

# YHTEISHYVÄ ruoka

6 | 2016

RESEPTIT  
TESTATTU  
TOIMIVIKSI

× HYVÄÄ JUURI NYT ×

KINKKU &  
UUDET KAVERIT

× MITÄ EROA? ×

Juusto-  
tarjotin

× TOIVERESEPTI ×

MUKIKAKKU  
MIKROSSA

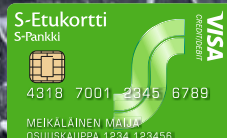
× SATOKAUSI ×

JOULU-  
HERKKUJA

× LEIVONTA ×

Kahvi-  
pöydän  
parhaat

yhteishyvä.fi  
tuhansia reseptejä





# JOULUHERKKUJA KASVIKSISTA

Kauden kasviksista valmistuu lisäkkeitä, pikkuherkkuja ja jälkkäreitä.

× KELTAINEN  
ROSOLLI ×

6 ANNOSTA | G | M

*Uutta joulupöytään.  
Salaatti tuunataan keltaiseksi.*

300 g	lanttua
3	kiinteää perunaa
2	persimonia
1	sipuli
2	hapanta omenaa
3–4	maustekurkkua
½ dl	maustekurkun lientä
1 ½ rkl	oliiviöljyä
½ tl	sormisuolaa

Kuori, kuutioi ja keitä lantut kypsiksi. Keitä perunat kuorineen kypsiksi. Valuta ja jäähdytä juurekset. Kuori ja kuutioi perunat, persimonit, sipuli ja omenat. Pilko kurkut. Sekoita salaatin ainekset ja mausta kurkkujen liemellä, öljyllä ja suolalla.



Näin saat siemenet irti granaattiomenasta.



### × KLEMENTIINI- INKIVÄÄRIMARMELADI ×

N. 3 DL G M

*Levitä paahtoleivälle  
tai tarjoa juustojen kera.*

- 1 ½ kg klementiinejä  
25 g tuoretta inkivääriä  
1 pkt (330 g) hillo-  
marmeladisokeria

Raasta kattilaan kahden hyvin pestyn klementiinin kuoret. Leikkaa klementiinit kalvottomiksi lohkoiksi terävällä veitsellä, siirrä mehuineen kattilaan. Purista jäljelle jääneistä hedelmärangoista mehut kattilaan. Kuori ja raasta inkivääri joukkoon. Keitä aineksia hiljalleen 10 minuuttia ilman kantta. Lisää sokeri ja keitä 15 minuuttia. Sekoita ja tölkitä marmeladi puhtaasiin, kuumennettuihin purkkeihin. Sulje kansilla.

## Satokauden kasvikset

omena × punakaali × taateli  
persimoni × puikulaperuna  
klementiini

### × MARINOITU HEDELMÄSALAATTI ×

4 ANNOSTA G M

*Tarjoa jälkkärinä, välipalana,  
jogurtin tai joulupuuron lisänä.*

- 2 persimonia  
1 omena  
2 klementiiniä  
1 granaattiomena

#### LIEMI

- 3 dl omenamehua  
4 rkl hunajaa  
2 kanelitantkoa  
25 g tuoretta inkivääriä paloina

Kiehauta liemen ainekset. Jäähdytä liemi. Pese hedelmät, pilko persimoni ja omena. Kuori ja paloittele klementiini. Pyöritä granaattiomenaa hetki voimakkaasti pöytää vasten, jotta siemenet irtoavat kuoresta. Halkaise granaattiomena ja leikkaa lohkoiksi kalvojen kohdilta. Kaavi siemenet lohkoista suureen kulhoon. Lisää siemenien joukkoon muut hedelmät. Poista liemestä mausteet ja kaada liemi hedelmien päälle.

### × PIKKELÖIDYT OMENALOHKOT ×

6 ANNOSTA G M

*Etikkaiset omenalohkot  
maistuvat kinkun kaverina.*

- 3 omenaa

#### MAUSTELIEMI

- 1 ½ dl vettä  
1 dl väkiviinaetikkaa  
4 rkl sokeria  
pala tuoretta inkivääriä  
1 tl suolaa  
1 tl sinapinsiemeniä  
6 kokonaista neilikkaa  
riipaus sairamia

Kuori ja lohko omenat. Kiehauta mausteliemen ainekset. Lisää omenalohkot ja keitä puoli minuuttia. Kaada puhtaaseen lasipurkkiin ja anna jäähtyä.

