yhteishyvä

Ruoka

ELOKUU 2014

Tomaattia & kesäkurpitsaa

Meheviä makuelämyksiä

Jauhelihasta keitto ja laatikko

Pyöräytä mustikkapullat

RESEPTIT TESTATTU TOIMIVIKSI

yhteishyvä.fi

Tirisevät grilliherkut
salaatin kera

Laita grilliin lihaa tai kanaa ja sekoita lisäkkeeksi ruokaisa salaatti.

Rucola-perunasalaatti
6 annosta

n. 1 kg	kiinteitä perunoita
1	sitruunan raastettu kuori
1 1/2 rkl	kapriksia
25 g	rucolaa
2 rkl	oliiviöljyä
1 rkl	sitruunamehua
ripaus	suolaa ja rouhittua mustapippuria

Keitä perunat kuorineen edellisenä päivänä. Kuori ja paloittele perunat. Raasta joukkoon pestyn sitruunan raastettu kuori. Lisää kaprikset, hienonnettu rucola, öljy ja sitruunamehu. Mausta suolalla ja pippurilla.

Italialaiset broilerinleikkeet
6 annosta

800 g	broilerinleikkeitä
2 tl	välimeren yrttiseosta
1 1/2 tl	suolaa
2 pkt	(á 140 g) pekonia
n. 4 dl	kanalientä

Leikkaa broilerinleikkeet pitkittäin kahteen tai kolmeen osaan. Mausta yrttiseoksella ja suolalla. Kääri suikaleiden ympärille pekoniviipale. Grillaa grillissä tai paista pannulla molemmin puolin kauniin ruskeiksi. Siirrä leikkeet uunivuokaan ja valuta päälle kanaliemi. Peitä foliolla ja anna hautua kypsiksi joko yläritilällä grillissä tai uunissa.

Mango-avokadosalaatti
4 annosta

1	kypsä mango
1	kypsä avokado
1/2	kerää jäävuorisalaattia
2 rkl	murskattuja suolapähkinöitä
2 rkl	hienonnettua basilikaa
Kastike	
1	limetin mehu
1 rkl	hunajaa
1 rkl	(avokado)öljyä
ripaus	rouhittua mustapippuria

Halkaise mango molemmin puolin kiveä ja irrota puolikkaat. Leikkaa kiveen jäänyt loppu hedelmäliha irti. Ruuduta hedelmälihat kuoressaan ja käännä kuoret kuperaksi. Irrota kuutiot kuoresta pienellä veitsellä suoraan kulhoon. Kuutioi loput hedelmälihat. Halkaise avokado ja poista kivi. Lusikoi hedelmäliha leikkuulaudalle ja kuutioi. Revi salaatti pieniksi paloiksi. Siirrä salaatin ainekset kulhoon. Sekoita kastikkeen ainekset ja valuta salaatin joukkoon.

Lankkupihvit
4 annosta

800 g	porsaan ulkofileetä
2 rkl	rypsiöljyä
ripaus	suolaa ja rouhittua mustapippuria
Glaseerauskastike	
1 dl	colajuomaa
1/2 dl	ketsuppia
1/2 dl	fariinisokeria
1 1/2 rkl	makeaa soijakastiketta
2	raastettua valkosipulinkynttä
1/2 tl	sambal oelek -chilitahnaa

Leikkaa filee pituussuunnassa kolmeen osaan. Sivele lihan pinnalle öljyä. Mittaa glaseerauskastikkeen ainekset kattilaan ja kiehauta ne. Grillaa lihat kypsiksi 3–4 minuuttia molemmilta puolilta. Sivele glaseerauskastiketta pinnoille. Nosta lihat uunivuokaan ja anna vetäytyä folion alla hetki ja leikkaa viipaleiksi.

Vinkki
Katso videolta mangon käsittely. www.yhteishyvä.fi>Yhteishyvä Live>ruoka

Tomaattien aikaan

Mehevistä, punaposkisista tomaateista syntyy herkkuja piirakoista salaattiin ja pastaan.

