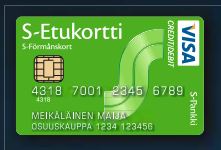


yhteishyvä



Ruoka

MARRASKUU 2014

**PERUNAA
PÖYTÄÄN**

Lohimedaljongit

**SUKLAATA
PITKOOK JA
PANNAREIHIN**

Monen maun liharuoat



yhteishyvä.fi

Ryyditä lihaa reilusti

Liharuokat saavat uutta sävyä mausteista. Mehevä lopputulos syntyy, kun liha on reilun tunnin ajan huoneenlämmössä ennen kypsentämistä.



Välimeren filee

6 annosta

| | |
|--------|----------------------------|
| 1 kg | naudan sisäfileetä |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 2 tl | sormisuolaa |
| 1 tl | fenkolinsiemeniä |
| 1 tl | kokonaisia mustapippureita |
| 1 tl | ruokokidesokeria |
| 1 tl | yrttiseosta |
| 1/2 tl | chilirouhetta |

Paistamiseen

margariinia ja öljyä

Mittaa mortteliin kuoritut valkosipulinkynnet ja mausteet, murskaa tasaiseksi seokseksi. Poista fileestä kalvot. Ruskista lihan pinta rasva-öljy-seoksessa pannulla. Ripottele leivinpaperille mausteseos ja nosta lämmin filee päälle. Pyörittele fileetä kunnes mausteet tarttuvat lihan pintaan. Siirrä liha uunivuokaan ja aseta paistomittari paksuimpaan kohtaan. Kypsennä 150-asteisessa uunissa kunnes sisälämpötila on 55–58 astetta. Kääri filee 15 minuutiksi folioon. Viipaloi ja tarjoile esim. rosmariiniuuniperunoiden kanssa.



Possunfilee ja omena-konjakkikastike

6 annosta

n. 1 kg porsaan ulkofileetä
1 tl suolaa
1/2 tl rouhittua mustapippuria

Marinadi

1 dl makeaa soijakastiketta
1/2 dl rypsiöljyä
1 rkl hunajaa
1 rkl pihvimaustetta
1 rkl timjamia

Paistamiseen

öljyä

Omena-konjakkikastike

2 dl paistolientä tai osa lihalientä
2 dl kuohukermaa
4 rkl makeaa omenahilloa
2 rkl konjakkia
1 rkl soijakastiketta
1 rkl sinappia

Siirrä filee tukevaan pakastepussiin. Sekoita marinadin ainekset ja kaada pussiin. Sulje pussi ja siirrä jääkaappiin. Anna lihan marinoitua vähintään 4 tuntia tai yön yli. Pyyhi filee marinadista ja hiero pintaan suola ja pippuri. Ruskista filee öljyssä pannulla. Nosta filee uuni-
vuokaan ja kaada pohjalle 2 dl vettä. Aseta paistomittari lihan paksuim-
paan kohtaan. Kypsennä 150-asteisessa uunissa kunnes sisälämpötila on 72–74 astetta. Valuta paistoliemi kattilaan ja kääri filee folioon 15 minuutiksi. Lisää kattilaan loput kastikkeen aineet ja keitä 5–10 minuuttia. Viipaloi liha ja tarjoa kastikkeen kanssa.



Meksikolainen pata

6 annosta

700 g karjalanpaistilihaa
1 iso sipuli
2 porkkanaa
2 rkl öljyä
2 tl juustokuminaa
1 tl paprikajauhetta
1 prk (400 g) tomaattimurskaa
4 dl vettä
2 rkl tomaattisosea
2 valkosipulinkynttä
2 fariinisokeria
1 tl sambal oelek -chilitahnaa
1 tl suolaa
1/2 tl rouhittua mustapippuria
1 prk (420/ 240 g) kidneypapuja

Kuori ja paloitele sipuli ja porkkanat. Ruskista lihat padassa. Lisää juustokumina ja paprikajauhe sekä sipulit ja porkkanat. Kääntelet hetki. Lisää tomaattimurska. Huuhtelet purkki vedellä ja kaada vesi pataan. Lisää tomaattisose, murskatut valkosipulinkynnet ja mausteet. Anna padan kypsyä 150-asteisessa uunissa 1,5 tuntia. Huuhtelet pavut ja lisää loppuvaiheessa pataan. Kuumenna.




Piparjuuripalapaisti

3-4 annosta

400 g palapaistilihaa
1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
1 rkl öljyä
2 rkl vehnä jauhoja
3-4 dl vettä
2 rkl tomaattisosea
1 rs (130 g) piparjuurituorejuustoa
4-5 rkl kuutioitua maustekurkkua
2 rkl soijakastiketta

Ruskista lihat. Ripottelet lihojen päälle jauhot ja lisää tomaattisose sekä tuorejuusto. Hauduta noin tunnin ajan. Lisää loppuvaiheessa kurkkukuutiot ja soijakastike. Lisää tarvittaessa nestettä. Anna kastikkeen kiehahtaa. Tarjoile perunoiden ja kasvien kera.





Riistakäristys

4 annosta

| | |
|----------|-------------------------------|
| n. 500 g | riistakäristyslihaa (pakaste) |
| 3-4 | pekoniviipaleita |
| 1 | sipuli |
| 1 plo | (33 cl) olutta |
| 2 dl | vettä |
| 2 rkl | mustaherukkahyytelöä |
| 2 rkl | soijakastiketta |
| 1 tl | suolaa |
| 1/2 tl | rouhittua mustapippuria |

Ota liha huoneenlämpöön noin tunti ennen kypsentämistä. Pilko pekoni ja paahda pannulla. Siirrä pekonit pataan, säästä rasva. Halkaise lihapala kahteen osaan. Kuori ja hienonna sipuli. Ruskista jäinen liha ja sipulit muutamassa erässä pannulla ja siirrä pataan. Huuhtelee pannu oluella ja valuta neste veden kanssa pataan. Lisää joukkoon loput ainekset. Anna lihojen hautua liedellä tai 175-asteisessä uunissa 1,5 tuntia tai kunnes liha on mureaa.



Nyhtöpossupizza

2 pellillistä (8-10 annosta)

800 g porsaan kassleria
vettä
2 tl suolaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
pala tuoretta inkivääriä
3 rkl soijakastiketta
1 tl sambal oelek -chilitahnaa

Pizzataikina

3 dl vettä
1 ps kuivahiivaa
n. 7 dl durumvehnä jauhoja
1 tl suolaa
3 rkl oliiviöljyä

Lisäksi

1 prk (320 g) tomaatti-pasta-kastiketta
1 dl bbq-hunajakastiketta (Felix)
150 g juustoraastetta

Kiehauta vesi kattilassa. Lisää liha ja kuori vaahto. Lisää suola, kuorittu ja paloitettu sipuli, valkosipulinkynnet ja inkivääri sekä soija ja chilitahna. Keitä hiljalleen 3 tuntia. Lisää vettä niin, että liha peittyy. Nosta liha liemestä ja kääri folioon. Valmista pizzataikina. Sekoita kuivahiiva osaan jauhoista. Vatkaa hiiva-jauhoseos 42-asteiseen veteen. Lisää suola, loput jauhot ja öljy. Alusta taikinaa muutama minuutti. Anna taikinan kohota peitettyinä noin 45 minuuttia. Jaa taikina kahteen osaan ja kauli niistä kaksi uunipellin kokoista levyä.



Liha-perunalaatikko

4 annosta

400 g porsaan kylkiviipaleita
5 perunaa
1 iso sipuli
1 tl suolaa
1 tl rouhittua mustapippuria
4 dl maitoa
1 kananmuna

Kuori ja viipaloi perunat ja sipuli. Levitä uunivuoaan pohjalle kolmannes kylkiviipaleista. Lado päälle sipulia ja perunaa ja mausta suolalla ja pippurilla. Tee kaksi samanlaista kerrosta. Peitä vuoka perunaviipaleilla. Sekoita maito ja muna. Valuta vuokaan. Paista vuokaa 250-asteisessa uunissa 30 minuuttia. Laske lämpötila 200-asteeseen ja jatka paistamista 1,5 tuntia. Peitä vuoka loppuvaiheessa foliolla. Sammuta uuni ja anna hautua vielä 15 minuuttia.

Nosta kaulimen avulla leivinpaperiarkille. Kuumenna uunipellit kuumassa uunissa. Revi liha haarukoilla suikaleiksi. Levitä taikinapohjille tomaattikastiketta ja lihat. Pursota päälle hunajakastike. Ripottele pinnalle juustoraaste. Siirrä pizzat pellille. Paista 250-asteisessa uunissa noin 12 minuuttia.



Itämainen tikkuliha

4 annosta

400 g porsaanlihasuikaleita
1 rkl rypsiöljyä
1 rkl seesamiöljyä
pala tuoretta inkivääriä
1 valkosipulinkynttä
3 rkl makeaa soijakastiketta
1 rkl hunajaa
pala purjon vihreää osaa
1/4-1/2 punaista chiliä

Ruskista lihat öljyissä pannulla. Raasta joukkoon hieman inkivääriä ja valkosipulia. Sekoita pannulle soijakastike ja hunaja. Leikkaa paljon vihreästä osasta ja halkaistusta chilistä ohuen ohuita suikaleita. Nostele suikaleet lihan joukkoon. Tarjoile riisiin tai nuudeleiden kera.

Tervetuloa suomalaisen ruoka-keskustelun areenalle saamaan tietoa ja vaikuttamaan. Tekstien takana ovat S-ryhmän ruokakaupan asiantuntijat sekä vierailevat kynäilijät ruokamaailman muilta alueilta.
www.patarumpu.fi

Patarumpu | SUOMALAISTA RUOKAKESKUSTELUA



Rapeat rosmariini-
uuniperunat



Paahdetut pekoniperunat



Itämaiset olkiperunat



Peruna-juustopiiraat

Pottua pöytään

Peruna taipuu moneksi erilaisin maustein. Lisäkkeet sopivat liha- ja kanaruokien seuraan, piiraat kahvipöytään tai iltapalaksi.

Rapeat rosmariini-uuniperunat

4 annosta

| | |
|-------|----------------|
| 8 | perunaa |
| 1 tl | sormisuolaa |
| 1 tl | rosmariinia |
| 3 rkl | oliiviöljyä |
| 1/2 | sitruunan mehu |

Pese perunat ja keitä kuorineen täysin kypsiksi 20–25 minuuttia. Valuta ja höyrytä kuiviksi. Nosta perunat uunivuokaan. Paina perunat esim. perunanuijalla littanoiksi. Ripottele perunoille sormisuolaa ja rosmariinia, valuta päälle oliiviöljyä. Paista perunat rapeiksi 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Pirskota lämpimien perunoiden päälle sitruunamehua.

Paahdetut pekoniperunat

4 annosta

| | |
|---------|-------------------------|
| 8 | perunaa |
| 4 | pekoniviipaleita |
| 1 tl | paprikajauhetta |
| riipaus | suolaa |
| riipaus | rouhittua mustapippuria |

Pese ja kuori perunat. Keitä isoimmat puolikkaina ja pienet kokonaisina kypsiksi. Pilko pekonit pieniksi ja paahda pannulla rapeiksi. Nosta pekonimuru syrjään, säästä rasva. Valuta perunat ja höyrytä kuiviksi. Lisää kuumat perunat pannulle ja paahda muutama minuutti pekonin rasvassa. Mausta ja ripottele joukkoon pekonimuru.



Itämaiset olkiperunat

4 annosta

| | |
|-------|------------------------|
| 4 | perunaa |
| pala | tuoretta inkivääriä |
| 1/2 | punaista chiliä |
| 1 | valkosipulinkynsi |
| 2 tl | rypsiöljyä |
| 2 tl | seesamiöljyä |
| pala | purjon vihreää osaa |
| 1 rkl | makeaa soijakastiketta |

Kuori perunat ja leikkaa ohuiksi tikuiksi. Liota perunoita kylmässä vedessä 20 minuuttia. Kuori ja leikkaa inkivääri ja chili ohuen ohuiksi suikaleiksi. Kuori ja hienonna valkosipulinkynsi. Kuumenna öljyt pannulla ja pikapaista inkivääri-

chili-valkosipuliseos. Siirrä syrjään. Keitä perunoita suolalla maustetussa (1 tl/1/2 l) vedessä 2 minuuttia. Siivilöi perunat ja säästä vesi. Siirrä perunat kulhoon. Lisää joukkoon muutama lusikallinen keitinlientä ja inkivääri-chiliseos, kääntelevä. Leikkaa purjosta ohuen ohuita suikaleita. Siirrä suikaleet puoleksi minuutiksi keitinveteen ja nosta kuivahtamaan paperin päälle. Mausta perunat soijakastikkeella ja koristelevä purjovii-paleilla. Tarjoa liha- tai kanaruokien kanssa.

Peruna-juustopiiraat

n. 12 kpl tai 1 iso piiras

Taikina

| | |
|---------|----------------------------|
| 100 g | margariinia |
| 3 dl | vehnä jauhoja |
| 1 tl | leivinjauhetta |
| riipaus | suolaa |
| 100 g | maustamatonta tuorejuustoa |

Täyte

| | |
|---------|-----------------------------------|
| 2 | isoa makeaa sipulia |
| 2 rkl | oliiviöljyä |
| 3 | keitettyä perunaa |
| 1 | valkosipulinkynsi |
| 1 tl | timjamia |
| riipaus | suolaa ja rouhittua mustapippuria |
| 100 g | (voimakasta) juustoa |
| 2 dl | kermaa |
| 2 | kananmunaa |
| 2 tl | sinappia |

Nypi kulhossa margariini ja kuivat aineet sekaisin. Lisää joukkoon tuorejuusto ja kääntelevä taikinaksi. Kääri taikina kelmuun ja siirrä jääkappiin. Kuori ja hienonna sipulit. Kuullota ne öljyssä pannulla. Kuori ja paloittele perunat. Lisää pannulle perunat, kuorittu ja raastettu valkosipuli sekä mausteet. Kääntelevä hetki. Anna jäähtyä. Jaa taikina muffinivuokiin tai voideltuun piirakavuokaan. Painele taikina pohjalle ja reunoille. Pistelevä pohjiin reikiä. Jaa perunaseos vuokiin. Raasta juusto ja jaa vuokiin. Sekoita kulhossa kerma, munat ja sinappi. Valuta seos vuokiin. Paista 200-asteisessä uunissa 20–30 minuuttia vuoan koosta riippuen. Anna jäähtyä hetki ennen vuoista irrottamista.

