

YHTEISHYVÄ

ruoka

2 | 2016

RESEPTIT
TESTATTU
TOIMIVIKSI

× LEIVONTA ×

TAHMEAT
LEIVONNAISET

× MITÄ EROA? ×

Tutustu
broilerin
osiin

× TOIVERESEPTI ×

VÄLIMEREN
LIHAPIIRAKKA

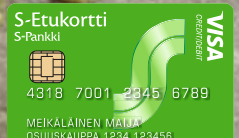
× SATOKAUSI ×

MAUKKAITA
KASVISRUOKIA

× HYVÄÄ JUURI NYT ×

Voimaa
vihreästä

yhteishyvä.fi
tuhansia reseptejä



KAUDEN KASVIKSILLA KEVÄÄSEEN

Kokkaa nyt parsaa, kukkakaalia,
banaania, papaijaa ja sitruunaa.

*Parsat yllättävät hot dogin
täytteenä. Annoksen kruunaa
mehevä munakokkeli.*

× PARSAHODARIT ×

10 KPL K

10 pientä hot dog -sämpylää
250 g vihreää parsaa

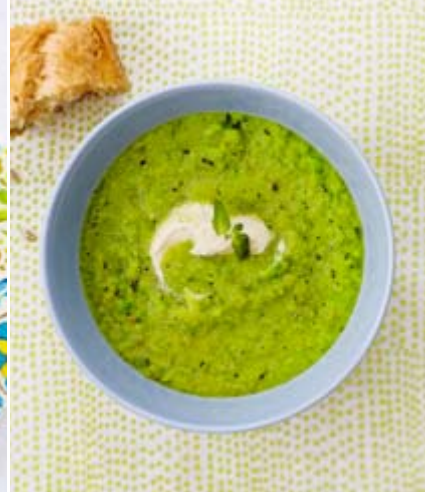
MUNAKOKKELI

5 kananmunaa
1 dl kermaa
riipaus suolaa
1 ½ dl parmesaaniraastetta
Paistamiseen voita

Huuhtelee parsat ja leikkaa tyvestä puumainen, kova osa pois. Kuori varret nupun alta, latvasta tyveen päin liikkuvateräisellä kuorimaveitsellä. Kiehauta paistokasarissa noin litra vettä. Keitä parsoja kannen alla muutama minuutti. Kaada vesi pois. Nosta syrjään, pidä lämpimänä foliossa. Riko munien rakenne kulhossa. Sekoita joukkoon kerma ja suola. Sulata pannulla nokare rasvaa ja kaada päälle munaseos. Anna kypsyä hetki miedolla lämmöllä pohjaa myöden sekoittaen. Ripottele joukkoon suurin osa parmesaaniraasteesta, sekoita ja kypsennä kostean kiinteäksi. Paahda halkaistut sämpylät. Aseta väliin munakokkeliä ja parsaa, ripottele pinnalle loput juustoraasteesta.



Kuori parsat liikkuvateräisellä kuorimaveitsellä nupusta tyveen päin.



× KUKKAKAALI-MAC & CHEESE ×

6 ANNOSTA [K]

Kukkakaali keventää amerikkalaista mac and cheese-eli juusto-makaroniruokaa.

- 1 (600 g) kukkakaali
- 5 dl fusillipastaa
- 250 g cheddar-ruokasulatejuustoa (Koskenlaskija)
- 150 g juustoraastetta
- 1 tl suolaa
- ripaus rouhittua mustapippuria

Paloittele kukkakaali pieniksi kukinnoiksi. Keitä pastaa suolalla maustetussa vedessä 4 minuuttia. Lisää kukkakaalin kukinnot ja jatka keittämistä vielä 5 minuuttia. Valuta vesi pois. Sekoita joukkoon sulatejuusto, juustoraaste ja mausteet. Kaada seos uunivuokaan. Paista 200-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia tai kunnes pinta on kauniin ruskea.

× PARSA-NUUDELISALAATTI ×

4 ANNOSTA [K] [M]

Ruokaisa salaatti sopii lihan tai kalan kaveriksi.

