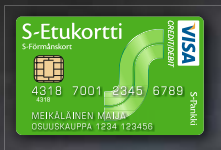


yhteishyvä



Ruoka

LOKAKUU 2014

4 X PIIRAKKA

**Mausteena
valkosipuli**

Muhevat leivonnaiset



**BROILERIA
NOPEASTI JA
HITAASTI**

Maistuvaa makkarasta



yhteishyvä.fi

Leivo lasten kanssa

Pikkuapureiden kanssa leipomisessa tärkeintä on yhdessä tekemisen riemu. Tuoksu ja herkullinen lopputulos palkitsee leipurit.



Suklaacookieit

n. 20 kpl

200 g	sulatettua margariinia
200 g	tummaa suklaata
5 dl	vehnäjauhoja
2 rkl	kaakaojauhetta
1 1/2 tl	leivinjauhetta
1/2 tl	suolaa
2 dl	sokeria
1 dl	fariinisokeria
2	kananmunaa

Sulata margariini. Rouhi suklaa ja sulata siitä 50 g rasvan joukkoon. Sekoita vehnäjauhoihin kaakaojauhe, leivinjauhe ja suola. Sekoita hieman jäähtyneeseen margariini-suklaasekseen sokerit ja lisää munat yksitellen hyvin sekoittaen. Lisää jauhoseos lopun suklaarouheen kanssa vuorotellen taikinaan. Sekoita tasaiseksi. Nostele lusikalla isohkoja nokareita leivinpaperoidulle pellille. Jätä leivämisvaraa. Paista 200-asteisen uunin keskitasolla noin 10 minuuttia.



Rocky road -suklaapatat

16-20 kpl

150 g tummaa suklaata
150 g margariinia
2 dl sokeria
3 kananmunaa
2 dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
30 sienenmuotoista vaahtokarkkia (irtomakeisia)
1 dl suolapähkinöitä

Pinnalle

50 g tummaa suklaata

Paloittele suklaa. Sulata margariini. Lisää suklaa ja sekoita, kunnes se on sulanut. Kaada seos kulhoon. Sekoita joukkoon sokeri, munat ja jauho-leivinjauheseos. Levitä taikina leivinpaperilla vuorattuun noin 20 x 30 cm:n uunivuokaan. Paista 175-asteisen uunin keskitasolla 25 minuuttia. Saksi vaahtokarkit puoliksi ja sekoita suolapähkinöiden kanssa. Ota vuoka uunista ja ripottele heti pinnalle vaahtokarkki-suolapähkinäseos. Siirrä takaisin uuniin ja paista 2-3 minuuttia, kunnes vaahtokarkit saavat hie-man väriä. Sulata loppu suklaa ja valuta raidoiksi kakkulevyn pinnalle. Anna jäähtyä ja leikkaa paloiksi.



Piparminttuheksit

n. 45 kpl

150 g margariinia
2 dl sokeria
3 1/2 dl vehnäjauhoja
1/2 tl leivinjauhetta
1 1/2 dl piparmintunmakuisia suklaarakeita (Marianne Crush)

Vaahdota margariini ja sokeri. Sekoita kuivat aineet ja suklaarakeet vaahtoon. Muotoile taikinasta tanko ja kääri se kelmuun. Anna vetäytyä kylmässä hetki. Viipaloi tanko veitsellä. Nosta pikkuleivät leivinpaperoidulle uunipellille. Paista 200-asteisen uunin keskitasolla noin 12 minuuttia. Anna kekien jäähtyä.