Suklaata pitkoon ja pannareihin

Tumma suklaa
antaa täyteläisyyttä
kääretorttumaiseen
pullapitkoon
ja lettumaisiin
pannareihin.





Suklaapitko

8 annosta

75 g margariinia
2 1/2 dl maitoa
25 g hiivaa
1 dl sokeria
1/4 tl suolaa
7-8 dl vehnäjauhoja

Väliin

50 g tummaa suklaata
50 g margariinia
4 rkl sokeria

Pinnalle

3 rkl maitoa
3 rkl sokeria

Sulata margariini. Lisää maito ja lämmitä kädenlämpöiseksi. Kaada kulhoon ja murennat joukkoon hiiva. Vatkaa joukkoon sokeri, suola ja osa jauhoista. Lisää loput jauhot ja alusta taikinaksi. Anna kohota peitettynä kaksinkertaiseksi. Vaivaa taikina jauhote-tulla pöydällä kiinteäksi ja kauli suorakaiteen muotoi-seksi levyksi. Paloittele ja sulata suklaa. Levitä pohjalle pehmeä rasva ja päälle suklaa. Ripottele päälle sokeri. Kääri levy rullaksi. Nosta rulla leivinpaperilla vuo-rattuun noin 1,5 litran vetoiseen leipävuokaan. Anna kohota peitettynä 15 minuuttia. Sivele pitko maidolla ja ripottele pinnalle sokeria. Paista 175-asteisen uunin alatasolla noin 30 minuuttia. Kumoa pitko vuoaasta.

Suklaapannarit

4 annosta

4 dl maitoa
50 g tummaa suklaata
3 dl vehnäjauhoja
2 rkl kaakaojauhetta
2 tl leivinjauhetta
2 rkl sokeria
1/2 tl suolaa
2 kananmunaa
50 g sulatettua margariinia

Paistamiseen

margariinia

Kuumenna 1 dl maitoa kasarissa ja sulata joukkoon paloitettu suklaa. Sekoita kuivat ainekset keskenään. Vatkaa munat kevyesti kulhossa ja lisää loppu maito sekä suklaa-maitoseos. Sekoita joukkoon kuivat aineet ja margariini. Paista taikinasta lettupannulla paksuh-koja pannareita. Levitä pannarien päälle esim. suklaa-tai maapähkinälevittettä.



VALMISTA VIKKELÄSTI

Aamiaista sankarille

Tarjoa täyteläinen, helppo ja nopea aamiainen isänpäivänä. Tuorepuuron voi valmistaa edellisenä iltana.





Tuore myslipuuro

4 annosta

5 dl maustamatonta jogurttia

3 dl marjaista muromysliä

Lisäksi

muromysliä ja mehukeittoa

Sekoita kulhossa jogurtti ja muro-mysli keskenään. Anna seoksen turvota jääkaapissa muutaman tunnin tai yön yli. Jaa myslipuuro lautasille ja tarjoile mehukeiton ja myslin kera.



Mustaherukka-karpalo-nektari

4 annosta

1 ps (200 g) pakastemustaherukoita

5 dl karpalojuomaa

1 rkl hunajaa tai sokeria

Kaada jäiset mustaherukat tehosekoittimeen. Kaada joukkoon karpalokuoma ja hunaja. Soseuta tasaiseksi, paksuhkoksi juomaksi. Jaa laskeihin ja tarjoa heti.



Juustoinen munakokkeli

2 annosta

4 kananmunaa

1 1/2 dl maitoa tai kermaa

ripaus suolaa

nokare margariinia

1 dl voimakasta juustoraastetta

Riko munien rakenne kulhossa. Vatkaa joukkoon maito tai kerma. Mausta suolalla. Sulata pannulla nokare rasvaa ja kaada munaseos pannulle. Anna kypsyä sekoitellen hetki miedolla lämmöllä. Ripottele joukkoon juustoraaste ja anna kypsyä muutama minuutti välillä sekoitellen kunnes kokkeli on kostean kiinteää.

Täytetyt rinkelit

4 kpl

4 vesirinkeliä

5 rkl maustamatonta tuorejuustoa

100 g leipäjuustoa

4-5 kirsikkatomaattia

50 g ohuita kylmäsavuhärkäviipaleita
rucolasalaattia

Halkaise rinkelit ja sivele pinnoille tuorejuustoa. Ota esim. pienellä piparkakkumuotilla juustosta palasia. Viipaloi tomaatit. Täytä rinkelit liha- ja tomaattiviipaleilla, juustolla ja salaattilla.

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



FOODIE.FI

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

PIKKURAHALLA

Tervetuloa meille

Kutsu ystävät kylään juhlistamaan pikkujoulua. Helpot, etukäteen valmistettavat tarjottavat säästävät vaivaa.





Bataattishotti

6 annosta

1 iso (600 g) bataatti
1 iso sipuli
2 valkosipulinkynttä
2 rkl öljyä
1 tl juustokuminaa
ripaus currya
n. 4 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
2 dl kookoskermaa
1 tl sambal oelek -chilitahnaa
ripaus suolaa
Koristeeksi
auringonkukansiemeniä

Kuori ja paloittele bataatti. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuullota kasviksia öljyssä kattilassa juustokuminan ja curryn kanssa. Lisää vesi, liemikuutio ja kookoskerma. Keitä kunnes bataatit ovat täysin kypsiä. Mausta chilitahnalla ja suolalla. Soseuta tasaiseksi. Kuumenna keitto ennen tarjoilua. Paahda koristeeksi auringonkukansiemeniä kuivalla pannulla.



Tuliset broileripasteijat

n. 30 kpl

Rahkavoitaikina

250 g margariinia
3 dl vehnä jauhoja
1 dl grahamjauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 prk (250 g) maitorahkaa

Täyte

300 g broilerin fileesuikaleita
1 rkl öljyä
1 pieni sipuli
1 tl pihvimaustetta
1 rkl hunajaa
1/2 tl sambal oelek -chilitahnaa
ripaus suolaa ja rouhittua mustapippuria
2 keitettyä kananmunaa
4 rkl vihreitä oliiveja

Nypi kulhossa margariini ja kuivat ainekset sekaisin. Lisää joukkoon rahka ja sekoita taikinaksi. Kääri taikina kelmuun ja siirrä jääkaappiin. Ruskista broilerifileet pannulla öljyssä. Kuori ja hienonna joukkoon sipuli. Sekoita pannulle mausteet. Siirrä jäähdytymään. Hienonna munat ja oliivit. Sekoita broileriseos muna-oliiviseokseen. Kauli taikinasta jauhojen avulla ohut levy. Ota torttumuotilla pyöreitä pohjia. Laita nokare täytettä jokaiselle pohjalle. Taita pasteijat kahtia ja painele reunat kiinni. Paista 225-asteisessä uunissa noin 12 minuuttia.

Mustaherukka-suklaaleivokset

12 kpl

150 g margariinia
100 g tummaa suklaata
2 dl sokeria
1/2 tl suolaa
2 kananmunaa
2 1/2 dl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
Täyte
2 dl mustaherukkahilloa
Koristeeksi
kaakaojauhetta

Sulata rasva kattilassa ja lisää joukkoon paloitteltu suklaa. Sekoita kunnes suklaa on sulanut. Anna jäähtyä hetki. Sekoita joukkoon sokeri, suola ja munat yksitellen. Yhdistä leivinjauhe jauhoihin ja sekoita ne taikinaan. Vuoraa uunivuoka (20 x 25 cm) leivinpaperilla. Valuta taikina vuokaan. Paista pohjaa 175-asteisessä uunissa 30 minuuttia. Anna jäähtyä. Leikkaa pohja kahteen osaan. Levitä toiselle kakkulevyllä hilloa. Nosta toinen levy kanneksi. Leikkaa paloiksi. Koristele kaakaojauheella.

KLASSIKKO

Helpot lohiperhoset

Nahallisesta lohifileestä voi leikata viipaleita, joista syntyy perhosen muotoisia leikkeitä. Voi-valkoviinikastike höystää kalan juhlavaksi.



Lohiperhoset ja voi-valkoviinikastike

4 annosta

600 g nahallista lohifileetä
1 tl suolaa
riipaus rouhittua valkopippuria
2 rkl soijakastiketta

Voi-valkoviinikastike

1 sipuli
1 1/2 dl valkoviiniä
1 dl vettä
1/2 dl valkoviinietikkaa
1/2 dl kermaa
150 g voita
riipaus suolaa
riipaus rouhittua valkopippuria



1

Leikkaa filee neljäksi palaksi. Viillä palat pystysuunnassa keskeltä halki nahkaan asti.



2

Käännä palat auki perhosen muotoon niin, että nahka pitää keskeltä molemmat puolet yhdessä.



3

Valmista kastike. Kuori ja hienonna sipuli. Kiehauta viini ja lisää sipulit, vesi ja etikka. Keitä kastiketta kokoon kunnes jäljellä on noin 1/2 dl.



4

Siivilöi kastikepohja kattilaan ja lisää kerma. Kiehauta.



5

Ota kattila syrjään ja vatkaa joukkoon kylmä voi pieninä kuutioina. Lämmitä ja mausta.



6

Paista lohiperhoset pannulla öljyssä tai voissa keskilämmöllä molemmin puolin. Tarjoile kastikkeen kera.

Tunnetko ananaskirsikan?

Etelä-Amerikasta Perusta kotoisin olevaa ananaskirsikkaa kutsutaan myös karviaiskoisoksi, kapinkarviaiseksi tai inkamarjaksi. Sillä ei ole kuitenkaan mitään yhteistä ananaksen, kirsikan tai karviaisen kanssa, vaan sen sukulaisia ovat esim. tomaatti ja peruna. Ananaskirsikka on trooppisiin koisoskasveihin kuuluvan saman nimisen lyhtykoisolan marjahedelmä.

Käsittely ja käyttö

Ananaskirsikka muistuttaa kirsikkaa ja kirsikkatomaattia niin muodoltaan kuin kooltaan. Pienet, pyöreät hedelmät ovat syötäväksi kelpaamattomien, vaaleanruskeiden paperinohuiden lehtien suojissa. Hedelmät ovat makeita ja oranssin värisiä, ja ne painavat vain noin 5 g. Kypsi ananaskirsikoiden maku on raikas, happaman kirpeä ja hieman ananakseen vivahdava.

Poista verholehdet ja huuhtelee hedelmät ennen nauttimista. Hedelmät voi syödä sellaisenaan tai niistä voi keittää hilloa. Runsaan pektiinipitoisuuden vuoksi niistä voi valmistaa myös marmeladia tai hyytelöä. Ne sopivat myös erilaisiin jälkiruokiin, hedelmäsalaatteihin tai ruokaisiin salaatteihin. Voit myös käyttää hedelmiä koristeena vaikkapa kakkuihin tai juomiin taivuttamalla koristeelliset lehdet auki.

Ravinto-arvo

Ananaskirsikka sisältää runsaasti A- ja C-vitamiinia sekä kalsiumia. Energiaa hedelmässä on noin 50 kcal/ 100 g.

Säilytys

Ananaskirsikat säilyvät parhaiten viileässä, 12–16 asteen lämpötilassa.

Ananaskirsikka- rahkapiirakka

10–12 annosta

| | |
|--------------|------------------------|
| 1 dl | maitoa |
| 1/3 | palaa hiivaa |
| 1/2 dl | sokeria |
| n. 4 dl | vehnä jauhoja |
| 25 g | margariinia |
| Täyte | |
| 200 g | ananaskirsikoita |
| 1 dl | sokeria |
| 2 rkl | vettä |
| 2 rkl | maissitärkkelysjauhoja |
| 250 g | maitorahkaa |
| 1 | kananmuna |
| 1/2 dl | maitoa tai kermaa |
| 1/2 dl | sokeria |

Murena hiiva kädenlämpöiseen maitoon ja lisää sokeri. Vatkaa joukkoon osa jauhoista. Sekoita loput jauhot ja pehmeä rasva. Anna taikinan kohota tunnin ajan. Valmista täyte. Poista ananaskirsikoista suojalehdet,



säästä muutama hedelmä koristeeksi. Siirrä hedelmät kattilaan sokerin ja veden kanssa. Kiehauta ja soseuta sauvasekoittimella. Liuota maissitärkkelysjauhot tilkkaan vettä ja lisää seos ohuena nauhana samalla sekoit-taen hedelmäsöseen joukkoon. Keitä muutama minuutti. Anna soseen jäähtyä taikinan kohoamisen ajan. Vuoraa leivinpaperipalalla piirakkavuoka (halk. n. 28 cm tai 25 x 25 cm). Kauli taikina jauhotetulla pöydällä hieman vuoan pohjaa suuremmaksi levyksi ja nosta vuokaan. Painele taikinan reunat. Levitä hedelmäsöse taikinalle. Sekoita rahka, muna, maito ja sokeri. Valuta seos piirakkavuokaan. Paista piirakkaa 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia. Anna piirakan jäähtyä. Koristele ananaskirsikoilla.



