

SATOKAUDEN  
PARHAAT  
RUOAT



# Sesonki

4 | 2020 RESEPTIT YHTEISHYVÄ.FI

PIKANA  
LAUTASELLE

Papupasta  
carbonara

KOUKUSSA  
KALAAN

Paistetut  
ahvenfileet  
ja sinappi-  
kerma

UUSI LEMPI-  
RUOKA

Kesäkurpitsa-  
mousaka

JAUHOPEUKALO

Gluteeniton  
omenapiirakka

VIHDOINKIN  
PERJANTAI

Helppo  
jauhelihapannari

14  
RESEPTIÄ  
ENERGISEEN  
KESÄÄN

SESONGISSA

Grillisalaatti  
ja paahdettu  
valkosipulidippi





# Selvitään vähällä

Edullinen ruoka on muutakin kuin hinnaltaan halpaa. Resepteihimme on piilotettu paljon asioita. Mietimme tarkkaan jokaisen aineksen, tuoko se lisäarvoa ruokaan. Suosimme sesonkia, vältämme hävikkiä ja käytämme koko pakaukset aina, kun mahdollista. Luettelemme ainekset yleisnimillä, sinä voit päättää, minkä tuotteen ostat. Ja mikä parasta, minimoimme jopa tiskin määrän.

Nyt kokataan kauden kasviksista grillattua salaattia, sesongin kalasta pannuahvenia ja jälkkäriksi suunmukaista vispipuuroa. Viikonlopuksi rentoa jauhelihapannaria tai helppoja jauhelihapihvejä lisukkeineen. Selvitään vähällä, uusin ideoin, mausta tinkimättä!



SANNA AUTIO  
Ruoan sisältöpäällikkö,  
SOK Media

**PS.**

Elokuun juhlien varmat tarjoiluvinkit: yhteishyvä.fi/juhlat

## PARASTA JUURI NYT



KESÄKURPITSA



SUIPPOKAALI



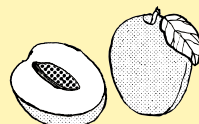
FENKOLI



PENSASPAPU



SUIPPOPAPRIKA



LUUMU



OMENA



HERUKAT



AHVEN



KIRJOLOH

### Sisältöpäällikkö

Sanna Autio, SOK Media,  
sanna.autio@sok.fi

### Tuottaja

Niina Mälikä

### Kuvatuottaja

Iina Kansonen

### Ruokatoimittaja

Taina Salovaara

### Reseptit

#### S-kokeilukeittiö

Anne Ponkkonen

Henriikka Mattila

Hanne Penttinen

Elisa Vihtiälä

### Art Director

Leena Majaniemi

### Kuvat

Tuomas Kolehmainen

### Kuvausjärjestelyt

Henna Siponen

Kuvitukset Minttu Wikberg Painopaikka PunaMusta Oy

**G** gluteeniton

**M** maidoton

**MU** munaton

**K** kasvis

**VE** vegaaninen

Reseptien ravinto-  
sisällöt: yhteishyvä.fi

**YHTEIS-  
HYVÄN  
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



## GRILLATTU SALAATTI JA PAAHDETTU VALKOSIPULIDIPPI

Paahda satokauden parhaat maut grillisalaattiin ja tarjoa lämpiminä täyteläisen valkosipulidipin kanssa.

4 ANNOSTA | M | MU | VE |  
45 min

**2–3 (200 g) suippo-  
paprikaa**  
**½ rs (à 700 g) luumuja**  
**1 kesäkurpitsa**  
**1 suippokaali**  
SITRUS-YRTTIMARINADI  
**½ ruukkua korianteria**  
**½ dl rypsiöljyä**  
**1 rkl sitruunanmehua**  
**riipaus mustapippuria**  
**riipaus suolaa**  
**riipaus sokeria**

**PAAHDETTU  
VALKOSIPULIDIPPI**  
**1 kokonainen valkosipuli**  
**½ ruukkua korianteria**  
**1 ½ dl vegaanista ruoan-  
valmistustuotetta**  
(kaurafraiche)  
**½ dl vegaanista majoneesia**  
**riipaus suolaa**  
**riipaus mustapippuria**  
LISÄKSI  
**1 pkt (160 g) kaurapalaa**  
(Yosa)  
**alumiinifoliota**

► Halkaise valkosipuli, laita puolikkaat leikkuupinta ylöspäin foliolle ja sulje nyytiksi. Paahda grillissä pehmeäksi, 20–30 minuuttia.  
► Tee marinadi. Hienonna ruukku korianteria, säästä puolet dippiin. Sekoita marinadin ainekset kulhossa.

