



4 | 2019 LOPPUKESÄN MAKUJA

SATOKAUDEN
PARHAAT
RUOAT

sesonki

YHTEISHYVÄ.FI

PARASTA NYT
Kesäkurpitsa-
jauhelihapihvit

HILLITSE HÄVIKKIÄ
Hunajainen
uunipossu

LUKIJAN BRAVUURI
Juustoinen
kalakeitto

PERJANTAIHERKKU
Broileri-nacho-
piirakka

KOULUN JÄLKEEN
Helppo
omenapannari

PAREMPAA PÖYTÄÄN
Tomaatti-
mozzarella-
broileri

VIIMEINEN SILAUS
Luumu-kaura-
murupaistos

15
RESEPTIÄ
ARKEEN JA
VIIKON-
LOPPUUN



Sadonkorjuun juhlaa

Kotimaiset kasvikset ovat nyt parhaimmillaan, joten käytä niitä säästelemättä. Jalosta tutut jauhe-liha-, kana- ja kalaruoat kasviksilla: rikasta kalapul-lapasta vihreillä pavuilla ja jatka jauhelihapihvitaiki-naa kesäkurpitsalla. Iki-ihanassa peltipirakassa maistuvat fetajuusto ja mehevä kaali. Pyöräytimme myös perinteisestä omena-kaurapaistoksesta uuden, luomuisen version. Se sopii makeaksi väli-palaksi tai jälkiruoaksi.

Vinkki loppukesän grillaukseen: paahda fenkoliin raidat grillissä!

Sanna

Sanna Autio



YHTEISHYVÄN RESEPTIT

- ★ Suomalaiseen kotiin sopivia – onnistut varmasti
- ★ Fiksuja ja taloudellisia – ei hävikkiä
- ★ Terveellisiä ja monipuolisia – eri ruokavaliot huomioitu
- ★ Reseptien ainekset Prismoista ja S-marketeista

YHTEISHYVÄ.FI

tuhansia reseptejä
ravintosisältö-
tietoineen ja
inspiroivia videoita

FOODIE.FI

S-ryhmän ruokakauppojen
valikoimat, tuotteet,
tuotetiedot, hinnat sekä
tietoa noutopalvelusta ja
kotiinkuljetuksesta

YHTEISHYVÄ RUOKA

Sisältöpäällikkö

Sanna Autio, SOK Media,
sanna.autio@sok.fi

Ruokatuottaja

Tiina Valkonen

Art Director

Leena Majaniemi

Kuvat

Tuomas Kolehmainen

Reseptit

Taina Salovaara

Kuvausjärjestelyt

Henna Siponen

Kuvaustarvikkeet

Sokos ja Prisma



EU Ecolabel: FI/028/004

PRISMA

alepa

ABC!
Market

S MARKET

Sale

G gluteeniton
M maidoton
MU munaton
K kasvis
VE vegaaninen



KESÄKURPITSA-JAUHELIAPIHVIT JA CAJUNKASVIKSET

Mehevöitä jauheliha reilulla satsilla kesäkurpitsaraastetta ja taputtele sieviksi pikkupihveiksi tai yhdeksi jättiläiseksi.



4 ANNOSTA | M |

1 (400 g) kesäkurpitsa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 ½ rkl rypsiöljyä
2 tl oreganoa
1 tl suolaa
1 tl rouhittua mustapippuria
½ dl korppujauhoja
½ dl vettä
1 kananmuna
1 pkt (400 g) jauhelihaa
3 rkl siemensekoitusta
CAJUNKASVIKSET
6 perunaa
3 porkkanaa
1 rkl rypsiöljyä
2 tl cajunmaustesekoitusta
¼ tl suolaa
LISÄKSI
lehtipersiljaa tai basilikaa

► Säädä uuni 200 asteeseen. Raasta kesäkurpitsa. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Mittaa ½ rkl öljyä pannulle ja kuullota kesäkurpitsa ja sipulit pehmeiksi. Lisää oregano, suola ja pippuri. Anna seoksen jäähtyä.

► Mittaa korppujauhot kulhoon. Sekoita vesi ja kananmuna joukkoon. Anna turvota 5 minuuttia.

