

NYT ON HELPPOA! GRILLATTU VARHAISKAALI • HALLOUMIWRAPIT  
• MAKKARA-TUORETOMAATTIPASTA • VARTIN MANSIKKA-MARENKIKAKKU

yhteishyvä

# sesonki

3 | 2022

Paahdettu  
perunasalaatti  
pyörähtää pikana  
lautaselle.



14  
RAIKASTA  
RESEPTIÄ

## Juhlitaan kesää!

**Juhannusruoat** uudella tavalla • Kruunaa **grilliherkut**  
romescolla ja persikkasalsalla • Hurmaava **britakääretorttu**

RESEPTIT  
yhteishyvä.fi





# Tästä alkaa grillikausi

*Yllätä ystävät rapeilla varhaiskaalikiekoilla. Viimeistele paahtunut kesäruoka sitruunaisella kastikkeella ja suolapähkinöillä.*

## Grillattu varhaiskaali chili-sitruunakastikkeella

4 annosta | 30 min

G M MU PL

1 varhaiskaali  
2 rkl rypsiöljyä

### Chili-sitruunakastike

1 sitruuna  
½ ruukku korianteria  
3 rkl rypsiöljyä  
2 rkl juoksevaa hunajaa  
2 tl soijakastiketta  
(gluteenitonta)  
1 tl chilihiutaleita  
¼ tl suolaa  
¼ tl mustapippuria  
rouhittuna

### Lisäksi

1 dl suolapähkinöitä

● Huuhtelee kaali. Aseta kaalin kanta leikkuulauttaa vasten ja leikkaa kaali 2 cm:n paksuisiksi kiekkoiksi. Työnnä kiekkoihin pari vedessä liotettua grillitikkua, niin ne pysyvät paremmin koossa. Sivele kiekot öljyllä.

● Purista sitruunan mehu (½ dl) pieneen kulhoon. Hienonna korianteri. Yhdistä kastikkeen ainekset keskenään.

● Grillaa kiekkoja parilalevyllä noin 5 minuuttia kummaltakin puolelta, kunnes pinta on paahteinen ja sisus hieman pehmentynyt.

● Rouhi pähkinät. Valuta kastike kiekkoille ja viimeistele pähkinöillä.

## Maista kesä!

On juhlan aihetta, kun saamme popsia kotimaisia uutukaisia; perunoita, mansikoita ja kaalia. Uuden ruokatutkimuksenkin mukaan ihmiset arvostavat ruoassa eniten kotimaisuutta.

Kokosimme kauden parhaat ainekset kesän resepteihin: perunasalaattiin, lohileipiin ja kreikkalaiseen salaattiin. Niitä kaikkia piristää jokin uusi, yllättävä ainesosa.

Suomalaisten mielestä suosituin maku on grillattu. Maku-elämyksiä grillistä tarjoilemme ihanilla kaalikiekoilla ja suussa sulavilla lisukkeilla kanavartaille ja possupihveille.

Toisen tutkimuksen mukaan nuoriso arvostaa kotiruokaa. Mais-tuuko sinulle makkarapasta, halloumiwrapit tai mansikkakakku?



**Ps.** Nyt saat 25 reseptin ainekset lisätyä suoraan ostoskoriisi S-kaupat.fi:ssä. Napsauta vain reseptisivulla "osta verkkokaupasta" -painiketta. Helppoa!

**SANNA AUTIO**

Ruoan sisältöpäällikkö, Yhteishyvä, SOK Media

### Sisältöpäällikkö

Sanna Autio,  
Yhteishyvä, SOK  
Media  
**Tuottaja**  
Niina Mäkiä  
**Kuvatuottaja**  
Eeva Kylén

### Ruokatoimittaja

Taina Salovaara  
**Reseptit**  
S-kokeilukeittiö  
Anne Ponkkonen  
Hanne Penttinen  
Anni Kulju  
Oona Heikkinen

### Art Director Eeva Värtö

**Kuvat** Tuomas Kolehmainen  
**Kuvasuunnittelu**  
Titti Uotila  
**Kuvausjärjestelyt**  
Henna Siponen  
**Paino**  
PunaMusta 2022

KATSO JA TILAA TUOTTEET OMASTA KAUPASTA: **S-KAUPAT.FI**

## Yhteishyvän reseptilupaus

Yhteishyvän reseptit suunnitellaan S-kokeilukeittiössä. Uudet, testatut ja fiksut reseptit sisältävät runsaasti sesongin kasviksia ja kotimaisia raaka-aineita. Ainekset niihin löydät Prismasta ja S-marketista. Yhteishyvän resepteillä onnistut ja teet ravitsemuksellisesti hyvää ruokaa.

