

YHTEISHYVÄ ruoka

2 | 2018

RESEPTIT
TESTATTU
TOIMIVIKSI

PÄÄSIÄISEN HITTI

**KOLMEN
AINEKSEN
MÄMMI-
MUTAKAKKU**

ARJEN PELASTUS

**PIKARUOKAA
KANAN-
MUNASTA**

LAPSET TYKKÄÄ

**LINSSEILLÄ
RIKASTETUT
JAUHELIHA-
PIHVIT**

SATOKAUSIKASVIKSET

**PARSAHODARIT
& LIMEPIIRAAT
LASISSA**

SYÖTÄVÄ KIMPPU JUHLAPÖYTÄÄN

**IHANAN RAIKAS
SALAATTIKAKKU**

yhteishyvä.fi
tuhansia reseptejä

SESONKI

PÄÄSIÄISEN UUDET SUOSIKIT

Kokkaa pääsiäisruokia rennon raikkaalla otteella. Pirstä salaatti papaijalla, kylvetä lammas kuumamarinadissa ja paista jälkkäriksi superhelppo mämmimutakakku.

RESEPTIT KATI POHJA KUVAT NINNA LINDSTRÖM

Vinkki

Laita lohi-parsa-cocktailia vadille salaatin päälle ja tarjoa noutopöydässä.

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

Raikas lohi-parsacocktail

4–6 ANNOSTA | G | M |

Lime-inkiväärimarinoitu lohi ja sitruksinen parsasalsa ovat pääsiäisen raikkain alkupala.

500 g lohifileetä
6 limeä
3 dl vettä
1 dl valkoviinietikkaa
1 rkl inkivääriä raastettuna
½ chiliä
3 rkl sokeria
2 tl sinappia
1 tl suolaa

PARSA-SITRUSSALSA

½ nippua (250 g) vihreää tankoparsaa
1 avokado
1 verigreippi
2 appelsiinia
2 mandariinia
½ ruukkua korianteria
1 tl sokeria
½ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria

- Poista lohifileestä ruodot. Leikkaa 1 ½ cm:n kuutioiksi. Purista limeistä mehu kulhoon. Lisää vesi ja etikka. Raasta inkivääri ja paloittelu chili. Lisää ne ja mausteet nesteseen. Sekoita, kunnes sokeri ja suola ovat liuenneet. Lisää kalat kulhoon niin, että ne peittyvät marinadiin. Laita jääkaappiin 2–3 tunniksi. Sekoita muutaman kerran marinoitumisen aikana.
- Kuori parsat ja poista puumaiset tyvet. Keitä parsoja suolalla maustetussa vedessä noin 5 minuuttia. Valuta ja jäähdytä kylmässä vedessä. Leikkaa parsat 2 cm:n paloiksi.
- Halkaise avokado, poista kivi, kuori ja kuutioi hedelmälaha. Kuori ja leikkaa sitrukset kalvottomiksi lohkoiksi, puolita lohkot. Hienonna korianteri. Yhdistä salsan ainekset kevyesti sekoittaen. Valuta lohikuutiot ja nostele salsaan. Jaa annosmaljoihin.

Kuumamarinoidut lampaanfileet

4 ANNOSTA | G |

Mausta kypsennetyt lampaan ulkofileet valuttamalla päälle kuumaa mausteöljyä.

500 g lampaan ulkofileetä (pakaste)
2 tl öljyä
2 tl voita
1 tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria

MAUSTEÖLJY

4–5 valkosipulinkynttä
1 ½ dl tuoretta minttua hienonnettuna
½ dl tuoretta rosmariinia hienonnettuna
1 dl oliiviöljyä

- Sulata lihat jääkaapissa ja ota huoneenlämpöön tunti ennen kypsentämistä. Poista rasvat ja kalvot.
- Kuumenna uuni 120-asteiseksi. Ruskista lihat pannulla öljy-voiseoksessa kauttaaltaan. Mausta suolalla ja pippurilla. Kääri lihat folioon. Työnnä paistolämpömittari isoimman fileen keskelle. Kypsennä uunissa



Olut-suositus:

Keskityteläinen
Nokian Panimon
Keisari pils

- sa, kunnes mittari näyttää 57 astetta, noin 15 minuuttia. Ota lihat uunista ja anna vetäytyä foliossa vähintään 15 minuuttia.
- Hienonna valkosipulit ja yrtit. Kuumenna öljy kattilassa, lisää valkosipulit ja yrtit. Pidä öljy kuumana, älä polta mausteita.
 - Ota lihat foliosta. Kaada kuuma mausteöljy päälle. Tarjoa risotto primaveran (s. 4) ja brocolini-papajasalaaatin kanssa.

Brocolini-papajasalatti

4 ANNOSTA | G |

Kun marinoit brocolinit sitruunaöljyssä, salaatti ei kaipaakaan muuta kastiketta.