► Valmista cajunkasvikset. Kuori perunat ja porkkanat. Leikkaa ne paksuiksi tangoiksi. Sekoita 1 rkl öljyä, cajunmauste ja suola kulhossa. Kääntelee kasviksia mausteöljyssä ja levitä ne leivinpaperilla päällystetyn pellin toiseen reunaan.

► Lisää jauheliha ja kesäkurpitsaseos korppujauhoihin. Sekoita tasaiseksi. Muotoile taikinasta työlaudalla 8 pikkupihviä ja jätä ne odottamaan, tai taputtele suoraan pellille halkaisijaltaan noin 20 cm:n kokoinen jättipihvi. Voitele pihvit öljyllä ja lisää siemenet pinnalle.

► Kypsennä isoa pihviä ja kasviksia uunin keskitasolla noin 30 minuuttia. Jos teet pikkupihvejä, lisää ne pellille kasvien viereen kypsennysajan puolivälissä. Viimeistele ruoka lehtipersiljalla tai basilikalla.

VINKKI

Tee mehevät vegaaniset pihvit vaihtamalla jauheliha härkäpapuvalmistukseen (Härkis).

AASIALAINEN VEGEVOKKI

Kata pöytä valmiiksi, sillä vokkiruoka syntyy vikkelaasti proteiinipitoisesta Kaurapalasta ja tuorekasviksista.



4 ANNOSTA | M | MU | VE |

100 g täysjyvänuudeleita
1 pkt (160 g) Kaurapalaa (Yosa)
2 rkl rypsiöljyä
1 ½ tl currya
1 rs (200 g) kasviswoksekoitusta (Tuorekset)
2 rkl soijakastiketta
½ ruukkua korianteria

► Keitä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta.
► Kuutioi Kaurapala. Kuumenna 1 rkl öljyä ja ½ tl currya vokissa tai paistinpannalla. Ruskista kuutiot curryöljyssä. Siirrä lautasele odottamaan.
► Lisää pannulle 1 rkl öljyä ja 1 tl currya. Paista kasviksia curryöljyssä 2 minuuttia. Lisää nuudelit ja Kaurapalat. Mausta soijakastikkeella ja kuumenna nopeasti. Hienonna korianteria pinnalle.

Arkiruoka on
vartissa valmis,
kun käytät nopeasti
kypsyviä aineksia
ja valmiiksi
pilkottuja
kasviksia.





PIKAINEN KALAPULLAPASTA

Pestosta, pensaspavuista ja valmiista kalapullista syntyy kesän nopein pasta.

4 ANNOSTA

1 ps (250 g) pensaspapuja
1 pkt (250 g) kalapullia
**1 pkt (250 g) pinaatti-
tuorepastaa**
1 dl vihreää pestoa
½ tl rouhittua
mustapippuria
LISÄKSI HALUTESSA
juustoraastetta
sitruunalohkoja

► Poista pavuista kannat. Paloittele pavut halutessasi. Kiehauta suolalla maustettu vesi. Keitä papuja noin 3 minuuttia. Valuta.
► Kuumenna kalapullat mikrossa tai paista pannulla öljyssä.
► Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Säästä ½ dl keitinveettä, kun valutat pastan.

► Sekoita pesto, ½ dl pastan keitinveettä ja pavut kuumaan pastaan. Mausta pippurilla. Lisää kalapullat. Viimeistele halutessasi juustoraasteella ja sitruunalohkoilla.

ARKI
SUJUVAKSI



HUNAJAINEN UUNIPOSSU

Possunfileet kypsyvät kätevästi samalla pellillä makeansuolaisten omenoiden ja lanttujen kanssa.

4 ANNOSTA | M | MU |

2 (à 500 g) porsaan sisäfileettä

5 omenaa

500 g lanttua

2 rkl rypsiöljyä

2 tl juoksevaa hunajaa

¼ tl suolaa

MAUSTEÖLJY

3 rkl juoksevaa hunajaa

2 rkl rypsiöljyä

2 tl suolaa

1 rkl srirachakastiketta

1 rkl soijakastiketta

1 tl rouhittua mustapippuria

LISÄKSI

3 dl esikypsennettyjä ohrasuurimoita

► Säädä uuni 180 asteeseen. Poista kalvot lihan pinnalta. Kuori ja lohko omenat. Kuori ja kuutioi lanttu.

