



YHTEISHYVÄ

ruoka

3 | 2018

RESEPTIT
TESTATTU
TOIMIVIKSI

LISÄÄ KASVIKSIA!

**PYTTIPANNUN
VÄRIKYLPI**

LEIPURI LOMALLA

**YHDEN
KULHON
RAPARPERI-
PIIRAKKA**

ARJEN PELASTUS

**OIKAISE
JA MAUSTA
PURKKI-
PESTOLLA**

yhteishyvä.fi
tuhansia reseptejä

Uudet GRILLIBRAVUURIT

— SATEENKAARIVARTAAT —
— OLUTMARINOIDUT RIBSIT —
— HAPANKORPPULOHI —

SESONKI

GRILLI love

Grilliherkut saavat uutta hehkua mahtavilla marinadeilla ja hauskoilla höysteillä. Upota ribsit olutmarinadiin, peitä kala hapankorppurouheella ja kietaise halloumi kesäkurpitsaan.

RESEPTIT TAINA SALOVAARA KUVAT TUOMAS KOLEHMAINEN

G = GLUTEENITON
M = MAIDOTON
RESEPTIEN
RAVINTOSISÄLLÖT:
YHTEISHYVÄ.FI

Vinkki

Valitse pääruoille
kaveriksi kesäiset
lisukkeet sivuilta
12–15.

Kolmen pippurin ulkofilee

6 ANNOSTA | M |

Pyörittele filee vastarouhitsuissa pippureissa ja grillaa mehuksiksi lempeässä lämmössä.

1 kg naudan ulkofileetä
3 rkl kokonaisia musta-, valko- ja viherpippureita
1 ½ tl suolaa
1 tl kuivattua rosmariinia
2 rkl rypsiöljyä

PAAHTOSIPULIMAJONEESI
2 valkosipulinkynttä
2 rkl persiljaa hienonnettuna
1 ½ dl majoneesia
3 rkl paahdettua sipuli-rouhetta

- Poista fileestä kalvot. Sido liha tarvittaessa paistinarulla tasaisen muotoiseksi.
- Rouhi pippurit. Sekoita suola ja rosmariini pippureihin ja levitä seos työlaudalle. Hiero öljyä fileen pintaan ja pyörittele se kauttaaltaan mausteissa. Anna lihan olla huoneenlämmössä 1–2 tuntia.
- Kuumenna grilli. Paahda fileen pinta grillissä joka puolelta kauniin ruskeaksi. Pistä lihaan lämpömittari, laske grilliin lämpötila 120-asteiseksi. Kypsennä fileetä välillä käännellen noin 30 minuuttia tai kunnes lihan sisälämpö on 55 astetta, jolloin filee on mediumkypsä. Jos grillissä ei ole lämmönsäätömahdollisuutta, grillaa lihaan kaunis pinta grillissä ja tee loppukypsennys 120-asteisessa uunissa.
- Siirrä liha leikkuulaudalle ja peitä se leivinpaperilla ja paksulla pyyhkeellä. Anna levätä 15 minuuttia.
- Tee kastike. Kuori ja murskaa valkosipuli. Hienonna persilja. Sekoita kaikki kastikkeen ainekset keskenään.
- Viipaloi liha ja tarjoa kastikkeen kanssa.

Broileri-appelsiinivartaat

4 ANNOSTA | G | M |

Appelsiinin makeus ja inkiväärin polte maustavat mureat broilerinfileet.

400 g broilerin sisäfileetä
1 appelsiini
½ ruukkua korianteria hienonnettuna

APPELSIINI-INKIVÄÄRIMARINADI
1 appelsiini
1 cm:n pala inkivääriä
2 rkl soijakastiketta (gluteeniton)
2 tl hunajaa
1 rkl rypsiöljyä
½ tl rouhittua mustapippuria
½ tl suolaa

LISÄKSI
varrastikkuja

- Tee marinadi. Pese appelsiini, raasta kuori ja puserra mehu. Raasta inkivääri joukkoon. Lisää muut ainekset.
- Pane broilerifileet muovipussiin. Ota ½ dl marinadia vartaiden sivelyä varten, kaada loppu marinadi pussiin. Anna maus-



tua noin 2 tuntia jääkaapissa.

- Liota puisia varrastikkuja vedessä ½ tuntia. Pujota fileet vartaisiin taitellen niitä siksakin malliin. Leikkaa appelsiineista reilut palat ja työnnä ne vartaiden päihin.
- Grillaa vartaat parilaosalla keskilämmöllä kypsiksi, noin 10 minuuttia. Sivele pari kertaa marinadilla kypsymisen aikana. Ripottele korianterisilppua päälle.

Grillattu hapankorppulohi

4 ANNOSTA | M |

Piristä grillatut kirjolohipalat sitruunaisella hapankorppukuorrutteella.



PIKAMARINOITU FENKOLI

Viipaloi fenkoli, mausta tilkalla sitruunamehua ja ripauksella sokeria ja suolaa. Tarjoa kalan kaverina.