PRISMA

Sale

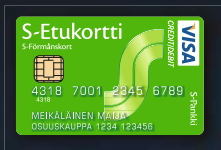
alepa



FOODIE.FI



yhteishyvä



Ruoka

MARRASKUU 2014

**PERUNAA
PÖYTÄÄN**

Lohimedaljongit

**SUKLAATA
PITKOOK JA
PANNAREIHIN**

Monen maun liharuoat



yhteishyvä.fi

Ryyditä lihaa reilusti

Liharuokat saavat uutta sävyä mausteista. Mehevä lopputulos syntyy, kun liha on reilun tunnin ajan huoneenlämmössä ennen kypsentämistä.



Välimeren filee

6 annosta

| | |
|--------|----------------------------|
| 1 kg | naudan sisäfileetä |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 2 tl | sormisuolaa |
| 1 tl | fenkolinsiemeniä |
| 1 tl | kokonaisia mustapippureita |
| 1 tl | ruokokidesokeria |
| 1 tl | yrttiseosta |
| 1/2 tl | chilirouhetta |

Paistamiseen

margariinia ja öljyä

Mittaa mortteliin kuoritut valkosipulinkynnet ja mausteet, murskaa tasaiseksi seokseksi. Poista fileestä kalvot. Ruskista lihan pinta rasva-öljy-seoksessa pannulla. Ripottele leivinpaperille mausteseos ja nosta lämmin filee päälle. Pyörittele fileetä kunnes mausteet tarttuvat lihan pintaan. Siirrä liha uunivuokaan ja aseta paistomittari paksuimpaan kohtaan. Kypsennä 150-asteisessa uunissa kunnes sisälämpötila on 55–58 astetta. Kääri filee 15 minuutiksi folioon. Viipaloï ja tarjoile esim. rosmariiniuuniperunoiden kanssa.



Possunfilee ja omena-konjakkikastike

6 annosta

n. 1 kg porsaan ulkofileetä
1 tl suolaa
1/2 tl rouhittua mustapippuria

Marinadi

1 dl makeaa soijakastiketta
1/2 dl rypsiöljyä
1 rkl hunajaa
1 rkl pihvimaustetta
1 rkl timjamia

Paistamiseen

öljyä

Omena-konjakkikastike

2 dl paistolientä tai osa lihalientä
2 dl kuohukermaa
4 rkl makeaa omenahilloa
2 rkl konjakkia
1 rkl soijakastiketta
1 rkl sinappia

Siirrä filee tukevaan pakastepussiin. Sekoita marinadin ainekset ja kaada pussiin. Sulje pussi ja siirrä jääkaappiin. Anna lihan marinoitua vähintään 4 tuntia tai yön yli. Pyyhi filee marinadista ja hiero pintaan suola ja pippuri. Ruskista filee öljyssä pannulla. Nosta filee uuni-
vuokaan ja kaada pohjalle 2 dl vettä. Aseta paistomittari lihan paksuim-
paan kohtaan. Kypsennä 150-asteisessa uunissa kunnes sisälämpötila on 72–74 astetta. Valuta paistoliemi kattilaan ja kääri filee folioon 15 minuutiksi. Lisää kattilaan loput kastikkeen aineet ja keitä 5–10 minuuttia. Viipaloi liha ja tarjoa kastikkeen kanssa.



Meksikolainen pata

6 annosta

700 g karjalanpaistilihaa
1 iso sipuli
2 porkkanaa
2 rkl öljyä
2 tl juustokuminaa
1 tl paprikajauhetta
1 prk (400 g) tomaattimurskaa
4 dl vettä
2 rkl tomaattisosea
2 valkosipulinkynttä
2 fariinisokeria
1 tl sambal oelek -chilitahnaa
1 tl suolaa
1/2 tl rouhittua mustapippuria
1 prk (420/ 240 g) kidneypapuja

Kuori ja paloittele sipuli ja porkkanat. Ruskista lihat padassa. Lisää juustokumina ja paprikajauhe sekä sipulit ja porkkanat. Kääntelet hetki. Lisää tomaattimurska. Huuhtelet purkki vedellä ja kaada vesi pataan. Lisää tomaattisose, murskatut valkosipulinkynnet ja mausteet. Anna padan kypsyä 150-asteisessa uunissa 1,5 tuntia. Huuhtelet pavut ja lisää loppuvaiheessa pataan. Kuumenna.




Piparjuuripalapaisti

3-4 annosta

400 g palapaistilihaa
1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
1 rkl öljyä
2 rkl vehnä jauhoja
3-4 dl vettä
2 rkl tomaattisosea
1 rs (130 g) piparjuurituo-
juustoa
4-5 rkl kuutioitua maustekurkkua
2 rkl soijakastiketta

Ruskista lihat. Ripottele lihojen päälle jauhot ja lisää tomaattisose sekä tuorejuusto. Hauduta noin tunnin ajan. Lisää loppuvaiheessa kurkkukuutiot ja soijakastike. Lisää tarvittaessa nestettä. Anna kastikkeen kiehahtaa. Tarjoile perunoiden ja kasvien kera.





Riistakäristys

4 annosta

| | |
|----------|-------------------------------|
| n. 500 g | riistakäristyslihaa (pakaste) |
| 3-4 | pekoniviipaleita |
| 1 | sipuli |
| 1 plo | (33 cl) olutta |
| 2 dl | vettä |
| 2 rkl | mustaherukkahyytelöä |
| 2 rkl | soijakastiketta |
| 1 tl | suolaa |
| 1/2 tl | rouhittua mustapippuria |

Ota liha huoneenlämpöön noin tunti ennen kypsentämistä. Pilko pekoni ja paahda pannulla. Siirrä pekonit pataan, säästä rasva. Halkaise lihapala kahteen osaan. Kuori ja hienonna sipuli. Ruskista jäinen liha ja sipulit muutamassa erässä pannulla ja siirrä pataan. Huuhtelee pannu oluella ja valuta neste veden kanssa pataan. Lisää joukkoon loput ainekset. Anna lihojen hautua liedellä tai 175-asteisessä uunissa 1,5 tuntia tai kunnes liha on mureaa.



Nyhtöpossupizza

2 pellillistä (8-10 annosta)

800 g porsaan kassleria
vettä
2 tl suolaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
pala tuoretta inkivääriä
3 rkl soijakastiketta
1 tl sambal oelek -chilitahnaa

Pizzataikina

3 dl vettä
1 ps kuivahiivaa
n. 7 dl durumvehnä jauhoja
1 tl suolaa
3 rkl oliiviöljyä

Lisäksi

1 prk (320 g) tomaatti-pasta-kastiketta
1 dl bbq-hunajakastiketta (Felix)
150 g juustoraastetta

Kiehauta vesi kattilassa. Lisää liha ja kuori vaahto. Lisää suola, kuorittu ja paloitettu sipuli, valkosipulinkyntset ja inkivääri sekä soija ja chilitahna. Keitä hiljalleen 3 tuntia. Lisää vettä niin, että liha peittyy. Nosta liha liemestä ja kääri folioon. Valmista pizzataikina. Sekoita kuivahiiva osaan jauhoista. Vatkaa hiiva-jauhoseos 42-asteiseen veteen. Lisää suola, loput jauhot ja öljy. Alusta taikinaa muutama minuutti. Anna taikinan kohota peitettyinä noin 45 minuuttia. Jaa taikina kahteen osaan ja kauli niistä kaksi uunipellin kokoista levyä.



Liha-perunalaatikko

4 annosta

400 g porsaan kylkiviipaleita
5 perunaa
1 iso sipuli
1 tl suolaa
1 tl rouhittua mustapippuria
4 dl maitoa
1 kananmuna

Kuori ja viipaloi perunat ja sipuli. Levitä uunivuoaan pohjalle kolmannes kylkiviipaleista. Lado päälle sipulia ja perunaa ja mausta suolalla ja pippurilla. Tee kaksi samanlaista kerrosta. Peitä vuoka perunaviipaleilla. Sekoita maito ja muna. Valuta vuokaan. Paista vuokaa 250-asteisessa uunissa 30 minuuttia. Laske lämpötila 200-asteeseen ja jatka paistamista 1,5 tuntia. Peitä vuoka loppuvaiheessa foliolla. Sammuta uuni ja anna hautua vielä 15 minuuttia.

Nosta kaulimen avulla leivinpaperiarkille. Kuumenna uunipellit kuumassa uunissa. Revi liha haarukoilla suikaileiksi. Levitä taikinapohjille tomaattikastiketta ja lihat. Pursota päälle hunajakastike. Ripottele pinnalle juustoraaste. Siirrä pizzat pellille. Paista 250-asteisessa uunissa noin 12 minuuttia.



Itämainen tikkuliha

4 annosta

400 g porsaanlihasuikaleita
1 rkl rypsiöljyä
1 rkl seesamiöljyä
pala tuoretta inkivääriä
1 valkosipulinkynttä
3 rkl makeaa soijakastiketta
1 rkl hunajaa
pala purjon vihreää osaa
1/4-1/2 punaista chiliä

Ruskista lihat öljyissä pannulla. Raasta joukkoon hieman inkivääriä ja valkosipulia. Sekoita pannulle soijakastike ja hunaja. Leikkaa paljon vihreästä osasta ja halkaistusta chilistä ohuen ohuita suikaleita. Nostele suikaleet lihan joukkoon. Tarjoile riisiin tai nuudeleiden kera.

Tervetuloa suomalaisen ruoka-keskustelun areenalle saamaan tietoa ja vaikuttamaan. Tekstien takana ovat S-ryhmän ruokakaupan asiantuntijat sekä vierailevat kynäilijät ruokamaailman muilta alueilta.
www.patarumpu.fi

Patarumpu | SUOMALAISTA RUOKAKESKUSTELUA



Rapeat rosmariini-
uuniperunat



Paahdetut pekoniperunat



Itämaiset olkiperunat



Peruna-juustopiraat

Pottua pöytään

Peruna taipuu moneksi erilaisin maustein. Lisäkkeet sopivat liha- ja kanaruokien seuraan, piiraat kahvipöytään tai iltapalaksi.

Rapeat rosmariini-uuniperunat

4 annosta

| | |
|-------|----------------|
| 8 | perunaa |
| 1 tl | sormisuolaa |
| 1 tl | rosmariinia |
| 3 rkl | oliiviöljyä |
| 1/2 | sitruunan mehu |

Pese perunat ja keitä kuorineen täysin kypsiksi 20–25 minuuttia. Valuta ja höyrytä kuiviksi. Nosta perunat uunivuokaan. Paina perunat esim. perunanuijalla littanoiksi. Ripottele perunoille sormisuolaa ja rosmariinia, valuta päälle oliiviöljyä. Paista perunat rapeiksi 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Pirskota lämpimien perunoiden päälle sitruunamehua.

Paahdetut pekoniperunat

4 annosta

| | |
|---------|-------------------------|
| 8 | perunaa |
| 4 | pekoniviipaleita |
| 1 tl | paprikajauhetta |
| riipaus | suolaa |
| riipaus | rouhittua mustapippuria |

Pese ja kuori perunat. Keitä isoimmat puolikkaina ja pienet kokonaisina kypsiksi. Pilko pekonit pieniksi ja paahda pannulla rapeiksi. Nosta pekonimuru syrjään, säästä rasva. Valuta perunat ja höyrytä kuiviksi. Lisää kuumat perunat pannulle ja paahda muutama minuutti pekonin rasvassa. Mausta ja ripottele joukkoon pekonimuru.



Itämaiset olkiperunat

4 annosta

| | |
|-------|------------------------|
| 4 | perunaa |
| pala | tuoretta inkivääriä |
| 1/2 | punaista chiliä |
| 1 | valkosipulinkynsi |
| 2 tl | rypsiöljyä |
| 2 tl | seesamiöljyä |
| pala | purjon vihreää osaa |
| 1 rkl | makeaa soijakastiketta |

Kuori perunat ja leikkaa ohuiksi tikuiksi. Liota perunoita kylmässä vedessä 20 minuuttia. Kuori ja leikkaa inkivääri ja chili ohuen ohuiksi suikaleiksi. Kuori ja hienonna valkosipulinkynsi. Kuumenna öljyt pannulla ja pikapaista inkivääri-

chili-valkosipuliseos. Siirrä syrjään. Keitä perunoita suolalla maustetussa (1 tl/1/2 l) vedessä 2 minuuttia. Siivilöi perunat ja säästä vesi. Siirrä perunat kulhoon. Lisää joukkoon muutama lusikallinen keitinlientä ja inkivääri-chiliseos, kääntelevä. Leikkaa purjosta ohuen ohuita suikaleita. Siirrä suikaleet puoleksi minuutiksi keitinveteen ja nosta kuivahtamaan paperin päälle. Mausta perunat soijakastikkeella ja koristelevä purjovii-paleilla. Tarjoa liha- tai kanaruokien kanssa.

Peruna-juustopiiraat

n. 12 kpl tai 1 iso piiras

Taikina

| | |
|---------|----------------------------|
| 100 g | margariinia |
| 3 dl | vehnäjäauhoja |
| 1 tl | leivinjauhetta |
| riipaus | suolaa |
| 100 g | maustamatonta tuorejuustoa |

Täyte

| | |
|---------|-----------------------------------|
| 2 | isoa makeaa sipulia |
| 2 rkl | oliiviöljyä |
| 3 | keitettyä perunaa |
| 1 | valkosipulinkynsi |
| 1 tl | timjamia |
| riipaus | suolaa ja rouhittua mustapippuria |
| 100 g | (voimakasta) juustoa |
| 2 dl | kermaa |
| 2 | kananmunaa |
| 2 tl | sinappia |

Nypi kulhossa margariini ja kuivat aineet sekaisin. Lisää joukkoon tuorejuusto ja kääntelevä taikinaksi. Kääri taikina kelmuun ja siirrä jääkappiin. Kuori ja hienonna sipulit. Kuullota ne öljyssä pannulla. Kuori ja paloittele perunat. Lisää pannulle perunat, kuorittu ja raastettu valkosipuli sekä mausteet. Kääntelevä hetki. Anna jäähtyä. Jaa taikina muffinivuokiin tai voideltuun piirakavuokaan. Painele taikina pohjalle ja reunoille. Pistelevä pohjiin reikiä. Jaa perunaseos vuokiin. Raasta juusto ja jaa vuokiin. Sekoita kulhossa kerma, munat ja sinappi. Valuta seos vuokiin. Paista 200-asteisessä uunissa 20–30 minuuttia vuoan koosta riippuen. Anna jäähtyä hetki ennen vuoista irrottamista.

