



YHTEISHYVÄ

ruoka

5 | 2018

RESEPTIT
TESTATTU
TOIMIVIKSI

PIKANA PÖYTÄÄN

KUNNON
RUOKAA
NUUDELEISTA

Koko perhe tykkää!
**HELPOT & RAPEAT
KANANUGETIT**

LISÄÄ KASVIKSIA

KAALILLA
RIKASTETTU
KINKKU-
KIUSAUS

KOUKUTTAVAN HYVÄÄ

PUUMAKAKKU
JA MUUT UUDET
HITTILEIVONNAISET

yhteishyvä.fi
tuhansia reseptejä

NAM, MIKÄ MAKUPARI!

Yhdistimme satokauden maukkaat kasvikset ja hedelmät täyteläisten juustojen kanssa ja teimme uudet suosikit arki-iltoihin ja herkkuhetkiin.

RESEPTIT ANU BRASK KUVAT TUOMAS KOLEHMAINEN

Avokado-mozzarellatoastit

4 ANNOSTA | MU | K |

Vihreä avokadotoast on täynnä makua, energiaa ja hyviä rasvoja sekä lempeää mozzarellajuustoa.

2 avokadoa
1 ps (125 g) mozzarellajuustoa
8 viipaletta täysjyväpaahtoleipää
4 rkl pestoa
1 ps (80 g) babypinaattia
(2 rkl margariinia)

- Halkaise avokatot ja poista kivet. Kuori ja viipaloi avokatot. Valuta juusto ja leikkaa se ohuiksi viipaleiksi.
- Voitele kaikki leivät pestolla. Laita neljälle viipaleelle pinaattia, avokadoa ja juustoa. Paina loput leivät kansiksi, pestolla voideltu puoli täytteitä vasten.
- Paista leivät voileipägrillissä tai kuumalla pannulla margariinissa.

G gluteeniton
M maidoton
MU munaton
K kasvis
VE vegaaninen

Reseptien ravinto-
sisällöt: yhteishyvä.fi



Savojjinkaali-kinkkukiusaus

6 ANNOSTA | G | MU |

Upota kinkkukiusaukseen reippaasti savojjinkaalia ja mehevöitä juustokermalla.

½ (noin 600 g) savojjinkaalia
2 rkl rypsiöljyä
1 ps (500 g) peruna-sipuli-suikaleita (pakaste)
1 ps (300 g) kinkkusuikeleita
2 prk (à 2 ½ dl) kolmen juuston ruokakermaa
2 tl provencale-yrttimaustetta
1 tl suolaa
2 dl juustoraastetta

LISÄKSI

1 rkl rypsiöljyä vuokaan

- Kuumenna uuni 225 asteeseen. Hienonna kaali. Paista kaalia öljyssä pannulla 2–4 minuuttia.
- Voitele laakea uunivuoka. Kaada perunasuikaleet vuokaan. Sekoita kaali, kinkku ja kerma joukkoon. Mausta yrttiseoksella ja suolalla.
- Kypsennä kiusausta uunin alatasolla 20 minuuttia. Laske uunin lämpö 200 asteeseen, ripottele juustoraaste pinnalle ja kypsennä noin 30 minuuttia.

Vinkki

Vaihda kinkku ruskistettuihin broileri-suikaleisiin.



Parasta juuri nyt!
AVOKADO
MANGO
OMENA
PÄÄRYNÄ
MYSKIKURPITSA
RUUSUKAALI
SAVOIJINKAALI



Vinkki

Mango tuo salaattiin mahtavan värin ja maun lisäksi rutkasti C-vitamiinia.

Mango-fetasalaatti

4 ANNOSTA | G | K |

Hedelmäinen ja rapsakka fetasalaatti yhdistää suolaisen ja makean. Samalla se suorastaan pursuu vitamiineja.

1 mango
½ kurkkua
1 punasipuli
1 ruukku basilikaa
½ ruukkuu minttua
1 pkt (200 g) fetajuustoa
1 limen kuori
1 ps salaattisekoitusta
¼ tl suolaa
riippaus rouhittua mustapippuria

CHILI-MINTTUKASTIKE
2 limen mehu
1 chili
½ ruukkuu minttua
2 dl rypsiöljyä
½ tl suolaa
½ tl sokeria

- Halkaise mango litteän kiven vierestä kahdeksi puolikkaaksi. Kuori puolikkaat ja paloittele hedelmäliha.
- Kuutioi kurkku. Kuori sipuli ja leikkaa se ohuiksi viipaleiksi. Hienonna yrtit. Murenn feta. Pese ja raasta limen kuori. Asettele salaatti, kasvikset, mangot ja fetamurut vadille tai lautasille. Mausta limen kuorella, suolalla ja pippurilla. Purista kahden limen mehu. Halkaise chili, poista siemenet ja hienonna chili. Hienonna minttu. Yhdistä kaikki kastikkeeseen ainekset ja soseuta. Sekoita kastike salaattiin juuri ennen tarjoamista.