1 papaija
1 ps (200 g) broccolineja
½ dl suolapähkinöitä
1 ps (100 g) jääsalaattia
1 rkl korianterinlehtiä hienonnettuna
1 rkl mintunlehtiä hienonnettuna
1 rkl parmesaanijuustolastuja
½ granaattiomenaa

MARINADI

½ dl sitruunamehua
1 valkosipulinkyntsi hienonnettuna
1 dl öljyä
1 rkl sokeria
½ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria

- Halkaise papaija. Poista siemenet. Paahda 175-asteisessa uunissa 10–15 minuuttia. Anna jäähtyä.
- Sekoita marinadin ainekset keskenään.
- Keitä broccolineja 4–5 minuuttia. Valuta ja kaada marinadi brocoliniin päälle.
- Kuori ja kuutioi paahdettu papaija.
- Paahda pähkinät kuivalla pannulla. Revi salaatti tarjoiluvadille. Lisää brocolinit, papaijat, pähkinät, yrtit ja parmesaanilastut. Koristele granaattiomenansiemenillä.



Sitruunainen yrttivoibroileri

4 ANNOSTA | G |

Valmista broileri Jamie Oliverin tapaan: työnnä broilerin nahan alle sitruunaviipaleita ja yrttivoita.

- 1 (1 ½ kg) broileri (pakaste)
- 25 g voita
- 1 tl suolaa
- ½ tl rouhittua mustapippuria
- ½ ruukkaa timjamia
- ½ ruukkaa persiljaa
- ½ ruukkaa basilikaa
- 1–2 valkosipulinkynttä
- 1 sitruuna
- 3 laakerinlehteä

- Sulata broileri jääkaapissa pakkauksen ohjeen mukaan. Ota broileri ja voi huoneenlämpöön noin tunti ennen valmistusta. Suolaa ja pippuroi lintu kauttaaltaan, myös vatsaontelosta.
- Hienonna 4–6 oksaa kutakin yrttiä ja kuoritut valkosipulit. Sekoita ne voihin. Halkaise sitruuna pitkittäin. Viipaloi toinen puoli ja lohko toinen.
- Työnnä sormi broilerin nahan ja rintalihän väliin. Venytä varovasti, niin että tila hiukan suurenee. Levitä yrttivoi sormin rintalihän ja nahan väliin mahdollisimman tasaisesti. Työnnä voin päälle neljä sitruunaviipaleita.
- Täytä linnun vatsaontelo lopuilla yrteillä, sitruunalohkoilla ja laakerinlehdillä. Sido koivet yhteen paistinarulla. Kypsennä 175-asteisessa uunissa noin 1 ½ tuntia.

Risotto primavera

4 ANNOSTA | G |

Parsalla, herneillä ja sitruunalla maustettuna risotto saa yllleen upean kevätasun.

- ½ nippua (250 g) vihreää tankoparsaa
- 8 dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio (gluteeniton)
- 1–2 salottisipulia
- 3 dl risottoriisiä
- 2 rkl voita
- 3 dl kuivaa valkoviiniä
- 1 dl parmesaanijuustoraastetta
- 1 dl hienonnettua kevätisipulia
- ½ tl suolaa
- ½ ps (100 g) pakasteherneitä
- 1 dl ruokakermaa
- ½ ruukkaa rucolaa
- 1 rkl raastettua sitruunankuorta

- Kuori parsat, poista puumainen tyvi ja paloittele noin 1 cm:n paloiksi. Keitä parsapalat pienessä määrässä suolalla maustettua vettä noin 5 minuuttia. Valuta.

- Kiehauta vesi. Liuota kasvisliemikuutio veteen. Pidä liemi kuumana.
- Kuori ja hienonna sipulit. Kuullota sipuleita ja riisiä voissa kattilassa hetki. Lisää valkoviini kahdessa erässä ja keitä sekoitellen, kunnes viini on imeytynyt. Sekoita kasvislientä 1–2 desiä kerrallaan riisin joukkoon. Lisää uusi erä vasta, kun edellinen on imeytynyt riisiin.
- Raasta juusto ja hienonna kevätisipulit riisin kypsytessä. Kun kaikki liemi on imeytynyt riisiin, lisää suola, juusto, kevätisipulit, parsat, herneet ja kerma. Anna hautua hetki, sekoita, maista ja lisää mausteita tarvittaessa. Jos risotto tuntuu kuivalta, lisää tilkka vettä.
- Viimeistele rucolalla ja raastetulla sitruunankuorella. Tarjoa heti.



Vinkki

Muistathan, että risotto ei odota syöjää, joten tarjoa se saman tien.