Suklaata pitkoon ja pannareihin

Tumma suklaa
antaa täyteläisyyttä
kääretorttumaiseen
pullapitkoon
ja lettumaisiin
pannareihin.





Suklaapitko

8 annosta

75 g margariinia
2 1/2 dl maitoa
25 g hiivaa
1 dl sokeria
1/4 tl suolaa
7-8 dl vehnäjauhoja

Väliin

50 g tummaa suklaata
50 g margariinia
4 rkl sokeria

Pinnalle

3 rkl maitoa
3 rkl sokeria

Sulata margariini. Lisää maito ja lämmitä kädenlämpöiseksi. Kaada kulhoon ja murennat joukkoon hiiva. Vatkaa joukkoon sokeri, suola ja osa jauhoista. Lisää loput jauhot ja alusta taikinaksi. Anna kohota peitettynä kaksinkertaiseksi. Vaivaa taikina jauhoteulla pöydällä kiinteäksi ja kauli suorakaiteen muotoiseksi levyksi. Paloittele ja sulata suklaa. Levitä pohjalle pehmeä rasva ja päälle suklaa. Ripottele päälle sokeri. Kääri levy rullaksi. Nosta rulla leivinpaperilla vuorattuun noin 1,5 litran vetoiseen leipävuokaan. Anna kohota peitettynä 15 minuuttia. Sivele pitko maidolla ja ripottele pinnalle sokeria. Paista 175-asteisen uunin alatasolla noin 30 minuuttia. Kumoa pitko vuosta.

Suklaapannarit

4 annosta

4 dl maitoa
50 g tummaa suklaata
3 dl vehnäjauhoja
2 rkl kaakaojauhetta
2 tl leivinjauhetta
2 rkl sokeria
1/2 tl suolaa
2 kananmunaa
50 g sulatettua margariinia

Paistamiseen

margariinia

Kuumenna 1 dl maitoa kasarissa ja sulata joukkoon paloitettu suklaa. Sekoita kuivat ainekset keskenään. Vatkaa munat kevyesti kulhossa ja lisää loppu maito sekä suklaa-maitoseos. Sekoita joukkoon kuivat aineet ja margariini. Paista taikinasta lettupannulla paksuhkoja pannareita. Levitä pannarien päälle esim. suklaa- tai maapähkinälevittettä.



VALMISTA VIKKELÄSTI

Aamiaista sankarille

Tarjoa täyteläinen, helppo ja nopea aamiainen isänpäivänä. Tuorepuuron voi valmistaa edellisenä iltana.





Tuore myslipuuro

4 annosta

5 dl maustamatonta jogurttia

3 dl marjaista muromysliä

Lisäksi

muromysliä ja mehukeittoa

Sekoita kulhossa jogurtti ja muro-mysli keskenään. Anna seoksen turvota jääkaapissa muutaman tunnin tai yön yli. Jaa myslipuuro lautasille ja tarjoile mehukeiton ja myslin kera.



Mustaherukka-karpalo-nektari

4 annosta

1 ps (200 g) pakastemustaherukoita

5 dl karpalojuomaa

1 rkl hunajaa tai sokeria

Kaada jäiset mustaherukat tehosekoittimeen. Kaada joukkoon karpalokuoma ja hunaja. Soseuta tasaiseksi, paksuhkoksi juomaksi. Jaa lasseihin ja tarjoa heti.



Juustoinen munakokkeli

2 annosta

4 kananmunaa

1 1/2 dl maitoa tai kermaa

ripaus suolaa

nokare margariinia

1 dl voimakasta juustoraastetta

Riko munien rakenne kulhossa. Vatkaa joukkoon maito tai kerma. Mausta suolalla. Sulata pannulla nokare rasvaa ja kaada munaseos pannulle. Anna kypsyä sekoitellen hetki miedolla lämmöllä. Ripottele joukkoon juustoraaste ja anna kypsyä muutama minuutti välillä sekoitellen kunnes kokkeli on kostean kiinteää.

Täytetyt rinkelit

4 kpl

4 vesirinkeliä

5 rkl maustamatonta tuorejuustoa

100 g leipäjuustoa

4-5 kirsikkatomaattia

50 g ohuita kylmäsavuhärkäviipaleita
rucolasalaattia

Halkaise rinkelit ja sivele pinnoille tuorejuustoa. Ota esim. pienellä piparkakkumuotilla juustosta palasia. Viipaloi tomaatit. Täytä rinkelit liha- ja tomaattiviipaleilla, juustolla ja salaattilla.

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



FOODIE.FI

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

Tervetuloa meille

Kutsu ystävät kylään juhlistamaan pikkujoulua. Helpot, etukäteen valmistettavat tarjottavat säästävät vaivaa.





Bataattishotti

6 annosta

1 iso (600 g) bataatti
1 iso sipuli
2 valkosipulinkynttä
2 rkl öljyä
1 tl juustokuminaa
ripaus currya
n. 4 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
2 dl kookoskermaa
1 tl sambal oelek -chilitahnaa
ripaus suolaa
Koristeeksi
auringonkukansiemeniä

Kuori ja paloittele bataatti. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Kuullota kasviksia öljyssä kattilassa juustokuminan ja curryn kanssa. Lisää vesi, liemikuutio ja kookoskerma. Keitä kunnes bataatit ovat täysin kypsiä. Mausta chilitahnalla ja suolalla. Soseuta tasaiseksi. Kuumenna keitto ennen tarjoilua. Paahda koristeeksi auringonkukansiemeniä kuivalla pannulla.



Tuliset broileripasteijat

n. 30 kpl

Rahkavoitaikina

250 g margariinia
3 dl vehnä jauhoja
1 dl grahamjauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 prk (250 g) maitorahkaa

Täyte

300 g broilerin fileesuikaleita
1 rkl öljyä
1 pieni sipuli
1 tl pihvimaustetta
1 rkl hunajaa
1/2 tl sambal oelek -chilitahnaa
ripaus suolaa ja rouhittua mustapippuria
2 keitettyä kananmunaa
4 rkl vihreitä oliiveja

Nypi kulhossa margariini ja kuivat ainekset sekaisin. Lisää joukkoon rahka ja sekoita taikinaksi. Kääri taikina kelmuun ja siirrä jääkaappiin. Ruskista broilerifileet pannulla öljyssä. Kuori ja hienonna joukkoon sipuli. Sekoita pannulle mausteet. Siirrä jäähdytymään. Hienonna munat ja oliivit. Sekoita broileriseos muna-oliiviseokseen. Kauli taikinasta jauhojen avulla ohut levy. Ota torttumuotilla pyöreitä pohjia. Laita nokare täytettä jokaiselle pohjalle. Taita pasteijat kahtia ja painele reunat kiinni. Paista 225-asteisessä uunissa noin 12 minuuttia.

Mustaherukka-suklaaleivokset

12 kpl

150 g margariinia
100 g tummaa suklaata
2 dl sokeria
1/2 tl suolaa
2 kananmunaa
2 1/2 dl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
Täyte
2 dl mustaherukkahilloa
Koristeeksi
kaakaojauhetta

Sulata rasva kattilassa ja lisää joukkoon paloitteltu suklaa. Sekoita kunnes suklaa on sulanut. Anna jäähtyä hetki. Sekoita joukkoon sokeri, suola ja munat yksitellen. Yhdistä leivinjauhe jauhoihin ja sekoita ne taikinaan. Vuoraa uunivuoka (20 x 25 cm) leivinpaperilla. Valuta taikina vuokaan. Paista pohjaa 175-asteisessä uunissa 30 minuuttia. Anna jäähtyä. Leikkaa pohja kahteen osaan. Levitä toiselle kakkulevyllä hilloa. Nosta toinen levy kanneksi. Leikkaa paloiksi. Koristele kaakaojauheella.

KLASSIKKO

Helpot lohiperhoset

Nahallisesta lohifileestä voi leikata viipaleita, joista syntyy perhosen muotoisia leikkeitä. Voi-valkoviinikastike höystää kalan juhlavaksi.



Lohiperhoset ja voi-valkoviinikastike

4 annosta

600 g nahallista lohifileetä
1 tl suolaa
riipaus rouhittua valkopippuria
2 rkl soijakastiketta

Voi-valkoviinikastike

1 sipuli
1 1/2 dl valkoviiniä
1 dl vettä
1/2 dl valkoviinietikkaa
1/2 dl kermaa
150 g voita
riipaus suolaa
riipaus rouhittua valkopippuria



1

Leikkaa filee neljäksi palaksi. Viillä palat pystysuunnassa keskeltä halki nahkaan asti.



2

Käännä palat auki perhosen muotoon niin, että nahka pitää keskeltä molemmat puolet yhdessä.



3

Valmista kastike. Kuori ja hienonna sipuli. Kiehauta viini ja lisää sipulit, vesi ja etikka. Keitä kastiketta kokoon kunnes jäljellä on noin 1/2 dl.



4

Siivilöi kastikepohja kattilaan ja lisää kerma. Kiehauta.



5

Ota kattila syrjään ja vatkaa joukkoon kylmä voi pieninä kuutioina. Lämmitä ja mausta.



6

Paista lohiperhoset pannulla öljyssä tai voissa keskilämmöllä molemmin puolin. Tarjoile kastikkeen kera.

Tunnetko ananaskirsikan?

Etelä-Amerikasta Perusta kotoisin olevaa ananaskirsikkaa kutsutaan myös karviaiskoisoksi, kapinkarviaiseksi tai inkamarjaksi. Sillä ei ole kuitenkaan mitään yhteistä ananaksen, kirsikan tai karviaisen kanssa, vaan sen sukulaisia ovat esim. tomaatti ja peruna. Ananaskirsikka on trooppisiin koisosasveihin kuuluvan saman nimisen lyhtykoisolan marjahedelmä.

Käsittely ja käyttö

Ananaskirsikka muistuttaa kirsikkaa ja kirsikkatomaattia niin muodoltaan kuin kooltaan. Pienet, pyöreät hedelmät ovat syötäväksi kelpaamattomien, vaaleanruskeiden paperinohuiden lehtien suojissa. Hedelmät ovat makeita ja oranssin värisiä, ja ne painavat vain noin 5 g. Kypsi ananaskirsikoiden maku on raikas, happaman kirpeä ja hieman ananakseen vivahdava.

Poista verholehdet ja huuhtelee hedelmät ennen nauttimista. Hedelmät voi syödä sellaisenaan tai niistä voi keittää hilloa. Runsaan pektiinipitoisuuden vuoksi niistä voi valmistaa myös marmeladia tai hyytelöä. Ne sopivat myös erilaisiin jälkiruokiin, hedelmäsalaatteihin tai ruokaisiin salaatteihin. Voit myös käyttää hedelmiä koristeena vaikkapa kakkuihin tai juomiin taivuttamalla koristeelliset lehdet auki.

Ravinto-arvo

Ananaskirsikka sisältää runsaasti A- ja C-vitamiinia sekä kalsiumia. Energiaa hedelmässä on noin 50 kcal/ 100 g.

Säilytys

Ananaskirsikat säilyvät parhaiten viileässä, 12–16 asteen lämpötilassa.

Ananaskirsikka- rahkapiirakka

10–12 annosta

| | |
|--------------|------------------------|
| 1 dl | maitoa |
| 1/3 | palaa hiivaa |
| 1/2 dl | sokeria |
| n. 4 dl | vehnä jauhoja |
| 25 g | margariinia |
| Täyte | |
| 200 g | ananaskirsikoita |
| 1 dl | sokeria |
| 2 rkl | vettä |
| 2 rkl | maissitärkkelysjauhoja |
| 250 g | maitorahkaa |
| 1 | kananmuna |
| 1/2 dl | maitoa tai kermaa |
| 1/2 dl | sokeria |

Murena hiiva kädenlämpöiseen maitoon ja lisää sokeri. Vatkaa joukkoon osa jauhoista. Sekoita loput jauhot ja pehmeä rasva. Anna taikinan kohota tunnin ajan. Valmista täyte. Poista ananaskirsikoista suojalehdet,



säästä muutama hedelmä koristeeksi. Siirrä hedelmät kattilaan sokerin ja veden kanssa. Kiehauta ja soseuta sauvasekoittimella. Liuota maissitärkkelysjauhot tilkkaan vettä ja lisää seos ohuena nauhana samalla sekoit-taen hedelmäsöseen joukkoon. Keitä muutama minuutti. Anna soseen jäähtyä taikinan kohoamisen ajan. Vuoraa leivinpaperipalalla piirakkavuoka (halk. n. 28 cm tai 25 x 25 cm). Kauli taikina jauhotetulla pöydällä hieman vuoan pohjaa suuremmaksi levyksi ja nosta vuokaan. Painele taikinan reunat. Levitä hedelmäsöse taikinalle. Sekoita rahka, muna, maito ja sokeri. Valuta seos piirakkavuokaan. Paista piirakkaa 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia. Anna piirakan jäähtyä. Koristele ananaskirsikoilla.



MARKET



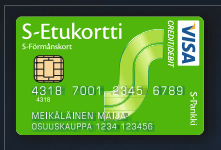
PRISMA

Sale

alepa



yhteishyvä



Ruoka

MARRASKUU 2014

**PERUNAA
PÖYTÄÄN**

Lohimedaljongit

**SUKLAATA
PITKOOK JA
PANNAREIHIN**

Monen maun liharuoat



yhteishyvä.fi

Ryyditä lihaa reilusti

Liharuoat saavat uutta sävyä mausteista. Mehevä lopputulos syntyy, kun liha on reilun tunnin ajan huoneenlämmössä ennen kypsentämistä.