- 250 g vihreää parsaa
- 1 levy pikanuudeleita
- 1/2 kurkkua
- 3 kevätsipulin vartta
- 1 limetti
- 2 rkl hienonnettua basilikaa
- 2 rkl hienonnettua minttua
- 1 rkl oliiviöljyä
- ripaus suolaa ja rouhittua mustapippuria

Huuhtelee parsat ja poista tyvestä puumainen, kova osa. Kuori varret nupun alta, latvasta tyveen päin liikkuvateräisellä kuorimaveitsellä. Paloittele parsat ja kypsennä nuudeliin kanssa kiehuvaan vedessä muutama minuutti. Huuhtelee kylmällä vedellä ja valuta. Raasta kurkku karkeaksi. Hienonna kevätsipulin varret. Pese ja raasta limetin kuori, purista mehu. Sekoita salaatin ainekset limetin kuoren ja mehun sekä hienonnettujen yrttien ja öljyn kanssa. Mausta suolalla ja pippurilla. Anna maustua viileässä hetki ennen tarjoilua.

× PARSA-HERNEKEITTO JA PIPARJUURIKERMA ×

4 ANNOSTA [K]

Herneet tuovat parsakeittoon raikkaan twistin.

- 500 g vihreää parsaa
- 1 pieni sipuli
- 1 rkl oliiviöljyä
- 8 dl kasvislientä
- 1 ps (200 g) pakasteherneitä
- 2–3 rkl hienonnettua minttua
- 1 limetin mehu
- ripaus suolaa

PIPARJUURIKERMA

- 150 g ranskankermää
- 2–3 rkl piparjuuritahnaa

Huuhtelee parsat ja poista tyvestä puumainen, kova osa. Kuori varret nupun alta, latvasta tyveen päin liikkuvateräisellä kuorimaveitsellä. Paloittele parsat. Kuori ja hienonna sipuli, kuullota öljyssä kattilassa pehmeiksi. Lisää kasvisliemi ja parsat. Keitä 2 minuuttia. Lisää herneet ja keitä noin minuutti. Lisää minttu ja soseuta keitto. Mausta limetinmehulla ja suolalla. Yhdistä ranskankerma ja piparjuuritahna ja tarjoile keiton kanssa.



Irrota kukkakaalin lehdet, käytä ruokaan kukintojen tapaan.

Satokauden kasvikset

parsa x kukkakaali x banaani x papaija x sitruuna

yhteishyvä.fi

tutustu kasviksiin

×BANAANI-KOOKOSSMOOTHIE ×

4 ANNOSTA G K M

- 2 banaania
- 1 hapan omena
- 1 sitruuna
- 4 dl makeuttamatonta kookosjuomaa (GoGreen)
- (2 rkl sokeria tai hunajaa)

Ravintorikas smoothie valmistuu nopeasti, maistuu raikkaalta ja pitää nälän kurissa.

Kuori ja pilko banaanit ja omena. Siirrä tehosekoittimeen. Purista sitruunasta mehu. Lisää sitruunamehu ja kookosjuoma, makeuta halutessasi sokerilla tai hunajalla. Surauta juomaksi.



Maustettu, hillomainen chutney sopii liha-, kala- ja kanaruokien lisäkkeeksi.

×BANAANCHUTNEY ×

3 DL G K M

- 1 paprika
- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 rkl öljyä
- ½ tl currya
- riipaus kanelia
- 4 rkl omenaviinietikkaa
- 1 ½ dl sokeria
- 2 banaania
- riipaus suolaa ja rouhittua mustapippuria



Halkaise paprika, poista kanta ja siemenkoti. Pilko pieniksi kuutioiksi. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Kuullota sipulit ja paprika kattilassa öljyssä mausteiden kanssa. Lisää viinietikka ja sokeri. Keitä hiljalleen ilman kanttia 15 minuuttia. Kuori ja pilko banaanit. Lisää joukkoon ja keitä 5 minuuttia. Mausta ja anna jäähtyä.

G = gluteeniton
M = maidoton
K = kasvis



Sitruunavoi maustaa ja mehevöittää keitetyn parran, grillatun kalan ja kanan.

× SITRUUNAVOI ×

10 ANNOSTA | G

1 sitruunan raastettu kuori
200 g voita

Pese sitruuna ja raasta kuori. Sekoita kuoriraaste pehmeään voihiin. Muotoile tangoksi, kääri voipaperiin ja anna kovettua jääkaapissa. Leikkaa paloiksi.



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



Papaija sopii kalkkunan seuraan kiinalaistyyppisessä kastikkeessa. Tarjoa ruoka basmati- tai jasminiriisin kanssa.

