

yhteishyvä



Ruoka

KESÄKUU 2014

Grilliruokien
makumatka

Kesä kielellä

Amerikka-
lainen
juusto-
kakku

2 x
mokka-
palat



yhteishyvä.fi

Talkoiden tarjoilut

Makumatka grillaten

Eri tavoin maustamalla voi grillin äärellä makumatkustaa vaikka maailman ympäri.

Välimeren porsaanfilee

4 annosta

n. 800 g porsaan sisäfileetä

1 tl pihvimaustetta

1 tl suolaa

Yrtti-siemeneseos

1 dl hienonnettuja yrttejä,
esim. persiljaa, basilikaa

3 rkl parmesaaniraastetta

2 rkl auringonkukansiemeniä

1 valkosipulinkynsi

1/2 sitruunan raastettu kuori

2 rkl oliiviöljyä

Paahda fileeseen kuumassa grillissä kaunis pinta. Vähennä lämpöä ja työnnä fileen paksuimpaan kohtaan paistomittari. Nosta filee kypsymään esim. yläritilälle. Anna kypsyä, kunnes sisälämpötila on 68–70 astetta. Ripottele mausteet uunivuokaan ja kääntelee filee mausteseoksessa. Peitä vuoka foliolla. Vetäytymisen aikana sisälämpötila nousee vielä muutaman asteen. Jauha yrtti-siemeneseoksen ainekset teholeikkurissa. Leikkaa filee tarjolle ja ripottele päälle yrtti-siemeneseosta.





Aasialaiset grilliribsit

4 annosta

n. 1,4 kg marinoituja porsaan
ribsejä

1 dl vettä

Glaseerauskastike

n. 2 cm:n pala tuoretta inkivääriä
raastettuna

1 valkosipulinkynsi

1 limetin mehu

2 rkl soijakastiketta

2 rkl ruokokidesokeria

1 rkl rypsiöljyä

1 tl sambal oelek -chilitahnaa

1 tl seesamiöljyä

Pyyhi marinadi pois lihasta. Siirrä lihat uunivuokaan ja kaada pohjalle noin 1 dl vettä. Peitä vuoka foliolla ja kypsennä 175-asteisessa uunissa 2 tuntia. Sekoita glaseerauskastike. Grillaa lihojen pintaan kaunis väri ja sivele ne glaseerauskastikkeella.



Nyhtökanahampurilainen

4 annosta

n. 500 g broilerin fileepihvejä

Maustekastike

4 rkl fariinisokeria

3 rkl soijakastiketta

2 rkl tomaattipyreetä

2 rkl punaviinietikkaa

n. 2 cm:n pala tuoretta inkivääriä

2 valkosipulinkynttä

2 tl sambal oelek -chilitahnaa

Lisäksi

hampurilaissämpylöitä,
valkosipulimajoneesia,
salaattia,
tomaattia

Sekoita maustekastikkeen ainekset. Siirrä pihvit uunivuokaan ja valuta päälle maustekastike. Peitä vuoka foliolla. Nosta vuoka 150-asteiseen uuniin tai grillin ylätasolle miedolle lämmölle ja anna pihvien kypsyä hiljalleen muutaman tunnin ajan. Grillissä kypsennettäessä siirtele fileitä välillä, jotta ne eivät tartu vuokaan. Lisää tarvittaessa muutama lusikallinen vettä. Ota ylikypsät pihvit kastikkeesta ja revi ohuiksi säikeiksi. Lisää lihat takaisin lämpimän kastikkeen joukkoon. Lämmitä sämpylät ja täytä valkosipulimajoneesilla, salaattilla, tomaatilla ja revityllä broilerinlihalla. Lusikoi päälle hieman maustekastiketta.