Tomaattipiiras

8 annosta

75 g	margariinia
100 g	suolakeksejä
1 dl	vehnäjauhoja
Täyte	
1 rs	(200 g) maustamatonta tuorejuustoa
2 dl	parmesaaniraastetta
1	kananmuna
1	valkosipulinkynsi
1/2 tl	timjamia
3	isoa tomaattia
2 rkl	oliiviöljyä
ripaus	rouhittua mustapippuria

Sulata rasva. Jauha suolakeksit ja jauhot leikkuuterällä monitoimikoneessa. Lisää joukkoon rasva ja aja tasaiseksi. Painele keksiseos leivinpaperilla vuoratun irtopohjavuoan (halk. n. 24 cm) pohjalle ja hieman reunoille. Notkista tuorejuusto ja sekoita joukkoon parmesaaniraaste, kananmuna, raastettu valkosipulinkynsi ja timjami. Nostele juustoseos pieniksi kasoiksi keksipohjalle. Levitä seos kostutetun lusikan avulla tasaiseksi. Leikkaa tomaatit ohuiksi viipaleiksi ja levitä piirakan päälle. Valuta pinnalle oliiviöljyä ja mausta kevyesti pippurilla. Paista 175-asteisen uunin keskitasolla noin 30 minuuttia. Anna jäähtyä ennen leikkaamista.

Kreikkalaiset uuni-tomaatit

4 annosta

4	isoa tomaattia
Täyte	
3 rkl	pinjansiemeniä
2	valkosipulinkynttä
3	anjovisfileetä
1 dl	murskattuja leivänmuruja
3 rkl	hienonnettua persiljaa
3 rkl	salaattijuustokuutioita
1 tl	oreganoa

Halkaise tomaatit ja koverra sisukset kulhoon. Voit käyttää ne esim. pastakastikkeessa. Paahda pinjansiemenet kuivalla pannulla kauniin ruskeiksi. Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet. Hienonna anjovisfileet. Siirrä kaikki täytteen ainekset kulhoon ja sekoita tasaiseksi. Murskaa hieman täytettä sitovia juustokuutioita. Nostele täytettä tomaateille. Kypsennä 200-asteisen uunin keskitasolla tai miedossa grillin lämmössä noin 20 minuuttia. Tarjoile alkuruokana tai pääruoan lisäkkeenä.

Välimeren salaatti

4 annosta

1	pieni kesäkurpitsa
1 pkt	(n. 200 g) halloumia
1 rs	(250 g) kirsikkatomaatteja
1 ruukku	rucolasalaattia
nippu	hienonnettua tuoretta basilikaa
3 rkl	oliiviöljyä
1 rkl	punaviinietikkaa
ripaus	rouhittua mustapippuria

Huuhtele kesäkurpitsa ja leikkaa vinottain ohuiksi viipaleiksi. Huuhtele halloumi kylmällä vedellä ja kuivaa. Viipaloi annospaloiksi. Grillaa kesäkurpitsat ja haloumiviipaleet kuumassa grillissä molemmin puolin. Halkaise kirsikkatomaatit. Siirrä salaatin ainekset tarjoiluvadille. Sekoita öljystä, viinietikasta ja pippurista kastike. Pirskota salaatin pinnalle.

Tomaatti-basilikapasta

4 annosta

1 rs	(250 g) kirsikkatomaatteja
4 rkl	oliiviöljyä
3 rkl	tomaattisosetta
1	valkosipulinkynsi
2 tl	balsamiviinietikkaa
ripaus	chilirouhetta
ripaus	sormisuolaa ja rouhittua mustapippuria
Lisäksi	
	pastaa, esim. fusilli
nippu	tuoretta basilikaa

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Halkaise tomaatit. Kuumenna öljy kattilassa ja lisää joukkoon tomaatit, tomaattisose ja kauhallinen pastan keitinvettä. Raasta joukkoon valkosipulinkynsi. Lisää kattilaan viinietikka ja mausteet. Valuta pasta ja lisää kastikekattilaan hienonnetun basilikan kanssa. Kääntele ainekset sekaisin ja tarjoa heti.