**yhteishyvä.fi**  
tutustu kasviksiin

× PERUNABLINIT  
JA LOHIMOUSSE ×

16 KPL

250 g	puikulaperunoita
2 dl	kuohukermaa
1 dl	vehnäjauhoja
1 dl	tattarijauhoja
1 tl	leivinjauhetta
½ tl	suolaa
2	kananmunaa

PAISTAMISEEN  
voita

LOHIMOUSSE

300 g	kylmäsavulohta
1	punasipuli
1 prk	(150 g) ranskankermaa
4 tl	wasabitahnaa
½ dl	hienonnettua tilliä

Kuori ja keitä perunoita 10 minuuttia suolalla maustetussa vedessä. Valmista lohimousse. Silppua lohi ja sipuli. Sekoita joukkoon ranskankerma, wasabitahna ja tilli. Jäähdytä ja raasta perunat. Sekoita joukkoon kerma, keskenään sekoitetut kuivat aineet ja munat. Paista seoksesta voissa blini- tai letupannulla paksuhkoja blinejä. Tarjoa lisäksi lohimousse.



*Joulupöydän tähdeperunoista  
jalostuu blinejä. Täytteeseen voi  
käyttää myös graavilohen tähteet.*



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



× PUNAKAALISALAATTI ×

6 ANNOSTA G M

300 g	punakaalia
100 g	lehtikaalia
1	omena
1	persimoni
3 rkl	hienonnettua persiljaa
1 dl	saksanpähkinöitä
LIMETTI-HUNAJAKASTIKE	
1	limetin mehu
2 rkl	oliiviöljyä
2 tl	hunajaa
riipaus	suolaa ja rouhittua mustapippuria

Raasta punakaali. Revi lehtikaalit irti varsistaan. Kiehauta lehdet nopeasti. Huuhtelee kylmällä vedellä ja valuta. Sekoita kastikkeen ainekset kulhoon. Pese omena ja suikaloi kastikkeen joukkoon. Huuhdo ja pilko persimoni. Hienonna persilja. Paahda ja rouhi pähkinät. Sekoita kaikki ainekset kulhossa.

× PEKONI-  
PERUNAPIIRAKKA ×

8 ANNOSTA

TAIKINA

3 dl	vehnäjauhoja
100 g	voita tai margariinia
1	kananmuna
1 rkl	vettä

TÄYTE

4	keitettyä puikula- perunaa
6–8	taatelia
1 pkt	(170 g) pekonia
1	punasipuli
1	paprika
1 prk	(200 g) ranskan- kermaa
2	kananmunaa
2 dl	juustoraastetta
riipaus	suolaa ja rouhittua mustapippuria

Nypi jauhot ja rasva. Sekoita joukkoon muna ja vesi. Painele taikina leivinpapierilla vuoratun irtopohjavuoan (halk. 24 cm) pohjalle ja reunoille. Siirrä jääkaappiin. Kuori ja pilko perunat. Halkaise taatelit ja poista kivet, pilko hedelmät. Paloittele pekoni, sipuli ja paprika. Paahda pannulla pekonia kunnes se saa hieman väriä. Lisää perunat, taatelit, sipulit ja paprika. Kääntele kunnes kasviksetkin saavat väriä. Siirrä jäähtymään. Sekoita ranskankerma, munat, juustoraaste ja mausteet. Pistele taikinapohja haarukalla ja valuta päälle puolet munaseoksesta. Levitä päälle pekoniseos ja valuta päälle loppu munaseos. Paista 175-asteisessa uunissa noin 45 minuuttia.



*Piirakkaan voi käyttää myös  
tähdeperunoita. Jauhot voi korvata  
gluteenittomalla jauhoseoksella.*



× MAUKAS  
PUNAJUURIKEITTO ×

4 ANNOSTA

800 g punajuuria  
1 sipuli  
2 rkl öljyä  
2 omenaa  
200 g palsternakkaa  
1 l vettä  
2 kasvisliemikuutiota  
1 ½ rkl punaviinietikkaa  
riipaus suolaa ja rouhittua mustapippuria

LISÄKSI

1 prk (140 g) pehmeää  
vuohenmaitojuustoa  
½ dl pinjansiemeniä  
2 rkl hienonnettua  
persiljaa

Kuori ja pilko kasvikset. Hienonnon ja kuullota sipuli öljyssä kattilassa. Lisää kasvikset ja anna niiden pehmitä hetki. Lisää vesi, liemikuutiot ja viinietikka. Keitä hiljalleen kannen alla noin 30 minuuttia tai kunnes punajuuret ovat pehmeitä. Soseuta keitto. Tarjoile lisänä notkistettua vuohenjuustoa, paahdettuja pinjansiemeniä ja hienonnettua persiljaa.

RESEPTIEN  
RAVINTOSISÄLLÖT  
YHTEISHYVÄ.FI

*Keitto sopii lounaaksi  
tai alkuruoaksi. Voit  
tarjota vaihtoehtoisesti  
lisäksi sinihomejuustoa ja  
päähkinöitä.*



Makeahko leipä sopii  
kaikkien jouluruokien  
kanssa.

