



SATOKAUDEN  
PARHAAT  
RUOAT

# sesonki

2 | 2020 RESEPTIT YHTEISHYVÄ.FI

JAUHOPEUKALO  
Toast skagen  
-voileipäkakku

14  
RESEPTIÄ  
KEVÄT-  
PÖYTÄÄN

PIKANA LAUTASELLE  
Kolmen aineksen  
jauhelihakastike

KOUKUSSA KALAA  
Paistetut  
kuhafileet ja  
helppo  
tillihollandaise

UUSI LEMPIRUOKA  
Halloumi-  
pinaatti-  
uunimunakas

LIHATAITURI  
Juhlava punaviini-  
lammaspata

VIIMEINEN SILAUS  
Valkosuklaa-  
passionjuustokakku



# Makoisia muistoja

Erityisistä hetkistä jäävät mieleen myös tarjoilut. Ikimuistoisia ovat lapsuuden synttärarit, juhlapyhät ja valmistujaiset, niiden ruoat ja leivonnaiset. Tarjoa tänä pääsiäisenä punaviinissä haudutettua lammaspataa ja raikasta valkosuklaa-passionjuustokakkua tai S-kokeilukeittiön sinulle valmiiksi suunnittelemaa broileriteriaa. Kevään juhlassa pöydän kruunaa sipulikukalla koristeltu katkarapu-voileipäkakku. Grillikauden avauksen paras lisuke on keväinen parsa-perunasalaatti, jonka voit valmistaa etukäteen.

Toivottavasti tämän lehden ruoista syntyy perinteitä ja maku-muistoja!



SANNA AUTIO  
Sisältöpäällikkö

## PARASTA JUURI NYT



PARSA



BROCCOLINI



VARSIKUKKAKAALI



LIME



ANANASKIRSIKKA



ANANAS



BANAANI



PASSIONHEDELMÄ



KUHA



AHVEN

### Sisältöpäällikkö

Sanna Autio, SOK Media

### Tuottaja

Tiina Valkonen

### Ruokatoimittaja

Taina Salovaara

### Reseptit

#### S-kokeilukeittiö:

Anne Ponkkonen

Henriikka Mattila

Hanne Penttinen

Sandra Jyrhämä

### Art Director

Leena Majaniemi

### Kuvat

Tuomas Kolehmainen

### Kuvitukset

Minttu Wikberg

### Kuvausjärjestelyt

Henna Sipilén

G gluteeniton

M maidoton

MU munaton

K kasvis

VE vegaaninen

Reseptien ravinto-  
sisällöt: yhteishyvä.fi

RESEPTI-  
LUPAUS

1

Suomalaiseen  
kotiin sopivia  
– onnistut  
varmasti

2

Fiksuja ja  
taloudellisia  
– ei hävikkiä

3

Terveellisiä ja  
monipuolisia  
– ruokavaliot  
huomioitu

4

Reseptien  
ainekset  
Prismoista ja  
S-marketeista



## PAAHDETTU PARSA-PERUNASALAATTI JA YRTTISET MAKKARAT

### SALAATIN SEURAKSI

Ruokajuomaksi  
sopii raikas ja  
ryhdikäs suodatta-  
maton pintahiiva-  
olut Keisari APA.

Valmista keväinen peruna-  
salaatti uunissa paahdetuista  
parsoista ja perunoista.  
Tarjoa raakamakkaroiden  
kanssa tai paloittelle  
makkarat salaattiin.

4 ANNOSTA | MU |  
40 min

**6 (800 g) perunaa (kiinteä lajike)**  
**2 valkosipulinkynttä**  
**2 rkl oliiviöljyä**  
**½ tl suolaa**  
**½ tl mustapippuria rouhittuna**  
**1 nippu (500 g) vihreää tankoparsaa**  
**1 prk (57 g) kapriksia liemineen**  
**2 rkl sitruunanmehua**  
**1 rs (250 g) minitomaatteja**  
**1 dl (50 g) pinjansiemeniä**  
**1 pkt (180 g) salaattijuustokuutioita**  
**LISÄKSI**  
**1 pkt (240 g) yrttistä raakamakkaraa**  
**½ rkl rypsiöljyä paistamiseen**

► Pese perunat ja leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi. Kuori ja viipaloi valkosipulit. Levitä perunat ja sipulit pellille leivinpaperin päälle. Mausta öljyllä, suolalla ja pippurilla. Paahda 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.