Kolmen aineksen mämmimutakakku

10 PALAA

*Mämmistä, suklaasta ja kananmunista
valmistuu pääsiäisen helpoin kakku.*

**100 g tummaa suklaata tai
maitosuklaata**
½ rs (à 700 g) mämmiä
5 kananmunaa

LISÄKSI

**vaniljajäätelöä tai -kastiketta
(tomusokeria)**

- Säädä uuni 175 asteeseen. Vuoraa irtopohjavuoan (halk. 20 cm) pohja leivinpaperilla. Voitele reunat kevyesti voilla tai öljyllä.
- Sulata suklaa varovasti mikrossa tai vesihauteessa, välillä sekoitellen. Sekoita määmi suklaasulaan.
- Erottele kananmunien valkuaiset ja keltuaiset. Sekoita keltuaiset määmi-suklaaseokseen. Vatkaa valkuaiset puhtaassa kulhossa kovaksi vaahdoksi. Nostele vaahdot hellästi käännettä määmiseokseen.
- Levitä kakkutaikina vuokaan ja kypsennä uunissa noin 30 minuuttia. Anna jäähtyä ennen leikkaamista. Tarjoa kakun kanssa vaniljajäätelöä tai -kastiketta.



Vinkki

Vegaanisen määmi-mutakakun resepti: yhteishyvä.fi. Katso myös video Youtubesta, PS Olen vegaani-kanavalta.

Kahvipöydän KAUNOTTARET

Värikkäistä hedelmistä, mehevistä täytteistä ja raikkaista kasviksista valmistetut leivonnaiset ihastuttavat kevään kahvipöydässä.

RESEPTIT TAINA TELLMAN KUVAT TUOMAS KOLEHMAINEN

Muotoile kukkakoristeita sokerimassasta tai marsipaanista.

Aurinkoinen persikkakakku

12 PALAA

Valmista helppo, suussasulava juustokakku persikkasoseesta ja rahkasta. Rapeassa keksipohjassa maistuvat kaura ja vanilja.

POHJA

200 g kaurakeksejä
100 g margariinia
1 tl vaniljasokeria

TÄYTE

5 liivatelehteä
2 ½ dl vispikermää
1 prk (250 g) maitorahkaa
1 pkt (200 g) maustamatonta tuorejuustoa
1 ½ dl sokeria
2 tl vaniljasokeria
2 dl persikkasosetta (esim. Bonne)
1 sitruunan kuori raastettuna
½ dl sitruunamehua

KIILLE

4 liivatelehteä
½ dl sitruunamehua
3 dl persikkasosetta (esim. Bonne)

KORISTELUUN

esim. minttua, marjoja, karamelleja

- Murskaa keksit. Sulata margariini. Sekoita ja mausta vaniljasokerilla. Painele seos suorakaiteen muotoiseen, leivinpaperoituun vuokaan (18 x 25 cm) tai pyöreään (24 cm) irtopohjavuokaan.
- Pane liivatelehdet likoamaan kylmään veteen. Vaahdota kerma. Sekoita rahka, tuorejuusto, sokerit, persikkasose ja raastettu sitruunan kuori kermavaahdon joukkoon.
- Purista liivateista vesi ja sulata ne kuumennettuun sitruunamehuun. Kaada seos ohuena nauhana täytteen joukkoon, koko ajan sekoittaen. Levitä täyte pohjan päälle. Peitä vuoka foliolla ja hyydytä jääkaapissa yön yli.

- Valmista kiille. Pane liivatelehdet likoamaan kylmään veteen 5 minuutiksi. Purista liivateista vesi ja sulata ne kuumennettuun sitruunamehuun. Sekoita persikkasoseen joukkoon. Kaada hieman jäähtynyt seos kakun pinnalle. Anna hyytyä jääkaapissa 1–2 tuntia. Irrota vuoasta ja koristele.

Vinkeki

Saat kakusta gluteenittoman käyttämällä makeita gluteenittomia keksejä.

Peltilihapiirakka karitsanjauhelihasta

10–12 PALAA

Ohuen taikinakuoren sisään kätkeytyy tomaatin ja kuskusin mehevöittäjä, maukas karitsatäyte.

POHJA

100 g margariinia
2 ½ dl maitoa
25 g hiivaa
1 tl suolaa
½ rkl hunajaa
7 dl vehnä jauhoja

TÄYTE

1 pkt (400 g) karitsan jauhe-
lihaa (pakaste)
3 rkl öljyä
1 punasipuli
2 valkosipulinkynttä
3 porkkanaa
2 rkl yrttisekoitusta
1 ½ tl suolaa
1 tl rouhittua mustapippuria

½ dl kuskusia
½ dl kasvislientä
1 prk (400 g) tomaatti-
murskaa
2 dl persiljaa hienonnettuna

LISÄKSI

1 kananmuna voiteluun

● Sulata jauheliha. Ota margariini huoneenlämpöön tuntia ennen leipomista. Lämmitä maito käden-
lämpöiseksi. Liuota hiiva maitoon, lisää suola, hunaja ja jauhot. Sekoita. Alusta joukkoon margariini. Kohota peitettyinä noin 40 minuuttia.



