YHTEISHYVÄ
ruoka
3 | 2017

RESEPTIT TESTATTU TOIMIVIKSI

MIKAEL FOGELHOLM

”KAIPAAN MUMMON KEITTIÖÖN”

JAUHOPEUKALO

LOMA-LEIPURIN HELPOT MAKEAT

HYVÄÄ HIILLOKSELTA

GRILLATUT RETIISIT JA LETITETTY POSSUNFILEE

PARASTA JUURI NYT

11 kesäistä kasvis-reseptiä

yhteishyvä.fi

tuhansia reseptejä

Suven SULOISET MAUT

Starttaa kesä savustetuilla sipuleilla, grillatuilla retiiseillä, mehukkailla kirsikoilla ja muilla maukkailla satokausikasviksilla.

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

Hunajameloni-halloumisalaatti

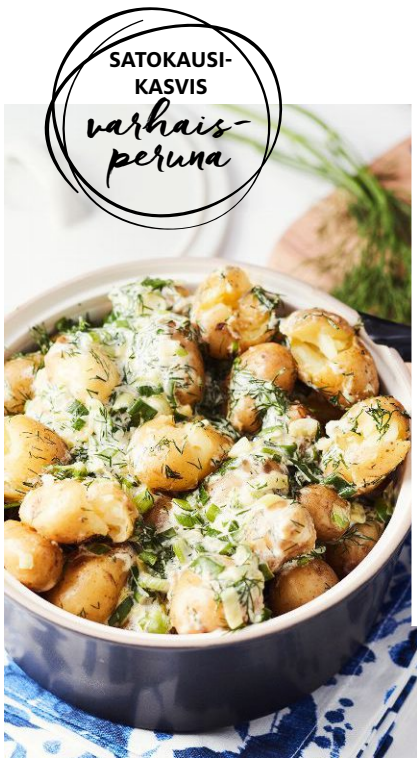
4 ANNOSTA | G |

Tarjoa salaatti kesäpäivän kasvislounaana. Halloumin voi paistaa pannulla tai grillissä.

½ hunajamelonia
1 pkt (150 g) halloumijuustoa
2 dl suolattuja pistaasipähkinöitä
1 ruukku minttua
1 ruukku tilliä
1 rs (100 g) rucolaa
1 rkl öljyä

KASTIKE
½ sitruunan mehu
2 rkl öljyä
1 tl sinappia
1 tl hunajaa
½ tl suolaa

● Kuori ja kuutioi meloni. Viipaloi halloumi. Kuori pähkinät. Irrota yrttien lehdet.
● Purista sitruunan mehu isoon kulhoon. Sekoita öljy, sinappi, hunaja ja suola joukkoon. Lisää meloni, yrttien lehdet ja rucola.
● Kuivaa halloumiviipaleet talouspaperilla ja paista kuumassa öljyssä pannulla molemmin puolin. Lisää juusto ja pähkinät salaattiin ja tarjoa heti.



Hyrskypotut

4–6 ANNOSTA | G |

Kesän paras lisäke tulee suoraan Savosta: kattilassa ronskisti ravistellut uudet perunat.

1 kg varhaisperunoita
2 l vettä + 1 tl suolaa
4 kevätsipulinvartta
1 ruukku tilliä
1 prk (250 g) ranskankermaa
50 g voita

● Keitä perunat kypsiksi suolalla maustetussa vedessä. Pienet kypsyvät 10 minuutissa, isot 15–20 minuutissa.
● Hienonna sipulinvarret ja tilli perunoiden kypsyessä.
● Kaada keitinvesi kattilasta. Lisää sipulinvarret, tilli, ranskankerma ja voi perunoiden joukkoon.
● Peitä kattila kannella ja ravistele voimakkaasti niin, että perunat hieman hajoavat ja ainekset sekoittuvat. Tarjoile heti.
Vinkki: Voit käyttää ranskankerman tilalla myös smetanaa.

Retiisivartaat ja kvinoapilahvi

4 ANNOSTA | M |

Retiisit maistuvat grillattuina. Tarjoa kasvislounaana tai pihvin lisäkkeenä.

2 nippua retiisejä naatteineen
2 rkl öljyä + 1 tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria

KVINOAPILAHVI
2 dl kvinoaa
2 valkosipulinkynttä
1 sipuli
2 rkl öljyä
1 rkl tomaattipyreetä
1 tl currya
5–6 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
1 rs (200 g) kirsikkatomaatteja
1 ruukku lehtipersiljaa

● Kuumenna grilli ja laita puiset varrastikut likoamaan. Leikkaa retiiseistä naatit talteen ja huuhtele ne.
● Huuhtele kvinoa. Kuori ja hienonna valkosipuli ja sipuli. Kuullota sipuleita öljyssä pannulla minuutti. Lisää tomaattipyree ja curry, 5 dl vettä ja liemikuutio. Lisää kvinoa, sekoita ja kypsennä 20–25 minuuttia. Lisää vettä tarvittaessa.
● Pyörittele retiisit öljyssä ja suolassa. Työnnä ne varrastikkuihin ja grillaa keskilämmössä 8–10 minuuttia, käännä pari kertaa. Mausta pippurilla.
● Halkaise tomaatit. Hienonna persilja ja naatit. Lisää ne pilahviin. Laita pilahvi tarjoiluastiaan ja aseta vartaat päälle.