► Poista parsoista puumainen kanta ja pilko muutaman sentin paloiksi. Lisää parsat perunoiden päälle pellille. Paista noin 10 minuuttia. Jäähdytä ja kumoa tarjoilukulhoon. Sekoita joukkoon kaprikset liemineen ja sitruunanmehu. Viimeistele salaatti halkaistuilla minitomaateilla, paahdetuilla pinjansiemenillä ja salaattijuustolla.

► Paista makkarat pannulla tilkassa öljyä tai grillissä keskilämmöllä noin 10 minuuttia. Tarjoa makkarat salaatin kanssa tai pilko salaatin joukkoon.





HILLITSE  
HÄVIKKIÄ

Paloittele loput  
varsisellerit. Keitä  
pari minuuttia,  
valuta ja jäähdytä.  
Pakasta keittoja ja  
kastikkeita varten.

## TOMAATTINEN KATKARAPUPASTA

Bloody Mary -drinkistä inspiraation  
saanut katkarapupasta maustetaan  
tomaattimurskalla, worcesterkastik-  
keella, tabascolla ja varsisellerillä.

4 ANNOSTA | M |  
15 min

1 punasipuli  
1 valkosipulinkynsi  
3 varsisellerin vartta  
1 rkl rypsiöljyä  
1 tlk (500 g) tomaattimurskaa  
2 rkl worcesterkastiketta  
2 rkl sitruunanmehua  
2 ps (à 180 g) katkarapuja (pakaste)  
1 tl suolaa  
½ tl mustapippuria rouhittuna  
½ tl sokeria  
muutama tippa tabascoa  
LISÄKSI  
300 g tagliatelle-pastaa  
varsisellerin lehtiä

- Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Valmista sillä aikaa kastike.
- Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipuli. Huuhtelee ja viipaloi selleri. Kuullota sipulit ja selleri pannulla öljyssä.
- Lisää joukkoon tomaattimurska, worcesterkastike ja sitruunanmehu. Kuumenna noin 5 minuuttia. Lisää ravut. Mausta suolalla, pippurilla, sokerrilla ja tabascolla. Kuumenna, kunnes ravut ovat sulaneet.
- Sekoita valutettu pasta kastikkeen joukkoon. Koristele sellerinlehdillä.



PIKANA LAUTASELLE



VINKKI

Oikaise myös  
lisukkeissa: tarjoa  
kastike pakaste-  
perunasoseen ja  
salaattisekoituksen  
kanssa.



## KOLMEN AINEKSEN JAUHELIIHAKASTIKE

Tämän helpompaa jauhelihakastiketta saa hakea!  
Vain kolme ainesta ja vartti, kunnes ruoka on pöydässä.

4 ANNOSTA | G | MU |  
15 min

1 pkt (400 g) naudan jauhelihaa  
1 prk (250 ml) pippurikermää (15 %)  
½ dl sinappikurkkusalaattia

► Ruskista jauheliha pannulla. Sekoi-  
ta joukkoon kerma ja kurkkusalaatti.  
Kuumenna.





## AHVENLEIVÄT

Kokoa keväinen kerrosleipä paistetuista ahvenfileistä, pekonista ja sinappimajoneesista. Rapea leipä, mehevä tomaatti ja suussasulava juusto kruunaavat mukkean leivän.

4 ANNOSTA  
20 min

1 (noin 400 g) vaalea leipä  
2 dl (100 g) majoneesia  
1 rkl kokojyväsinappia  
TÄYTTEET  
1 pkt (170 g) pekonia  
4 tomaattia  
1 ps (100 g) jääsalaattia  
600 g ahvenfileitä (nahattomia ja ruodottomia)  
½ tl suolaa  
¼ tl valkopippuria  
jauhettuna  
1 rkl rypsiöljyä  
1 pkt (150 g) cheddarjuustoviipaleita

► Paista pekonit. Viipaloi leipä 12 osaan ja paahda paahtimessa tai pannulla pekonin rasvassa. Puolita jäähtyneet pekonit.  
► Sekoita majoneesi ja sinappi. Viipaloi tomaatit. Huuhtelee ja revii salaatti.  
► Mausta ahvenfileet suolalla ja pippurilla. Kypsennä pannulla öljyssä.  
► Voitele leivät sinappimajoneesilla. Tee kerrosleivät siten, että yhdessä annoksessa on kolme leipäviipaletta ja kaksi kerrosta täytettä.