Mansikka-valkosuklaakääretorttu

10 annosta

4 kananmunaa
1 1/2 dl sokeria
1 dl vehnäjauhoja
1/2 dl perunajauhoja
1 tl leivinjauhetta

Täyte

1 1/2 dl mansikkahilloa
100 g valkosuklaata
1 prk (250 g) mascarponejuustoa

Koristeeksi

1 dl ranskalaisia pastilleja (irtomakeisia)

Vaahdota munat ja sokeri. Yhdistä kuivat aineet, siivilöi ja sekoita vaahtoon. Levitä taikina leivinpaperoidulle uunipellille ja paista 225-asteisen uunin keskitasolla noin 7 minuuttia. Kumoa pohja sokeroitulle leivinpaperille. Irrota pohjapaperi ja anna levyn jäähtyä. Levitä levyille mansikkahilloa. Sulata valkosuklaa varoen mikrossa. Notkista mascarpone ja lisää joukkoon valkosuklaa. Lämmitä seosta hetki mikrossa puolella teholla ja vaahdota tasaiseksi. Levitä 2/3 täytteestä torttupohjalle. Kääri rullalle ja anna vetäytyä jääkaapissa peitettynä vähintään tunti. Pur-sota loppu valkosuklaakreemi kakun pinnalle ja koristele karamelleilla.

Piirakkapidot

Järjestä piirakkajuhlat, joihin voit leipoa niin suolaisia kuin makeitakin herkuja.



Caesarpiirakka

10-12 annosta

Pohja

100 g	margariinia
3 dl	vehnäjauhoja
1/2 tl	suolaa
1	kananmuna

Täyte

700 g	maustamattomia broilerin fileesuikaleita
1	sipuli
2-3	valkosipulinkynttä
4	anjovisfileetä
1 tl	suolaa

riipaus	rouhittua mustapippuria
3	kananmunaa
3 dl	maitoa tai kerma-maitoseosta
150 g	parmesaaniraastetta
Pinnalle	
1 pkt	(140 g) pekoniviipaleita
100 g	jääsalaattia
50 g	parmesaanilastuja

Nypi pehmeä rasva ja jauhot keskenään. Lisää suola ja muna, sekoita tasaiseksi. Painele taikina leivinpaperoidun irtopohjavuonan (halk. 24 cm) pohjalle ja reunoille. Pistele pohja ja siirrä jääkaappiin. Paista broilerisui-

kaleet kypsiksi. Lisää loppuvaiheessa pannulle kuoritut ja hienonnetut sipulit, suola ja anjovisfileet. Kääntelet hetki, jotta sipulit pehmenevät. Anna jäähtyä. Sekoita munat, maito ja parmesaaniraaste keskenään. Nostele broileriseos taikinalle ja valuta päälle muna-maitoseos. Paista piirakka 200-asteisen uunin keskitasolla noin 40 minuuttia. Peitä loppuvaiheessa tarvittaessa leivinpaperilla. Pilko pekoniviipaleet ja paahda pannulla rapeiksi. Siirrä talouspaperille valumaan. Revi salaatti. Lisää hieman jäähtyneen piirakan päälle salaattia, pekoniviipaleita ja parmesaanilastuja.



Hyydytetty lohipiiras

12-14 annosta

1 pkt	(180 g) kaurakorppuja
100 g	margariinia
Täyte	
4	liivatelehteä
300 g	kylmäsavulohiviipaleita
1	punasipuli
1 ruukku	tilliä
2 dl	kuohukermaa
1 prk	(200 g) katkaravun makuista tuorejuustoa
1 prk	(200 g) kermaviiliä
ripaus	suolaa ja rouhittua valko-pippuria
1	sitruunan mehu
Koristeluun	
1 pkt	(150 g) kylmäsavulohi-viipaleita
	tilliä

Murskaa korput tehosekoittimessa jauheeksi. Sekoita joukkoon sulatettu margariini. Painele seos leivinpaperilla vuoratun irtopohjavuoran (halk. 24 cm) pohjalle. Laita liivatelehdet likoamaan kylmään veteen. Silppua lohiviipaleet. Kuori sipuli ja hienonna tillin kanssa. Vaahdota kerma. Nosteta tuorejuusto kermaviiliin kanssa. Sekoita joukkoon sipulit, tilli ja mausteet. Nostele joukkoon kermavaahto ja lohialat. Liuota liivatelehdet kiehuvaan sitruunamehuun. Valuta liemi täytteen joukkoon samalla sekoittaen. Kaada täyte vuokaan. Anna hyytyä peitettynä jääkaapissa seuraavaan päivään. Koristele kylmäsavulohella ja tillillä.