× HEDELMÄINEN
KALKKUNAKASTIKE ×

4 ANNOSTA | G | M

1 papaija
n. 500 g kalkkunan fileeleikkeitä
1 rkl öljyä
1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
1 tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria
1 ps (200 g) pakastepapuja
paloina

HAPANIMELÄKASTIKE

1 ½ dl ananastäysmehua
½ dl sokeria
2 rkl soijakastiketta
1 ½ rkl tomaattisosea
1 rkl maissitärkkelysjauhoja

Halkaise papaija, poista siemenet, kuori ja paloittele hedelmä. Kuori ja viipaloi sipulit. Paloittele leikkeet ja ruskista ne pannulla öljyssä. Lisää loppuvaiheessa sipulit. Mausta suolalla ja pippurilla. Sekoita kastikkeen ainekset. Lisää pannulle neste, pavut ja papaijat. Keitä 5 minuuttia.



Suojaa leikkuulautaa
käärepaperilla kalaa
käsitellessäsi.



Lohi ja korianteri
ovat oiva makupari.
Silaa uunilohen pinta
korianteripestolla.

KORIANTERI- PESTOLOHI

6 ANNOSTA | G

1 kg lohifileetä
1 tl suolaa
riipaus rouhittua valkopippuria

KORIANTERIPESTO

1 ruukku korianteria
3 rkl kuorittuja manteleita
¼ hienonnettua valkosipulia
3 rkl parmesaaniraastetta
riipaus suolaa
2 rkl oliiviöljyä

Nosta lohifilee kevyesti öljyttyyn
uunivuokaan ja mausta. Kypsennä
200 asteessa noin 20 minuuttia. Mittaa
peston ainekset teholeikkuriin ja aja
karkeaksi seokseksi. Levitä pesto
kypsän lohien päälle ja tarjoile heti.

Kurkkaa
inspiraatiota
ruokapöytään
Yhteishyvästä.

VOIMAA VIHREÄSTÄ

Vihreät kasvikset antavat ruokaan
hyviä ravintoaineita ja kaunista väriä.

PESTOMINESTRONE

4 ANNOSTA | K | M

½ purjoa
1 kesäkurpitsa
300 g parsakaalia
1 ½ l kasvislientä
1 dl rakettispagettia
1 prk (290 / 175 g) esikeitettyjä
kikherneitä
200 g pakasteherneitä
1 iso tomaatti
2 rkl pestokastiketta

Viipaloi purjo renkaiksi, huuhto
hyvin ja valuta. Paloittele kesäkurpitsa.
Paloittele parsakaali pieniksi nupuiksi
ja pilko varsi. Kuumenna kasvisliemi
kattilassa ja lisää joukkoon spagetti.
Keitä 2 minuuttia. Lisää purjo, kesä-
kurpitsat, parsakaalit ja huuhdellut
kikherneet. Keitä 3–4 minuuttia kun-
nes kasvikset ovat napakan kypsiä.
Halkaise tomaatti, poista kanta ja
sisukset. Leikkaa kuutioiksi. Lisää
keittoon pakasteherneet, tomaatit ja
pestokastike. Kiehauta keitto.

Minestrone saa väriä
ja makua pestosta ja
vihreistä kasviksista.



Avattu pestopurkki
säilyy paremmin,
kun valutat peston
pinnalle hieman öljyä.



× KEVÄT ×

Tarjoa pyörykät sormisyötävänä salaatinlehdillä. Lorausta päälle makeaa chilikastiketta.

BROILERI- PINAATTIPYÖRYKÄT

4 ANNOSTA | G

1 ps (150 g) pakastepinaattia
400 g broilerin jauhelihaa
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
1 rkl öljyä
½ sitruunaa
1 tl suolaa
1 dl parmesaaniraastetta

Sulata ja valuta pinaatti siivilässä painelemalla neste pois. Sekoita jauhelihan kanssa. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuullota sipulit öljyssä pannulla. Anna jäähtyä. Pese ja raasta sitruunan kuori. Sekoita sipulit, sitruunankuoriraaste, suola ja parmesaaniraaste jauhelihaan. Pyörittele murekeseoksesta pullia kostutetuin käsin. Paista 225-asteisessä uunissa 15 minuuttia tai pannulla noin 5 minuuttia.

RESEPTIEN
RAVINTOSISÄLLÖT
YHTEISHYVÄ.FI

G = gluteeniton × M = maidoton × K = kasvis

Tomaatti-fetasalaatti on hyvä alkuruoka tai kaveri grilliruualle. Salaattiin sopivat myös valmiit juustokuutiot. Käytä niiden maukas öljy kastikkeeksi.