## KOUKUSSA KALAAAN



SESONKI-  
KALA  
KUHA

### PAISTETUT KUHAFILEET JA HELPPO TILLIHOLLANDaise

Valmista kuhan kaveriksi supernopea,  
tillillä terästetty hollandaisekastike.

4 ANNOSTA | G |  
30 min

**600 g kuhafileetä**  
**¾ tl suolaa**  
**¼ tl mustapippuria**  
**rouhittuna**  
**3 rkl rypsiöljyä**  
**TILLIHOLLANDaise**  
**150 g voita**  
**3 keltuaista (huoneen-**  
**lämpöisiä)**  
**1 rkl sitruunanmehua**  
**½ dl tilliä hienonnettuna**

► Paloittele voi kattilaan kastiketta varten. Pane keltuaiset ja sitruunanmehu sauvasekoittimen kulhoon.  
► Poista fileistä nahka ja ruodot. Leikkaa 4 tai 8 osaan. Mausta suolalla ja pippurilla. Paista pannulla öljyssä miedolla lämmöllä 2–3 minuuttia molemmin puolin. Nosta kalapalat vadille ja peitä foliolla.  
► Kuumenna voi kiehuvaaksi. Käynnistä sauvasekoitin ja kaada voi ohuena nauhana keltuaisten ja sitruunanmehun joukkoon. Sekoita sakeaksi ja mausta tillillä. Tarjoa kastike kuhan kanssa.

#### VINKKI

Tarjoa lisukkeena höyrytettyä varsikukkakaalia tai broccolinia.



## HALLOUMI- PINAATTI- UUNIMUNAKAS

Mehevä munakas valmistuu nopeasti työpäivän jälkeen. Se sopii myös brunssille tai lounaaksi salaatin ja rapean leivän kera.

4 ANNOSTA | G |  
40 min

1 pkt (200 g) halloumijuustoa  
1 ps (70 g) babypinaattia  
1 rs (250 g) minitomaatteja  
1 punasipuli (pieni)  
8 kananmunaa  
1 dl maitoa  
½ tl mustapippuria  
rouhittuna  
½ rkl rypsiöljyä

► Raasta halloumi. Huuhtelee pinaatti. Huuhtelee ja puolita tomaatit. Kuori ja halkaise punasipuli. Leikkaa ohuiksi viipaleiksi.

► Riko munat kulhoon. Vatkaa joukkoon maito ja pippuri.

► Öljyä uunivuoka (20 x 26 cm) kevyesti. Ripottele vuokaan ensin pinaatti, sitten halloumi. Kaada päälle munaseos. Lisää pinnalle sipulit ja tomaatit.

► Paista 200 asteessa 25–30 minuuttia tai kunnes munakas on hyytynyt.



### RESEPTIN TARINA

"Arkiruokani valmistuu vähällä vaivalla edullisesti, mutta on täynnä makua. Arvostan lyhyttä ainesosalistaa ja sitä, ettei hävikkiä jää. Uunimunakkaassa myös tiskin määrä on minimoitu."

Henriikka, S-kokeilukeittiö





## KELTAISET KASVISPYÖRYKÄT

Mehevöitä porkkanapullat raejuustolla ja rapeuta pinta seesaminsiemellä. Dippaa pullat makeaan chilikastikkeeseen.

4 ANNOTA | K |  
45 min

3 (250 g) porkkanaa  
1 (100 g) palsternakka  
1 sipuli (pieni)  
1 valkosipulinkynsi  
1 prk (200 g) raejuustoa  
3 kananmunaa  
2 rkl rypsiöljyä  
1 dl korppujauhoja

$\frac{1}{2}$  dl seesaminsiemeniä  
 $\frac{1}{4}$  tl mustapippuria  
rouhittuna  
 $\frac{1}{2}$  tl suolaa  
PINNALLE  
 $\frac{1}{2}$  dl seesaminsiemeniä

► Pese, kuori ja raasta porkkanat sekä palsternakka. Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipuli.

► Sekoita kulhossa raejuusto, munat, öljy, korppujauho, seesaminsiemenet ja mausteet. Lisää kasvikset.  
► Pyörittele seoksesta kostutetuin käsin noin 24 pyörykkää pellille leivinpaperin päälle. Ripottele pinnalle seesaminsiemeniä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa 20–25 minuuttia.