Vinkki

Tee pinnalle söpöt
pupukoristeet.
Tulosta muotti:
yhteishyvä.fi

● Ruskista jauheliha 1 ½ rkl:ssa öljyä. Kuori ja hienonna sipulit. Kuori ja raasta porkkanat karkeaksi. Kuullota sipulit ja raaste pannulla lopussa öljyssä. Mausta seos. Valmista kuskus ohjeen mukaan. Sekoita täytteen ainekset keskenään.
● Jaa taikina kahteen osaan, jätä toinen hiukan isommaksi. Kauli pienempi osa pohjaksi jauhotulla alustalla, siirrä levy kaulimen avulla leivinpaperoille uunipellille. Levitä

täyte pohjan päälle, jätä noin 2 cm reunoista ilman täytettä. Voitele reunat kylmällä vedellä.
● Kauli toinen osa taikinasta kanneksi. Ota reunasta koristeita halutessa piparkakkumuo-
tilla. Suorista reuna veitsellä ja nosta kanneksi. Painele reunat tiiviisti vastakkain haarukalla. Asettele koristeet pinnalle. Voitele piirakka munalla ja pistele pintaan haarukalla reikiä. Paista 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.

Kolmen kerroksen salaattikakku

12–15 ANNOSTA

Voileipäkakun vihreä serkku, salaattikakku hurmaa raikkauksellaan.

12 viipaletta
ruispaahতোleipää
½ dl kasvislientä

VOUHENJUUSTOTÄYTE

3 pkt (à 140 g) pehmeää
vuohenjuustoa
1 prk (200 g) yrttituore-
juustoa
½ ruukku basilikaa

PARSATÄYTE

5–6 vihreää tankoparsaa
¼ tl suolaa
2 ruukku erilaisia salaatteja
½ ruukku basilikaa
2 rkl oliiviöljyä
3 tl sitruunamehua

TOMAATTITÄYTE

200 g kirsikkatomaattia
1 dl aurinkokuivatua
tomaattia

1 prk (200 g) aurinkokuivattu
tomaatti -tuorejuustoa
½ dl pinjansiemeniä
½ tl rouhittua mustapippuria
¼ tl suolaa

KORISTELUUN

kasviksia, yrttejä, salaattia

● Kuori parsat ja poista puumainen tyvi. Keitä noin 5 minuuttia ja jäädytä kylmässä vedessä.
● Kelmua pyöreä kulho (2 l). Leikkaa leipäviipaleista reunat pois. Kostuta 8–9 viipaletta liemellä. Vuoraa kulhon reunat ja pohja leivillä.
● Pehmennä vuohenjuusto haarukalla ja sekoita yrttituorejuuston kanssa. Ota ½ tahnasta erikseen ja siirrä jääkaappiin. Hienonna basilika ja sekoita se

½ tahnaan. Lusikoi tahna leiville kulhon pohjalle.
● Leikkaa parsat ohuiksi viipaleiksi ja mausta suolalla. Huuh-
tele, kuivaa ja hienonna sala-
tit ja basilika, lisää öljy ja
sitruunamehu. Painele parsat
ja salaattiseos täytteen päälle.
● Paloittele tomaatit. Valuta ja
kuuttoi aurinkokuivatut toma-
tit. Sekoita tomaattitäytteen
ainekset keskenään. Levitä
täyte salaattikerroksen päälle.
Kostuta loput leivät ja aseta
täytteen pinnalle. Peitä kelmul-
la ja laita päälle painoksi esim.
muovinen leikkuulauta. Siirrä
yöksi jääkaappiin.
● Kumoa kakku ja poista
kelmut. Levitä kakun pinnalle
lopun juustotahnasta. Koristele
salaatilla ja kasviksilla. Tee
kakulle halutessasi parsavarsi.



RESEPTIT TAINA SALOVAARA KUVAT ANNA HUOVINEN

KIIREISEN KOKIN KAVERIT

Rasiallisesta kananmunia syntyy vikkelästi monta maistuvaa ruokaa. Kokeile kuohkeaa kinkkuomelettia, nopeatuttua shakshukaa tai pieniä uunimunakkaita.



Kuohkea kinkkuomeletti

1 ANNOS | G |

Kuohkean ranskalaisen munakkaan salaisuus on vaahdotetut valkuaiset. Nauti omeletti vastapaistettuna.

1 viipale savukinkkua
2–3 rkl emmentalijuustoraastetta
2 kananmunaa
riippaus suolaa ja mustapippuria
1 rkl vettä
1 tl margariinia tai voita
1 rkl silputtua ruohosipulia

● Suikaloi kinkku. Erottele keltuaiset ja valkuaiset. Sekoita keltuaiset ja vesi keskenään, lisää mausteet. Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi.

Kääntelee vaahdo varovasti keltuaisten joukkoon.

