

YHTEISHYVÄ

ruoka

1 | 2018

RESEPTIT
TESTATTU
TOIMIVIKSI

VARTISSA VALMISTA

PIKAPASTAT,
JOIHIN
RAKASTUT

LASTEN KANSSA

MAAILMAN
HELPOIN
MUFFINI-
KAKKU

ONNISTU KOTONA

HITTIBURGERIN
KOLME SALAISUUTTA

UUDET IDEAT

LOHIPOKE JA
LUSIKOITAVA
SALAATTI

HEDELMÄ- PANNARI

+ muut talviherkut



yhteishyvä.fi
tuhansia reseptejä

SATOKAUSI

SYDÄN- TALVEN *salaattibaari*

Piristä keskitalvea värikkäillä
salaateilla ja kevennä askelta
satokauden parhailla resepteillä.

RESEPTIT ANU BRASK
KUVAT ANNA HUOVINEN
JA PANU PÄLVÄ

*Parasta
juuri nyt!*
APPELSIINI
BATAATTI
VERIAPPELSIINI
VERIGREIPPI
LUOMUPERUNA

G = GLUTEENITON
M = MAIDOTON
RESEPTIEN RAVINTO-
SISÄLLÖT: YHTEISHYVÄ.FI

Lohipoke salaattikupissa

4 ANNOSTA | G | M |

Lado salaatinlehdelle havaijilaisittain maustettua lohta ja verigreippiä. Herkuttele käsin!

noin 500 g kirjolohifileettä
2 verigreippiä
2 kevätsipulinvartta
1 valkosipulinkynsi
1 punainen chili
½ dl soijakastiketta
1 rkl seesamiöljyä
1 rkl seesaminsiemeniä

LISÄKSI

1 ½ dl basmatiriisiä
1 ps lehtisalaattia

- Poista lohesta nahka ja mahdolliset ruodot. Leikkaa lohi 1–1 ½ cm:n paloiksi. Purista yhden greipin mehu. Kuori toinen greippi ja paloittele hedelmäliha. Hienonna kevätsipulit, valkosipuli ja chili.
- Yhdistä isossa kulhossa greippimehu, soijakastike ja öljy. Lisää lohi, greippi, sipulit ja chili. Sekoita hyvin.
- Paahda siemeniä kuumalla kuivalla pannulla 1 minuutti. Sekoita ne kalan joukkoon. Peitä kulho kelmulla ja laita jääkaappiin riisin keittämisen ajaksi.
- Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan ja anna jäähtyä hetki. Irrota salaatin lehdet ja annostele niille riisiä ja lohipokea.

Pyttipannusalaatti

4 ANNOSTA | G | M |

Reilusti rapeaa kiinankaalia ja tilkka purjovinegrettiä, niin pyttipannukin käy salaatista.

4 perunaa
4 kanamunaa
½ purjoa
1 porkkana
1 paprika
½ kiinankaalia
1 tlk (240 g) kikherneitä
suolaliemessä
1 rkl öljyä
1 sitruunan mehu
2 rkl tuoretta tai 1 tl kuivattua timjamia
½ tl cayennenpippuria

PURJOKASTIKE

½ purjoa
2 rkl + ½ dl öljyä
2 rkl etikkaa
2 tl hunajaa
1 tl suolaa
½ dl vettä

- Keitä perunat kypsiksi ja kananmunat koviksi.
- Halkaise, huuhtelee ja viipaloi koko purjo.
- Ota puolet purjosta ja tee kastike. Kuumenna 2 rkl öljyä pannulla ja



Vinkki

Purjokastike maistuu myös lämmitettynä.

kuullota purjoa keskilämmöllä 3–5 minuuttia, kunnes se on pehmeää. Laita kuullotettu purjo, ½ dl öljyä, etikka ja hunaja teho- tai sauvasekoittimen kulhoon. Soseuta, mausta suolalla ja ohenna vedellä.

- Paloittele perunat. Kuori ja viipaloi porkkanat. Pilko paprika ja suikaloi kaali. Valuta kikherneet siivilässä.
- Kuumenna öljy pannulla. Laita loppu purjo, perunat ja porkkanat pannulle. Paista 5 minuuttia. Lisää paprikat ja kikherneet. Paista vielä 5 minuuttia. Lisää sitruunan mehu ja mausteet. Sekoita kaali joukkoon. Viimeistele kananmunalohkoilla ja purjokastikkeella.

Lusikoitava vihersalaatti

4 ANNOSTA | G | M |

Kun hedelmäisen salaatin surauttaa smoothieksi, se toimii aamu- tai välipalana.