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

Patarumpu | SUOMALAISTA RUOKAKESKUSTELUA

Kesäkurpitsasalaatti

Lämmin kesäkurpitsalisäke

Texmex-kesäkurpitsaveneet

Kesäkurpitsarelissi

Kesäkurpitsaa lautaselle

Kesäkurpitsaa voi käyttää tuoreena kurkun tavoin ja kypsennettynä tai säilöttynä relissinä ruokien lisäkkeenä.

Kesäkurpitsasalaatti

4 annosta

2	kesäkurpitsaa
3 rkl	pinjansiemeniä
Kastike	
2 rkl	oliiviöljyä
1 rkl	sitruunamehua
1 tl	hunajaa
ripaus	suolaa ja rouhittua mustapippuria

Pese kesäkurpitsat ja siivuta ne juustohöylällä ohuiksi pitkiksi lastuiksi. Paahda pinjansiemenet kuivalla pannulla. Sekoita kastikkeen ainekset. Valuta kastike salaatin päälle. Ripottele päälle pinjansiemenet.

Texmex-kesäkurpitsasveneet

2–4 annosta

2	kesäkurpitsaa
ripaus	suolaa
Täyte	
1	sipuli
2	valkosipulinkynttä
1 rkl	oliiviöljyä
250 g	jauhelihaa
3 rkl	taco-mausteseosta
2 rkl	tomaattisosetta
1 prk	(100 g) tacomaustettua tuorejuustoa
1 dl	juustoraastetta

Halkaise kesäkurpitsat ja koverra niistä pehmeä sisus pois. Ripottele leikkuupinnoille hieman suolaa. Hienonna sisukset. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Ruskista jauheliha ja sipulit öljyssä pannulla. Lisää taco-mausteseos, kesäkurpitsan sisukset ja tomaattisose. Kääntele hetki. Nosta pannu syrjään ja anna jäähtyä. Kuivaa kesäkurpitsoiden pinnat talouspaperilla. Sekoita jauhelihaseoksen joukkoon tuorejuusto ja juustoraaste. Täytä kesäkurpitsat seoksella ja kypsennä 225-asteisen uunin keskitasolla noin 15 minuuttia.

Lämmin kesäkurpitsalisäke

2 annosta

1	kesäkurpitsa
1 rkl	oliiviöljyä
ripaus	suolaa ja rouhittua mustapippuria
1/2 tl	rakuunaa
2 rkl	parmesaaniraastetta
nokare	ranskankermaa
1 rkl	hienonnettua persiljaa

Halkaise kesäkurpitsa pitkittäin ja leikkaa puolikkaat kahteen osaan. Poista veitsellä pehmein sisus. Paloittele kesäkurpitsat. Paahda paloja pannulla, kunnes ne saavat hieman väriä. Sekoita joukkoon öljy ja mausteet. Lisää pannulle parmesaaniraaste ja ranskankerma. Kiehauta ja mausta persiljalla.

Kesäkurpitsarelissi

2	(n. 600 g) kesäkurpitsaa
1	sipuli
3 rkl	hienonnettua tilliä
Mausteliemi	
1 1/2 dl	vettä
1 dl	väkiviinaetikkaa
2 rkl	sokeria
1 rkl	suolaa
1 tl	sinapinsiemeniä

Huuhtele kesäkurpitsat ja raasta karkeaksi. Kuori ja hienonna sipuli. Kiehauta liemen ainekset kattilassa ja lisää joukkoon kesäkurpitsaraaste ja sipulit. Nosta seos syrjään ja lisää joukkoon hienonnettu tilli. Purkita seos puhtaisiin lasipurkkeihin ja sulje heti kansilla. Anna jäähtyä. Säilytä viileässä.

Jauhelihaa
vuokaan ja kattilaan

Jauhelihasta syntyy arkiaterialle laatikko ja keitto.