600 g kirjolohifileetä
1 rkl rypsiöljyä
½ tl suolaa
¼ tl rouhittua valkopippuria

KUORRUTUS
2 ruishapankorppua
2 rkl tilliä hienonnettuna
1 sitruunan kuori
1 rkl sitruunamehua
2 rkl kapriksia
½ tl sormisuolaa

- Poista kirjolohifileestä ruodot ja nahka. Leikkaa filee annospaloiksi. Sipaise palat öljyllä ja mausta suolalla ja pippurilla. Anna maustua 15 minuuttia.
- Rouhi hapankorput hienoksi. Hienonna tilli. Pese, kuivaa ja raasta sitruunan kuori. Sekoita tilli, sitruunan kuori, 1 rkl sitruunamehua, kaprikset ja suola korppumuruhiin.
- Grillaa kalapaloja kuumalla parilalla yhdeltä puolelta 1–2 minuuttia. Käännä palat ja lisää hapankorppuruhe pinnalle. Grillaa 2–3 minuuttia.



Olutmarinoidut ribsit

6 ANNOSTA | M |

Mausteisessa olutliemessä marinoitu ja uunissa haudutettu kylkirivi saa paahteisen pinnan ja savuisen aromin grillissä.

2 kg porsaan ribsejä (maustamaton)

OLUTMARINADI

- 3 valkosipulinkynttä**
- 4 dl tummaa olutta tai lageria**
- 4 rkl ketsuppia**
- 2 rkl sinappia**
- 2 rkl tomaattipyreetä**
- 2 rkl fariinisokeria**
- 1 rkl worcesterkastiketta**
- 2 tl savupaprikajauhetta**
- 1 tl suolaa**
- 1 tl rouhittua mustapippuria**

OLUTSUOSITUS

Keskitäyteläinen
Saimaa Sun Lager
4,2 % tai Koff
Crisp Tumma
Lager 0,0 %

- Tee olutmarinadi. Kuori ja purista valkosipulinkyntset kulhoon. Lisää loput marinadin ainekset ja sekoita.
- Pane ribsit isoon vahvaan muovipussiin. Kaada marinadi ribsien päälle ja sulje pussi. Anna maustua jääkaapissa vähintään 12 tuntia. Kääntelee pakettia pari kertaa.
- Kuumenna uuni 150-asteiseksi. Pane ribsit uunipellille, kaada päälle puolet marinadista. Säästä loput grillaamista varten. Peitä pelti tiiviisti foliolla. Kypsennä 2–3 tuntia.
- Kaada marinadi kattilaan ja keitä kokoon, kunnes jäljellä on noin puolet.
- Grillaa kylkiriviin herkullinen makupinta välillä marinadilla sivellen.

Härkis-kikhernepihvit ja kirsikkasalsa

4 ANNOSTA | M |

Sekoita kesän parhaat kasvispihvit härkiksestä ja kikherneistä. Lisukkeena maistuu kolmen aineksen kirsikkasalsa.

- 1 pkt (250 g) härkistä**
- 1 tlk (290 g) kikherneitä**
- 1 dl vettä**
- ½ dl korppujauhoja**
- 1 sipuli**
- 2 valkosipulinkynttä**
- 1 tl rypsiöljyä**
- 2 rkl tomaattipyreetä**
- 1 tl juustokuminaa**
- 1 tl savupaprikajauhetta**
- ½ ruukkaa korianteria**
- 1 tl suolaa**
- ¼ tl rouhittua mustapippuria**

KIRSIKKASALSA

- 2 dl kirsikoita**
- 1 punasipuli**
- ½–1 chiliä**

VEGAANI

- Tee ensin salsa. Puolita kirsikat, poista kivet. Kuori ja hienonna sipuli. Hienonna chili. Sekoita salsan ainekset keskenään.
- Pane härkis ja kikherneet tehosekoittimeen. Jauha hienoksi.
- Mittaa vesi ja korppujauhot piekeen kulhoon ja jätä turpoamaan.
- Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulit. Kuullota niitä öljyssä pannussa hetki. Lisää tomaattipyree, juustokumina ja savupaprika. Kuumenna sekoitellen. Lisää seos härkis-kikhernemassaan. Kaada korppujauho-seos joukkoon. Hienonna korianteri. Lisää korianteri, suola ja pippuri pihvimassaan ja sekoita.
- Muotoile taikinasta 8 pihviä. Sivele pihvit öljyllä. Grillaa keskilämmöllä noin 3 minuuttia kummaltakin puolelta.





Vinkkei

Grillaa kääröjen seuraksi pieniä halkaistuja sipuleita.



Halloumi-kesäkurpitsakääröt

4 ANNOSTA | G |

Tarjoo grillatut paketit kuumina, kun juusto on vielä pehmeää.