2 avokadoa
4 appelsiinia
2 hapokasta omenaa
2 limeä
1 ruukku minttua
4 dl (kivennäis)vettä
2 rkl hunajaa tai siirappia

LISÄKSI

1 dl auringonkukansiemeniä
4 rkl hunajaa tai siirappia
½ tl suolaa
1 appelsiini

- Paahda auringonkukansiemeniä kuumalla kuivalla pannulla 1 minuutti. Lisää 4 rkl hunajaa ja anna sulaa. Paista sekoitellen pari minuuttia. Lisää suola ja levitä siemenet leivinpaperille. Anna jäähtyä.
- Halkaise avokadot, poista kivet ja lusikoi hedelmä kulhoon. Kuori ja paloittele appelsiinit ja omenat avokadon joukkoon. Pese ja raasta yhden limen kuori. Purista mehu molemmista limeistä. Hienonna minttu. Yhdistä lime, minttu, kivennäisvesi ja hunaja hedelmien kanssa ja soseuta.
- Jaa smoothie kulhoihin. Koristele appelsiinilohkoilla ja hunajasiemenillä.





Kaali-appelsiinikvinoa ja cashewkastike

4 ANNOSTA | G | M |

VEGAANI

Tästä salaattista saat kätevästi päivän C-vitamiinit. Kaupan päälle tulee hyvää kasviproteiinia sekä koko joukko kivennäisaineita.

- 2 dl kvinoaa
- 5 dl vettä
- 2 rkl öljyä
- 1 tl fenkolinsiemeniä
- ¼ punakaalia
- 4 appelsiinia
- 1 ruukku tilliä
- ½ tl suolaa

CASHEWKASTIKE

- 2 dl cashewpähkinöitä
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 dl vettä
- ½ appelsiinin mehu
- ½ tl suolaa

- Aloita liottamalla kastikkeen pähkinöitä vedessä 2 tuntia.
- Valuta pähkinät ja laita teho- tai sauvasekoittimen kulhoon. Kuori ja hienonna valkosipulinkynsi. Lisää se, 1 dl vettä, mehu ja suola. Soseuta. Ohenna tarvittaessa tilkalla vettä.

- Huuhtele ja siivilöi kvinoaa. Kuumenna vesi kattilassa, lisää kvinoaa ja keitä 5 minuuttia. Siirrä pois levyiltä ja anna kvinoan turvota kannen alla 30 minuuttia.
- Valuta kvinoaa hyvin siivilässä. Kuumenna öljy pannulla. Paista kvinoaa ja fenkolinsiemeniä 5 minuuttia.
- Suikaloi kaali. Kuori ja paloittele 3 appelsiinia. Yhdistä kaalit ja appelsiinit ja purista 1 appelsiinin mehu joukkoon. Hienonna tilli ja mausta salaatti sillä ja suolalla. Sekoita kvinoaa joukkoon.

Vinkki

Lisää kvinoasalaattiin kypsää kanaa, tofuja, papuja tai savulohta.

Lämmin veriappelsiini-fetasalaatti

4 ANNOSTA | G |

Paahda fetasalaattiin uusi twisti uunissa ja tarjoa kaverina raikasta yrttisekoitusta.

- 1 pkt (200 g) fetajuustoa
- 4 veriappelsiinia
- 2 punasipulia
- 3 valkosipulinkynttä
- 1 paprika
- 1 dl oliiveja
- 1 rs (200 g) kirsikkatomaatteja

MAUSTEÖLJY

- ½ sitruunan mehu
- 2 rkl öljyä
- 2 rkl punaviinietikkaa
- 2 tl kuivattua oreganoa
- ½ tl suolaa
- ¼ tl mustapippuria

LISÄKSI

- 1 ps salaattisekoitusta
- 1 ruukku basilikaa
- 1 ruukku persiljaa

- Säädä uuni 220 asteeseen. Kuutioi feta. Pese veriappelsiinit ja leikkaa ne lohkoiksi. Kuori ja viipaloi sipulit ja valkosipulit. Pilko paprika. Levitä appelsiinit, sipulit ja paprika uunipellille. Lisää feta ja oliivit.
- Purista sitruunamehu kulhoon. Sekoita öljy, etikka ja mausteet mehuun. Sekoita mausteöljy vihannesten joukkoon.
- Kypsennä paistosta uunissa 20 minuuttia. Puolita tomaatit ja lisää ne paistokseen. Paista vielä 5 minuuttia.
- Yhdistä salaatti ja yrtit. Tarjoa lämmin fetasalaatti yrttisekoituksen, viinietikan ja oliiviöljyn kanssa.