## MALLASLEIPÄ

1 KPL | M |

- 1 dl ruisrouhetta
  - 1 dl kaljamaltaita
  - 1 ½ tl suolaa
  - 3 dl tummaa olutta
  - n. 5 dl vehnä jauhoja
  - 1 rkl kuivahiivaa
  - 2 tl pomeranssinkuorta
  - 1 dl puolukkahilloa
  - 2 rkl rypsiöljyä
- VOITELUUN**
- 2 rkl siirappia ja vettä

Mittaa kulhoon ruisrouhe, maltaat ja suola. Kiehauta 2 dl olutta ja sekoita ainekset kulhoon. Anna seoksen turvota reilun tunnin ajan. Lämmitä loppu olut kädenlämpöiseksi ja lisää seokseen. Sekoita joukkoon hiiva, pomeranssinkuori ja puolet jauhoista. Lisää hillo, öljy ja loput jauhot. Alusta taikinaksi. Anna kohota lämpimässä peitettynä tunnin ajan. Muotoile leipä jauhotetulla pöydällä ja nosta leivinpaperoidulle pellille. Anna kohota lämpimässä peitettynä 40 minuuttia. Kuumenna uuni 250 asteeseen. Sivele leipä siirappi-vesiseoksella. Siirrä uuniin ja alenna lämpötila 200 asteeseen. Paista 30–35 minuuttia. Sivele paiston loppuvaiheessa siirappi-vesiseoksella.

# KINKKU & uudet kaverit

Kinkku saa kuorrutteen pistaasista ja maapähkinävoista, laatikot viritetään uuteen asuun.

## ROUHEA LANTTULAATIKKO

8 ANNOSTA

- 1 kg lanttuja
- 2 dl rikottuja ohrasuurimoita
- 1 l vettä
- 2 tl suolaa
- 1 prk (120 g) smetanaa
- 5 rkl siirappia
- 2 kananmunaa
- 5 piparkakkua

Kuori ja leikkaa lantut 1,5 x 1,5 cm:n kuutioiksi. Keitä ohrasuurimoita ja lanttukuutioita suolalla maustetussa vedessä noin 20 minuuttia. Siirrä jäähtymään. Murskaa seosta liemineen sauvasekoittimella muutaman kerran, jotta lantut hieman soseutuvat. Sekoita joukkoon smetana, siirappi, munat ja 3 murskattua piparkakkua. Kaada uunivuokaan. Hienonna loput piparkakut ja ripottele murut pinnalle. Paista 175 asteessa reilun tunnin ajan.

Ohra ja piparkakut  
maustavat lanttulaatikon.





Vinkki: Jos sinappi-maapähkinävoili ei levity kinkun pintaan, kuumenna seosta hetki mikrossa.

## PISTAASIKUORRUTETTU JOULUKINKKU

| M |

1 (n. 7 kg) joulukinkku

KUORRUTUS

1 ps (200 g) pistaasipähkinöitä

½ dl sinappia

½ dl pehmeää maapähkinävoita

LISÄKSI paistopussi

Ota pakastekinkku sulamaan riittävän ajoissa. Anna kinkun sulaa pakkauksessaan. Noin 7 kg:n kinkun sulamisaika jääkaapissa on 2–3 vrk. Ota kinkku huoneenlämpöön muutama tunti ennen paistoa. Parhaan lopputuloksen saat, jos kinkun sisälämpötila on noin +10 astetta uuniin pantaessa. Huolehdi, ettei kinkku pääse lämpenemään liikaa. Poista kinkku pakkauksesta. Jos kinkussa on verkko, se saa jäädä kypsennyksen ajaksi. Laita kinkku paistopussiin ja sulje pussi. Leikkaa pieni ilmareikä pussin yläkulmaan. Käytä lihalämpömittaria. Työnnä mittari kinkun paksuimpaan kohtaan niin, ettei kärki kosketa luuta. Kuumenna uuni 200 asteeseen. Nosta kinkku uunipannulle kamarapuoli ylöspäin. Työnnä kinkku uuniin ja käännä paistomittari uunin luukuun päin, jolloin lämpötilaa on helppo seurata. Paista kinkkua aluksi 200 asteessa noin 1/2 tuntia ja alenna sitten lämpötila 125 asteeseen. Paista, kunnes mittari näyttää 80 astetta. Paistojaksi arvioidaan noin 50 minuuttia kiloa kohden. Anna kypsän kinkun jäähtyä uunista ottamisen jälkeen 15–20 minuuttia. Poista pussi ja ota liemi talteen. Poista hiukan jäähtyneestä kinkusta verkko ja nahka sekä osa silavaa. Nosta uunin lämpötila 250 asteeseen. Kuori ja rouhi pistaasipähkinät. Sekoita sinappi ja maapähkinävoili. Levitä seos kinkun pintaan ja ripottele päälle pistaasipähkinärouhe. Ruskista 250 asteessa, kunnes pähkinät saavat aavistuksen väriä.