1 (300 g) kesäkurpitsa
1 pkt (200 g) halloumijuustoa
½ tl suolaa
cocktailtikkuja

MAUSTETAHNA

2 valkosipulinkynttä
2 rkl rypsiöljyä
1 rkl sitruunamehua
1 tl paprikajauhetta
1 tl kuivattua timjamia
1 tl oreganoa
½ tl rouhittua mustapippuria

● Leikkaa kesäkurpitsa pitkittäin mahdollisimman ohuiksi viipaleiksi. Notkista viipaleet ripottelemalla niille suolaa ja anna itkettyä 15 minuuttia. Leikkaa ylijäävästä kurpitsasta kapeita nauhoja.

● Tee maustetahna. Kuori ja murskaa valkosipulinkynnet. Sekoita kaikki tahnan ainekset keskenään.

● Leikkaa halloumi 8 palaksi. Taputtele kesäkurpitsaviipaleet kuiviksi talouspaperilla. Kiedo viipaleet halloumipalojen ympärille. Kiinnitä cocktailtikuilla.

● Kuumenna grilli. Pane kääröt ja kesäkurpitsanauhat grillin parilaosalle. Sivele ne maustetahnalla. Käännä noin 3 minuutin kuluttua, sivele toinen puoli tahamalla. Grillaa, kunnes juusto on pehmeää. Tarjoo heti.

VARTISSA VALMIS

PESTOLLA PIRISTETYT

Mausta arkiruoka superhelposti valmispestolla. Lisää yrttipestoa kalakeittoon, sitruunapestoa spagettisalaattiin ja tomaatti-chilipestoa jauheliha-pestokseen.

RESEPTIT SUVI RÜSTER KUVAT PANU PÄLVÄ

Välimeren pestokalakeitto

4 ANNOSTA | G |

Nopeassa kalakeitossa maistuu raikas basilikapesto.

500–600 g kirjolohifileettä
1 (300 g) kesäkurpitsa
1 punainen paprika
1 rs (200 g) helmitomaatteja
1 rkl rypsiöljyä
1 l vettä
1 kasvisliemikuutio (gluteeniton)
3 rkl vihreää pestoa (Pesto alla Genovese)
2 dl pakasteherneitä

LISÄKSI
1 dl basilikanlehtiä
(1 dl raastettua parmesaania)

- Poista lohifileestä nahka ja mahdolliset ruodot. Leikkaa kala 2 cm:n kuutioiksi. Huuhtelee kaikki kasvikset. Halkaise kesäkurpitsa ja leikkaa puolikkaat ohuiksi viipaleiksi. Halkaise paprika, poista siemenet ja valkoiset osat. Leikkaa 2 cm:n paloiksi.
- Ruskista kesäkurpitsaviipaleita öljyssä kattilassa 2–3 minuuttia. Lisää vesi, liemikuutio, pesto ja paprikat. Keitä 3 minuuttia. Lisää tomaatit, herneet ja lohikuutiot. Kypsennä pari minuuttia.
- Revi basilikaa keiton pinnalle. Raasta halutessasi parmesaanijuustoa annoksiin.



Pizzamaustettu jauheliha-kukkakaalipelti

4 ANNOSTA | G |

Vaihda pizzapohja kukkakaaliviipaleisiin ja kokoa jauheliha-tomaattipaistos pizzan tyyliin uunipellille.

400 g jauhelihaa
2 rkl rypsiöljyä
1 tl pizzamaustetta
½ tl suolaa
1 (300 g) kukkakaali
3 rkl punaista pestoa (Pesto Arrabbiata)
1 rs (250 g) kirsikkatomaatteja
100 g juustoraastetta

- Kuumenna uuni 225 asteeseen. Ruskista jauheliha tilkassa öljyä paistinpannalla. Mausta pizzamausteella ja suolalla.
- Huuhtelee kukkakaali. Leikkaa se noin 1 cm:n viipaleiksi. Levitä ne ja irronneet palat leivinpaperille uunipellille.
- Mittaa pesto kulhoon. Sekoita siihen 1 rkl öljyä. Sivele seos kukkakaalien pinnalle. Levitä jauheliha päälle. Huuhtelee ja puolita tomaatit. Levitä ne jauhelihan päälle. Ripottele juustoraaste pinnalle.
- Kypsennä uunissa 12–15 minuuttia, kunnes juusto sulaa ja ruskistuu hieman. Kukkakaalit saavat jäädä napakoiksi.

Sitruunainen kana-spagetisalaatti

4 ANNOSTA

Tee pastasalaatti vaihteeksi spagetista. Sitruunapestolla mehevöitetty salaatti on herkkua sekä lämpimänä että kylmänä.

250 g täysjyväspagettia
300 g broilerin fileesuikaleita
1 rkl rypsiöljyä
4 rkl sitruunapestoa (Pesto al limone)
1 rs (250 g) kirsikka-tomaatteja
1 paprika
1 avokado
1 rkl sitruunanmehua
8 aurinkokuivattua tomaattia tai 1 dl mustia oliiveja
1 ruukku rucolaa
1 ruukku korianteria tai basilikaa

- Keitä spagetti pakkauksen ohjeen mukaan. Kypsennä broileri öljyssä paistinpannalla, 6–8 minuuttia.