Teellä maustettu grillilohi

6 annosta

n. 1 kg lohifileetä

2 ps vihreää teetä

1 1/2 tl suolaa

riipaus rouhittua valkopippuria

Poista lohesta ruodot ja rasva. Leikkaa lohi annospaloiksi. Ripottele teepussien sisältö tasaisesti leivinpaperoidun leikkuulaudan päälle ja sirota päälle mausteet. Kääntelee lohipalat mausteseoksessa ja anna niiden hetki maustua. Nosta lohipalat nahka-puoli alaspäin parilalle tai grillialustalla kuumaan grilliin. Anna niiden paahduttaa pohjasta kunnolla. Käännä ja vähennä lämpöä ja grilla vielä muutama minuutti.



Kaikki kuukauden
reseptit ja ruoanval-
mistusta helpottavia
videoita.

yhteishyvä *live*

Aasialainen naudanfilee

4 annosta

n. 800 g naudan ulkofileetä

1 rkl rypsiöljyä

Mausteseos

2 tl juustokuminaa

2 tl paprikajauhetta

1 tl suolaa

1/2 tl rouhittua mustapippuria

1/2 tl kurkumaa

1/2 tl cayennenpippuria

2 valkosipulinkynttä

Poista fileestä kalvot. Kuivaa liha talouspaperilla ja hiero pintaan öljyä. Paahda fileetä kuumassa grillissä tai parilalla käännellen noin 10 minuuttia. Sekoita mausteseoksen ainekset ja levitä seos tasaisesti työlaudalle. Kään-tele filee mausteseoksessa ja työnnä sen paksuimpaan kohtaan paistomittari. Vähennä grillistä lämpöä ja nosta filee grillialustalla yläritilälle kypsymään, kunnes sisälämpötila on 56–58 astetta. Siirrä filee uunivuokaan ja peitä foliolla. Anna vetäytyä 15 minuuttia. Viipaloi ja tarjoa esim. pita-leivän välissä kasvien kanssa.



Pitaleivät

8 kpl

- 2 1/2 dl vettä
- 1/2 tl fenkolinsiemeniä
- 1 tl suolaa
- 1 tl sokeria
- 25 g hiivaa
- 5-6 dl durumvehnäjauhoja
- 3 rkl oliiviöljyä

Kaada kulhoon kädenlämpöinen vesi. Murskaa fenkolinsiemenet morttelissa ja lisää muiden mausteiden kanssa veteen. Murenn hiiva veteen. Sekoita joukkoon puolet jauhoista ja öljy ja vatkaa taikinaa 5 minuuttia. Lisää loput jauhot ja vaivaa kimmoisaksi taikinaksi. Anna taikinan kohota kaksinkertaiseksi. Vaivaa taikina leivinpöydällä pötköksi ja leikkaa tasakokoisiksi paloiksi. Pyörittele pulliksi. Kauli pullat kevyesti littanoiksi leipäsiiksi. Anna leipien kohota leivinpäperoidulla uunipellillä 30 minuuttia. Paista leipiä 275-asteisessa uunissa 5-7 minuuttia. Halkaise lämpiminä ja täytä esim. porsaan- tai naudanfileellä, nyhtökanalla tai -possulla.



Italialaiset makkara-vartaat

6 annosta

- 400 g grillimakkaraa
- 1 punainen ja vihreä paprika
- 200 g herkkusieniä

Mausteöljy

- 3 rkl basilikaoliiviöljyä
- 1/2 tl chilimausteseosta

Lisäksi

varrastikkuja

Liota varrastikkuja vedessä noin puoli tuntia. Paloittele makkarat ja paprikat annospaloiksi. Pistele vuoro-tellen makkaroita, paprikoita ja kokonaisia herkkusieniä tikkuihin. Sekoita mausteöljyn ainekset. Grillaa vartaita kuumassa grillissä käännellen ja välillä mausteöljyä pinnalle sivellen.