Välimeren filee

6 annosta

| | |
|--------|----------------------------|
| 1 kg | naudan sisäfileetä |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 2 tl | sormisuolaa |
| 1 tl | fenkolinsiemeniä |
| 1 tl | kokonaisia mustapippureita |
| 1 tl | ruokokidesokeria |
| 1 tl | yrttiseosta |
| 1/2 tl | chilirouhetta |

Paistamiseen

margariinia ja öljyä

Mittaa mortteliin kuoritut valkosipulinkynnet ja mausteet, murskaa tasaiseksi seokseksi. Poista fileestä kalvot. Ruskista lihan pinta rasva-öljy-seoksessa pannulla. Ripottele leivinpaperille mausteseos ja nosta lämmin filee päälle. Pyörittele fileetä kunnes mausteet tarttuvat lihan pintaan. Siirrä liha uunivuokaan ja aseta paistomittari paksuimpaan kohtaan. Kypsennä 150-asteisessa uunissa kunnes sisälämpötila on 55–58 astetta. Kääri filee 15 minuutiksi folioon. Viipaloi ja tarjoile esim. rosmariiniuuniperunoiden kanssa.



Possunfilee ja omena-konjakkikastike

6 annosta

- n. 1 kg porsaan ulkofileetä
1 tl suolaa
1/2 tl rouhittua mustapippuria

Marinadi

- 1 dl makeaa soijakastiketta
1/2 dl rypsiöljyä
1 rkl hunajaa
1 rkl pihvimaustetta
1 rkl timjamia

Paistamiseen

öljyä

Omena-konjakkikastike

- 2 dl paistolientä tai osa lihalientä
2 dl kuohukermaa
4 rkl makeaa omenahilloa
2 rkl konjakkia
1 rkl soijakastiketta
1 rkl sinappia

Siirrä filee tukevaan pakastepussiin. Sekoita marinadin ainekset ja kaada pussiin. Sulje pussi ja siirrä jääkaappiin. Anna lihan marinoitua vähintään 4 tuntia tai yön yli. Pyyhi filee marinadista ja hiero pintaan suola ja pippuri. Ruskista filee öljyssä pannulla. Nosta filee uuni-
vuokaan ja kaada pohjalle 2 dl vettä. Aseta paistomittari lihan paksuim-
paan kohtaan. Kypsennä 150-asteisessa uunissa kunnes sisälämpötila on 72–74 astetta. Valuta paistoliemi kattilaan ja kääri filee folioon 15 minuutiksi. Lisää kattilaan loput kastikkeen aineet ja keitä 5–10 minuuttia. Viipaloi liha ja tarjoa kastikkeen kanssa.



Meksikolainen pata

6 annosta

- 700 g karjalanpaistilihaa
1 iso sipuli
2 porkkanaa
2 rkl öljyä
2 tl juustokuminaa
1 tl paprikajauhetta
1 prk (400 g) tomaattimurskaa
4 dl vettä
2 rkl tomaattisosea
2 valkosipulinkynttä
1 rkl fariinisokeria
1 tl sambal oelek -chilitahnaa
1 tl suolaa
1/2 tl rouhittua mustapippuria
1 prk (420/ 240 g) kidnepapuja

Kuori ja paloittele sipuli ja porkkanat. Ruskista lihat padassa. Lisää juustokumina ja paprikajauhe sekä sipulit ja porkkanat. Kääntelet hetki. Lisää tomaattimurska. Huuhtelet purkki vedellä ja kaada vesi pataan. Lisää tomaattisose, murskatut valkosipulinkynnet ja mausteet. Anna padan kypsyä 150-asteisessa uunissa 1,5 tuntia. Huuhtelet pavut ja lisää loppuvaiheessa pataan. Kuumenna.



Piparjuuripalapaisti

3-4 annosta

- 400 g palapaistilihaa
1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
1 rkl öljyä
2 rkl vehnä jauhoja
3-4 dl vettä
2 rkl tomaattisosea
1 rs (130 g) piparjuurituorejuustoa
4-5 rkl kuutioitua maustekurkkua
2 rkl soijakastiketta

Ruskista lihat. Ripottele lihojen päälle jauhot ja lisää tomaattisose sekä tuorejuusto. Hauduta noin tunnin ajan. Lisää loppuvaiheessa kurkkukuutiot ja soijakastike. Lisää tarvittaessa nestettä. Anna kastikkeen kiehahtaa. Tarjoile perunoiden ja kasvien kera.





Riistakäristys

4 annosta

| | |
|----------|-------------------------------|
| n. 500 g | riistakäristyslihaa (pakaste) |
| 3-4 | pekoniviipaleita |
| 1 | sipuli |
| 1 plo | (33 cl) olutta |
| 2 dl | vettä |
| 2 rkl | mustaherukkahyytelöä |
| 2 rkl | soijakastiketta |
| 1 tl | suolaa |
| 1/2 tl | rouhittua mustapippuria |

Ota liha huoneenlämpöön noin tunti ennen kypsentämistä. Pilko pekoniit ja paahda pannulla. Siirrä pekonit pataan, säästä rasva. Halkaise lihapala kahteen osaan. Kuori ja hienonna sipuli. Ruskista jäinen liha ja sipulit muutamassa erässä pannulla ja siirrä pataan. Huuhtelee pannu oluella ja valuta neste veden kanssa pataan. Lisää joukkoon loput ainekset. Anna lihojen hautua liedellä tai 175-asteisessa uunissa 1,5 tuntia tai kunnes liha on mureaa.



Nyhtöpossupizza

2 pellillistä (8-10 annosta)

800 g porsaan kassleria
vettä
2 tl suolaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
pala tuoretta inkivääriä
3 rkl soijakastiketta
1 tl sambal oelek -chilitahnaa

Pizzataikina

3 dl vettä
1 ps kuivahiivaa
n. 7 dl durumvehnä jauhoja
1 tl suolaa
3 rkl oliiviöljyä

Lisäksi

1 prk (320 g) tomaatti-pasta-kastiketta
1 dl bbq-hunajakastiketta (Felix)
150 g juustoraastetta

Kiehauta vesi kattilassa. Lisää liha ja kuori vaahto. Lisää suola, kuorittu ja paloitettu sipuli, valkosipulinkynnet ja inkivääri sekä soija ja chilitahna. Keitä hiljalleen 3 tuntia. Lisää vettä niin, että liha peittyy. Nosta liha liemestä ja kääri folioon. Valmista pizzataikina. Sekoita kuivahiiva osaan jauhoista. Vatkaa hiiva-jauhoseos 42-asteiseen veteen. Lisää suola, loput jauhot ja öljy. Alusta taikinaa muutama minuutti. Anna taikinan kohota peitettyinä noin 45 minuuttia. Jaa taikina kahteen osaan ja kauli niistä kaksi uunipellin kokoista levyä.



Liha-perunalaatikko

4 annosta

400 g porsaan kylkiviipaleita
5 perunaa
1 iso sipuli
1 tl suolaa
1 tl rouhittua mustapippuria
4 dl maitoa
1 kananmuna

Kuori ja viipaloi perunat ja sipuli. Levitä uunivuoaan pohjalle kolmannes kylkiviipaleista. Lado päälle sipulia ja perunaa ja mausta suolalla ja pippurilla. Tee kaksi samanlaista kerrosta. Peitä vuoka perunaviipaleilla. Sekoita maito ja muna. Valuta vuokaan. Paista vuokaa 250-asteisessa uunissa 30 minuuttia. Laske lämpötila 200-asteeseen ja jatka paistamista 1,5 tuntia. Peitä vuoka loppuvaiheessa foliolla. Sammuta uuni ja anna hautua vielä 15 minuuttia.

Nosta kaulimen avulla leivinpaperiarkille. Kuumenna uunipellit kuumassa uunissa. Revi liha haarukoilla suikaleiksi. Levitä taikinapohjille tomaattikastiketta ja lihat. Pursota päälle hunajakastike. Ripottele pinnalle juustoraaste. Siirrä pizzat pellille. Paista 250-asteisessa uunissa noin 12 minuuttia.




Itämainen tikkuliha

4 annosta

400 g porsaanlihasuikaleita
1 rkl rypsiöljyä
1 rkl seesamiöljyä
pala tuoretta inkivääriä
1 valkosipulinkyntsi
3 rkl makeaa soijakastiketta
1 rkl hunajaa
pala purjon vihreää osaa
1/4-1/2 punaista chiliä

Ruskista lihat öljyissä pannulla. Raasta joukkoon hieman inkivääriä ja valkosipulia. Sekoita pannulle soijakastike ja hunaja. Leikkaa paljon vihreästä osasta ja halkaistusta chilistä ohuen ohuita suikaleita. Nostele suikaleet lihan joukkoon. Tarjoile riisin tai nuudeleiden kera.

Tervetuloa suomalaisen ruoka-keskustelun areenalle saamaan tietoa ja vaikuttamaan. Tekstien takana ovat S-ryhmän ruokakaupan asiantuntijat sekä vierailevat kynäilijät ruokamaailman muilta alueilta.
www.patarumpu.fi

 Patarumpu | SUOMALAISTA RUOKAKESKUSTELUA



Rapeat rosmariini-
uuniperunat



Paahderut pekoni-perunat



Itämaiset olkiperunat



Peruna-juustopiiraat

Pottua pöytään

Peruna taipuu moneksi erilaisin maustein. Lisäkkeet sopivat liha- ja kanaruokien seuraan, piiraat kahvipöytään tai iltapalaksi.

Rapeat rosmariini-uuniperunat

4 annosta

| | |
|-------|----------------|
| 8 | perunaa |
| 1 tl | sormisuolaa |
| 1 tl | rosmariinia |
| 3 rkl | oliiviöljyä |
| 1/2 | sitruunan mehu |

Pese perunat ja keitä kuorineen täysin kypsiksi 20–25 minuuttia. Valuta ja höyrytä kuiviksi. Nosta perunat uunivuokaan. Paina perunat esim. perunanuijalla littanoiksi. Ripottele perunoille sormisuolaa ja rosmariinia, valuta päälle oliiviöljyä. Paista perunat rapeiksi 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Pirskota lämpimien perunoiden päälle sitruunamehua.

Paahdetut pekoniperunat

4 annosta

| | |
|---------|-------------------------|
| 8 | perunaa |
| 4 | pekoniviipaleita |
| 1 tl | paprikajauhetta |
| riipaus | suolaa |
| riipaus | rouhittua mustapippuria |

Pese ja kuori perunat. Keitä isoimmat puolikkaina ja pienet kokonaisina kypsiksi. Pilko pekonit pieniksi ja paahda pannulla rapeiksi. Nosta pekonimuru syrjään, säästä rasva. Valuta perunat ja höyrytä kuiviksi. Lisää kuumat perunat pannulle ja paahda muutama minuutti pekonin rasvassa. Mausta ja ripottele joukkoon pekonimuru.



Itämaiset olkiperunat

4 annosta

| | |
|-------|------------------------|
| 4 | perunaa |
| pala | tuoretta inkivääriä |
| 1/2 | punaista chiliä |
| 1 | valkosipulinkynsi |
| 2 tl | rypsiöljyä |
| 2 tl | seesamiöljyä |
| pala | purjon vihreää osaa |
| 1 rkl | makeaa soijakastiketta |

Kuori perunat ja leikkaa ohuiksi tikuiksi. Liota perunoita kylmässä vedessä 20 minuuttia. Kuori ja leikkaa inkivääri ja chili ohuen ohuiksi suikaleiksi. Kuori ja hienonna valkosipulinkynsi. Kuumenna öljyt pannulla ja pikapaista inkivääri-

chili-valkosipuliseos. Siirrä syrjään. Keitä perunoita suolalla maustetussa (1 tl/1/2 l) vedessä 2 minuuttia. Siivilöi perunat ja säästä vesi. Siirrä perunat kulhoon. Lisää joukkoon muutama lusikallinen keitinlientä ja inkivääri-chiliseos, kääntelee. Leikkaa purjosta ohuen ohuita suikaleita. Siirrä suikaleet puoleksi minuutiksi keitinveteen ja nosta kuivahtamaan paperin päälle. Mausta perunat soijakastikkeella ja koristelee purjovii-paleilla. Tarjoa liha- tai kanaruokien kanssa.

Peruna-juustopiiraat

n. 12 kpl tai 1 iso piiras

Taikina

| | |
|---------|----------------------------|
| 100 g | margariinia |
| 3 dl | vehnä jauhoja |
| 1 tl | leivinjauhetta |
| riipaus | suolaa |
| 100 g | maustamatonta tuorejuustoa |

Täyte

| | |
|---------|-----------------------------------|
| 2 | isoa makeaa sipulia |
| 2 rkl | oliiviöljyä |
| 3 | keitettyä perunaa |
| 1 | valkosipulinkynsi |
| 1 tl | timjamia |
| riipaus | suolaa ja rouhittua mustapippuria |
| 100 g | (voimakasta) juustoa |
| 2 dl | kermaa |
| 2 | kananmunaa |
| 2 tl | sinappia |

Nypi kulhossa margariini ja kuivat aineet sekaisin. Lisää joukkoon tuorejuusto ja kääntelee taikinaksi. Kääri taikina kelmuun ja siirrä jääkappiin. Kuori ja hienonna sipulit. Kuullota ne öljyssä pannulla. Kuori ja paloittele perunat. Lisää pannulle perunat, kuorittu ja raastettu valkosipuli sekä mausteet. Kääntelee hetki. Anna jäähtyä. Jaa taikina muffinivuokiin tai voideltuun piirakavuokaan. Painele taikina pohjalle ja reunoille. Pistelee pohjiin reikiä. Jaa perunaseos vuokiin. Raasta juusto ja jaa vuokiin. Sekoita kulhossa kerma, munat ja sinappi. Valuta seos vuokiin. Paista 200-asteisessa uunissa 20–30 minuuttia vuolan koosta riippuen. Anna jäähtyä hetki ennen vuoista irrottamista.