► Huuhtelee paprikat, poista kanta ja siemenet, paloittele paprikat. Huuhtelee ja halkaise luumut, poista kivet. Lohko isot luumut tarvittaessa. Huuhtelee kesäkurpitsa ja leikkaa noin 1 cm:n paksuisiksi viipaleiksi. Huuhtelee kaali ja leikkaa 6–8 lohkoksi, jätä kanta-palat paikoilleen.  
► Purista hieman jäähtyneet valkosipulit kuoristaan kulhoon ja soseuta haarukalla. Lisää muut dipin ainekset ja sekoita.  
► Grillaa kasviksiin kovalla lämmöllä kaunis väri. Siirrä ne epäsuoraan lämpöön tai alenna lämpöä ja grillaa 5–10 minuuttia, jotta kasvikset hieman pehmenevät.  
► Asettele kasvikset vadille ja sivele marinadilla. Tarjoa dipin ja grillatun kaurapalan kanssa.

### VINKKI

Sekasyöjän salaattiin sopii myös grillattu halloumijuusto.





## SAVULOHIKEITTO

Selätä kiire nopealla kylmäsavulohikeitolla. Tomaattipyreellä terästetty kermanen liemi saa raikkautta myös sitruunasta ja fenkolista.

4 ANNOSTA | G | MU |  
25 min

5–6 perunaa  
1 fenkoli  
1 rkl rypsiöljyä  
2 rkl tomaattipyreetä  
7 dl vettä  
1 kasvisliemikuutio (gluteeniton)  
½ tl mustapippuria rouhittuna  
1 pkt (150 g) kylmäsavukirjolohta  
½ ruukkua ruohosipulia  
1 prk (2 dl) ruokakermaa  
1 rkl sitruunanmehua

► Pese, kuori ja kuutioi perunat. Huuhtelee fenkoli, poista kanta ja suikaloi fenkoli. Kuullota kasviksia ja tomaattipyreetä öljyssä keskilämmöllä 2 minuuttia.  
► Lisää vesi, liemikuutio ja mustapippuri. Keitä 10 minuuttia tai kunnes perunat ovat kypsiä.  
► Viipaloi lohi ja hienonna ruohosipuli. Lisää kerma, sitruunanmehu, lohi ja ruohosipuli keittoon. Kuumenna kiehuvaaksi.

### HYVÄSTI HÄVIKKI

Hienonna yrttien loput keittoon. Persilja, korianteri ja basilika sopivat hyvin lohen kanssa.





## PAPUPASTA CARBONARA

Kevennä pekonipasta vihreillä pavuilla. Täyteläinen spagetti saa niistä myös kivaa rapeutta.

4 ANNOSTA  
30 min

### VINKKI

Raasta jääkaappiin jääneet juustonkannikat pastaan.

**300 g täysjyväspagettia**  
**1 ps (250 g) pensaspapuja**  
**1 pkt (140 g) pekonia**  
**1-2 valkosipulinkynttä**  
**3 kananmunaa**  
**1 ps (150 g) juustoraastetta**  
**½ tl mustapippuria**  
**rouhittuna**  
**(raastettua sitruunan-kuorta)**

- Keitä spagetti pakkauksen ohjeen mukaan.
- Huuhtelevat pavut. Poista kannat ja leikkaa pavut noin 3 cm:n paloiksi. Suikaloi pekoni. Kuori ja hienonna valkosipuli. Laita pavut, pekonit ja valkosipulit kylmälle pannulle. Paista 5–7 minuuttia välillä käännellen, kunnes pekonit ovat paahtuneita ja pavut kypsiä.
- Sekoita munat, juustoraaste ja pippurit kulhossa.
- Valuta spagetti, mutta jätä sen joukkoon noin ½ desilitraa keitinlientä. Sekoita papu-pekoniseos pastaan. Lisää muna-juustoseos ja sekoita. Viimeistele halutesasi sitruunankuoriraasteella.