Texmex-nyhtöpossu

6 annosta

- 800 g porsaan kassleria

Keitinliemi

- 5 dl cola-juomaa
- 5 dl vettä
- 1 lihaliemikuutio
- 1 dl ketsuppia
- 3 rkl taco-mausteseosta

Makuliemi

- 1 1/2-2 dl keitinlientä
- 1 dl cola-juomaa
- 2 rkl ruokokidesokeria
- 2 rkl soijakastiketta
- 1 rkl taco-mausteseosta
- 1 tl sambal oelek -chilitahnaa

Kiehauta keitinliemen ainekset. Lisää lihapala ja keitä kaksi tuntia. Nosta liha liemestä ja kääri kelmuun. Kääri vielä folioon. Anna vetäytyä vähintään 20 minuuttia tai jäähtyä kunnolla. Säästä osa keitinliemestä makulientä varten. Keitä makuliemen aineksia 5 minuuttia. Grillaa lihan pintaan kaunis väri kuumassa grillissä. Nosta liha leikkuulaudalle ja revi kahden haarukan avulla riekaleiksi. Siirrä lihat lämpimän makuliemen joukkoon. Tarjoa esim. tortillojen tai pitaleipien ja kasvien kanssa.

Kesäkuussa joka viikko uusi,
raikas juomaresepti.
yhteishyvä.fi

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

Bataatti-fetasalaatti



Grillattu nektariini-halloumisalaatti



Kahden tomaatin Caprin salaatti



Leipäjuustosalaatti ja mansikkakastike



Juusto höystää salaatin

Mehevät juustot, kuten halloumi, mozzarella ja feta höystävät kesän salaattit.

Bataatti-fetasalaatti

4 annosta

800 g	bataattia
2 rkl	oliiviöljyä
riipaus	suolaa ja rouhittua mustapippuria
50 g	rucolasalaattia
75 g	marinoituja salaattijuustokuutioita
1/4	punaista chiliä
1/2	sitruunan mehu

Kuori ja viipaloi bataatit. Levitä viipaleet leivinpaperoidulle uunipellille ja pirkota pinnalle oliiviöljyä ja mausteita. Sekoita kunnes öljy ja mausteet levittyvät tasaisesti. Paahda bataatteja 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia tai kunnes ovat pehmeitä. Voit myös grillata bataattiviipaleet grillissä käännellen kypsiksi. Levitä tarjoiluvadille bataattiviipaleet ja sekoita joukkoon rucolasalaatti ja juustokuutioita. Mausta hienonnetulla chilillä ja lorauksella juuston marinointiöljyä. Pirkota pinnalle sitruunamehua.

Grillattu nektariini-halloumisalaatti

4 annosta

2	nektariinia
150 g	halloumijuustoa
1 ps	jääsalaattia
3 rkl	hienonnettua basilikaa
1/2	sitruunan mehu
Grillauskastike	
2 rkl	oliiviöljyä
1 rkl	ruokokidesokeria
1/2 tl	paprikajauhetta
1/4 tl	mietoa chilirouhetta

Kahden tomaatin Caprin salaatti

4 annosta

250 g	kirsikkatomaatteja
5	aurinkokuivatun tomaatin puolikasta
100 g	minimozzarellapalloja
1 ps	jääsalaattia
3 rkl	hienonnettua basilikaa
2 rkl	oliiviöljyä
1 tl	balsamiviinietikkaa
riipaus	suolaa ja rouhittua mustapippuria

Huuhtelee ja halkaise kirsikkatomaatit. Pilko aurinkokuivatut tomaatit pieniksi paloiksi. Valuta mozzarellat liemestä. Revi salaatti basilikan kanssa tarjoiluvadille. Nostele joukkoon tomaatit ja juusto. Sekoita oliiviöljystä, balsamiviinietikasta ja mausteista kastike ja pirkota salaatin päälle.



Pese ja halkaise nektariinit. Poista kivet. Viipaloi halloumi. Sekoita grillauskastikkeen ainekset. Grillaa halloumia ja nektariineja parilan tai grillialustan päällä ja sivele pinnalle grillauskastiketta. Revi salaatti ja basilika tarjoiluvadille ja nosta päälle lämpimät nektariinit ja halloumi. Pirkota pinnalle sitruunamehua.