- Valuta pasta siivilässä ja kaada takaisin kattilaan. Lisää sitruunapesto ja broilerisuikaleet. Sekoita ja kaada tarjoiluastiaan.
- Huuhtelee ja puolita kirsikkatomaatit ja paprika. Poista paprikasta siemenet ja valkoiset osat. Suikaloi paprika.
- Halkaise avokado ja poista kivi. Kaapaise hedelmäliha kuoresta lusikalla ja leikkaa viipaleiksi. Purista sitruunaa viipaleille. Puolita aurinkokuivatut tomaatit tai oliivit. Huuhtelee rucola ja kuivaa se talouspaperilla. Hienonna korianteri tai basilika. Sekoita ainekset spagettiin.



Yhden kulhon gluteeniton raparperi- piirakka

8 PALAA | G |

Kardemummalla ja kookoksella maustettu raparperipiirakka on päältä rapea ja sisältä pehmeä.

3 dl gluteenitonta jauho-
seosta (kuitupitoista)
2 dl fariinisokeria
1 ½ dl gluteenittomia
kaurahiutaleita
1 ½ dl kookoshiutaleita
1 tl leivinjauhetta
1 tl vaniljasokeria
1 tl kardemummaa
125 g leivontamargariinia
1 dl kaurajuomaa
1 kananmuna
5 dl (250 g) raparperipaloja

HUNAJAJOGURTTI

1 prk (300 g) kreikkalaista
jogurttia
1 rkl hunajaa
1 tl vaniljasokeria

- Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen.
- Sekoita kuivat aineet kulhossa. Paloittele kylmä rasva joukkoon ja nypi murumaiseksi seokseksi. Ota 1 dl muruseosta kuppiin ja laita sivuun odottamaan. Lisää kaurajuoma ja kananmuna kulhoon muruseoksen joukkoon ja sekoita taikinaksi.
- Levitä taikina piirakkavuokaan. Ripottele raparperipalat taikinan päälle ja muruseos pinnalle. Kypsennä piirakkaa uunissa noin 30 minuuttia.
- Mausta jogurtti hunajalla ja vaniljasokerilla. Tarjoa piirakka haaleaksi jäähtyneenä hunajajogurtin kanssa.

Vinkki

Voit korvata
gluteenittomat
jauhot vehnä-
jauhoilla.

RESEPTIT TAINA TELLMAN JA ANU BRASK
KUVAT TUOMAS KOLEHMAINEN

LEIPURI LOMALLA

Kesän parhaat herkut syntyvät vaivatta: piirakka sekoitetaan yhdessä kulhossa, kakku jätetään kuorruttamatta ja leivät paistuvat muun grillauksen ohessa.

Superhelpot grillileipäset

10 PIENTÄ LEIPÄÄ

*Pannulla tai grillissä – molemmissa onnistuu!
Lämmin leipä sopii dipattavaksi ja grilliruoan kaveriksi.*

1 dl maustamatonta jogurttia
½ dl vettä
3 dl vehnäjauhoja
1 tl suolaa
½ tl sokeria
½ tl kuivahiivaa
1 rkl rypsiöljyä

KAHDEN SIPULIN KASTIKE
½ dl kevätsipulia ja ruohosipulia hienonnettuna
1 prk (200 g) kermaviiliä
1 rkl makeaa sinappia
1 rkl sitruunamehua

● Yhdistä jogurtti ja vesi. Kuumenna seos hieman kädnlämpöä kuumemmaksi (42 astetta).

- Sekoita kuivat aineet keskenään. Alusta jauhoseos muutamassa erässä nesteseen ja lisää öljy. Taikina saa jäädä pehmeäksi. Kohota peitettynä huoneenlämmössä 20 minuuttia.
- Tee kastike taikinan kohoessa. Hienonna sipulit. Sekoita kaikki kastikkeen ainekset keskenään. Laita jääkaappiin maustumaan leipien paistamisen ajaksi.
- Jaa taikina 10 osaan. Taputtele tai kauli taikinapalat leipäsiiksi (noin 10 cm).
- Paista leivät grillissä tai valurautapannussa 2–3 minuuttia molemmin puolin. Tarjoa kastikkeen kanssa.



Vinkki

Voit käyttää myös valmista kakku-pohjaa.



Mansikka-valkosuklaa-lakukakku

8–10 PALAA

Tee pohja ja täyte edellisenä päivänä ja oikaise juhlapäivänä: jätä kakku nakuksi ja kasaa herkut päälle rennoksi keoksi.