Helppo kotijäätelö ja kirsikkahilloke

4 ANNOSTA | G |

Jäätelön tekemiseen ei aina tarvita jäätelökonetta. Vispaa kerma, sekoita ainekset ja pakasta yön yli.

2 dl turkkilaista jogurttia
1 tlk (397 g) kondensoitua makeutettua maitoa
1 sitruuna
2 dl vispikermaa

KIRSIKKAHILLOKE
1 l kirsikoita
1 dl sokeria
1 rkl vettä
1 vaniljatanko
1 lime
ripaus suolaa

● Sekoita jogurtti ja kondensoitu maito kulhossa. Pese sitruuna ja raasta kuori jogurttiseokseen. Puolita sitruuna ja purista mehu toisesta puolikkaasta. Sekoita seokseen. Vaahdota kerma toisessa kulhossa. Lisää vaahto varovasti käännellen jogurttiseokseen. Kumoa seos astiaan (noin 2 l) ja pakasta yön yli.
● Valmista hilloke. Poista kirsikoista kivet. Yhdistä kirsikat, sokeri ja vesi kattilassa. Halkaise vaniljatanko ja kaavi siemenet kattilaan. Keitä 10 minuuttia. Purista limen mehu joukkoon ja keitä 5 minuuttia. Mausta ripauksella suolaa.

SATOKAUSI-KASVIS *kesäsipuli*

Vinkki
Öljyllä ohennettuna sipulinvarsilevite sopii grilliruokien tai salaatin kastikkeeksi.

Savusipulileivät

4 ANNOSTA | M |

Sipulit hautuvat mehukkaiksi savustuspussissa, ja varsista syntyy mainio maidoton levite.

2 sipulinippua
2 rkl öljyä
2 tl fariinisokeria
1 rosmariininoksa tai 2 tl kuivattua
1 tl suolaa
4 viipaletta maalaisleipää

SIPULINVARSILEVITE
2 dl sipulinvarsia hienonnettuna
1 kananmuna
½ dl seesaminsiemeniä
1 valkosipulinkynsi
1 dl öljyä
2 rkl valkoviinietikkaa
1 rkl hunajaa
2 tl vahvaa sinappia (esim. dijon)
½ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria

● Kuumenna uuni savustuspussin ohjeen mukaan. Halkaise isoimmat sipulit. Jätä sipuleihin noin 5 cm vartta ja pätki loput varret levitteeseen. Yhdistä sipulit, öljy, sokeri ja mausteet. Kumoa savustuspussiin. Sulje pussi ja laita uuniin 25 minuutiksi. Anna jäähtyä 10 minuuttia ennen avaamista.
● Tee levite. Keitä kananmuna kovaksi (8 minuuttia). Jäähdytä kylmällä vedellä ja kuori. Paahda siemeniä kuivalla pannulla minuutti; ota 2 rkl koristeluun. Kuori valkosipuli. Soseuta levitteen ainekset teho- tai sauvasekoittimella.
● Paahda leivät. Levitä niille reilusti levitettä ja savusipuleita. Ripota siemeniä päälle.

SATOKAUSI-KASVIS *kirsikka*

Vinkki
Voit pakastaa tähteeksi jääneen hillokkeen.

SATOKAUSI-
KASVIS
vesimeloni

Vesimelonipizzat

6–8 ANNOSTA | G |

Kokoa makea pizza hedelmistä ja marjoista. Lisää makua saat kookoshiutaleista tai suklaakastikkeesta.

1 vesimeloni
4 persikkaa
1 rs mansikoita
1 rs mustikoita
1 ruukku minttua
1 pkt (200 g) vaniljatuorejuustoa
4 rkl hunajaa

● Leikkaa vesimelonin keskikohdasta noin 2 cm:n paksuisia isoja kiekkoja. Lohko kiekot. Viipaloi persikat ja mansikat. Irrota mintunlehdet.
● Levitä tuorejuustoa melonipalojen päälle. Koristele persikoilla, marjoilla ja mintulla. Valuta hieman hunajaa pinnalle.

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

Kakkujen KUNINGATAR

Valmista suomalaisten suosikkikakku perinteitä vaalien tai uudella raikkaan aurinkoisella twistillä.

Perinteinen mansikkakakku

12 ANNOSTA

Perinteinen mansikkakakku saa pirteän maun ja trendikkään ulkomuodon **Jonna Vanha-Honkon** vinkeillä. Helmikuussa Presso Paakari -kilpailun voittanut, Oulun Limingantullin Pressossa työskentelevä Jonna raikasti klassikkokakun kolmella uudella tavalla.