Leipäjuustosalaatti ja mansikkakastike

4 annosta

1	punasipuli
2 rkl	punaviinietikkaa
2 tl	sokeria
1/4 tl	suolaa
150 g	leipäjuustoa
100 g	vihreitä viinirypäleitä
100 g	tuoreita mansikoita
1 pkt	(100 g) salaattiseosta
Mansikkakastike	
2 dl	tuoreita mansikoita
2 rkl	oliiviöljyä
1 rkl	balsamiviinietikkaa
2 tl	hunajaa
riipaus	suolaa ja rouhittua mustapippuria

Valmista kastike. Perkaa kastikkeen mansikat ja siirrä teholeikkuriin muiden kastikeainesten kanssa. Aja tasaiseksi. Kuori ja suikaloi punasipuli. Nosta kulhoon sipulisuikaleet, punaviinietikka, sokeri ja suola. Sekoita ja anna maustua 10 minuuttia. Paloittele leipäjuusto, viinirypäleet ja mansikat. Levitä salaattiseos tarjoiluvadille ja aseta päälle juustot, rypäleet, mansikat ja marinoituneet sipuliviipaleet. Tarjoile mansikkakastikkeen kera.



Perinteisiä ja uudenlaisia **mokkapaloja**

Mokkapalat ovat keustosuosikkeja. Uudenlaisen version aineksista saa lakritsilla maustamalla ja kakuksi leipomalla.



Mokkapalat

n. 24 palaa

200 g margariinia
4 kananmuna
2 1/2 dl sokeria
4 dl vehnäjauhoja
4 rkl kaakaojauhetta
2 tl leivinjauhetta
1 1/2 dl maitoa

Kuorrutus

4 rkl vahvaa kahvia
75 g margariinia
5 dl tomusokeria
2 rkl kaakaojauhetta

Pinnalle

nonparelleja

Sulata margariini ja anna jäähtyä. Vaahdota munat ja sokeri. Sekoita kuivat aineet keskenään. Siivilöi ja sekoita ne vaahtoon vuorotellen rasvan ja maidon kanssa. Taittele pellillä leivinpaperin reunat ja kiinnitä kulmat pystyyn cocktailtikuilla tai nuppineuloilla vuokamaiseksi. Levitä taikina paperille. Paista 200-asteisessa uunissa 18–20 minuuttia. Nosta uunipelti 5 minuutiksi jäähtymään. Sekoita kuorrutuksen ainekset ja levitä jäähtyneen pohjan päälle. Ripottele pinnalle nonparelleja. Anna jäähtyä kunnolla ja leikkaa paloiksi.

Lakritsi-mokkapalakakku

14–16 annosta

1 ps (170 g) lakritsitoffeeta, esim. Hopea toffee
200 g margariinia
4 kananmuna
2 dl sokeria
2 tl vaniljasokeria
4 dl vehnäjauhoja
1 dl kaakaojauhetta
2 tl leivinjauhetta
1 dl maitoa

Kuorrutus

1 1/2 dl kuohukermaa
3 dl tomusokeria

Poista karamelleista kääreet. Sulata margariini kattilassa. Pilko joukkoon 10 toffeepalaa. Sekoita, kunnes toffee on sulanut. Vaahdota munat ja sokeri. Sekoita kuivat aineet keskenään ja siivilöi vaahtoon vuorotellen lakritsiraseoksen ja maidon kanssa. Sekoita tasaiseksi. Vuoraa leivinpaperilla irtopohjavuoka (halk. 24 cm). Kaada taikina vuokaan. Paista 175-asteisessa uunissa noin 50 minuuttia tai kunnes pistettäessä tikkuun ei tartu taikinaa. Nosta kakku jäähtymään. Kaada kerma ja loput toffees kattilaan. Keitä hiljalleen sekoittaen, kunnes toffees ovat sulaneet. Anna jäähtyä hetki. Siivilöi joukkoon tomusokeri ja sekoita tasaiseksi. Levitä kuorrutus hieman jäähtyneen kakkupohjan päälle. Anna vetäytyä hyvin ja leikkaa paloiksi.