Suklaata pitkoon ja pannareihin

Tumma suklaa
antaa täyteläisyyttä
kääretorttumaiseen
pullapitkoon
ja lettumaisiin
pannareihin.





Suklaapitko

8 annosta

75 g margariinia
2 1/2 dl maitoa
25 g hiivaa
1 dl sokeria
1/4 tl suolaa
7-8 dl vehnäjauhoja

Väliin

50 g tummaa suklaata
50 g margariinia
4 rkl sokeria

Pinnalle

3 rkl maitoa
3 rkl sokeria

Sulata margariini. Lisää maito ja lämmitä kädenlämpöiseksi. Kaada kulhoon ja murennat joukkoon hiiva. Vatkaa joukkoon sokeri, suola ja osa jauhoista. Lisää loput jauhot ja alusta taikinaksi. Anna kohota peitettynä kaksinkertaiseksi. Vaivaa taikina jauhoteulla pöydällä kiinteäksi ja kauli suorakaiteen muotoiseksi levyksi. Paloittele ja sulata suklaa. Levitä pohjalle pehmeä rasva ja päälle suklaa. Ripottele päälle sokeri. Kääri levy rullaksi. Nosta rulla leivinpaperilla vuorattuun noin 1,5 litran vetoiseen leipävuokaan. Anna kohota peitettynä 15 minuuttia. Sivele pitko maidolla ja ripottele pinnalle sokeria. Paista 175-asteisen uunin alatasolla noin 30 minuuttia. Kumoa pitko vuosta.

Suklaapannarit

4 annosta

4 dl maitoa
50 g tummaa suklaata
3 dl vehnäjauhoja
2 rkl kaakaojauhetta
2 tl leivinjauhetta
2 rkl sokeria
1/2 tl suolaa
2 kananmunaa
50 g sulatettua margariinia

Paistamiseen

margariinia

Kuumenna 1 dl maitoa kasarissa ja sulata joukkoon paloitettu suklaa. Sekoita kuivat ainekset keskenään. Vatkaa munat kevyesti kulhossa ja lisää loppu maito sekä suklaa-maitoseos. Sekoita joukkoon kuivat aineet ja margariini. Paista taikinasta lettupannulla paksuhkoja pannareita. Levitä pannarien päälle esim. suklaatai maapähkinälevittettä.



VALMISTA VIKKELÄSTI

Aamiaista sankarille

Tarjoa täyteläinen, helppo ja nopea aamiainen isänpäivänä. Tuorepuuron voi valmistaa edellisenä iltana.





Tuore myslipuuro

4 annosta

5 dl maustamatonta jogurttia

3 dl marjaista muromysliä

Lisäksi

muromysliä ja mehukeittoa

Sekoita kulhossa jogurtti ja muro-mysli keskenään. Anna seoksen turvota jääkaapissa muutaman tunnin tai yön yli. Jaa myslipuuro lautasille ja tarjoile mehukeiton ja myslin kera.



Mustaherukka-karpalo-nektari

4 annosta

1 ps (200 g) pakastemustaherukoita

5 dl karpalojuomaa

1 rkl hunajaa tai sokeria

Kaada jäiset mustaherukat tehosekoittimeen. Kaada joukkoon karpalokuoma ja hunaja. Soseuta tasaiseksi, paksuhkoksi juomaksi. Jaa laskeihin ja tarjoa heti.



Juustoinen munakokkeli

2 annosta

4 kananmunaa

1 1/2 dl maitoa tai kermaa

ripaus suolaa

nokare margariinia

1 dl voimakasta juustoraastetta

Riko munien rakenne kulhossa. Vatkaa joukkoon maito tai kerma. Mausta suolalla. Sulata pannulla nokare rasvaa ja kaada munaseos pannulle. Anna kypsyä sekoitellen hetki miedolla lämmöllä. Ripottele joukkoon juustoraaste ja anna kypsyä muutama minuutti välillä sekoitellen kunnes kokkeli on kostean kiinteää.

Täytetyt rinkelit

4 kpl

4 vesirinkeliä

5 rkl maustamatonta tuorejuustoa

100 g leipäjuustoa

4-5 kirsikkatomaattia

50 g ohuita kylmäsavuhärkäviipaleita

rucolasalaattia

Halkaise rinkelit ja sivele pinnoille tuorejuustoa. Ota esim. pienellä piparkakkumuotilla juustosta palasia. Viipaloi tomaatit. Täytä rinkelit liha- ja tomaattiviipaleilla, juustolla ja salaattilla.

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



FOODIE.FI

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

Tervetuloa meille

Kutsu ystävät kylään juhlistamaan pikkujoulua. Helpot, etukäteen valmistettavat tarjottavat säästävät vaivaa.





Bataattishotti

6 annosta

1 iso (600 g) bataatti
1 iso sipuli
2 valkosipulinkynttä
2 rkl öljyä
1 tl juustokuminaa
ripaus currya
n. 4 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
2 dl kookoskermaa
1 tl sambal oelek -chilitahnaa
ripaus suolaa
Koristeeksi
auringonkukansiemeniä

Kuori ja paloittele bataatti. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Kuullota kasviksia öljyssä kattilassa juustokuminan ja curryn kanssa. Lisää vesi, liemikuutio ja kookoskerma. Keitä kunnes bataatit ovat täysin kypsiä. Mausta chilitahnalla ja suolalla. Soseuta tasaiseksi. Kuumenna keitto ennen tarjoilua. Paahda koristeeksi auringonkukansiemeniä kuivalla pannulla.

Mustaherukka-suklaaleivokset

12 kpl

150 g margariinia
100 g tummaa suklaata
2 dl sokeria
1/2 tl suolaa
2 kananmunaa
2 1/2 dl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
Täyte
2 dl mustaherukkahilloa
Koristeeksi
kaakaojauhetta

Sulata rasva kattilassa ja lisää joukkoon paloitteltu suklaa. Sekoita kunnes suklaa on sulanut. Anna jäähtyä hetki. Sekoita joukkoon sokeri, suola ja munat yksitellen. Yhdistä leivinjauhe jauhoihin ja sekoita ne taikinaan. Vuoraa uunivuoka (20 x 25 cm) leivinpaperilla. Valuta taikina vuokaan. Paista pohjaa 175-asteisessa uunissa 30 minuuttia. Anna jäähtyä. Leikkaa pohja kahteen osaan. Levitä toiselle kakkulevyllä hilloa. Nosta toinen levy kanneksi. Leikkaa paloiksi. Koristele kaakaojauheella.



Tuliset broileripasteijat

n. 30 kpl

Rahkavoitaikina

250 g margariinia
3 dl vehnä jauhoja
1 dl grahamjauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 prk (250 g) maitorahkaa

Täyte

300 g broilerin fileesuikaleita
1 rkl öljyä
1 pieni sipuli
1 tl pihvimaustetta
1 rkl hunajaa
1/2 tl sambal oelek -chilitahnaa
ripaus suolaa ja rouhittua mustapippuria
2 keitettyä kananmunaa
4 rkl vihreitä oliiveja

Nypi kulhossa margariini ja kuivat ainekset sekaisin. Lisää joukkoon rahka ja sekoita taikinaksi. Kääri taikina kelmuun ja siirrä jääkaappiin. Ruskista broilerifileet pannulla öljyssä. Kuori ja hienonna joukkoon sipuli. Sekoita pannulle mausteet. Siirrä jäähtymään. Hienonna munat ja oliivit. Sekoita broileriseos muna-oliiviseokseen. Kauli taikinasta jauhojen avulla ohut levy. Ota torttumuotilla pyöreitä pohjia. Laita nokare täytettä jokaiselle pohjalle. Taita pasteijat kahtia ja painele reunat kiinni. Paista 225-asteisessä uunissa noin 12 minuuttia.

KLASSIKKO

Helpot lohiperhoset

Nahallisesta lohifileestä voi leikata viipaleita, joista syntyy perhosen muotoisia leikkeitä. Voi-valkoviinikastike höystää kalan juhlavaksi.



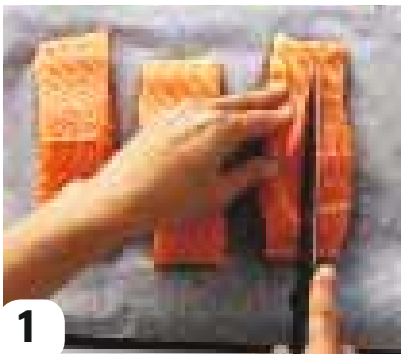
Lohiperhoset ja voi-valkoviinikastike

4 annosta

600 g nahallista lohifileetä
1 tl suolaa
riipaus rouhittua valkopippuria
2 rkl soijakastiketta

Voi-valkoviinikastike

1 sipuli
1 1/2 dl valkoviiniä
1 dl vettä
1/2 dl valkoviinietikkaa
1/2 dl kermaa
150 g voita
riipaus suolaa
riipaus rouhittua valkopippuria



1

Leikkaa filee neljäksi palaksi. Viillä palat pystysuunnassa keskeltä halki nahkaan asti.



2

Käännä palat auki perhosen muotoon niin, että nahka pitää keskeltä molemmat puolet yhdessä.



3

Valmista kastike. Kuori ja hienonna sipuli. Kiehauta viini ja lisää sipulit, vesi ja etikka. Keitä kastiketta kokoon kunnes jäljellä on noin 1/2 dl.



4

Sivilöi kastikepohja kattilaan ja lisää kerma. Kiehauta.



5

Ota kattila syrjään ja vatkaa joukkoon kylmä voi pieninä kuutioina. Lämmitä ja mausta.



6

Paista lohiperhoset pannulla öljyssä tai voissa keskilämmöllä molemmin puolin. Tarjoile kastikkeen kera.

Tunnetko ananaskirsikan?

Etelä-Amerikasta Perusta kotoisin olevaa ananaskirsikkaa kutsutaan myös karviaiskoisoksi, kapinkarviaiseksi tai inkamarjaksi. Sillä ei ole kuitenkaan mitään yhteistä ananaksen, kirsikan tai karviaisen kanssa, vaan sen sukulaisia ovat esim. tomaatti ja peruna. Ananaskirsikka on trooppisiin koisoskasveihin kuuluvan saman nimisen lyhtykoisolan marjahedelmä.

Käsittely ja käyttö

Ananaskirsikka muistuttaa kirsikkaa ja kirsikkatomaattia niin muodoltaan kuin kooltaan. Pienet, pyöreät hedelmät ovat syötäväksi kelpaamattomien, vaaleanruskeiden paperinohuiden lehtien suojissa. Hedelmät ovat makeita ja oranssin värisiä, ja ne painavat vain noin 5 g. Kypsi ananaskirsikoiden maku on raikas, happaman kirpeä ja hieman ananakseen vivahdava.

Poista verholehdet ja huuhtelee hedelmät ennen nauttimista. Hedelmät voi syödä sellaisenaan tai niistä voi keittää hilloa. Runsaan pektiinipitoisuuden vuoksi niistä voi valmistaa myös marmeladia tai hyytelöä. Ne sopivat myös erilaisiin jälkiruokiin, hedelmäsalaatteihin tai ruokaisiin salaatteihin. Voit myös käyttää hedelmiä koristeena vaikkapa kakkuihin tai juomiin taivuttamalla koristeelliset lehdet auki.

Ravinto-arvo

Ananaskirsikka sisältää runsaasti A- ja C-vitamiinia sekä kalsiumia. Energiaa hedelmässä on noin 50 kcal/ 100 g.

Säilytys

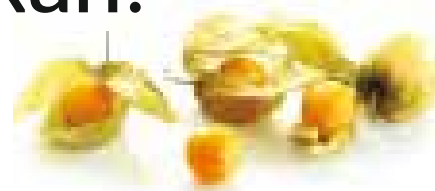
Ananaskirsikat säilyvät parhaiten viileässä, 12–16 asteen lämpötilassa.

Ananaskirsikka- rahkapiirakka

10–12 annosta

| | |
|--------------|------------------------|
| 1 dl | maitoa |
| 1/3 | palaa hiivaa |
| 1/2 dl | sokeria |
| n. 4 dl | vehnä jauhoja |
| 25 g | margariinia |
| Täyte | |
| 200 g | ananaskirsikoita |
| 1 dl | sokeria |
| 2 rkl | vettä |
| 2 rkl | maissitärkkelysjauhoja |
| 250 g | maitorahkaa |
| 1 | kananmuna |
| 1/2 dl | maitoa tai kermaa |
| 1/2 dl | sokeria |

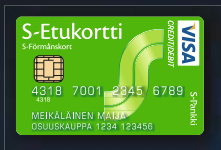
Murena hiiva kädenlämpöiseen maitoon ja lisää sokeri. Vatkaa joukkoon osa jauhoista. Sekoita loput jauhot ja pehmeä rasva. Anna taikinan kohota tunnin ajan. Valmista täyte. Poista ananaskirsikoista suojalehdet,



säästä muutama hedelmä koristeeksi. Siirrä hedelmät kattilaan sokerin ja veden kanssa. Kiehauta ja soseuta sauvasekoittimella. Liuota maissitärkkelysjauhot tilkkaan vettä ja lisää seos ohuena nauhana samalla sekoittimen hedelmäsöseen joukkoon. Keitä muutama minuutti. Anna soseen jäähtyä taikinan kohoamisen ajan. Vuoraa leivinpaperipalalla piirakkavuoka (halk. n. 28 cm tai 25 x 25 cm). Kauli taikina jauhotetulla pöydällä hieman vuoan pohjaa suuremmaksi levyksi ja nosta vuokaan. Painele taikinan reunat. Levitä hedelmäsöse taikinalle. Sekoita rahka, muna, maito ja sokeri. Valuta seos piirakkavuokaan. Paista piirakkaa 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia. Anna piirakan jäähtyä. Koristele ananaskirsikoilla.



yhteishyvä



Ruoka

MARRASKUU 2014

**PERUNAA
PÖYTÄÄN**

Lohimedaljongit

**SUKLAATA
PITKOOK JA
PANNAREIHIN**

Monen maun liharuoat



yhteishyvä.fi

Ryyditä lihaa reilusti

Liharuokat saavat uutta sävyä mausteista. Mehevä lopputulos syntyy, kun liha on reilun tunnin ajan huoneenlämmössä ennen kypsentämistä.