● Sulata rasva pienellä, pinnoitetulla pannulla. Kaada munakasseos pannulle ja anna sen hyytyä miedolla lämmöllä. Voit laittaa pannun päälle hetkeksi kannen.

● Lisää kinkku ja juustoraaste lähes hyytyneen munakkaan päälle. Irrottele munakasta pannusta lastalla, valuta munakkaan toinen puoli lautaselle ja kiepsauta toinen puoli päälle.



Pikashakshuka

4 ANNOSTA | G |

Shakshuka on maukas tomaatti-munapannu, joka toimii päivän jokaiseen hetkeen. Pannun päälle laitettu kansi vauhdittaa munien kypsymistä.

- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 paprika
- 1 tlk (240 g) kikherneitä
- 2 tl öljyä
- 1 prk (370 g) chilimaustettua tomaattimurskaa
- 1 tl juustokuminaa
- ½ tl suolaa
- ¼ tl rouhittua mustapippuria
- 4 kananmunaa
- 50 g fetajuustoa
- ½ ruukkua korianteria

- Silppua sipuli ja valkosipuli. Kuutioi paprika. Valuta kikherneet liemestä.
- Kuullota sipulisilppuja ja paprikakuutioita pari minuuttia pannulla öljyssä. Lisää tomaattimurska, kikherneet ja mausteet. Kuumenna kiehuvaaksi.
- Tee kastikkeeseen kauhalla kuopat munia varten. Valuta munat kuorista kuoppiin. Peitä pannu kannella ja anna ruoan hautua, kunnes valkuaiset ovat kypsyneet.
- Lisää päälle murennettua fetajuustoa ja korianteria. Tarjoa leivän kanssa.

Pienet tonnikalamunakkaat uunissa

8-12 KPL | G |

Muffinipellillä paistuu kätevästi minimunakkaita. Jätä munakkaat keskeltä kosteiksi, sillä ne kypsyvät vielä hetken uunista ottamisen jälkeen.

- 8 kananmunaa
- 1 dl maitoa
- ¼ tl suolaa
- ½ tl sitruunapippuria
- 1 prk tonnikalaa
- ½ dl silputtua tilliä

LISÄKSI
öljyä vuoaan voiteluun

- Sääda uuni 210 asteeseen. Öljyä muffinipellin kolot kevyesti. Sekoita munat, maito ja mausteet keskenään.
- Valuta tonnikala liemestä ja hienonna haarukalla. Lisää tonnikala ja tillisilppu munakasmassan joukkoon. Jaa muffinipellin koloihin.
- Kypsennä uunin keskitasolla noin 10 minuuttia. Irrota munakkaat vuoaasta lämpiminä ja tarjoa salaatin kanssa.

Vinkki

Voit korvata tonnikalan savukalalla.



SATOKAUSI

Raikkaat ja värikkäät kasvikset tuovat kevään keittiöön. Poimi resepteistä suosikkisi juhlapöytään.

TERVETULOA KEVÄT

RESEPTIT ANU BRASK KUVA ANNA HUOVINEN

Parasta
juuri nyt!

BROCCOLINI
INKIVÄÄRI
LIME
PAPAIJA
SITRUUNA
VIHREÄ TANKOPARSA

Parsat saapuvat kauppoihin
saden kypsessä

Raviolisalaatti ja rucolakastike

4 ANNOSTA

*Vihreyttä pursuava nopea salaatti
on kätevä lounas, maukas lisuke ja
helppo buffetsalaatti.*

**2 pkt (à 100 g) aurinkokuivattuja
tomaatteja ja juustokuutioita
(Apetina Snack)**

1 ½ l vettä
½ tl suolaa
1 ps (200 g) broccolineja
1 pkt (250 g) raviolieja
1 punasipuli
1 rs (100 g) rucolaa
1 rs (100 g) babypinaattia

RUCOLAKASTIKE

noin 1 ½ dl juuston mausteöljyä
1 dl rucolaa
½ sitruunan mehu
1 rkl raastettua sitruunan kuorta
¼ tl suolaa
¼ tl sokeria

- Valuta juustokuutiot kulhon päällä ja ota öljy talteen kastiketta varten.
- Kuumenna vesi, mausta suolalla. Keitä broccolineja 5 minuuttia. Nosta ne kattilasta siivilään. Huuhtelee kylmällä vedellä. Laita raviolit kattilaan broccoliniin keitinveteen. Keitä 3 minuuttia. Siivilöi ja huuhtelee kylmällä vedellä.
- Kuori ja suikaloi sipuli. Huuhtelee rucola ja pinaatti. Ota 1 dl rucolaa sivuun kastiketta varten. Yhdistä salaatin ainekset kulhossa tai laakeassa tarjoiluastiassa.
- Yhdistä kaikki kastikkeen ainekset sauvasekoittimen kulhossa tai tehosekoittimessa ja soseuta tasaiseksi kastikkeeksi.