Jauhelihapeltipiirakka

n. 15 annosta

Pohja	
2 1/2 dl	vettä
25 g	hiivaa
1 tl	sokeria
1 tl	suolaa
1 dl	ruisleseitä
n. 6 dl	hiivaleipävehnä jauhoja
2 rkl	öljyä
Täyte	
1 rs	(200 g) herkkusieniä
400 g	jauhelihaa
1 rkl	öljyä
2	punasipulia
2	valkosipulinkynttä
1 tl	suolaa
ripaus	rouhittua mustapippuria
2 tl	oreganoa
2	paprikaa
1 prk	(200 g) kermaviiliä
2 rkl	tomaattisosea
150 g	juustoraastetta

Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen ja lisää sokeri, suola ja leseet. Vatkaa joukkoon puolet jauhoista. Lisää öljy ja loput jauhot. Alusta taikinaksi. Kohota peitettynä kaksinkertaiseksi. Puhdista ja viipaloi sienet. Paahda ne pannulla ja siirrä odottamaan. Kuori ja suikaloi sipulit ja murskaa valkosipulit. Paista jauheliha ja sipulit öljyssä. Halkaise paprikat, poista kannat ja siemenkodat. Paloittele paprikat ja lisää sienien ja mausteiden kanssa jauhelihaan. Sekoita kermaviili, tomaattisose ja puolet juustoraasteesta. Kauli taikina leivinpaperoidun uunipellin kokoiseksi. Levitä taikinalle jauhelihaseos ja päälle kermaviili. Ripottele päälle loppu juustoraaste. Paista 225-asteisen uunin keskitasolla noin 15 minuuttia.



Marja-jogurttipiirakka

n. 15 annosta

200 g	margariinia
1 1/2 dl	sokeria
2	kananmunaa
2 dl	kaurahiutaleita
4 dl	vehnä jauhoja
2 tl	leivinjauhetta
Täyte	
200 g	pakastemustaherukoita
200 g	pakastepuolukoita
2 rkl	perunajauhoja
2 prk	(ä 150 g) vaniljajogurttia
2	kananmunaa
1 dl	sokeria

Vaahdota margariini ja sokeri. Lisää munat yksitellen vatkatun. Sekoita joukkoon kaurahiutaleet ja keskenään sekoitetut jauhot ja leivinjauhe. Painele taikina jauhetuilla käsillä leivinpaperilla vuoratulle uunipellille (n. 30 x 40 cm). Sekoita marjat ja perunajauhot ja levitä taikinapohjalle. Sekoita jogurtti, munat ja sokeri, kaada marjojen päälle. Paista 200-asteisen uunin alatasolla noin 30 minuuttia.

Tervetuloa suomalaisen ruokakeskustelun areenalle saamaan tietoa ja vaikuttamaan. Tekstien takana ovat S-ryhmän ruokakaupan asiantuntijat sekä vierailevat kynäilijät ruokamaailman muilta alueilta.

www.patarumpu.fi

Patarumpu SUOMALAISTA RUOKAKESKUSTELUA

Pehmeä kasvislevite



Kukkakaali-alkosipulikeitto



Kesäkurpitsatsatsiki



Vaalea juureskiusaus



Valloita valkosipulilla

Voimakkain sipulikasveista on kynsimäisistä pikkusipuleista muodostunut valkosipuli, jonka aromikas maku antaa potkua ruokaan.