► Yhdistä 1 rkl öljyä, 2 tl hunajaa ja ¼ tl suolaa. Pyörittele omenat ja lantut erikseen hunajaöljyssä ja laita ne uunipellille omiksi ryhmikseen. Laita uuniin noin 15 minuutiksi ja valmista sillä aikaa fileet.

► Ruskista fileet öljyssä pannulla. Siirrä pellille kasvien viereen. Sekoita mausteöljy ja levitä se fileiden pintaan. Työnnä paistolämpömittari fileen keskelle. Kypsennä uunissa noin 25–30 minuuttia, kunnes mittari näyttää 65 astetta. Valele lihaa mausteliemellä pari kertaa kypsennyksen aikana.

► Keitä ohrasuurimot pakkauksen ohjeen mukaan. Ota 2 dl kypsä suurimoita erilleen ja jäähdytä ne seuraavan päivän salaattiin.

► Ota kypsä liha uunista, peitä foliolla ja anna vetäytyä 10 minuuttia ennen viipaloitinta. Säästä toinen filee ja 2 dl omenalohkoja seuraavan päivän salaattiin. Tarjoa toinen filee ohran, omenien ja lanttujen kanssa.

OMENAINEN POSSUSALAATTI

Ruokaisa possusalaatti syntyy pikaisesti, kun kypsennät ainekset jo edellisenä päivänä. Maun salaisuus on raikas uuniomenamajoneesi.

4 ANNOTA | M | MU |

100 g suippokaalia
1 suippopaprika
2 dl kypsiä ohrasuurimoita
1 ps (180 g) salaattisekoitusta
1 kypsä porsaas sisäfilee (katso edellinen ohje)
½ dl pähkinöitä
UUNIOMENAMAJONEESI
1 sitruuna
1 valkosipulinkynsi

2 dl uuniomenalohkoja (katso edellinen ohje)
2 tl sinappia
1 dl rypsiöljyä
½ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria

► Suikaloi kaali ja paprika. Sekoita kasvikset, ohra ja salaattisekoitus kulhossa.

► Viipaloi possunfilee ja rouhi pähkinät. Lisää ne salaattiin.

► Purista sitruunan mehu. Kuori ja viipaloi valkosipuli. Laita mehu, valkosipuli,

omenat ja sinappi kannuun. Soseuta sauvasekoittimella. Lisää öljy ohuena nauhana sekoittimen käydessä. Mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoa majoneesi salaatin kanssa.

Kypsennä kaksi fileettä yhdellä kertaa. Nauti vastapaistettu filee tänään ja säästä toinen huomisen salaattiin.





SANNAN TÄYTELÄINEN KALAKEITTO

Naantalilaisen Sanna Laukkasen keittiössä kokataan paljon kalaa. Chilin potkaisema kala-keitto syntyi puolivahingossa, kokeilun tuloksena. Sen jälkeen Sanna ja hänen miehensä ovat keitelleet sitä usein. Toisinaan täyteläistä keittoa saapuvat maistelemaan myös perheen viisi omillaan asuvaa poikaa. Silloin soppa katoaa hetkessä parempiin suihin.

*Onko sinulla oma arkibravuuri?
Lähetä se osoitteeseen
toimitus@yhteishyva.fi*

JUUSTOINEN KALAKEITTO

Parsakaali ja punasipuli tuovat väriä kalasoppaan. Hyppysellinen chiliä antaa mukavasti potkua lempeälle suosikkikeitollle.