4 kananmunaa
1 ½ dl sokeria
1 dl vehnäjauhoja
1 dl perunajauhoja
1 tl leivinjauhetta

MANSIKKA-RAHKATÄYTE
2 dl mansikoita soseutettuna
2 dl kuohukermaa
1 prk (250 g) rahkaa
1 dl sokeria
2 tl vaniljasokeria

KOSTUTUS
1 dl maitoa
1 tl vaniljasokeria

KORISTELUUN & REUNOILLE
4 dl kuohukermaa
2 rkl sokeria
1 tl vaniljasokeria
mansikoita
sitruunamelissan tai mintun lehtiä

- Vatkaa kananmunat ja sokeri paksuksi, vaaleaksi vaahdoksi. Sekoita toisessa kulhossa vehnä- ja perunajauhot sekä leivinjauhe. Lisää jauhoseos siivilän läpi vaahtoon. Sekoita taikina tasaiseksi nuolijalla nostellen. Kaada taikina voideltuun ja jauhotettuun vuokaan. Paista 200 asteessa noin 30 minuuttia.
- Valmista täyte. Soseuta kohmeiset tai tuoreet marjat haarukalla. Vaahdota kerma. Sekoita rahkan joukkoon sokeri, vaniljasokeri ja marjasose. Lisää kermavaahto rahkaseokseen.
- Kumoa kakku jäähtyneenä. Leikkaa kakkupohja kolmeen osaan. Kostuta pohjalevy ja levitä täytettä lähes reunoille. Pane seuraava levy päälle, kostuta ja täytä. Kostuta kansilevy kevyesti ja painele kakun päälle. Laita päälle kevyt paino, esim. työlauta. Anna kakun levätä jääkaapissa muutama tunti.
- Vaahdota kerma koristelua varten. Lisää sokerit. Päällystä kakku kermavaahdolla ja mansikoilla. Pursota kermaa reunoille koristeeksi.

1

KUPLIA & VANILJAA
Lisää taikinaan yhden vaniljatangon siemenet ja kostuta kakku sitruunanmakuisella kivennäisvedellä, niin saat kakkupohjaan sekä aidon vaniljan täyteläisyyden että kuplaveden raikkauden.

2

SITRUUNASYDÄN
Täytä kakku kerman sijaan sitruunamoussella. Liuota liotetut, puristetut liivatteet (4 kpl) yhden sitruunan kuumennettuun mehuun. Sekoita seos lemon curd -sitruunatahnaan (2 dl) ja yhdistä sokerilla maustetun, vaahdotetun kerman (4 dl) kanssa.

3

NAKUILEVA KAKKU
Unohda kakun reunoilta perinteiset pursotukset ja jätä se paljaaksi ”nakukakuksi”. Pursota tai sipaise kakun pinnalle samaa moussea kuin väliin. Kasaa päälle tuoreita mansikoita, mintunlehtiä ja sitruunankuoriraastetta.

Kuvat Istockphoto

Lomaleipurin HELPOT HERKUT

Kesällä ei viitsi viettää koko päivää keittiössä, vaikka makeaa mieli tekeekin.

Tikkucroissantit

6 ANNOSTA

Kiepsauta kesän helpoimmat tikkupullat valmiista croissant-taikinasta.

1 tlk (240 g) croissant-taikinaa
1 rkl sokeria
1 tl kanelia

LISÄKSI
6 grillitikkua
6 palaa foliota

MUSTIKKA-VAAHTOKARKKIKASTIKE
2 dl maitoa
1 dl pakastemustikoita
½ l (125 g) vaahtokarkkeja
½ dl sokeria

- Valmista kastike. Soseuta maito ja mustikat. Yhdistä kaikki ainekset kattilassa. Kuumenna kiehuvaksi ja keitä sekoittaen kunnes karkit ovat sulaneet. Laita kastike tunniksi jääkaappiin jähmettymään.
- Avaa taikinatölkki pakkauksen ohjeen mukaan ja levitä taikina alustalle. Ripottele päälle sokeria ja kanelia. Leikkaa 6 osaan valmiiden katkoviivojen mukaan.
- Aseta noin 15x20 cm:n pala foliota grillitikun yläosaan. Kääri taikinasiivu tikun ympärille sokeripuoli sisäänpäin. Valmista samoin kaikki croissantit.
- Grillaa hiilloksella koko ajan käännellen. Taikina kypsyy ja ruskistuu nopeasti. Dippaa tikkucroissantit kastikkeeseen.

Vinkki

Kokeile myös chilillä maustettua nutella-kastiketta ja raikasta mansikkamelbaa. Reseptit osoitteessa yhteishyvä.fi

Grillipiirakka

6–8 ANNOSTA

Päästä uuni kesälomalle ja valmista jälkiruokapiirakka grillissä.