### Vinkki!

Ripotele grillattujen kaalikiekkojen pinnalle murusteltua fetajuustoa.

**G**  
gluteiton

**M**  
maidoton

**MU**  
munaton

**K**  
kasvis

**VE**  
vegaaninen

**PL**  
planetaarinen

Reseptien ravintosisällöt:  
yhteishyvä.fi

KAIKKI RESEPTIT, VINKIT JA IDEAT

**yhteishyvä.fi**

#YHTEISHYVÄRESEPTIT

## Leikkuu- laudalla

Kesällä kokataan uusia makuja oman maan mansikoista, mehukkaasta melonista, raikkaasta kurkusta ja lähivesien siasta.

# Juhannuspöytään

*Tänä kesänä mansikat tutustuvat sinappiseen salaattinkastikkeeseen. Graavilohi saa parikseen modernit mausteiset mummonkurkut. Tarjoa myös vesimeloni ja siikafileet uudella tavalla.*

Kreikkalainen mansikkasalaatti ilahduttaa myös vegaania. Ohje, s. 6



## Lohileivät mausteisilla mummonkurkuilla

8 kpl | 15 min

MU

1 (175 g) halkaistu täysjyväreikäleipä  
1 rs (200 g) maustamatonta tuorejuustoa  
1 rkl sitruunanmehua  
¼ tl suolaa  
riipaus mustapippuria rouhittuna  
1 pkt (150 g) graavilohiviipaleita

### Mausteiset mummonkurkut

½ (200 g) kurkkua  
1 varhaissipuli varsineen  
1 pieni valkosipulinkynsi  
3 rkl riisiviinietikkaa  
2 rkl seesaminsiemeniä  
½ tl chilihiutaleita  
¼ tl suolaa

● Huuhtelee ja viipaloi kurkku. Huuhtelee ja hienonaa sipuli. Kuori ja raasta valkosipuli. Laita kaikki kurkkujen ainekset kannelliseen rasiaan. Ravistele ja anna maustua jääkaapissa 10 minuuttia.

● Sekoita tuorejuustoon mehu ja mausteet.

● Levitä tuorejuusto leiville ja leikkaa leivät 8 palaan. Asettele lohi leiville. Valuta liemi kurkuista ja viimeistele leivät kurkkuviipaleilla.

Modernin mummon *hölskykurkuissa* maistuu ripaus chiliä.

Maista päällisiä myös tumman makean limpun tai rukiisen näkkärin kanssa.

## Kreikkalainen mansikkasalaatti

6 annosta | 15 min

G M MU VE PL

1 rs (250 g) mansikoita  
1 prk (200 g) vegaanista salaattijuustoa (Rainbow)  
1 ps (100 g) jääsalaattia  
½ ps (40 g) pekaani-pähkinöitä

*Kokojyväsinappikastike*

½ dl oliiviöljyä

1 tl sokeria

1 tl kokojyväsinappia

1 tl punaviinietikkaa

riipaus suolaa

● Perkaa ja viipaloi mansikat. Valuta "juustokuutiot". Huuhtele ja kuivaa salaatti, revi paloiksi. Rouhi pähkinät. Kokoa salaatti vädille.

● Yhdistä kastikkeen ainekset ja sekoita voimakkaasti, jotta kastike paksuuntuu. Valuta salaatile tai tarjoa erikseen.

## Vesimelonitikut labneh-dipillä

4 annosta | 15 min + 12 t

G MU K PL

*Labneh-jogurttijuusto*

1 prk (300 g) turkkilaista jogurtia

¼ tl suolaa

### Leikkaa meloni näin

Halkaise meloni ja leikkaa puolikkaat 1–2 cm:n viipaleiksi. Suikaloi viipaleet niin, että päähän jää pala melonin kuorta.



## Maustetut vesimelonit

n. 1 kg vesimelonია

1 lime

½ tl chilihiutaleita

riipaus suolaa

● Sekoita jogurtti ja suola. Kaada seos harsolla tai talouspaperilla vuorattuun siivilään. Valuta jääkaapissa n. 12 tuntia.

● Huuhtelee meloni ja leikkaa tikuiksi. Pese lime, raasta kuori ja purista mehu. Kääntele mehu, kuoriraaste ja mausteet melonitikuihin laakealla lautasella.