4 ANNOSTA | G | MU |

400 g nieriä- tai kirjolohifileetä
½ tl suolaa
1 (250 g) parsakaali
3 porkkanaa
1 punasipuli
6 dl vettä
1 kalaliemikuutio (gluteeniton)
250 g sulatejuustoa
1 prk (2 dl) ruokakermaa
¼ tl chiliä tai ripaus chilihiutaleita
1 ruokku tilliä

► Leikkaa kalafilee nahattomaksi, nypi mahdolliset ruodot ja viipaloi kala. Mausta suolalla.
► Jaa parsakaali pieniksi kukinnoiksi. Viipaloi varret. Kuori ja viipaloi porkkanat. Kuori ja kuutioi sipuli.
► Kuumenna vesi ja kalaliemikuutio kattilassa. Lisää kasvikset ja keitä noin 10 minuuttia.
► Paloittele tai lusikoi sulatejuusto keittoon. Lisää kerma. Kuumenna, kunnes juusto sulaa. Lisää kalapalat ja chili. Kuumenna kiehuvaaksi. Katkaise lämpö ja anna keiton tekeytyä kannen alla 5 minuuttia. Viimeistele hienonnetulla tillillä.



BROILERI-NACHOPIIRAKKA

Muhkean broileripiiraan ja nachopellin herkullinen yhdistelmä taittaa texmex-nälän isoltakin porukalta.

8 ANNOSTA | MU |

1 pkt (400 g) suolaista piirakka-taikinaa (pakaste)
1 rs (300 g) broilerisuikaleita
1 rkl rypsiöljyä
½ tl suolaa
2 tl juustokuminaa
1 prk (380/230 g) kidneypajuja
1 ps (200 g) nachoja
2 tlk (à 230 g) tacokastiketta
1 ps (175 g) cheddarjuustoraastetta
 LISÄKSI
1 ruukku jääsalaattia
1 rs (250 g) kirsikkatomaatteja
1 prk (150 g) ranskankermää
(jalapenoviipaleita)
(korianteria)

► Ota taikina huoneenlämpöön sulamaan. Säädä uuni 200 asteeseen.

► Ruskista broilerisuikaleet öljyssä pannulla. Mausta suolalla ja juustokuminalla.

► Kauli taikina leivinpaperin päällä uunipellin kokoiseksi. Esipaista pohjaa uunissa 10 minuuttia.

► Valuta pavut. Levitä broileri, pavut ja puolet nachoista esipaistetulle pohjalle. Valuta tacokastike ja ripota juustoraaste päälle. Paista piirakkaa uunin alatasolla noin 30 minuuttia.

► Suikaloi salaatti ja puolita kirsikkatomaatit. Lisää salaatti, kirsikkatomaatit ja ranskankerma piirakan päälle. Viimeistelee lopuilla nachoilla ja halutessasi jalapenoviipaleilla ja korianterilla.

Uusi kouluvuosi käynnistyy reippaasti, kun kotona odottavat terveelliset välipalat.

HELPPO OMENAPANNARI

Grahamjauhoilla ja omenalla rikastettu pannari on vastustamattoman hyvää ja myös helppo tehdä.

12 PALAA | K |

3 kananmunaa
8 dl maitoa
½ tl suolaa
2 dl vehnäjäuhoja
2 dl grahamjauhoja
1 dl juoksevaa margariinia
LISÄKSI
4 omenaa
3 rkl sokeria
2 tl kanelia

- Säädä uuni 225 asteeeseen. Peitä reunallinen uunipelti leivinpaperilla.
- Riko munat isoon kulhoon. Lisää maito ja suola. Vatkaa jauhot joukkoon. Lisää margariini. Kaada taikina pellille.
- Kuori ja viipaloi omenat. Sekoita sokeri ja kaneli pienessä kulhossa. Asettele omenaviipaleet pannari-taikinan pinnalle. Ripottele sokeri-kaneliseos päälle.
- Kypsennä pannaria uunin keskitasolla noin 30 minuuttia. Tarjoa pannarin kanssa esimerkiksi maustamatonta jogurttia.

VINKKI

Valuta patukoiden päälle raitoja sulatusta tummasta suklaasta.





KOLMEN AINEKSEN VÄLIPALAPATUKAT

Banaanista, kaurahiutaleista ja kuivatuista marjoista teet omat välipalapatukat alle puolessa tunnissa.