Vinkki

Tee gratiinista ruokaisampi lisäämällä joukkoon kypsiä broilerisuikeita tai mifua.

Päärynä-myskikurpitsagratiini

6-8 ANNOSTA | K | MU |

Lempeä myskikurpitsa ja mehukas päärynä sopivat uunigratiiniin – varsinkin kun seuraan lisää maukasta vuohenjuustoa.

- 1 myskikurpitsa
- 4 päärynää
- 2 punasipulia

KASTIKE

- 4 rkl margariinia
- 4 rkl vehnä jauhoja
- 5 dl maitoa
- 1 pkt (200 g) vuohenmaitojuustoa
- 1 laakerinlehti
- 2 tl kuivattua rosmariinia
- ½ tl suolaa
- ¼ tl valkopippuria

- Säädä uuni 180 asteeseen. Kuori kurpitsa, halkaise se ja poista siemenet. Leikkaa kurpitsa noin 2 x 2 cm:n paloiksi. Halkaise päärynät, poista kota ja lohko kukin puolikas neljään osaan. Kuori ja hienonna sipulit.
- Sulata margariini paksupohjaisessa kattilassa. Lisää jauhot ja sekoita tasaiseksi suurukseksi, 1–2 minuuttia. Kaada maito ohuena nauhana

- joukkoon koko ajan voimakkaasti vispaten. Murennat puolet juustosta kastikkeeseen. Lisää laakerinlehti.
- Kuumenna kastike kiehuvaaksi, hauduta miedolla lämmöllä välillä sekoittaen noin 5 minuuttia. Mausta rosmariinilla, suolalla ja pippurilla.
- Laita kurpitsapalat, sipulit ja päärynät korkeareunaiseen uuni- vuokaan tai jaa ne annosvuokiin. Lusikoi kastike päälle. Viipaloi loppu juusto pinnalle.
- Kypsennä gratiinia uunissa 30–40 minuuttia, kunnes pinta hieman ruskistuu ja kurpitsat tuntuvat pehmeiltä.



FOODIE.FI

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

Ruusukaali-sinihomejuustopiiras

8 ANNOSTA | K |

Ruusukaali tykkää vahvoista juustoista. Siksi se onkin omiaan sinihomejuustopiiraaseen.

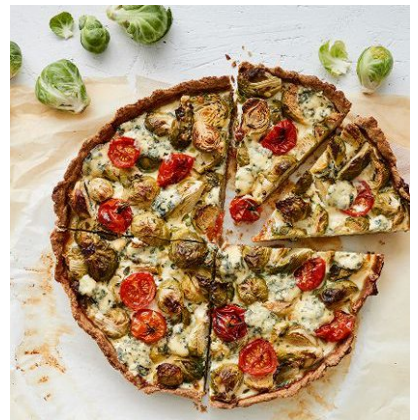
POHJA

- 2 dl ruisjauhoja
- ½ dl vehnä jauhoja
- 1 tl kuivattua basilikaa
- ½ tl suolaa
- 100 g margariinia
- 2 rkl kylmää vettä

TÄYTE

- 1 rs (400 g) ruusukaalia
- ½ rs (125 g) kirsikkatomaatteja
- ½ pkt (75 g) sinihomejuustoa
- 2 rkl tuoretta tai 1 tl kuivattua timjamia
- 2 kananmunaa
- 3 dl maitoa

- Yhdistä jauhot, basilika ja suola yleiskoneen tai tehosekoittimen kulhossa. Kuutioi kylmä rasva. Lisää muutama kuutio kerrallaan jauhoihin ja sekoita murumaiseksi. Lisää vesi ja anna koneen käydä niin, että ainekset muodostavat taikinapallon.
- Ripottele pari lusikallista jauhoja alustalle ja vaivaa taikinaa hetki. Laita se kelmussa jääkaappiin 30 minuutiksi.
- Säädä uuni 200 asteeseen. Käytä halkaisijaltaan 24 cm:n vuokaa. Kauli taikina leivinpaperin päällä noin 28 cm:n pyöreäksi levyksi. Siirrä se papereineen vuokaan. Laita leivinpaperipala pohjan päälle, pistele taikina sen läpi ja paista 10 minuuttia.
- Poista kaalien uloimmat lehdet ja siisti kanta. Halkaise kaalit ja tomaatit. Murennat juusto. Hienonna timjami. Yhdistä munat ja maito kulhossa, lisää juusto ja timjami.
- Poista leivinpaperi pohjan päältä. Levitä kaalit ja tomaatit piiraalle, kaada muna-maito päälle. Paista 40–45 minuuttia.