Kurkkaa  
inspiraatiota  
ruokapöytään  
Yhteishyvältä.

## BATAATTI- INKIVÄÄRILAATIKKO

8 ANNOSTA

Makea  
bataattilaatikko  
saa aromikkaan  
sävyksen  
inkivääristä.

1 kg bataatteja  
25 g tuoretta inkivääriä  
2 dl kuohukermaa  
½ dl mannasuurimoita  
2 rkl siirappia  
1 ½ tl suolaa  
½ tl kanelia

Kuori ja lohko bataatit. Keitä suolalla maustetussa vähässä vedessä kypsiksi. Valuta. Kuori ja raasta joukkoon inkivääri. Soseuta seos. Sekoita joukkoon kerma, mannasuurimot, siirappi ja mausteet. Kaada voideltuun uunivuokaan. Kypsenä 175 asteessa reilun tunnin ajan.



× JAUHOPEUKALO ×

# Makeaa!

Leivonnaiset voi pakastaa. Marenki säilyy parhaiten huoneenlämmössä. Pakasteet sulavat muutamassa tunnissa. Täytä ja kuorruta vasta ennen tarjoamista.

## Mehevä kahvikakku

16–18 ANNOSTA

250 g voita tai margariinia  
1 dl kaakaojauhetta  
1 dl vahvaa kahvia  
3 dl sokeria  
1 prk (200 g) kahvijogurttia  
3 kananmunaa  
5 dl vehnä jauhoja  
1 rkl piparkakkumaustetta  
2 tl leivinjauhetta  
½ tl suolaa

### VUOKAAN

voita tai margariinia ja  
korppujauhoja

### KUORRUTE

100 g tummaa suklaata  
1 prk (397 g) kondensoitua  
maitoa

### KORISTEEKSI

1 dl pakastepuolukoita

Sulata rasva. Lisää kaakaojauhe ja kahvi. Sekoita joukkoon sokeri, jogurtti ja munat. Yhdistä kuivat aineet ja sekoita taikinaan. Kaada taikina voideltuun ja korppujauhottettuun kakkuvuokaan (n. 2 l). Paista 200 asteessa noin 45 minuuttia tai kunnes tikkuun ei tartu taikinaa. Anna jäähtyä. Paloittele suklaa. Kuumenna kattilassa suklaata ja maitoa koko ajan sekoittaen kunnes suklaa sulaa. Älä keitä. Koristele kakku kuorrutella ja puolukoilla.

Suklainen kuorrute ja puolukat viimeistelevät mausteisen kakun.





## Vaaleat piparkakut

N. 60 KPL

150 g	voita tai margariinia
2 dl	sokeria
1 dl	vaaleaa siirappia
1 dl	kermaa
6 dl	vehnäjauhoja
2 tl	kardemummaa
1 tl	leivinjauhetta
1 tl	vaniljasokeria

Sulata rasva, lisää joukkoon sokeri ja siirappi. Anna jäähtyä. Sekoita joukkoon kerma ja yhdistetyt kuivat aineet. Siirrä pakastepussiin. Painele litteäksi. Anna vetäytyä jääkaapissa yön yli. Pehmennä taikinaa hetki jauhotetulla pöydällä ja kauli muutamaksi ohueksi levyksi. Ota muotilla piparkakkuja ja siirrä leivinpaperoidulle pellille. Paista 175 asteessa noin 8 minuuttia.

**PALJON JOULU-  
LEIVONNAISIA  
YHTEISHYVÄ.FI**



## Pavlova

10–12 ANNOSTA | G |

4	munan valkuaista
2 ½ dl	sokeria
1 tl	valkoviinietikkaa
1 tl	maissitärkkelystä
<b>TÄYTE</b>	
1 prk	(250 g) mascarponejuustoa
½	apelsiinin raastettu kuori
1 rkl	apelsiininimehua
2 rkl	sokeria
1 tl	vaniljasokeria
2 dl	kuohukermaa
<b>LISÄKSI</b>	
1	granaattiomena
1 dl	pakastekarpaloita
4 rkl	hasselpähkinöitä
2 rkl	sokeria