VALMISTA VIKKELÄSTI

Grilliherkkujen maukkaat lisukkeet

Grillatun lihan, kanan tai kalan
seuraksi sopivat raikkaat lisukkeet.





Välimeren tapenade

4 annosta

- 2 dl mustia kivettömiä kalamata-oliiveja
- 1 dl pilkottuja aurinkokuivattuja tomaatteja
- 2 rkl kapriksia
- 1 valkosipulinkynsi
- 3 rkl aurinkokuivattujen tomaattien öljyä
- 1 rkl hienonnettua persiljaa
- ripaus rouhittua mustapippuria

Mittaa kaikki ainekset teholeikkuriin ja aja karkeaksi tahnaksi. Tahna sopii hyvin levitteeksi, pastan joukkoon, broilerin tai kalan päälle.



Avokado-vaniljahummus

n. 6 annosta

- 1 avokado
- 1 prk (285/170 g) esikeitettyjä kikherneitä
- 1/2 prk (100 g) vaniljatuorejuustoa
- 2 rkl sitruunamehua
- 1/2 tl suolaa
- ripaus jauhettua juustokuminaa

Halkaise avokado, poista kivi ja lusikoi hedelmäliha teholeikkuriin. Huuhtele kikherneet ja valuta. Siirrä tuorejuuston, sitruunamehun ja mausteiden kanssa teholeikkuriin. Aja tasaiseksi soseeksi. Hummus sopii mm. levitteeksi, dippikastikkeeksi, voileipäkakun täytteeksi tai vaikkapa grillatun lihan seuraan.



Piparjuuriraitakastike

4 annosta

- 1/2 kurkkua
- 2 dl turkkilaista jogurttia
- 3 rkl piparjuuritahnaa
- 1/2 valkosipulinkyntä
- ripaus suolaa ja rouhittua mustapippuria

Raasta kurkku karkeaksi raasteeksi. Purista kämmenellä neste pois leikkuulautaa vasten. Sekoita kurkkuraaste ja piparjuuritahna jogurtin joukkoon. Raasta joukkoon valkosipulinkynsi ja lisää mausteet. Sekoita ainekset ja anna maustua hetki ennen tarjoilua. Kastike sopii kalalle, lihalle ja kasviksille.

Paprika-ananassalsa

4 annosta

- 1 punainen paprika
- 1/2 kurkkua
- 1 prk (227/140 g) ananasmurskaa
- 2 rkl hienonnettua basilikaa
- 1/2 limetin mehu ja raastettu kuori
- 1 rkl oliiviöljyä
- ripaus suolaa ja rouhittua mustapippuria