1 pkt (380 g) makeaa piirakkataikinaa (pyöreä)
500 g persikoita tai 1 prk (820/470 g) persikanpuolikkaita sokeriliemessä
1 rs (125 g) pakastevadelmia
3 rkl fariinisokeria
2 rkl margariinia
1 rkl perunajauhoja
1 rkl öljyä

LISÄKSI
2 pyöreää foliovuokaa
vaniljajäätelöä

● Sulata taikinaa tunti huoneenlämmössä. Kuumenna grilli. Halkaise persikat, poista kivet tai valuta säilykepersikat. Leikkaa viipaleiksi. Yhdistä kulhossa persikka, vadelmat, sokeri, rasva ja jauhot.
● Sivele foliovuoan pohjalle öljyä. Painele piirakkapohja vuokaan. Laita täyte pohjan päälle.
● Aseta toinen kertakäyttövuoista ylösalaisin ritilälle kuumaan grilliin. Nosta piirakkavuoka sen päälle. Kypsennä kannen alla 45–60 minuuttia. Tarjoile vaniljajäätelön kanssa.

Vinkki
Voit pakastaa kakun ja tarjota hellepäivän jäätelökakkuna!

Sitruuna-lakritsikakku

6 ANNOSTA

Tosi helppo lakukakku valmistuu muutamasta aineksesta ilman uunia.

24 voileipäkeksiä
2 dl kuohukermaa
1 prk (200 g) vaniljarahkaa
1 dl sitruunatahnaa
2 rkl sokeria
1 sitruunan kuori
½ dl lakritsikastiketta
1 dl lakritsia paloina

● Laita reilunkokoinen pala leivinpaperia suorakaiteen muotoiseen (32 x 20 cm), korkeareunaiseen vuokaan.
● Vatkaa kerma kiinteäksi vaahdoksi. Yhdistä rahka, sitruunatahna ja sokeri. Sekoita vaahdon joukkoon. Raasta sitruunan kuori, ota noin 1 tl sivuun kakun koristelua varten ja lisää loput kerma-rahkaseokseen.
● Peitä vuoan pohja kekseillä. Levitä päälle kolmannes täytteestä. Kasaa vuokaan kolme kerrosta keksejä ja täytettä niin, että päällimmäinen kerros on rahkaseosta.
● Laita vuoka jääkaappiin 4 tunniksi tai yön yli. Nosta kakku vuoasta leivinpaperin avulla. Koristele lakritsikastikkeella ja lakupaloilla. Ripottele päälle sitruunankuoriraastetta.

Suolaisenmakeat muurinpohjaletut

8 KPL

Suolaisenmakea pähkinähedelmätäyte on oiva vaihtoehto hillolle ja kermavaahdolle.

2 kananmunaa
3 dl kivennäisvettä
2 dl maitoa/soija- tai kaurajuomaa
2 dl vehnäjauhoja
1 dl ohrajauhoja
2 rkl öljyä
½ tl suolaa
margariinia paistamiseen

TÄYTE
2 banaania
1 rs (400 g) mansikoita
2 dl maapähkinävoita
1 dl suolapähkinöitä

● Vatkaa kananmunat ja nesteet kulhossa. Lisää jauhot, öljy ja suola. Anna taikinan turvota tunti.
● Kuumenna muurinpohjapannu kuumaksi ja sulata ½–1 rkl margariinia pannulla. Levitä pannulle noin 1 dl taikinaa ohueksi letuksi. Paista molemmin puolin kauniin ruskeaksi. Toista, kunnes koko taikina on paistettu.
● Viipaloi banaanit ja mansikat. Levitä letuille pähkinätahnaa. Lisää päälle banaani- ja mansikkasiivuja sekä suolapähkinöitä. Taittele letut taskuiksi.

KESÄ *kattilasta*

Valmista reilu satsi täyttävää soppaa talkooväelle, tee perinteinen kala- tai kesäkeitto uudella tyylillä ja pakkaa kylmä keitto purkissa piknikille.

Lohi-chowder

3–4 ANNOSTA

Amerikkalaistyyppisessä keitossa kasvikset soseutetaan ja pinnalle nostetaan kypsää lohta, kapriksia ja tilliä.

300 g kypsää lohta (esim. savulohta)
1 purjon valkoinen osa
2 valkosipulinkynttä
3–4 (300 g) perunaa
1 porkkana
1 rkl voita
2 rkl tomaattipyreetä
5 dl vettä
1 dl valkoviiniä
1 ½ kalaliemikuutiota
2 dl ruoka- tai kuohukermaa
½ tl suolaa
ripaus valkopippuria
1 rkl sitruunamehua
1 rkl kapriksia
3 rkl tillisilppua

● Halkaise, huuhtele ja silppua purjo. Viipaloi valkosipulinkynnet. Kuori ja paloittele perunat ja porkkana.
● Kuumenna voi kattilassa, lisää kasvikset ja pyree. Kuumenna sekoitellen pari minuuttia. Kaada päälle vesi ja viini. Murenna liemikuutio joukkoon. Anna keiton kiehua 20 minuuttia.
● Soseuta keitto ja kaada takaisin kattilaan. Lisää kerma. Mausta suolalla, pippurilla ja sitruunamehulla. Kuumenna.
● Ruodi ja paloittele kala. Lisää kalapalat, kaprikset ja silputtu tilli keittoannosten pinnalle.

Vinkki

Laita keiton pinnalle pari pientä palaa tummaa, paahdettua saaristolaisleipää.