Kuohkea parsakeitto ja sitruunaranskankerma

4 ANNOSTA | G |

*Takuuherkullisen parsakeiton juuna on
uunissa paahdetut parsat.*

1 nippu (500 g) vihreää tankoparsaa
1 rkl öljyä
1 sipuli
5 dl vettä
1 kasvisliemikuutio (gluteeniton)
2 dl ruokakermaa
1 dl silputtua persiljaa
1 tl kuivattua rakuunaa

SITRUUNARANSKANKERMA

2 sitruunaa
1 prk (150–200 g) ranskankermää
½ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria

- Sääda uuni 220 asteeseen. Kuori parsat ja poista puumaiset tyvet. Laita parsat pellille ja pirskottele niille noin ½ rkl öljyä. Puolita sitruunaranskankermaan tulevat sitruunat ja laita pellille parsojen viereen. Paahda uunissa 10 minuuttia.

Vinkki

Sitruunoiden
kipakkuus tahtuu,
kun paahdat niitä
uunissa.

- Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna ½ rkl öljyä puhtaassa kattilassa ja kuullota sipulia muutama minuutti. Lisää paahdetut parsat, vesi ja kasvisliemikuutio. Keitä hiljalleen 10 minuuttia. Lisää kerma, persilja ja rakuuna. Soseuta. Laita kattila takaisin liedelle ja kiehauta. Mausta tarvittaessa ripauksella suolaa.
- Purista paahdetusta sitruunoista mehu ranskankermaan. Mausta suolalla ja pippurilla. Lusikoi sitruunakermaa annoksiin.

Inkiväärillä piristetyt katkarapubruschettat

10 KPL | M |

Raikas näppipala syntyy inkiväärimarinoiduista katkaravuista, tomaatista ja avokadosta.

1 ps (180 g) katkarapuja
2 tomaattia
2 limeä
½ dl basilikaa hienonnettuna
1–2 rkl inkivääriä raastettuna
1 rkl hunajaa
½ tl suolaa
¼ tl cayennenpippuria
1 avokado
10 viipaletta vaaleaa leipää
1 rkl öljyä

- Sulata katkaravut mikrossa tai siivilässä kylmän juoksevan veden alla. Valuta.
- Kuori tomaatit terävällä veitsellä tai kuorimaveitsellä. Halkaise, poista siemenet ja leikkaa tomaatit pieniksi kuutioiksi. Purista mehut limeistä. Kuori inkivääri ja leikkaa se hyvin ohuiksi suikaleiksi tai raasta pienellä terällä. Hienonna basilika.

- Yhdistä katkaravut, tomaatit, lime, inkivääri, basilika ja mausteet kulhossa. Anna maustua jääkaapissa 30 minuuttia.
- Viipaloi leipä. Laita viipaleet uunipellille ja sivele öljyllä. Paahda 200-asteisessa uunissa noin 10 minuuttia.
- Halkaise avokado. Poista kivi, kaapaise hedelmäliha kuoresta lusikalla ja leikkaa kuutioiksi. Sekoita kuutiot katkarapujen joukkoon. Levitä täyte leipien päälle.



Vinkki

Kokeile brocolinia parsan paikalle.



Parsahodarit ja parmesanimajoneesi

4 ANNOSTA

Vegehodarista kurkistaa uunissa rapeiksi paistetut vihreät parsat.

4 hot dog -sämpylää
4–8 salaatinlehteä
½ ruukkua yrttejä (esim. basilikkaa tai rucolaa)

PARSAT

8 vihreää tankoparsaa
½ dl vehnä jauhoja
1 kananmuna
1 dl emmentali juustoraastetta
1 dl korppujauhoja
1 tl provencale-yrttiseosta
1 rkl öljyä

PARMESANIMAJONEESI

1 ½ dl majoneesia
½ dl parmesanijuustoraastetta
1 sitruunan mehu
2 tl chilikastiketta

- Sääda uuni 200 asteeseen. Kuori parsat ja poista puumaiset tyvet. Laita parsat muovipussiin, mittaa jauhot joukkoon ja jauhota parsat pussia kevyesti ravistellen.
- Riko kananmuna isolle lautaselle ja vatkaa rakenne rikki. Raasta juusto toiselle lautaselle. Sekoita korppujauhot ja yrttiseos juuston joukkoon.
- Pyöritä parsat kananmunassa ja kuorruta korppujauhoissa. Laita parsat uunipellille. Piskottele öljyä päälle. Paista uunissa rapeiksi 12–15 minuuttia.
- Sekoita parmesanimajoneesin ainekset kulhossa.
- Halkaise sämpylät ja lämmitä uunissa. Levitä majoneesia sämpylöiden väliin. Jaa salaatit, yrtit ja lämpimät parsat hodareihin.

Limepiirat lasissa

6–8 ANNOSTA

Raikas jälkiruoka jäljittelee klassisen limepiirakan makumaailmaa. Laseihin kerrostetut jälkkärit valmistuvat ilman paistamista.