POHJA

200 g leivontamargariinia
2 dl sokeria
3 kananmunaa
1 appelsiinin kuori
3 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta

VALKOSUKLAAMOUSSE

4 dl vispikermää
200 g valkosuklaata
2 tl vaniljasokeria

LISÄKSI

1 rkl margariinia vuokaan
2 rkl korppujauhoja vuokaan
1 dl appelsiinin mehua kostutukseen
2 rs (à 400 g) mansikoita
1 dl lakritsia paloina
½ dl lakritsikastiketta

- Tee mousse ja kakkupohja edellisenä päivänä.
- Kuumenna kerma kattilassa kiehumispisteeseen ja ota pois liedeltä. Paloittele suklaa kermaan ja sekoita kunnes se sulaa. Lisää vaniljasokeri. Jäähdytä huoneenlämpöiseksi ja laita jääkaappiin.

- Säädä uuni 180 asteeseen. Voitele ja korppujauhota kakkuvuoka (Ø 18–20 cm).
- Vaahdota pehmeä rasva ja sokeri. Lisää kananmunat yksitellen hyvin vatkatuen. Raasta pestyn appelsiinin kuori vaahtoon. Yhdistä kuivat aineet ja lisää taikinaan parissa erässä. Kaada taikina vuokaan ja paista 45–50 minuuttia. Anna pohjan jäähtyä 15 minuuttia ennen kumoamista.
- Täytä ja koristele kakku tarjoilupäivänä. Vatkaa jääkaappikylmä valkosuklaakerma sähkövatkaimella kuohkeaksi.
- Puriista kostutukseen tuleva appelsiinin mehu. Viipaloi puolet mansikoista.
- Leikkaa pohja kolmeen osaan. Kostuta alin kerros, levitä puolet mansikkaviipaleista ja kolmasosa vaahdos-ta pohjalle. Lisää toinen kerros, kostuta ja täytä. Laita ylin kerros paikoilleen ja levitä loppu vaahto päälle. Koristele mansikoilla, lakritsilla ja kastikkeella.

KASVIKSILLA VÄRITETTY

Tee tutuista herkkuruoista pikkuisen parempia lisäämällä joukkoon reilusti värikkäitä, hyvää tekeviä kasviksia ja marjoja.

RESEPTIT SUVI RÜSTER KUVAT PANU PÄLVÄ



Kaurapuuteri-marjapirtelö

2 ANNOSTA

Hienojakoinen, täysjyväkaurasta valmistettu kaurapuuteri tuo juomaan kuohkeutta ja kuituja.

4 dl maustamatonta jogurttia
1 dl mansikoita (pakaste)
1 dl mustikoita (pakaste)
3 rkl kaurapuuteria (Puhtikaure)
2 rkl juoksevaa hunajaa
1 rkl vaniljasokeria

- Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimen kulhoon. Jos soseutat juoman sauvasekoittimella, anna marjojen sulaa ensin noin 10 minuuttia.
- Soseuta sileäksi juomaksi ja kaada lasiin.

Vinkki

Vegaanisen pirtelön saat, kun korvaat jogurtin kaura- tai soijavalmisteella ja hunajan vaahterasiirapilla.

Parempi pasta carbonara

6 ANNOSTA

Lehtikaalit paistuvat rapeiksi pekonin alla ja tuovat pastaan kuituja, rautaa ja C-vitamiinia.

100 g lehtikaalia
100 g pekonia
4 kananmunaa
2 dl maitoa
2 dl juustoraastetta
400 g täysjyväspagettia
½ tl rouhittua mustapippuria

- Pane uuni kuumenemaan 225 asteeseen. Huuhtelee lehtikaalit ja kuivaa ne talouspaperilla. Poista kovat lehtiruodit ja levitä lehdet leivinpaperille uunipellille.
- Leikkaa pekoniviipaleet neljään osaan. Levitä ne lehtikaalien päälle. Paista uunin keskitasolla noin 10 minuuttia, kunnes pekonit ovat ruskeita ja lehtikaalit rapeita.
- Sekoita kananmunat, maito ja juustoraaste kulhossa.
- Keitä spagetti pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta kypsä pasta siivillässä ja kaada takaisin kattilaan. Sekoita muna-maito-juustoseos pastaan.
- Lisää pekonit ja lehtikaalit. Mausta pippurilla. Viimeistelee halutessasi esimerkiksi parmesaanijuustolla.



TUUNAA KAALIRAASTE

1

Hienonnetuilla
yrteillä, sitruuname-
hulla ja -kuorella

2

Turkkilaisella
jogurtilla, valkosipu-
lilla ja sinapilla

3

Vihreällä tai punaisel-
la pestolla ja aurin-
gonkukansiemenillä

Savulohipyttipannu

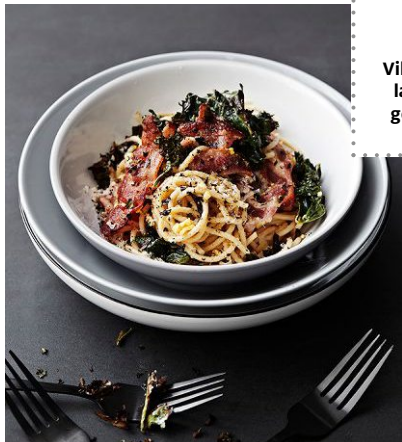
4 ANNOSTA | G | M |

Kaikkien aikojen herkullisin spydäri syntyy keitetystä perunoista, savulohesta ja pinaatista.