Vaahdota valkuaiset ja sokeri. Sekoita etikka ja maissitärkkelys. Vatkaa seos ohuena nauhana vaahtoon. Vatkaa kunnes vaahto on jäykkää. Nostele vaahto pyöreäksi (halk. n. 27 cm) rinkulaksi leivinpaperoidulle pellille. Paista 125 asteessa 1,5 tuntia. Raota uuninluukku ja anna marengin kuivua uunissa yön yli. Raasta pestyn appelsiinin kuori mascarponejuuston joukkoon. Lisää mehu ja sokerit. Vaahdota kerma ja sekoita juustoon. Pyöritä granaattiomena pöydällä, jotta siemenet irtaavat kuoresta. Halkaise hedelmä ja leikkaa lohkoiksi kalvojen kohdilta. Irrota siemenet suureen kulhoon. Yhdistä siemenet ja karpalot. Paahda pähkinöitä ja sokeria pannulla 3–4 minuuttia kunnes ne karamellisoituvat. Rouhi seos. Levitä täyte marengin päälle. Lisää granaattiomena- ja pähkinäseos.



## Karpalopullat

N. 30 KPL

5 dl	maitoa
25 g	hiivaa
1 ps	(0,5 g) sahmamia
1 dl	sokeria
¼ tl	suolaa
n. 12 dl	vehnäjauhoja
100 g	voita tai margariinia
<b>TÄYTE</b>	
100 g	voita tai margariinia
150 g	mantelimassaa
3 dl	pakastekarpaloita
½ dl	sokeria
<b>VOITELUUN</b>	
1	kananmuna
<b>KUORRUTE</b>	
1 dl	tomusokeria
n. 1 rkl	vettä tai sitruunamehua

Liuota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Sekoita joukkoon sahmami, sokeri, suola ja osa jauhoista. Lisää huoneenlämpöinen rasva ja alusta taikinaan loput jauhot. Kohota peitetynä kaksinkertaiseksi. Vaivaa taikina jauhotetulla pöydällä kiinteäksi ja jaa kahteen osaan. Kauli palat suora-kaiteenmuotoisiksi levyiksi. Levitä levyille pehmeä rasva. Raasta päälle mantelimassa, ripottele karpalot ja sokeri. Kääri levyt tiukalle rullalle. Leikkaa noin 3 cm:n viipaleiksi ja nosta leivinpaperoidulle pellille. Kohota 15 minuuttia. Voitele munalla ja paista 225-asteisen uunin keskitalalla noin 12 minuuttia. Sekoita sokeista ja nesteestä kuorrute. Koristele jäähtyneet pullat kuorrutteella.



× MITÄ EROA? ×

# JUUSTOA tarjottimelle

**JUUSTOT** luokitellaan mm. rasvapitoisuuden, maidon, kiinteyden, homeen tai kypsytystavan mukaan.

**VALITSE** juustolautaselle 3–6 erityyppistä juustoa. Kypsytetyt juustot sekä homejuustot voi ottaa huoneenlämpöön muutamaa tuntia ennen tarjoilua. Seuraan sopivat leipä, keksit, piparkakut, hillot, pähkinät ja tuoreet tai puolikuivatut hedelmät. Myös suklaa ja hunaja sopivat. Juustojen määrään vaikuttaa muu tarjoilu. Illallisella juustoja varataan 50–75 grammaa ruokailijaa kohden. Pelkkään juustotarjoiluun annoskoko on 150–200 grammaa.

**VINKKI:** Varaa jokaiselle juustolle oma veitsi, jotta juustojen aromit eivät sekoitu.

**2. MUSTALEIMAEMMENTAL** valmistetaan pastöroidusta lehmänmaidosta ja kypsytetään 9 kk. Voimakkaan täyteläinen, puolikova juusto sopii herkutteluun ja ruoanlaittoon, esim. kuorrutuksiin, kastikkeisiin ja keittoihin.

**1. CASTELLO BRIE** on runsasrasvainen, pastöroidusta lehmänmaidosta valmistettu, pinnalta homekypsytetty valkohomejuusto. Juuston mieto ja hapahko maku kehittyy ajan myötä. Sisältä pehmeä juusto sopii salaatteihin ja piiraisiin.

3.





4. **ALLERUM GREVÉ** on ruotsalainen 11 kk kypsytetty pastöroidusta lehmänmaidosta valmistettu kolojuusto. Täyteläinen ja pähkinäisen makuinen grevé sopii herkutteluun, voileivälle ja ruoanlaittoon, esim. piirakoihin, kuorrutuksiin ja munakkaisiin.

4.

7. **KEISARINNA** kypsytetään 6 kk. Rakenne on hieman lohkeava ja kiteinen. Juuston karameellisessa ja hedelmäisessä maussa on myös suolaisuutta. Sopii herkutteluun, voileivälle ja ruoanlaittoon, esim. piirakoiden täytteeksi.

7.

KATSO MANCHEGO-BRUSCHETTAT YHTEISHYVÄ.FI

5.