LIMETÄYTE

3 limeä
2–3 rkl hunajaa
1 pkt (200 g) maustamatonta tuorejuustoa
1 tlk (397 g) makeaa kondensoitua maitoa
1 dl maustamatonta kreikkalaista jogurtia

KEKSIMURU

10 digestivekeksiä
2 rkl margariinia
1 rkl inkivääriä raastettuna

JOGURTTI-KERMAVAACHTO

2 dl vispikermää
1 dl maustamatonta kreikkalaista jogurtia
1 rkl vaniljasokeria

- Pese ja kuivaa limet. Raasta kuorten vihreä osa. Lämmitä limejä mikrossa 10–20 sekuntia. Purista mehu kulhoon ja sekoita hunaja joukkoon. Lisää kuoriraaste, tuorejuusto, kondensoitu maito ja 1 dl jogurtia. Vispaa seos kuohkeaksi, 5 minuuttia. Laita jääkaappiin maustumaan tunniksi.
- Murskaa keksit muovipussissa ja laita kulhoon. Sulata margariini ja raasta inkivääri. Sekoita ne keksimuruun. Jaa murut laseihin.
- Vaahdota kerma, lisää 1 dl jogurtia ja vaniljasokeri ja vispaa vielä hetki.
- Lusikoi limetäytettä keksimurun päälle ja pursota jogurtti-kermavaahtoa pinnalle.





VEGAANI

Hedelmäiset papaijaveenet ja limejogurtti

4 ANNOSTA | M | G |

Eksoottinen hedelmäsalaatti on kuin suora lento trooppiin. Purista jogurttiin reilusti limeä ja tarjoa salaatti papaijasta.

3 papaijaa
2 kiiviä
1 banaani
½ ananasta
1 limen mehu
1 ruukku minttua
1 dl mustaherukoita (pakaste)
1 dl pistaasipähkinöitä
2 rkl kookoshiutaleita
1 rkl vaaleaa siirappia
½ tl fenkolinsiemeniä

LIMEJOGURTTI

2 limen kuori
1 limen mehu
2 dl soijavalmistetta ("jogurttia")
1–2 tl sokeria
¼ tl kardemummaa

- Halkaise papaijat. Poista siemenet lusikalla. Kuori ja kuutioi yksi papaija. Säästä loput tarjoiluastioiksi.
- Kuori ja kuutioi hedelmät. Purista limen mehu. Hienonna minttu. Jauha fenkolinsiemenet morttelissa. Yhdistä hedelmäsalaatin ainekset kulhossa.
- Sekoita limejogurtin ainekset.
- Lusikoi hedelmäsalaattia papaijan puolikkaisiin ja valuta jogurttia päälle.



HEVISTI PAREMPAA

Ujuta arkipastaan reilusti tuoreita kasviksia, piilota punaisia linssejä jauhelihapihveihin ja rikastuta välipalarahka kaurahiutaleilla.

RESEPTIT SUVI RÜSTER KUVAT PANU PÄLVIÄ

Broileri-pestopasta

4 ANNOSTA

Helppo ja nopea nuorison suosikkipasta maustetaan punaisella pestolla ja väritetään tuoreilla kasviksilla.

1 pkt (300 g) broilerin filee-
suikaleita
1 rkl rypsiöljyä
½ tl suolaa
1 sitruuna
300 g täysjyväpastaa
3–4 rkl punaista pestoa
1 rs (250 g) kirsikka-
tomaatteja
1 rs (100 g) baby-
pinaattia tai rucolaa
3 rkl auringonkukansiemeniä
rouhittua mustapippuria

● Mittaa rypsiöljy pannulle ja kuumenna. Lisää broilerisuika-
leet ja paista 6–8 minuuttia.
Mausta suolalla.

● Pese sitruuna, raasta kuori
ja purista mehu. Lisää kuori-
raaste- ja mehu broilerisuika-
leiden joukkoon.

● Keitä pasta pakkauksen
ohjeen mukaan. Valuta kypsä
pasta lävikössä ja kaada takai-
sin kattilaan. Sekoita punaista
pestoa ja broilerin fileesuika-
leet joukkoon.

● Huuhtelee ja puolita
kirsikkatomaatit. Huuhtelee
pinaatti ja taputtele kuivaksi
talouspaperilla. Sekoita
tomaatit, pinaatti ja siemenet
pastan joukkoon. Mausta
mustapippurilla.

Vinkkei

Tuplaa raaka-aineiden
määrä, jos nuorisoa
on jääkaapilla
jonoksi asti.