Pastitsio eli kreikkalainen makaronilaatikko

6 annosta

Jauhelihakastike

1 pkt	(400 g) jauhelihaa
1	sipuli
3	valkosipulinkynttä
1 prk	(500 g) paseerattua tomaattia
1 dl	vettä
1	lihaliemikuutio
2 rkl	soijakastiketta
3 rkl	tomaattisosetta
1 tl	paprikajauhetta ja oreganoa
1/2 tl	kanelia
ripaus	suolaa ja rouhittua mustapippuria

Maitokastike

50 g	margariinia
4 rkl	vehnäjauhoja
5 dl	maitoa
1/2 tl	suolaa
1 dl	juustoraastetta
1	kananmuna

Lisäksi

7 dl	pennepastaa
2	kananmunaa
1 dl	juustoraastetta

Pinnalle

1–2 dl	juustoraastetta

Paahda jauheliha pannulla. Lisää joukkoon hienonnettu sipuli ja valkosipulinkynnet. Kääntele hetki. Lisää paseerattu tomaatti ja purkin huuhteluvesi. Murskaa joukkoon lihaliemikuutio ja mausta kastike. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Valmista maitokastike. Sulata margariini, lisää jauhot ja kiehauta sekoittaen. Lisää maito vähitellen sekoittaen. Keitä muutama minuutti ja mausta suolalla. Nosta kattila syrjään. Sekoita joukkoon juustoraaste ja kananmuna. Valuta pasta ja sekoita joukkoon kananmunat ja juustoraaste. Valuta voidellun uunivuoan pohjalle pastaseos. Kaada päälle jauhelihakastike. Levitä pinnalle maitokastike. Ripottele päälle juustoraaste. Kypsennä 175-asteisen uunin alatasolla 45 minuuttia.

Jauheliha-nuudelikeitto

4 annosta

1 pkt	(400 g) jauhelihaa
pala	purjoa
2	porkkanaa
1 rkl	öljyä
1 tl	paprikajauhetta
1 tl	sambal oelek -chilitahnaa
1 1/2 l	vettä
2	lihaliemikuutiota
2 rkl	tomaattisosetta
1 ps	(80 g) nuudeleita
1/4	kiinankaalia
ripaus	suolaa ja rouhittua mustapippuria

Halkaise purjo ja huuhtele hyvin. Viipaloi purjo. Kuori ja paloittele porkkanat. Kuumenna öljy pinnoitetussa kattilassa ja paista jauheliha. Lisää joukkoon mausteet ja kasvikset. Kääntele hetki. Lisää vesi, liemikuutiot ja tomaattisose. Keitä, kunnes porkkanat ovat kypsiä. Murenna joukkoon nuudelit. Lisää hienonnettu kiinakaali. Mausta ja keitä muutama minuutti.

Potkua proteiinista

Proteiinipitoiset välipalat auttavat jaksamaan lounaalta päivälliselle.

Suklaa-banaanijuoma
4 annosta

2	banaania
5 dl	suklaanmakuista soijajuomaa

Kuori banaanit ja siirrä tehosekoittimeen soijajuoman kanssa. Aja tasaiseksi juomaksi.

Raejuusto-hedelmäleivät
4 annosta

4	ruisleipäviipaletta
1 dl	raejuustoa
1	banaani
1	päärynä
2 rkl	hunajaa

Jaa raejuusto leiville. Kuori ja viipaloi banaani ja päärynä. Asettele ne leiville ja valuta pinnalle hunajaa.

Raejuustovanukkaat
4 annosta

2	kananmunaa
3 rkl	sokeria
1 prk	(200 g) raejuustoa
2 dl	kermaa
2 rkl	vehnäjauhoja
1/2	sitruunan raastettu kuori
Vuokien voiteluun	
nokare	margariinia
Lisäksi	
	tuoreita marjoja

Sekoita munat ja sokeri. Lisää raejuusto, kerma, jauhot ja sitruunankuoriraaste. Voitele uuninkestävät annosvuoat ja jaa seos niihin. Kypsennä 175-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia. Anna jäähtyä. Tarjoile marjojen kanssa.

Marjainen proteiinijuoma
4 annosta

250 g	pakastemansikoita
1 prk	(250 g) maitorahkaa
3 dl	mustikkakeittoa
2 rkl	vaahterasiirappia tai hunajaa

Sulata mansikat puolikohmeisiksi. Mittaa ainekset tehosekoittimeen ja aja tasaiseksi juomaksi.

Hyvän olon kauraherkut

Kotimainen kaura on varsinainen voimavilja, joka hellii vatsaa ja sydäntä.