Välimeren filee

6 annosta

| | |
|--------|----------------------------|
| 1 kg | naudan sisäfileetä |
| 2 | valkosipulinkynttä |
| 2 tl | sormisuolaa |
| 1 tl | fenkolinsiemeniä |
| 1 tl | kokonaisia mustapippureita |
| 1 tl | ruokokidesokeria |
| 1 tl | yrttiseosta |
| 1/2 tl | chilirouhetta |

Paistamiseen

margariinia ja öljyä

Mittaa mortteliin kuoritut valkosipulinkynnet ja mausteet, murskaa tasaiseksi seokseksi. Poista fileestä kalvot. Ruskista lihan pinta rasva-öljyseoksessa pannulla. Ripottele leivinpaperille mausteseos ja nosta lämmin filee päälle. Pyörittele fileetä kunnes mausteet tarttuvat lihan pintaan. Siirrä liha uunivuokaan ja aseta paistomittari paksuimpaan kohtaan. Kypsennä 150-asteisessa uunissa kunnes sisälämpötila on 55–58 astetta. Kääri filee 15 minuutiksi folioon. Viipaloi ja tarjoile esim. rosmariiniuuniperunoiden kanssa.



Possunfilee ja omena-konjakkikastike

6 annosta

n. 1 kg porsaan ulkofileetä
1 tl suolaa
1/2 tl rouhittua mustapippuria

Marinadi

1 dl makeaa soijakastiketta
1/2 dl rypsiöljyä
1 rkl hunajaa
1 rkl pihvimaustetta
1 rkl timjamia

Paistamiseen

öljyä

Omena-konjakkikastike

2 dl paistolientä tai osa lihalientä
2 dl kuohukermaa
4 rkl makeaa omenahilloa
2 rkl konjakkia
1 rkl soijakastiketta
1 rkl sinappia

Siirrä filee tukevaan pakastepussiin. Sekoita marinadin ainekset ja kaada pussiin. Sulje pussi ja siirrä jääkaappiin. Anna lihan marinoitua vähintään 4 tuntia tai yön yli. Pyyhi filee marinadista ja hiero pintaan suola ja pippuri. Ruskista filee öljyssä pannulla. Nosta filee uuni-
vuokaan ja kaada pohjalle 2 dl vettä. Aseta paistomittari lihan paksuim-
paan kohtaan. Kypsennä 150-asteisessa uunissa kunnes sisälämpötila on 72–74 astetta. Valuta paistoliemi kattilaan ja kääri filee folioon 15 minuutiksi. Lisää kattilaan loput kastikkeen aineet ja keitä 5–10 minuuttia. Viipaloi liha ja tarjoa kastikkeen kanssa.



Meksikolainen pata

6 annosta

700 g karjalanpaistilihaa
1 iso sipuli
2 porkkanaa
2 rkl öljyä
2 tl juustokuminaa
1 tl paprikajauhetta
1 prk (400 g) tomaattimurskaa
4 dl vettä
2 rkl tomaattisosea
2 valkosipulinkynttä
2 fariinisokeria
1 tl sambal oelek -chilitahnaa
1 tl suolaa
1/2 tl rouhittua mustapippuria
1 prk (420/ 240 g) kidneypapuja

Kuori ja paloittele sipuli ja porkkanat. Ruskista lihat padassa. Lisää juustokumina ja paprikajauhe sekä sipulit ja porkkanat. Kääntelet hetki. Lisää tomaattimurska. Huuhtelet purkki vedellä ja kaada vesi pataan. Lisää tomaattisose, murskatut valkosipulinkynnet ja mausteet. Anna padan kypsyä 150-asteisessa uunissa 1,5 tuntia. Huuhtelet pavut ja lisää loppuvaiheessa pataan. Kuumenna.




Piparjuuripalapaisti

3-4 annosta

400 g palapaistilihaa
1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
1 rkl öljyä
2 rkl vehnä jauhoja
3-4 dl vettä
2 rkl tomaattisosea
1 rs (130 g) piparjuurituo-
juustoa
4-5 rkl kuutioitua maustekurkkua
2 rkl soijakastiketta

Ruskista lihat. Ripottele lihojen päälle jauhot ja lisää tomaattisose sekä tuorejuusto. Hauduta noin tunnin ajan. Lisää loppuvaiheessa kurkkukuutiot ja soijakastike. Lisää tarvittaessa nestettä. Anna kastikkeen kiehahtaa. Tarjoile perunoiden ja kasvien kera.





Riistakäristys

4 annosta

| | |
|----------|-------------------------------|
| n. 500 g | riistakäristyslihaa (pakaste) |
| 3-4 | pekoniviipaleita |
| 1 | sipuli |
| 1 plo | (33 cl) olutta |
| 2 dl | vettä |
| 2 rkl | mustaherukkahyytelöä |
| 2 rkl | soijakastiketta |
| 1 tl | suolaa |
| 1/2 tl | rouhittua mustapippuria |

Ota liha huoneenlämpöön noin tunti ennen kypsentämistä. Pilko pekoni ja paahda pannulla. Siirrä pekonit pataan, säästä rasva. Halkaise lihapala kahteen osaan. Kuori ja hienonna sipuli. Ruskista jäinen liha ja sipulit muutamassa erässä pannulla ja siirrä pataan. Huuhtelee pannu oluella ja valuta neste veden kanssa pataan. Lisää joukkoon loput ainekset. Anna lihojen hautua liedellä tai 175-asteisessä uunissa 1,5 tuntia tai kunnes liha on mureaa.



Nyhtöpossupizza

2 pellillistä (8-10 annosta)

800 g porsaan kassleria
vettä
2 tl suolaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
pala tuoretta inkivääriä
3 rkl soijakastiketta
1 tl sambal oelek -chilitahnaa

Pizzataikina

3 dl vettä
1 ps kuivahiivaa
n. 7 dl durumvehnä jauhoja
1 tl suolaa
3 rkl oliiviöljyä

Lisäksi

1 prk (320 g) tomaatti-pasta-kastiketta
1 dl bbq-hunajakastiketta (Felix)
150 g juustoraastetta

Kiehauta vesi kattilassa. Lisää liha ja kuori vaahto. Lisää suola, kuorittu ja paloitettu sipuli, valkosipulinkynnet ja inkivääri sekä soija ja chilitahna. Keitä hiljalleen 3 tuntia. Lisää vettä niin, että liha peittyy. Nosta liha liemestä ja kääri folioon. Valmista pizzataikina. Sekoita kuivahiiva osaan jauhoista. Vatkaa hiiva-jauhoseos 42-asteiseen veteen. Lisää suola, loput jauhot ja öljy. Alusta taikinaa muutama minuutti. Anna taikinan kohota peitettyinä noin 45 minuuttia. Jaa taikina kahteen osaan ja kauli niistä kaksi uunipellin kokoista levyä.



Liha-perunalaatikko

4 annosta

400 g porsaan kylkiviipaleita
5 perunaa
1 iso sipuli
1 tl suolaa
1 tl rouhittua mustapippuria
4 dl maitoa
1 kananmuna

Kuori ja viipaloi perunat ja sipuli. Levitä uunivuoaan pohjalle kolmannes kylkiviipaleista. Lado päälle sipulia ja perunaa ja mausta suolalla ja pippurilla. Tee kaksi samanlaista kerrosta. Peitä vuoka perunaviipaleilla. Sekoita maito ja muna. Valuta vuokaan. Paista vuokaa 250-asteisessa uunissa 30 minuuttia. Laske lämpötila 200-asteeseen ja jatka paistamista 1,5 tuntia. Peitä vuoka loppuvaiheessa foliolla. Sammuta uuni ja anna hautua vielä 15 minuuttia.

Nosta kaulimen avulla leivinpaperiarkille. Kuumenna uunipellit kuumassa uunissa. Revi liha haarukoilla suikaleiksi. Levitä taikinapohjille tomaattikastiketta ja lihat. Pursota päälle hunajakastike. Ripottele pinnalle juustoraaste. Siirrä pizzat pellille. Paista 250-asteisessa uunissa noin 12 minuuttia.



Itämainen tikkuliha

4 annosta

400 g porsaanlihasuikaleita
1 rkl rypsiöljyä
1 rkl seesamiöljyä
pala tuoretta inkivääriä
1 valkosipulinkynsi
3 rkl makeaa soijakastiketta
1 rkl hunajaa
pala purjon vihreää osaa
1/4-1/2 punaista chiliä

Ruskista lihat öljyissä pannulla. Raasta joukkoon hieman inkivääriä ja valkosipulia. Sekoita pannulle soijakastike ja hunaja. Leikkaa purjon vihreästä osasta ja halkaistusta chilistä ohuen ohuita suikaleita. Nostele suikaleet lihan joukkoon. Tarjoile riisin tai nuudeleiden kera.

Tervetuloa suomalaisen ruoka-keskustelun areenalle saamaan tietoa ja vaikuttamaan. Tekstien takana ovat S-ryhmän ruokakaupan asiantuntijat sekä vierailevat kynäilijät ruokamaailman muilta alueilta.
www.patarumpu.fi

 **Patarumpu** | SUOMALAISTA RUOKAKESKUSTELUA



Rapeat rosmariini-
uuniperunat



Paahdetut pekoniperunat



Itämaiset olkiperunat



Peruna-juustopiiraat

Pottua pöytään

Peruna taipuu moneksi erilaisin maustein. Lisäkkeet sopivat liha- ja kanaruokien seuraan, piiraat kahvipöytään tai iltapalaksi.

Rapeat rosmariini-uuniperunat

4 annosta

| | |
|-------|----------------|
| 8 | perunaa |
| 1 tl | sormisuolaa |
| 1 tl | rosmariinia |
| 3 rkl | oliiviöljyä |
| 1/2 | sitruunan mehu |

Pese perunat ja keitä kuorineen täysin kypsiksi 20–25 minuuttia. Valuta ja höyrytä kuiviksi. Nosta perunat uunivuokaan. Paina perunat esim. perunanuijalla littanoiksi. Ripottele perunoille sormisuolaa ja rosmariinia, valuta päälle oliiviöljyä. Paista perunat rapeiksi 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Pirskota lämpimien perunoiden päälle sitruunamehua.

Paahdetut pekoniperunat

4 annosta

| | |
|---------|-------------------------|
| 8 | perunaa |
| 4 | pekoniviipaleita |
| 1 tl | paprikajauhetta |
| riipaus | suolaa |
| riipaus | rouhittua mustapippuria |

Pese ja kuori perunat. Keitä isoimmat puolikkaina ja pienet kokonaisina kypsiksi. Pilko pekonit pieniksi ja paahda pannulla rapeiksi. Nosta pekonimuru syrjään, säästä rasva. Valuta perunat ja höyrytä kuiviksi. Lisää kuumat perunat pannulle ja paahda muutama minuutti pekonin rasvassa. Mausta ja ripottele joukkoon pekonimuru.



Itämaiset olkiperunat

4 annosta

| | |
|-------|------------------------|
| 4 | perunaa |
| pala | tuoretta inkivääriä |
| 1/2 | punaista chiliä |
| 1 | valkosipulinkynsi |
| 2 tl | rypsiöljyä |
| 2 tl | seesamiöljyä |
| pala | purjon vihreää osaa |
| 1 rkl | makeaa soijakastiketta |

Kuori perunat ja leikkaa ohuiksi tikuiksi. Liota perunoita kylmässä vedessä 20 minuuttia. Kuori ja leikkaa inkivääri ja chili ohuen ohuiksi suikaleiksi. Kuori ja hienonna valkosipulinkynsi. Kuumenna öljyt pannulla ja pikapaista inkivääri-

chili-valkosipuliseos. Siirrä syrjään. Keitä perunoita suolalla maustetussa (1 tl/1/2 l) vedessä 2 minuuttia. Siivilöi perunat ja säästä vesi. Siirrä perunat kulhoon. Lisää joukkoon muutama lusikallinen keitinlientä ja inkivääri-chiliseos, kääntelevä. Leikkaa purjosta ohuen ohuita suikaleita. Siirrä suikaleet puoleksi minuutiksi keitinveteen ja nosta kuivahtamaan paperin päälle. Mausta perunat soijakastikkeella ja koristele purjovii-paleilla. Tarjoa liha- tai kanaruokien kanssa.