Vanilja- kaurarahka ja lämpimät marjat

4 ANNOSTA

*Tämän vatsaa hellivän,
c-vitamiinia ja kuitua sisältävän
välipalan voi koululainen
valmistaa itse.*

2 prk (à 200 g) vaniljarahkaa
4 rkl kaurahiutaleita
1 ps (200 g) marjasekoitusta
(pakaste)
2 rkl hunajaa
½ tl jauhattua kanelia

- Lusikoi rahka kulhoon. Sekoita kaurahiutaleet joukkoon.
- Kaada marjasekoitus paistinpannulle. Kuumenna keskilämmöllä, kunnes marjat ovat lämmenneet. Sekoita hunaja ja kaneli joukkoon.
- Jaa kaurarahka annoskulloihin ja lusikoi lämpimät marjat päälle.



Vinkki

Mureketaikinaan voi piilottaa myös raastettuja kasviksia.



PERUNAMUUSI MUUTTUMIS- LEIKISSÄ

1

Mausta perunamuusi pinaatilla. Lisää neljän hengen muusiannokseen 100 grammaa sulatettua pakastepinaattia ennen soseuttamista.

2

Mausta valmis muusi pestolla, tuoreilla yrteillä tai kuutioidulla tomaatilla.

3

Keitä perunoiden joukossa myös muita kasviksia, esimerkiksi palsternakkaa, porkkanaa, bataattia tai parsakaalia.



Linsseillä rikastetut jauhelihipihvit

4 ANNOSTA | M |

*Täydennä mureketaikinaan käyttövalmiilla linsseillä.
Linssit tuovat pihveihin rutkasti lisää proteiinia ja kuitua
sekä mukavan suutuntuman.*

1 pkt (400 g) vähärasvaista
jauhelihaa
2 kananmunaa
1 dl paahdettua sipuli-
rouhetta
1 tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria
1 tlk (290 g) punaisia
kypsiä linssejä

- Sekoita jauheliha, kananmunat, sipulirouhe, suola ja mustapippuri kulhossa.

- Huuhtelee linssit siivillä kylmällä vedellä. Sekoita linssit jauhelihataikinaan. Painele taikinaa käsin, kunnes se on tasaista ja kiinteää.
- Kuumenna uuni 225 asteeeseen. Jaa mureketaikina 12 kasaan leivinpaperin päälle uunipellille. Muotoile kostutetuksi käsin pyöreiksi pihveiksi. Kypsennä uunin keskitasolla noin 15 minuuttia.
- Tarjoa pihvit esimerkiksi pinaattiperunamuusin kanssa.

Amarillon Vegan soft taco

4 ANNOSTA | M |

1 pkt (250 g) härkistä
2 rkl öljyä
1 ps fajita-mausteseosta
2 dl vettä

PICO DE GALLO
2 tomaattia
2–3 kevätsipulia
1 rkl limen mehua
¼ tl suolaa

SALSA VERDE
1 ruukku basilikaa
1 ruukku minttua
1–2 valkosipulinkynttä
1 prk (57/35 g) kapriksia
1 ½ dl öljyä
½ dl punaviinietikkaa
1 tl sinappia

LISÄKSI
1 pkt (8 kpl) tortilloja
1 prk pineapple salsaa
2 kevätsipulia
1–2 chiliä

- Paista härkis öljyssä pannulla. Lisää fajita-mauste ja vesi. Kiehauta ja anna hautua muiden valmisteluiden ajan.
- Kuutioi tomaatti pieniksi paloiksi. Hienonna kevätsipuli. Yhdistä kaikki pico de gallon ainekset.
- Laita yrtit tehosekoittimeen. Lisää kuoritut valkosipulinkyntset ja loput salsa verden ainekset. Soseuta maun mukaan rakeiseksi tai sileäksi kastikkeeksi.
- Lämmitä tortillat pakkauksen ohjeen mukaan.
- Tarjoa tortillat maustetun härkiksen, pico de gallon, salsa verden ja ananassalsan kanssa. Laita tarjolle myös hienonnettua kevätsipulia ja viipaloitua chiliä.

RESEPTI KATI POHJA JA AMARILLO KUVA TUOMAS KOLEHMAINEN

Tacobileet VEGENÄ

Oulun Amarillon keittiömestari Jarno Ypyä antaa ohjeen vegaanisten soft tacojen kotiversioon. Kokeile ja ihastu!



Pineapple salsa tuo tacoihin sopivasti makeutta ja ripauksen tulusuutta.

Härkis maustetaan kätevästi valmiilla fajita-mausteseoksella.

Yrttinen salsa verde on lyömätön lisuke mausteiselle ruoalle.

MARKET **PRISMA** **Sale** **alepa**



FOODIE.FI



EU Ecolabel: FI/028/004

Sisältöpäällikkö Sanna Autio, SOK Media, sanna.autio@sok.fi Ruokatuottaja Tiina Valkonen AD Leena Majaniemi Kuvausjärjestelyt Heli Ilkka, Marjut Mara, Kati Pohja ja Kaisa Jouhki Kansikuva Tuomas Kolehmainen Kuvaustarvikkeet Prisma ja Sokos