## LIHATAITURI

### VINKKI

Sekoita keitettyjen ohrasuurimoiden joukkoon reilusti rucolaa.

## JUHLAVA PUNAVIINILAMMASPATA

Punaviinin maustama yrttinen karitsapata on täydellinen valinta pääsiäispöytään. Tarjoa pata keitettyjen ohrasuurimoiden kanssa.

8 ANNOSTA | M | G | MU |  
2 ½ tuntia

1 (n. 1,2 kg) maustettu luuton karitsanpaisti  
1 pkt (140 g) pekonia  
4 porkkanaa  
200 g juuriselleriä tai palsternakkaa  
1 rs (200 g) herkkusieniä  
3 punasipulia  
3 valkosipulinkynttä  
1 tl timjama  
½ tl mustapippuria rouhittuna  
4 laakerinlehteä  
1 pullo (75 cl) punaviiniä (5,5 %)  
1 pkt (70 g) tomaattipyreetä  
2 dl vettä  
rypsiöljyä paistamiseen (suolaa)

► Poista paistista verkko ja kuutioi liha. Sulkaloi pekoni. Ruskista pekoni pannulla ja siirrä pataan (4 l). Ruskista lihapalat pekonin rasvassa muutamassa erässä. Lisää tarvittaessa öljyä. Siirrä lihat pataan.

► Pese, kuori ja paloittele juurekset. Huuhtelee ja puolita herkkusienet. Kuori ja suikaloi sipulit. Kuori ja hienonna valkosipulit. Kuulota kasvikset pannulla öljyssä ja sekoita pataan. Lisää timjami, pippuri ja laakerinlehdet.

► Sekoita viini ja tomaattipyree pannulla. Kaada pataan ja lisää 2 dl vettä. Kypsennä uunissa 225 asteessa 30 minuuttia. Laske lämpö 175 asteeseen, peitä kannella ja kypsennä noin 1½ tuntia, kunnes liha on mureaa. Tarkista maku ja lisää suolaa tarvittaessa.





## BÁNH MÌ -HODARIVUOKA

Uunihodarivuoka on takuuvarma hitti viikonlopun ruokapöytään. Täytä sämpylät vietnamilaisten Bánh mì -patonkien täytteillä: pikkelöidyillä kasviksilla, chilillä ja korianterilla.

12 KPL  
30 min

12 (1 ps) mini  
hot dog -sämpylää  
200 g (1 pkt) kypsää broile-  
ria (esim. Vuolu kanafilee)  
PORKKANA-KAALISALAATTI  
2 porkkanaa  
200 g valkokaalia

2 rkl riisiviinietikkaa  
1 tl sokeria  
1 rkl kalakastiketta  
1 rkl limenmehua  
CHILIMAJONEESI  
1 dl majoneesia  
2 tl srirachakastiketta  
LISÄKSI  
1-2 punaista chiliä  
½ ruukkua korianteria

- Pese, kuori ja raasta porkkanat. Suikaloi kaali juustohöylällä. Mausta riisiviinietikalla, sokerilla, kalakastikkeella ja limenmehulla. Anna tekeytyä hetki kylmässä. Sekoita majoneesi ja sriracha.
- Lado sämpylät vieri vieren uunivuokaan leikkupuoli ylöspäin. Täytä broileilla. Kuumenna uunissa 175 asteessa noin 15 minuuttia.
- Lusikoi sämpylöiden sisään kaalisalaattia ja majoneesia. Viimeistele hienonnetulla chilillä ja korianterilla.



## TOAST SKAGEN -VOILEIPÄKAKKU

Kruunaa juhlapöytä katkarapusalaatilla täytetyllä voileipäkakulla. Koristele kakku näyttäväksi sipulikukalla, täytteen raaka-aineilla ja marjoilla.