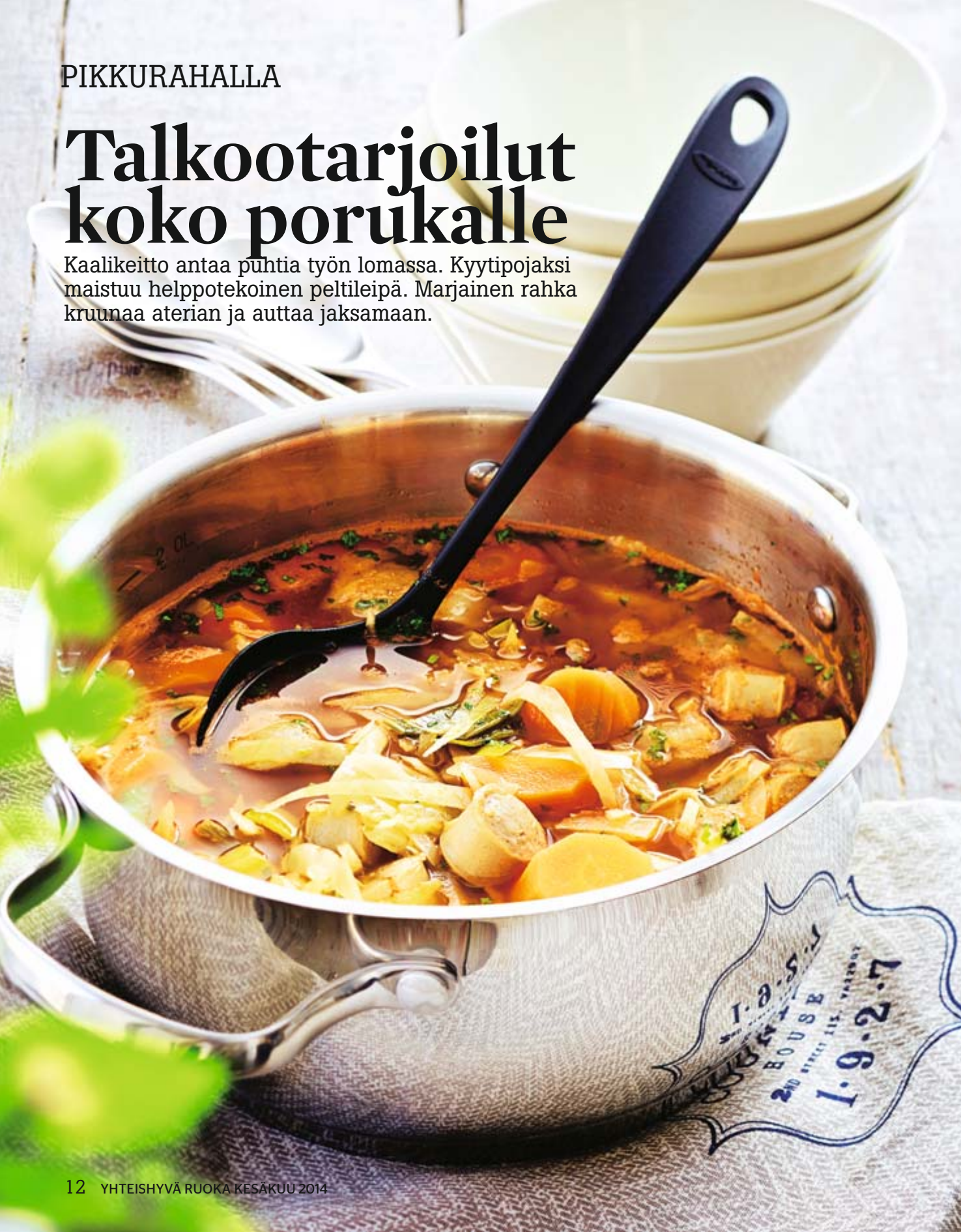
Halkaise paprika ja poista kanta, siemenet ja valkoinen osa. Kuori kurkku kevyesti. Paloittele paprika ja kurkku pieniksi paloiksi. Siirrä kulhoon ja kaada joukkoon ananaspalat liemineen. Mausta hienonnetulla basilikalla, raastetulla limetin kuorella ja mehulla. Sekoita joukkoon öljy ja mausteet. Anna maustua viileässä hetki ennen tarjoilua. Salsa sopii kaikenlaisten grilliruokien lisukkeeksi.



PIKKURAHALLA

Talkootarjoilut koko porukalle

Kaalikeitto antaa puhtia työn lomassa. Kyytipojaksi maistuu helppotekoinen peltileipä. Marjainen rahka kruunaa aterian ja auttaa jaksamaan.