Karamelli- omenapasteijat

8 ANNOSTA

*Vain puoli tuntia ja pöydässä on rapea-
kuorisia ja tuorejuustolla täytettyjä,
kinuskisen makuisia omenapasteijoita.*

1 pkt (500 g) lehtitaikinal levyjä
3–4 omenaa
1 rs (200 g) tuorejuustoa
1 dl fariinisokeria
1 rkl maissitärkkelystä
¼ tl kardemummaa

LISÄKSI

½ dl mantelilastuja
1 kananmuna

- Sulata taikinal levyt pakkauksen ohjeen mukaan. Kuumenna uuni 225 asteeseen.
- Kuori omenat ja leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi.
- Yhdistä kulhossa tuorejuusto, sokeri, maissitärkkelys ja kardemumma.
- Kauli taikinal levyjä kevyesti hieman ohuemmiksi.
- Voitele 1 cm reunoista kananmunalla. Levitä taikinan toiselle puolelle noin 1 ½ rkl tuorejuustoseosta ja ohut kerros omenaviipaleita. Taita taikina täytteen päälle ja paina reunat kiinni niin, että saat pitkiä tai neliönmuotoisia pasteijoita. Voitele kananmunalla ja ripota mantelilastuja päälle. Paista uunissa 15–18 minuuttia.

Vinkeki

Oikaise ja levitä
pasteijoihin
kinuskinmakuista
tuorejuustoa.



VARTISSA VALMIS

NOPEASTI NUUDELEISTA

Nuudelit ovat kiireisen päivän pelastus. Lisää riisinuudeleita kanakeittoon, tarjoa täysjyvää kasvisbolognesen kanssa ja murustele pikanuudelit wokkiin.

RESEPTIT SUVI RÜSTER KUVAT AMANDA AHO

Sitruunainen kana-nuudeliikeitto

4 ANNOSTA | G | MU |

Pikaisen keiton jujuna on liemeen ruskistamatta lisätyt broilerisuikaleet.

300 g broilerin fileesuikaleita
2 porkkanaa
1 valkosipulinkynsi
8 dl vettä
2 kana- tai kasvisliemi-
kuutiota (gluteenitonta)
1 tl curryjauhetta
2 dl ruokakermaa
1 dl maissia (pakaste)
100 g riisinuudeleita
1 sitruuna
½ ruukkua basilikaa

- Kuori ja suikaloi porkkanat. Kuori ja hienonna valkosipuli.
- Kiehauta vesi ja liemikuutiot kattilassa. Lisää broileri, porkkanat ja valkosipulit. Mausta curryjauheella. Anna kiehua keskilämmöllä 5–7 minuuttia.
- Lisää joukkoon ruokakerma, maissit ja nuudelit. Jatka kypsentämistä 5 minuuttia.
- Purista sitruunasta mehu keittoon. Revi basilikanlehtiä keiton pinnalle.



Supernopea katkarapu-nuudelivokki

4 ANNOSTA | M |

Pyöräytä pikanuudelit kasvien ja katkarapujen kanssa voki. Mausta kookuttavan herkuilliseksi nuudelipussin valmiilla mausteilla.

1 ps (180 g) katkarapua
2 pkt (à 90 g) pikanuudeleita (esim. katkarapu)
1 rkl rypsiöljyä
2 pkt (à 200 g) lehti-kaali-kasviswoksekoitusta (Tuorekset)
½ dl suolapähkinöitä
2 rkl soijakastiketta
1 rkl juoksevaa hunajaa
1 ruukku persiljaa tai korianteria
(1–2 tl seesaminsienöljyä)

katkarapujen päälle siivilään.

- Kuumenna rypsiöljy voki-pannussa. Lisää tuorekset ja paista kuumalla pannulla pari minuuttia. Lisää nuudelit ja katkaravut. Mausta nuudelipaketin mausteilla. Lisää pähkinät, soija ja hunaja. Paista sekoitellen pari minuuttia.
- Lisää hienonnettu persilja tai korianteri. Mausta halutessasi seesaminsienöljyllä.

Bolognese jauhiksesta

4 ANNOSTA | K |

Keitä porkkanaraasteella rikastettu tomaattikastike, höystä se maidosta valmistetulla jauhiksella ja tarjoa terveellisten täysjyvänuudeleiden kanssa.

1 iso porkkana
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 rkl rypsiöljyä
1 prk (390 g) yrttimaustettua tomaattimurskaa
2 dl vettä
¾ tl suolaa
1 tl savupaprikajauhetta
riipaus sokeria
1 rs (250 g) jauhista (Mifu)

LISÄKSI

250 g täysjyvänuudelia
juustoraastetta
rouhittua mustapippuria

- Kuori ja raasta porkkana. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuumenna öljy kasarisissa tai pannussa. Lisää porkkana, sipulit ja valkosipulinkyntset. Paista pari minuuttia. Lisää tomaattimurska. Huljuta 2 dl vettä tomaattimurskapurkissa ja kaada pannuun. Lisää mausteet. Anna

kiehua keskilämmöllä 6–8 minuuttia.

- Keitä nuudelit kevyesti suolalla maustetussa vedessä (½ tl suolaa/1 l vettä) kypsäksi. Valuta nuudelit siivilässä.
- Tarkista kastikkeen maku ja mausta tarvittaessa suolalla ja sokerilla. Sekoita Jauhis kastikkeeseen. Kuumenna pari minuuttia.
- Kaada nuudelit tarjoiluastiaan ja kastike päälle. Lisää pinnalle juustoraastetta ja mustapippuria.

