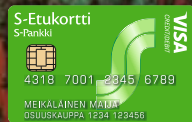


yhteishyvä



Ruoka

HELMIKUU 2015

**LIHAPULLA-
BAARI**

**11
X
MUUSI**

**Herkutellaan
hedelmillä**

**Tuhtia
talviruokaa**



yhteishyvä.fi



Pekonilihapullat



Pestolihapullat



Omena-inkiväärilihapullat



Chililihapullat

Lihapullabaari

Lihapullien perusohjeella voit valmistaa tavallisia lihapullia. Taikinaa maustamalla saat uudenlaisia makuvaihtoehtoja.

Lihapullien perusohje

20 kpl, M

Lihapullataikina

1 dl	vettä
1/2 dl	korppujauhoja
1	sipuli
1 rkl	öljyä
400 g	jauhelihaa
1	kananmuna
1 tl	suolaa
1/2 tl	rouhittua mustapippuria

Sekoita vesi ja korppujauhot. Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota sipuli öljyssä pannulla. Sekoita korppujauhoseokseen sipuli, jauheliha, muna ja mausteet. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.

Pestolihapullat

4 annosta

1 annos lihapullataikinaa

Pestokastike

1/2 dl	pinjansiemeniä
1/2 dl	parmesaaniraastetta
1	pieni valkosipulinkynsi
1	ruukku basilikaa
1 rkl	oliiviöljyä

Valmista lihapullataikina. Mittaa pestokastikkeen ainekset tehosekoittimeen ja surauta karkeaksi soseeksi. Sekoita seos lihapullataikinaan. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.

Pekonilihapullat

4 annosta, M

1 annos lihapullataikinaa

Lisäksi

1 pkt	(140 g) pekonia
2 tl	oreganoa

Valmista lihapullataikina. Hienonna pekoni. Sekoita oregonon kanssa taikinaan. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.



Omena-inkiväärilihapullat

4 annosta, M

1 annos lihapullataikinaa

Lisäksi

2	omenaa
2 tl	raastettua tuoretta inkivääriä

Valmista lihapullataikina. Kuori ja raasta omena ja inkivääri. Sekoita taikinaan. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.

Chililihapullat

4 annosta, M

1 annos lihapullataikinaa

Lisäksi

2 rkl	tomaattisoseetta
1 rkl	sambal oelek -chilitahnaa
ripaus	cayennenpippuria

Valmista lihapullataikina. Mausta seos tomaattisoseella, chilitahnalla ja cayennenpippurilla. Sekoita tasaiseksi. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.

M=maidoton
K=kasvis
G=gluteeniton

Keittoa keskellä viikkoa

Valmista keittoa isompi erä, se säilyy jääkaapissa muutaman päivän. Keiton voi myös pakastaa.

Lohi-piparjuurikeitto

4 annosta

pala	purjoa
2	porkkanaa
100 g	juuriselleriä
5	perunaa
1 rkl	öljyä
1,2 l	vettä
2	kalaliemikuutiota
4 rkl	piparjuuritahnaa
500 g	lohifilettä
1	maustekurkku
1 prk	(150 g) ranskankermaa

riipaus suolaa
4 rkl hienonnettua tilliä

Halkaise purjo ja huuhtelee hyvin. Kuori porkkanat ja juuriselleri. Leikkaa kasvikset ohuiksi tikuiksi. Kuori ja paloittele perunat. Kuullota purjot öljyssä kattilassa. Lisää juurekset ja anna pehmentyä. Lisää vesi, liemikuutiot ja piparjuuritahna. Keitä kasvikset puolikypsiksi n. 10 minuuttia. Poista lohifileestä ruodot ja nahka, kuutioi filee. Paloittele kurkku. Lisää keittoon lohialat, kurkut ja ranskankerma. Kiehauta ja mausta suolalla ja tillillä.





Texmex-siskonmakkara-keitto

8 annosta, M

- | | |
|---------|----------------------------------|
| 1 | sipuli |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 3 | porkkanaa |
| 1 rkl | öljyä |
| 1 prk | (400 g) tomaattimurskaa |
| 2 rkl | tomaattisoseita |
| 1 ps | (40 g) tacomausteseosta |
| 1 1/2 l | vettä |
| 2 | lihaliemikuutiota |
| 1 prk | (400/260 g) säilykekidney-papuja |
| 1 pkt | (500 g) siskonmakkaroita |
| 1 ps | (200 g) pakastemaissia |
| 1 ps | (200 g) pakastepapuja |

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntsi. Kuori ja paloittele porkkanat. Kuullota kasvikset öljyssä kattilassa. Lisää tomaattimurska ja -sose, mausteseos, vesi ja liemikuutiot. Anna kiehua 5 minuuttia. Huuhtelevat pavut ja lisää keittoon. Purista makkarat pieninä palloina joukkoon. Lisää maissit ja pavut. Keitä vielä reilu 5 minuuttia.



Tomaatti-pestokeitto

4 annosta, K

- | | |
|---------|---|
| 1 | sipuli |
| 1 rkl | oliiviöljyä |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 4 rkl | punaista pestokastiketta |
| 2 prk | (à 400/260 g) säilykekirsikkatomaatteja |
| 2 dl | vettä |
| 1 | kasvisliemikuutio |
| 1 prk | (150 g) ranskankermaa |
| 2 rkl | fariinisokeria |
| riipaus | suolaa |
| riipaus | rouhittua mustapippuria |

Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota sipuli öljyssä kattilassa. Lisää kuoritut ja murskatut valkosipulinkyntset, pestokastike ja säilyketomaatit. Huuhtelevat purkit vedellä ja lisää neste kattilaan. Murena joukkoon liemikuutio. Anna kiehua 10–15 minuuttia. Lisää nokare ranskankermaa ja mausteet. Soseuta keitto sauvasekoittimella. Kuumenna ja tarjoa lopun ranskankerman kanssa.



Linssi-pekoni-keitto

4 annosta, M

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1 pkt | (140 g) pekonia |
| 1 | sipuli |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 2 | porkkanaa |
| 1 tl | juustokuminaa |
| 1,2 l | vettä |
| 2 | kasvisliemikuutioita |
| 2 rkl | tomaattisoseita |
| 2 dl | vihreitä linssejä |
| 1 tl | timjamia |
| riipaus | suolaa |
| riipaus | rouhittua mustapippuria |
| Pinnalle | persiljaa |

Hienonna pekoni. Ruskista pekoni-silppu kattilassa. Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipulinkyntset. Kuori ja kuutioi porkkanat. Lisää kasvikset kattilaan. Lisää mauste ja kääntelevat muutama minuutti. Lisää vesi, liemikuutiot ja tomaattisose. Huuhdo linsseit siivilässä ja lisää kattilaan. Keitä hiljalleen 15–20 minuuttia kunnes linsseit ovat pehmeitä. Mausta ja hienonna pinnalle persiljaa.

Vinkki

Soseuta keitto, jos haluat siitä sakean.

Ruokien ravintosisältötiedot
löytyvät
www.yhteishyva.fi:stä
reseptin yhteydestä.

Resptejä nyt myös
Pinterestissä
pinterest.com/Yhteishyva

Pinterest

1+10 muusia

Perusmuusista syntyy maustamalla uudenlaisia lisäkkeitä. Muusi säilyy jääkaapissa muutaman päivän ja pakastimessa kuukausia.



Perunamuusin perusohje

8 annosta, G, K

1 1/2 kg jauhoisia perunoita,
esim. Rosamunda
1 tl suolaa
n. 3 dl keitinlientä tai maitoa
(50 g voita)

Pese, kuori ja leikkaa perunat paloiksi. Lisää perunat kiehuvaan veteen ja keitä kypsiksi, noin 15 minuuttia. Valuta keitinvesi pois, säästä halutessasi osa notkistukseen. Soseuta perunat sähkövatkaimella. Lisää suola ja maitoa tai keitinlientä niin paljon, että saat pehmeän muusin. Lisää halutessasi nokare voita.



1. Purjoperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1/2 purjoa
1 rkl öljyä

Halkaise purjo, huuhtelee hyvin ja suikaloi. Kuullota purjo pannulla öljyssä. Sekoita purjot muusin joukkoon.

2. Paahdettu sipuli-perunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 1/2 dl paahdettua sipulirouhetta
1 1/2 rkl sinappia

Sekoita valmiin muusin joukkoon sipulirouhe ja sinappi.

3. Yrttiperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 dl hienonnettuja yrttejä,
esim. basilikaa, tilliä,
ruohosipulia

Sekoita hienonnetut yrtit muusin joukkoon.

4. Pestoperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
5 rkl pestokastiketta

Sekoita pestokastike muusin joukkoon.

5. Tomaatti-parmesaani-perunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 dl aurinkokuivattuja
tomaattikuutioita
1 dl parmesaaniraastetta

Sekoita tomaattikuutiot ja parmesaaniraaste muusin joukkoon.

6. Piparjuuriperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 prk (130 g) piparjuurituorejuustoa

Notkista tuorejuusto ja sekoita noka-reina muusin joukkoon.

7. Sitruunaperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 sitruunan raastettu kuori
2 rkl sitruunamehua

Pese sitruuna hyvin. Raasta sitruunan kuori muusin joukkoon. Purista joukkoon mehua ja sekoita.

8. Chiliperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1/2 punaista chiliä
2 rkl makeaa chilikastiketta

Poista chilistä siemenet ja vaaleat osat. Hienonna chili. Sekoita chilipalat ja chilikastike muusin joukkoon.

9. Omena-sipuliperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 omena
1 sipuli
1 rkl öljyä
1 tl sokeria

Kuori ja hienonna omena ja sipuli. Kuullota ne öljyssä pannulla sokeerin kanssa, kunnes ne saavat hieman väriä. Sekoita omena-sipuliseos muusin joukkoon.

10. Pinaattiperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 ps (150 g) hienonnettua
pakastepinaattia

Sulata pakastepinaatti mikrossa sulatusteholla. Valuta ja sekoita se perunamuusin joukkoon.

Uutta makeaa

Suklaiset pullat maistuvat laskiaisena tai ystävänpäivänä. Sitruuna-lakumousse sopii viikonlopun jälkiruoaksi. Aloita molempien valmistelut hyvissä ajoin.



Suklaiset laskiaispullat

12 kpl, K

2 1/2 dl maitoa
25 g hiivaa
1 dl sokeria
1/2 tl suolaa
2 tl jauhettua kardemummaa
1 kananmuna
n. 8 dl vehnäjauhoja
100 g margariinia

Voiteluun

1 kananmuna

Täyte

200 g maitosuklaata
3 dl kuohukermaa

Pinnalle

2 rkl kaakaojauhetta

Valmista täyte. Paloittele suklaa. Kiehauta kerma, lisää suklaa ja siirrä syrjään. Sekoita, kunnes suklaa on sulanut. Kaavi seos kulhoon, peitä ja siirrä jääkaappiin vähintään 4 tunniksi tai yön yli. Murenn hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää sokeri, suola, kardemumma ja muna. Lisää noin 5 dl jauhoja ja vaivaa taikinaa hetki. Lisää kuutiotu margariini. Lisää loput jauhot ja alusta kimmoisaksi taikinaksi. Peitä kulho ja anna kohota 30 minuuttia. Muotoile taikina pötköksi ja leikkaa paloiksi. Pyörittele pulliksi ja siirrä leivinpaperoidulle uunipellille. Peitä liinalla ja anna kohota 40 minuuttia. Voitele pullat munalla ja paista 225-asteisessä uunissa 10–12 minuuttia. Vaahdota suklaaseos ja kerma kanssa. Halkaise jäähtyneet pullat ja täytä suklaavaahdolla. Ripauta pinnalle kaakaojauhetta.



FOODIE.FI

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



Sitruuna-lakumousse

4 annosta, G, K

Sitruunamousse

1 pkt (100 g) sitruunaleivontasuklaata

1 dl kuohukermaa

Lakumousse

1 dl kuohukermaa

3 (à 19 g) lakritsitoifeeta (Kick)

Lisäksi

1 prk (400/230 g) säilykepäärynänpuolikkaita

Paloittele suklaa. Kiehauta kerma kattilassa ja lisää joukkoon valkosuklaapalat. Siirrä syrjään ja sekoita

kunnes suklaa on sulanut. Kaavi seos kulhoon. Mittaa kattilaan toista moussea varten kerma ja paloittele joukkoon lakritsitoifeet. Keitä sekoittaen kunnes toffeet ovat sulaneet. Kaavi seos toiseen kulhoon. Peitä kulhot ja siirrä jääkaappiin 4–6 tunniksi. Vaahdota seokset ja halutessasi siirrä eri pursotinpusseihin. Viipaloi päärynät. Jaa tarjoilulasiin pohjalle puolet päärynäviipaleista. Pursota tai lusikoi päälle lakumousse. Nostele päälle loput päärynäviipaleet ja pursota tai lusikoi pinnalle sitruunamousse.

VALMISTA VIKKELÄSTI

Herkutellaan hedelmillä

Hedelmistä syntyy
vitamiinipitoisia jälkiruokia, jotka
sopivat myös brunssille.





Sharonsalaatti ja vaniljavaahto

6 annosta, G, K

- 4 sharonhedelmää
- 2 limetin mehu
- 2 rkl fariinisokeria
- 1 rkl hienonnettua basilikaa

Vaniljavaahto

- 2 dl vispikermää
- 150 g ranskankermää
- 1/2 dl tomusokeria
- 1 rkl vaniljasokeria

Pese sharonit ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Sekoita limetin mehua ja fariinisokeria kunnes sokeri liukenee. Sekoita joukkoon hienonnettu basilika. Levitä sharonit tarjoiluvadille ja valuta päälle liemi. Anna hedelmien maustua viileässä hetki. Vaahdota kerma. Sekoita joukkoon ranskankerma ja sokerit. Tarjoa vaniljavaahtoa marinoitujen hedelmien kera.



Mantelikiisseli ja hedelmäsalsa

4 annosta, G, K

- 3 dl maitoa
- 2 dl kermää
- 1 dl sokeria
- 2 1/2 rkl maissitärkkelystä
- 1 ps (80 g) mantelijauhetta

Hedelmäsalsa

- 1 kiivi
- 100 g ananaskirsikoita
- 100 g tummia viinirypäleitä

Mittaa pinnoitettuun kattilaan maito, kerma, sokeri, maissitärkkelys ja mantelijauhe. Anna kiehua miedolla lämmöllä muutama minuutti välillä sekoittaen. Siirrä kiisseli jäähtymään. Kuori ja pilko kiivi. Pese ananaskirsikat ja viinirypäleet ja puolita ne. Sekoita hedelmät. Jaa jäähtynyt kiisseli annosmaljoihin ja nosta päälle hedelmäsalsaa.