Mausteinen kaalikeitto

10 annosta

600 g braatuvurstia
n. 1 kg varhaiskaalia
1 purjo
500 g porkkanaa
4 l vettä
5 kasvisliemikuutiota
2 laakerinlehteä
10-12 maustepippuria
1 rkl meiramia
4-5 rkl tomaattisosea

Pinnalle

hienonnettua persiljaa

Viipaloi braatuvurstit ja paahda ne kattilanpohjalla. Nosta syrjään odotamaan. Huuhtelee ja halkaise kaali ja poista kanta. Leikkaa kaali ohuiksi suikaleiksi. Halkaise, huuhtelee ja suikaloi purjo. Pese, kuori ja paloittele porkkanat. Siirrä kasvikset kattilaan ja kääntele hetki, kunnes ne hieman pehmenevät. Kaada vesi kattilaan, lisää liemikuutiot ja kiehua. Lisää mausteet ja tomaattisose. Keitä miehdolla lämmöllä 30-40 minuuttia. Lisää lopussa joukkoon makkaraviipaleet ja keitä vielä hetki. Lisää koristeeksi persiljaa.

Yrtti-juustoleipä

noin 15 palaa

5 dl maitoa
25 g hiivaa
2 rkl hunajaa
1 1/2 tl suolaa
1 rkl Välimeren yrttiseosta
n. 12 dl sämpyläjauhoja
2 rkl oliiviöljyä
2 dl vahvaa juustoraastetta

Lämmitä maito kädenlämpöiseksi. Murena joukkoon hiiva ja lisää hunaja, suola ja yrttiseos. Alusta jauhota vähitellen taikinaan ja lisää öljy ja juustoraaste alustamisen loppuvaiheessa. Anna taikinan kohota peitettyinä 30 minuuttia. Painele taikina leivinpaperoille pienelle uunipellille tai -vuokaan tasaiseksi levyksi. Anna leivän kohota 15 minuuttia. Jaa kohonnut leipä taikinapyörällä annospaloiksi. Paista 200-asteisen uunin keskitasolla noin 20 minuuttia.



Marjaisa sitruunarahka

10 annosta

200 g kaurakeksejä
Sitruunarahka
4 dl kuohukermaa
500 g maitorahkaa
4 rkl sokeria
2 sitruunan raastettu kuori
3 rkl sitruunamehua
Marjaseos
750 g (pakaste)marjoja
4 rkl vettä
4 rkl sokeria
2-3 rkl sitruunamehua

Valmista marjaseos. Pilko puolisuulat tai tuoreet marjat kattilaan. Lisää joukkoon vesi ja sokeri. Kuumenna ja sekoita, kunnes ainekset kiehahtavat ja marjoista irtaantuu mehua. Mausta liemi sitruunamehulla. Siirrä jäähdytymään. Murskaa keksit tukevassa pakastepussissa. Vaahdota kerma. Sekoita joukkoon rahka, sokeri, hyvin pestyn sitruunan kuoriraaste ja -mehu. Annostele tarjoiluastioihin kerroksittain keksimurua, rahka- ja marjaseosta. Peitä kelmulla ja anna maustua tarjoiluun saakka.

KLASSIKKO

Amerikkalainen juustokakku

Amerikkalainen juustokakku valmistetaan keksimurupohjasta ja tuorejuustotäytteestä uunissa paistamalla. Koristele kakku marjoilla tai hedelmillä.



Amerikkalainen juustokakku

n. 12 annosta

200 g Digestivekeksejä
100 g margariinia
Täyte
600 g (3 prk) maustamatonta
tuorejuustoa
200 g (1 prk) ranskankermää
2 dl sokeria
2 rkl perunajauhoja
4 kananmunaa
2 rkl sitruunamehua



FOODIE.FI

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



1

Murskaa keksit. Sulata rasva. Sekoita rasva ja keksit tasaiseksi taikinaksi.



2

Aseta leivinpaperiarkki irtopohjaisen kakkuvuokan (halk. 24 cm) pohjan väliin. Taputtele taikina pohjalle ja hieman reunoille.



