



3 | 2019 KUUMA GRILLIKESÄ

SATOKAUDEN
PARHAAT
RUOAT

sesonki

YHTEISHYVÄ.FI

PARASTA NYT
Grillifeta ja
kesäkasvikset

PIKANA LAUTASELLE
Täyteläinen
tomaatti-
kalakeitto

HILLITSE HÄVIKKIÄ
Sitruunaiset
hyrskypotut

LOMALAISILLE
Helpot
pizzaletut

JAUHOPEUKALO
Rapea
mansikka-
kakku

PAEMPAA PÖYTÄÄN
Tahmeat
broilerin siivet
ja pähkinäiset
grilliribsit

15
RESEPTIÄ
KESÄ-
KEITTIÖÖN

Suven suloiset maut

On aika kokata kesäkeittiössä. Tämän kauden hitti-ruoka on grillissä pehmeäksi paahdettu fetajuusto. Juhannukseksi suosittelen kattilallista raikkaita sitruunaisia hyrskypottuja ja kaveriksi rapeita, suussa sulavia pähkinäisiä grilliribsejä, lisäksi vesimelonin mehevöittämää salaattia. Jälkkärikafeet eivät kaipa muuta kuin komean mansikkakakun. Maistuvia hetkiä grillin äärelle!

Sanna

Sanna Autio



YHTEISHYVÄN RESEPTIT

- ★ Suomalaiseen kotiin sopivia – onnistut varmasti
- ★ Fiksuja ja taloudellisia – ei hävikkiä
- ★ Terveellisiä ja monipuolisia – eri ruokavaliot huomioitu
- ★ Reseptien ainekset Prismoista ja S-marketeista

YHTEISHYVÄ.FI

tuhansia reseptejä
ravintosisältö-
tietoineen ja
inspiroivia videoita

FOODIE.FI

S-ryhmän ruokakauppojen
valikoimat, tuotteet,
tuotetiedot, hinnat sekä
tietoa noutopalvelusta ja
kotiinkuljetuksesta

YHTEISHYVÄ RUOKA

Sisältöpäällikkö

Sanna Autio, SOK Media,
sanna.autio@sok.fi

Ruokatuottaja

Tiina Valkonen

Art Director

Leena Majaniemi

Kuvat

Tuomas Kolehmainen

Reseptit

Taina Salovaara

Kuvausjärjestelyt

Henna Siponen

Kuvaustarvikkeet

Sokos ja Prisma



EU Ecolabel: FI/028/004

PRISMA

alepa

ABC!
Market

S MARKET

Sale



GRILLIFETA JA KESÄKASVIKSET

Kesän paras grilliruoka syntyy fetajuustosta, varhaisperunoista ja helmitomaateista. Sekoita kaveriksi raikas salsa makeasta sipulista, timjamista ja sitruunasta.



VINKKI

Valmista vegaaninen versio korvaamalla fetajuusto kaurapalalla ja hunaja vaahtera-siirapilla.

G gluteeniton
M maidoton
MU munaton
K kasvis
VE vegaaninen

4 ANNOSTA | G | MU | K |

400 g varhaisperunoita
1 rkl oliiviöljyä
½ tl suolaa
1 rs (200 g) helmitomaatteja
1 pkt (200 g) fetajuustoa
SIPULISALSA
2 kesäsipulia varsineen
½ ruukkua timjamia
1 sitruuna
3 rkl oliiviöljyä
½ tl pippurisekoitusta
1 rkl juoksevaa hunajaa
¼ tl suolaa
LISÄKSI
varrastikkuja

- Laita puiset varrastikut veteen likoamaan.
- Valmista sipulisalsa. Leikkaa sipulit varsineen pieneksi silpuksi. Irrota lehdet timjaminoksista. Purista sitruunan mehu. Sekoita sipulisilppu ja timjaminlehdet öljyyn. Lisää sitruunamehu, pippurisekoitus, hunaja ja suola.
- Pese perunat. Leikkaa ne puolen sentin paksuisiksi viipaleiksi. Laita viipaleet kulhoon. Kääntele joukkoon öljy ja suola. Pujota tomaatit vartaisiin.
- Laita feta öljytyt foliopalan päälle. Grillaa juustoa uuni- tai ulkogrillissä noin 15 minuuttia. Paista samaan aikaan perunaviipaleet grilliparilalla kypsiksi välillä käännellen. Grillaa lopuksi tomaattivartaat, 1–2 minuuttia molemmin puolin.
- Lusikoi puolet salsasta kuuman juuston pinnalle ja tarjoa loppu kasvien kanssa.