TOMAATTI-FETASALAATTI

4 ANNOSTA | G | K

1 kerä romainesalaattia
200 g tomaattia
½ kurkkua
200 g fetajuustoa
2 rkl hienonnettua minttua
1 rkl oliiviöljyä
2 tl punaviinietikkaa
1 tl oreganoa
riipaus suolaa ja rouhittua mustapippuria

Huuhtele, kuivaa ja leikkaa salaatti suikaleiksi. Viipaloi tomaatit. Kuori kurkku kevyesti ja paloittele. Sekoita salaatti, kurkku ja tomaatit kulhoon. Nosta fetajuusto isompana palana tai murustettuina pinnalle. Sekoita öljystä, viinietikasta ja mausteista kastike ja valuta salaattiin.



× JAUHOPEUKALO ×

Tahmeaa!

Toffee ja karamelli maistuvat leivonnaisissa.

Toffeemunkit

n. 40 KPL | K |

1 ANNOS PULLATAIKINAA

KYPSENNYKSEEN

paisto- ja friteerausöljyä

KUORRUTUKSEEN

1 ½ dl sokeria

TÄYTE

1 ps (169 g) toffeemakeisia

(Tsinuskitoffee)

1 dl kuohukermaa

Tee pullataikina ohjeen mukaan. Pyöritä taikina tangoksi ja jaa kahdeksaan palaan. Leikkaa palat viiteen osaan. Pyöritä paloista palloja. Siirrä ne pellille kohoamaan. Kuumenna öljy valurautapadassa. Rasva on sopivan kuumaa, kun pieni leipäpala ruskistuu muutamassa minuutissa. Kypsennä 5–6 munkkia kerrallaan, muutaman minuutin ajan, välillä kääntäen. Nosta munkit valumaan hetkeksi talouspaperille. Sokeroi munkit. Poista makeisista kääreet, saksikahtia. Kiehauta kerma, lisää makeiset ja keitä miedolla lämmöllä koko ajan sekoittaen 5–10 minuuttia kunnes seos on tasaista. Anna jäähtyä 10–15 minuuttia. Siirrä täyte pursotinpussiin ja pursota nokare täytettä munkkien sisään.

Munkin sisällä piilee valuva ja kinuskin makuinen täyte.

Pursota täyte työntämällä kapeateräisen pursottimen pää munkin sisään.



Makean kinuskin ja suolaisten maapähkinöiden liitto on koukuttava. Voit kokeilla piirakkaan myös muita pähkinöitä. Makkapalat kannattaa säilyttää jääkaapissa.

Klassikkotorttuna tunnettu omenainen tarte tatin valmistetaan nyt säilykeananaksesta.

Bostonkakkua muistuttava pullavuoka kätkee sisälleen kanelia, sokeria ja voita, pintaa höystävät kinuskikastike ja pähkinät.

Kinuskiset makkapalat

16 KPL | K |

200 g	voita tai margariinia
3	kananmuna
3 dl	sokeria
5 dl	vehnäjauhoja
½ dl	kaakaojauhetta
1 rkl	leivinjauhetta
2 tl	vaniljasokeria
2 dl	kahvijuomaa

KUORRUTUS

1 prk	(200 g) kinuskikastiketta
250 g	mascarponejuustoa

PINNALLE

1 ½ dl	suolapähkinöitä
--------	-----------------

Sulata rasva ja anna jäähtyä. Vaahdota munat ja sokeri. Sekoita kuivat aineet keskenään. Sekoita ne viileän kahvin ja rasvan kanssa vuorotellen taikinaan. Levitä leivinpaperoitun uunivuon tai -pellin (25 x 32 cm) päälle. Paista 200 asteessa 20 minuuttia. Anna pohjan jäähtyä. Vaahdota kuorrutuksen aineksia muutama minuutti ja levitä kuorrute pohjan päälle. Koristele pinta rouhituilla pähkinöillä. Leikkaa paloiksi terävällä veitsellä.



Ananas-tarte tatin

4 ANNOSTA | K |

4	lehtitainalevyä
1 prk	(227/137 g) säilyke-ananasrenkaita
50 g	voita
¾ dl	fariinisokeria
1	limetin kuori

Sulata taikinalevyt. Aseta kolme levyä vierekkäin, hieman päällekkäin. Aseta neljäs vaakasuoraan rivistön alaosaan. Painele taikinalevyt hyvin yhteen neliöksi ja kauli kevyesti suuremmaksi levyksi. Pyöristä veitsellä kulmia. Valuta ananasviipaleet. Kuumenna voi ja sokeri valurautapannulla kunnes sokeri alkaa karamellisoidua. Ota pannu jäähtymään. Lisää pannulle ananasviipaleet ja mausta pestyn limetin raastetulla kuorella. Nosta taikina pannun päälle kaulimen avulla. Paista 225-asteisessä uunissa noin 15 minuuttia. Anna jäähtyä. Kumoa piiras tarjoilulautaselle.