KOUKUSSA KALAAIN

## SITRUUNAMELISSAPESTO- UUNILOHI

Uudista uunilohi pestolla, joka pyöräytetään sitruunamelissasta ja emmentaljuustosta. Kukkakaalista teet nopeasti vaihtoehdon perunamuusille.

4 ANNOSTA | G | MU |  
30 min

**n. 700 g kirjolohifileettä**

**½ tl suolaa**

SITRUUNAMELISSA-  
PESTO

**1 ruukku sitruunamelissaa**

**1 valkosipulinkynsi**

**½ ps (à 130 g) emmental-  
raastetta (mustaleima)**

**½ dl rypsiöljyä**

**1 rkl sitruunanmehua**

**¼ tl mustapippuria**

**rouhittuna**

KUKKAKAALIMUUSI

**2 (n. 1,2 kg) kukkakaalia**

**1 dl paksua jogurttia tai**

**ruokakermaa**

**2 rkl voita tai margariinia**

**½ tl suolaa**

► Soseuta sitruunamelissan lehdet ja muut peston ainekset sauvasekoittimella.

► Laita lohifilee nahkapuoli alaspäin uunivuokaan. Mausta suolalla.

► Levitä pesto kalan pintaan. Kypsennä 175-asteisessä uunissa noin 25 minuuttia, kunnes kala on lohkeavan kypsää.

► Huuhtelee kukkakaalit ja poista lehdet. Paloittele kukkakaalit varsineen. Laita kattilaan ja lisää sen verran vettä, että palat juuri ja juuri peittyvät. Keitä pehmeiksi, 10–15 minuuttia. Kaada vesi pois. Lisää jogurtti tai ruokakermaa, rasva ja suola. Soseuta sauvasekoittimella.



SESONKIKALA  
KIRJOLOHI

### HYVÄSTI HÄVIKKI

Jos jääkaapissa on ranskankermaa tai sulatejuustoa, voit käyttää sitä muusiin jogurtin sijaan.



## PAISTETUT AHVENFILEET JA SINAPPIKERMA

Pannuahvenet ja kolmen minuutin kermakastike ovat parasta pikaruokaa.

Makunsa kastike saa sinapista ja hunajasta.

4 ANNOSTA | G | MU |  
15 min

**600 g ahvenfileitä (nahattomia ja ruodottomia)**

**1 tl suolaa**

**2 rkl rypsiöljyä**

**SINAPPIKERMA**

**1 prk (2 dl) kuohukermaa**

**2 rkl sinappia (gluteenitonta)**

**1 tl hunajaa**

**¼ tl suolaa**

**¼ tl mustapippuria rouhittuna**

**LISÄKSI**

**1 sitruuna**

► Mittaa kerma ja sinappi kattilaan, kuumenna sekoittaen. Lisää loput sinappikerman mausteet. Anna kiehua hiljalleen 2–3 minuuttia, kunnes kastike hieman saostuu.

► Mausta ahvenfileet suolalla. Paista niitä öljyssä pannulla 1–2 minuuttia molemmin puolin.

► Pese ja lohko sitruuna. Tarjoa ahvenet sinappikerman, sitruunalohkojen ja keitettyjen perunoiden kanssa.

### VINKKI

Tee tanskalainen voileipä! Lado ahvenia, kastiketta ja tilliä tummalle leivälle.



SESONKIKALA  
AHVEN





## KOOKOS-KANAKEITTO

Tee kanakeitosta perheen uusi suosikkiruoka lisäämällä liemeen kookosmaitoa ja currytahnaa.