● Siirrä labneh tarjoiluastiaan. Tarjoa meloni ja labneh alkupalana tai lisukkeena.

## Grillatut siikanytit

4 annosta | 45 min

G M MU PL

600 g siikafileetä (ruodotonta)

½ tl suolaa

*Maustekastike*

2 varhaisipulia varsineen

½ ruukkua sitruunamelissaa

1 lime (luomu)

2 valkosipulinkynttä

1 cm:n pala inkivääriä

1 punainen chili

2 rkl rypsiöljyä

1 rkl soijakastiketta (gluteenitonta)

½ tl suolaa ja ½ tl sokeria

*Lisäksi*

sitruunamelissaa

● Aseta pöydälle 4 folioarkkia ja niiden päälle leivinpaperia. Jaa fileet nahka alaspäin nyytteihin. Hiero suola kaloihin.

● Huuhtelee ja hienonna sipulit. Hienonna yrtti. Pese lime, raasta kuori ja purista mehu. Kuori ja hienonna valkosipulit ja inkivääri. Huuhtelee ja halkaise chili, poista siemenet ja hienonna chili. Yhdistä kastikkeen ainekset ja levitä fileille. Anna maustua 15 minuuttia.

● Sulje kalakääröt ja grilla niitä noin 25 minuuttia epäsuoralla lämmöllä.

Kurkista nyyttiin välillä, sillä fileiden koko vaikuttaa paistoaikaan. Jos käytät paistomittaria, sopiva sisälämpö siialle on 55 astetta. Voit kypsentää kalan myös leivinpaperissa ilman foliota 175-asteisessa uunissa, 25 minuuttia.

● Koristele kala sitruunamelissalla.



Nyytissä hellästi grillattu kala  
on parasta **kesäruokaa** ja  
todella helppo tehdä.

# Puolessa tunnissa

*Kokkaa mutkattomat kesäruoat arjen iloksi tai nauti ruoanlaiton helppoudesta viikonloppuna.*

## Halloumiwrapit

4 kpl | 30 min

MU K

1 pkt (200 g) halloumijuustoa  
2 tl oliiviöljyä  
1 tl oreganoa  
½ tl chilihiutaleita

Valkosipulijogurttikastike  
1 valkosipulinkynsi  
1 prk (150 g) kreikkalaista jogurttia 2 %

1 tl oliiviöljyä  
riipaus suolaa  
riipaus mustapippuria rouhittuna

### Lisäksi

1 rs (200 g) helmitomaatteja  
¼ (100 g) kurkkua  
½ ps (50 g) jääsalaattia  
1-2 varhaispunasipulia varsineen  
8 kivetöntä oliivia  
4 isoa tortillaa

● Aloita kastikkeesta. Kuori ja raasta valkosipuli. Sekoita kastikkeen

ainekset kulhossa ja laita jääkaappiin maustumaan.

● Huuhtelee kasvikset. Paloittele tomaatit. Suikaloi kurkku ja sipulit. Revi salaatti. Viipaloi oliivit.  
● Leikkaa juusto 8 viipaleeksi. Sivele ne öljyllä ja mausta oreganolla ja chilillä. Paista viipaleet kuumassa grillissä tai (parila)pannulla molemmin puolin kauniin ruskeiksi.  
● Lämmitä tortillat grillissä tai pannulla. Levitä kastike tortilloille. Jaa juusto ja kasvikset päälle. Taittele tortillat kääroiksi.

## Paahdettu pekoni-perunasalaatti

3 annosta | 30 min

G MU

**800 g keitettyjä varhais-**

**perunoita**

**1 valkosipulinkynsi**

**1 ruukku timjamia**

**2 rkl rypsiöljyä**

**1 tl sinappia**

**½ tl suolaa**

**1 pkt (170 g) pekonia**

**1 prk (150 g) ranskankermää**

*Pikkelöity punasipuli*

**1 punasipuli (pieni)**

**1 ½ rkl omenaviinietikkaa**

**2 tl sokeria**

● Lohko tai puolita keitetyt perunat. Laita ne leivinpaperille pellille. Kuori ja hienonna valkosipuli. Hienonna timjami. Yhdistä 2 rkl timjamia, valkosipuli, öljy, sinappi ja suola. Kääntelee seos perunoihin.