8–10 keitettyä perunaa
500 g lämminsavulohta
1 kesäkurpitsa
½ purjoa
1 ps (100 g) babypinaattia
2 rkl rypsiöljyä
1 ps (200 g) pakasteherneitä
3 rkl sitruunanmehua
1 tl suolaa
4 kananmunaa
¼ tl rouhittua mustapippuria

- Kuori perunat tarvittaessa. Poista lohesta nahka ja ruodot. Paloittele perunat ja lohi suupalan kokoisiksi paloiksi. Huuhtelee ja kuuttoi kesäkurpitsa. Halkaise purjo, huuhtelee se huolellisesti ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Huuhtelee pinaatit ja

- kuivaa talouspaperilla.
- Kuumenna öljy kasarissa tai paistinpannussa. Lisää perunat, kesäkurpitsat ja purjot. Paista noin 5 minuuttia, kunnes perunat hieman ruskistuvat. Lisää jäiset herneet ja pinaatit. Laita kansi päälle ja anna kypsyä pari minuuttia.
- Purista sitruunanmehu ruokaan. Mausta suolalla. Sekoita savulohi varovasti joukkoon.
- Paista kananmunia toisella pannulla toiselta puolelta noin minuutti niin, että valkuainen hyytyy. Nosta kananmunat pyttipannun päälle. Mausta pippurilla. Tarjoa esimerkiksi kaaliraastesalaatin kanssa.



Vinkkei

Kevennä pasta lisäämällä siihen rasiallinen helmimausteita.

SATOKAUSI

*Parasta
juuri nyt!*

SIPULINIPPU
PUNASIPULINIPPU
VARHAISKAALI
VARHAISPERUNA
KIRSIKKA
VESIMELONI
HUNAJAMELONI
JIMBEEMELONI
SWEETIEMELONI
KELTAINEN KIIVI
HELMITOMAATTI

RESEPTIT ANU BRASK KUVAT TUOMAS KOLEHMAINEN

GRILLIHERKKUJEN KAVERIT

Grilliruoat rakastavat rouheita ja raikkaita salaatteja sekä meheviä kasvispaistoksia. Makuja pursuavat lisukkeet maistuvat kesälounaalla myös sellaisenaan.

Vinkki

Yhdistä värikäs kasvislisuke ja täytävä pääruoka. Grillissä paistuvat pääruoat löydät sivuilta 2–5.

Pekoni-perunasalaatti

4–6 ANNOSTA | G |

Sinappisella sitruunakastikkeella maustettu ruokaisa perunasalaatti kruunaa grilli-illan.

800 g varhaisperunoita
4 kananmunaa
1 pkt (170 g) pekonia
2 dl pakasteherneitä
1 tik (57/35 g) kapriksia
2 punasipulia varsineen
1 tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria

KASTIKE

½ sitruunan mehu
½ dl rypsiöljyä
2 rkl turkkilaista jogurttia
2 tl vahvaa sinappia
½ tl kuivattua rakuunaa

- Keitä perunat kypsiksi suolatussa vedessä. Valuta vesi ja anna perunoiden jäähtyä.
- Laita kananmunat kiehuvaan veteen ja keitä 6 minuuttia. Viilennä kylmän veden alla.
- Paista pekoni pannulla rapeiksi ja siirrä talouspaperin päälle valumaan.
- Leikkaa perunat suupalloiksi. Kuori ja halkaise kananmunat. Murena pekoni. Sulata herneet. Valuta kaprikset. Hienonna sipulit. Yhdistä salaatin ainekset kulhossa. Mausta suolalla ja pippurilla.
- Tee kastike. Purista sitruunan mehu pieneen kulhoon. Lisää loput ainekset ja sekoita. Sekoita kastike salaattiin.



Varhaiskaalia avokadopastan tapaan

4–6 ANNOSTA | G |

Kun suosittu avokadopastan reseptissä vaihtaa spagetin varhaiskaaliin, syntyy nopea ja täyteläinen grilliruokien lisuke.

1 (noin 1 kg) varhaiskaali
2 avokadoa
1 punainen chili
1 valkosipulinkynsi
1 lime
1 ruukku korianteria
1 dl parmesaanijuustoraastetta
½ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria

- Suikaloi kaali. Laita suolalla maustettu vesi (1 tl suolaa/1 l vettä) kiehuvaan.
- Halkaise avokadot, poista kivet ja lusikoi hedelmälliäit kulhoon. Murskaa kevyesti haarukalla. Hienonna chili ja kuorittu valkosipuli. Pese ja raasta limen kuori. Sekoita kuoriraaste ja limen mehu sekä chili ja valkosipuli avokadon joukkoon.
- Laita kaalisuikaleet kiehuvaan veteen. Keitä 1–2 minuuttia. Valuta keitinvesi pois.
- Hienonna korianteri. Sekoita avokado-seos kaalin joukkoon. Lisää korianteri ja juustoraaste. Mausta suolalla ja pippurilla.