- Huuhtelee katkaravut siivilässä haalealla vedellä niin, että ne hieman sulavat, tai sulata ne etukäteen jääkaapissa.
- Keitä nuudelit pelkässä vedessä kypsäksi (älä mausta keitinvetä). Kaada nuudelit

Vinkkei

Valmiin kasvissekoituksen sijaan voit suikaloida vokiin jääkaapista löytyviä kasviksia.



JAUHOPEUKALO

Vinkki

Leikkaa kumpaakin väriä 32 pientä palaa ja kokoa niistä shakkilauta.

Shakkimokkapalat

36 PALAA

Tuplamokka ja suklaa maustavat mokkapalat niin herkullisiksi, että vaarana on koko pelin katoaminen viimeistä murua myöten.

2 dl maitokahvia
200 g voita tai margariinia
4 kananmunaa
3 dl sokeria
5 dl vehnä jauhoja
½ dl kaakaojauhetta
1 rkl leivinjauhetta
1 rkl vaniljasokeria

KUORRUTE

100 g voita tai margariinia
½ dl vahvaa kahvia
5 dl tomusokeria
100 g valkosuklaata
100 g tummaa suklaata

- Kuumenna uuni 200 asteeseen. Valmista noin 2 dl vahvaa kahvia. Säästä siitä ½ dl kuorrutusta varten. Lisää loppuun kahviin maitoa niin, että saat 2 dl maitokahvia. Sulata margariini ja sekoita se maitokahviin.
- Vaahdota munat ja sokeri. Sekoita toisessa kulhossa kuivat aineet. Kääntelee jauhoja ja maitokahviseosta vuorotellen muna-sokerivaahtoon. Sekoita tasaiseksi. Levitä taikina leivinpaperille pellille ja paista uunissa noin 15 minuuttia.
- Anna pohjan jäähtyä ennen kuorruttamista. Puolita pohja.
- Sulata voi kattilassa, lisää ½ dl vahvaa kahvia ja siivilöi tomosokeri joukkoon. Sekoita ja jaa kuorrute kahteen kulhoon.
- Sulata valkosuklaa mikrossa varovasti sykäyksittäin. Sekoita se sileäksi ja lisää toiseen kuorrutukseen. Kaada kuorrutus lämpimänä toiselle pohjalle. Levitä kuorrutetta reunoihin asti.
- Valmista toinen kuorrute tummasta suklaasta samalla tavalla. Kuorruta toinen pohja tummalla kuorrutteella.
- Anna levyjen kovettua jääkaapissa. Leikkaa pieniksi paloiksi ja kokoa shakiruuduksi.

LEIPURI LEIKKISÄNÄ

Kasvata korvapuusti komeaksi nyhtöpullaksi, leivo tiikeristä sähkökkä puuma ja ruuduta mokkapalat syötävän makeaksi shakkilaudaksi.

RESEPTIT TAINA TELLMAN KUVAT PANU PÄLVIÄ



Nyhtökörvapuustit

20 PALAA | MU |

*Perinteinen körvapuusti saa uuden muodon
muhkeana nyhtöpullana.*

- 150 g margariinia
- 5 dl maitoa
- 1 pkt (50 g) hiivaa
- 2 dl sokeria
- 1 rkl kardemummaa
- 1 tl suolaa
- n. 12 dl puolikarkeita vehnä jauhoja

TÄYTE

- 100 g margariinia
- 1 dl sokeria
- 2–3 rkl kanelia

- Sulata 150 g margariinia. Lämmitä maito kädenlämpöiseksi. Liuota hiiva maitoon. Lisää sokeri, kardemumma ja suola. Alusta jauhot noin 2 dl kerrallaan ja vaivaa lopuksi margariinisula taikinaan. Kohota taikinaa liinan alla lämpimässä paikassa 1 tunti.
- Ota täytteeseen tuleva margariini pehmenemään.
- Kuumenna uuni 200 asteeseen. Voitele 2 pitkää leipävuokaa (n. 25 cm).
- Kauli taikina jauhotetulla alustalla noin 45 x 50 cm:n kokoiseksi levyksi. Vaahdota margariini, sokeri ja kaneli sähkövatkaimella. Levitä vahto taikinalevyille.
- Leikkaa levy kuudeksi samanlevyiseksi suikaleiksi. Nosta ne päällekkäin (taikina on löysää ja voi venyä) ja leikkaa pino noin 6 cm:n mittaisiksi paloiksi. Käännä palat niin, että viipalointi näkyy ja jaa palat vuokiin. Kohota liinan alla 15 minuuttia.
- Paista uunissa noin 30–40 minuuttia. Anna jäähtyä vuoassa. Siirrä lautaselle tai tarjoa vuoasta.