● Levitä pekoni toiselle leivinpaperoidulle pellille. Paista perunoita ja pekonia kiertoilmatoiminnolla 200-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia tai kunnes perunat ovat kullannruskeita ja pekoni rapeaa.

● Kuori ja halkaise sipuli. Leikkaa ohuiksi puolirenkaiksi. Laita sipuli, etikka ja sokeri kannelliseen rasiaan. Ravistele ja anna maustua tarjoiluun saakka.

● Siirrä perunat tarjoiluastiaan. Paloittele pekoni salaattiin ja lisää sipuli. Viimeistele timjamilla ja ranskankermalla.

### Hyvästi hävikki

Kesäperunoita tulee helposti keitettyä vähän liikaa. Onneksi ekstras voi paahtaa seuraavana päivänä kesän parhaaseen perunasalaattiin.



Nauti perunasalaatti  
*lämpimänä iltapalana* tai  
jäähdytä huomiseksi lounaaksi.



Nopea makkarapasta on *koko perheen suosikkiruoka*, jota on helppo tuunata erilaisilla yrteillä.

## Makkara-tuoretomaattipasta

4 annosta | 30 min

M MU

2 rs (à 200 g) helmitomaatteja  
1–2 varhaissipulia varsineen  
1 valkosipulinkynsi  
1 ruukku oreganoa  
½ dl rypsiöljyä  
1 rkl balsamiviinietikkaa  
½ tl suolaa  
¼ tl mustapippuria rouhittuna  
250 g täysjyväspagettia  
1 pkt (240 g) raakamakkaraa  
(esim. Kotimaista bratwurst)

- Huuhtelee kasvikset. Paloittele tomaatit ja hienonna sipuli. Kuori ja hienonna valkosipuli. Hienonna oregano. Sekoita tomaatit, sipulit, puolet oreganosta, öljy, etikka ja mausteet keskenään. Jätä maustumaan.
- Keitä pasta suolatussa vedessä (½ tl suolaa/2 l vettä) pakkauksen ohjeen mukaan.
- Purista makkaraa varovasti kuorestaan pieniksi paloiksi pannulle. Paista käännettyinä kypsiksi, noin 10 minuuttia.
- Yhdistä pastan ainekset ja lisää oregano.

# Dippailukulhot tofunugeteilla

3 annosta | 30 min

M MU VE PL

1 pkt (270 g)  
maustamatonta tofua  
3 rkl rypsiöljyä  
3 rkl (½ ps à 50 g) mauste-  
seosta kanalle (Crispy  
Chicken Spice Mix)  
1 rs (200 g) helmitomaatteja  
1 nippu (125 g) retiisejä  
½ kurkkua  
½ dl vegaanista majoneesia  
½ dl ketsuppia

- Kuivaa tofun pinta. Leikkaa tofu ½ cm:n viipaleiksi ja sen jälkeen pieniksi kolmioiksi.
- Mittaa öljy ja mausteseos eri lautasille. Pyörittele tofut ensin öljyssä ja sitten kevyesti mausteseoksessa. Levitä ne leivinpaperille pellille ja paista 225-asteisessa uunissa 15 minuuttia.
- Huuhtelee kasvikset. Puolita tomaatit. Leikkaa retiisit lohkoiksi ja kurkku tikuiksi.
- Yhdistä majoneesi ja ketsuppi.
- Kokoa annokset kulhoihin ja tarjoa majoneesiketsupin kanssa.

## Vinkki!

Säästä loppu  
mausteseos  
seuraavaan kertaan.  
Kokeile sitä myös  
kanapalojen  
leivittämisessä.



Katso lisää koko  
perheen kokkailuun  
sopivia Assäkokki-  
reseptejä osoitteesta  
[yhteishyva.fi/  
assakokki](http://yhteishyva.fi/assakokki)



# Mansikka & marenki

*Leivo juhannukseksi ihana mansikkabrita tai oikaise marenkikakulla, johon tarvitset vain kolme ainesta.*

## Kesäinen britakääretorttu

12 palaa | 1 t

### Pohja

100 g voita tai  
leivontamargariinia  
1 dl sokeria  
3 kananmunan keltuaista  
1 ½ dl vehnäjauhoja  
1 tl leivinjauhetta  
1 dl maitoa

### Marenki

3 kananmunan valkuaista  
1 ½ dl sokeria  
1 ½ dl (50 g) mantelilastuja

### Raparperitäyte

250 g raparperia  
(4 dl paloitteltuna)  
½ dl sokeria  
1 rkl vettä  
1 prk (2 dl) vispikermää  
1 rs (250 g) mascarpone-juustoa  
½ dl sokeria  
1 tl vaniljasokeria

### Lisäksi

1 rs (250 g) mansikoita

● Vaahdota huoneenlämpöinen rasva ja sokeri sähkövatkaimella. Erottele munien valkuaiset ja keltuaiset. Vatkaa keltuaiset yksitellen rasva-sokerivaahtoon. Yhdistä kuivat aineet. Lisää ne ja maito vaahtoon, sekoita

tasaiseksi. Levitä taikina leivinpaperille pellille niin, että pellille jää muutama sentti leviämisvaraa.