4 ANNOSTA | G | M | MU |  
30 min

5 perunaa  
2 porkkanaa  
1 ps (150 g) varsiparsakaalia  
1 sipuli  
1 rkl rypsiöljyä  
1 pkt (350 g) hunaja-marinoituja broilerin fileesuikaleita  
3–4 rkl punaista currytahnaa  
3 rkl ketsuppia  
6 dl vettä  
1 tlk (400 ml) kookosmaitoa  
10 kokonaista mustapippuria

► Pese, kuori ja paloittele perunat ja porkkanat. Huuhtelee varsiparsakaalit ja leikkaa noin 2 cm:n paloiksi.

► Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota se öljyssä kattilassa. Lisää broilerisuikaleet, currytahna ja ketsuppi. Paista broilerisuikaleisiin kaunis väri.

► Lisää vesi, kookosmaito ja pippurit sekä perunat ja porkkanat kattilaan. Keitä miedolla lämmöllä kannen alla noin 10 minuuttia, kunnes kasvikset ovat napakan kypsiä.

► Lisää lopuksi varsiparsakaalit ja keitä noin 5 minuuttia.



### RESEPTIN TARINA

"Maatilan tyttärenä ruokieni perusta ovat kotimaiset raaka-aineet. Maustamalla ne taipuvat maailman makuihin, kuten tässä värikkäässä kanakeitossa." Elisa, S-kokeilukeittä





SATOKAUSI-  
KASVIS  
KESÄ-  
KURPITSA

HYVÄSTI  
HÄVIKKI

Viipaloi moussakaan  
eiliseltä jääneet  
keitetyt perunat.

## KESÄKURPITSAMOUSSAKA

Lado vuokaan kesäkurpitsaa ja kreikkalaisittain  
maustettua jauhelihakastiketta. Viimeistele  
meheväksi valkokastikkeella ja juustolla.

6 ANNOSTA  
1 ½ tuntia

**1 kg kesäkurpitsaa**  
JAUHELIIHAKASTIKE  
**400 g jauhelihaa**  
**1 sipuli**  
**3 valkosipulinkynttä**  
**2–3 (200 g) suippo-  
paprikaa**  
**1 tlk (370 g) yrtti-  
tomaattimurskaa**  
**1 pkt (70 g) tomaatti-  
pyreetä**  
**2 tl oreganoa**  
**¾ tl kanelia**  
**¾ tl suolaa**  
**¾ tl mustapippuria**  
rouhittuna  
VALKOKASTIKE  
**25 g voita tai margariinia**  
**1 rkl rypsiöljyä**  
**¾ dl vehnä jauhoja**  
**5 dl maitoa**  
**½ tl suolaa**  
**2 kananmunaa**  
LISÄKSI  
**1 ps (150 g) juustoraastetta**

- ▶ Huuhtelee kesäkurpitsat ja leikkaa puolen sentin paksuisiksi viipaleiksi.
- ▶ Ruskista jauheliha pannulla. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Huuhtelee ja suikaloi paprikat. Lisää sipulit ja paprikat jauhelihan joukkoon ja paista pehmeiksi. Lisää tomaattimurska, -pyree ja mausteet. Anna hautua miedolla lämmöllä kannen alla valkokastikkeen valmistuksen ajan.
- ▶ Sulata voi kattilassa ja lisää öljy. Sekoita jauhot vispilällä joukkoon. Lisää maito kahdessa erässä koko ajan sekoittaen. Keitä sekoittaen pari minuuttia. Siirrä pois levyltä ja mausta suolalla. Anna jäähtyä.
- ▶ Levitä puolet kesäkurpitsasta noin 20 x 30 cm:n kokoiseen uunivuokaan. Kaada puolet jauhelihakastikkeesta ja ripottele puolet juustoraasteesta päälle. Levitä loput kesäkurpitsat ja jauhelihakastike vuokaan.
- ▶ Vatkaa munat valkokastikkeeseen. Levitä kastike vuokaan ja loppu juustoraaste pinnalle. Paista 200-asteisessa uunissa noin 50 minuuttia. Peitä tarvittaessa foliolla paistamisen loppupuolella. Anna vetäytyä 10 minuuttia ennen tarjoamista.



## GRILLATUT PORSAAN LEHTIPIHVIT JA LUUMUCHUTNEY

Mehevät lehtipihvit tehdään  
porsaan ulkofileestä. Tarjoa ohuenohuet  
pihvit mausteisen chutneyn kanssa.