Appelsiinikeitto ja lumimuna

6 annosta, G, K, M

- 1 l appelsiinimehua
- 3/4 dl sokeria
- 4 rkl perunajauhoja
- 2 appelsiinia

Lumimunat

- 2 kananmunan valkuaisista
- 4 rkl sokeria
- 1 l vettä

Pinnalle

- 4 rkl mantelilastuja

Mittaa kattilaan appelsiinimehu, sokeri ja perunajauhot. Kiehauta sekoittaen. Siirrä jäähtymään. Kuori appelsiinit kalvottomiksi lohkoiksi ja sekoita kiisseliin. Jaa kiisseli tarjoilustioihin. Vaahdota valkuaiset ja sokeri kovaksi vaahdoksi. Kiehauta vesi laakeassa kattilassa. Nosta valkuaisvaahdosta kahden lusikan avulla kananmunan muotoisia nokareita hiljalleen poreilevaan veteen. Kypsennä palloja kaksi minuuttia kummaltakin puolelta. Nosta pallot talouspaperin päälle. Aseta lumimunat jäähtyneiden kiisseliin päälle. Paahda kuivalla pannulla mantelilastuja koristeeksi.



Lämmin hedelmäsalaatti

4 annosta, G, K, M

- 1 iso päärynä
- 1 mandariini
- 150 g tummia viinirypäleitä
- pieni pala tuoretta inkivääriä
- 1 appelsiinin mehu
- 2 rkl hunajaa
- 1 rkl fariinisokeria
- 1 tl vaniljasokeria

Kuori ja paloittele päärynä ja mandariini. Poista mandariinilohkoista vaaleat osat. Pese viinirypäleet ja puolita ne. Kiehauta pinnoitetulla pannulla vähän vettä. Kaada vesi pois ja lisää heti hedelmät ja inkivääripala. Kääntelee puoli minuuttia. Lisää mehu, hunaja ja fariinisokeri. Anna kiehua. Siirrä syrjään ja poista inkivääri. Mausta vaniljasokerilla. Tarjoile heti sellaisenaan tai vaniljajäätelön kanssa.

PIKKURAHALLA

Makua & väriä pakastekasviksista

Kasvissekoituksilla saa uutta sävyä ruokaan. Niitä ei tarvitse sulattaa ennen ruoany valmistusta.





Kasviskuskus

4 annosta, K, M

- 3 dl kuskusia
- 3 dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 1 ps (450 g) ruokaisia pannu-
- kasviksia (pakaste)
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 sitruunan mehu
- ripaus suolaa
- ripaus rouhittua mustapippuria
- 1 dl hienonnettuja yrttejä, esim. basilikaa, persiljaa

Kiehauta kasvisliemi ja sekoita siihen kuskussuurimot, peitä kannella. Anna vetäytyä 5 minuuttia. Kuullota pannulla öljyssä pakastekasviksia noin 6 minuuttia välillä sekoittaen. Sekoita kuskussuurimot haarukalla irtonaisiksi ja sekoita kasvisten joukkoon. Ota pannu syrjään. Sekoita joukkoon öljy, sitruunamehu, mausteet ja yrtit.

Välimeren porsaankyljykset

6 annosta, M

- 6 porsaankyljystä
- 1 rkl öljyä
- 2 rkl sinappia
- 1 tl pihvimaustetta
- 1 tl suolaa
- 3 dl vettä
- 1 lihaliemikuutio
- 1 ps (500 g) pakasteuuni- ja grillikasviksia
- 1 prk (400/ 240 g) säilykekirsikkatomaatteja

Lisäksi

- 1/2 dl hienonnettua basilikaa

Saksi kyljysten sivusilavaan muutama viilto. Paista kyljyksiä öljyssä

noin 3 minuuttia molemmin puolin. Siirrä kyljykset laakeaan uunivuokaan. Purista sinappia kyljysten päälle ja ripottele pinnalle pihvimaustetta ja suolaa. Levitä mausteet veitsellä. Kaada paistinpannulle vesi ja murenn joukkoon liemikuutio. Kiehauta liemi ja valuta uunivuokaan. Siirrä lihat 200-asteiseen uuniin 20 minuutiksi. Nosta lämpöä 225-asteeseen. Ota vuoka uunista ja levitä pinnalle pakastekasvikset. Valuta päälle kirsikkatomaatit liemineen. Jatka kypsentämistä 30 minuuttia. Ota vuoka uunista ja peitä foliolla. Anna hautua 5 minuuttia. Ripottele pinnalle basilikaa.

Broilerinkoivet riisipedillä

6 annosta, M

- 6 broilerin koipi-reisipalaa
- 1 sitruuna
- 1 tl suolaa
- 1 tl oreganoa
- 4 dl tummaa pikariisiä
- 6 dl vettä
- 2 kananliemikuutiota
- 1 valkosipulinkynsi
- 1/2 tl curryjauhetta
- 1 ps (450 g) pakasteparsakaalikukkakaali-porkkanaseosta
- 2 rkl oliiviöljyä

Pese sitruuna ja raasta kuori broilereiden päälle. Hiero suola ja oregano broilereiden pintaan. Levitä laakeaan uunivuokaan riisi. Kiehauta vesi ja liemikuutiot. Mausta liemi hienonnetulla valkosipulinkynnellä ja currylla. Kaada liemi riisin päälle. Ripottele kasvikset päälle. Asetele päälle broilerit. Pirskota pinnalle öljyä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia. Kokeile broilereiden kypsyyttä tikulla. Jos sisältä tiheä neste on kirkasta, broilerit ovat kypsiä. Halkaise sitruuna ja purista mehut broilereiden päälle.

KLASSIKKO

Amerikkalainen porkkanakakku

Mehevässä kakkupohjassa on porkkanaa, fariinisokeria ja mausteita. Kakku täytetään ja kuorrutetaan makealla tuorejuustoseoksella.



Amerikkalainen porkkanakakku

16 annosta, K

300 g porkkanoita
4 kananmunaa
2 dl sokeria
1 dl fariinisokeria
5 dl vehnä jauhoja
2 tl leivinjauhetta
1/2 tl suolaa
2 tl kanelia

1/4 tl muskottipähkinää
1 ps (70 g) saksanpähkinöitä
2 dl rypsiöljyä
Täyte ja kuorrutus
400 g maustamatonta tuorejuustoa
150 g margariinia
3 dl tomusokeria



1

Kuori porkkanat ja raasta hienoksi. Vaahdota munat ja sokerit. Sekoita kuivat aineet keskenään.



2

Rouhi pähkinät ja säästä n. 4 rkl koristukseen.



3

Siivilöi kuivat aineet munavaahtoon. Sekoita joukkoon porkkanaraaste, pähkinät ja öljy.



4

Vuoraa leivinpaperilla irtopohjavuoka (halk. 24 cm). Kaada taikina vuokaan. Paista 175-asteisen uunin alatasolla noin 50 minuuttia tai kunnes tikkuun ei tartu taikinaa.



5

Anna kakun jäähtyä. Vatkaa kuorrutteen aineet keskenään.



6

Halkaise kakku. Levitä puolet kuorrutteen väliin ja loput pinnalle. Koristele pähkinärouheella. Peitä kakku ja anna vetäytyä jääkaapissa.

Tee tutuksi

Teelaaduissa ja niiden valmistuksessa on runsaasti eroja.



Teepensas kasvaa parhaiten tropiikissa. Suurimmat teen tuottajamaat ovat Kiina, Intia, Sri Lanka, Japani, Venäjä ja Kenia. Samasta pensaasta saadaan erilaisia laatuja, pääasiassa vihreää ja mustaa teetä. Tee sisältää piristävää teiniä eli kofeiinia, rauhoittavia teaniinia ja meteaniinia sekä kitkerää makua antavia tanniineja. Teen laatuun vaikuttaa mm. lehtien ikä. Nuoret nuput ja lehdet ovat arvostetuimpia. Eri lajikkeet jaetaan poiminta-ajankohdan ja käsittelytapojen mukaan.

Teelehtien käsittely

Poiminnan jälkeen teelehdet esikuivatetaan eli nuudutetaan, jonka jälkeen nahkeat lehdet rullataan, jolloin niiden solukko rikkoutuu ja lehtien sisältämät solunesteet, öljyt ja entsyymit vapautuvat. Teelehtiä hapetetaan muutaman tunnin ajan kosteassa tilassa, jolloin syntyy erilaisia makuja väriaineita sekä väri muuttuu tummemmaksi. Hapetuksen jälkeen lehdet kuivatetaan ja lajitellaan. Vihreätä ja valkoista teetä ei hapeteta.

Musta tee

Musta tee sisältää teelaaduista eniten kofeiinia, hieman alle puolet kahvin sisältämästä määrästä. Kiinalaiset kutsuvat mustaa teetä punaiseksi. Tunnetuin musta teelaatu on Earl Grey, jonka maustamiseen käytetään bergamottiöljyä.

Vihreä tee

Vihreän teen lehdet höyrytetään tai paahdetaan heti poimimisen jälkeen. Nopean kuivauksen ansiosta väri pysyy vihreänä. Tämä prosessi antaa teelle raikkaan ja miedon ruohomaisen maun. Vihreätä teetä pidetään terveysjuomana.

Valkoinen tee

Valkoinen tee on teelaaduista vähiten käsitelty. Siihen käytetään nukkapintaisia, hopeanhoitoisia lehtisilmuja. Ne poimitaan keväisin, jolloin sato on pienempi kuin muiden laatuojen. Valkoisen teen maku on hennon hienostunut. Se sisältää teelaaduista vähiten kofeiinia ja teaniinia. Valkoinen tee on kalleimpia teelaatuja.

Teen hauduttaminen

Hyvä tee valmistetaan raikkaasta, vastakeitetyistä vedestä. Eri teelaadut haudutetaan hieman eri tavoin. Noudata pakkauksen ohjeita. Täyte-läisen makuista mustaa teetä saadaan hauduttamalla teelehdet 95-asteisessä vedessä noin kolme minuuttia. Vihreää teetä haudutetaan muutama minuutti 60–80-asteisessä vedessä ja

valkoista teetä n. 6 minuuttia 70-asteisessä vedessä. Pussiteetä haudutetaan lyhemmän aikaa kuin irtoteetä, koska pussissa lehdet ovat pienempiä. Jos haluat vahvempaa teetä, lisää teelehtien määrää, älä haudutusaikaa. Liian pitkä haudutus kitkeröittää teen.

Ravintoarvo

Tee sisältää runsaasti antioksidantteja, B- ja C-vitamiineja sekä erilaisia mineraaleja. Juoma ei sisällä ilman lisukkeita nautittuna lähes lainkaan energiaa.

Säilytys

Kuivat teelehdet imevät herkästi itseensä vieraita hajuja ja makuja. Säilytä tee ilmatiiviissä astiassa valolta, lämmöltä ja kosteudelta suojattuna. Vihreä tee ei säily yhtä kauan kuin musta tee.

Earl Grey -muffinit

18 kpl, K

100 g margariinia
3 kananmunaa
2 1/2 dl sokeria
5 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
2 tl vaniljasokeria
3 ps mustaa teetä, esim. Earl Grey
1 prk (200 g) kermaviiliä

Kuorrutus

1 pkt (200 g) maustamatonta tuorejuustoa
75 g margariinia
1/2 dl tomusokeria
2 rkl hunajaa

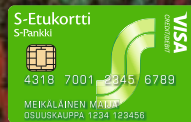
Sulata margariini. Vaahdota munat ja sokeri. Sekoita kuivat aineet. Avaa teepussi ja säästä ripaus koristukseen. Yhdistä tee kuivien aineiden



joukkoon. Sekoita seos munavaahtoon kermaviiliin ja rasvan kanssa. Jaa taikina muffinivuokiin. Paista 200-asteisen uunin keskitasolla n. 18 minuuttia. Irrota jäähtyneinä vuoista. Vatkaa tuorejuusto, margariini, sokeri ja hunaja. Siirrä kuorrutus pursotinpuussiin ja anna jäähmettyä kylmässä. Kuorruta ja koristele muffinit.



yhteishyvä



Ruoka

HELMIKUU 2015

**LIHAPULLA-
BAARI**

**11
X
MUUSI**

**Herkutellaan
hedelmillä**

**Tuhtia
talviruokaa**



yhteishyvä.fi



Pekonilihapullat



Pestolihapullat



Omena-inkiväärilihapullat



Chililihapullat

Lihapullabaari

Lihapullien perusohjeella voit valmistaa tavallisia lihapullia. Taikinaa maustamalla saat uudenlaisia makuvaihtoehtoja.

Lihapullien perusohje

20 kpl, M

Lihapullataikina

1 dl	vettä
1/2 dl	korppujauhoja
1	sipuli
1 rkl	öljyä
400 g	jauhelihaa
1	kananmuna
1 tl	suolaa
1/2 tl	rouhittua mustapippuria

Sekoita vesi ja korppujauhot. Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota sipuli öljyssä pannulla. Sekoita korppujauhoseokseen sipuli, jauheliha, muna ja mausteet. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.

Pestolihapullat

4 annosta

1 annos lihapullataikinaa

Pestokastike

1/2 dl	pinjansiemeniä
1/2 dl	parmesaaniraastetta
1	pieni valkosipulinkynsi
1	ruukku basilikaa
1 rkl	oliiviöljyä

Valmista lihapullataikina. Mittaa pestokastikkeen ainekset tehosekoittimeen ja surauta karkeaksi soseeksi. Sekoita seos lihapullataikinaan. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.

Pekonilihapullat

4 annosta, M

1 annos lihapullataikinaa

Lisäksi

1 pkt	(140 g) pekonia
2 tl	oreganoa

Valmista lihapullataikina. Hienonna pekoni. Sekoita oregonon kanssa taikinaan. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.



Omena-inkiväärilihapullat

4 annosta, M

1 annos lihapullataikinaa

Lisäksi

2	omenaa
2 tl	raastettua tuoretta inkivääriä

Valmista lihapullataikina. Kuori ja raasta omena ja inkivääri. Sekoita taikinaan. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.

Chililihapullat

4 annosta, M

1 annos lihapullataikinaa

Lisäksi

2 rkl	tomaattisoseetta
1 rkl	sambal oelek -chilitahnaa
ripaus	cayennenpippuria

Valmista lihapullataikina. Mausta seos tomaattisoseella, chilitahnalla ja cayennenpippurilla. Sekoita tasaiseksi. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.

M=maidoton
K=kasvis
G=gluteeniton

Keittoa keskellä viikkoa

Valmista keittoa isompi erä, se säilyy jääkaapissa muutaman päivän. Keiton voi myös pakastaa.

Lohi-piparjuurikeitto

4 annosta

pala	purjoa
2	porkkanaa
100 g	juuriselleriä
5	perunaa
1 rkl	öljyä
1,2 l	vettä
2	kalaliemikuutiota
4 rkl	piparjuuritahnaa
500 g	lohifilettä
1	maustekurkku
1 prk	(150 g) ranskankermaa

riipaus suolaa
4 rkl hienonnettua tilliä

Halkaise purjo ja huuhtelee hyvin. Kuori porkkanat ja juuriselleri. Leikkaa kasvikset ohuiksi tikuiksi. Kuori ja paloittele perunat. Kuullota purjot öljyssä kattilassa. Lisää juurekset ja anna pehmentyä. Lisää vesi, liemikuutiot ja piparjuuritahna. Keitä kasvikset puolikypsiksi n. 10 minuuttia. Poista lohifileestä ruodot ja nahka, kuutioi filee. Paloittele kurkku. Lisää keittoon lohialat, kurkut ja ranskankerma. Kiehauta ja mausta suolalla ja tillillä.