3

Sekoita sähkövatkaimella tuorejuusto, ranskankerma, sokeri ja perunajauhot tasaiseksi massaksi.



4

Lisää joukkoon kananmunat yksitellen sekoittaen. Lisää sitruunamehua.



5

Kaada täyte vuokaan ja kypsennä 175-asteisessa uunissa tunnin ajan.



6

Ota kakku jäähtymään. Peitä kelmulla ja anna vetäytyä viileässä vähintään muutama tunnin ennen vuoasta irrottamista.

Paprikasta

väriä, makua ja potkua



Paprika on monipuolinen vihan-
nes, joka sopii monenlaisiin ruokiin.
Amerikan mantereelta kotoisin ole-
van koisokasvien heimoon kuuluvan
kasvisuvun latinalainen nimi on cap-
sicum. Suvussa on tuhansia lajikkeita.
Salaatteihin ja ruoanlaittoon käytet-
tävät tutut paprikat ovat vihannes-
paprikoita, kun taas chilejä kutsutaan
maustepaprikoiksi.

Vihannespaprikat

Vihannespaprikoita on erikokoisia,
-värisiä ja -muotoisia. Muodoltaan
paprikat voivat olla pyöreitä, kulmik-
kaita tai suippoja. Paprikoiden väri-
kirjo on laaja. Vihreät paprikat ovat
raakoja, jotka kypsyttyään muuttuvat
keltaisiksi, oransseiksi tai punaisiksi.
Vihreistä paprikoista puuttuu pap-
rikoiden makeus, kun taas oranssit
ovat usein makeimpia. Eri värien ja
lajikkeiden maku vaihtelee. Pitkän
malliset suippopaprikat eli Ramiro
ovat lempeän makeita.

Raakana vihannespaprikat sopivat
salaatteihin, voileivälle ja dippivihan-
neksiksi. Niitä voi myös grillata lisuk-
keeksi. Paprikat sopivat erinomaisesti
myös lämpimiin ruokiin, esim. uuni-
ruokiin, patoihin ja keittoihin.

Maustepaprikat

Pienempikokoisten maustepapri-
koiden eli chilien lajikirjo on mittava.

Polttavan maun chileissä saa aikaan
kapsaisiini, jota on eniten hedelmän
sisuksissa, vaaleissa siemenkiin-
nikkeissä ja vain vähän siemenissä.
Vahvuus vaihtelee miedosta hyvin
tuliseen. Kauppojen hyllyiltä löytyy
useasti punaisia ja vihreitä chilipapri-
koita ja joskus myös tulisempia jalape-
ñoja ja habaneroja.

Käsittele tuoreita chilejä mieluiten
kertakäyttöhanskoilla. Vältä käsittelyn
jälkeen silmien, suun ja limakalvojen
tai muiden herkkien kohtien kosket-
telua. Usein suun poltteeeseen juodaan
vettä, joka vain pahentaa poltetta.
Keitetty riisi, leipä, maito tai jogurtti-
kastike sen sijaan lievittävät poltetta.
Chilin vahvuuden saat selville vain

maistamalla siitä pienen las-
tun, koska jopa saman kasvin
chilit voivat olla erivahvuisia.
Jos chili on liian tulista, hau-
duta sitä hetki kokonaisena
nesteessä.



Kahden juuston suippopaprikat

6 annosta

3	suippopaprikkaa
125 g	mozzarellajuustoa
50 g	sinihomejuustoa
3-4 rkl	vaalean leivän muruja

Halkaise paprikat pitkit-
tään. Poista siemenet ja vaa-
leat osat. Täytä paprikat
juusto- ja leivänmuruilla.
Grillaa paprikoita miedolla
lämmöllä noin 10 minuuttia,
kunnes paprikat pehmenevät
ja juusto sulaa. Tarjoa grilli-
ruokien lisäkkeenä.