Vinkki

Silppua keittojen pinnalle tuoreita yrttejä, niin saat niihin lisää makua.

Talkoosoppa

8 ANNOSTA

Valitse makkara tai Mifu, ja valmista talkoisiin iso kattilallinen maukasta keittoa.

300 g mausteista makkaraa tai
1 rs (330 g) maustettua Mifua
3 dl kierremakaroneja
1 (200 g) fenkoli
3 porkkanaa
2 sipulia
4 valkosipulinkynttä
1 pieni parsakaali
3 rkl tomaattipyreetä
2–3 tl chilimausteseosta
2 rkl öljyä
1 ½ l liha- tai kasvislientä
1 prk tomaattimurskaa
1 ps (200 g) pakastemaissia
2 rkl balsamicoa
2–3 tl oreganoa
½ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria

● Viipaloi makkarat ja ruskista pannulla. Keitä makaronit. Poista fenkolin kova kanta. Suikaloi fenkoli. Kuori ja viipaloi porkkanat. Hienonna sipulit ja valkosipuli. Jaa parsakaali pieniksi kukinnoiksi.
● Kuumenna fenkolia, porkkanoita, sipuleita, tomaattipyreetä ja chiliä hetki öljyssä kattilassa. Lisää liemi ja tomaattimurska. Anna kiehua 15 minuuttia. Lisää parsakaali ja maissit. Keitä 2 minuuttia. Lisää makaronit, makkara tai Mifu keittoon. Mausta balsamicolla, oreganolla, suolalla ja pippurilla.

Aasialainen kesäkeitto

4 ANNOSTA | G |

Perinteisen kesäkeiton aasialainen versio on raikkaan mausteinen.

2 porkkanaa
4–6 varhaisperunaa
1 pieni kukkakaali
2 rkl hienonnettua inkivääriä
½–1 punaista chiliä
5 dl vettä
1 tl suolaa
6 kaffirlimetin lehteä
200 g pakasteherneitä
1 dl kookosmaitoa
2 dl (täys)maitoa
2 rkl limen mehua
tilli- ja korianterisilppua

● Kuori ja suikaloi porkkanat, viipaloi perunat. Irrota kukkakaali pieniksi nupuiksi. Hienonna inkivääri. Silppua chili.
● Kuumenna vesi. Lisää suola, inkivääri, chilisilppu ja limetinlehdet. Anna mausteiden kiehua hetki. Lisää perunat ja kukkakaali. Keitä 5 minuuttia. Lisää porkkanat ja herneet, keitä minuutti. Porkkanatikut saavat jäädä napakoiksi.
● Lisää kookosmaito ja maito. Kuumenna keitto ja mausta limen mehulla.
Anna makujen tekeytyä hetki kannen alla. Lisää pinnalle reilusti silputtua tilliä ja korianteria.

Salmorejo-keitto

4 ANNOSTA | M |

Alkuruokana tai lounaana tarjottava, kylmä salmorejo on espanjalaisen gazpachon serkku.

3 isoa tomaattia
2 viipaletta paahtoleipää
2 valkosipulinkynttä
1 prk (400 g) säilyketomaatteja
1 dl vettä
1 rkl sitruunamehua
1–2 tl viinietikkaa
ripaus sokeria
1 tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria
3 rkl oliiviöljyä

KORISTEEKSI
mantelilastuja
persiljaa

● Halkaise tomaatit, poista kannat ja siemenet. Paloittele leipäviipaleet. Kuori valkosipulit. Pane tomaatit, valkosipulinkynnet, leipäpalat ja tomaattisäilyke liemineen tehosekoittimeen. Soseuta keitto sileäksi.
● Lisää vesi, sitruunamehu, viinietikka, sokeri, suola ja pippuri. Käytä konetta hetki. Lisää lopuksi öljy. Tarkista keiton maku. Lisää mausteita tarvittaessa. Viilennä keitto hyvin jääkaapissa ennen tarjoamista. Lisää kuivalla pannulla paahdettuja mantelilastuja ja persiljasilppua annosten pinnalle.

Avokado-retiisisalaatti

Lohi-bouillabaissenyytit

Ulos SYÖMÄÄN

Anna uunille lomaa ja siirrä kokkaus grillin ääreen. Kesän resepteissä tärkeintä on helppous ja se, että ruokaa riittää isollekin porukalle.