Puumakakku

15 PALAA

*Tiikerikakun hurjemmassa versiossa maistuvat laku ja lime.
Mehevä kuivakakku saa yllleen mustan lakritsiuorrutteen.*

- 200 g margariinia
- 2 ½ dl sokeria
- 2 tl vaniljasokeria
- 3 kananmunaa
- 4 dl vehnä jauhoja
- 2 tl leivinjauhetta
- 2 dl kevytkermää
- 10 turkinpippuri-salmiakki-makeista
- 2 (à 19 g) lakritsitoffee-patukkaa (Kick)
- 2 rkl kaakaojauhetta
- 2 limeä

KUORRUTE

- 2 dl kuohukermää
- 10 (à 19 g) lakritsitoffee-patukkaa (Kick)

- Ota margariini huoneenlämpöön tuntia ennen leipomista.
- Kuumenna uuni 175 asteeseen. Voitele ja korppujauhotat noin 1 ½ litran vetoinen rengaskakkuvuoka.
- Vaahdota pehmeä rasva ja sokerit. Lisää munat yksitellen voimakkaasti vatkatun. Sekoita toisessa kulhossa jauhot ja leivinjauhe ja siivilöi taiki-

naan. Sekoita tasaiseksi. Mittaa kattilaan 3 rkl kermää ja laita sivuun odottamaan. Sekoita loppu kerma taikinaan.

● Rouhi salmiakkimakeiset. Kuumenna kermatiikka kattilassa. Lisää makeisrouhe ja 2 paloitetua lakritsi-patukkaa. Sekoita sileäksi, lisää kaakaojauhe. Ota kakkutaikinasta 1/3 toiseen kulhoon. Sekoita lakritsi-kaakaoseos siihen.

● Pese limet, raasta kuoret ja purista mehu. Sekoita mehu ja kuoriraaste vaaleaan taikinaan.

● Levitä puolet vaaleasta taikinasta vuokaan. Lusikoi tumma taikina sen päälle ja loput vaaleasta taikinasta pinnalle. Raidoita kakku työntämällä haarukalla muutamia kertoja taikinan läpi. Paista kakkua uunin alatasolla noin 50–60 minuuttia. Varmista kypsäys tikulla. Kun taikinaa ei tartu tikkuun, kakku on kypsä.

● Jäähdytä 10 minuuttia ja kumoa.

● Keitä kuorrute kermasta ja paloitetuista lakritsi-patukoista. Anna kuorrutteen jäähtyä haaleaksi ja levitä sitten jäähtyneelle kakulle.



Vinkki

Koristele sokerimas-sasta leikatuilla kuvioilla tai tassun mallisilla karkeilla.



MUTKAT SUORIKSI

RESEPTIT SUVI RÜSTER KUVAT PANU PÄLVIA

Usko pois: uuniperunat voi tehdä mikrossa ja makaronilaatikko onnistuu raaoista makaroneista. Terveellisemmät kananugetit syntyvät vaivatta kotiuunissa.

Uunissa paistetut nugetit eivät sisällä ylimääräistä rasvaa.

Rapeat kananugetit

4 ANNOSTA | M |

Broilerin fileepihveistä paistuu mahtavan rapeita nugetteja, kun pyöräytät ne maissihiutaleissa.

**500 g broilerin fileepihvejä
1 tl suolaa
noin 6 dl maissihiutaleita
1 kananmuna**

**LISÄKSI
kasviksia
dippikastike**

- Kuumenna uuni 250 asteeseen. Leikkaa broilerin fileepihvit 5–6 palaan. Ripottele niille suola.
- Mittaa maissihiutaleet kulhoon ja murskaa ne perunasurvimella.
- Riko kananmuna lautaselle ja vatkaa rakenne rikki haarukalla. Pyörittele broileripalat kananmunassa ja sen jälkeen maissihiutalemuruissa. Laita palat leivinpaperille pellille.
- Kypsennä nugetteja uunissa 20 minuuttia. Tarjoa kasvisien ja dippikastikkeen kera.

Maailman helpoin lohi-makaronilaatikko

4 ANNOSTA | MU |

Nyt on nopsaa! Sekoita raa'at makaronit ja muut laatikon ainekset vuoassa ja laita uuniin.

- 2 ps (à 180 g) suikalejuureksia (pakaste)
- 6 dl täysjyvämakaronia
- 1 pkt (300 g) kirjolohisuikaleita
- 1 ps (175 g) juustoraastetta
- 150 g kylmäsavulohiviipaleita
- 8 dl vettä
- 2 kasvisliemikuutiota
- 2–3 tomaattia
- 1 tl yrttimausteseosta tai pizzamaustetta

- Kuumenna uuni 200 asteeseen.
- Sekoita uunivuossa (noin 25 cm x 35 cm) jäiset suikalejuurekset, makaronit, kirjolohisuikaleet ja juustoraaste. Suikaloi kylmäsavulohiviipaleet ja sekoita ne muiden aineiden joukkoon.
- Kiehauta vesi ja liuota liemikuutiot veteen. Kaada liemi vuokaan.
- Pese ja viipaloi tomaatit. Lisää viipaleet ruoan pinnalle ja ripota yrttimausteseos päälle. Kypsennä laatikkoa uunin keskitasolla 45 minuuttia.



Suikalejuurekset tuovat ruokaan mehevyyttä ja makua, kuitua ja ravintoaineita.