FOODIE.FI

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

Bataattihyrrä ja hapankaali-omenaslaw

4 ANNOSTA

Työnnä bataatti tikkuun ja leikkaa hyrräksi. Tarjoa sinappisen hapankaali-omenaslaw'n kanssa.

2 bataattia
1 l vettä
4 rkl öljyä
2 dl parmesanijuustoraastetta
1 dl korppujauhoa
½ tl suolaa
½ tl paprikajauhetta
(riipaus chiliä)

HAPANKAALI-OMENASLAW

1 pkt (400 g) hapankaalia
2 porkkanaa
1 omenaa
1 punasipuli
1 ruukku persiljaa
1 dl maustamatonta jogurtia
1 rkl vahvaa sinappia
1 rkl sokeria tai siirappia

Vinkki

Katso bataattihyrrän teko videolta: yhteishyvä.fi/videot

● Pese ja puolita bataatit. Keitä bataatteja vedessä 10 minuuttia. Valuta ja jäähdytä kylmän veden alla.

● Sääda uuni 200 asteeseen. Paina grillitikku läpi bataatin keskeltä. Leikkaa bataatit spiraaliksi: paina terävä veitsi bataatin toiseen päähän kuin leikkaisit noin 5 mm:n viipaletta, paina veitsi tikkuun asti ja leikkaa kierteisesti, samalla bataattia pyörittäen, koko palan pituudelta. Aseta bataatit tikkuineen leivinpaperille uunipellille. Sivele öljyllä.

● Yhdistä kulhossa juusto, korppujauho ja mausteet. Ripottele seos bataattihyrrien pinnalle. Kypsennä uunissa 20–30 minuuttia, kunnes bataatit ovat kypsiä ja pinta rapea. Tee salaatti sillä aikaa.

● Valuta hapankaali siivilässä. Kuori ja raasta porkkanat. Kuori ja leikkaa omena ja sipuli ohuiksi suikaleiksi. Hienonna persilja. Yhdistä kaikki ainekset ja sekoita tasaiseksi. Anna maustua jääkapissa noin 20 minuuttia.

HYVÄT, NOPEAT & herkulliset

Vältä arjen ruokapaniikki vartissa valmistuvalla simppeillä ja ruokaisalla pastalla.

RESEPTIT LAURA KAAPRO KUVAT PÄIVI RISTELL



Kevättä enteilevä lohipasta

4 ANNOSTA

Vihreät kasvikset, sitruuna ja jogurtti tekevät tästä lohipastasta ihanan raikkaan.

400 g täysjyvä-kierrepastaa
150 g kylmäsavulohta
1 sipuli
1 parsakaali
1 sitruuna
2 rkl rypsi- tai oliiviöljyä
2 dl turkkilaista jogurtia
200 g pakasteherneitä
1 tl suolaa

- Keitä pasta napakan kypsäksi. Valuta.
- Valmista kastike pastan kypsyessä. Leikkaa kylmäsavulohi pieniksi kuutioiksi. Kuori ja

hienonna sipuli. Erottele parsakaali nupuiksi.

● Pese ja kuivaa sitruuna huolellisesti. Raasta sen keltainen kuori ohuelti hienolla terällä ja purista mehu.

● Kuumenna öljy paistinpannussa. Paista parsakaalia ja sipulia 5 minuuttia. Lisää sitruunankuori ja -mehu sekä jogurtti. Kuumenna.

● Lisää lohipalat ja herneet. Anna kuumentua vielä 1–2 minuuttia. Mausta suolalla.

● Yhdistä kypsä, valutettu pasta ja kastike.



Kasvisvoimailijan nyhtökaura-sienipasta

4 ANNOSTA | M |

Paista voimia antava kasvis-nyhtökauraseos pannulla pastan kypsessä.

400 g (simpukka)pastaa
150 g pakastepinaattia
2 sipulia
2 valkosipulinkynttä
200 g tuoreita herkkusieniä
4 rkl oliiviöljyä
1 pkt (240 g) nyhtökauraa
1 tl suolaa
¾ tl kuivattua timjama
¾ tl mustapippuria rouhittuna

- Keitä pasta napakan kypsäksi. Valuta.
- Valmista kasvisseos pastan kypsessä. Sulata pinaatti. Kuori, halkaise ja viipaloi sipulit. Kuori ja hienonna valkosipulit. Puhdista ja viipaloi herkkusienet.
- Kuumenna paistinpannu ja lisää puolet öljystä. Paista sienet kovalla lämmöllä tummanruskeiksi, noin 5 minuuttia. Siirrä pois pannulta.