Peruna-juustopiiraat

n. 12 kpl tai 1 iso piiras

Taikina

| | |
|---------|----------------------------|
| 100 g | margariinia |
| 3 dl | vehnä jauhoja |
| 1 tl | leivinjauhetta |
| riipaus | suolaa |
| 100 g | maustamatonta tuorejuustoa |

Täyte

| | |
|---------|-----------------------------------|
| 2 | isoa makeaa sipulia |
| 2 rkl | oliiviöljyä |
| 3 | keitettyä perunaa |
| 1 | valkosipulinkynsi |
| 1 tl | timjamia |
| riipaus | suolaa ja rouhittua mustapippuria |
| 100 g | (voimakasta) juustoa |
| 2 dl | kermaa |
| 2 | kananmunaa |
| 2 tl | sinappia |

Nypi kulhossa margariini ja kuivat aineet sekaisin. Lisää joukkoon tuorejuusto ja kääntelevä taikinaksi. Kääri taikina kelmuun ja siirrä jääkappiin. Kuori ja hienonna sipulit. Kuullota ne öljyssä pannulla. Kuori ja paloittele perunat. Lisää pannulle perunat, kuorittu ja raastettu valkosipuli sekä mausteet. Kääntelevä hetki. Anna jäähtyä. Jaa taikina muffinivuokiin tai voideltuun piirakavuokaan. Painele taikina pohjalle ja reunoille. Pistelevä pohjiin reikiä. Jaa perunaseos vuokiin. Raasta juusto ja jaa vuokiin. Sekoita kulhossa kerma, munat ja sinappi. Valuta seos vuokiin. Paista 200-asteisessä uunissa 20–30 minuuttia vuoan koosta riippuen. Anna jäähtyä hetki ennen vuoista irrottamista.

Suklaata pitkoon ja pannareihin

Tumma suklaa
antaa täyteläisyyttä
kääretorttumaiseen
pullapitkoon
ja lettumaisiin
pannareihin.





Suklaapitko

8 annosta

75 g margariinia
2 1/2 dl maitoa
25 g hiivaa
1 dl sokeria
1/4 tl suolaa
7-8 dl vehnäjauhoja

Väliin

50 g tummaa suklaata
50 g margariinia
4 rkl sokeria

Pinnalle

3 rkl maitoa
3 rkl sokeria

Sulata margariini. Lisää maito ja lämmitä kädenlämpöiseksi. Kaada kulhoon ja murennat joukkoon hiiva. Vatkaa joukkoon sokeri, suola ja osa jauhoista. Lisää loput jauhot ja alusta taikinaksi. Anna kohota peitettynä kaksinkertaiseksi. Vaivaa taikina jauhotehtulla pöydällä kiinteäksi ja kauli suorakaiteen muotoiseksi levyksi. Paloittele ja sulata suklaa. Levitä pohjalle pehmeä rasva ja päälle suklaa. Ripottele päälle sokeri. Kääri levy rullaksi. Nosta rulla leivinpaperilla vuorattuun noin 1,5 litran vetoiseen leipävuokaan. Anna kohota peitettynä 15 minuuttia. Sivele pitko maidolla ja ripottele pinnalle sokeria. Paista 175-asteisen uunin alatasolla noin 30 minuuttia. Kumoa pitko vuoaasta.

Suklaapannarit

4 annosta

4 dl maitoa
50 g tummaa suklaata
3 dl vehnäjauhoja
2 rkl kaakaojauhetta
2 tl leivinjauhetta
2 rkl sokeria
1/2 tl suolaa
2 kananmunaa
50 g sulatettua margariinia

Paistamiseen

margariinia

Kuumenna 1 dl maitoa kasarissa ja sulata joukkoon paloitettu suklaa. Sekoita kuivat ainekset keskenään. Vatkaa munat kevyesti kulhossa ja lisää loppu maito sekä suklaa-maitoseos. Sekoita joukkoon kuivat aineet ja margariini. Paista taikinasta lettupannulla paksuhkoja pannareita. Levitä pannarien päälle esim. suklaa- tai maapähkinälevittettä.



VALMISTA VIKKELÄSTI

Aamiaista sankarille

Tarjoa täyteläinen, helppo ja nopea aamiainen isänpäivänä. Tuorepuuron voi valmistaa edellisenä iltana.





Tuore myslipuuro

4 annosta

5 dl maustamatonta jogurttia

3 dl marjaista muromysliä

Lisäksi

muromysliä ja mehukeittoa

Sekoita kulhossa jogurtti ja muro-mysli keskenään. Anna seoksen turvota jääkaapissa muutaman tunnin tai yön yli. Jaa myslipuuro lautasille ja tarjoile mehukeiton ja myslin kera.



Mustaherukka-karpalo-nektari

4 annosta

1 ps (200 g) pakastemustaherukoita

5 dl karpalojuomaa

1 rkl hunajaa tai sokeria

Kaada jäiset mustaherukat tehosekoittimeen. Kaada joukkoon karpalokuoma ja hunaja. Soseuta tasaiseksi, paksuhkoksi juomaksi. Jaa lasseihin ja tarjoa heti.



Juustoinen munakokkeli

2 annosta

4 kananmunaa

1 1/2 dl maitoa tai kermaa

ripaus suolaa

nokare margariinia

1 dl voimakasta juustoraastetta

Riko munien rakenne kulhossa. Vatkaa joukkoon maito tai kerma. Mausta suolalla. Sulata pannulla nokare rasvaa ja kaada munaseos pannulle. Anna kypsyä sekoitellen hetki miedolla lämmöllä. Ripottele joukkoon juustoraaste ja anna kypsyä muutama minuutti välillä sekoitellen kunnes kokkeli on kostean kiinteää.

Täytetyt rinkelit

4 kpl

4 vesirinkeliä

5 rkl maustamatonta tuorejuustoa

100 g leipäjuustoa

4-5 kirsikkatomaattia

50 g ohuita kylmäsavuhärkäviipaleita
rucolasalaattia

Halkaise rinkelit ja sivele pinnoille tuorejuustoa. Ota esim. pienellä piparkakkumuotilla juustosta palasia. Viipaloi tomaatit. Täytä rinkelit liha- ja tomaattiviipaleilla, juustolla ja salaattilla.

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



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

PIKKURAHALLA

Tervetuloa meille

Kutsu ystävät kylään juhlistamaan pikkujoulua. Helpot, etukäteen valmistettavat tarjottavat säästävät vaivaa.





Bataattishotti

6 annosta

1 iso (600 g) bataatti
1 iso sipuli
2 valkosipulinkynttä
2 rkl öljyä
1 tl juustokuminaa
ripaus currya
n. 4 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
2 dl kookoskermaa
1 tl sambal oelek -chilitahnaa
ripaus suolaa
Koristeeksi
auringonkukansiemeniä

Kuori ja paloittele bataatti. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Kuullota kasviksia öljyssä kattilassa juustokuminan ja curryn kanssa. Lisää vesi, liemikuutio ja kookoskerma. Keitä kunnes bataatit ovat täysin kypsiä. Mausta chilitahnalla ja suolalla. Soseuta tasaiseksi. Kuumenna keitto ennen tarjoilua. Paahda koristeeksi auringonkukansiemeniä kuivalla pannulla.

Mustaherukka-suklaaleivokset

12 kpl

150 g margariinia
100 g tummaa suklaata
2 dl sokeria
1/2 tl suolaa
2 kananmunaa
2 1/2 dl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
Täyte
2 dl mustaherukkahilloa
Koristeeksi
kaakaojauhetta

Sulata rasva kattilassa ja lisää joukkoon paloitteltu suklaa. Sekoita kunnes suklaa on sulanut. Anna jäähtyä hetki. Sekoita joukkoon sokeri, suola ja munat yksitellen. Yhdistä leivinjauhe jauhoihin ja sekoita ne taikinaan. Vuoraa uunivuoka (20 x 25 cm) leivinpaperilla. Valuta taikina vuokaan. Paista pohjaa 175-asteisessa uunissa 30 minuuttia. Anna jäähtyä. Leikkaa pohja kahteen osaan. Levitä toiselle kakkulevylle hilloa. Nosta toinen levy kanneksi. Leikkaa paloiksi. Koristele kaakaojauheella.

Tuliset broileripasteijat

n. 30 kpl

Rahkavoitaikina

250 g margariinia
3 dl vehnä jauhoja
1 dl grahamjauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 prk (250 g) maitorahkaa

Täyte

300 g broilerin fileesuikaleita
1 rkl öljyä
1 pieni sipuli
1 tl pihvimaustetta
1 rkl hunajaa
1/2 tl sambal oelek -chilitahnaa
ripaus suolaa ja rouhittua mustapippuria
2 keitettyä kananmunaa
4 rkl vihreitä oliiveja

Nypi kulhossa margariini ja kuivat ainekset sekaisin. Lisää joukkoon rahka ja sekoita taikinaksi. Kääri taikina kelmuun ja siirrä jääkaappiin. Ruskista broilerifileet pannulla öljyssä. Kuori ja hienonna joukkoon sipuli. Sekoita pannulle mausteet. Siirrä jäähtymään. Hienonna munat ja oliivit. Sekoita broileriseos muna-oliiviseokseen. Kauli taikinasta jauhojen avulla ohut levy. Ota torttumuotilla pyöreitä pohjia. Laita nokare täytettä jokaiselle pohjalle. Taita pasteijat kahtia ja painele reunat kiinni. Paista 225-asteisessä uunissa noin 12 minuuttia.

KLASSIKKO

Helpot lohiperhoset

Nahallisesta lohifileestä voi leikata viipaleita, joista syntyy perhosen muotoisia leikkeitä. Voi-alkoholikaavi höystää kalan juhlavaksi.



Lohiperhoset ja voi-valkoviinikastike

4 annosta

600 g nahallista lohifileetä
1 tl suolaa
riipaus rouhittua valkopippuria
2 rkl soijakastiketta

Voi-valkoviinikastike

1 sipuli
1 1/2 dl valkoviiniä
1 dl vettä
1/2 dl valkoviinietikkaa
1/2 dl kermaa
150 g voita
riipaus suolaa
riipaus rouhittua valkopippuria



1

Leikkaa filee neljäksi palaksi. Viillä palat pystysuunnassa keskeltä halki nahkaan asti.



2

Käännä palat auki perhosen muotoon niin, että nahka pitää keskeltä molemmat puolet yhdessä.



3

Valmista kastike. Kuori ja hienonna sipuli. Kiehauta viini ja lisää sipulit, vesi ja etikka. Keitä kastiketta kokoon kunnes jäljellä on noin 1/2 dl.



4

Siivilöi kastikepohja kattilaan ja lisää kerma. Kiehauta.



5

Ota kattila syrjään ja vatkaa joukkoon kylmä voi pieninä kuutioina. Lämmitä ja mausta.



6

Paista lohiperhoset pannulla öljyssä tai voissa keskilämmöllä molemmin puolin. Tarjoile kastikkeen kera.

Tunnetko ananaskirsikan?

Etelä-Amerikasta Perusta kotoisin olevaa ananaskirsikkaa kutsutaan myös karviaiskoisoksi, kapinkarviaiseksi tai inkamarjaksi. Sillä ei ole kuitenkaan mitään yhteistä ananaksen, kirsikan tai karviaisen kanssa, vaan sen sukulaisia ovat esim. tomaatti ja peruna. Ananaskirsikka on trooppisiin koisosasveihin kuuluvan saman nimisen lyhtykoisolan marjahedelmä.

Käsittely ja käyttö

Ananaskirsikka muistuttaa kirsikkaa ja kirsikkatomaattia niin muodoltaan kuin kooltaan. Pienet, pyöreät hedelmät ovat syötäväksi kelpaamattomien, vaaleanruskeiden paperinohuiden lehtien suojissa. Hedelmät ovat makeita ja oranssin värisiä, ja ne painavat vain noin 5 g. Kypsi ananaskirsikoiden maku on raikas, happaman kirpeä ja hieman ananakseen vivahdava.

Poista verholehdet ja huuhtelee hedelmät ennen nauttimista. Hedelmät voi syödä sellaisenaan tai niistä voi keittää hilloa. Runsaan pektiinipitoisuuden vuoksi niistä voi valmistaa myös marmeladia tai hyytelöä. Ne sopivat myös erilaisiin jälkiruokiin, hedelmäsalaatteihin tai ruokaisiin salaatteihin. Voit myös käyttää hedelmiä koristeena vaikkapa kakkuihin tai juomiin taivuttamalla koristeelliset lehdet auki.

Ravinto-arvo

Ananaskirsikka sisältää runsaasti A- ja C-vitamiinia sekä kalsiumia. Energiaa hedelmässä on noin 50 kcal/ 100 g.

Säilytys

Ananaskirsikat säilyvät parhaiten viileässä, 12–16 asteen lämpötilassa.

Ananaskirsikka- rahkapiirakka

10–12 annosta

| | |
|--------------|------------------------|
| 1 dl | maitoa |
| 1/3 | palaa hiivaa |
| 1/2 dl | sokeria |
| n. 4 dl | vehnä jauhoja |
| 25 g | margariinia |
| Täyte | |
| 200 g | ananaskirsikoita |
| 1 dl | sokeria |
| 2 rkl | vettä |
| 2 rkl | maissitärkkelysjauhoja |
| 250 g | maitorahkaa |
| 1 | kananmuna |
| 1/2 dl | maitoa tai kermaa |
| 1/2 dl | sokeria |

Murena hiiva kädenlämpöiseen maitoon ja lisää sokeri. Vatkaa joukkoon osa jauhoista. Sekoita loput jauhot ja pehmeä rasva. Anna taikinan kohota tunnin ajan. Valmista täyte. Poista ananaskirsikoista suojalehdet,



säästä muutama hedelmä koristeeksi. Siirrä hedelmät kattilaan sokerin ja veden kanssa. Kiehauta ja soseuta sauvasekoittimella. Liuota maissitärkkelysjauhot tilkkaan vettä ja lisää seos ohuena nauhana samalla sekoittaen hedelmäsöseen joukkoon. Keitä muutama minuutti. Anna soseen jäähtyä taikinan kohoamisen ajan. Vuoraa leivinpaperipalalla piirakkavuoka (halk. n. 28 cm tai 25 x 25 cm). Kauli taikina jauhotetulla pöydällä hieman vuoan pohjaa suuremmaksi levyksi ja nosta vuokaan. Painele taikinan reunat. Levitä hedelmäsöse taikinalle. Sekoita rahka, muna, maito ja sokeri. Valuta seos piirakkavuokaan. Paista piirakkaa 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia. Anna piirakan jäähtyä. Koristele ananaskirsikoilla.