3. **ROQUEFORT** on ranskalainen, maailman kuuluisin sinhomejuusto. Roquefort sai ensimmäisenä juustona alkuperäisnimityksen (AOC). Maultaan voimakas ja herkullisen kirpeä sekä rasvainen juusto valmistetaan Lacaune-lammasrodun pastöroimattomasta maidosta. Juusto sopii piirakoihin, pastoihin, kastikkeisiin ja salaatteihin. Sellaisenaan juusto on parhaimmillaan pähkinöiden, päärynän ja viikunan seurassa.

6.

6. **VIINITARHURIN JUUSTO** saa voimakkaan aromikkaan maun, kun sitä harjataan 6–8 kk:n kypsytyksen ajan punaviinillä ja yrteillä. Juusto sopii herkutteluun ja ruoanlaittoon, esim. salaatteihin. Voimakkaan makunsa vuoksi juusto ei ole parhaimmillaan lämpimissä ruoissa.

5. **MANCHEGO** on espanjalainen lampaanmaidosta valmistettu 6 kk kypsytetty juusto. Rakenne on kova, tiivis ja hieman mureneva. Maultaan kermaisen ja pähkinäisen juuston tunnistaa pintaa peittävää tummaa, korikuvioitusta vahasta. Sopii herkutteluun ja ruoanlaittoon, esim. gratinointiin.



× HELPPO HOMMA ×

# JOULUN KALAPÖYTÄ

Valitse kalapöytään erilaisia kalaruokia, graavia ja savustettua kalaa, silliä, salaatteja, leipää ja perunaa. Myös perunablinit sivulta 4 sopivat seuraan.

Hieman kohmeisista pakastesilakoista nahka lähtee vetäisemällä.



× PUNAINEN

SILLISALAATTI ×

4 ANNOSTA | G |

- |                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| 150 g             | matjessillifileetä              |
| 3                 | keitettyä kananmunaa            |
| 2                 | keitettyä perunaa               |
| 5–6               | etikkapunajuurta                |
| 2                 | maustekurkkua                   |
| 4 rkl             | ranskankermaa                   |
| <b>KORISTEESI</b> |                                 |
| 2 rkl             | hienonnettua ruohosipulia       |
|                   | hapankorppua tai siemennäkkäriä |

Huuhtelee ja valuta sillifileet. Kuori ja kuutioi munat sekä perunat. Hienonna sillifileet, etikkapunajuuret ja maustekurkut. Kääntelee ainekset sekaisin muna- ja perunakuutioiden kanssa. Lisää ranskankerma ja nostele ainekset sekaisin. Anna maustua viileässä. Koristele ruohosipulilla ja hapankorppu- tai siemennäkkäripaloilla.

Vinkki: Jos haluat kevyemmän salaatin, korvaa perunat omenalla.





## × GREIPPIGRAAVATUT

### SILAKAT ×

6 ANNOSTA | G | M |

- 1 pkt (300 g) pakaste-silakkafileitä  
1 dl oliiviöljyä  
½ greippiä  
pala purjoa  
2 rkl hienonnettua tilliä

#### MAUSTELIEMI

- 3 dl vettä  
5 rkl väkiviinaetikkaa  
4 rkl sokeria  
2 tl suolaa

Anna silakoiden sulaa puoliksi. Poista silakoista nahkat. Työnnä peukalo fileen ja nahan väliin ja vedä nahka irti. Siirrä silakat kulhoon. Sekoita mausteliemen ainekset ja kaada silakoiden päälle. Peitä kelmulla ja anna maustua yön yli. Siivilöi silakoista liemi. Sekoita öljy sekä hyvin pestyn puolikkaan greipin raastettu kuori ja mehu. Viipaloi ja huuhto purjo. Siirrä silakat ja purjorenkaat tarjoiluastiaan ja valuta päälle greippi-öljyseos. Koristele tillillä.

Vinkki: Tarjoa tähteeksi jääneitä silakoita ruisleivän päällä.

## × PUNAJUURI-

### LOHI ×

8 ANNOSTA | G |

- 400 g lohifileitä  
1 rkl karkeaa merisuolaa  
tuoretta tilliä

#### MAUSTELIEMI

- 2 punajuurta  
4 dl vettä  
1 ½ dl valkoviinietikkaa  
1 dl sokeria  
1 rkl suolaa  
1 tl kokonaisia maustepippureita  
1 tl sinapinsiemeniä  
1 laakerinlehti

#### PIPARJUURISMETANA

- 2 prk smetanaa  
2 ½ rkl piparjuuritahnaa

Ripottele suola kalan pinnalle ja anna suolautua jääkaapissa yön yli. Kuori ja leikkaa punajuuret ohuiksi viipaleiksi. Kiehauta mausteliemen ainekset ja lisää punajuuriviipaleet liemeen. Keitä 8–10 minuuttia, kunnes punajuuret ovat napakan kypsiä. Jäähdytä liemi. Pyyhi lohifilee ja leikkaa nahattomaksi. Kuutioi filee ja aseta kulhoon kerroksittain lohialoja ja punajuuriviipaleita. Kaada päälle kylmä liemi ja peitä kelmulla. Anna maustua 1–2 vuorokautta. Tarjoa lohialat piparjuurismetanan ja tillin kanssa.