● Vaahdota valkuaiset. Lisää sokeri vähitellen vatkaamisen aikana. Jatka vatkaamista, kunnes vaahto on jämsä ja kiiltävää. Levitä marenki taikinan päälle. Ripottele mantelit pinnalle.

● Paista pohjaa 175-asteisen uunin alatasolla 25–30 minuuttia. Kumoa pohja puhtaalle leivinpaperille ja jätä jäähtymään leivinpaperilla peitettynä.

● Huuhtelee ja paloittelle raparperi. Laita raparperi, sokeri ja vesi kattilaan. Keitä hiljalleen välillä sekoittaen noin 5 minuuttia, kunnes raparperi on pehmeää. Soseuta ja jäähdytä huoneenlämpöiseksi.

● Vaahdota kerma. Sekoita mascarpone, raparperisose ja sokerit vaahtoon.

● Perkaa ja viipaloi mansikat, säästä muutama koristeluun. Säästä noin ¼ täytettä koristeeksi ja levitä loppu torttulevyille. Ripottele mansikat päälle. Kääri torttu rullalle. Koristele brita lopulla täytteellä ja mansikoilla.

Mansikan ja raparperin  
kohtaaminen on  
**sesongin parhaita**  
makunautintoja.

## Helppo mansikka-marenkikakku

8 palaa | 15 min



1 pkt (2 kpl)  
marenkikakkupohjia  
1 prk (2 dl) mansikkakermaa  
1 rs (400 g) mansikoita

- Vaahdota kerma. Huuhtelee, perkaa ja paloittele mansikat.
- Laita marenkipohja tarjoiluvadille. Levitä puolet kermasta pohjalle. Ripottele puolet mansikoista päälle. Nosta toinen pohja paikoilleen, levitä loppu vaahto ja mansikat pinnalle. Tarjoa heti.

### Vinkki!

Koristele kesäiset kakut suloisilla syötävillä kukilla tai yrteillä. Mansikan makupariksi sopivat esimerkiksi sarviurvokit, sitruunamelissa, minttu ja basilika.



# Sunnuntaina grillataan!

*Tee kanavartaiden kaveriksi paprikainen romesco-kastike ja possupihveille persikkasalsa.*



## Näin onnistut

Romesco on grillaajan helppo luottokastike. Paahda punaiset paprikat, tomaatit ja mantelit uunissa. Soseuta mausteiden kanssa ja tarjoa kylmänä.

## Grillatut kanavartaat ja romesco-kastike

5 annosta | 45 min

G M MU

**2 pkt (à 350 g) broilerin fileevarras-paloja (grillattu sitruuna)**

*Padron-paprikat*

**1 ps (200 g) padron-grillipaprikoita**  
**2 rkl oliiviöljyä**  
**1 tl sormisuolaa**

*Romesco-kastike*

**1 pkt (200 g) suippopaprikkaa**  
**1 rs (200 g) helmitomaatteja**  
**1 ps (100 g) kuorittuja manteleita**  
**2 rkl oliiviöljyä**  
**1 valkosipulinkynsi**  
**1 rkl punaviinietikkaa**  
**¼ tl savustettua paprikajauhetta**  
**¼ tl cayennepippuria**  
**¼ tl suolaa**

● Ota kana huoneenlämpöön noin 30 minuuttia ennen grillaamista ja laita pakkauksessa olevat vartaat veteen likoamaan.

● Huuhtelee romescoon tulevat kasvikset. Halkaise suippopaprikat, poista kannat ja siemenet. Laita paprikat kuoripuoli ylöspäin leivinpaperille pellille. Lisää tomaatit ja mantelit toiselle reunalle. Paahda 225-asteisessa uunissa noin 5 minuuttia, kunnes mantelit ovat kullan-keltaisia. Ota mantelit lautaselle ja paahda kasviksia vielä noin 10 minuuttia. Anna jäähtyä haaleiksi. Kuori valkosipuli. Soseuta kaikki kastikkeen ainekset. Siirrä jääkaappiin.