6 ANNOSTA | G | M | MU |  
30 min + chutney 3–4 t

**1 ½ kg (1 pkt) porsaan  
ulkofileettä**  
**2 rkl rypsiöljyä**  
**1 tl suolaa**  
**1 tl mustapippuria**  
**rouhittuna**  
**LUUMUCHUTNEY (8 DL)**  
**1 rs (700 g) luumuja**  
**2 omenaa**  
**1 pieni punasipuli**  
**2 cm:n pala inkivääriä**  
**½ dl omenaviinietikkaa**  
**1 dl sokeria**  
**½ tl kanelia**  
**¾ tl suolaa**

► Tee ensin chutney. Huuh-  
tele hedelmät, poista kivet  
ja siemenkodat, paloittele  
hedelmät kattilaan. Kuori ja  
hienonna sipuli ja inkivääri  
kattilaan. Lisää loput ainek-  
set. Kuumenna koko ajan  
sekoittaen, ja keitä alhaisel-  
la lämmöllä 20–30 minuuttia  
välillä sekoittaen, kunnes  
hedelmät ovat napakan  
pehmeitä. Puhdista ja kuu-  
menna tiiviskantiset lasipur-  
kit (vetoisuus yhteensä 8 dl)  
ja purkita chutney kuuma-  
na. Sulje kannet, jäähdytä ja  
säilytä jääkaapissa. Anna  
makujen tasaantua vähin-  
tään 3–4 tuntia.

► Ota liha huoneenlämpöön  
½ tunniksi. Poista kalvo  
terävällä veitsellä fileen  
pituussuunnassa viiltäen.  
Leikkaa filee noin 1 ½ cm:n  
paksuisiksi pihveiksi (12 kpl).  
Laita pihvi kahden leivin-  
paperiarkin väliin, aloita  
nuijminen keskeltä ja siirry  
kohti reunoja. Nuiji pihvi  
tasaiseksi ja noin ½ cm:n  
paksuiseksi. Paperi estää  
pihviä repeämästä.

► Sivele pihvit kevyesti  
öljyllä ja paista kuumassa  
grillissä, parilalla tai pannul-  
la 1–1 ½ minuuttia kummal-  
takin puolelta. Kun yläpinta  
alkaa tihkua nestettä ja  
paistopinta on ruskistunut,  
käännä pihvit. Älä kypsennä  
liikaa, ettei liha kuivu.

► Mausta suolalla ja pippu-  
rilla. Peitä pihvit foliolla ja  
anna vetäytyä lämpimässä  
muutama minuutti.

### VINKKI

Chutney säilyy  
avaamattomana  
kylmässä kuukausia.  
Käytä myös kana-  
ruokien lisukkeena.





## HELPPO JAUHELIHAPANNARI

**Paista iltaruoaksi hauska pizzapannari. Jauhelihalla ja juustolla täydennetty pannukakku sopii myös sunnuntaiaamun herkuksi.**

12 PALAA

1 tunti

**4 kananmunaa**

**6 dl maitoa**

**½ tl suolaa**

**1 rkl rypsiöljyä**

**2 dl vehnä jauhoja**

**TÄYTE**

**1 sipuli**

**1 valkosipulinkynsi**

**2–3 (200 g) suippo-  
paprikaa**

**1 pkt (400 g) jauhelihaa**

**2 rkl tomaattipyreetä**

**1 rkl oreganoa tai basilikaa**

**1 tl paprikajauhetta**

**½ tl suolaa**

**1 ps (170 g) juustoraastetta**

► Vatkaa munien rakenne rikki kulhossa. Lisää puolet maidosta, suola ja rypsiöljy. Sekoita jauhot taikinaan.

Vatkaa loppu maito joukkoon. Anna taikinan turvota täytteen valmistamisen ajan.

► Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Huuhtelee paprikat. Poista kanta ja siemenet ja kuutioi paprikat.

Ruskista jauheliha pannulla.

Lisää loppuvaiheessa sipulit, paprika ja mausteet. Kääntelee hetki.

► Sekoita pannaritaikina tasaiseksi ja kaada leivinpaperilla vuoratulle korkeareunaiselle uunipellille.