## × JANSSONIN

### LOHIPAISTOS ×

4 ANNOSTA

- 800 g kiinteitä perunoita  
1 sipuli  
2 rkl voita  
3 dl kermaa  
1 prk (100 g) anjovisfileitä  
½ tl suolaa  
½ tl rouhittua mustapippuria  
(150 g) kylmäsavu-lohiviipaleita  
1 pkt korppujauhoja  
**KORISTEESKI**  
tuoretta tilliä

Kuori ja suikaloi perunat. Kuori ja hienonna sipuli. Paista sipuleita pannulla kunnes ne pehmenevät. Lisää perunasuikaleet ja paista keskilämmöllä käännellen noin 5 minuuttia. Lisää kerma ja valuta pannulle anjovisliemi. Jatka paistamista kunnes perunat ovat napakan pehmeitä, noin 15 minuuttia. Mausta perunat suolalla ja pippurilla. Kaada puolet perunaseoksesta laakeaan uunivuokaan. Aseta päälle anjovisfileet ja kylmäsavulohiviipaleet. Lisää loppu perunaseos. Ripottele päälle korppujauhot. Paista 250-asteisessa uunissa 5–10 minuuttia. Koristele hienonnetulla tillillä.

× TOIVERESEPTI ×

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

# MUTKATON MIKROHERKKU

Mikrossa kypsyy pikainen, gluteeniton ja sokeriton annoskaku. Varmista, että muki on mikronkestävä.

## Omena- mikromuffini

1-2 ANNOSTA | M | G |

½ dl	saksanpähkinöitä
½ dl	kaurahiutaleita
½ tl	leivinjauhetta
½ tl	kanelia tai piparkakku- maustetta
1 dl	omenaraastetta
1	kananmuna
1 rkl	rypsiöljyä
2 tl	hunajaa

### PINNALLE

½	omenaa
1 rkl	rypsiöljyä
4-6	saksanpähkinää
1 rkl	hunajaa

Murskaa pähkinät ja yhdistä kuivat aineet. Sekoita joukkoon omena-raaste, muna, öljy ja hunaja. Täytä yksi iso teemuki (n. 3 dl) tai kaksi kahvikuppia taikinalla. Kypsennä mikroaaltouunissa (850 W) noin 1,5 minuuttia. Jatka kypsentämistä kunnes taikina on kypsää. Jos valmistat kaksi kuppia, kypsennä ne erikseen. Viipaloi puolikas omena ja paahda kevyesti öljyssä pannulla murskattujen saksanpähkinöiden kanssa. Mausta seos hunajalla. Nostele höystettä koristeeksi muffinien päälle.





Helsinkiläinen Nina Mikkonen, 31, otti toimitukseemme yhteyttä kaivatessaan helppoa ja ruokavaliionsa sopivaa leivonnaisohjetta.

× TEKSTI JENNI SAARILAHTI ×

**N**inna Mikkonen asuu yksin lemmikkikanin kanssa ja kertoo haluavansa päästä keittiössä melko helpolla.

– Ruoan tulee valmistua helposti ja nopeasti. En jaksa montaa vaihetta.

Ninna kiinnittää kuitenkin huomiota ruoan laatuun. Hän suosii kotimaista lähiruokaa ja syö pääosin kasvisruokaa.

– Syö sitä, minkä isoäitisiikin tunnistaisi ja minkä tuoteselosteen ymmärrät, on hyvä motto.

Ninna arvostaa terveellistä ruokaa ja noudattaa räätälöityä fodmap-ruokavaliota. Mahavaivojen vuoksi hän ei syö sokeria, laktoosia ja gluteenia. Myös kuntoilu vaatii ruokasuunnittelua. Nina harrastaa lukemisen ja vapaaehtoistyön lisäksi aktiivista liikuntaa jopa 20 tuntia viikossa.

– Lempiruokani on varmasti joka-aamuinen kaurapuuro, johon sekoitan kananmunanvalkuaisia, heraproteiini jauhetta ja marjoja. Se maistuu taivaalliselta treenin jälkeen, vaikkei siltä kuulosta!

## HERKULLISIA RUOKAMUISTOJA

Ninnan parhaat ruokamuis-

tot ovat perheen parista.