● Pujota kanapalat vartaisiin ja grilla epäsuoarella lämmöllä noin 15 minuuttia välillä käännellen.

● Huuhtelee padronit ja kuivaa ne huolellisesti, ettei öljy räisky paistettaessa. Paista padroneita öljyssä pannulla tai muurikassa noin 5 minuuttia, kunnes ne ovat pehmeitä ja paahtuneita. Siirrä paprikat kulhoon ja mausta suolalla.

● Tarjoa kanavartaat ja padronit romesccon kanssa.



## Grillatut possupihvit ja persikkasalsa

4 annosta | 15 min

G M MU

2 pkt (à 200 g)  
porsaanfileepihvejä  
(chipotle-lime rub)

### Persikkasalsa

3–4 (400 g) persikkaa  
1–2 varhaispunasipulia  
varsineen  
1 valkosipulinkynsi  
1 punainen chili  
1 ruukku korianteria  
1 lime  
¼ tl suolaa  
¼ tl mustapippuria  
rouhittuna  
riipaus sokeria

- Ota pihvit huoneenlämpöön 30 minuuttia ennen grillaamista.
- Huuhtelee persikat, poista kivet ja kuutioi persikat. Huuhtelee ja hienonna valkosipuli. Huuhtelee ja halkaise chili, poista siemenet ja hienonna chili. Hienonna korianteri ja purista limen mehu. Sekoita salsan ainekset kulhossa.
- Paista pihvejä grillissä tai pannulla 2–3 minuuttia molemmilta puolilta. Tarjoa persikkasalsan kanssa.

Maustetut fileepihvit ja  
hedelmäinen salsa on  
**vartissa valmis** grilliherkku.

# Samasta paketista

Tuunaa tutusta vaniljajäätelöstä uudet superhelpot kesäherkut.

~ TOSI HELPPO ~



# 1

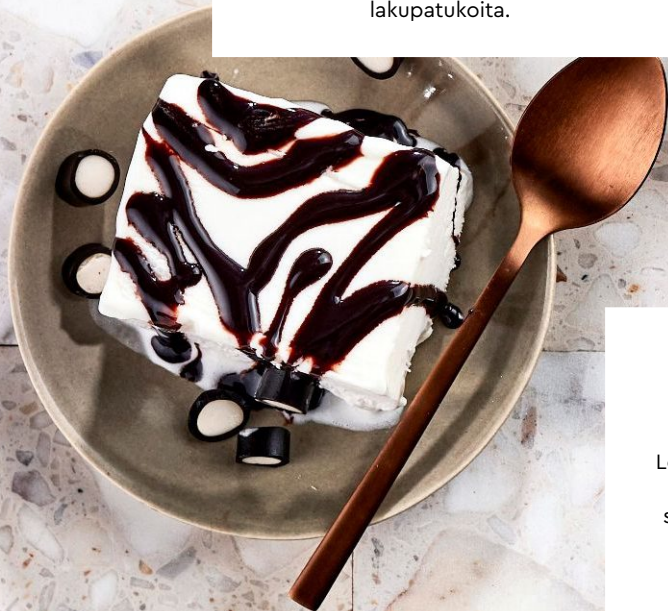
## Jäätelökeksi

Nyt maistuu jäätelö-whoopie!  
Anna jäätelön pehmetä jääkaapissa puoli tuntia. Levitä reilu kerros jäätelöä kahden ison cookien väliin. Ripota reunoille nonparelleja ja pistä jäätelökeksit noin tunniksi pakastimeen.

# 2

## Jäätelöleivos

Tee seeprajäätelöä! Leikkaa vaniljajäätelö paksuiksi viipaleiksi ja taiteile pintaan seeprakuvio suklaakastikkeella. Pätki koristeeksi mustavalkoisia minttula kupatukoita.



# 3

## Meloni-jäätelökulho

Maistuisiko kulhollinen jääpaloja? Leikkaa melonit kuutioiksi ja pakasta niitä noin tunti. Leikkaa jäätelö samankokoisiksi kuutioiksi ja kokoa virkistävät jälkiruoat meloni- ja jäätelökuutioista sekä mintusta.



RESEPTIT  
yhteishyvä.fi

Nämä ja tuhansia muita reseptejä – *kokeile ja onnistu!*