- Lisää loppu öljy ja sipulit. Paista kovalla lämmöllä 3–5 minuuttia, kunnes sipulit saavat väriä. Alenna lämpöä ja hauduta sipulit pehmeiksi, noin 5 minuuttia.
- Nosta lämpöä. Lisää pannuun paistetut sienet, nyhtökaura, pinaatti, suola, timjami ja mustapippuri. Kuumenna ja paista 2–3 minuuttia.
- Yhdistä kypsä, valutettu pasta ja kasvisseos.

Pikakokkaajan kana-tomaattipasta

4 ANNOSTA

*Ei pilkkomista, ei paistamista;
tästä ei arjen pikaruoka parane!*

400 g täysjyväspagettia
300 g broilerin fileesuikaleita
500 g paseerattua tomaattia
200 g tuorejuustoa
1 kanaliemikuutio
1 tl kuivattua basilikaa
½ tl mustapippuria rouhittuna
½ tl suolaa
(tuoretta basilikaa)

- Keitä pasta napakan kypsäksi. Valuta.
- Valmista kastike pastan kypsessä. Yhdistä broilerisuikaleet, paseerattu tomaatti, tuorejuusto, kanaliemikuutio, basilika ja mustapippuri. Kuumenna kiehuvaaksi ja anna kuplia miedolla lämmöllä 8–10 minuuttia. Mausta suolalla.
- Yhdistä kypsä pasta ja kastike. Viimeis-tele halutessasi tuoreella basilikalla.



JAUHOPEUKALO

Pikkuleipuri KEITTIÖSSÄ

RESEPTIT TAINA TELLMAN KUVAT TUOMAS KOLEHMAINEN

Vinkki

Jos kuorrutusta jää yli,
jatka sitä marjoilla ja
nauti välipalana.

Koko perheen leivontapäivänä pyöritetään
nallesämpylöitä, paistetaan superhelpot kaurakeksit
ja kasataan muffineista söpö sydänkakku.



Sydänmuffini-kakku

12 ANNOSTA

Nyt saa syödä sormin! Helpon sydänkakun pohja on koottu valmiista muffineista.

12 pientä sitruunamuffinia
1 dl pakastemansikoita

KUORRUTUS

1 ½ dl pakastemansikoita
150 g mansikkarahkaa
2 dl vispikermää
200 g appelsiinituorejuustoa
riipaus sokeria

KORISTELU
nonparelleja

- Laita muffinit paperivuokineen vadille viereen sydämen muotoon. Tee veitsellä viilto jokaisen muffinin keskelle. Lohko kohmeiset mansikat. Työnnä palat muffinien viiltoihin.
- Valmista kuorrutus. Soseuta kohmeiset mansikat ja mansikkarahka sauvasekoittimella. Vaahdota kerma pehmeäksi vaahdoksi. Lisää rahkaseos ja tuorejuusto kermavaahdon joukkoon sähkövatkaimella. Mausta ripauksella sokeria.
- Levitä vahto muffinien päälle. Koristele kakku nonparelleilla.

Nassusämpylät

18 PIENTÄ SÄMPYLÄÄ | G | M |

Hunajalla ja rusinoilla makeutetut pehmeät sämpylät paistuvat vuoassa poski poskea vasten.

5 dl kaurajuomaa
50 g hiivaa
¾ dl öljyä
1 ½ rkl hunajaa
2 tl suolaa
2 dl hirssihiutaleita
2 rkl psylliumia
1 dl rusinoita
5 dl gluteenitonta jauhoseosta

KORISTELU

10–15 rusinaa
½ dl kaurapohjaista "tuorejuustoa"
(esim. Oatly påMackan)
(20 g tummaa suklaata)

- Vuoraa leivinpaperilla 2 vuokaa (noin 20 x 20 cm).
- Lämmitä kaurajuoma kädenlämpöiseksi. Liuota hiiva juomaan. Lisää öljy, hunaja ja suola. Sekoita hirssihiutaleet ja psyllium nesteeseen. Turvota 5 minuuttia.

Sekoita rusinat ja 4 ½ dl gluteenitonta jauhoseosta vähitellen sähkövatkaimella taikinaan.

● Ripota ½ dl gluteenitonta jauhoseosta leivinpöydälle. Kaada taikina pöydälle ja jaa se 20 palaksi. Pyöritä 18 palaa sämpylöiksi ja laita vuokiin. Jätä väliin 1 cm kohoamisvaraa. Pyöritä jäljelle jääneistä paloista jokaiselle sämpylälle kaksi korvaa (halk. 1 cm). Kohota sämpylöitä liinan alla 30 minuuttia.