HEDELMÄINEN KANA-NUUDELISALAATTI

Pikapikaa valmistuvassa nuudelisalaatissa rouskuvat kaali ja pähkinät. Raikasta mutkaton salaatti makealla melonilla.

4 ANNOSTA | M | MU |

150 g täysjyvänuudeleita
500 g melonia (esim.
Jimbee tai Okashi)
½ (300 g) varhaiskaalia
½–1 chiliä
1 dl (70 g) cashew-
pähkinöitä
1 ruukku korianteria
1 pkt (200 g) kypsää
kanafileetä (Vuolu)
MANGOKASTIKE
1 valkosipulinkynsi
1 prk (125 g) mango-
sostetta
3 rkl rypsiöljyä
1 sitruuna
2 tl currya
1 rkl soijakastiketta
½ tl suolaa

► Keitä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta ja anna jäähtyä.
► Kuori ja kuutioi meloni. Suikaloi kaali. Viipaloi chili. Paahda cashewpähkinät kuivalla pannulla. Rouhi pähkinät. Silppua korianteri. Yhdistä salaattiainekset ja broileripalat kulhossa.
► Valmista kastike. Kuori valkosipuli ja puserra se mangososeeseen. Lisää öljyä. Purista joukkoon sitruunan mehu. Mausta currylla, soijakastikkeella ja suolalla. Kääntelee kastike salaatin sekaan.

Sekoita kesän
arkiruoat
simppeleiksi
puolivalmis-
teista ja kauden
kasviksista.



TÄYTELÄINEN TOMAATTI- KALAKEITTO

Tämän helpommin ei kalakeitto synny. Sekoita pikainen soppa valmiista tomaattikeitosta, kirjolohesta ja pakastepavuista.

4 ANNOSTA | G | MU |

400 g kirjolohi-
fileettä (nahatonta)
½ tl suolaa
1 ruukku tilliä
1 ps (550 ml) tomaatti-
keittoa (gluteenitonta)
1 ps (200 g) vihreitä
papuja (pakaste)
2 dl vettä
1 prk (2 dl) ruokakermaa
1 kalaliemikuutio
(gluteeniton)

► Nypi ruodot lohifileestä. Paloittele kala ja mausta suolalla. Silppua tilli.

► Kuumenna tomaattikeitto. Lisää jäiset pavut ja keitä 1 minuutti. Lisää kalapalat, vesi ja kerma. Murena sekaan kalaliemikuutio.

► Anna keiton kiehua miedolla lämmöllä 2 minuuttia, kunnes kala on kypsää. Viimeistele tillillä.



SITRUUNAISET HYRSKYPOTUT

Hyrskypottujen salaisuus on reipas ravistelu ja reilu nokare voita. Halkeilleet perunat imevät kesän makuja sipulista, tillistä ja sitruunasta.

4 ANNOSTA | G | MU | K |

1 kg varhaisperunoita
1 sitruuna
1 ruukku tilliä
2 nippusipulin varret
75 g voita

► Pese perunat. Keitä ne kypsiksi suolalla maustetussa vedessä.

► Perunoiden kypsyessä purista sitruunan mehu. Hienonna tilli ja sipulien varret. (Säästä itse sipulit seuraavan päivän pyttipannuun.)

► Kaada keitinvesi kattilasta. Lisää voi, sitruunamehu, tilli- ja sipulisilppu. Peitä kattila kannella ja ravistele voimakkaasti niin, että perunat hajoavat hieman. Tarjoa esimerkiksi savukalan kanssa.





Keitä kerralla iso kattilallinen varhaisperunoita. Hyrskyttele osa potuista savukalan seuraksi ja säästä loput seuraavan päivän pyttipannuun.

RAAKAMAKKARA-PYTTIPANNU

Hyödynnä edellispäivän perunat pyttipannussa. Lisää perunoiden seuraksi suikaloitua kaalia ja raakamakkaraa.

4 ANNOSTA | M |

500 g keitettyjä varhaisperunoita

$\frac{1}{2}$ (300 g) varhaiskaalia

2 nippusipulia

$\frac{1}{2}$ ruukkua persiljaa

1 $\frac{1}{2}$ rkl rypsiöljyä

$\frac{3}{4}$ tl suolaa

$\frac{1}{2}$ tl rouhittua mustapippuria

1 pkt (240 g) raakamakkaraa (esim. braatvursti)

SINAPPIMAJONEESI

$\frac{1}{2}$ dl majoneesia

2 rkl vahvaa sinappia

► Kuutioi kylmät perunat. Suikaloi kaali. Silppua sipulit ja persilja.