Ripottele jauhelihaseos ja juustoraaste pinnalle. Paista 225-asteisessa uunissa noin 25 minuuttia.

### HYVÄSTI HÄVIKKI

Käytä pannariin jääkaapista löytyviä kasviksia. Porkkana-raaste ja kaalisuikleetkin sopivat hyvin täytteeseen.





## GLUTEENITON OMENAPIIRAKKA

Kaurajauhoilla leivottu ja rapealla kauratoscalla kruunattu omenapiirakka sopii myös vehnää välttävälle. Mehevän pohjan salaisuus on kermaviili.

9 PALAA | G |

1 tunti

**2–5 (500 g) omenaa**

POHJA

**100 g voita tai margariinia**

**1 ½ dl sokeria**

**1 kananmuna**

**1 prk (200 g) kermaviiliä  
tai jogurttia**

**4 dl kaurajauhoja  
(gluteenittomia)**

**1 ½ tl leivinjauhetta**

**1 tl kardemummaa**

KAURATOSCA

**50 g voita tai margariinia**

**1 ½ dl kaurahiutaleita  
(gluteenittomia)**

**½ dl sokeria**

**1 tl kanelia**

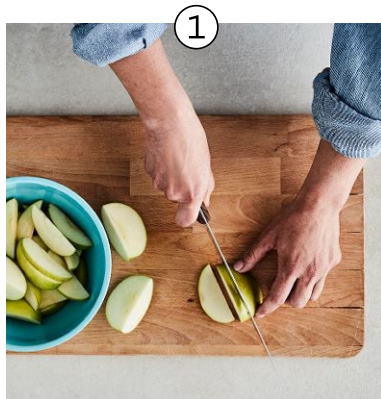
LISÄKSI

**voita ja margariinia**

**1.** Pese omenat, poista siemenkodat ja leikkaa omenat lohkoiksi.

**2.** Pehmitä pohjaan tuleva voi tai margariini tarvittaessa varovasti mikrossa. Vaahdota rasva ja sokeri sähkövatkaimella. Vatkaa muna joukkoon. Lisää kermaviili tai jogurtti. Yhdistä kuivat aineet keskenään ja lisää taikinaan.

**3.** Voitele halkaisijaltaan 27 cm:n tai 20 x 30 cm:n kokoinen vuoka. Levitä taikina vuokaan ja omenat päälle. Sulata kauratoscän rasva kattilassa. Sekoita hiutaleet, sokeri ja kaneli joukkoon. Ripottele toscakuorrutus piirakalle. Paista piirakkaa 200-asteisessa uunissa noin 45 minuuttia.



MEHEVÄ OMENAPIIRAKKA EI VAADI LISUKKEITA. TARJOA HALUTESSASI VANILJAKASTIKKEEN TAI JÄÄTELÖN KANSSA.





SATOKAUSI-  
KASVIS  
OMENA



## MENU

NOPEAT JUUSTOISET  
JAUHELIHAPIHVIT

MUHAMMARA-  
PAPRIKATAHNA

PAISTETUT  
VARSIPARSAKAALIT

MARJAINEN  
TALKKUNAHYVE

## NOPEAT JUUSTOISET JAUHELIHAPIHVIT JA MUHAMMARA-PAPRIKATAHNA

Näihin meheviin pihveihin tarvitset  
vain kolme ainesta ja mausteet. Myös  
pähkinäinen muhammara on helppo tehdä.

4 ANNOSTA | G |  
30 min

1 pkt (700 g) naudan  
jauhelihaa  
1 rs (200 g) ruohosipuli-  
tuorejuustoa  
1 sipuli  
1 tl mustapippuria  
rouhittuna  
½ tl suolaa  
MUHAMMARA-  
PAPRIKATAHNA  
4–6 (400 g) suippo-  
paprikaa  
1 ½ dl (60 g) saksan-  
pähkinöitä  
1 valkosipulinkynsi  
1–2 rkl oliiviöljyä  
1 rkl sitruunamehua  
¼ tl suolaa

