

SATOKAUDEN  
PARHAAT  
RUOAT

1 | 2021 RESEPTIT YHTEISHYVÄ.FI

# sesonki

PIKANA LAUTASELLE

Lipstikka-  
pestopasta

LIHATAITURI

Japanilaiset  
inkivääri-  
possupihvit

JAUHOPEUKALO

Gluteenittomat  
runebergin-  
tortut

PAREMPAA PÖYTÄÄN

Melanzane ja  
rahkaleipä

VIIMEINEN SILAUS

Laskiaisen  
ritaripelti

**14**  
RESEPTIÄ  
ARJEN  
ILOKSI!

SESONGISSA

Kreikkalainen  
veriappelsiini-  
salaatti





# Makumatkalla kotona

Nyt kun ei päästä entiseen tapaan reissuun, niin mais-tuisiko makumatka? Pyräh-dä unelmissasi Italiaan omassa uunissa valmistetun melanzane alla parmigianan seurassa. Pistäydy lounaalla tavernassa nauttien koti-keittiön kreikkalaista fetasa-laattia, tai tee mielikuvitus-matka Japaniin inkivääripos-supihvien siivittämänä. Hilpaise hetkeksi Vietnamiin höyryävän nuudeliteikon äärellä, elämystä ja haastet-ta lisäävät kattauksessa syömäpuikot.

Makoista matkaa!

**PS.**  
Olemme tehneet Ruokavirastolle ravitsemussitoumuksen, jossa lupaamme lisätä kasvien määrää resepteissämme.

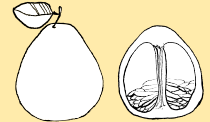


SANNA AUTIO  
Ruoan sisältöpäällikkö,  
SOK Media

## SUOSIMME HELMIKUUSSA



VERIAPPELSIINI



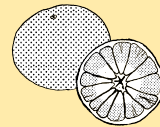
HUNAJAPOMELO



MANGO



KEITTOBANAANI



VERIGREIPPI



LIPSTIKKA



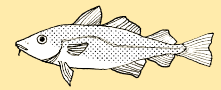
MUIKKU



SILAKKA



**MADE**  
yhteishyvä.fi:  
madekeitto



**TURSKA**  
yhteishyvä.fi:  
ruiskalapuikot

**Sisältöpäällikkö**  
Sanna Autio, SOK Media

**Tuottaja**  
Niina Mätkä

**Kuvatuottajat**  
Eeva Kylén  
Iina Kansonen

**Ruokatoimittaja**  
Taina Salovaara

**Reseptit**  
**S-kokeilukeittiö**  
Anne Ponkkonen  
Henriikka Hankamäki  
Hanne Penttinen  
Anni Kulju

**Art Director**  
Leena Majaniemi

**Kuvat**  
Tuomas Kolehmainen

**Kuvausjärjestely**  
Henna Sipilä

**Paino**  
PunaMusta Oy

**Kuvitukset**  
Minttu Wikberg

**G** gluteeniton  
**M** maidoton  
**MU** munaton  
**K** kasvis  
**VE** vegaaninen

Reseptien ravinto-  
sisällöt: yhteishyvä.fi

**YHTEIS-  
HYVÄN  
RESEPTI-  
LUPAUS**

**1**  
Suomalaiseen  
kotiin sopivia  
– onnistut  
varmasti

**2**  
Fiksuja ja  
taloudellisia  
– ei hävikkiä

**3**  
Terveellisiä,  
monipuolisia  
ja runsaasti  
kasviksia

**4**  
Reseptien  
ainekset  
Prismoista ja  
S-marketeista



## KREIKKALAINEN VERIAPPELSIINISALAATTI

Kruunaa kreikkalainen salaatti mehukkailla appelsiineilla. Salaatista riittää lounaaksi kahdelle tai lisukkeeksi neljälle.

2–4 ANNOSTA | G | MU | K |  
20 min

**2 (veri)appelsiinia**  
**1 ps (100 g) jääsalaattia**  
**1 ruukku villirucolaa**  
**½ kurkkua**  
**1 punasipuli**  
**1 prk (200 g) salaattijuustoa 20 % tai fetaa (oliiveja)**  
**APPELSIINIVINEGRETTI**  
**½ dl appelsiinimehua**  
**2 rkl rypsi- tai oliiviöljyä**  
**1 tl hunajaa**

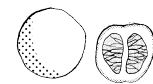
► Pese appelsiinit. Leikkaa ne terävällä veitsellä hedelmälihaa pitkin kalvottomiksi. Leikkaa lohkot yksitellen irti kalvoja pitkin. Valuta leikkuulaudalle irronnut mehu talteen ja käytä se appelsiinivinegrettiin.