Dippaa!

1

KERMAVIILI-KETSUPPI
Sekoita kermaviiliin ketsuppia ja ripaus rouhittua mustapippuria.

2

CHILI-MANGO
Mausta mango-sose makealla chilikastikkeella.

3

KAURA-SIPULI
Notkista maustamaton kauralevite kaurajuomalla, lisää sipuli- tai mantelirouhetta ja ripaus suolaa.



Kinkkutsatsiki kevennetään maitorahkalla.

Mikrouuniperunat ja kinkkutsatsiki

4 ANNOSTA | G | MU |

Uuniperunakin voi olla pikaruokaa. Pistele perunat haarukalla, kääri talouspaperiin ja kypsennä mikrossa kymmenen minuuttia. Tee lisäksi rapeaa kurkkua sisältävä palvikinkkutäyte.

4 isoa jauhoista perunaa (Rosamunda tai Bellarosa)
3–4 tl margariinia

KINKKUTSATSIKI
200 g palvikinkkua
½ kurkkua
1 valkosipulinkynsi
1 prk (250 g) maitorahkaa
1 tl sinappia
riipaus suolaa
riipaus sokeria (rouhittua mustapippuria)

LISÄKSI

4 palaa talouspaperia

- Tee ensin kinkkutsatsiki. Kuuttoi palvikinkku. Huuhtelee kurkku ja raasta se karkealla terällä. Laita raaste siivilään ja puristele neste pois. Kuori ja hienonna valkosipuli. Laita

kulhoon rahka, kurkku, kinkku, sinappi ja mausteet. Sekoita.

- Pese perunat ja pistele niihin haarukalla muutamia reikiä. Kääri perunat talouspaperiin.
- Kypsennä perunoita kaksi kerrallaan mikrossa täydellä teholla (900 W) noin 8–10 minuuttia. Kokeile perunoita haarukalla. Käännä ne kerran kypsennyksen aikana, jotta ne kypsyvät tasaisesti. Kääri valmiit perunat folioon siksi aikaa kun loput ovat mikrossa. Jos kypsennät enemmän kuin kaksi kerrallaan, kypsennysaika on pidempi.
- Leikkaa uuniperunoihin viillot ja sipaise päälle margariinia. Tarjoa kinkkutsatsikin kanssa.

SESONKI

Vinkki

Kevennä
lihamureke
kidneypavuilla.

VÄRIEN VOIMALLA

Värikäs, monipuolinen ja hyvin maustettu ruoka antaa energiaa syyspäiviin. Käytä kasviksia säästelemättä ja tarjoa kalaa kaksi kertaa viikossa.

RESEPTIT TAINA SALOVAARA KUVAT LAURA RIIHELÄ

Meksikonmureke ja chiliperunat

4 ANNOSTA | M |

Kidneypavut ovat hauskoja sattumia murekkeessa. Perunat kypsyvät tasatahtiin murekkeen kanssa.

400 g jauhelihaa
¾ dl korppujauhoja
1 ½ dl vettä
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
1 rkl rypsiöljyä
1 rkl jauhettua chilimausteseosta
1 kananmuna
1 tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria
1 prk (400 g) kidneypapuja
4 isoa jauhoista perunaa (Rosamunda tai Bellarosa)
1 rkl rypsiöljyä
1 rkl tomaattipyyretä
1 rkl chilikastiketta
½ tl sormisuolaa

PIKASALSA

2 tomaattia
1 punasipuli
½ ruukkaa persiljaa tai korianteria
riipaus rouhittua mustapippuria

- Sekoita korppujauhot ja vesi ja anna turvota 5 minuuttia.
- Kuori ja silppua sipuli ja valkosipulit. Kuullota ne öljyssä pannulla. Lisää chilimausteseos ja kuullota vielä hetki.
- Säädä uuni 200 asteeseen. Yhdistä jauheliha, korppujauho-seos, sipulit ja kananmuna. Mausta suolalla ja pippurilla. Huuhtelee ja valuta pavut siivillä. Sekoita pavut varovasti murekeseokseen. Muotoile mureke kostutetuina käsin leivinpaperille pellille.
- Pese ja halkaise perunat. Laita ne pellille murekkeen viereen. Sekoita öljy, tomaattipyyreä ja chilikastike. Sivele perunoiden leikkuupinnat seoksella. Ripottele sormisuola pinnalle. Kypsennä uunissa noin 30 minuuttia.
- Valmista salsa. Silppua tomaatit, sipuli ja yrtit. Sekoita ainekset ja lusikoi kypsän murekkeen pinnalle.

Yrtti- valkosipulisilakat

4 ANNOSTA | MU |

Tarjoa yrtti-valkosipulisilakoiden kanssa leipää, jolla herkullisen liemen voi pyyhkiä lautaselta viimeiseen pisaraan asti.