12 ANNOSTA  
1 tunti + tekeytyminen

### TÄYTE

**1 ps (180 g) katkarapuja (pakaste)**  
**1 prk (250 g) mascarpone-juustoa**  
**1 prk (200 g) maustamatonta tuorejuustoa**  
**1 prk (120 g) smetanaa**  
**1 ruukku (1 ½ dl) ruohosipulia hienonnettuna**  
**2 rkl limenmehua**  
**1 tl suolaa**  
**¼ tl valkopippuria jauhattuna**

**1 ps (300 g) paahtoleipää**  
**1 ps (325 g) tummaa vuokaleipää (esim. Maalahden limppu)**

### KOSTUTUS

**¾ dl kalalientä**

### KUORRUTUS

**2 prk (à 120 g) smetanaa**

### KORISTELUUN

**1 punasipuli**  
**esim. katkarapuja, mätää, limeä, ananaskirsikoita, pensasmustikoita, salaattia**

**1.** Sulata katkaravut. Sekoita täytteen katkaravut, juustot, smetana, ruohosipuli, limenmehu, suola ja pippuri.

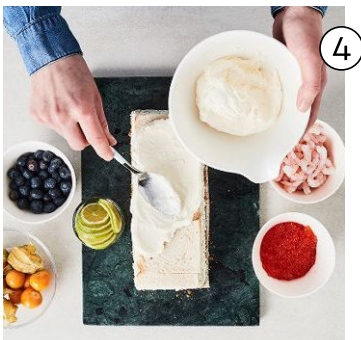
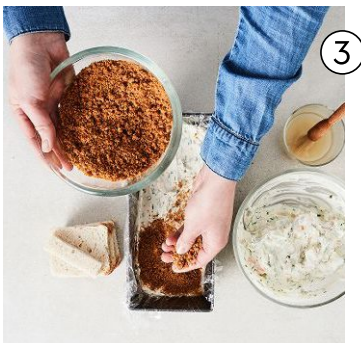
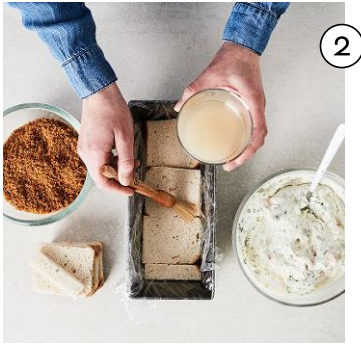
**2.** Leikkaa leivistä ohuesti kuoret pois. Hienonna vuokaleipä sauvasekoittimella karkeaksi muruksi. Vuoraa suorakaitteen muotoinen vuoka (1,5 l) tuorekelmulla. Asettele pohjalle paahtoleipää. Leikkaa paloja, jotta saat pohjan peitettyä. Kostuta kalaliemellä.

**3.** Levitä puolet täytteestä vuokaan. Lisää päälle leivänmurut. Levitä loput täytteestä, peitä paahtoleivällä ja kostuta. Peitä kakku kelmulla ja pane päälle kevyt paino, esimerkiksi leikkulauta. Siirrä jääkaappiin muutamaksi tunniksi.

**4.** Vaahdota smetana sähkövatkaimella ja levitä kakun päälle. Koristele kakku.

### KORISTEKUKKA PUNASIPULISTA

Valmista koristekukka leikkamalla punasipulin kannasta ohut pala, jotta sipuli pysyy pystyssä. Kuori sipuli ja leikkaa kahdeksaan osaan viiltämällä kaksi ristiä ylhäältä alaspäin niin, että kanta pysyy ehjänä. Kypsennä mikrossa täydellä teholla noin 30 sekuntia, jotta kukka aukeaa.







SATOKAUSI-  
KASVIS  
LIME



## LABNEH- BRUSCHETTAT BROCCOLINILLA

Päällystä repeat leipä-  
viipaleet samettisella  
jogurttijuustolla ja paahdetuilla  
varsiparsakaaleilla.  
Tarjoa alkupalana.

### MENU

LABNEH-  
BRUSCHETTAT  
BROCCOLINILLA

PERHOSBROILERI JA  
LIME-ANANASSALSA

TEXMEX-KERMA-  
PERUNAT

JUHLAPÄIVÄN  
JÄLKKÄRINÄ MAIS-  
TUU SUKLAINEN  
MÄMMI-BANAANI-  
BROWNIE. RESEPTI:  
YHTEISHYVÄ.FI

12 KPL | K |  
15 min + valutus 12 tuntia

PAAHDETUT  
VARSIPARSAKAALIT  
1 ps (200 g) broccolinia  
1 valkosipulinkynsi  
2 rkl oliiviöljyä  
1 tl sambal oelek -chilitahnaa  
¼ tl suolaa  
¼ tl mustapippuria  
rouhittuna

RAPEAT LEIPÄVIIPALEET  
6 isoa tai 12 pientä  
viipaletta vaaleaa leipää  
2 rkl oliiviöljyä  
LABNEH-JOGURTTIJUUSTO  
1 prk (300 g) turkkilaista jogurttia  
¼ tl suolaa

► Valmista labneh. Sekoita jogurtti ja suola. Kaada harsolla tai talouspaperilla vuorattuun siivilään. Valuta jääkaapissa vähintään yön yli.