► Kuumenna öljy muurin-pohjapannulla tai isolla paistinpannalla. Lisää perunat, kaali, sipuli ja mausteet. Paista sekoittelun 5 minuuttia. Puserra makkarat kuoristaan noka-reiksi pannulle ja paista vielä 5 minuuttia. Ripottele pinnalle persiljasilppu.

► Sekoita majoneesi ja sinappi. Tarjoa pyttipannun kanssa.

VEGAANINEN CARBONARA

Klassikkopastan lihaton versio on
lempään kermanen ja savuinen.

4 ANNOSTA | M | MU | VE |

1 pkt (300 g) kylmäsavutofua
½ pkt (100 g) juuston kaltaista kasvirasva-
valmistetta (esim. Violife Block)
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
1 rs (200 g) herkkusieniä
½ ruukkua timjamia
2 rkl oliiviöljyä
1 rkl soijakastiketta
½ tl savupaprikajauhetta
½ tl rouhittua mustapippuria
½ tl suolaa
1 prk (2 ½ dl) soijavalmistetta ("kermaa")
300 g täysjyväspagettia

► Kuutioi tofu. Raasta kasvirasvavalmiste.
Kuori ja silppua sipulit. Puhdista ja viipaloi
herkkusienet. Silppua timjami.

► Paista tofupaloja 5 minuuttia öljyssä
pannulla. Lisää sipulit, timjami ja sienet.
Paista, kunnes sipuli on pehmeää.

► Mausta soijalla, savupaprikalla, pippurilla
ja suolalla. Lisää kasvirasvaraaste ja soija-
valmiste. Kiehauta sekoittaen.

► Kypsennä pasta pakkauksen ohjeen
mukaan. Valuta ja sekoita kastikkeeseen.



DANIELAN VEGAANINEN ARKIPASTA

Suomalais-italialaisen
Daniela Ferrettin lempi-
pasta muistuttaa lapsuu-
desta tuttua kotiruokaa:
äidin tekemää carbonara-
pastaa. Daniela kehitti
tutusta ruoasta vegaani-
sen version ja nauttii sitä
rentojen koti-iltojen
lohturuokana. Seuraavak-
si hän haluaisi kokata
pastaa äidilleen, jolta
sai inspiraation
reseptin kehittelyyn.

Onko sinulla
oma arkibravuuri?
Lähetä se osoitteeseen
toimitus@yhteishyva.fi





SLOPPY JOE JA KAALI-KIIVISALAATTI

Sujauta sämpylöiden väliin jauhelihakastiketta, sekoita lisukkeeksi hedelmäinen kaalisalaatti ja kutsu koko poppoo herkuttelemaan.

6 ANNOSTA | MU |

1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 pkt (400 g) jauhelihaa
1 rkl rypsiöljyä
1 prk (420 g) chili-tomaattipastakastiketta
½ pkt (100 g) maustamatonta tuorejuustoa
1 tl oreganoa
½ tl rouhittua mustapippuria
6 täysjyvässämpylää
KAALI-KIIVISALAATTI
1 (600 g) varhaiskaali
4 keltaista kiiviä
2 rkl valkoviinietikkaa
2 rkl rypsiöljyä
2 tl vaahterasiiirappia tai hunajaa
½ tl suolaa

► Kuori sipulit. Silppua sipuli ja hienonna valko-sipulinkyntet. Ruskista jauheliha öljyssä paistin-pannulla. Lisää sipulit paistamisen loppupuolella.
► Kaada pastakastike pannulle. Lisää tuorejuusto nokareina. Anna hautua 5 minuuttia. Mausta oreganolla ja pippurilla.
► Valmista salaatti. Suikaloi kaali. Kuori ja kuutioi kiivit. Yhdistä viinietikka, öljy, vaahterasiiirappi ja suola. Sekoita kastike salaattiin.
► Kuumenna sämpylät 200-asteisessa uunissa tai mikrossa. Täytä jauhelihakastikkeella ja tarjoa kaali-kiivisalaatin kanssa.

VINKKI

Kasvissyöjän Sloppy Joe valmistuu jauhelihan sijaan nyhtöaurasta.



HELPOT PIZZALETUT

Valmista minipizzat valmisletuista. Valitse kinkku-ananas- tai tomaatti-mozzarellatäyte.