Kirsikka-helmitomaattipaistos

4 ANNOSTA | G |

Helpossa ja maukkaassa paistoksessa maistuvat kesän ensimmäiset kirsikat ja makeat, supersöötit helmitomaatit.

1 rs (500 g) kirsikoita
1 rs (200 g) helmitomaatteja
2 valkosipulinkynttä
1 punasipuli varsineen
3 rkl oliiviöljyä
1 rkl rosmariinia hienonnettuna tai
1 tl kuivattua
½ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria
1 pkt (à 125/200 g) mozzarellajuustoa

- Poista kirsikoita kivet. Huuhtelee ja valuta tomaatit.
- Kuori ja hienonna valkosipulit ja sipuli. Kuumenna 2 rkl öljyä pannulla. Kuullota sipuleita öljyssä noin minuutti. Lisää kirsikat ja paista 3–5 minuuttia. Lisää tomaatit ja mausta rosmariinilla, suolalla ja pippurilla.
- Laita paistos tarjoiluastiaan ja revi juusto päälle. Valuta 1 rkl öljyä pinnalle. Tarjoa paistos lämpimänä grilliruokan tai rapean leivän kanssa.



Vinkki

Vegaanin paistoksessa mozzarella korvataan tofulla.



Vinkki

Vältä hävikki ja hyödynnä nuupahtaneet pehmeävaritset yrtit yrttiöljyssä.

VEGAANI

Sateenkaarivartaat ja yrttiöljy

8 VARRASTA | G | M |

Kokoa värikkäät kasvis-hedelmävartaat sateenkaaren värejä mukaillen ja mausta ne raikkaalla yrttiöljyllä.

4 paprikaa
2 punasipulia
1 kesäkurpitsa
 noin 400 g jimbeemelonია
 noin 400 g vesimelonია
 ⅓ (noin 400 g) tuoretta ananasta
 tai 2 tlk (à 220 g) ananasrenkaita
(8 tummaa rypälettä)

YRTTIÖLJY

1 ruukku basilikaa
 ½ ruukku persiljää
2 dl rypsiöljyä
 ½ sitruunan mehu
 ½ tl suolaa
 ½ tl sokeria
 ¼ tl rouhittua mustapippuria

LISÄKSI
 varrastikkuja

- Liota puisia varrastikkuja kylmässä vedessä ½ tuntia.
- Leikkaa paprikat 5x5 cm:n paloiksi. Viipaloi sipulit ja kesäkurpitsa 1 cm:n paksuisiksi viipaleiksi. Poista hedelmistä kuoret ja leikkaa melonit ja ananas ensin 2 cm:n paksuisiksi viipaleiksi ja sitten 5x5 cm:n paloiksi. Paina vihannekset ja hedelmät vartaisiin sateenkaaren värien mukaan.
- Tee yrttiöljy. Yhdistä kaikki öljyn ainekset tehosekoittimessa tai sauvasekoittimen kulhossa ja soseuta. Ohenna tarvittaessa tilkalla öljyä.
- Sivele vartaat yrttiöljyllä ja grillaa niitä kuumassa grillissä välillä käännellen 3–5 minuuttia. Sivele grillaimisen aikana lisää yrttiöljyä pintaan. Jos öljyä jää, se säilyy jääkaapissa noin viisi päivää.

Kiivi-guacamoleleivät

4 ANNOSTA | M |

Aina ei tarvita pottua ja salaattia, sillä leipäkin voi olla lisuke.

4 kiiviä
2 avokadoa
2 valkosipulinkynttä
1 punasipuli
1 ruukku korianteria
1 limen mehu
6–8 jalapenoviipaletta (säilyke)
2 rkl oliiviöljyä
 ½ tl juustokuminaa
 ½ tl suolaa
 ½ tl sokeria

VEGAANI

LISÄKSI

4–8 viipaletta vaaleaa leipää
2 rkl rypsiöljyä
1 valkosipulinkynsi

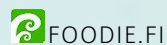
- Kuori kiivit ja leikkaa ne pieniksi kuutioiksi. Halkaise avokatot, poista kivet ja kaapaise hedelmäliha kuorista lusikalla. Kuutioi avokatot. Hienonna kuoritut valkosipulit, punasipuli ja korianteri.
- Yhdistä kiivi, avokado, valkosipulit ja sipuli kulhossa. Purista limen mehu joukkoon ja lisää korianteri. Hienonna jalapenoviipaleet. Lisää ne ja öljy avokadoseokseen. Mausta ja sekoita tasaiseksi.
- Sivele leipäviipaleet öljyllä ja grillaa ne tai paahda pannulla molemmin puolin rapeiksi. Kuori valkosipulinkynsi ja raaputa valkosipulilla paahdetun leivän pintaa.
- Lusikoi kiiviguacamolea leiville ja tarjoa heti.