► Puolita isot leipäviipaleet. Lado leivät pellin toiseen reunaan leivinpaperin päälle. Levitä öljy leipien pintaan sudilla.

► Huuhtelee broccolinit ja leikkaa 2–3 osaan. Siirrä pellille leipien viereen. Kuori ja hienonna valkosipuli. Sekoita valkosipuli, oliiviöljy, chilitahna, suola ja pippuri. Levitä seos sudilla broccolineihin.

► Paahda 225-asteisessa uunissa toiseksi ylimmällä tasolla 5–8 minuuttia. Ota leivät uunista, kun niissä on hieman väriä. Paahda broccolineja tarvittaessa vielä muutama minuutti. Levitä labneh jäähtyneille leiville. Asettele pinnalle broccolinit.





**KERNAI LERONAT**  
Levitä valmiit kermaperunat (700 g) uuni-  
vuokaan. Lusikoi päälle  
jalapeno-cheddarkas-  
tiketta (Koskenlaskija  
ruoka & dippi). Murustele  
pinnalle maissilastuja.  
Paista 175-asteisessa  
uunissa 30 minuuttia.

**1 maustettu kokonainen broileri**

## LIME-ANANASSALSA

**1/2 ananasta**

**1 punainen paprika**

**1½ -1 punaista chiliä**

**1 pieni punasipuli**

**1 lime**

**½ ruukkua korianteria hienonnettuna**  
**riipaus mustapippuria**  
**riipaus suolaa**

► Käännä broileri leikkuulaudalle rintapuoli alaspäin. Leikkaa saksilla pyrstöstä aloittaen selkärangan molemmiin puoliin ja poista selkäranka. Käännä ympäri, siirrä leivinpaperille pellille ja paina rintalastan kohdalta napakasti, jotta broilerista tulee litteä.

► Paista broileri kypsäksi 175-asteisessa uunissa noin tunti, kunnes sisälämpö on 75 astetta.

► Valmista salsa. Kuori ananas ja poista puumainen keskusta. Kuutioi hedelmäliha, huuhtelee paprika ja chili, poista kannat ja siemenet. Kuutioi paprika ja hienonna chili. Kuori ja hienonna sipuli. Pese lime, raasta kuori ja purista mehu. Sekoita kaikki salsan ainekset.







## VALKOSUKLAA- PASSION- JUUSTOKAKKU

Täyteläisen pehmeä juustokakku valmistuu ilman uunia ja liivatetta. Tarjoa pääsiäiskakkuna tai jälkiruokana pashan asemesta.

12 PALAA  
30 min + hyytyminen

POHJA  
200 g kaurakeksejä  
75 g voita tai margariinia  
TÄYTE  
200 g valkosuklaata  
5 passionhedelmää (noin 1 dl hedelmälihaa)  
2 rs (à 200 g) maustamatonta tuorejuustoa  
½ dl sokeria  
2 prk (à 200 g) kermarahkaa  
1 rkl sitruunanmehua  
KORISTELUUN  
ananaskirsikoita, passionhedelmiä ja vadelmia

► Aseta irtopohjavuokaan (20 cm) pohjalle leivinpaperi. Peitä reunat leivinpaperisuikaleella.  
► Murskaa keksit. Sulata rasva ja sekoita keksimurun joukkoon. Painele seos kevyesti irtopohjavuokaan pohjalle.  
► Sulata valkosuklaa varovasti mikrossa tai vesihauteessa. Halkaise passionhedelmät ja koverra sisus lusikalla. Sekoita tuorejuusto ja sokeri. Lisää suklaa voimakkaasti sekoittaen. Sekoita joukkoon kermarahka, sitruunanmehu ja passionhedelmät.  
► Kaada seos vuokaan. Tasoita pinta. Peitä kannella tai kelmulla ja anna hyytyä jääkaapissa yön yli.  
► Siirrä kakku tarjoilulautaselle. Koristele ananaskirsikoilla, passionhedelmillä ja vadelmillä.