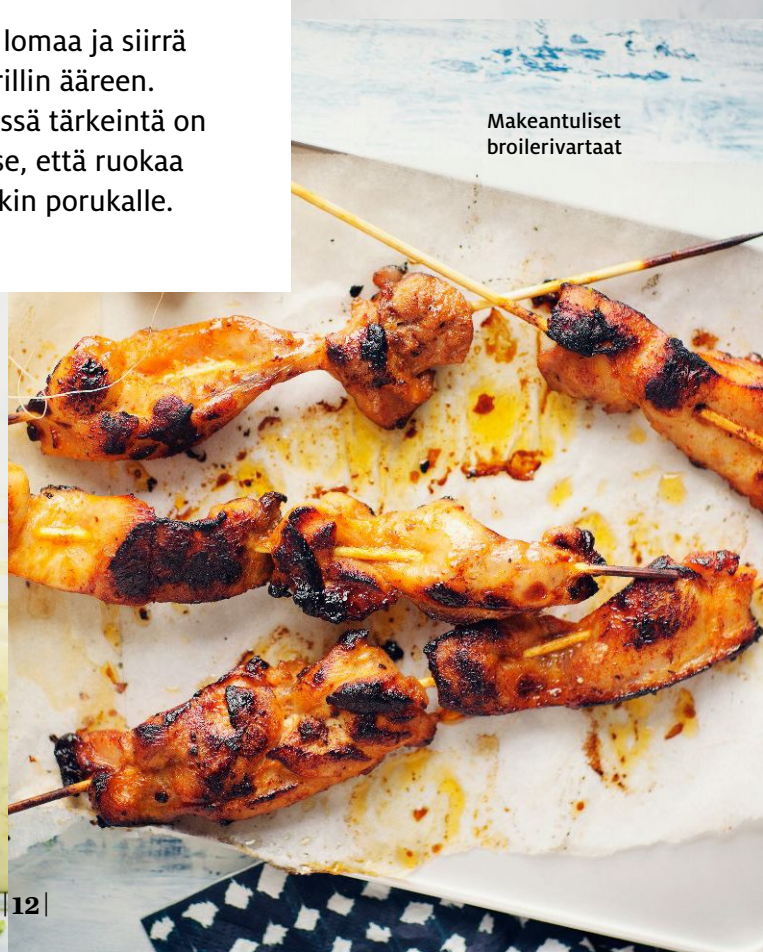
Vinkki
Sekoita kastikkeet valmiiksi kotona, purkita ja ota mukaan mökille tai grillijuhliin.

Sinappinen mausteöljy

Maailman nopein hampurilais-kastike

Pekoni-kevätsipuli-majoneesi

Sahramiaioli



Makeantuliset broilerivartaat

Makeantuliset broilerivartaat

6 ANNOSTA | M |

Pujottele vartaisiin hunajan ja chilikastikkeen maustamat, mehevät broilerin paistileikkeet.

600 g broilerin paistileikkeitä (luuttomia)

MARINADI
1 ½ rkl chilikastiketta (esim. sriracha)
1 rkl hunajaa
1 rkl rypsiöljyä
1 tl suolaa

LISÄKSI
6 varrastikkua
6 tortillaa
avokado-retiisisalaattia (ks. ohje)
pekonimajoneesia (ks. ohje)

● Puolita paistileikkeet pitkittäin ja laita kulhoon. Lisää marinadin ainekset ja sekoita. Anna maustua puoli tuntia huoneenlämmössä tai pari tuntia jääkaapissa.
● Liota puisia varrastikkuja noin tunti vedessä. Pujota paistileikkeet pitkittäin vartaisiin ja grillaa kypsiksi keskilämmöllä, välillä käännellen, noin 10 minuuttia. Tarjoa paahdettujen tortillojen, avokado-retiisisalaatin ja pekonimajoneesin kanssa.

Pekoni-kevätsipulimajoneesi

NOIN 3 DL | G | M |

Paahdetun pekonin ja raikkaan kevätsipulin maustama majoneesi on takuuvarma joka paikan kastike.

1 pkt (170 g) pekonia
2 kevätsipulin vartta
2 dl majoneesia
½ tl rouhittua mustapippuria

● Paahda pekonit rapeiksi ja laita hetkeksi talouspaperin päälle, jotta ylimääräinen rasva imeytyy paperiin. Kuutioi pekonit ja silppua kevätsipuli. Sekoita kaikki ainekset keskenään.

Vinkki
Varrastikkujen liotus käy kätevästi pullossa tai vesikannussa.

Avokado-retiisisalaatti

6–8 ANNOSTA LISUKKEENA | G | M |

Ensin tehdään kulhossa kesäisen salaatin kastike. Itse salaatti lisätään kastikkeeseen vasta hetki ennen herkuttelua.

VEGAANI

2 avokadoa
1 lime
1 nippu retiisejä
pala vesimelonia
1 kurkku
200 g friseesalaattia
2 kevätsipulinvartta
1 chili
2 rkl oliiviöljyä
1 tl sormisuolaa
½ tl rouhittua mustapippuria

● Halkaise avokadot ja poista kivet. Ota yksi avokadonpuolikas erilleen. Viipaloi loput. Purista ½ limen mehu viipaleille. Irrota retiisit naateista. Huuhtele ja viipaloi retiisit. Ota parhaat naatit siivilään. Huuhtele ja kuivaa ne hyvin. Silppua naatit. Paloittele meloni ja kurkku. Huuhtele ja kuivaa salaatti. Silppua kevätsipuli. Halkaise chili, poista siemenet ja viipaloi chili.
● Lusikoi avokadonpuolikas isoon kulhoon. Murskaa haarukalla. Purista ½ limen mehu joukkoon. Lisää retiisin naattisilppu, puolet chilistä, öljy, suola ja mustapippuri. Sekoita. Lisää salaatti ja kasvikset. Sekoita kevyesti nostellen ja ripauta pinnalle hieman mustapippuria ja chiliviipaleita. Tarjoa heti.