Kaurakeksit
50 kpl

100 g	margariinia
3 dl	kaurahiutaleita
1	kananmuna
1 1/2 dl	sokeria
2 rkl	vehnäjauhoja
1 tl	leivinjauhetta
1/2 tl	kanelia

Sulata margariini. Lisää kaurahiutaleet. Vaahdota kulhossa muna ja sokeri. Lisää joukkoon vehnäjauho-leivinjauhe-kaurahiutaleseos. Nostele taikinasta teelusikalla nokareita leivinpaperoidulle uunipellille. Jätä leviämisvaraa. Paista 175-asteisessa uunissa 8–10 minuuttia. Anna keksien jäähtyä.

Vinkki
Levitä keksien väliin tuorejuustoa ja hilloa, niin saat pikaleivoksia.

Kaurarieskat
8 kpl

3 dl	kaurahiutaleita
1 dl	hiivaleipävehnäjauhoja
3/4 tl	suolaa
1 prk	(200 g) kermaviiliä
1	kananmuna

Sekoita kuivat ainekset kulhossa. Lisää joukkoon kermaviili ja kananmuna ja kääntele tasaiseksi taikinaksi. Jaa taikina kahdeksaan osaan leivinpaperoidun uunipellin päälle. Painele jauhoisilla käsillä littanoiksi leiviksi. Paista 250-asteisen uunin keskitasolla noin 12 minuuttia.

Banaani-murupaistos
4 annosta

4	banaania
Muruseos	
50 g	margariinia
1 dl	fariinisokeria
2 dl	kaurahiutaleita
1 dl	vehnäjauhoja
3 rkl	kookoshiutaleita
1 tl	kanelia

Viipaloi banaanit pieniin annosuunivuokiin tai yhteen isoon vuokaan. Nypi margariini ja kuivat ainekset murumaiseksi seokseksi. Ripottele banaanien päälle muruseosta. Kypsennä 200-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia.

Pullaa + mustikkaa = mustikkapullaa

Perinteiset mustikkapullat ovat maidon kanssa pari vailla vertaa.

Mustikkapullat

20 kpl

2 1/2 dl	maitoa
25 g	hiivaa
1 dl	sokeria
2 tl	kardemummaa
1/2 tl	suolaa
1	kananmuna
100 g	margariinia
n. 8 dl	vehnäjauhoja
Voiteluun	
1	kananmuna
Täyte	
5 dl	mustikoita
2 rkl	perunajauhoja
3 rkl	sokeria

FOODIE.FI

Oman myymäläsi hinta- ja valikoimatiedot löydät Foodie.fi -palvelusta, jossa näet myös tuotetiedot ja lisäksi siellä voit tehdä ostoslistan.

1

Liuota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää sokeri, mausteet ja muna.

2

Sekoita joukkoon osa jauhoista ja pehmeä rasva. Lisää loput jauhot ja alusta taikinaksi. Kohota peitettynä lämpimässä paikassa kaksinkertaiseksi.

3

Vaivaa taikina jauhotetulla pöydällä kiinteäksi ja muotoile tangoksi. Jaa 20 palaan.

4

Pyöritä palat pulliksi ja kohota peitettynä leivinpaperoidulla uunipellillä.

5

Paina pulliin syvennykset jauhotetulla lasilla. Voitele pullien reunat vatkatulla munalla.

6

Sekoita mustikat ja perunajauhot ja jaa syvennyksiin. Paista pullat 225-asteisen uunin keskitasolla 10–12 minuuttia. Ripottele lämpimien pullien päälle sokeria.

Säilö kesän sato

Säilöntä onnistuu parhaiten, kun raaka-aineet ovat tuoreet ja välineet puhtaat.