4 ANNOSTA

1 pkt (400 g) pinaatti- tai porkkanalettuja
KINKKU-ANANASTÄYTE
1 ps (200 g) kinkkusuikeleita
1 tlk (227/140 g) ananaspaloja
1 ps (175 g) emmentaljuustoraastetta
1 tl oreganoa
¼ tl chilihiutaleita
TOMAATTI-MOZZARELLATÄYTE
4 tomaattia
2 pkt (250 g) mozzarella-juustoa
1 tl oreganoa
½ tl rouhittua mustapippuria

► Säädä uuni 225 asteeseen. Levitä pinaatti- tai porkkanaletut leivinpaperille uunipellille.

► Valmista mieleisesi täyte:

Kinkku-ananastäyte

► Jaa kinkkusuikeleet lettujen päälle. Lisää ananaspalat ja juustoraaste. Ripottele pinnalle oreganoa ja chilihiutaleita.

► Paista uunin keskitasolla 12–15 minuuttia.

Tomaatti-mozzarellatäyte

► Huuhtelee ja leikkaa tomaatit noin 1 cm:n paksuisiksi siivuiksi. Viipaloi mozzarella. Pane jokaiselle letulle yksi mozzarella- ja yksi tomaattisiivu. Ripottele pinnalle oreganoa ja pippuria.

► Paista uunin keskitasolla 12–15 minuuttia.



OMENAINEN KAURAMURU

Kuutioi omena, pyörittele kauramuru pannulla rapeaksi ja tarjoa välipalaksi rahkan ja mansikoiden kaverina.

4 ANNOSTA | G | MU | K |

1 omena
75 g margariinia
2 dl kaurahiutaleita
(gluteenittomia)
½ dl fariinisokeria
¼ tl kanelia

LISÄKSI

1 prk (200 g) vaniljarahkaa
2 dl mansikoita

► Kuori ja kuutioi omena. Sulata 1 rkl margariinia paistinpannalla. Lisää omenakuutiot ja kuumenna sekoitellen 3 minuuttia. Siirrä omenapalat pieneen kulhoon.

► Sulata loput margariinista paistinpannalla. Lisää kaurahiutaleet, fariinisokeri ja kaneli.

► Paista seosta lieden keskellä lämmöllä koko ajan sekoittaen noin 4 minuuttia. Yhdistä kauramuru ja omenapalat. Anna jäähtyä.

► Tarjoa kauramuru vaniljarahkan ja mansikoiden kanssa.

Uinnin ja pihapeli-
en jälkeen
tarvitaan pikaisesti
välipalaa. Näillä
resepteillä
pikkukokkikin
onnistuu!



RAPEA MANSIKKAKAKKU

Yhdistä mansikka- ja toscakakun parhaat puolet: korvaa perinteinen sokerikakkupohja isoilla mantelikekseillä, täytä vaaleanpunaisella mansikkarahkalla ja kruunaa komeaksi tuoreilla mansikoilla.



12 PALAA | MU |

POHJAT

100 g voita
1 ps (100 g) mantelilastuja
1 dl sokeria
3 rkl vehnäjäuhoja
2 rkl maitoa
1 rkl siirappia

TÄYTE

5 dl mansikoita
2 prk (4 dl) vispikermää
1 dl sokeria
1 prk (250 g) maitorahkaa
2 rkl sitruunamehua

KORISTEESI

5 dl mansikoita
(minttua)

1. Säädä uuni 175 asteeseen. Valmistat pohjat. Pilko voi kattilaan. Lisää muut aineet. Kuumenna sekoitellen, kunnes seos kiehahtaa. Anna kiehua noin puoli minuuttia.

2. Levitä taikina neljäksi pyöreäksi levyksi (ø 13 cm) leivinpapereille niin, että jokainen levy on omalla leivinpaperilla. Pohjat leviävät paistettaessa, joten tee ne keskelle paperia. Kypsennä yksi pohja kerrallaan uunin keskitasolla noin 8 minuuttia. Anna pohjien jäähtyä ennen kuin irrotat ne paperista.

3. Valmista täyte. Perkaa ja survo mansikat. Vaahdota kerma sokerin kanssa. Sekoita mansikkasurvos ja rahka kermavaahtoon. Mausta sitruunamehulla.

4. Kokoa kakku juuri ennen tarjoamista suoraan tarjoiluvadille. Viipaloi tai puolita mansikat koristeeksi kakun päälle. Lisää minttua halutessasi.

Voit paistaa pohjat jo edellisenä päivänä ja säilyttää leivinpaperin alla huoneenlämmössä.



VINKKI

Kokoa kakku
juuri ennen
tarjoilua,
jotta pohjat
pysyvät
rapeina.

PAREMPAA PÖYTÄÄN

Juhannuksen grilliherkut syntyvät valmiiksi maustettuja lihoja tuunaamalla.