Lohi-bouillabaissenyytit

6 ANNOSTA | G | M |

Kääräise klassisesta ranskalaisesta kalakeitosta tutut maut folioon ja nosta grilliin. Helpompaa bouillabaissea saa hakea!

800 g–1 kg lohifileetä
1 fenkoli
1 tl + ½ tl hienoa merisuolaa
½ tl + ½ tl rouhittua mustapippuria
3 tomaattia
1 sitruuna
1–2 sipulia
1 prk (57/35 g) kapriksia
⅓ ruukkua timjamia
1 ps (180 g) isoja katkarapuja (pakaste)
½ dl oliiviöljyä

SAHRAMIAIOLI
⅓ ps (n. 0,2 g) sahramia
1 tl kuumaa vettä
2 dl majoneesia
1–2 valkosipulinkynttä

LISÄKSI
6 palaa foliota ja leivinpaperia

● Tee aioli. Sekoita sahrami ja kuuma vesi kulhossa. Kuori ja murskaa valkosipulit. Sekoita aiolin ainekset keskenään. Laita jääkaappiin maustumaan.
● Poista lohesta rasva ja mahdolliset ruodot. Leikkaa se nahattomaksi ja kuuteen palaan. Ripottele paloille 1 tl suolaa ja ½ tl mustapippuria. Halkaise fenkoli, poista kova kanta ja leikkaa ohuiksi suikaleiksi. Pese ja viipaloi tomaatit ja sitruuna. Kuori ja viipaloi sipuli.
● Leikkaa foliosta neliöitä (40 cm) ja niiden päälle leivinpaperista hieman pienemmät palat. Lado kunkin paperin keskelle kasviksia, kapriksia ja timjamia. Lisää jäiset katkaravut ja pirskota öljyä päälle. Mausta suolalla ja pippurilla. Lisää sitruunat ja lohet. Sulje nyytit hyvin ja kypsennä grillissä keskilämmöllä tai 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.
● Viimeistele annos tuoreella timjamilla. Tarjoa lisäksi sahramiaiolia ja patonkia tai salaattia.

SESONKI

Vinkki

Kokeile hampurilaisen välissä myös maukasta pekoni-kevätsipuli-majoneesia (s.13).

Broileriburgerit ja hampurilaiskastike

8 PIENTÄ HAMPURILAISTA

Valmista burgerit jogurtin mehevöittämistä broilerinjauhelihapihveistä.

400 g broilerin jauhelihaa
200 g turkkilaista jogurttia
1 dl korppujauhoja
1 kananmuna
1 ¼ tl suolaa
1 tl rouhittua mustapippuria
1 tl currya
1 tl savustettua paprikajauhetta
1 tl oreganoa

LISÄKSI
3 rkl rypsiöljyä paistamiseen
½ ananasta (tai säilykeananasta viipaleena)
1 punasipuli
1 rkl sitruunanmehua + 1 rkl sokeria
8 pientä sämpylää
1 ruukku jäävuorisalaattia

MAAILMAN NOPEIN HAMPURILAISKASTIKE
2 dl turkkilaista jogurttia
2 dl sinappista kurkkusalaattia

● Sekoita jauheliha, jogurtti ja korppujauhot kulhossa. Lisää kananmuna ja mausteet. Sekoita hyvin. Muotoile taikinasta pihvejä kostutetuin käsin. Paista öljyssä pannulla tai grillissä keskilämmöllä 3–4 minuuttia kummaltakin puolelta, kunnes pihvit ovat kypsiä.
● Sekoita kastikkeen ainekset. Kuori ja viipaloi ananas ja punasipuli. Mausta sipuli sitruunalla ja sokerilla. Grillaa ananakset molemmin puolin. Halkaise ja paahda sämpylät. Kokoa hampurilaiset.

Lämmin perunasalaatti

6 ANNOSTA | G | M |

Tarjoa perunasalaatti vaihteeksi lämpimänä! Salaatin maustaa sinappinen mausteöljy.

1 kg uusia perunoita + 2 tl suolaa
3–5 kesäsipulia ja pari vartta
200 g vihreitä papuja (pakaste)
2 rkl oliiviöljyä
1 prk (340/190 g) minikurkkuja
ripaus suolaa

SINAPPINEN MAUSTEÖLJY
½ ruukkua persiljaa
1 rkl hunajaa
1 rkl omenaviinietikkaa
2 tl dijoninsinappia
1 tl suolaa
1 ½ dl oliiviöljyä

● Pese ja harjaa perunat. Keitä ne kypsiksi suolalla maustetussa vähässä vedessä. Kaada vesi pois ja jäähdytä perunat. Puolita tai lohko ne. Lohko sipulit ja silppua varret. Sulata pavut.
● Tee mausteöljy. Silppua persilja varsineen. Sekoita hunaja, etikka, sinappi ja suola kulhossa. Lisää öljy ja persiljasilppu. Sekoita hyvin.
● Ruskista perunoita öljyssä muurikassa tai pannulla. Lisää sipulit ja jatka paistamista, kunnes ne saavat väriä ja pehmenevät. Lisää pavut ja paista vielä hetki. Lisää sipulinvarret, kurkut ja puolet mausteöljystä. Sekoita. Maista ja lisää tarvittaessa suolaa. Tarjoa loppu mausteöljy erikseen.