Texmex-siskonmakkara-keitto

8 annosta, M

- | | |
|---------|----------------------------------|
| 1 | sipuli |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 3 | porkkanaa |
| 1 rkl | öljyä |
| 1 prk | (400 g) tomaattimurskaa |
| 2 rkl | tomaattisoseita |
| 1 ps | (40 g) tacomausteseosta |
| 1 1/2 l | vettä |
| 2 | lihaliemikuutiota |
| 1 prk | (400/260 g) säilykekidney-papuja |
| 1 pkt | (500 g) siskonmakkaroita |
| 1 ps | (200 g) pakastemaissia |
| 1 ps | (200 g) pakastepapuja |

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntsi. Kuori ja paloittele porkkanat. Kuullota kasvikset öljyssä kattilassa. Lisää tomaattimurska ja -sose, mausteseos, vesi ja liemikuutiot. Anna kiehua 5 minuuttia. Huuhtelevat pavut ja lisää keittoon. Purista makkarat pieninä palloina joukkoon. Lisää maissit ja pavut. Keitä vielä reilu 5 minuuttia.



Tomaatti-pestokeitto

4 annosta, K

- | | |
|---------|---|
| 1 | sipuli |
| 1 rkl | oliiviöljyä |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 4 rkl | punaista pestokastiketta |
| 2 prk | (à 400/260 g) säilykekirsikkatomaatteja |
| 2 dl | vettä |
| 1 | kasvisliemikuutio |
| 1 prk | (150 g) ranskankermaa |
| 2 rkl | fariinisokeria |
| riipaus | suolaa |
| riipaus | rouhittua mustapippuria |

Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota sipuli öljyssä kattilassa. Lisää kuoritut ja murskatut valkosipulinkyntset, pestokastike ja säilyketomaatit. Huuhtelevat purkit vedellä ja lisää neste kattilaan. Murena joukkoon liemikuutio. Anna kiehua 10–15 minuuttia. Lisää nokare ranskankermaa ja mausteet. Soseuta keitto sauvasekoittimella. Kuumenna ja tarjoa lopun ranskankerman kanssa.



Linssi-pekoni-keitto

4 annosta, M

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1 pkt | (140 g) pekonia |
| 1 | sipuli |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 2 | porkkanaa |
| 1 tl | juustokuminaa |
| 1,2 l | vettä |
| 2 | kasvisliemikuutioita |
| 2 rkl | tomaattisoseita |
| 2 dl | vihreitä linssejä |
| 1 tl | timjamia |
| riipaus | suolaa |
| riipaus | rouhittua mustapippuria |
| Pinnalle | persiljaa |

Hienonna pekoni. Ruskista pekoni-silppu kattilassa. Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipulinkyntset. Kuori ja kuutioi porkkanat. Lisää kasvikset kattilaan. Lisää mauste ja kääntelevat muutama minuutti. Lisää vesi, liemikuutiot ja tomaattisose. Huuhdo linsseit siivilässä ja lisää kattilaan. Keitä hiljalleen 15–20 minuuttia kunnes linsseit ovat pehmeitä. Mausta ja hienonna pinnalle persiljaa.

Vinkki

Soseuta keitto, jos haluat siitä sakean.

Ruokien ravintosisältötiedot
löytyvät
[www.yhteishyvä.fi:stä](http://www.yhteishyva.fi:stä)
reseptin yhteydestä.

Resptejä nyt myös
Pinterestissä
pinterest.com/Yhteishyva

Pinterest

1+10 muusia

Perusmuusista syntyy maustamalla uudenlaisia lisäkkeitä. Muusi säilyy jääkaapissa muutaman päivän ja pakastimessa kuukausia.



Perunamuusin perusohje

8 annosta, G, K

1 1/2 kg jauhoisia perunoita,
esim. Rosamunda
1 tl suolaa
n. 3 dl keitinlientä tai maitoa
(50 g voita)

Pese, kuori ja leikkaa perunat paloiksi. Lisää perunat kiehuvaan veteen ja keitä kypsiksi, noin 15 minuuttia. Valuta keitinvesi pois, säästä halutessasi osa notkistukseen. Soseuta perunat sähkövatkaimella. Lisää suola ja maitoa tai keitinlientä niin paljon, että saat pehmeän muusin. Lisää halutessasi nokare voita.



1. Purjoperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1/2 purjoa
1 rkl öljyä

Halkaise purjo, huuhtelee hyvin ja suikaloi. Kuullota purjo pannulla öljyssä. Sekoita purjot muusin joukkoon.

2. Paahdettu sipuli-perunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 1/2 dl paahdettua sipulirouhetta
1 1/2 rkl sinappia

Sekoita valmiin muusin joukkoon sipulirouhe ja sinappi.

3. Yrttiperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 dl hienonnettuja yrttejä,
esim. basilikaa, tilliä,
ruohosipulia

Sekoita hienonnetut yrtit muusin joukkoon.

4. Pestoperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
5 rkl pestokastiketta

Sekoita pestokastike muusin joukkoon.

5. Tomaatti-parmesaani-perunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 dl aurinkokuivattuja
tomaattikuutioita
1 dl parmesaaniraastetta

Sekoita tomaattikuutiot ja parmesaaniraaste muusin joukkoon.

6. Piparjuuriperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 prk (130 g) piparjuurituorejuustoa

Notkista tuorejuusto ja sekoita noka-reina muusin joukkoon.

7. Sitruunaperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 sitruunan raastettu kuori
2 rkl sitruunamehua

Pese sitruuna hyvin. Raasta sitruunan kuori muusin joukkoon. Purista joukkoon mehua ja sekoita.

8. Chiliperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1/2 punaista chiliä
2 rkl makeaa chilikastiketta

Poista chilistä siemenet ja vaaleat osat. Hienonna chili. Sekoita chilipalat ja chilikastike muusin joukkoon.

9. Omena-sipuliperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 omena
1 sipuli
1 rkl öljyä
1 tl sokeria

Kuori ja hienonna omena ja sipuli. Kuullota ne öljyssä pannulla sokeerin kanssa, kunnes ne saavat hieman väriä. Sekoita omena-sipuliseos muusin joukkoon.

10. Pinaattiperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 ps (150 g) hienonnettua
pakastepinaattia

Sulata pakastepinaatti mikrossa sulatusteholla. Valuta ja sekoita se perunamuusin joukkoon.

Uutta makeaa

Suklaiset pullat maistuvat laskiaisena tai ystävänpäivänä. Sitruuna-lakumousse sopii viikonlopun jälkiruoaksi. Aloita molempien valmistelut hyvissä ajoin.



Suklaiset laskiaispullat

12 kpl, K

2 1/2 dl maitoa
25 g hiivaa
1 dl sokeria
1/2 tl suolaa
2 tl jauhettua kardemummaa
1 kananmuna
n. 8 dl vehnäjauhoja
100 g margariinia

Voiteluun

1 kananmuna

Täyte

200 g maitosuklaata
3 dl kuohukermaa

Pinnalle

2 rkl kaakaojauhetta

Valmista täyte. Paloittele suklaa. Kiehauta kerma, lisää suklaa ja siirrä syrjään. Sekoita, kunnes suklaa on sulanut. Kaavi seos kulhoon, peitä ja siirrä jääkaappiin vähintään 4 tunniksi tai yön yli. Murenn hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää sokeri, suola, kardemumma ja muna. Lisää noin 5 dl jauhoja ja vaivaa taikinaa hetki. Lisää kuutiotu margariini. Lisää loput jauhot ja alusta kimmoisaksi taikinaksi. Peitä kulho ja anna kohota 30 minuuttia. Muotoile taikina pötköksi ja leikkaa paloiksi. Pyörittele pulliksi ja siirrä leivinpaperoidulle uunipellille. Peitä liinalla ja anna kohota 40 minuuttia. Voitele pullat munalla ja paista 225-asteisessa uunissa 10–12 minuuttia. Vaahdota suklaaseos ja kerma kanssa. Halkaise jäähtyneet pullat ja täytä suklaavaahdolla. Ripauta pinnalle kaakaojauhetta.



FOODIE.FI

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



Sitruuna-lakumousse

4 annosta, G, K

Sitruunamousse

1 pkt (100 g) sitruunaleivontasuklaata

1 dl kuohukermaa

Lakumousse

1 dl kuohukermaa

3 (à 19 g) lakritsitoifeeta (Kick)

Lisäksi

1 prk (400/230 g) säilykepäärynänpuolikkaita

Paloittele suklaa. Kiehauta kerma kattilassa ja lisää joukkoon valkosuklaapalat. Siirrä syrjään ja sekoita

kunnes suklaa on sulanut. Kaavi seos kulhoon. Mittaa kattilaan toista moussea varten kerma ja paloittele joukkoon lakritsitoifeet. Keitä sekoittaen kunnes toffeet ovat sulaneet. Kaavi seos toiseen kulhoon. Peitä kulhot ja siirrä jääkaappiin 4–6 tunniksi. Vaahdota seokset ja halutessasi siirrä eri pursotinpusseihin. Viipaloi päärynät. Jaa tarjoilulasiin pohjalle puolet päärynäviipaleista. Pursota tai lusi-koi päälle lakumousse. Nostele päälle loput päärynäviipaleet ja pursota tai lusikoi pinnalle sitruunamousse.

VALMISTA VIKKELÄSTI

Herkutellaan hedelmillä

Hedelmistä syntyy vitamiinipitoisia jälkiruokia, jotka sopivat myös brunssille.





Sharonsalaatti ja vaniljavaahto

6 annosta, G, K

- 4 sharonhedelmää
- 2 limetin mehu
- 2 rkl fariinisokeria
- 1 rkl hienonnettua basilikaa

Vaniljavaahto

- 2 dl vispikermää
- 150 g ranskankermää
- 1/2 dl tomusokeria
- 1 rkl vaniljasokeria

Pese sharonit ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Sekoita limetin mehua ja fariinisokeria kunnes sokeri liukenee. Sekoita joukkoon hienonnettu basilika. Levitä sharonit tarjoiluvadille ja valuta päälle liemi. Anna hedelmien maustua viileässä hetki. Vaahdota kerma. Sekoita joukkoon ranskankerma ja sokerit. Tarjoa vaniljavaahtoa marinoitujen hedelmien kera.



Mantelikiisseli ja hedelmäsalsa

4 annosta, G, K

- 3 dl maitoa
- 2 dl kermää
- 1 dl sokeria
- 2 1/2 rkl maissitärkkelystä
- 1 ps (80 g) mantelijauhetta

Hedelmäsalsa

- 1 kiivi
- 100 g ananaskirsikoita
- 100 g tummia viinirypäleitä

Mittaa pinnoitettuun kattilaan maito, kerma, sokeri, maissitärkkelys ja mantelijauhe. Anna kiehua miedolla lämmöllä muutama minuutti välillä sekoittaen. Siirrä kiisseli jäähtymään. Kuori ja pilko kiivi. Pese ananaskirsikat ja viinirypäleet ja puolita ne. Sekoita hedelmät. Jaa jäähtynyt kiisseli annosmaljoihin ja nosta päälle hedelmäsalsaa.



Appelsiinikeitto ja lumimuna

6 annosta, G, K, M

- 1 l appelsiinimehua
- 3/4 dl sokeria
- 4 rkl perunajauhoja
- 2 appelsiinia

Lumimunat

- 2 kananmunan valkuaisista
- 4 rkl sokeria
- 1 l vettä

Pinnalle

- 4 rkl mantelilastuja

Mittaa kattilaan appelsiinimehu, sokeri ja perunajauhot. Kiehauta sekoittaen. Siirrä jäähtymään. Kuori appelsiinit kalvottomiksi lohkoiksi ja sekoita kiisseliin. Jaa kiisseli tarjoilustioihin. Vaahdota valkuaiset ja sokeri kovaksi vaahdoksi. Kiehauta vesi laakeassa kattilassa. Nosta valkuaisvaahdosta kahden lusikan avulla kananmunan muotoisia nokareita hiljalleen poreilevaan veteen. Kypsennä palloja kaksi minuuttia kummaltakin puolelta. Nosta pallot talouspaperin päälle. Aseta lumimunat jäähtyneiden kiisseliin päälle. Paahda kuivalla pannulla mantelilastuja koristeeksi.



Lämmin hedelmäsalaatti

4 annosta, G, K, M

- 1 iso päärynä
- 1 mandariini
- 150 g tummia viinirypäleitä
- pieni pala tuoretta inkivääriä
- 1 appelsiinin mehu
- 2 rkl hunajaa
- 1 rkl fariinisokeria
- 1 tl vaniljasokeria

Kuori ja paloittele päärynä ja mandariini. Poista mandariinilohkoista vaaleat osat. Pese viinirypäleet ja puolita ne. Kiehauta pinnoitetulla pannulla vähän vettä. Kaada vesi pois ja lisää heti hedelmät ja inkivääripala. Kääntelee puoli minuuttia. Lisää mehu, hunaja ja fariinisokeri. Anna kiehua. Siirrä syrjään ja poista inkivääri. Mausta vaniljasokerilla. Tarjoile heti sellaisenaan tai vaniljajäätelön kanssa.

PIKKURAHALLA

Makua & väriä pakastekasviksista

Kasvissekoituksilla saa uutta sävyä ruokaan. Niitä ei tarvitse sulattaa ennen ruoanvalmistusta.





Kasviskuskus

4 annosta, K, M

- 3 dl kuskusia
- 3 dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 1 ps (450 g) ruokaisia pannu-
- kasviksia (pakaste)
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 sitruunan mehu
- riipaus suolaa
- riipaus rouhittua mustapippuria
- 1 dl hienonnettuja yrttejä,
- esim. basilikaa, persiljaa

Kiehauta kasvisliemi ja sekoita siihen kuskussuurimot, peitä kannella. Anna vetäytyä 5 minuuttia. Kuullota pannulla öljyssä pakastekasviksia noin 6 minuuttia välillä sekoittaen. Sekoita kuskussuurimot haarukalla irtonaisiksi ja sekoita kasvisten joukkoon. Ota pannu syrjään. Sekoita joukkoon öljy, sitruunamehu, mausteet ja yrtit.

Välimeren porsaankyljykset

6 annosta, M

- 6 porsaankyljystä
- 1 rkl öljyä
- 2 rkl sinappia
- 1 tl pihvimaustetta
- 1 tl suolaa
- 3 dl vettä
- 1 lihaliemikuutio
- 1 ps (500 g) pakasteuuni- ja
- grillikasviksia
- 1 prk (400/ 240 g) säilykekirsikka-
- tomaatteja

Lisäksi

- 1/2 dl hienonnettua basilikaa

Saksi kyljysten sivusilavaan muutama viilto. Paista kyljyksiä öljyssä

noin 3 minuuttia molemmin puolin. Siirrä kyljykset laakeaan uunivuokaan. Purista sinappia kyljysten päälle ja ripottele pinnalle pihvimaustetta ja suolaa. Levitä mausteet veitsellä. Kaada paistinpannulle vesi ja murennä joukkoon liemikuutio. Kiehauta liemi ja valuta uunivuokaan. Siirrä lihat 200-asteiseen uuniin 20 minuutiksi. Nosta lämpöä 225-asteeseen. Ota vuoka uunista ja levitä pinnalle pakastekasvikset. Valuta päälle kirsikkatomaatit liemineen. Jatka kypsentämistä 30 minuuttia. Ota vuoka uunista ja peitä foliolla. Anna hautua 5 minuuttia. Ripottele pinnalle basilikaa.