● Sääda uuni 225 asteeseen. Puolita 9 rusinaa. Paina rusinanpuolikas nenäksi sämpylän keskelle. Paista uunissa 15 minuuttia.

● Nosta sämpylät yhtenäisenä levynä ritilälle ilman leivinpaperia jäähtymään, jotta kosteus haihtuu.

● Pursota tuorejuustosta sämpylöille silmät ja suut. Leikkaa pienet rusinanpalat silmiin. Halutessasi piirrä viikset sulatetulla suklaalla.

Kolmen aineksen kaurakeksit

12–14 KPL | G |

Maailman helpoimmat keksit syntyvät banaanista, suklaasta ja kaurasta ja valmistuvat vartissa.

2 kypsää banaania
100 g tummaa suklaata (kaakaota vähintään 50 %)
2–2 ½ dl kaurahiutaleita (gluteeniton)

- Kuumenna uuni 200 asteeseen.
- Survo banaanit kulhossa haarukalla, jätä sattumia. Rouhi suklaa terävällä veitsellä. Sekoita suklaa ja kaurahiutaleet banaanisurvokseen.
- Ota seoksesta käsin 12–14 lihapullan kokoista nokareta leivinpaperoitulle uunipellille. Litistä keksit noin ½–1 cm:n paksuisiksi. Paista uunissa 10 minuuttia.



Pikainen punacurrykeitto

4 ANNOSTA | G | M |

*Linssi-kanasopasta saat
paljon proteiinia ja mausteista lämpöä
pakkaspäivään.*

1 tlk (290 g) säilöttyjä punaisia linsejä
500 g paseerattua tomaattia
1 tlk (400 g) kookosmaitoa
2 dl vettä
2 rkl punaista currytahnaa
4 rkl kurpitsansiemeniä
2 rkl rypsiöljyä
300 g broilerin fileesuikaleita
(suolaa ja mustapippuria)

- Kaada linssit siivilään ja huuhtelee kylmällä vedellä. Laita kattilaan.
- Lisää paseerattu tomaatti, kookosmaito, vesi ja currytahna. Kuumenna kiehuvaan ja keitä kannella peitettynä 10 minuuttia.
- Keiton kiehuessa paahda kurpitsansiemeniä kuumalla, kuivalla paistinpannalla käännellen 1–2 minuuttia. Siirrä lautaselle odottamaan.
- Kuumenna öljy paistinpannussa. Paista broilerin suikaleet kypsäksi. Jos käytät maustamattomia suikaleita, mausta ne suolalla ja pippurilla.
- Soseuta keitto tasaiseksi sauvasekoittimella. Annostele lautasille. Ripottele päälle paahdetut kurpitsansiemenet ja paistetut broilerin suikaleet.

Vinkki

Lihattoman version saat korvaamalla broilerin suikaleet mifu-suikaleilla.

Oikaisijan PIKASOPAT

Arjen pelastajakeitot syntyvät vaivatta purkista kippaamalla ja puolivalmisteita hyödyntämällä.

RESEPTIT LAURA KAAPRO KUVAT PÄIVI RISTELL





Vauhdikas vegehernekeitto

4 ANNOSTA | G | M |

*Ikiklassikko taipuu mausteilla ja tofulla
tuunattuna veikeäksi vegekeitoksi.*

300 g kylmäsavutofua
2 valkosipulinkynttä
2 rkl rypsiöljyä
1 tl paprikajauhetta
1 tl mustapippuria rouhittuna
2 tlk (à 435 g) kasvishernekeittoa
2 ½ dl kauravalmistetta ("kermää")
2 dl vettä



- Leikkaa tofu ½ cm:n kuutioiksi. Kuori ja hienonna valkosipuli.
- Kuumenna öljy paistinpannussa. Kuullota valkosipulia, paprikajauhetta ja mustapippuria 2 minuuttia.
- Lisää kuutioitu tofu ja sekoita. Ota pannu pois liedeltä ja jätä tofu maustumaan.
- Tyhjennä kasvishernekeittopurkit kattilaan. Lisää kauravalmiste ja vesi, kuumenna kiehuvaiksi sekoitellen.
- Lisää puolet tofuseoksesta kuuman keiton joukkoon. Jaa keitto lautasille ja ripottele pinnalle loput tofukuutiot.

Vinkki

Leikkaa kuivahtaneesta leivästä ohuita siivuja, sivele öljyllä ja paahda 225-asteisessä uunissa noin 5 minuuttia. Tarjoa keiton kanssa.