8 KPL | M | MU | VE |

2 banaanina
4 dl kaurahiutaleita
½ dl kuivattuja karpaloita
tai rusinoita

- Sääda uuni 175 asteeseen. Kuori banaanit, laita ne kulhoon ja murskaa haarukalla soseeksi.
- Mittaa kaurahiutaleet ja karpalot banaanin joukkoon.
- Peitä uunipelti leivinpaperilla. Muotoile taikina peltille 8 pötköä ja litistä ne lusikalla painamalla.
- Paista patukoita uunin keskitasolla noin 13 minuuttia. Ota pelti uunista, siirrä patukat varovasti rillälle ja anna jäähtyä.

3 X KORPPU

Päällystä hapankorput
hauskoilla makuyhdistelmillä!

1

hapankorppu
+ sulatejuusto
+ porkkaraaste
+ kurpitsansiemenet

2

hapankorppu
+ sulatejuusto
+ maksamakkara
+ omena-
viipaleet

3

hapankorppu
+ sulatejuusto
+ särkisäilyke
+ kesäkurpitsa
tai kurkku



KAALI-FETAPIIRAKKA

Tässä piirakassa yhdistyvät kolme suosikkia: feta-, kaali- ja lihapiirakka. Nauti ruokaisa peltipiirakka hieman jäähtyneenä raikkaan salaatin kanssa.



Nipistele piirakan reunat kiinni peukalolla ja etusormella, niin täyte ei karkaa taikinan välistä.

12 PALAA

2 pkt (à 600 g) lehtitaikinal levyjä
1 pkt (400 g) jauhelihaa tai 2 pkt (à 225 g) kaurajauhista
1,25 kg suippokaalia
2 sipulia
4 valkosipulinkynttä
2 rkl rypsiöljyä
½ dl vettä
1 rkl liha- tai kasvisfondia
2 tl oreganoa
1 tl timjamia
2 rkl siirappia
1 tl suolaa
1 tl rouhittua mustapippuria
2 pkt (à 200 g) fetajuustoa
LISÄKSI
1 kananmuna
2 rkl seesaminsiemeniä

1. Ota taikinat ja jauheliha huoneenlämpöön noin 30 minuuttia etukäteen. Hienonna kaali. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Paista kaalia ja sipuleita öljyssä isolla pannulla, kunnes ne pehmenevät. Lisää vesi, fondi ja yrtit. Hauduta kunnes neste haihtuu. Lisää siirappi ja kaada seos kulhoon. Ruskista jauheliha tai kaurajauhis öljyssä pannulla. Sekoita se kaaliin. Mausta seos suolalla ja pippurilla. Murenn feta ja lisää täytteeseen.

2. Sääda uuni 200 asteeseen. Kauli toinen taikinal levy leivinpaperin päällä pellin kokoiseksi piirakapohjaksi ja vedä leivinpapereineen pellille. Kauli toinen taikinal levy hieman pohjaa pienemmäksi kanneksi.

3. Levitä täyte piirakapohjalle niin, että reunoista jää pari senttiä ilman täytettä. Painele täyte käsin tiiviimmäksi. Laita kansilevy täytteen päälle. Käännä pohjataikinan reunat kannen päälle ja nipistä hyvin kiinni.

4. Voitele piirakan pinta kananmunalla, johon on sekoitettu 1 tl vettä. Tee kanteen viiltoja veitsellä tai pistele se haarukalla. Ripottele siemenet pinnalle. Paista piirakkaa uunin alatasolla 40 minuuttia. Peitä leivinpaperilla, jos pinta alkaa tummua liikaa.



VINKKI

Voit pakastaa
piirakan annos-
paloina tai
levynä.



Italialainen
makumaailma
viettelee
loppukesän
grillijuhlissa.



VIHREÄ KASVISSALAATTI

Pinjansiemenet ja parmesaanikastike
maustavat juhlanan kasvisalaatin.

4 ANNOSTA | G | K |

1 (250 g) parsakaali
1 ps (250 g) pensaspapuja
½ dl (25 g) pinjansiemeniä
1 rs (100 g) rucolaa
PARMESAANIKASTIKE
1 kananmunan keltuainen
3 rkl sitruunamehua
2 tl dijoninsinappia
¾ dl rypsiöljyä
1 dl (50 g) parmesaaniraastetta
½ tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria

► Irrota parsakaali kukinnoiksi. Paloittele varsi. Poista pavuista kannat ja paloittele pavut. Keitä

papuja ja parsakaalia suolalla maustetussa vedessä 3 minuuttia. Jäähdytä kylmällä vedellä. Valuta.