Kesäinen kerrossalaatti

8 ANNOSTA | G |

Kokoa kesän parhaat maut kerroksittain kulhoon, kanna pöytään ja tarjoa grilliruoan kaverina.



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

2 maissia (esikeitetty)
2 nippusipulia
1 ruukku persiljaa
1 rs (200 g) helmitomaatteja
1 rs (100 g) rucolaa
1 kg erilaisia meloneja
1 pkt (200 g) fetajuustoa

SITRUUNAVINEGRETTI

1 dl sitruunamehua
1 dl oliiviöljyä
1 rkl vaaleaa siirappia
2 tl sinappia
½ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria

- Grillaa maissit. Leikkaa jyvät irti. Hienonna sipulit ja persilja. Huuhtelee tomaatit ja rucola. Kuori ja kuutioi melonit. Kuutioi feta. Kasaa kasvikset, melonit ja juusto kerroksittain suureen (noin 4 l) lasiseen tarjoiluastiaan.
- Purista sitruunan mehu kulhoon. Vispaa öljy ohuena nauhana mehuun. Lisää loput vinegretin ainekset.
- Tarjoa vinegrettiä salaatin kanssa.

Vinkki

Säilytä vinegretti kannellisessa lasipurkissa jääkaapissa. Se säilyy kylmässä noin viikon.



Rustica Mare

4 PIZZAA

POHJA

7 dl vehnä jauhoja
½ tl kuivahiivaa
1 ½ tl suolaa
3 ½ dl vettä
1 rkl oliiviöljyä

TÄYTE

1 tlk (400 g) tomaattikastiketta
200 g kylmäsavukirjolohiviipaleita
2 pkt (à 125/200 g) mozzarellajuustoa

KATKARAPUTAHNA

1 ps (180 g) katkarapuja
1 valkosipulinkynsi
½ prk (à 150 g) ranskan-
kermää
1 rkl makeaa chilikastiketta
½–1 tl sirachakastiketta
¼ tl suolaa

LISÄKSI

2 avokadoa viipaloituna
½ ruukkua rucolaa

- Sekoita jauhot, kuivahiiva ja suola kulhossa. Sekoita joukkoon öljy ja kädenlämpöinen vesi muutamassa erässä.
- Vaivaa taikinaa jauhotetulla alustalla pari minuuttia, laita takaisin kulhoon ja peitä kelmulla. Kohota 2 tuntia huoneenlämmössä.
- Kumoa taikina jauhotetulle pöydälle. Vaivaa tasaiseksi. Jaa neljään osaan ja pyöritä palloiksi. Ripottele jauhoja alle ja päälle. Peitä kostealla liinalla. Kohota 2 tuntia.

- Sulata ja valuta katkaravut. Kuori ja murskaa valkosipuli. Sekoita tahnan ainekset ja laita jääkaappiin maustumaan.
- Kuumenna pizzakivi grillissä tai laita kivi uuniritilälle ja säädä uuni 275 asteeseen. Anna kiven kuumeta ½ tuntia.
- Kokoa ja paista pizzat yksi kerrallaan: Painele taikina sormin hieman pizzakiveä pienemmäksi pohjaksi. Aseta pohja kiven päälle grilliin tai ota kivi ritilän kanssa uunista ja aseta pohja kivelle. Levitä päälle tomaattikastiketta ja ¼ kylmäsavulohiviipaleista. Revi puolikas mozzarella päälle. Kypsennä uunissa noin 10 tai grillissä 5–8 minuuttia.
- Viimeistele valmiit pizzat katkaraputahnalla, avokadolla ja rucolalla.

MESTARIN OPISSA

Kylmä, miedosti tulinen katkaraputahna nostetaan kuumen pizzan päälle.

Suolainen kylmäsavulohi on merellisen pizzan selkäranka.

Raikas avokado ja pippurinen rucola viimeistelevät maku-paletin.

KESÄN KUUMIN GRILLIPIZZA

Raision Rosson keittiöpäällikkö Pasi Kaski antaa ammattimaiset vinkit pizzan valmistukseen kotiuunissa tai pihagrillissä.

RESEPTIT KATI POHJA KUVA PÄIVI RISTELL

MARKET **PRISMA** **Sale** **alepa**



FOODIE.FI



Sisältöpäällikkö Sanna Autio, SOK Media, sanna.autio@sok.fi Ruokatuottaja Tiina Valkonen AD Leena Majaniemi Kuvausjärjestelyt Heli Ilkka Kansikuva Tuomas Kolehmainen Kuvaustarvikkeet Prisma ja Sokos

EU Ecolabel: FI/028/004