Broilerinkoivet riisipedillä

6 annosta, M

- 6 broilerin koipi-reisipalaa
- 1 sitruuna
- 1 tl suolaa
- 1 tl oreganoa
- 4 dl tummaa pikariisiä
- 6 dl vettä
- 2 kananliemikuutiota
- 1 valkosipulinkynsi
- 1/2 tl curryjauhetta
- 1 ps (450 g) pakasteparsakaali-
- kukkakaali-porkkanaseosta
- 2 rkl oliiviöljyä

Pese sitruuna ja raasta kuori broilereiden päälle. Hiero suola ja oregano broilereiden pintaan. Levitä laakeaan uunivuokaan riisi. Kiehauta vesi ja liemikuutiot. Mausta liemi hienonnetulla valkosipulinkynnellä ja currylla. Kaada liemi riisin päälle. Ripottele kasvikset päälle. Asetele päälle broilerit. Pirskota pinnalle öljyä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia. Kokeile broilereiden kypsyyttä tikulla. Jos sisältä tihkuva neste on kirkasta, broilerit ovat kypsiä. Halkaise sitruuna ja purista mehut broilereiden päälle.

KLASSIKKO

Amerikkalainen porkkanakakku

Mehevässä kakkupohjassa on porkkanaa, fariinisokeria ja mausteita. Kakku täytetään ja kuorrutetaan makealla tuorejuustoseoksella.



Amerikkalainen porkkanakakku

16 annosta, K

300 g porkkanoita
4 kananmunaa
2 dl sokeria
1 dl fariinisokeria
5 dl vehnä jauhoja
2 tl leivinjauhetta
1/2 tl suolaa
2 tl kanelia

1/4 tl muskottipähkinää
1 ps (70 g) saksanpähkinöitä
2 dl rypsiöljyä
Täyte ja kuorrutus
400 g maustamatonta tuorejuustoa
150 g margariinia
3 dl tomusokeria



1

Kuori porkkanat ja raasta hienoksi. Vaahdota munat ja sokerit. Sekoita kuivat aineet keskenään.



2

Rouhi pähkinät ja säästä n. 4 rkl koristukseen.



3

Siivilöi kuivat aineet munavaahtoon. Sekoita joukkoon porkkanaraaste, pähkinät ja öljy.



4

Vuoraa leivinpaperilla irtopohjavuoka (halk. 24 cm). Kaada taikina vuokaan. Paista 175-asteisen uunin alatasolla noin 50 minuuttia tai kunnes tikkuun ei tartu taikinaa.



5

Anna kakun jäähtyä. Vatkaa kuorrutteen aineet keskenään.



6

Halkaise kakku. Levitä puolet kuorrutteen väliin ja loput pinnalle. Koristele pähkinärouheella. Peitä kakku ja anna vetäytyä jääkaapissa.

Tee tutuksi

Teelaaduissa ja niiden valmistuksessa on runsaasti eroja.



Teepensas kasvaa parhaiten tropiikissa. Suurimmat teen tuottajamaat ovat Kiina, Intia, Sri Lanka, Japani, Venäjä ja Kenia. Samasta pensaasta saadaan erilaisia laatuja, pääasiassa vihreää ja mustaa teetä. Tee sisältää piristävää teiniä eli kofeiinia, rauhoittavia teaniinia ja meteaniinia sekä kitkerää makua antavia tanniineja. Teen laatuun vaikuttaa mm. lehtien ikä. Nuoret nuput ja lehdet ovat arvostetuimpia. Eri lajikkeet jaetaan poiminta-ajankohdan ja käsittelytapojen mukaan.

Teelehtien käsittely

Poiminnan jälkeen teelehdet esikuivatetaan eli nuudutetaan, jonka jälkeen nahkeat lehdet rullataan, jolloin niiden solukko rikkoutuu ja lehtien sisältämät solunesteet, öljyt ja entsyymit vapautuvat. Teelehtiä hapetetaan muutaman tunnin ajan kosteassa tilassa, jolloin syntyy erilaisia makuja väriaineita sekä väri muuttuu tummemmaksi. Hapetuksen jälkeen lehdet kuivatetaan ja lajitellaan. Vihreätä ja valkoista teetä ei hapeteta.

Musta tee

Musta tee sisältää teelaaduista eniten kofeiinia, hieman alle puolet kahvin sisältämästä määrästä. Kiinalaiset kutsuvat mustaa teetä punaiseksi. Tunnetuin musta teelaatu on Earl Grey, jonka maustamiseen käytetään bergamottiöljyä.

Vihreä tee

Vihreän teen lehdet höyrytetään tai paahdetaan heti poimimisen jälkeen. Nopean kuivauksen ansiosta väri pysyy vihreänä. Tämä prosessi antaa teelle raikkaan ja miedon ruohomaisen maun. Vihreätä teetä pidetään terveysjuomana.

Valkoinen tee

Valkoinen tee on teelaaduista vähiten käsitelty. Siihen käytetään nukkapintaisia, hopeanhoitoisia lehtisilmuja. Ne poimitaan keväisin, jolloin sato on pienempi kuin muiden laatuojen. Valkoisen teen maku on hennon hienostunut. Se sisältää teelaaduista vähiten kofeiinia ja teaniinia. Valkoinen tee on kalleimpia teelaatuja.

Teen hauduttaminen

Hyvä tee valmistetaan raikkaasta, vastakeitetyistä vedestä. Eri teelaadut haudutetaan hieman eri tavoin. Noudata pakkauksen ohjeita. Täyte-läisen makuista mustaa teetä saadaan hauduttamalla teelehdet 95-asteisessä vedessä noin kolme minuuttia. Vihreää teetä haudutetaan muutama minuutti 60–80-asteisessä vedessä ja

valkoista teetä n. 6 minuuttia 70-asteisessä vedessä. Pussiteetä haudutetaan lyhemmän aikaa kuin irtoteetä, koska pussissa lehdet ovat pienempiä. Jos haluat vahvempaa teetä, lisää teelehtien määrää, älä haudutusaikaa. Liian pitkä haudutus kitkeröittää teen.

Ravintoarvo

Tee sisältää runsaasti antioksidantteja, B- ja C-vitamiineja sekä erilaisia mineraaleja. Juoma ei sisällä ilman lisukkeita nautittuna lähes lainkaan energiaa.

Säilytys

Kuivat teelehdet imevät herkästi itseensä vieraita hajuja ja makuja. Säilytä tee ilmatiiviissä astiassa valolta, lämmöltä ja kosteudelta suojattuna. Vihreä tee ei säily yhtä kauan kuin musta tee.

Earl Grey -muffinit

18 kpl, K

100 g margariinia
3 kananmunaa
2 1/2 dl sokeria
5 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
2 tl vaniljasokeria
3 ps mustaa teetä, esim. Earl Grey
1 prk (200 g) kermaviiliä

Kuorrutus

1 pkt (200 g) maustamatonta tuorejuustoa
75 g margariinia
1/2 dl tomosokeria
2 rkl hunajaa

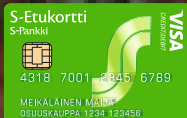
Sulata margariini. Vaahdota munat ja sokeri. Sekoita kuivat aineet. Avaa teepussit ja säästä ripaus koristukseen. Yhdistä tee kuivien aineiden



joukkoon. Sekoita seos munavaahtoon kermaviiliin ja rasvan kanssa. Jaa taikina muffinivuokiin. Paista 200-asteisen uunin keskitasolla n. 18 minuuttia. Irrota jäähtyneinä vuoista. Vatkaa tuorejuusto, margariini, sokeri ja hunaja. Siirrä kuorrutus pursotinpuussiin ja anna jäähmettyä kylmässä. Kuorruta ja koristele muffinit.



yhteishyvä



Ruoka

HELMIKUU 2015

**LIHAPULLA-
BAARI**

**11
X
MUUSI**

**Herkutellaan
hedelmillä**

**Tuhtia
talviruokaa**



yhteishyvä.fi



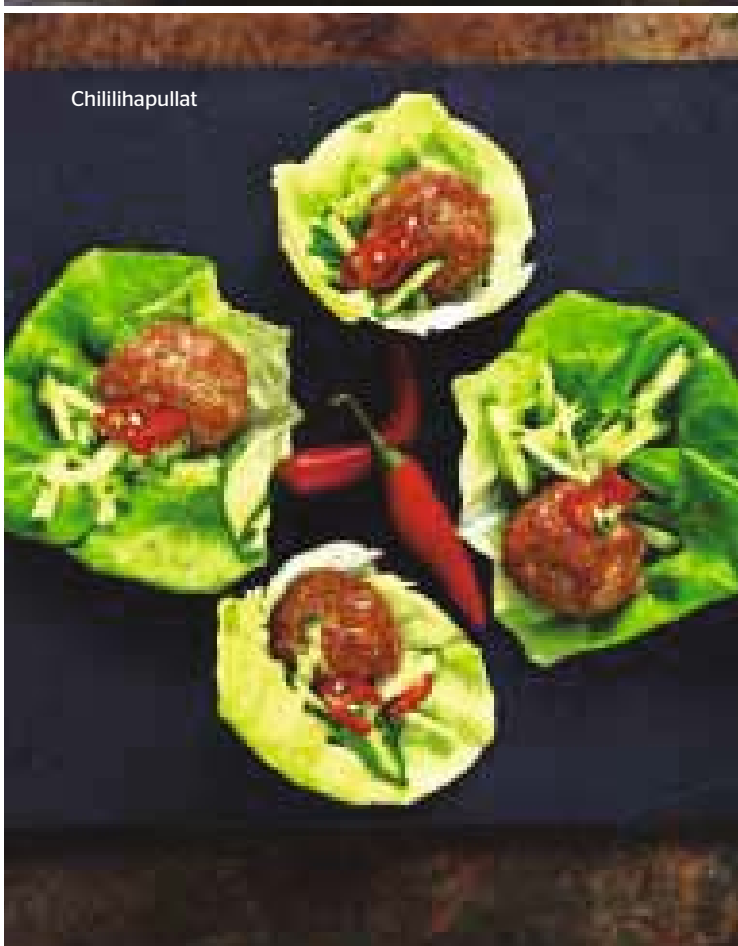
Pekonilihapullat



Pestolihapullat



Omena-inkiväärihapullat



Chililihapullat

Lihapullabaari

Lihapullien perusohjeella voit valmistaa tavallisia lihapullia. Taikinaa maustamalla saat uudenlaisia makuvaihtoehtoja.

Lihapullien perusohje

20 kpl, M

Lihapullataikina

1 dl	vettä
1/2 dl	korppujauhoja
1	sipuli
1 rkl	öljyä
400 g	jauhelihaa
1	kananmuna
1 tl	suolaa
1/2 tl	rouhittua mustapippuria

Sekoita vesi ja korppujauhot. Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota sipuli öljyssä pannulla. Sekoita korppujauhoseokseen sipuli, jauheliha, muna ja mausteet. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.

Pestolihapullat

4 annosta

1 annos lihapullataikinaa

Pestokastike

1/2 dl	pinjansiemeniä
1/2 dl	parmesaaniraastetta
1	pieni valkosipulinkynsi
1	ruokku basilikaa
1 rkl	oliiviöljyä

Valmista lihapullataikina. Mittaa pestokastikkeen ainekset tehosekoittimeen ja surauta karkeaksi soseeksi. Sekoita seos lihapullataikinaan. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.

Pekonilihapullat

4 annosta, M

1 annos lihapullataikinaa

Lisäksi

1 pkt	(140 g) pekonia
2 tl	oreganoa

Valmista lihapullataikina. Hienonna pekoni. Sekoita oregonon kanssa taikinaan. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.



Omena-inkiväärilihapullat

4 annosta, M

1 annos lihapullataikinaa

Lisäksi

2	omenaa
2 tl	raastettua tuoretta inkivääriä

Valmista lihapullataikina. Kuori ja raasta omena ja inkivääri. Sekoita taikinaan. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.

Chililihapullat

4 annosta, M

1 annos lihapullataikinaa

Lisäksi

2 rkl	tomaattisoseetta
1 rkl	sambal oelek -chilitahnaa
ripaus	cayennenpippuria

Valmista lihapullataikina. Mausta seos tomaattisoseella, chilitahnalla ja cayennenpippurilla. Sekoita tasaiseksi. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.

M=maidoton
K=kasvis
G=gluteeniton

Keittoa keskellä viikkoa

Valmista keittoa isompi erä, se säilyy jääkaapissa muutaman päivän. Keiton voi myös pakastaa.