Toffee-pekaani-pähkinäpullat

12 ANNOSTA | K |

1 ANNOS PULLATAIKINAA

KINUSKIKASTIKE

2 dl	kuohukermaa
1 dl	siirappia
½ dl	sokeria

TÄYTE

70 g	pekaanipähkinöitä
50 g	voita tai margariinia
1 dl	sokeria
2 tl	kanelia

Valmista pullataikina ohjeen mukaan. Keitä kinuskikastikkeen aineksia 5 minuuttia kunnes kastike hieman sakenee. Rouhi pähkinät. Levitä kinuskikastike suorakaiteen muotoiseen, (n. 24 x 28 cm) reunalliseen uunivuokaan ja ripottele päälle puolet pekaanipähkinöistä. Vaivaa taikina jauhottamalla pöydällä ja kauli suorakaiteen muotoiseksi levyksi. Levitä taikinalle pehmeä rasva, sokeri-kaneliseos ja ripottele päälle loput pähkinät. Kääri tiukalle rullalle ja leikkaa 12 osaan. Nosta pullat uunivuokaan kinuskin ja pähkinöiden päälle. Kohota peitettyinä 15 minuuttia. Paista 200-asteisessä uunissa noin 30 minuuttia. Nosta vuoka jäähtymään. Kumoa vuoka ja irrota pullat toisistaan.

Pulla-taikina

1 ANNOS | K |

2 ½ dl	maitoa
25 g	hiivaa
1 dl	sokeria
½ tl	suolaa
1 ½ tl	kardemummaa
1	kananmuna
8-9 dl	vehnäjauhoja
100 g	voita tai margariinia

Liuota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Sekoita joukkoon sokeri, mausteet ja osa jauhoista. Alusta loput jauhot taikinaan. Lisää pehmeä rasva. Kohota taikina kaksinkertaiseksi.

MITÄ BROILERIA OSTAISIN?

Valitse broilerinpaloista omaan kokkaukseen sopivat.

BROILERIN LIHA on kevyttä ja vähärasvaista. Broilerin eri osista valmistuvat monenlaiset ruoat, useimmat nopeasti. Broilerin liha ja jauheliha tulee aina kypsentää täysin kypsäksi. Sisälämpötilan on oltava 73–75 astetta. Kypsyyden voi tarkistaa pistämällä tikulla lihan paksuimpaan osaan. Kun valuva neste on kirkasta, liha on kypsää.

KÄSITTELE OIKEIN

Säilytä ja käsittele broilerin liha erillään muista elintarvikkeista. Älä valmista muita kuumentamattomia ruokia samoilla välineillä, joilla olet käsitellyt raakaa broileria. Pese kädet, työvälineet ja -lauta heti käsittelyn jälkeen.

2. KOIPIREISI on luullinen jalkaosa. Koipi- ja reisipaloja myydään myös erikseen. Ne valmistuvat mehevimmiksi uunissa pitkään kypsennettyinä, mutta niitä voi myös grillata tai hauduttaa pataruoissa. Niistä voi valmistaa myös nyhtöbroileria. Luuttomasta koipireidestä valmistetaan broilerin jauhelihaa.

1. RINTALEIKE on leikattu broilerin rintaosasta niin, että siinä ovat mukana rintalasta ja nahka, jotka säilyttävät lihan maukkauden ja mehukkuuden. Rapean pinnan saat paistamalla rintaleikkeet ensin pannulla. Hauduta kypsiksi pannulla tai uunissa.



3. PAISTILEIKE leikataan broilerin reisiosasta. Koska paistileikkeissä on rasvaa, niistä saa mehevää ja maukasta ruokaa. Ne sopivat hyvin uunissa haudutettaviin ruokiin. Paistiliha valmistuu myös pannulla ja grillissä. Kypsennysaika on pidempi kuin leikkeillä.

4. SIIVET ovat paloja, joista saadaan litteä keskiosa tai olkanivelosa eli nuijasiipi. Ne valmistuvat uunissa tai grillissä mainioksi naposteluruoaksi.

5. LUUTON JA NAHATON RINTAFILEE on broilerin vähärasvainen osa. Teollisuus valmistaasiitä erilaisia leikkeitä, jotka soveltuvat monipuoliseen ruoanvalmistukseen ja kypsyvät uunissa, grillissä ja pannulla. Broilerin rintafileestä sekä luuttomasta koipireidestä valmistetaan keittoihin, kastikkeisiin ja vokkiruokiin sopivia broilerin suikaleita.