Joutuisa juusto-parsakaalikeitto

4 ANNOSTA | G |

Kasvata päivän kasvispottia lisäämällä valmiiseen keittoon kokonainen parsakaali.

1 parsakaali
2 tlk (à 5 dl) kolmen juuston keittoa (Valio)
1 rkl rypsiöljyä
ripaus suolaa
mustapippuria rouhittuna

- Erottele parsakaali nupuiksi. Ota vajaa 1 dl nupuista syrjään ja laita loput kattilaan juustokeiton kanssa.

- Kuumenna kiehuvaiksi ja keitä noin 5 minuuttia, kunnes parsakaalit ovat hieman pehmentyneet.
- Keiton kiehuessa erottele syrjään ottamasi parsakaalin nuput pienemmiksi. Pikapaista nuput pannulla öljyssä, 1–2 minuuttia. Mausta kevyesti suolalla ja pippurilla.
- Soseuta keitto sauvasekoittimella. Annostele lautasille ja viimeistele paistetuilla parsakaalinupuilla.

Sukkela siskonmakkarakeitto

4 ANNOSTA | G | M |

*Nopeus ei ole tämän keiton ainoa hyve:
makkarasoppa maistuu koko perheelle.*

1 ½ l vettä
2 lihaliemikuutiota (gluteenitonta)
250 g peruna-sipulisekoitusta (pakaste)
500 g siskonmakkaraa
200 g lehtikaali-kasviswoksekoitusta (Tuorekset)
½ tl mustapippuria rouhittuna

- Mittaa vesi kattilaan, lisää liemikuutiot. Kuumenna kiehuvaiksi.
- Lisää peruna-sipulisekoitus ja purista siskonmakkarat kuoristaan pieninä paloina keiton joukkoon. Anna kiehua 5 minuuttia.
- Lisää tuorekset ja keitä 2–3 minuuttia. Mausta mustapippurilla.



SESONKI

Ulös, ulos ja SYÖMÄÄN!

Ulkoilun jälkeen niin pienet kuin isotkin punaposket ilahtuvat rehdistä ja maukkaasta kotiruoasta.

RESEPTIT TAINA SALOVAARA KUVAT TUOMAS KOLEHMAINEN



Pulleat lohifritterit

4 ANNOSTA

Rapean meheviin frittereihin paketoit perunat ja lohen.

noin 500 g kirjolohifileettä
1 tl suolaa
300 g jauhoisia perunoita
1 rkl voita tai margariinia
½ sitruunan mehu
3 rkl tillisilppua
½ dl korppujauhoja
1 kananmuna
¼ tl valkopippuria

LISÄKSI

2 rkl korppujauhoja pinnalle
1 rkl öljyä paistamiseen

KERMAVILIKASTIKE

2 dl kermaviiliä
1 maustekurkku
¼ tl suolaa
¼ tl pippuria

● Poista lohesta nahka ja mahdolliset ruodot. Viipaloi lohi, mausta suolalla. Kuori ja paloittele perunat ja laita ne veteen kattilaan. Laita metallinen siivilä kattilan päälle ja lohet siivilään, peitä kannella. Keitä perunat ja lohet kypsiksi, noin 15 minuuttia.

● Valuta perunat, lisää rasva ja soseuta. Anna jäähtyä.

● Hienonna lohi haarukalla. Purista sitruunan mehu ja hienonna tilli. Yhdistä kaikki frittereiden ainekset ja sekoita tasaiseksi.

● Muotoile massasta paksuja pihvejä. Käänteile pihvit korppujauhoissa ja paista öljyssä maltillisella lämmöllä.

● Sekoita kastike kermaviilistä ja silputusta maustekurkusta, mausta suolalla ja pippurilla.

Vinkki

Kalafrittereiden pikaversio syntyy tähdemuusista ja savukalasta.

Koko perheen broilerijauhelihapata

4 ANNOSTA | G | M |

Lempeän mausteinen pata maistuu myös taaperoilta. Aikuisten annoksiin tuo potkua chilikastike.

400 g broilerin jauhelihaa
2 tl öljyä
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 tl paprikajauhetta
1 tl currya
½ tl kanelia
½ tl suolaa
5 dl kanaliientä (gluteenitonta)
300 g perunoita
300 g bataattia
200 g pakastemaissia
2 rkl sitruunamehua
3 rkl persiljasilppua (srirachakastiketta)

● Paista jauheliha lähes kypsäksi öljyssä pannulla. Kuori ja silppua sipuli ja valkosipulit. Lisää ne ja mausteet pannulle ja



paista vielä hetki.