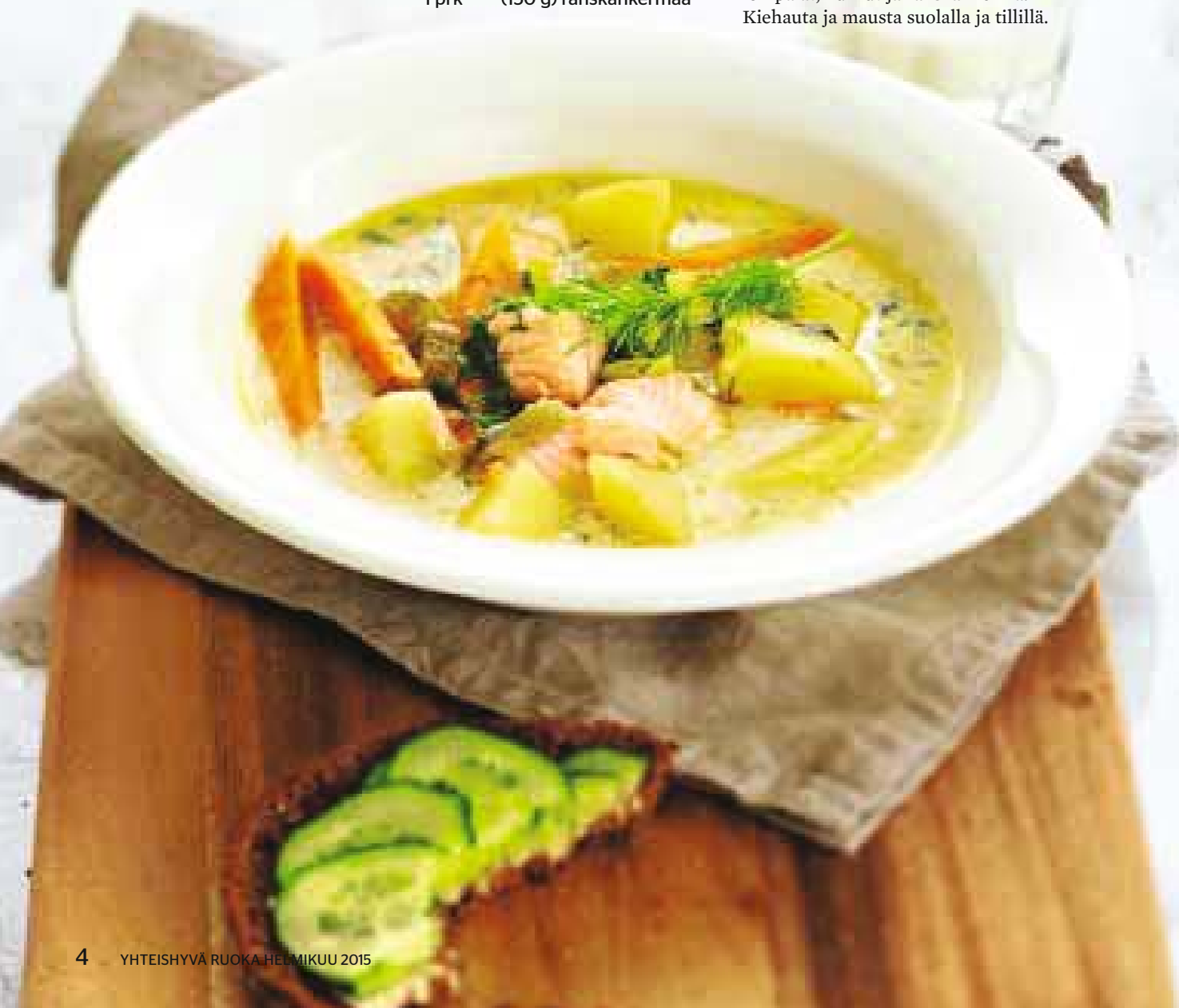
Lohi-piparjuurikeitto

4 annosta

pala	purjoa
2	porkkanaa
100 g	juuriselleriä
5	perunaa
1 rkl	öljyä
1,2 l	vettä
2	kalaliemikuutiota
4 rkl	piparjuuritahnaa
500 g	lohifileetä
1	maustekurkku
1 prk	(150 g) ranskankermaa

riipaus suolaa
4 rkl hienonnettua tilliä

Halkaise purjo ja huuhtelee hyvin. Kuori porkkanat ja juuriselleri. Leikkaa kasvikset ohuiksi tikuiksi. Kuori ja paloittele perunat. Kuullota purjot öljyssä kattilassa. Lisää juurekset ja anna pehmentyä. Lisää vesi, liemikuutiot ja piparjuuritahna. Keitä kasvikset puolikypsiksi n. 10 minuuttia. Poista lohifileestä ruodot ja nahka, kuutioi filee. Paloittele kurkku. Lisää keittoon lohialat, kurkut ja ranskankerma. Kiehauta ja mausta suolalla ja tillillä.





Texmex-siskonmakkara-keitto

8 annosta, M

- | | |
|---------|----------------------------------|
| 1 | sipuli |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 3 | porkkanaa |
| 1 rkl | öljyä |
| 1 prk | (400 g) tomaattimurskaa |
| 2 rkl | tomaattisoseita |
| 1 ps | (40 g) tacomausteseosta |
| 1 1/2 l | vettä |
| 2 | lihaliemikuutiota |
| 1 prk | (400/260 g) säilykekidney-papuja |
| 1 pkt | (500 g) siskonmakkaroita |
| 1 ps | (200 g) pakastemaissia |
| 1 ps | (200 g) pakastepapuja |

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynsi. Kuori ja paloittele porkkanat. Kuullota kasvikset öljyssä kattilassa. Lisää tomaattimurska ja -sose, mausteseos, vesi ja liemikuutiot. Anna kiehua 5 minuuttia. Huuhtelevat pavut ja lisää keittoon. Purista makkarat pieninä palloina joukkoon. Lisää maissit ja pavut. Keitä vielä reilu 5 minuuttia.



Tomaatti-pestokeitto

4 annosta, K

- | | |
|---------|---|
| 1 | sipuli |
| 1 rkl | oliiviöljyä |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 4 rkl | punaista pestokastiketta |
| 2 prk | (à 400/260 g) säilykekirsikkatomaatteja |
| 2 dl | vettä |
| 1 | kasvisliemikuutio |
| 1 prk | (150 g) ranskankermaa |
| 2 rkl | fariinisokeria |
| riipaus | suolaa |
| riipaus | rouhittua mustapippuria |

Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota sipuli öljyssä kattilassa. Lisää kuoritut ja murskatut valkosipulinkynnet, pestokastike ja säilyketomaatit. Huuhtelevat purkit vedellä ja lisää neste kattilaan. Murena joukkoon liemikuutio. Anna kiehua 10–15 minuuttia. Lisää nokare ranskankermaa ja mausteet. Soseuta keitto sauvasekoittimella. Kuumenna ja tarjoa lopun ranskankerman kanssa.



Linssi-pekoni-keitto

4 annosta, M

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1 pkt | (140 g) pekonia |
| 1 | sipuli |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 2 | porkkanaa |
| 1 tl | juustokuminaa |
| 1,2 l | vettä |
| 2 | kasvisliemikuutioita |
| 2 rkl | tomaattisoseita |
| 2 dl | vihreitä linssejä |
| 1 tl | timjamia |
| riipaus | suolaa |
| riipaus | rouhittua mustapippuria |
| Pinnalle | persiljaa |

Hienonna pekoni. Ruskista pekoni-silppu kattilassa. Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipulinkynnet. Kuori ja kuutioi porkkanat. Lisää kasvikset kattilaan. Lisää mauste ja kääntelevat muutama minuutti. Lisää vesi, liemikuutiot ja tomaattisose. Huuhdo linsseit siivilässä ja lisää kattilaan. Keitä hiljalleen 15–20 minuuttia kunnes linsseit ovat pehmeitä. Mausta ja hienonna pinnalle persiljaa.

Vinkki

Soseuta keitto, jos haluat siitä sakean.

Ruokien ravintosisältötiedot löytyvät
www.yhteishyvä.fi:stä
reseptin yhteydestä.

Resptejä nyt myös
Pinterestissä
pinterest.com/Yhteishyva

Pinterest

1+10 muusia

Perusmuusista syntyy maustamalla uudenlaisia lisäkkeitä. Muusi säilyy jääkaapissa muutaman päivän ja pakastimessa kuukausia.



Perunamuusin perusohje

8 annosta, G, K

1 1/2 kg jauhoisia perunoita,
esim. Rosamunda
1 tl suolaa
n. 3 dl keitinlientä tai maitoa
(50 g voita)

Pese, kuori ja leikkaa perunat paloiksi. Lisää perunat kiehuvaan veteen ja keitä kypsiksi, noin 15 minuuttia. Valuta keitinvesi pois, säästä halutessasi osa notkistukseen. Soseuta perunat sähkövatkaimella. Lisää suola ja maitoa tai keitinlientä niin paljon, että saat pehmeän muusin. Lisää halutessasi nokare voita.



1. Purjoperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1/2 purjoa
1 rkl öljyä

Halkaise purjo, huuhtelee hyvin ja suikaloi. Kuullota purjo pannulla öljyssä. Sekoita purjot muusin joukkoon.

2. Paahdettu sipuli-perunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 1/2 dl paahdettua sipulirouhetta
1 1/2 rkl sinappia

Sekoita valmiin muusin joukkoon sipulirouhe ja sinappi.

3. Yrttiperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 dl hienonnettuja yrttejä,
esim. basilikaa, tilliä,
ruohosipulia

Sekoita hienonnetut yrtit muusin joukkoon.

4. Pestoperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
5 rkl pestokastiketta

Sekoita pestokastike muusin joukkoon.

5. Tomaatti-parmesaani-perunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 dl aurinkokuivattuja
tomaattikuutioita
1 dl parmesaaniraastetta

Sekoita tomaattikuutiot ja parmesaaniraaste muusin joukkoon.

6. Piparjuuriperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 prk (130 g) piparjuurituorejuustoa

Notkista tuorejuusto ja sekoita noka-reina muusin joukkoon.

7. Sitruunaperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 sitruunan raastettu kuori
2 rkl sitruunamehua

Pese sitruuna hyvin. Raasta sitruunan kuori muusin joukkoon. Purista joukkoon mehua ja sekoita.

8. Chiliperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1/2 punaista chiliä
2 rkl makeaa chilikastiketta

Poista chilistä siemenet ja vaaleat osat. Hienonna chili. Sekoita chilipalat ja chilikastike muusin joukkoon.

9. Omena-sipuliperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 omena
1 sipuli
1 rkl öljyä
1 tl sokeria

Kuori ja hienonna omena ja sipuli. Kuullota ne öljyssä pannulla sokeerin kanssa, kunnes ne saavat hieman väriä. Sekoita omena-sipuliseos muusin joukkoon.

10. Pinaattiperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 ps (150 g) hienonnettua
pakastepinaattia

Sulata pakastepinaatti mikrossa sulatusteholla. Valuta ja sekoita se perunamuusin joukkoon.

Uutta makeaa

Suklaiset pullat maistuvat laskiaisena tai ystävänpäivänä. Sitruuna-lakumousse sopii viikonlopun jälkiruoaksi. Aloita molempien valmistelut hyvissä ajoin.



Suklaiset laskiaispullat

12 kpl, K

2 1/2 dl maitoa
25 g hiivaa
1 dl sokeria
1/2 tl suolaa
2 tl jauhettua kardemummaa
1 kananmuna
n. 8 dl vehnäjauhoja
100 g margariinia

Voiteluun

1 kananmuna

Täyte

200 g maitosuklaata
3 dl kuohukermaa

Pinnalle

2 rkl kaakaojauhetta

Valmista täyte. Paloittele suklaa. Kiehauta kerma, lisää suklaa ja siirrä syrjään. Sekoita, kunnes suklaa on sulanut. Kaavi seos kulhoon, peitä ja siirrä jääkaappiin vähintään 4 tunniksi tai yön yli. Murenn hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää sokeri, suola, kardemumma ja muna. Lisää noin 5 dl jauhoja ja vaivaa taikinaa hetki. Lisää kuutiotu margariini. Lisää loput jauhot ja alusta kimmoisaksi taikinaksi. Peitä kulho ja anna kohota 30 minuuttia. Muotoile taikina pötköksi ja leikkaa paloiksi. Pyörittele pulliksi ja siirrä leivinpaperoidulle uunipellille. Peitä liinalla ja anna kohota 40 minuuttia. Voitele pullat munalla ja paista 225-asteisessa uunissa 10–12 minuuttia. Vaahdota suklaaseos ja kerma kanssa. Halkaise jäähtyneet pullat ja täytä suklaavaahdolla. Ripauta pinnalle kaakaojauhetta.



FOODIE.FI

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



Sitruuna-lakumousse

4 annosta, G, K

Sitruunamousse

1 pkt (100 g) sitruunaleivontasuklaata

1 dl kuohukermaa

Lakumousse

1 dl kuohukermaa

3 (à 19 g) lakritsitoifeeta (Kick)

Lisäksi

1 prk (400/230 g) säilykepäärynänpuolikkaita

Paloittele suklaa. Kiehauta kerma kattilassa ja lisää joukkoon valkosuklaapalat. Siirrä syrjään ja sekoita

kunnes suklaa on sulanut. Kaavi seos kulhoon. Mittaa kattilaan toista moussea varten kerma ja paloittele joukkoon lakritsitoifeet. Keitä sekoittaen kunnes toffeet ovat sulaneet. Kaavi seos toiseen kulhoon. Peitä kulhot ja siirrä jääkaappiin 4–6 tunniksi. Vaahdota seokset ja halutessasi siirrä eri pursotinpusseihin. Viipaloi päärynät. Jaa tarjoilulasiens pohjalle puolet päärynäviipaleista. Pursota tai lusi-koi päälle lakumousse. Nostele päälle loput päärynäviipaleet ja pursota tai lusikoi pinnalle sitruunamousse.

VALMISTA VIKKELÄSTI

Herkutellaan hedelmillä

Hedelmistä syntyy vitamiinipitoisia jälkiruokia, jotka sopivat myös brunssille.





Sharonsalaatti ja vaniljavaahto

6 annosta, G, K

- 4 sharonhedelmää
- 2 limetin mehu
- 2 rkl fariinisokeria
- 1 rkl hienonnettua basilikaa

Vaniljavaahto

- 2 dl vispikermää
- 150 g ranskankermää
- 1/2 dl tomusokeria
- 1 rkl vaniljasokeria

Pese sharonit ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Sekoita limetin mehua ja fariinisokeria kunnes sokeri liukenee. Sekoita joukkoon hienonnettu basilika. Levitä sharonit tarjoiluvadille ja valuta päälle liemi. Anna hedelmien maustua viileässä hetki. Vaahdota kerma. Sekoita joukkoon ranskankerma ja sokerit. Tarjoa vaniljavaahtoa marinoitujen hedelmien kera.



Mantelikiisseli ja hedelmäsalsa

4 annosta, G, K

- 3 dl maitoa
- 2 dl kermää
- 1 dl sokeria
- 2 1/2 rkl maissitärkkelystä
- 1 ps (80 g) mantelijauhetta

Hedelmäsalsa

- 1 kiivi
- 100 g ananaskirsikoita
- 100 g tummia viinirypäleitä

Mittaa pinnoitettuun kattilaan maito, kerma, sokeri, maissitärkkelys ja mantelijauhe. Anna kiehua miedolla lämmöllä muutama minuutti välillä sekoittaen. Siirrä kiisseli jäähtymään. Kuori ja pilko kiivi. Pese ananaskirsikat ja viinirypäleet ja puolita ne. Sekoita hedelmät. Jaa jäähtynyt kiisseli annosmaljoihin ja nosta päälle hedelmäsalsaa.



Appelsiinikeitto ja lumimuna

6 annosta, G, K, M

- 1 l appelsiinimehua
- 3/4 dl sokeria
- 4 rkl perunajauhoja
- 2 appelsiinia

Lumimunat

- 2 kananmunan valkuaisista
- 4 rkl sokeria
- 1 l vettä

Pinnalle

- 4 rkl mantelilastuja

Mittaa kattilaan appelsiinimehu, sokeri ja perunajauhot. Kiehauta sekoittaen. Siirrä jäähtymään. Kuori appelsiinit kalvottomiksi lohkoiksi ja sekoita kiisseliin. Jaa kiisseli tarjoilustioihin. Vaahdota valkuaiset ja sokeri kovaksi vaahdoksi. Kiehauta vesi laakeassa kattilassa. Nosta valkuaisvaahdosta kahden lusikan avulla kananmunan muotoisia nokareita hiljalleen poreilevaan veteen. Kypsennä palloja kaksi minuuttia kummaltakin puolelta. Nosta pallot talouspaperin päälle. Aseta lumimunat jäähtyneiden kiisseliin päälle. Paahda kuivalla pannulla mantelilastuja koristeeksi.