**KATSO ITÄMAISTEN
BROILERIVARTAIEN OHJE
YHTEISHYVÄ.FI**



4.



5.

6.

6. SISÄFILEE on broilerin murein osa. Se kypsyy nopeasti ja sopii salaatteihin ja kastikkeisiin. Sisäfileestä valmistetaan nuijimalla ohuita fileepihvejä.



× HELPPO HOMMA ×

MURKINAA VIIKON VARRELLE

Viikon ruokalista on monipuolinen. Voit myös tehdä suuremman annoksen ja pakastaa osan.

Halkaise paprika ja vedä siemenkoti irti. Huuhtelee loput siemenet pois.



× THAI- ×

JAUHELIAKASTIKE ×

4 ANNOSTA | M |

- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- pala tuoretta inkivääriä
- 400 g jauhelihaa
- 1 rkl öljyä
- 2 rkl punaista currytahnaa
- 400 g kookosmaitoa
- 1 rkl makeaa soijakastiketta
- 2 rkl hienonnettua korianteria

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Raasta inkivääri. Paista jauheliha öljyssä pannulla ja lisää loppuvaiheessa joukkoon sipulit ja inkivääri. Lisää currytahna ja sekoita ainekset tasaiseksi. Lisää kookosmaito ja soijakastike, hauduta 5–10 minuuttia. Ripottele pinnalle korianteria. Tarjoa basmatiriisin kera.

Jauhelihakastike saa thaimaalaisen sävöyksen thai-currytahnasta ja kookosmaidosta.



Lohikiusaus syntyy helposti pakasteperunasuikaleista. Kypsennyksen aikana ehtii valmistaa lisukkeeksi raikkaan salaatin.



Tämä makkarakeitto on saanut vaikutteita unkarilaisesta gulassista. Lihan sijasta keitossa on nopeasti kypsyyvää makkaraa.



Meksikolaishenkisen broilerikeiton lisukkeeksi sopivat tortillaletuista leikatut palat, jotka voi myös paahtaa.



× LOHI-

PIPARJUURIKIUSAUS ×

6 ANNOSTA | G |

1 kg pakasteperunasuikaleita
n. 250 g kylmäsavulohiipaleita
1 ruukku tilliä
1 tl suolaa
125 g piparjuurituorejuustoa
4 dl kermaa
2–3 rkl piparjuuritahnaa
Vuoan voiteluun voita

Lado voideltuun uunivuokaan kerroksittain perunasuikaleita, kylmäsavulohta ja hienonnettua tilliä. Mausta kerrokset suolalla. Sekoita tuorejuusto, kerma ja piparjuuritahna keskenään. Valuta seos paistoksen päälle. Kypsennä 225-asteisessa uunissa tunnin ajan. Peitä foliolla ja anna hautua 5–10 minuuttia ennen tarjoilua.

**RESEPTIEN
RAVINTOSISÄLLÖT
YHTEISHYVÄ.FI**

G = gluteeniton × M = maidoton × K = kasvis

× MAKKARA-

GULASSIKEITTO ×

4 ANNOSTA | G | M |

500 g lenkkimakkaraa
1 rkl öljyä
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
4 perunaa
1 porkkana
1 paprika
8 dl vettä
1 lihaliemikuutio
500 g paseerattua tomaattia
1 ½ tl paprikajauhetta
1 tl kuminaa
1 tl suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria
Lisäksi persiljaa

Kuori ja kuutioi makkara. Kuori ja hienonna sipulit. Ruskista makkarat kevyesti pannulla öljyssä ja lisää joukkoon sipulit. Anna hetken pehmentyä. Nosta seos syrjään odottamaan. Kuori ja kuutioi juurekset. Paloittele paprika. Kuumenna lihalieimi ja paseerattu tomaatti kattilassa. Lisää juurekset, paprika, makkara-sipuliseos ja mausteet. Anna kiehua miedolla lämmöllä 15–20 minuuttia kunnes kasvikset ovat kypsiä. Lisää halutessasi hienonnettua persiljaa.