Pehmeä kasvislevite

- 1 munakoiso
- 1 paprika
- 1 punasipuli
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 tl suolaa
- ripaus rouhittua mustapippuria
- 2 valkosipulinkynttä
- 2 rkl tomaattisosea
- 1 tl oreganoa

Pilko kasvikset ja levitä leivinpaperoidulle uunipellille. Pirkota päälle öljy, suola ja pippuri. Paahda kasviksia 200-asteisessa uunissa 40 minuuttia. Purista kasvien päälle valkosipulit.



Siirrä kasvikset monitoimikoneeseen, jossa on leikkuuterä. Lisää joukkoon tomaattisosea ja oregano. Aja tasaiseksi tahnaksi. Käytä levitteenä.

Kesäkurpitsatsatsiki

4 annosta

- 1 pieni kesäkurpitsa
- 1 tl suolaa
- 1 1/2 dl turkkilaista jogurtia
- 1 valkosipulinkynsi
- ripaus rouhittua mustapippuria

Kuori ja raasta kesäkurpitsa karkeaksi raasteeksi siivilään. Ripottele päälle suola ja anna maustua 15 minuuttia. Valuta raaste painellen nestettä pois. Sekoita raaste jogurtin, raastetun valkosipulinkynnen ja rouhitun mustapippurin kanssa. Anna hetki maustua.

Vaalea juureskiusaus

4 annosta

- 300 g palsternakkaa
- 200 g juuriselleriä
- 5 jauhoista perunaa
- 3 valkosipulinkynttä
- 1 tl suolaa
- 3 dl kermaa

Kuori ja leikkaa juurekset ohuiksi suikaleiksi. Voit myös käyttää monitoimikoneen karkeata raastinterää. Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet. Sekoita juuressuikaleet, valkosipulit ja suola keskenään. Levitä seos voideltuun uunivuokaan. Valuta päälle kerma. Kypsennä 225-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia. Peitä foliolla ja anna vetäytyä noin 10 minuuttia ennen tarjoamista.

Kukkakaali-valkosipuli-keitto

4 annosta

- 4 valkosipulinkynttä
- 1 sipuli
- 2 rkl öljyä
- 1 kg kukkakaalia
- 1 kasvisliemikuutio
- 6 dl vettä
- 1 tl timjama
- 100 g maustamatonta tuorejuustoa
- 2 dl kuohukermaa

Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet ja sipuli. Kuullota sipuleita öljyssä kattilassa miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia. Pese ja paloittele kukkakaali pieniksi kukinnoiksi. Lisää kukkakaalit kattilaan veden, liemikuution ja timjamin kanssa. Keitä hiljalleen kunnes kukkakaali on täysin kypsää. Lisää kattilaan tuorejuusto ja kerma ja keitä muutama minuutti. Soseuta sauvasekoittimella kuohkeaksi.



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



Broileria nopeasti ja hitaasti

Mausta nopea broileriruoka punaisella pestolla tai herkuttele viikonloppuna pitkään kypsyneillä tandoori-maustetuilla broilerinkoivilla.



Tandooribroilerinkoivet

4 annosta

4	broilerin koipi-reisipalaa
4 rkl	turkkilaista jogurttia
1/2	sitruunan mehu
pala	tuoretta inkivääriä
1	valkosipulinkynsi
1 rkl	garam masala -mausteseosta
1 rkl	chilimausteseosta
1 tl	suolaa
1 tl	paprikajauhetta
1 tl	kurkumaa

Sekoita jogurtti, sitruunamehu, raastettu inkivääri, murskattu valkosipulinkynsi ja loput mausteet. Nosta koipi-reisipalat tukevaan pakastuspussiin. Lusikoi jogurtti-mausteseos pussiin. Painele ilma pois pussista ja sulje. Kääntelee pussia, jotta koivet maustuvat tasaisesti. Anna koipien maustua jääkaapissa vuorokauden ajan. Nosta koivet uunivuokaan. Kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 50 minuuttia tai kunnes luu irtoaa helposti lihasta.