► Tee ensin muhammara. Huuhtelee paprikat, halkaise, poista kannat ja siemenet. Paahda paprikoita leivinpaperilla pellillä 200-asteisessä uunissa noin 20 minuuttia, kunnes ne ovat pehmeitä ja saaneet värä.  
► Paahda pähkinät pannulla ilman rasvaa. Kuori valkosipuli. Soseuta kaikki muhammaran ainekset sauvasekoittimella tahnaksi.  
► Laita jauheleliha ja tuorejuusto kulhoon. Kuori ja hienonna sipuli. Lisää sipuli ja mausteet jauhelihaan joukkoon. Vaivaa taikina käsin tasaiseksi.  
► Muotoile jauhelihipihvit kostutetuvin käsin ja paista grillin parilatasolla kypsiksi, muutama minuutti molemmin puolin pihvien paksuudesta riippuen. Voit paistaa pihvit myös 200-asteisessä uunissa 15 minuuttia. Tarjoa pihvit muhammaran kanssa.





## MARJAINEN TALKKUNAHYVE

Perinteinen suomalainen talkkuna yhdistää paahdettuja viljoja ja usein myös herneitä tai papuja. Kinuskikermasta ja marjoista teet talkkunan kanssa kuitupitoisen makean herkun.

## PAISTETUT VARSIPARSA- KAALIT

Pikapaista varsiparsa-  
kaaleista vihreä lisuke  
jauhelihipihveille.  
Viimeistelet sitruunalla ja  
rous kuvilla siemenillä.

4 ANNOSTA | M | MU | K | VE |  
10 min

2 ps (à 150 g) varsi-  
parsakaalia  
2 valkosipulinkynttä  
1–2 rkl rypsiöljyä  
1 rkl sitruunanmehua  
1 tl soijakastiketta  
½ dl auringonkukansiemeniä

► Huuhtelet varsiparsakaalit ja leikkaat 2–3 osaan. Kuori ja hienonna valkosipulit.  
► Kuumenna öljy paistin-  
pannalla tai muurikassa. Lisää  
kaalit ja valkosipuli. Paista  
kahdella lastalla nostellen  
muutama minuutti.  
► Mausta paistos sitruunan-  
mehulla ja soijakastikkeella.  
Ripottelet auringonkukan-  
siemenet pinnalle.

4 ANNOSTA | MU | K |  
15 MIN

1 rs (250 g) puna- tai  
mustaherukoita  
1 prk (250 ml) kinuski-  
kermää  
2 dl paksua jogurttia  
1 dl talkkunajauhoja  
1 rkl sokeria

► Perkaa herukat. Säästä  
½ dl koristelua varten ja  
survo loput haarukalla  
kulhossa.  
► Vaahdota kerma.  
► Sekoita jogurtti, talkku-  
najauhot ja sokeri marja-  
survokseen.  
► Kääntelet kermavaahto  
raidoiksi talkkunaseok-  
seen. Jaa hyve kulhoihin ja  
koristele marjoilla.



**VINKKI**  
Kokeile talkkunajau-  
hoja lettutaikinassa.  
Jo pari lusikallista  
syventää lettujen  
makua.







SATOKAUSI-  
KASVIS

PUNA-  
HERUKKA

## VANILJAINEN HERUKKAVISPIPUURO

Lisää vispipuuroon kuituja käyttämällä  
tummiä mannasuurimoita. Pehmennä  
herukoiden kirpeyttä vaniljalla.

8 ANNOSTA | MU | K | VE |  
1 ½ TUNTIA

**1 rs (250 g) punaherukoita**

**1 l vettä**

**1 dl sokeria**

**¼ tl suolaa**

**1 ½ dl tummiä mannasuurimoita**

**2 tl vaniljasokeria**

► Perkaa herukat. Mittaa herukat, vesi, sokeri ja suola kattilaan. Kuumenna kiehuvaiksi. Vispaa suurimot joukkoon. Alenna liedn teho puoleen ja keitä välillä sekoittaen 10 minuuttia.

► Anna puuron jäähtyä huoneenlämpöiseksi.

► Sekoita vaniljasokeri puuroon. Vatkaa kahdessa erässä sähkövatkaimella kuohkeaksi.