► Huuhtelee ja kuivaa salaatti ja rucola; revi suupaloiksi. Huuhtelee ja kuutioi kurkku. Kuori ja suikaloi sipuli. Valuta juusto.

► Kokoa salaatti vadelille.  
► Sekoita vinegretin ainekset keskenään. Tarjoa salaatin kanssa.

### VINKKI

Tee vinegrettiä tuplamäärä, säilytää jääkaapissa ja lisää tilikka esimerkiksi uunijuureksille.



PARASTA  
JUURI NYT  
VERI-  
APPELSIINI





**VINKKI**  
Kata pöytään  
syömäpuikot  
nuudeleita varten ja  
lusikat liemen  
hörppimiseksi.

## VEGAANINEN NUUDELIKEITTO

Vietnamlaisittain maustettu  
nuudelikeitto valmistuu vartissa.  
Kokeile keittoon uudenlaisia  
kananlihaa jäljitteleviä,  
marinoituja kasvisuikaleita.

4 ANNOSTA | G | M | MU | VE |  
15 min

2 porkkanaa  
2 valkosipulinkynttä  
1 punainen chili  
100 g lehtikaalia  
1–2 cm inkivääriä  
1 ½ l vettä  
1 pkt (250 g) hunajaisia  
kasvisuikaleita (Pouttu  
Muu, kaupoissa 2.2. alkaen)  
1 rkl rypsiöljyä  
2 ps (à 55 g) riisinuudeleita  
(vihanneksenmakuisia)  
1 lime

► Pese ja kuori porkkanat. Leikkaa  
ohuiksi vinoviipaleiksi. Kuori ja hienon-  
na valkosipulit. Huuhtelee ja halkaise  
chili, poista siemenet ja leikkaa chili  
ohuiksi viipaleiksi. Huuhtelee lehtikaali,  
poista lehtiruoti ja revi lehdet suupa-  
loiksi. Kuori ja hienonna inkivääri.  
► Kiehauta vesi isossa kattilassa. Lisää  
kasvikset ja keitä 5 minuuttia.  
► Ruskista sillä aikaa hunajaiset kasvi-  
suikaleet öljyssä pannulla.  
► Lisää nuudelit, nuudelipussien maus-  
teet ja kasvisuikaleet kattilaan. Anna  
keiton kiehtahtaa ja nuudeleiden peh-  
mentyä. Purista limen mehu keittoon  
ja sekoita.



## LIPSTIKKAPESTOPASTA

Tee lipstikasta peston päätähti ja mausta täyteläisen tomaattinen kanapasta raikkaalla lipstikkapestolla.

4 ANNOSTA | MU |  
20 min

**1 pkt (300 g) kanan fileesuikaleita (maustamattomia)**

**½ rkl rypsiöljyä**

**¼ tl suolaa**

**¼ tl mustapippuria rouhittuna**

**500 g minitomaatteja (erivärisiä)**

LIPSTIKKAPESTO

**1 valkosipulinkynsi**

**1 ruukku lipstikkaa**

**1 ps (100 g) kuorittuja manteleita**

**½ ps (75 g) emmentalraastetta (mustaleima)**

**½ dl oliiviöljyä**

**½ dl vettä**

**2 rkl sitruunanmehua**

LISÄKSI

**300 g täysjyväspagettia**

► Aloita lipstikkapestosta. Kuori valkosipuli. Soseuta lipstikka ohuine varsinen ja muut peston ainekset sauvasekoittimella tahnaaksi.

► Paista kanasuikaleet öljyssä pannulla kypsiksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Huuhtelee ja puolita tomaatit. Lisää ne pannulle.

► Keitä spagetti miedosti suolatussa vedessä (2 l vettä, ½ tl suolaa) pakauksen keittoaajan mukaan. Valuta spagetti, mutta jätä sen joukkoon noin ½ desilitraa keitinlientä.

► Kääntelee pesto spagetin joukkoon. Lisää kanat ja tomaatit ja tarjoa heti.

### VINKKI

Kokeile myös kasvisversiota. Vaihda kana härkäpapsuikaleisiin tai nyhtökauraan.





## NIZZANSALAATTI PAISTETUILLA MUIKUILLA

Yhdistä klassinen  
eteläranskalainen salaatti  
ja kotoisasti rukiiset  
paistetut muikut.

### HYVÄSTI HÄVIKKI

Käytä salaattiin  
edelliseltä  
aterialta yli  
jääneet perunat.