● Kuumenna kanaliemi kattilassa. Kuori ja kuutioi bataatti ja perunat, lisää ne ja jauhelihaseos liemeen. Keitä noin 15 minuuttia tai kunnes kasvikset ovat kypsiä.

● Lisää maissi ja mausta pata sitruunamehulla. Kuumenna. Viimeistelet persiljalla.

Tacomaustettu härkisrisotto uunissa

4 ANNOSTA | G | M |

Helpoin risotto kypsyy uunissa omia aikojaan.

VEGAANI

1 pkt (250 g) härkistä
2 porkkanaa
½ punaista paprikaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 rkl öljyä
2 tl tacomausteseosta
1 rkl soijakastiketta

2 tl siirappia
½ tl suolaa
1 l vettä
2 kasvisliemikuutiota (gluteenitonta)
3 dl risottoriisiä
2 rkl basilika- tai persiljasilppua

● Säädä uuni 200 asteeseen.

● Kuori ja kuutioi porkkanat. Kuutioi paprika. Kuori ja silppua sipuli ja valkosipulit. Kuullota kasviksia ja härkistä öljyssä pannulla, kunnes sipuli pehmenee. Lisää mausteet.

● Kaada seos uunivuokaan. Kuumenna vesi ja liuota siihen liemikuutiot.

● Lisää riisi ja liemi vuokaan. Kypsennä risottoa uunissa 30 minuuttia tai kunnes riisi on kypsää. Lisää nestettä tarvittaessa kypsennyksen aikana.

● Ripottele yrttisilppua pinnalle. Tarjoa esimerkiksi kaaliraasteen kanssa.





Pikkaisen parempi pannari

6 ANNOSTA

Tarjoo hedelmillä ja kauralla rikastettu pannari jogurtin, marjojen ja pähkinöiden kanssa.

- 50 g margariinia
- 4 kananmunaa
- 2 dl maustamatonta jogurttia
- 7 dl maitoa
- 3 dl täysjyvävehnä jauhoja
- 2 dl kaurahiutaleita tai -leseitä
- 1 rkl sokeria
- 1 tl kardemummaa
- 1 tl suolaa
- 2 omenaa
- 2 banaania
- 1–2 tl kanelia

LISÄKSI

marjoja, jogurttia, pähkinöitä, hunajaa

- Sulata margariini. Säädä uuni 200 asteeseen.
- Vatkaa kananmunat ja jogurtti maitoon. Lisää jauhot, kaura, sula margariini ja mausteet. Anna taikinan turvota hetki.
- Kaada taikina leivinpaperilla päällystetylle uunipellille.
- Kuori ja viipaloi omenat. Kuutioi banaanit. Laita hedelmät taikinan pinnalle ja ripauta kanelia päälle. Kypsennä pannukakua uunin keskitasolla noin 30 minuuttia.

Uunilihapullavuoka

4 ANNOSTA

Tee yhden vuolan jätilihipullaruoka valmiiksi jääkaappiin ja sujauta se uuniin heti ulkoilun jälkeen.

- 1 sipuli
- 3 valkosipulinkynttä
- 2 tl öljyä
- 3 rkl tomaattipyreetä
- 400 g tomaattimurskaa
- 2 dl ruokakermaa
- 2 tl oreganoa
- ½ tl suolaa
- ½ tl rouhittua mustapippuria

LIHAPULLAT

- 400 g jauhelihaa
- 1 dl murennettua vaaleaa leipää
- ½ dl vettä
- 1 kananmuna
- 1 rkl sinappia
- 1 tl suolaa
- ½ tl rouhittua mustapippuria

LISÄKSI

4 perunaa basilikaa, minitomaatteja ja turkkilaista jogurtia

- Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulit. Kuullota ne öljyssä. Sekoita tomaattipyree sipuleihin ja lisää muut aineet. Keitä pari minuuttia. Kaada kastike uunivuokaan.
- Ota jauheliha huoneenlämpöön. Sekoita leipä veteen isossa kulhossa. Anna liota hetki. Lisää muut lihapullien ainekset. Sekoita tasaiseksi. Muotoile taikinasta 4–6 isoa lihapullaa ja laita ne kastikkeeseen päälle.
- Pese ja halkaise perunat ja laita ne vuokaan leikkauspinta ylöspäin. Öljyä perunoiden leikkauspinta.
- Kypsennä vuokaa 200-asteisessa uunissa noin 45 minuuttia. Käänä lihapullat puolivälissä.
- Lisää valmiin vuolan pinnalle basilikaa ja minitomaatteja. Tarjoo lisänä jogurtia.