PÄHKINÄISET GRILLIRIBSIT

Grillaa ribseihin paahteinen pinta ja viimeistele rapealla suolapähkinäseoksella.

6 ANNOSTA | G | M | MU |

1,2 kg maustettuja ribsejä
2 rkl rypsiöljyä
PÄHKINÄRIPOTE
1 ½ dl (100 g) suolapähkinöitä
1 tl rouhittua mustapippuria
1 tl jauhettua korianteria
1 ½ tl juustokuminaa
½ tl chilihiutaleita

► Säädä uuni 175 asteeseen. Laita ribsit leivinpaperille uunipellille. Peitä pelti alumiinifoliolla. Kypsennä uunissa 2 tuntia.
► Valmista ripote. Rouhi pähkinät. Lisää mausteet.
► Sivele kypsät ribsit öljyllä ja grillaa niihin paahteen pinta. Viimeistele pähkinäripotteella.

KUKKAKAALI- VESIMELONISALAATTI

Sekoita grilliruoalle kevyt ja raikas lisukesalaatti melonista, kukkakaalista ja punasipulista.

6 ANNOSTA | G | M | MU | VE |

700 g vesimelonia
½ (300 g) kukkakaalia
2 punasipulia varsineen
2 rkl oliiviöljyä
2 rkl balsamicoa
½ tl suolaa

► Kuutioi vesimeloni. Jaa kukkakaali pieniksi suupalloiksi käsin tai veitsellä. Viipaloi punasipulit.
► Yhdistä meloni, kukkakaali ja sipuli kulhossa. Kääntelee sekaan öljy, balsamico ja suola.



TAHMEAT BROILERINSIIVET

Sivele siivet hapanimelällä
hunajaliemellä ja syö sormin.

6 ANNOSTA | G | M | MU |

**1,4 kg maustettuja
broilerinsiipiä**
HUNAJALIEMI
3 rkl hunajaa
2 rkl valkoviinietikkaa
1 rkl rypsiöljyä

- Ota siivet huoneenlämpöön ½ tuntia ennen kypsennystä. Sekoita hunaja ja viinietikka öljyyn.
- Grillaa siipiä miedolla lämmöllä grillissä 20–30 minuuttia tai kypsennä 225-asteisessa uunissa 30 minuuttia. Sivele siivet hunajaliemellä kypsennyksen loppupuolella.

6 ANNOSTA | G | MU | K |

GRILLATUT KASVISTIKUT JA SINIHOM- JUUSTODIPPI

Mausta kasvikset
chilikastikkeella ja
tarjoa sinihomejuusto-
dipin kanssa.

3 porkkanaa
1 kesäkurpitsa
3 sellerinvartta
2 rkl rypsiöljyä
2 tl srirachakastiketta
1 tl suolaa
SINIHOMJUUSTODIPPI
**1 ps (150 g) sinihome-
juustomurua**
1 prk (200 g) kermaviiliä
1 valkosipulinkynsi
1 rkl sitruunamehua
½ tl rouhittua mustapippuria

- Kuori porkkanat. Leikkaa ne ja kesäkurpitsa noin 1 ½ cm:n paksuisiksi tikuiksi. Paloittele sellerinvarret.
- Mausta öljy srirachalla ja suolalla. Grillaa kasvistikkuja 5 minuuttia, sivele öljyllä ja jatka grillaamista pari minuuttia.
- Valmista dippi. Sekoita sinihomejuusto kermaviiliin. Kuori ja murskaa valkosipuli. Lisää valkosipuli, sitruunamehu ja mustapippuri kastikkeeseen.

GRILLIBANAANIT

Kuorineen grillatut banaanit ovat superhelppo kesäjälkkäri. Nautiskele kuumat banaanit jäätelön ja marjojen kanssa.

4 ANNOTA | MU | K |

4 banaanina
½ pkt (½ l) vaniljajäätelöä
½ tl kardemummaa
1 rs (125 g) vadelmia
1 rs (125 g) pensas-
mustikoita
1 dl granolaa

► Pane banaanit kuorineen grilliritilälle tai 225-asteeseen uuniin. Kypsennä noin 20 minuuttia. Banaanit ovat valmiita, kun kuori on mustunut ja sen läpi tihkuu vähän nestettä.

► Tee banaaneihin pitkitäiset viillot veitsellä. Avaa banaaninkuoria hieman ja lisää päälle jäätelöä. Ripottele jäätelön päälle kardemummaa. Tarjoa marjojen ja granolan kanssa.

VINKKI

Voit grillata banaanit myös nuotion jälkihiilloksella.