600 g silakkafileitä (pakaste)
1 ½ tl suolaa
½ tl jauhettua valkopippuria
1 rs (200 g) maustamatonta tuorejuustoa
3 valkosipulinkynttä
1 ruukku ruohosipulia
1 ruukku tilliä
½ dl vettä
½ dl sitruunamehua

PINNALLE

2 palaa näkkileipää
1 rkl rypsiöljyä



- Levitä sulatetut silakkafileet työlaudalle nahkapuoli alaspäin. Mausta suolalla ja valkopippurilla. Anna maustua 15 minuuttia. Kuumenna uuni 200 asteeseen.
- Laita tuorejuusto kulhoon. Puserra valkosipulit joukkoon. Silppua yrtit ja sekoita ne tuorejuustoon.
- Käännä silakkafileet nahkapuoli ylöspäin. Jaa juustoseos fileille ja pyöritä fileet rulliksi. Asettele rullat tiukasti vierekkäin uunivuokaan (noin 20 x 20 cm). Sekoita vesi ja sitruunamehu ja kaada seos vuokaan. Rouhi näkkileipä ja ripottele silakoiden päälle. Valuta öljy pinnalle.
- Paista uunissa 20 minuuttia. Anna makujen tekeytyä hetki ennen tarjoamista. Tarjoa silakat leivän ja salaatin kera.

Kurpitsa-kuskussalaatti

4 ANNOSTA | M | MU | VE |

Tee salaatti ja kastike valmiiksi edellispäivänä ja nappaa mukaan töihin. Purkillisesta riittää työkavereillekin.

1 myskikurpitsa
2 punasipulia
1 paprika
1 prk (290 g) kikherneitä
1 valkosipulinkynttä
1 rkl oliiviöljyä
½ tl savupaprikajauhetta
½ tl suolaa

KASTIKE

½ appelsiinin mehu
3 rkl oliiviöljyä
1 rkl valkoviinietikkaa

1 tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria

LISÄKSI

2 dl kuskusia
½ ruukkaa persiljaa
2 rkl kurpitsansiemeniä
2 rkl kuivattuja karpaloita

- Säädä uuni 200 asteeseen. Halkaise kurpitsa ja poista siemenet. Kuori ja kuutioi kurpitsa. Kuori ja lohko sipulit. Paloittelee paprika. Huuhtelee kikherneet siivillä.
- Kuori ja silppua valkosipuli kulhoon. Lisää öljy ja mausteet sekä kasvikset ja kikherneet, sekoita. Levitä leivinpaperille pellille. Paahda uunissa noin 20 minuuttia, kunnes kurpitsa on kypsää. Anna jäähtyä.
- Kypsennä kuskus pakkauksen ohjeen mukaan. Silppua persilja.
- Tee kastike. Purista appelsiinin mehu. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään.
- Kokoa salaatti kerroksittain astiaan.
- Kaada kastike päälle. Anna salaatin maustua 10 minuuttia ennen tarjoamista.





Aasialainen härkiskeitto

4 ANNOSTA | G | M | MU | VE |

Sääda kasviskeiton mausteisuutta currytahnulla. Tee keskitulista ohjeen mukaan tai miedonna ja lisää tulisuuata vasta pöydässä.

- 1 (noin 300 g) parsakaali
- 2 porkkanaa
- 2 cm:n pala inkivääriä
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 lime
- ½ rkl rypsiöljyä
- 3 rkl punaista currytahnaa
- 1 tlk (400 g) kookosmaitoa
- 5 dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio (gluteeniton)
- 1 pkt (250 g) härkistä
- ½ tl suolaa
- ½ rs (à 250 g) kirsikkatomaatteja
- ½ ruukkua korianteria

- Erottele parsakaali kukinnoiksi ja pilko myös varsi. Kuori ja suikaloi porkkanat. Kuori ja hienonna inkivääri ja valkosipulinkyntset. Purista limen mehu.
- Laita öljy kattilaan. Lisää currytahna, inkivääri ja valkosipulit. Kuumenna sekotellen. Lisää kookosmaito, vesi ja liemikuutio. Keitä 2 minuuttia. Lisää härkis ja keitä vielä noin minuutti.
- Mausta keitto limemehulla ja suolalla. Lisää tomaatit. Anna keiton tekeytyä hetken alla. Silppua korianteri pinnalle.

Dukkah-lohi ja uunikasvikset

4 ANNOSTA | G | M | MU |

Dukkah on egyptiläinen pähkinämausteseos. Uuniloheen se tuo rapean ja maukkaan pinnan.