× TEXMEX-

BROILERIKEITTO ×

4 ANNOSTA | G | M |

300 g broilerin fileesuikaleita
1 rkl öljyä
1 punasipuli
2 rkl tacomausteseosta
1 l vettä
2 kanaliemikuutiota
3 rkl tomaattisosetta
1 prk (290/175 g) esikeitettyjä kidneypapuja
2 paprikaa
1 banaani
1 ps (200 g) maissia
Lisäksi korianteria tai persiljaa

Ruskista broilersuikaleet öljyssä, lisää kuorittu ja hienonnettu punasipuli ja tacomauste. Kiehauta kattilassa kanaliemi ja tomaattisose. Huuhtelee ja valuta kidneypavut. Paloittele paprikat. Lisää pavut, kanat ja paprikat liemeen. Keitä noin 5 minuuttia. Lisää paloitettu banaani ja maissit. Keitä muutama minuutti. Lisää pinnalle korianteria tai persiljaa.

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

BASILIKA LYMYÄÄ PIIRAKASSA

Välimeren lihapiirakka

14 ANNOSTA

250 g voita tai margariinia
4 dl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 prk (250 g) maitorahkaa

Taikina on kevennetty rahkalla ja piirakan voi pakastaa.

TÄYTE

400 g jauhelihaa
1 rkl öljyä
1 sipuli
2-3 valkosipulinkynttä
2 rkl tomaattisostetta
1 tl oreganoa
1 tl suolaa
riipaus rouhittua mustapippuria
10-12 kirsikkatomaattia
1/2 ruukkua basilikaa

VOITELUUN

1 kananmuna

Nypi pehmeä rasva ja keskenään sekoitetut kuivat aineet. Sekoita joukkoon rahka. Kääri kelmuun ja siirrä jääkaappiin. Ruskista jauheliha öljyssä ja lisää joukkoon hienonnettu sipuli ja valkosipulinkynnet. Mausta oreganolla, suolalla ja pippurilla. Ota liedeltä ja sekoita joukkoon tomaattipyyree. Anna jäähtyä. Kauli taikina leivinpaperin päällä suureksi, suorakaiteen muotoiseksi levyksi. Levitä puolikkaalle osalle jauhelihaseos. Viipaloi pinnalle kirsikkatomaatit ja revä päälle basilikaa. Käännä taikinan toinen puoli täyteen päälle ja taita reunat ohuesti piirakan alle. Voitele piirakka kananmunalla ja pistele siihen reikiä haarukalla. Paista 225-asteisessa uunissa 25 minuuttia. Peitä loppuvaiheessa leivinpaperi-arkilla, jotta piirakka ei pala.



UUSI SARJA ALKAA!
Ulla-Maija pitää maukkaasta ruoasta ja selkeistä mauista. Hän toivoi vaihtelua perinteiseen lihapiirakkaan. Valmistimme Ulla-Maijan toiveesta lihapiirakan, jota keventää rahka ja höystävät välimerelliset maut, tuoreet tomaatit, basilika ja valkosipuli. Piirakan voi pakastaa ja se on hyvä vierasvara.

× TEKSTI Jenni Saarilahti ×

Ulla-Maija Tuominen, 50, asuu Pirkanmaalla Lempäälässä. Hänen perheeseensä kuuluu aviomies ja tytär. Ulla-Maija käy töissä ja kertoo pitävänsä hyvästä arjesta.

”Nautin uimisesta ympäri vuoden, puutarhanhoidosta ja järvellä olemisesta mieheni kanssa, ystävien kanssa matkustelusta.”

JÄRVIKALAA JA KOTIKEITTIÖN KOKEILUJA

”Pidän yksinkertaisesta, maukkaasta ruoasta, sellaisesta jossa maut erottuvat. Suosikkejani ovat kuha ja ahven, joita saa lähijärvestä mukavasti. Oman kasvimaan sato ja omien kanojen munat maistuvat hyviltä. Minulle on tärkeää, että tiedän, mistä ruoka tulee”, Ulla-Maija kuvailee lempiruokiaan.

”Valmisruoat ovat hyvä apu arjessa, hän jatkaa. Arkisin ruoka valmistuu nopeasti tutuilla ohjeilla, mutta viikonloppuisin olen kokeileva kotikokki. Tutkin uusia reseptejä ja käytän aikaa raaka-aineiden etsimiseen sekä ruoan

laittamiseen ja kattauksen suunnitteluun.”

Paras ruokailuhetki on Ulla-Maijasta kiireetön, hyvässä ja isossa seurassa vietetty. Hyvät ruokakokemukset jäävät mieleen.

”Muistan edelleen kolmenkymmenen vuoden takaa, miltä tuoksui Tampereen Koskipuiston Rosson pizza, silloin harvinainen herkku.”