Broileria pestokastikkeessa

4 annosta

400 g	broilerinfileitä
1 tl	suolaa
riipaus	rouhittua mustapippuria
2 rkl	vehnäjauhoja
1 rkl	öljyä
3 rkl	punaista pestokastiketta
2 dl	kermaa
1 tl	rakuunaa

Mausta broilerinfileet suolalla ja pippurilla. Siivilöi fileiden päälle vehnäjauhoja. Ruskista fileet kevyesti pannulla öljyssä molemmiin puolin. Lusikoi pestokastike kermapurkkiin ja ravista. Kaada kermaseos pannulle ja vähennä lämpöä. Hauduta 10-15 min. kannen alla. Mausta loppuvaiheessa rakuunalla.



VALMISTA VIKKELÄSTI

Välipaloja kasvisjuomista

Kasveista uutetut tai liotetut juomat ovat vaihtoehto lehmän maidolle. Ne sopivat kaikille, mutta erityisesti niille, jotka eivät voi tai halua käyttää maitoproteiinia sisältäviä tuotteita.





Mustikka-mantelijuoma

4 annosta

200 g pakastemustikoita
3 banaania
5 dl mantelijuomaa
4 rkl pellavansiemenrouhetta
1 1/2 rkl hunajaa

Pane puolisolulaneet mustikat ja pilkotut banaanit tehosekoittimeen. Kaada joukkoon mantelijuoma. Lisää pellavansiemenrouhe ja hunaja. Aja tasaiseksi juomaksi.



Tropiikin hedelmäjuoma

4 annosta

1 prk (425/ 230 g) mangoviipaleita sokeriliemessä
2 banaania
2 rkl kookoshiutaleita
4 dl riisijuomaa

Valuta mangoviipaleet liemestä ja siirrä tehosekoittimeen. Lisää joukkoon banaanit, kookoshiutaleet ja kylmä riisijuoma. Aja tasaiseksi juomaksi.



Banaani-mansikkahyve

4 annosta

2 banaania
250 g pakastemansikoita
10 (gluteenitonta) piparkakkua
1 prk (0,25 l) vispautuvaa soijavalmistetta
2 tl vaniljasokeria

Kuori ja pilko banaanit. Pilko puoli-kohmeiset pakastemansikat. Murskaa piparkakut. Vaahdota soijavalmistetta ja mausta vaniljasokerilla. Nostele annosmaljoihin kerroksittain banaanin, mansikoita, piparkakkumuruja ja vaahtoa. Tarjoa välipalana tai jälkiruokana.

Mustaherukkatuorepuuro

4 annosta

3 dl kaurahiutaleita
1 dl auringonkukansiemeniä
1/2 tl suolaa
2 dl pakastemustaherukoita
5 dl kauramaitoa
1-2 rkl hunajaa

Sekoita kulhossa kuivat aineet. Soseuta mustaherukat sauvasekoittimella tai haarukalla karkeaksi ja lisää kauramaidon kanssa puuroainesten

joukkoon. Anna puuron turvota vähintään kolmen tunnin ajan tai yön yli. Makeuta hunajalla.



FOODIE.FI

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

PIKKURAHALLA

Maistuvaa makkarasta

Makkarasta valmistuu nopeasti
maukasta ja edullista ruokaa.





Texmex-nakkikeitto

4 annosta

- 400 g nakkeja
- 1 sipuli
- 1 rkl öljyä
- 2 porkkanaa
- 3 perunaa
- 1 valkosipulinkynsi
- 2 rkl texmex-mausteseosta
- 8 dl vettä
- 1 kasvis- tai lihaliamiikuutio
- 2 rkl tomaattisoseita
- 1 prk (420/210 g) valkoisia papuja
- tomaattikastikkeessa

- 1 vihreä paprika
- 1 ps (200 g) pakastemaissia
- 2 rkl hienonnettua persiljaa

Pilko nakit. Kuori ja hienonna sipuli. Kuori ja pilko porkkanat ja perunat. Paahda nakit kattilassa. Siirrä syrjään. Lisää kattilaan öljy ja sipulit. Lisää porkkanat ja perunat. Murskaa joukkoon valkosipulinkynsi. Lisää mausteseos, vesi ja liemiikuutio. Keitä hiljalleen, kunnes kasvikset ovat napakan kypsiä. Lisää nakit, tomaattisose, pavut, pilkottu paprika ja maissit. Keitä vielä muutama minuutti. Koristele persiljalla.