- noin 700 g kirjolohifileettä
- 1 tl rypsiöljyä
- 1 tl suolaa
- 1 dl dukkahia (ks.resepti)

DUKKAH

- ½ dl hasselpähkinöitä
- ½ dl manteleita
- ½ dl seesaminsiemeniä
- 1 tl jauhattua korianteria
- 1 tl juustokuminaa
- 1 tl suolaa
- 2 tl sokeria

UUNIKASVIKSET

- 1 munakoiso
- 1 paprika
- 2 punasipulia
- 2 chiliä
- 1 sitruuna
- 2 rkl rypsiöljyä

- Valmista dukkah. Paahda pähkinät ja mantelit kuivalla pannulla kevyesti. Rouhi veitsellä tai tehosekoittimessa. Paahda seesaminsienet pannulla. Sekoita ne ja mausteet pähkinärouheeseen.
- Sääda uuni 200 asteeseen. Poista lohesta mahdolliset ruodot. Leikkaa lohi annospaloiksi. Sipaise palat öljyllä ja mausta suolalla. Ripottele kerros dukkahia pinnalle. Tarjoa loppu dukkah pöytämausteena.
- Huuhtelee ja viipaloi munakoiso ja paprika. Kuori ja lohko sipulit. Hal-kaise chilit. Pese sitruuna ja raasta noin 1 tl kuorta. Viipaloi sitruuna.
- Sekoita kasvikset, öljy ja sitruunankuori kulhossa. Levitä kasvikset ja sitruunaviipaleet leivinpaperille pellille, niin että kalapaloille jää tilaa.
- Kypsennä uunissa 10 minuuttia, lisää kalat ja kypsennä 10–15 minuuttia, kunnes kala on kypsää.



Punaposkiset inkivääriomenat

6 ANNOSTA | G | M | MU | VE |

Keitä omenat punaposkisiksi inkivääri-karpalomehussa ja tarjoa ne lime-kookos-vaahdon kanssa. Kirpeänmakea herkku maistuu maidottomallekin.

4–6 omenaa
40 g (5 cm:n pala) inkivääriä
1 l karpalomehua
1 dl sokeria
1 prk (2 dl) kookoskermaa
1 rkl sokeria
1 rkl limemehua
1 tl raastettua limen kuorta

● Valmista omenat päivää ennen tarjoilua. Kuori omenat. Poista halutessasi siemenkodat omenaporalla. Kuori ja viipaloi inkivääri.

● Kaada mehu kattilaan, lisää inkivääri ja sokeri. Keitä pari minuuttia. Lisää omenat ja pane omenoiden päälle pieni lautanen, jotta ne painuvat kunnolla liemeen. Hauduta hiljalleen noin 10 minuuttia tai kunnes omenat ovat napakan kypsiä. Anna omenoiden jäähtyä ja maustua liemessä ensin huoneenlämpöisiksi, sitten jääkaapissa 8–12 tuntia. Jäähdytä myös kookoskerma jääkaappikylmäksi.

● Avaa kylmä kookoskermapurkki ja valuta vesiosa pois. Lusikoi jäljelle jäävä valkoinen kookostahna kulhoon. Lisää sokeri ja vatkaa pehmeäksi vaahdoksi. Mausta limemehulla ja kuoriraasteella.

● Nosta omenat liemestä lautasille, valuta hieman lientä päälle ja tarjoa kookoskerman kera.

Vinkkei

Tee lopusta liemestä kuuma totti tai käytä kiisselin pohjana.

RESEPTI TAINA TELLMAN
KUVA PANU PÄLVIÄ

KATSOPA KAKKUA

Koristele hirveän hyvä
halloweenkakku
keksisilmillä ja kutsu
kaverit mukaan
tuijotuskilpailuun.

Tämä kakku
syödään silmästä
silmään!

Tuijotuskakku

12 PALAA

10 tummaa täytekeksiä
4 kananmunaa
1 ½ dl sokeria
1 ¾ dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 tl vaniljasokeria

KOSTUTUS

1 dl maitoa
1 tl vaniljasokeria

TÄYTE JA KUORRUTE

1 prk (2 dl) vispikermä
2 prk (à 200 g) sitruuna-
rahkaa
1 ½ dl vadelmahilloa

LISÄKSI

10 pyöreää salmiakkikarkkia

- Säädä uuni 175 asteeseen. Voitele ja korppujauhota irtopohjavuoka (18–20 cm).
- Irrota keksien puolikkaat varovasti toisistaan niin, että täyte jää toiseen puolikkaaseen. Laita täytettä sisältävät rasiaan ja säästä koristeluun. Murena täytteettömät puolikkaat esimerkiksi muovipussissa kaulimella painellen.
- Vaahdota munat ja sokeri. Sekoita toisessa kulhossa keksimurut, jauhot, leivinjauhe ja vaniljasokeri. Kääntelee seos varovasti muna-sokerivaahdon. Kaada vuokaan ja kypsennä uunin alatasolla noin 30 minuuttia tai kunnes tikulla

kokeiltaessa taikinaa ei tartu tikkuun.

- Anna kakun jäähtyä vuoassa noin 15 minuuttia. Irrota vuoasta ja anna jäähtyä.
- Vaahdota kerma. Sekoita rahka vaahtoon. Leikkaa kakku kolmeksi kerrokseksi. Sekoita kostutus maidosta ja vaniljasokerista. Kostuta pohjakerros. Levitä sille puolet hillosta ja ¼ kermarahkaa. Tee toinen kerros samoin. Nosta kansi paikoilleen ja kuorruta kakku. Peitä kuvulla ja anna maustua jääkaapissa vähintään 3 tuntia.
- Paina salmiakit keksien täytteeseen ja asettele keksit kakun reunoille ja päälle.