Lämmin hedelmäsalaatti

4 annosta, G, K, M

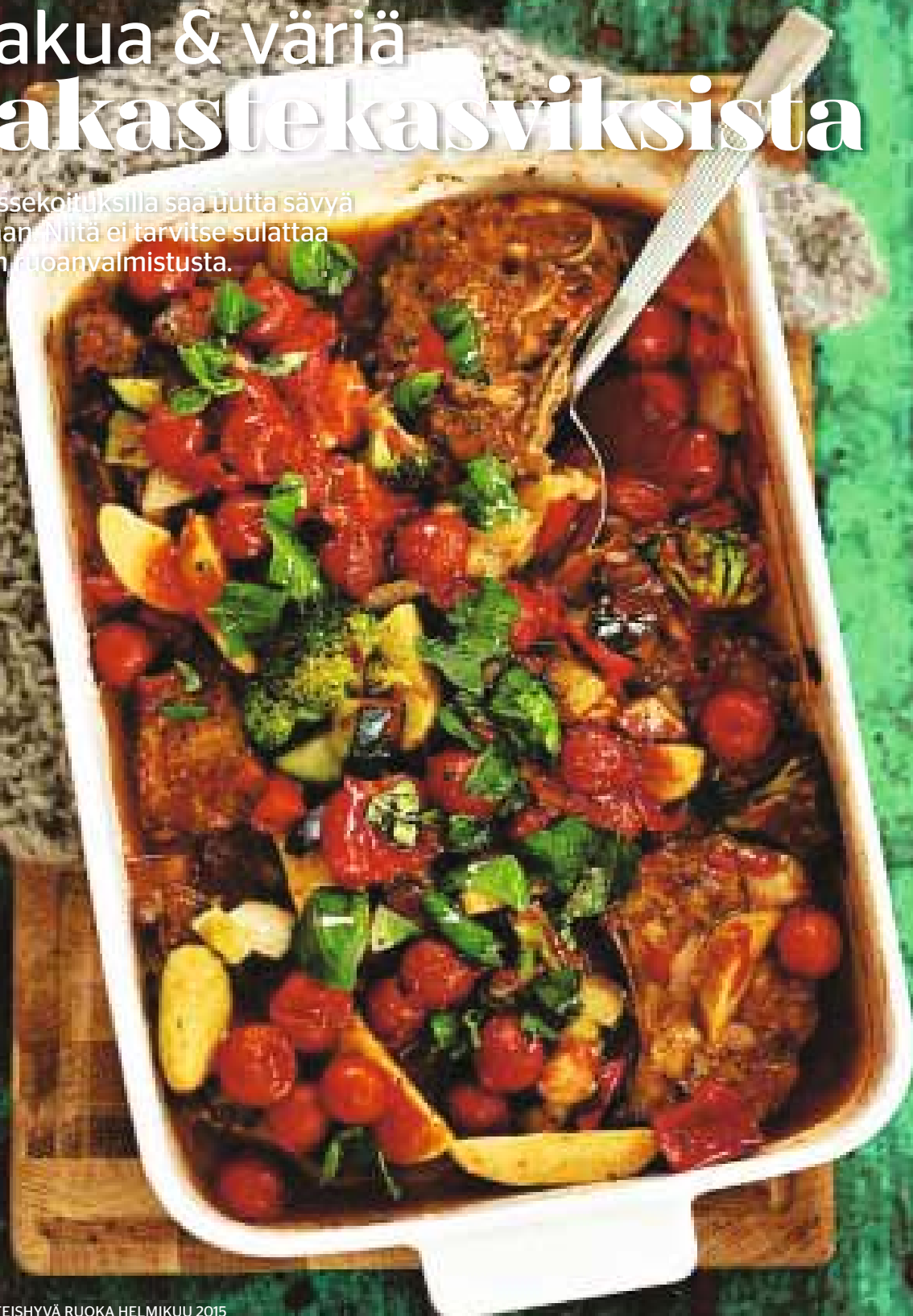
- 1 iso päärynä
- 1 mandariini
- 150 g tummia viinirypäleitä
- pieni pala tuoretta inkivääriä
- 1 appelsiinin mehu
- 2 rkl hunajaa
- 1 rkl fariinisokeria
- 1 tl vaniljasokeria

Kuori ja paloittele päärynä ja mandariini. Poista mandariinilohkoista vaaleat osat. Pese viinirypäleet ja puolita ne. Kiehauta pinnoitetulla pannulla vähän vettä. Kaada vesi pois ja lisää heti hedelmät ja inkivääripala. Kääntelee puoli minuuttia. Lisää mehu, hunaja ja fariinisokeri. Anna kiehua. Siirrä syrjään ja poista inkivääri. Mausta vaniljasokerilla. Tarjoile heti sellaisenaan tai vaniljajäätelön kanssa.

PIKKURAHALLA

Makua & väriä pakastekasviksista

Kasvissekoituksilla saa uutta sävyä ruokaan. Niitä ei tarvitse sulattaa ennen ruoanvalmistusta.





Kasviskuskus

4 annosta, K, M

- 3 dl kuskusia
- 3 dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 1 ps (450 g) ruokaisia pannu-
- kasviksia (pakaste)
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 sitruunan mehu
- ripaus suolaa
- ripaus rouhittua mustapippuria
- 1 dl hienonnettuja yrttejä, esim. basilikaa, persiljaa

Kiehauta kasvisliemi ja sekoita siihen kuskussuurimot, peitä kannella. Anna vetäytyä 5 minuuttia. Kuullota pannulla öljyssä pakastekasviksia noin 6 minuuttia välillä sekoittaen. Sekoita kuskussuurimot haarukalla irtonaisiksi ja sekoita kasvisten joukkoon. Ota pannu syrjään. Sekoita joukkoon öljy, sitruunamehu, mausteet ja yrtit.

Välimeren porsaankyljykset

6 annosta, M

- 6 porsaankyljystä
- 1 rkl öljyä
- 2 rkl sinappia
- 1 tl pihvimaustetta
- 1 tl suolaa
- 3 dl vettä
- 1 lihaliemikuutio
- 1 ps (500 g) pakasteuuni- ja grillikasviksia
- 1 prk (400/ 240 g) säilykekirsikkatomaatteja

Lisäksi

- 1/2 dl hienonnettua basilikaa

Saksi kyljysten sivusilavaan muutama viilto. Paista kyljyksiä öljyssä

noin 3 minuuttia molemmin puolin. Siirrä kyljykset laakeaan uunivuokaan. Purista sinappia kyljysten päälle ja ripottele pinnalle pihvimaustetta ja suolaa. Levitä mausteet veitsellä. Kaada paistinpannulle vesi ja murenn joukkoon liemikuutio. Kiehauta liemi ja valuta uunivuokaan. Siirrä lihat 200-asteiseen uuniin 20 minuutiksi. Nosta lämpöä 225-asteeseen. Ota vuoka uunista ja levitä pinnalle pakastekasvikset. Valuta päälle kirsikkatomaatit liemineen. Jatka kypsentämistä 30 minuuttia. Ota vuoka uunista ja peitä foliolla. Anna hautua 5 minuuttia. Ripottele pinnalle basilikaa.

Broilerinkoivet riisipedillä

6 annosta, M

- 6 broilerin koipi-reisipalaa
- 1 sitruuna
- 1 tl suolaa
- 1 tl oreganoa
- 4 dl tummaa pikariisiä
- 6 dl vettä
- 2 kananliemikuutiota
- 1 valkosipulinkynsi
- 1/2 tl curryjauhetta
- 1 ps (450 g) pakasteparsakaalikukkakaali-porkkanaseosta
- 2 rkl oliiviöljyä

Pese sitruuna ja raasta kuori broilereiden päälle. Hiero suola ja oregano broilereiden pintaan. Levitä laakeaan uunivuokaan riisi. Kiehauta vesi ja liemikuutiot. Mausta liemi hienonnetulla valkosipulinkynnellä ja currylla. Kaada liemi riisin päälle. Ripottele kasvikset päälle. Asettele päälle broilerit. Pirskota pinnalle öljyä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia. Kokeile broilereiden kypsyyttä tikulla. Jos sisältä tihkuva neste on kirkasta, broilerit ovat kypsiä. Halkaise sitruuna ja purista mehut broilereiden päälle.

KLASSIKKO

Amerikkalainen porkkanakakku

Mehevässä kakkupohjassa on porkkanaa, fariinisokeria ja mausteita. Kakku täytetään ja kuorrutetaan makealla tuorejuustoseoksella.



Amerikkalainen porkkanakakku

16 annosta, K

300 g porkkanoita
4 kananmunaa
2 dl sokeria
1 dl fariinisokeria
5 dl vehnä jauhoja
2 tl leivinjauhetta
1/2 tl suolaa
2 tl kanelia

1/4 tl muskottipähkinää
1 ps (70 g) saksanpähkinöitä
2 dl rypsiöljyä
Täyte ja kuorrutus
400 g maustamatonta tuorejuustoa
150 g margariinia
3 dl tomusokeria



1

Kuori porkkanat ja raasta hienoksi. Vaahdota munat ja sokerit. Sekoita kuivat aineet keskenään.



2

Rouhi pähkinät ja säästä n. 4 rkl koristukseen.



3

Siivilöi kuivat aineet munavaahtoon. Sekoita joukkoon porkkanaraaste, pähkinät ja öljy.



4

Vuoraa leivinpaperilla irtopohjavuoka (halk. 24 cm). Kaada taikina vuokaan. Paista 175-asteisen uunin alatasolla noin 50 minuuttia tai kunnes tikkuun ei tartu taikinaa.



5

Anna kakun jäähtyä. Vatkaa kuorrutteen aineet keskenään.



6

Halkaise kakku. Levitä puolet kuorrutteen väliin ja loput pinnalle. Koristele pähkinärouheella. Peitä kakku ja anna vetäytyä jääkaapissa.

Tee tutuksi

Teelaaduissa ja niiden valmistuksessa on runsaasti eroja.



Teepensas kasvaa parhaiten tropiikissa. Suurimmat teen tuottajamaat ovat Kiina, Intia, Sri Lanka, Japani, Venäjä ja Kenia. Samasta pensaasta saadaan erilaisia laatuja, pääasiassa vihreää ja mustaa teetä. Tee sisältää pirstävää teiniä eli kofeiinia, rauhoittavia teaniinia ja meteaniinia sekä kitkerää makua antavia tanniineja. Teen laatuun vaikuttaa mm. lehtien ikä. Nuoret nuput ja lehdet ovat arvostetuimpia. Eri lajikkeet jaetaan poiminta-ajankohdan ja käsittelytapojen mukaan.

Teelehtien käsittely

Poiminnan jälkeen teelehdet esikuivatetaan eli nuudutetaan, jonka jälkeen nahkeat lehdet rullataan, jolloin niiden solukko rikkoutuu ja lehtien sisältämät solunesteet, öljyt ja entsyymit vapautuvat. Teelehtiä hapetetaan muutaman tunnin ajan kosteassa tilassa, jolloin syntyy erilaisia makuja väriaineita sekä väri muuttuu tummemmaksi. Hapetuksen jälkeen lehdet kuivatetaan ja lajitellaan. Vihreätä ja valkoista teetä ei hapeteta.

Musta tee

Musta tee sisältää teelaaduista eniten kofeiinia, hieman alle puolet kahvin sisältämästä määrästä. Kiinalaiset kutsuvat mustaa teetä punaiseksi. Tunnetuin musta teelaatu on Earl Grey, jonka maustamiseen käytetään bergamottiöljyä.

Vihreä tee

Vihreän teen lehdet höyrytetään tai paahdetaan heti poimimisen jälkeen. Nopean kuivauksen ansiosta väri pysyy vihreänä. Tämä prosessi antaa teelle raikkaan ja miedon ruohomaisen maun. Vihreätä teetä pidetään terveysjuomana.

Valkoinen tee

Valkoinen tee on teelaaduista vähiten käsitelty. Siihen käytetään nukkapintaisia, hopeanhoitoisia lehtisilmuja. Ne poimitaan keväisin, jolloin sato on pienempi kuin muiden laatuojen. Valkoisen teen maku on hennon hienostunut. Se sisältää teelaaduista vähiten kofeiinia ja teaniinia. Valkoinen tee on kalleimpia teelaatuja.

Teen hauduttaminen

Hyvä tee valmistetaan raikkaasta, vastakeitetyistä vedestä. Eri teelaadut haudutetaan hieman eri tavoin. Noudata pakkauksen ohjeita. Täyte-läisen makuista mustaa teetä saadaan hauduttamalla teelehdet 95-asteisessä vedessä noin kolme minuuttia. Vihreää teetä haudutetaan muutama minuutti 60–80-asteisessä vedessä ja

valkoista teetä n. 6 minuuttia 70-asteisessä vedessä. Pussiteetä haudutetaan lyhemmän aikaa kuin irtoteetä, koska pussissa lehdet ovat pienempiä. Jos haluat vahvempaa teetä, lisää teelehtien määrää, älä haudutusaikaa. Liian pitkä haudutus kitkeröittää teen.

Ravintoarvo

Tee sisältää runsaasti antioksidantteja, B- ja C-vitamiineja sekä erilaisia mineraaleja. Juoma ei sisällä ilman lisukkeita nautittuna lähes lainkaan energiaa.

Säilytys

Kuivat teelehdet imevät herkästi itseensä vieraita hajuja ja makuja. Säilytä tee ilmatiiviissä astiassa valolta, lämmöltä ja kosteudelta suojattuna. Vihreä tee ei säily yhtä kauan kuin musta tee.

Earl Grey -muffinit

18 kpl, K

100 g margariinia
3 kananmunaa
2 1/2 dl sokeria
5 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
2 tl vaniljasokeria
3 ps mustaa teetä, esim. Earl Grey
1 prk (200 g) kermaviiliä

Kuorrutus

1 pkt (200 g) maustamatonta tuorejuustoa
75 g margariinia
1/2 dl tomusokeria
2 rkl hunajaa

Sulata margariini. Vaahdota munat ja sokeri. Sekoita kuivat aineet. Avaa teepussit ja säästä ripaus koristukseen. Yhdistä tee kuivien aineiden



joukkoon. Sekoita seos munavaahtoon kermaviiliin ja rasvan kanssa. Jaa taikina muffinivuokiin. Paista 200-asteisen uunin keskitasolla n. 18 minuuttia. Irrota jäähtyneinä vuoista. Vatkaa tuorejuusto, margariini, sokeri ja hunaja. Siirrä kuorrutus pursotinpuussiin ja anna jäähmettyä kylmässä. Kuorruta ja koristele muffinit.

MARKET



PRISMA

Sale

alepa

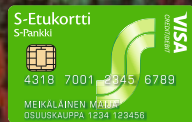


Kun tykkäät
hyvästä ruoasta
facebook.com/s-market

FOODIE.FI



yhteishyvä



Ruoka

HELMIKUU 2015

**LIHAPULLA-
BAARI**

**11
X
MUUSI**

**Herkutellaan
hedelmillä**

**Tuhtia
talviruokaa**



yhteishyvä.fi



Pekonilihapullat



Pestolihapullat



Omena-inkiväärilihapullat



Chililihapullat

Lihapullabaari

Lihapullien perusohjeella voit valmistaa tavallisia lihapullia.
Taikinaa maustamalla saat uudenlaisia makuvaihtoehtoja.