Letitetty possunfilee

6 ANNOSTA | G | M |

Grillijuhlien katseenkääntäjänä toimii sipulinvarsien kanssa letille kiepautettu porsaan fileelankku.

1 (850 g) porsaan fileelankku
1 sipulinipun vihreät varsiosat (tai kevätsipulia)
2 rkl rypsiöljyä
1 tl suolaa
3 puista varrastikkua

● Liota varrastikkuja noin tunti vedessä. Ota filee huoneenlämpöön ½ tuntia ennen kypsennystä. Kuumenna grilli.
● Kuivaa filee talouspaperilla ja leikkaa pitkittäin kolmeen osaan niin, että filee jää toisesta päästä ehjäksi 2 cm:n leveydeltä. Leikkaa sipuleista vihreät varret. Halkaise paksuimmat, jotta ne taipuvat paremmin. Säästä sipulit perunasalaattiin, samoin myöhemmin ylijäävät varret.
● Asettele sipulinvarsia fileesuikaleiden viereen. Aloita letittäminen siirtämällä reunimmainen suikale keskelle, vuorotellen vasemmalta ja oikealta. Lisää välillä sipulinvarsia ja piilota hännät letin alle. Kiinnitä puolitetuilla varrastikuilla.
● Sivele letti öljyllä ja grillaa molemmin puolin kauniin ruskeaksi. Mausta suolalla. Loppukypsennä grillin ylätasolla miedolla lämmöllä tai 150-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia, kunnes lihan sisälämpö on 70-astetta. Poista tikut ja kääri letti folioon 10 minuutiksi. Tarjoa lämpimän perunasalaatin kanssa (ks. ohje).

Vinkki

Letitetty filee on näyttävä tarjottava kesäjuhliin tai juhannuspöytään.

RUOKA Kalevala

Suomi Finland 100

ISOÄIDIN KEITTIÖSSÄ

Kananmunakastike on S-ryhmän ostodatasta tutkimusta tekevän Mikael Fogelholmin lapsuuskesiltä tuttu arkiruoka.

”Olin isovanhempieni ensimmäinen lapsenlapsi ja vietin paljon aikaa heidän kanssaan. Lämpimät, kodikkaat ruokamuistoni ovat 60–70-lukujen taitteesta isoäidin keittiöstä. Isovanhempani pitivät syömisestä, ja isoisä rakasti isoäidin laittamaa ruokaa. Ruoan arvostus välittyi 10-vuotiaalle pojalle. Kun saimme kesällä maalla hauen, isoäiti keitti sen. Hauen kanssa syötiin perunaa ja kananmunakastiketta. Sitä haluaisin syödä uudestaan.”

Kerro oma ruokamuistosi: www.ruokakalevala.fi

Mikael Fogelholm, ravitsemustieteen professori

Kananmunakastike

4 ANNOSTA

Kesällä kananmunakastike maistuu uusien perunoiden ja savustetun kalan kanssa.

3 kananmunaa
5 rkl (60 g) margariinia
3 rkl vehnäjauhoja
½ l maitoa
½ tl suolaa
1 dl ruohosipulia/tilliä hienonnettuna

- Keitä kananmunat koviksi (8 min). Jäähdytä kylmässä vedessä ja kuori. Hienonna munat haarukalla tai silppua munaleikkurilla.
- Sulata rasva paksupohjaisessa kattilassa ja sekoita joukkoon jauhot. Kuumenna sekoitellen, kunnes seos kiehahtaa. Älä ruskista.
- Lisää maito vähitellen koko ajan vatkaten. Anna hautua 10 minuuttia välillä sekoittaen. Mausta suolalla. Hienonna yrtit ja lisää ne kastikkeeseen kananmunasilpun kanssa.

Vinkki: Voit tehdä kastikkeen myös ilman rasvaa. Sekoita jauhot 2 dl:aan kylmää maitoa ja vatkaa suuruste vähitellen kiehuvaan maitoon. Valmista kuten edellä.

S-MARKET PRISMA Sale alepa ABC Kun tykkäät hyvästä ruoasta facebook.com/s-market FOODIE.FI
YMPÄRISTÖMERKKI MILJOMÄRKT 4041 0024 Painotuote

Sisältöpäällikkö Sanna Autio, SOK Media, sanna.autio@sok.fi **Reseptit ja kuvausjärjestelyt** Tiina Valkonen, Anu Brask ja Taina Salovaara
Kuvat Piia Arnould, Mikko Hannula ja Elvi Rista **Kuvaustarvikkeet** Prisma ja Sokos