► Paahda pinjansiemenet kuivalla pannulla koko ajan sekoitellen.

► Laita keltuainen sauvasekoittimen kulhoon. Lisää sitruunamehu ja sinappi. Laita sauvasekoitin kulhoon, käynnistä ja lisää öljy ohuena nauhana sekoittimen käydessä. Lisää parmesaaniraaste ja mausteet. Kääntelee kastike parsapapuseokseen.

► Laita rucola kulhoon tai ydille. Lisää papuseos päälle. Viimeistele pinjansiemenillä.



TOMAATTI-MOZZARELLA-BROILERI

Pikamarinoin broilerinfileet ennen grillaamista.
Päällystä Caprin salaatin mauilla:
mozzarellalla, tomaatilla ja basilikalla.

4 ANNOSTA | G | MU |

4 broilerin rintafileettä
3 rkl oliiviöljyä
1 tl oreganoa
½ tl suolaa
½ tl rouhittua
mustapippuria
2 valkosipulinkynttä
2 pkt (à 125 g)
mozzarellajuustoa
2 tomaattia
½ ruukkua basilikaa
2 rkl balsamicokastiketta

► Laita fileet kulhoon.
Lisää öljy ja mausteet.
Kuori ja murskaa valko-
sipulit joukkoon. Anna
maustua noin ½ tuntia.
► Viipaloï mozzarella ja
tomaatit.
► Grillaa fileitä grilli-
parilalla tai paista pannulla
noin 15 minuuttia. Lisää
juusto- ja tomaattiviipaleet
pinnalle. Grillaa tai paista
kannen alla vielä 2 minuut-
tia, kunnes juusto sulaa.
Viimeistelee basilikalla ja
balsamicokastikkeella.

GRILLATUT FENKOLIT

Sivele fenkolit basilikaöljyllä, grilla
pikaisesti ja tarjoa broilerin lisukkeena.

4 ANNOSTA | G | M | MU | VE |

2 (à 300 g) fenkolia
3 rkl basilikaa hienonnettuna
2 rkl oliiviöljyä
1 tl vaahterasiirappia
½ tl suolaa

► Leikkaa fenkolit neljäksi
viipaleeksi tai lohkoksi.
Sekoita basilika, öljy,
vaahterasiirappi ja suola
kulhossa.
► Sivele fenkolit basilika-
öljyllä ja paahda grilliparila-
lla noin 3 minuuttia. Käännä
ja sivele pintaan reilusti
basilikaöljyä. Grillaa vielä
3 minuuttia. Tarjoa grilli-
ruokien lisukkeena.



LUUMU-KAURA-MURUPAISTOS

Rapean kaurakuoren alla
pehmeäksi hautuneet
luumut tarjotaan viileän
vaniljakastikkeen kera.

8 ANNOSTA | MU | K |

1 kg luumuja
1 sitruuna
4 rkl fariinisokeria
MURUSEOS
150 g margariinia
4 dl kaurahiutaleita
1 ½ dl fariinisokeria
1 dl vehnä jauhoja
1 tl kardemummaa
LISÄKSI
1 prk (2 ½ dl) vanilja-
kastiketta



- Sääda uuni 200 asteeseen. Huuhdo ja halkaise luumut. Poista kivet. Lohko isot luumut ja puolita pienet.
- Laita luumut uunivuokaan. Purista päälle sitruunan mehu ja mausta luumut fariinisokerilla. Kypsennä uunissa noin 15 minuuttia.
- Valmista muruseos. Sulata rasva kattilassa. Lisää kaurahiutaleet, fariinisokeri, vehnä jauhot ja kardemumma. Levitä muruseos luumujen päälle. Kypsennä uunin keskitasolla noin 20 minuuttia.
- Tarjoa paistos vaniljakastikkeen kanssa.