– Äidiltä olen saanut ruoanvalmistustaitoja, ja lapsuuden yhteiset leivonta-

hetket ovat jääneet mieleen. Perinteinen piparinleivon-

tahetki on mieluinen muisto. Teininä teimme myös usein iltaisin patonkeja, joita söimme sohvalla suosikkitelevisiosarjaamme katsellen, Nina muistelee.

– Harrastin lapsena ratsastusta, ja vaellusretkien nuotiohetket ovat myös lämpimiä muistoja. Mummoni teki maailman parhaita lettuja, niitä joskus kaipaen. Nyt mummo on sen verran iäkäs, ettei jaksa enää laittaa ruokaa.

Omena sopii Ninnalle. Toivereseptiä hän toivoi vaivattomuutta.

– Käytän paljon mikroa sen energiaa säästävyyden takia, joten mikro-ohjeita olisi kiva saada. Haluaisin myös oppia

hyvän, terveellisen kakun tai leivonnaisen teon helposti ja nopeasti.

Suunnittelimme Ninnalle edullisen, terveellisen, nopean ja mutkattoman leivonnaisen. Taikina rakentuu ilman sokeria hunajasta, kaurahiutaleista, munasta ja öljystä. Ninnalle sopii omena, jolla mehevöitimme mikrokakun. Joulun makua leivonnaiseen tuo kaneli tai piparkakkumauste.



## #yhteishyvä innostaa ruoanlaittoon somessa

Jaa kuvasi ja osallistu #yhteishyvä



Seuraa Facebookissa



Seuraa Pinterestissä



Seuraa Instagramissa



sussutii

Kinuskiset mokkapalat.  
#yhteishyvä



roiuhli

Puolukka-mantelipiirakka.  
#yhteishyvä



merjakeranen

Leivontaviikonloppu.  
#kurpitsajuustokakku #yhteishyvä

# Uutta ole hyvä!

× KOONNUT Sanna Autio ×



## Nyt maistuvat tummat oluet, täyteläiset juustot ja aromikkaat leivonnaiset. Joululaatikoita myydään valmiina ja raakoina pakastettuna.

1. Aino-sarjan sitruuna & marenki -jäätelössä yhdistyvät laktoosittomat vaniljan- ja sitruunanmakuiset kermajäätelöt, joita höystävät sitruunakastike ja marenkipalat.

2. Fazerin kirsikkasydän on maustekakkupohjainen manteli-kirsikkapiiras. Runsaas hillo mehevöittää ja mantelilastut rapeuttavat piiraan.

3. Valion Salaneuvos Vanhempi on pitkään kypsytetty goudajuusto. Tarjoa juustotarjottimella glögin kanssa.

4. Kotimaista kermajuusto on maultaan mieto ja kermanen.

Rasvaa se sisältää 27 %. Juusto sopii leivän päälle ja ruoanvalmistukseen.

5. Viipurilaisen kotileipomon Puhtikaura kaurapuuteri on vuoden suomalainen elintarvike. Hieno kaurajauho sopii smoothieen tai jogurtin ja rahkan sekaan. Kaura sisältää runsaasti betaglukaania, joka auttaa alentamaan kolesterolia.

6. Sinebrychoffin Karhu Tumma Lager I on täyteläinen ja kahvi-maisen paahtunut ykkösolut. Kevyt pohjahiivaolut myydään 0,33 litran tölkeissä. Olvin Black Ipa yllättää mustalla värillä ja paahtuneella

maulla. Katkeran maltainen pohjahiivaolut saa arominsa Cascade-, Target- ja Yellow Sub-humalalajikkeista. Juoma sopii nautittavaksi joko sellaisenaan tai savustettujen ruokien kanssa.

7. Kymppi porkkana-, lanttu-, punajuuri- ja imelletty perunalaatikoita ovat valmiita, pakastettuja laatikoita. Raaka-aineena on suomalaisia juureksia. Laatikot on paistettu arinauunissa. Laatikot painavat 700 grammaa. Kymppi-joululaatikoita saa myös raakapakasteina.

8. Valion Kiehu-maitojuoma on pohjaan palamaton ja sopii hyvin

riisipuuron keittämiseen.

9. Rainbow Jogurttirahka sisältää noin puolet maitorahkaa ja puolet jogurttia. Rasvaa siinä on alle prosentti. Käytä rahkan ja jogurtin tapaan. Pakkaus painaa 250 grammaa. Valmistusmaa Saksa.

10. Rainbow Kaprikset ovat säilötty etikettiseen suolaveteen. Lisää kirpeitä kapriksia perunasalaattiin tai rosoliin. Valmistusmaa Espanja.

11. Rainbow Luomuprikoosit ovat makeita, kivettömiä ja meheviä. Ne sopivat juustojen kanssa, jälkiruokiin, leivonnaisiin ja salaatteihin. Valmistusmaa Turkki.