Lihapullien perusohje

20 kpl, M

Lihapullataikina

1 dl	vettä
1/2 dl	korppujauhoja
1	sipuli
1 rkl	öljyä
400 g	jauhelihaa
1	kananmuna
1 tl	suolaa
1/2 tl	rouhittua mustapippuria

Sekoita vesi ja korppujauhot. Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota sipuli öljyssä pannulla. Sekoita korppujauhoseokseen sipuli, jauheliha, muna ja mausteet. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.

Pestolihapullat

4 annosta

1 annos lihapullataikinaa

Pestokastike

1/2 dl	pinjansiemeniä
1/2 dl	parmesaaniraastetta
1	pieni valkosipulinkynsi
1	ruukku basilikaa
1 rkl	oliiviöljyä

Valmista lihapullataikina. Mittaa pestokastikkeen ainekset tehosekoittimeen ja surauta karkeaksi soseeksi. Sekoita seos lihapullataikinaan. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.

Pekonilihapullat

4 annosta, M

1 annos lihapullataikinaa

Lisäksi

1 pkt	(140 g) pekonia
2 tl	oreganoa

Valmista lihapullataikina. Hienonna pekoni. Sekoita oregonon kanssa taikinaan. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.



Omena-inkiväärilihapullat

4 annosta, M

1 annos lihapullataikinaa

Lisäksi

2	omenaa
2 tl	raastettua tuoretta inkivääriä

Valmista lihapullataikina. Kuori ja raasta omena ja inkivääri. Sekoita taikinaan. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.

Chililihapullat

4 annosta, M

1 annos lihapullataikinaa

Lisäksi

2 rkl	tomaattisoseetta
1 rkl	sambal oelek -chilitahnaa
ripaus	cayennenpippuria

Valmista lihapullataikina. Mausta seos tomaattisoseella, chilitahnalla ja cayennenpippurilla. Sekoita tasaiseksi. Pyörittele massasta kostutetuilla käsillä pieniä pyöryköitä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa leivinpaperoidulla pellillä noin 15 minuuttia tai paista rasvassa pannulla.

M=maidoton
K=kasvis
G=gluteeniton

Keittoa keskellä viikkoa

Valmista keittoa isompi erä, se säilyy jääkaapissa muutaman päivän. Keiton voi myös pakastaa.

Lohi-piparjuurikeitto

4 annosta

pala	purjoa
2	porkkanaa
100 g	juuriselleriä
5	perunaa
1 rkl	öljyä
1,2 l	vettä
2	kalaliemikuutiota
4 rkl	piparjuuritahnaa
500 g	lohifileetä
1	maustekurkku
1 prk	(150 g) ranskankermaa

riipaus suolaa
4 rkl hienonnettua tilliä

Halkaise purjo ja huuhtelee hyvin. Kuori porkkanat ja juuriselleri. Leikkaa kasvikset ohuiksi tikuiksi. Kuori ja paloittele perunat. Kuullota purjot öljyssä kattilassa. Lisää juurekset ja anna pehmentyä. Lisää vesi, liemikuutiot ja piparjuuritahna. Keitä kasvikset puolikypsiksi n. 10 minuuttia. Poista lohifileestä ruodot ja nahka, kuutioi filee. Paloittele kurkku. Lisää keittoon lohialat, kurkut ja ranskankermaa. Kiehauta ja mausta suolalla ja tillillä.





Texmex-siskonmakkara-keitto

8 annosta, M

- | | |
|---------|----------------------------------|
| 1 | sipuli |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 3 | porkkanaa |
| 1 rkl | öljyä |
| 1 prk | (400 g) tomaattimurskaa |
| 2 rkl | tomaattisoseeta |
| 1 ps | (40 g) tacomausteseosta |
| 1 1/2 l | vettä |
| 2 | lihaliemikuutiota |
| 1 prk | (400/260 g) säilykekidney-papuja |
| 1 pkt | (500 g) siskonmakkaroita |
| 1 ps | (200 g) pakastemaissia |
| 1 ps | (200 g) pakastepapuja |

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntsi. Kuori ja paloittele porkkanat. Kuullota kasvikset öljyssä kattilassa. Lisää tomaattimurska ja -sose, mausteseos, vesi ja liemikuutiot. Anna kiehua 5 minuuttia. Huuhtelevat pavut ja lisää keittoon. Purista makkarat pieninä palloina joukkoon. Lisää maissit ja pavut. Keitä vielä reilu 5 minuuttia.



Tomaatti-pestokeitto

4 annosta, K

- | | |
|---------|---|
| 1 | sipuli |
| 1 rkl | oliiviöljyä |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 4 rkl | punaista pestokastiketta |
| 2 prk | (à 400/260 g) säilykekirsikkatomaatteja |
| 2 dl | vettä |
| 1 | kasvisliemikuutio |
| 1 prk | (150 g) ranskankermaa |
| 2 rkl | fariinisokeria |
| riipaus | suolaa |
| riipaus | rouhittua mustapippuria |

Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota sipuli öljyssä kattilassa. Lisää kuoritut ja murskatut valkosipulinkyntset, pestokastike ja säilyketomaatit. Huuhtelevat purkit vedellä ja lisää neste kattilaan. Murena joukkoon liemikuutio. Anna kiehua 10–15 minuuttia. Lisää nokare ranskankermaa ja mausteet. Soseuta keitto sauvasekoittimella. Kuumenna ja tarjoa lopun ranskankerman kanssa.



Linssi-pekoni-keitto

4 annosta, M

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1 pkt | (140 g) pekonia |
| 1 | sipuli |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 2 | porkkanaa |
| 1 tl | juustokuminaa |
| 1,2 l | vettä |
| 2 | kasvisliemikuutioita |
| 2 rkl | tomaattisoseeta |
| 2 dl | vihreitä linssejä |
| 1 tl | timjamia |
| riipaus | suolaa |
| riipaus | rouhittua mustapippuria |
| Pinnalle | persiljaa |

Hienonna pekoni. Ruskista pekoni-silppu kattilassa. Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipulinkyntset. Kuori ja kuutioi porkkanat. Lisää kasvikset kattilaan. Lisää mauste ja kääntelevat muutama minuutti. Lisää vesi, liemikuutiot ja tomaattisose. Huuhdo linsseit siivilässä ja lisää kattilaan. Keitä hiljalleen 15–20 minuuttia kunnes linsseit ovat pehmeitä. Mausta ja hienonna pinnalle persiljaa.

Vinkki

Soseuta keitto, jos haluat siitä sakean.

Ruokien ravintosisältötiedot
löytyvät
www.yhteishyva.fi:stä
reseptin yhteydestä.

Reseptejä nyt myös
Pinterestissä
pinterest.com/Yhteishyva

Pinterest

1+10 muusia

Perusmuusista syntyy maustamalla uudenlaisia lisäkkeitä. Muusi säilyy jääkaapissa muutaman päivän ja pakastimessa kuukausia.



Perunamuusin perusohje

8 annosta, G, K

1 1/2 kg jauhoisia perunoita,
esim. Rosamunda
1 tl suolaa
n. 3 dl keitinlientä tai maitoa
(50 g voita)

Pese, kuori ja leikkaa perunat paloiksi. Lisää perunat kiehuvaan veteen ja keitä kypsiksi, noin 15 minuuttia. Valuta keitinvesi pois, säästä halutessasi osa notkistukseen. Soseuta perunat sähkövatkaimella. Lisää suola ja maitoa tai keitinlientä niin paljon, että saat pehmeän muusin. Lisää halutessasi nokare voita.



1. Purjoperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1/2 purjoa
1 rkl öljyä

Halkaise purjo, huuhtelee hyvin ja suikaloi. Kuullota purjo pannulla öljyssä. Sekoita purjot muusin joukkoon.

2. Paahdettu sipuli-perunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 1/2 dl paahdettua sipulirouhetta
1 1/2 rkl sinappia

Sekoita valmiin muusin joukkoon sipulirouhe ja sinappi.

3. Yrttiperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 dl hienonnettuja yrttejä,
esim. basilikaa, tilliä,
ruohosipulia

Sekoita hienonnetut yrtit muusin joukkoon.

4. Pestoperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
5 rkl pestokastiketta

Sekoita pestokastike muusin joukkoon.

5. Tomaatti-parmesaani-perunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 dl aurinkokuivattuja
tomaattikuutioita
1 dl parmesaaniraastetta

Sekoita tomaattikuutiot ja parmesaaniraaste muusin joukkoon.

6. Piparjuuriperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 prk (130 g) piparjuurituorejuustoa

Notkista tuorejuusto ja sekoita noka-reina muusin joukkoon.

7. Sitruunaperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 sitruunan raastettu kuori
2 rkl sitruunamehua

Pese sitruuna hyvin. Raasta sitruunan kuori muusin joukkoon. Purista joukkoon mehua ja sekoita.

8. Chiliperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1/2 punaista chiliä
2 rkl makeaa chilikastiketta

Poista chilistä siemenet ja vaaleat osat. Hienonna chili. Sekoita chilipalat ja chilikastike muusin joukkoon.

9. Omena-sipuliperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 omena
1 sipuli
1 rkl öljyä
1 tl sokeria

Kuori ja hienonna omena ja sipuli. Kuullota ne öljyssä pannulla soke-rin kanssa, kunnes ne saavat hieman väriä. Sekoita omena-sipuliseos muusin joukkoon.

10. Pinaattiperunamuusi

8 annosta, G, K

1 annos perunamuusia
1 ps (150 g) hienonnettua
pakastepinaattia

Sulata pakastepinaatti mikrossa sulatusteholla. Valuta ja sekoita se perunamuusin joukkoon.

Uutta makeaa

Suklaiset pullat maistuvat laskiaisena tai ystävänpäivänä. Sitruuna-lakumousse sopii viikonlopun jälkiruoaksi. Aloita molempien valmistelut hyvissä ajoin.



Suklaiset laskiaispullat

12 kpl, K

2 1/2 dl maitoa
25 g hiivaa
1 dl sokeria
1/2 tl suolaa
2 tl jauhettua kardemummaa
1 kananmuna
n. 8 dl vehnäjauhoja
100 g margariinia

Voiteluun

1 kananmuna

Täyte

200 g maitosuklaata
3 dl kuohukermaa

Pinnalle

2 rkl kaakaojauhetta

Valmista täyte. Paloittele suklaa. Kiehauta kerma, lisää suklaa ja siirrä syrjään. Sekoita, kunnes suklaa on sulanut. Kaavi seos kulhoon, peitä ja siirrä jääkaappiin vähintään 4 tunniksi tai yön yli. Murenn hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää sokeri, suola, kardemumma ja muna. Lisää noin 5 dl jauhoja ja vaivaa taikinaa hetki. Lisää kuutiotu margariini. Lisää loput jauhot ja alusta kimmoisaksi taikinaksi. Peitä kulho ja anna kohota 30 minuuttia. Muotoile taikina pötköksi ja leikkaa paloiksi. Pyörittele pulliksi ja siirrä leivinpaperoidulle uunipellille. Peitä liinalla ja anna kohota 40 minuuttia. Voitele pullat munalla ja paista 225-asteisessa uunissa 10–12 minuuttia. Vaahdota suklaaseos ja kerman kanssa. Halkaise jäähtyneet pullat ja täytä suklaavaahdolla. Ripauta pinnalle kaakaojauhetta.



FOODIE.FI

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



Sitruuna-lakumousse

4 annosta, G, K

Sitruunamousse

1 pkt (100 g) sitruunaleivontasuklaata

1 dl kuohukermaa

Lakumousse

1 dl kuohukermaa

3 (à 19 g) lakritsitoifeeta (Kick)

Lisäksi

1 prk (400/230 g) säilykepäärynänpuolikkaita

Paloittele suklaa. Kiehauta kerma kattilassa ja lisää joukkoon valkosuklaapalat. Siirrä syrjään ja sekoita

kunnes suklaa on sulanut. Kaavi seos kulhoon. Mittaa kattilaan toista moussea varten kerma ja paloittele joukkoon lakritsitoifeet. Keitä sekoittaen kunnes toffeet ovat sulaneet. Kaavi seos toiseen kulhoon. Peitä kulhot ja siirrä jääkaappiin 4–6 tunniksi. Vaahdota seokset ja halutessasi siirrä eri pursotinpusseihin. Viipaloi päärynät. Jaa tarjoilulasiin pohjalle puolet päärynäviipaleista. Pursota tai lusi-koi päälle lakumousse. Nostele päälle loput päärynäviipaleet ja pursota tai lusikoi pinnalle sitruunamousse.

VALMISTA VIKKELÄSTI

Herkutellaan hedelmillä

Hedelmistä syntyy
vitamiinipitoisia jälkiruokia, jotka
sopivat myös brunssille.





Sharonsalaatti ja vaniljavaahto

6 annosta, G, K

- 4 sharonhedelmää
- 2 limetin mehu
- 2 rkl fariinisokeria
- 1 rkl hienonnettua basilikaa

Vaniljavaahto

- 2 dl vispikermää
- 150 g ranskankermää
- 1/2 dl tomusokeria
- 1 rkl vaniljasokeria

Pese sharonit ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Sekoita limetin mehua ja fariinisokeria kunnes sokeri liukenee. Sekoita joukkoon hienonnettu basilika. Levitä sharonit tarjoiluvadille ja valuta päälle liemi. Anna hedelmien maustua viileässä hetki. Vaahdota kerma. Sekoita joukkoon ranskankerma ja sokerit. Tarjoa vaniljavaahtoa marinoitujen hedelmien kera.



Mantelikiisseli ja hedelmäsalsa

4 annosta, G, K

- 3 dl maitoa
- 2 dl kermää
- 1 dl sokeria
- 2 1/2 rkl maissitärkkelystä
- 1 ps (80 g) mantelijauhetta

Hedelmäsalsa

- 1 kiivi
- 100 g ananaskirsikoita
- 100 g tummia viinirypäleitä

Mittaa pinnoitettuun kattilaan maito, kerma, sokeri, maissitärkkelys ja mantelijauhe. Anna kiehua miedolla lämmöllä muutama minuutti välillä sekoittaen. Siirrä kiisseli jäähtymään. Kuori ja pilko kiivi. Pese ananaskirsikat ja viinirypäleet ja puolita ne. Sekoita hedelmät. Jaa jäähtynyt kiisseli annosmaljoihin ja nosta päälle hedelmäsalsaa.



Appelsiinikeitto ja lumimuna

6 annosta, G, K, M

- 1 l appelsiinimehua
- 3/4 dl sokeria
- 4 rkl perunajauhoja
- 2 appelsiinia

Lumimunat

- 2 kananmunan valkuaisista
- 4 rkl sokeria
- 1 l vettä

Pinnalle

- 4 rkl mantelilastuja

Mittaa kattilaan appelsiinimehu, sokeri ja perunajauhot. Kiehauta sekoittaen. Siirrä jäähtymään. Kuori appelsiinit kalvottomiksi lohkoiksi ja sekoita kiisseliin. Jaa kiisseli tarjoilustioihin. Vaahdota valkuaiset ja sokeri kovaksi vaahdoksi. Kiehauta vesi laakeassa kattilassa. Nosta valkuaisvaahdosta kahden lusikan avulla kananmunan muotoisia nokareita hiljalleen poreilevaan veteen. Kypsennä palloja kaksi minuuttia kummaltakin puolelta. Nosta pallot talouspaperin päälle. Aseta lumimunat jäähtyneiden kiisseliin päälle. Paahda kuivalla pannulla mantelilastuja koristeeksi.