VAIHTELUA SUOSIKKIRESEPTIIN

Ulla-Maija hoitaa arkiostokset yleensä Salessa, viikonlopun ostokset taas tehdään usein Prismassa

”Ostoskoristani löytyy usein ihan perustuotteita.”

Kokenutkin ruoanlaittaja kaipaa uusia ideoita. Ulla-Maija pohti, miten saisi vaihtelua lihapiirakkaan, joka on näppärä vierasvara.

”Yksi suosikkini on moneen muuntautuva lihapiirakka, mutta olen etsinyt reseptiä, joka olisi hieman perinteistä kevyempi ja tutustua poikkeava. Voisiko lihapiirakassa olla sienien sijaan esimerkiksi yrttejä?”

Lihapiirakka saa uutta makua tomaatista, valkosipulista ja basilikasta.



Voitele piirakka munalla ennen pistelyä, jotta reiät eivät mene umpeen kypsentyessä. Näin höyry piirakan sisällä pääsee pois ja taikinasta tulee rapea.

#yhteishyvä innostaa ruoanlaittoon somessa

Jaa kuvasi ja osallistu #yhteishyvä



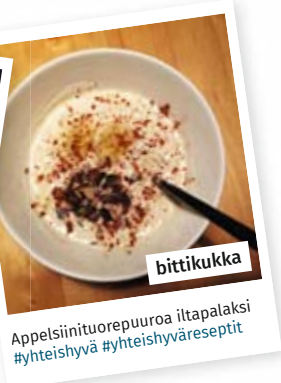
Seuraa Facebookissa



Seuraa Pinterestissä



Seuraa Instagramissa



Uutta ole hyvä!

× KOONNUT Sanna Autio ×

Suklaalevyt maailmalta

Travel-suklaalevysarja on saanut vaikutteita Karl Fazerin maailman matkoilta. **Kööpenhamina-**levyssä valkoista suklaata höystävät vadelma ja lakriisi. **Rio de Janeiron** maitosuklaata maustavat mintturakeet. **Lontoo-**levyssä maitosuklaan kavereina on toffeeta ja keksiä. **New Yorkin** maitosuklaassa maistuvat jääkahvi ja suklaakakku. Levyt painavat 130 grammaa.



Keskitulinen kanakeitto

Atrian Chicken Soup Red Curry on hieman tulinen ja kermanen annos-keitto, jossa suomalaista broilerinlihaa maustavat thaikeitön klassikkoaromit. Korianterin, inkiväärin ja chilin harmoniaa pehmentävät kokoskerma ja nuudelit. Lämmitä annos mikrossa.



Kevyttä leivälle

Valion Better rahkariini -levitteessä yhdistyvät rahkan keveys, rypsiöljyn pehmeys ja voion maukkaus. Levite sisältää 40 prosenttia rasvaa ja runsaasti omega-3-rasvahappoja. Rasia painaa 350 grammaa.



Vitamiinoitu limu

Hartwallin Jaffa Plus -juoma maistuu mandariinilta, ja 0,5 litran pullolliseen on lisätty päivän annos C-vitamiinia. Se sisältää myös tavallista limua vähemmän sokeria, mutta ei keinotekoisia makeutusaineita.



Sosetta pussissa

Piltti-luumusose sisältää vain hedelmää. Se on C-vitamiinoitu, mutta siinä ei ole lisättyä sokeria. Luumusose sopii alkaen 6 kuukauden ikäisille lapsille. Sosetta voi käyttää myös leivontaan ja ruoanvalmistukseen.

Lempeä makkara-ateria

HK:n Makkarapaistos koostuu perunamuusista, kahdesta Sininen lenkki-makkarahivistä ja juustokastikkeesta. Annoksen voi lämmittää mikrossa.

Texmex-kokkailuun

Rainbow Hottest Chunky Salsa Habanero on reippaan tulinen tomaattipohjainen kastike, jota voi käyttää dippaamiseen, tortilloihin ja ruoanvalmistukseen.

Rainbow Taco Sauce Hot -tomaattikastikkeella saa tulista makua tacojen tai tortillojen täytteisiin, ja se sopii maustamaan esim. liha- tai kalaruokia.

Rainbow Taco Sauce Medium on keskitulinen tomaattikastike, joka höystää tacojen ja tortilloiden täytteet.

Rainbow Pineapple Salsa tomaattikastikkeeseen on lisätty ananaspaloja. Keskitulinen salsa sopii dippaukseen, tortilloihin ja kastikkeeksi broilerille tai possulle.

Kastikkeiden valmistusmaa on Belgia ja tomaatin alkuperämaa on Italia.