT

Sekoita helppo donitsitaikina porkkanaraasteesta ja paista siististi uunissa. Koristele herkut hyytävän hauskoiksi Halloween-hämähäkeiksi.

12 KPL  
45 min

**1 porkkana (n. 1 ½ dl raastetta)**  
**3 dl vehnäjauhoja**  
**1 dl sokeria**  
**1 tl vaniljasokeria**  
**1 tl ruokasoodaa**  
**1 ½ dl maitoa**  
**½ dl rypsiöljyä**  
**1 kananmuna**  
**ORANSSI HÄMÄHÄKKIKUORRUTUS**  
**3 dl tomusokeria**  
**1 rkl vettä**  
**1 rkl sitruunanmehua**  
**1 tl oranssia geeliväriä**  
**12 tummaa täytekeksiä**  
**100 g maitosuklaata**  
**24 valkoista pastillia**

- ▶ Pese ja kuori porkkana, raasta hienoksi raasteeksi. Yhdistä kuivat aineet kulhossa. Lisää maito, öljy, muna ja raaste. Sekoita nopeasti tasaiseksi taikinaksi ja laita pursotinpussiin.
- ▶ Öljyä donitsipelti. Pursota taikinaa syvennysten puoliväliin saakka. Paista 200-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Anna donitsien jäähtyä.
- ▶ Sekoita tomusokeri, vesi ja mehu tasaiseksi. Värjää seos geeliväriillä. Kasta donitsien pinta kuorrutukseen. Aseta keksi donitsin päälle.
- ▶ Sulata suklaa varovasti mikrossa ja laita pieneen pussiin. Leikkaa kulmaan pieni aukko ja pursota suklaa hämähäkin jaloiksi. Tee hämähäkillä silmät pastilleista ja suklaasta. Anna koristeiden kovettua hetki.
- ▶ Lisää kuorrutevaihtoehtoja löydät Yhteishyvä.fi:stä > halloweendonitsit