Lämmin hedelmäsalaatti

4 annosta, G, K, M

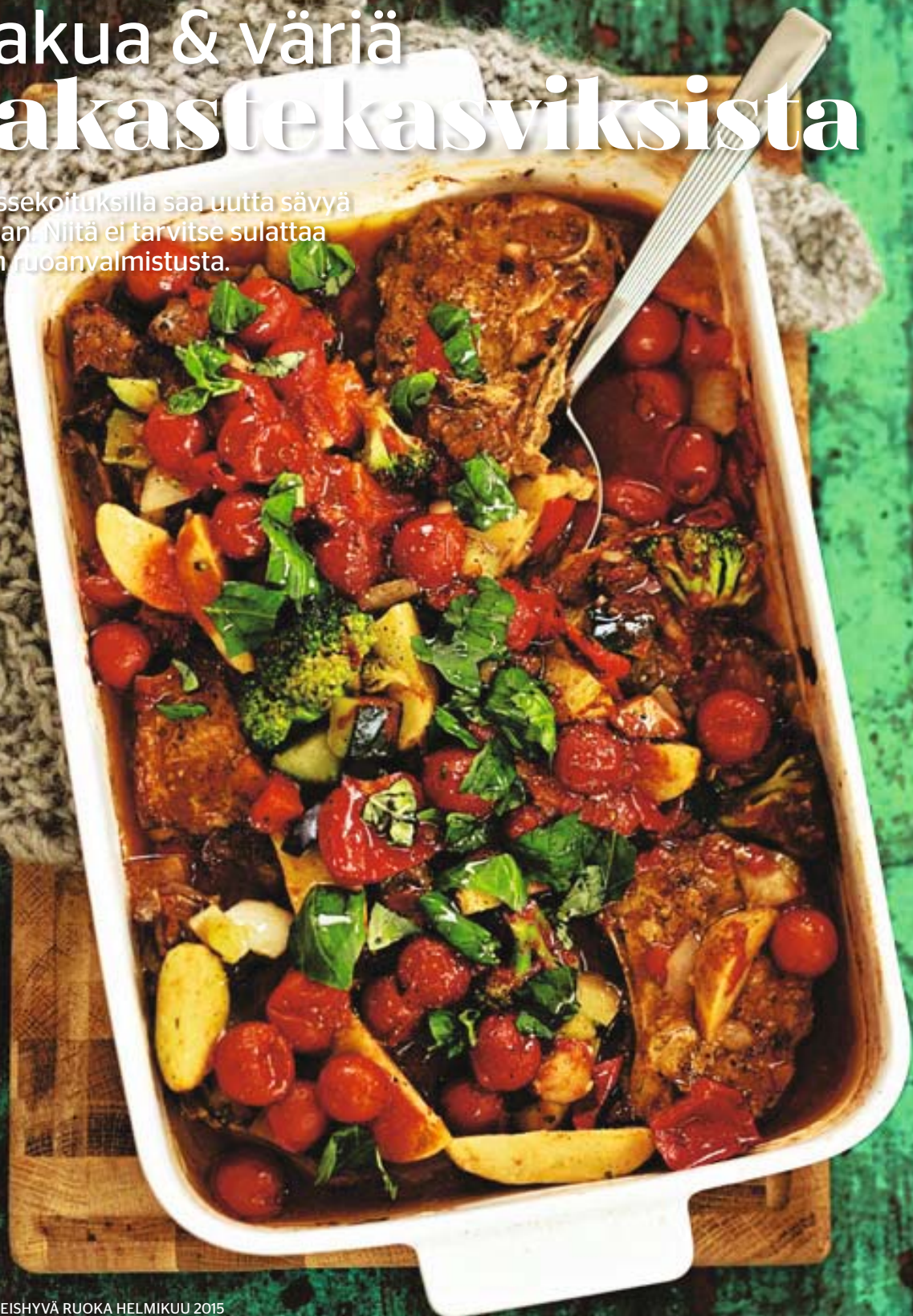
- 1 iso päärynä
- 1 mandariini
- 150 g tummia viinirypäleitä
- pieni pala tuoretta inkivääriä
- 1 appelsiinin mehu
- 2 rkl hunajaa
- 1 rkl fariinisokeria
- 1 tl vaniljasokeria

Kuori ja paloittele päärynä ja mandariini. Poista mandariinilohkoista vaaleat osat. Pese viinirypäleet ja puolita ne. Kiehauta pinnoitetulla pannulla vähän vettä. Kaada vesi pois ja lisää heti hedelmät ja inkivääripala. Kääntelee puoli minuuttia. Lisää mehu, hunaja ja fariinisokeri. Anna kiehua. Siirrä syrjään ja poista inkivääri. Mausta vaniljasokerilla. Tarjoile heti sellaisenaan tai vaniljajäätelön kanssa.

PIKKURAHALLA

Makua & väriä pakaste kasviksista

Kasvissekoituksilla saa uutta sävyä ruokaan. Niitä ei tarvitse sulattaa ennen ruoanvalmistusta.





Kasviskuskus

4 annosta, K, M

- 3 dl kuskusia
- 3 dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 1 ps (450 g) ruokaisia pannu-
- kasviksia (pakaste)
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 sitruunan mehu
- riipaus suolaa
- riipaus rouhittua mustapippuria
- 1 dl hienonnettuja yrttejä, esim. basilikaa, persiljaa

Kiehauta kasvisliemi ja sekoita siihen kuskussuurimot, peitä kannella. Anna vetäytyä 5 minuuttia. Kuullota pannulla öljyssä pakastekasviksia noin 6 minuuttia välillä sekoittaen. Sekoita kuskussuurimot haarukalla irtonaisiksi ja sekoita kasvien joukkoon. Ota pannu syrjään. Sekoita joukkoon öljy, sitruunamehu, mausteet ja yrtit.

Välimeren porsaankyljykset

6 annosta, M

- 6 porsaankyljystä
- 1 rkl öljyä
- 2 rkl sinappia
- 1 tl pihvimaustetta
- 1 tl suolaa
- 3 dl vettä
- 1 lihaliemikuutio
- 1 ps (500 g) pakasteuuni- ja grillikasviksia
- 1 prk (400/ 240 g) säilykekirsikkatomaatteja

Lisäksi

- 1/2 dl hienonnettua basilikaa

Saksi kyljysten sivusilavaan muutama viilto. Paista kyljyksiä öljyssä

noin 3 minuuttia molemmin puolin. Siirrä kyljykset laakeaan uunivuokaan. Purista sinappia kyljysten päälle ja ripottele pinnalle pihvimaustetta ja suolaa. Levitä mausteet veitsellä. Kaada paistinpannulle vesi ja murenn joukkoon liemikuutio. Kiehauta liemi ja valuta uunivuokaan. Siirrä lihat 200-asteeseen uuniin 20 minuutiksi. Nosta lämpöä 225-asteeseen. Ota vuoka uunista ja levitä pinnalle pakastekasvikset. Valuta päälle kirsikkatomaatit liemineen. Jatka kypsennyksiä 30 minuuttia. Ota vuoka uunista ja peitä foliolla. Anna hautua 5 minuuttia. Ripottele pinnalle basilikaa.

Broilerinkoivet riisipedillä

6 annosta, M

- 6 broilerin koipi-reisipalaa
- 1 sitruuna
- 1 tl suolaa
- 1 tl oreganoa
- 4 dl tummaa pikariisiä
- 6 dl vettä
- 2 kananliemikuutiota
- 1 valkosipulinkynsi
- 1/2 tl curryjauhetta
- 1 ps (450 g) pakasteparsakaalikukkakaali-porkkanaseosta
- 2 rkl oliiviöljyä

Pese sitruuna ja raasta kuori broilereiden päälle. Hiero suola ja oregano broilereiden pintaan. Levitä laakeaan uunivuokaan riisi. Kiehauta vesi ja liemikuutiot. Mausta liemi hienonnetulla valkosipulinkynnellä ja currylla. Kaada liemi riisin päälle. Ripottele kasvikset päälle. Asetele päälle broilerit. Pirskota pinnalle öljyä. Kypsennä 225-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia. Kokeile broilereiden kypsyyttä tikulla. Jos sisältä tihkuva neste on kirkasta, broilerit ovat kypsiä. Halkaise sitruuna ja purista mehut broilereiden päälle.

KLASSIKKO

Amerikkalainen porkkanakakku

Mehevässä kakkupohjassa on porkkanaa, fariinisokeria ja mausteita. Kakku täytetään ja kuorrutetaan makealla tuorejuustoseoksella.



Amerikkalainen porkkanakakku

16 annosta, K

300 g porkkanoita
4 kananmunaa
2 dl sokeria
1 dl fariinisokeria
5 dl vehnä jauhoja
2 tl leivinjauhetta
1/2 tl suolaa
2 tl kanelia

1/4 tl muskottipähkinää
1 ps (70 g) saksanpähkinöitä
2 dl rypsiöljyä
Täyte ja kuorrutus
400 g maustamatonta tuorejuustoa
150 g margariinia
3 dl tomusokeria



1

Kuori porkkanat ja raasta hienoksi. Vaahdota munat ja sokerit. Sekoita kuivat aineet keskenään.



2

Rouhi pähkinät ja säästä n. 4 rkl koristukseen.



3

Siivilöi kuivat aineet munavaahtoon. Sekoita joukkoon porkkanaraaste, pähkinät ja öljy.



4

Vuoraa leivinpaperilla irtopohjavuoka (halk. 24 cm). Kaada taikina vuokaan. Paista 175-asteisen uunin alatasolla noin 50 minuuttia tai kunnes tikkuun ei tartu taikinaa.



5

Anna kakun jäähtyä. Vatkaa kuorrutteen aineet keskenään.



6

Halkaise kakku. Levitä puolet kuorrutteen väliin ja loput pinnalle. Koristele pähkinärouheella. Peitä kakku ja anna vetäytyä jääkaapissa.

Tee tutuksi

Teelaaduissa ja niiden valmistuksessa on runsaasti eroja.



Teepensas kasvaa parhaiten tropiikissa. Suurimmat teen tuottajamaat ovat Kiina, Intia, Sri Lanka, Japani, Venäjä ja Kenia. Samasta pensaasta saadaan erilaisia laatuja, pääasiassa vihreää ja mustaa teetä. Tee sisältää piristävää teiniä eli kofeiinia, rauhoittavia teaniinia ja meteaniinia sekä kitkerää makua antavia tanniineja. Teen laatuun vaikuttaa mm. lehtien ikä. Nuoret nuput ja lehdet ovat arvostetuimpia. Eri lajikkeet jaetaan poiminta-ajankohdan ja käsittelytapojen mukaan.

Teelehtien käsittely

Poiminnan jälkeen teelehdet esikuivatetaan eli nuudutetaan, jonka jälkeen nahkeat lehdet rullataan, jolloin niiden solukko rikkoutuu ja lehtien sisältämät solunesteet, öljyt ja entsyymit vapautuvat. Teelehtiä hapetetaan muutaman tunnin ajan kosteassa tilassa, jolloin syntyy erilaisia makuja väriaineita sekä väri muuttuu tummemmaksi. Hapetuksen jälkeen lehdet kuivatetaan ja lajitellaan. Vihreätä ja valkoista teetä ei hapeteta.

Musta tee

Musta tee sisältää teelaaduista eniten kofeiinia, hieman alle puolet kahvin sisältämästä määrästä. Kiinalaiset kutsuvat mustaa teetä punaiseksi. Tunnetuin musta teelaatu on Earl Grey, jonka maustamiseen käytetään bergamottiöljyä.

Vihreä tee

Vihreän teen lehdet höyrytetään tai paahdetaan heti poimimisen jälkeen. Nopean kuivauksen ansiosta väri pysyy vihreänä. Tämä prosessi antaa teelle raikkaan ja miedon ruohomaisen maun. Vihreätä teetä pidetään terveysjuomana.

Valkoinen tee

Valkoinen tee on teelaaduista vähiten käsitelty. Siihen käytetään nukkapintaisia, hopeanhoitoisia lehtisilmuja. Ne poimitaan keväisin, jolloin sato on pienempi kuin muiden laatuojen. Valkoisen teen maku on hennon hienostunut. Se sisältää teelaaduista vähiten kofeiinia ja teaniinia. Valkoinen tee on kalleimpia teelaatuja.

Teen hauduttaminen

Hyvä tee valmistetaan raikkaasta, vastakeitetyistä vedestä. Eri teelaadut haudutetaan hieman eri tavoin. Noudata pakkauksen ohjeita. Täyte-läisen makuista mustaa teetä saadaan hauduttamalla teelehdet 95-asteisessä vedessä noin kolme minuuttia. Vihreää teetä haudutetaan muutama minuutti 60–80-asteisessä vedessä ja

valkoista teetä n. 6 minuuttia 70-asteisessä vedessä. Pussiteetä haudutetaan lyhemmän aikaa kuin irtoteetä, koska pussissa lehdet ovat pienempiä. Jos haluat vahvempaa teetä, lisää teelehtien määrää, älä haudutusaikaa. Liian pitkä haudutus kitkeröittää teen.

Ravintoarvo

Tee sisältää runsaasti antioksidantteja, B- ja C-vitamiineja sekä erilaisia mineraaleja. Juoma ei sisällä ilman lisukkeita nautittuna lähes lainkaan energiaa.

Säilytys

Kuivat teelehdet imevät herkästi itseensä vieraita hajuja ja makuja. Säilytä tee ilmatiiviissä astiassa valolta, lämmöltä ja kosteudelta suojattuna. Vihreä tee ei säily yhtä kauan kuin musta tee.

Earl Grey -muffinit

18 kpl, K

100 g margariinia
3 kananmunaa
2 1/2 dl sokeria
5 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
2 tl vaniljasokeria
3 ps mustaa teetä, esim. Earl Grey
1 prk (200 g) kermaviiliä

Kuorrutus

1 pkt (200 g) maustamatonta tuorejuustoa
75 g margariinia
1/2 dl tomusokeria
2 rkl hunajaa

Sulata margariini. Vaahdota munat ja sokeri. Sekoita kuivat aineet. Avaa teepussi ja säästä ripaus koristukseen. Yhdistä tee kuivien aineiden



joukkoon. Sekoita seos munavaahtoon kermaviiliin ja rasvan kanssa. Jaa taikina muffinivuokiin. Paista 200-asteisen uunin keskitasolla n. 18 minuuttia. Irrota jäähtyneinä vuoista. Vatkaa tuorejuusto, margariini, sokeri ja hunaja. Siirrä kuorrutus pursotinpuussiin ja anna jäähmettyä kylmässä. Kuorruta ja koristele muffinit.



PRISMA Sale

alepa