Vinkkei

Valmista lihapullat vaihteeksi broilerin jauhelihasta.



Broilerilehtipihvit ja kesäkurpitsaranskikset

3 ANNOSTA

Keveämpi pikaruoka syntyy paistamalla lehtarit broilerista ja ranskalaiset kesäkurpitsasta. Maustevoim paikan vie srirachatahna.

1 pkt (300 g) broilerin lehtipihvejä
2 rkl öljyä
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria

KESÄKURPITSARANSKIKSET

1 (300 g) kesäkurpitsa
30 g (3 kpl) hapankorppuja
½ dl parmesaanijuustoraastetta
½ tl suolaa
1 kananmunan valkuainen

SRIRACHATAHNA

100 g maustamatonta tuorejuustoa
2–3 tl srirachakastiketta

- Levitä lehtipihvit leivinpaperille, sivele öljyllä, mausta suolalla ja pippurilla.
- Säädä uuni 200 asteeseen. Leikkaa kesäkurpitsa 1 cm:n paksuisiksi tangoiksi. Murskaa hapankorput. Sekoita parmesaani ja suola korpumuruun.
- Erottele kananmunan valkuainen kulhoon ja riko rakenne haarukalla. Kasta tangot valkuaiseen, kääntele korpuseoksessa ja laita leivinpaperoidulle pellille. Paista uunissa noin 20 minuuttia. Mausta tuorejuusto srirachalla.
- Paista pihvejä öljyssä pannussa noin 1 minuutti kummaltakin puolelta. Tarjoa pihvit srirachatahnan ja kesäkurpitsaranskisten kanssa.

Tuoma- *suositus:*

Mausteisen ruoan kaveriksi sopii raikas vehnäolut.

Vinkki

Jos et pidä tulisesta, korvaa sriracha ketsupilla tai bbq-kastikkeella.



Stone'sin juustoburgeri

4 ANNOSTA

700 g naudanjauhelihaa
1 tl suolaa
2 tl sokeria
¾ tl mustapippuria
4 hampurilaissämpylää
½ dl majoneesia
½ jääsalaattia
1 pkt (150 g) cheddarjuustoviipaleita
tomaatti- ja maustekurkkuviipaleita

SIPULIRENKAAT
1–2 sipulia
½ dl olutta
1 dl kivennäisvettä
¾ dl maissitärkkelystä (Maizena)
1 dl vehnä jauhoja
½ tl suolaa
1 valkuainen
½ l rypsiöljyä
uppoaistamiseen

- Sekoita jauhelihaan suola, sokeri ja mustapippuri. Anna maustua.
- Kuori sipuli, leikkaa 1 cm:n viipaleiksi ja irrota renkaiksi. Sekoita kulhossa olut, kivennäisvesi, jauhot ja suola. Vaahdota valkuainen eri kulhossa ja sekoita taikinaan.
- Kuumenna öljy kattilassa 170-asteiseksi. Kasta sipulirenkaat taikinaan ja uppoaista öljyssä kunnes renkaat ovat saaneet väriä.
- Muotoile jauheliha pihveiksi ja kypsennä kuumalla pannulla muutama minuutti molemmin puolin. Nosta juustoviipaleet pihvien päälle paiston loppuvaiheessa. Paahda sämpylät nopeasti.
- Kokoa burgerit. Työnnä lopuksi hattuun tikut ja pujota tikkuihin sipulirenkaat.

RESEPTI KATI POHJA JA
KADER ZAITRI / GASTROPUB STONE'S
KUVA SATU KEMPPAINEN

HIMOITTU BURGER

Helsinkiläisen Gastropub Stone'sin keittiömestari Kader Zaitri paljastaa suosituksen juustohampurilaisen salat. Kokeile tätä kotona.

Sipulirenkaat pysyvät rapeina, kun kasaat ne tikulla hampparin hatulle.

Mehevä, konstailematon pihvi saa jäädä sisältä punertavaksi.

Juusto on parhaimmillaan, kun se sulaa kuumen pihvin päälle.

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



FOODIE.FI



EU Ecolabel: FI/028/004

Sisältöpäällikkö Sanna Autio, SOK Media, sanna.autio@sok.fi Ruokatuottaja Tiina Valkonen Art Director Leena Majaniemi Kuvausjärjestelyt Kaisa Jouhki Kansikuva Tuomas Kolehmainen Kuvaustarvikkeet Prisma ja Sokos