Näin onnistut

- Raaka-aineiden tulee olla puhtaita ja tuoreita. Yksikin pilaantunut marja voi pilata koko säilykkeen.
- Tölkit, pullot, korkit ja kannet liotetaan ja pestään hyvin, mieluiten koneessa.
- Ennen täyttöä pulloja ja tölkkejä kuumennetaan vähintään 15 minuuttia 100-asteiseesa uunissa, jotta kuuma säilyke tai mehu ei riko niitä. Kannet ja korkit kuumennetaan kiehuvassa vedessä. Astiat voi ottaa käyttöön myös heti konepesun jälkeen, kun ne ovat vielä kuumia.
- Poista hilloja keitettäessä muodostunut vaahto. Täytä pullot ja purkit piripintaan ja sulje heti kuumina.
- Merkitse nimi ja valmistuspäivä säilöntäastioihin ja varastoi viileässä.

Mehustaminen

Mehua voidaan valmistaa marjoista keittämällä, höyryttämällä tai tekemällä tuoremehua. Yhdestä marjakilosta syntyy noin litra mehua. Marjakiloa kohden käytetään sokeria 300–400 g. Sokeriton mehu säilötään pakastimeen. Höyrymehu syntyy mehustimella eli mehumaijalla, jossa höyryävä vesi kuumentaa marjat ja irrottaa niistä mehun mehukattilaan. Keittämällä syntyy mehua höyrytystä nopeammin. Tuoremehu on 100 prosenttisesti mehua, jota ei ole kuumennettu. Tuoremehua saa mehulingolla tai survomalla marjat tai hedelmät.

Etikkasäilöminen

Etikkaliemeen säilötään kasviksia, kuten kurkkua, tomaattia, sieniä ja sipuleita. Säilöntäaineeksi soveltuu parhaiten väkiviinaetikka. Sokeri lisää myös säilyvyyttä. Käytä etikkasäilykkeiden valmistamiseen teräskattilaa, joka kestää etikan happamuuden.

Pakastaminen

Ulkonäkö, maku, rakenne ja ravintoarvot säilyvät parhaiten pakastamalla ilman säilöntäaineita. Puhdista vihannekset, kuori ne tarvittaessa ja paloittele käyttötarkoituksen mukaan. Useimmat kasvikset vaativat esikiehautuksen ennen pakastamista entsyymitoiminnan lopettamiseksi. Pakasta vihannekset käytössä käteviin kertaannoksiin, pakastuspusseihin tai -rasioihin. Lisää marjoille sokeria, sillä se parantaa värin, aromin ja C-vitamiinipitoisuuden säilyvyyttä. Riittävä sokerimäärä on 1/2–1 dl marjalitraa kohden.

Hilloaminen

Hilloamiseen tarvitaan sokeria, joka säilöö luonnollisesti ja parantaa makua, mutta myös auttaa marjojen ja hedelmien C-vitamiinin säilymisessä. Hillosokerin avulla hilloaminen on helppoa. Sitä tarvitaan vähemmän kuin tavallista sokeria. Hillon lisäksi voidaan valmistaa hilloketta, jossa marjat ovat kokonaisia ja sokeripitoisuus on vähäisempi. Hillo-marmeladisokerilla valmistuu kiinteämpää hilloa tai marmeladia. Hyytelöön taas tarvitaan runsaasti sokeria hyytelöitymisen aikaansaamiseksi. Raaka-aineiksi sopivat parhaiten juuri kypsyneet happamat marjat, kuten puolukat ja karpalot, jotka sisältävät runsaasti hyydyttävää pektiiniä.

Mustikkahillo

n. 8 dl

2 l	mustikoita
3 rkl	vettä
6 dl	hillosokeria
(1 tl	vaniljasokeria)

Mittaa peratut marjat ja vesi kattilaan ja kuumenna, kunnes muodostuu höyryä. Lisää sokeri sekoittaen. Keitä hiljalleen noin 15 minuuttia. Anna jäähtyä puolisen tuntia. Poista pinnalle muodostunut vaahto. Purkita hillo puhtaisiin, kuumiin purkkeihin piri pintaan. Sulje kannet heti ja anna jäähtyä. Säilytä viileässä.

S MARKET PRISMA Sale alepa ABC Kun tykkäät hyvästä ruoasta facebook.com/s-market FOODIE.FI

Tuottaja Sanna Autio, SOK
Teksti ja kuvausjärjestelyt Katri Schröder Kuvat Laura Riihelä
Kuvaustarvikkeet Prismat ja Sokokset