Makkaraleivät

4 annosta

- 250 g lenkkimakkaraa
- 4 pekoniviipaleita
- 4 halkaistua ruisleipäpalaa
- 3 rkl majoneesia
- 2 tl sinappia
- 4 salaatinlehteä
- 3 tomaattia
- 1 punasipuli

Kuori ja viipaloi makkarat vinottain pitkiksi viipaleiksi. Paahda makkaraviipaleet ja pekoniviipaleet pannulla. Sekoita majoneesi ja sinappi ja levitä seos leiville. Nosta päälle salaatinlehdet, tomaatti-, makkar- ja pekoniviipaleet sekä kuorittu ja viipaloitu punasipuli. Nosta päälle leivän kannet.

Thaimakkarakastike

4 annosta

- 500 g lenkkimakkaraa
- 1 sipuli
- 3 porkkanaa
- 1 rkl öljyä
- 3 rkl punaista currytahnaa
- 1 prk (400 g) kookosmaitoa
- 2 rkl hienonnettua persiljaa

Kuori makkarat ja halkaise pituus-suunnassa. Leikkaa vinottain viipaleiksi. Kuori ja hienonna sipuli. Kuori ja halkaise porkkanat. Leikkaa vinottain ohuiksi viipaleiksi. Paahda pannulla makkaraviipaleet ja siirrä ne hetkeksi syrjään. Lisää pannulle loraus öljyä ja sipulit sekä porkkanat. Kääntelet hetki. Lisää pannulle currytahna, kookosmaito ja makkarat. Keitä muutama minuutti. Ripottele joukkoon hienonnettu persilja.

KLASSIKKO

Bouillabaisse on kalakeittojen aatelia

Alkuperäiseen eteläranskalaiseen bouillabaisse-kalakeittoon käytetään useita kalalajeja ja äyriäisiä. Keitto tarjotaan valkosipulisen majoneesin eli aiolin ja paahdettujen leipäpalojen eli krutonkien kera.



Bouillabaisse ja aioli

6 annosta

300 g lohta
300 g kuhaa
1 sitruunan mehu
2 rkl oliiviöljyä
2 valkosipulinkynttä
1 sipuli
pala purjoa
2 isoa porkkanaa
2 lehtisellerinvarvta
0,25 g saframia
8 dl kalalientä
2 dl valkoviiniä
2 rkl tomaattisosea
1 tl timjamia

1/2 tl suolaa
1/2 tl cayennenpippuria
1 prk (200/ 120 g) simpukoita suolaliemessä
Lisäksi paahdettuja patonginpaloja

Aioli eli valkosipulimajoneesi

1 valkosipulinkynsi
1 keltuainen
1 rkl sitruunanmehua
1/2 tl suolaa
riipaus rouhittua valkopippuria
1 1/2 dl oliiviöljyä



1

Valmista aioli. Vatkaa sähkövatkaimella hienonnettu valkosipulinkynsi, keltuainen, sitruunamehu sekä mausteet.



2

Lisää öljy aluksi tipoitain hyvin vatkatun. Kun kastike sakenee, valuta loppu öljy ohuena nauhana.



3

Paloittele kalat ja mausta ne sitruunanmehulla.



4

Hienonna sipulit, paloittele purjo, porkkanat ja sellerit. Kuullota ne öljyssä kattilassa.



5

Lisää saframia ja kääntele hetki. Kaada päälle kalaliemi ja valkoviini. Keitä noin 5 minuuttia.



6

Lisää kalapalat, tomaattisose ja loput mausteet. Anna kiehua hiljalleen muutama minuutti. Lisää valutetut simpukat. Tarjoile keitto paahdettujen patonkiviipaleiden ja aiolin kanssa.

Avokado on pop



Väli-Amerikasta kotoisin oleva avokado on laakerikasveihin kuuluvan avokadopuun luumarja. Muodoltaan päärynämäisen avokadon kuori on nahkamainen ja väri vaihtelee lajikkeen mukaisesti vaaleanvihreästä lähes mustaan. Kermamaisen hedelmälihan maku on mieto ja hivenen pähkinämäinen.

Käsittely ja käyttö

Avokado halkaistaan ja keski-osan suuri siemen poistetaan ennen käyttöä. Halkaistu avokado voidaan kuoria ja viipaloida salaatteihin tai leiville. Pehmeä hedelmäliha tummuu herkästi, joten valele sen pinta sitruunamehulla kuorimisen jälkeen. Kuorenpuolikkaista voi kovertaa hedelmälihan pois ja niissä voi tarjoilla esim. salaatin. Soseutettuna avokado sopii kastikkeisiin, kylmiin keittoihin, juomiin ja levitteisiin sekä voileipäkakujen täytteeksi. Tutuin käyttötapa avokadolle on meksikolainen kastike ja lisäke, guacamole, jota lisätään wrappien täytteeksi. Avokado sopii myös jälkiruokiin, vaikkapa jäätelön makuaineeksi. Avokado sointuu hyvin yhteen sitrushedelmien, ananaksen, äyriäisten ja broilerin sekä kinkun kanssa.

Mistä tunnet kypsyyden?

Kypsän avokadon tuntee, kun tyvipuolelta kevyesti painettaessa pinta antaa hieman periksi. Kypsä avokado ei säily kauan. Jos hedelmämälto on sisältä tummunut, on se jo ylikypsiä. Kova hedelmä kypsyy huoneenlämmössä muovipussissa muutamassa päivässä.

Ravinto-arvo

Avokado sisältää muista hedelmistä poiketen 20–30 prosenttia rasvaa, joka sisältää tyydyttymättömiä eli hyvälaatuisia rasvahappoja. Energiapitoinen avokado sisältää n. 200 kcal/100 g. Hedelmässä on lisäksi runsaasti kuituja, kaliumia, B- ja E-vitamiineja sekä foolihappoa.

Säilytys

Avokado säilytetään 10–14 asteessa. Avokado tuottaa runsaasti etyleeniä, joka huonontaa muiden hedelmien ja

vihannesten säilyvyyttä. Pidä avokado erillään etyleenille aroista kasviksista, kuten kiivistä, kurkusta ja salaateista.

Vinkki

Jos käytät vain puolikkaan avokadon, säästä kivellinen puolikas. Kivi hidastaa tummumista.



Katso videoita
avokadon käsittely.

yhteishyvä *live*

Kermanainen avokadopasta

4 annosta

- | | |
|----------|-----------------------------------|
| 1 | sipuli |
| 1 rkl | oliiviöljyä |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 3 | avokadoa |
| 2 rkl | sitruunamehua |
| 1 prk | (150 g) ranskankermaa |
| riipaus | suolaa ja rouhittua mustapippuria |
| n. 250 g | spagettia |

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuullota sipulit öljyssä. Halkaise avokatot ja poista kivet. Irrota hedelmälihat kuorista ja paloitele. Murskaa yhden avokadon hedelmälihat kulhossa haarukalla ja sekoita joukkoon ranskankerma. Lisää sipuleiden joukkoon ranskankermaseos. Pirskota sitruunamehu loppujen avokadopalojen joukkoon. Kuumenna kastike sekoittaen. Lisää kastikkeeseen paloitellut avokatot ja mausta kastike. Tarjoile keitetyn pastan kanssa.



Lokakuussa ilmestyy joka viikko uusi avokadoresepti.
www.yhteishyva.fi