4 ANNOSTA | M |  
30 min

### SALAATTI

5–7 (500 g) perunaa keitettynä  
1 ps (200 g) vihreitä papuja (pakaste)  
2 tl rypsiöljyä  
4 kananmunaa  
1 ps (100 g) jääsalaattia  
3 tomaattia  
1 punasipuli (pieni)  
1 prk (57 g) kapriksia

### KASTIKE

1 valkosipulinkynsi  
½ dl rypsiöljyä  
½ dl sitruunanmehua  
1 rkl sokeria  
¼ tl mustapippuria rouhittuna  
¼ tl suolaa

### MUIKUT

250 g muikkuja  
½ dl ruisjauhoja  
½ tl suolaa  
1 rkl rypsiöljyä  
1 rkl voita

► Kuori ja paloitle keitetyt, jäähtyneet perunat. Paista jäisiä papuja kuumalla pannulla öljyssä noin 5 minuuttia. Keitä munat hieman pehmeiksi, noin 8 minuuttia.

► Huuhtelee, kuivaa ja revi salaatti. Huuhtelee ja lohko tomaatit. Kuori ja puolita sipuli, leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Valuta kaprikset. Kuori ja lohko munat.

► Kuori ja hienonna valkosipuli. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään.

► Kuivaa muikut tarvittaessa talouspaperilla. Sekoita jauhot ja suola kulhossa. Kääntelee muikut seoksessa. Kuumenna öljy ja voi laakealla pannulla. Kun voi on

kullanruskeaa, laita muikut pannulle. Paista muikkuja 1–2 minuuttia molemmin puolin, kunnes pinta saa väriä.

► Sekoita kasvikset ja kastike tarjoiluvadilla. Asettele muikut ja munat salaatin pinnalle.



SESONKIKALA  
MUIKKU



## PUNAJUURI-SILAKKALAATIKKO

Tässä tulee silakkalaatikko, joka tekee uusia silakkafaneja! Syynä ovat makoiset etikkapunajuuret ja samettinen juustokerma.

5 ANNOSTA | G | MU |  
1 t 20 min

1 kg perunoita  
1 sipuli  
2 valkosipulinkynttä  
250 g silakkafileitä  
4–6 (300 g) etikkapunajuurta  
½ tl suolaa  
2 tl timjamia  
½ tl mustapippuria rouhittuna  
1 prk (250 ml) juustokermaa 10 %  
2 dl kevytmaitoa

► Pese ja kuori perunat, leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Paloittele silakkafileet. Leikkaa punajuuret ohuiksi viipaleiksi.  
► Lado puolet kasviksista vuokaan (vetoisuus noin 3 l). Lisää silakat ja puolet mausteista. Lisää loput kasvikset ja mausteet. Kaada kerma ja maito päälle.  
► Kypsennä laatikkoa 200-asteisessa uunissa noin 1 tunti. Anna vetäytyä 10 minuuttia ennen tarjoamista.



SESONKIKALA  
SILAKKA







## ETELÄAFRIKKALAIS- TYYLINEN JAUHELHAVUOKA

Lisää jauheliha-perunavuokaan  
mangoa, manteleita ja lämmittäviä  
mausteita, niin luvassa on herkullinen  
makumatka Etelä-Afrikkaan.

4 ANNOSTA | G |  
1 tunti

1 pkt (400 g) naudan jauhe-  
lihaa 10 %  
1 valkosipulinkynsi  
½ tl currya  
1 tl suolaa  
1 mango  
1 ps (500 g) peruna-sipuli-  
sekoitusta (pakaste)  
½ dl mantelilastuja  
2 kananmunaa  
1 prk (250 ml) pippurikermää 15 %  
LISÄKSI  
½ rkl rypsiöljyä vuokaan  
½ dl mantelilastuja pinnalle

► Ruskista jauheliha omassa  
rasvassaan. Kuori ja hienon-  
na valkosipuli. Lisää valkosipuli  
ja mausteet pannulle.  
► Huuhtelee mango. Leikkaa  
hedelmäliha irti litteän kiven  
molemmiin puoliin. Kuori ja  
kuutioi mango. Kääntelee  
kuutiot jauhelihan joukkoon.  
► Öljyä uunivuoka (vetoi-  
suus 3 l). Kaada peruna-  
sipulisekoitus vuokaan.  
Sekoita jauhelihasos ja  
mantelilastut joukkoon.  
► Riko munat kulhoon ja  
sekoita kerma joukkoon.  
Kaada seos vuokaan. Koris-  
tele mantelilastuilla.  
► Paista 200-asteisessa  
uunissa noin 45 minuuttia.  
Tarjoa raikkaan salaatin  
kanssa.

### RESEPTIN TARINA

Lastemme suosikki,  
jauheliha-perunakiusaus  
sai kaivattua vaihtelua,  
kun keksin maustaa sen  
afrikkalaisen bobotie-  
paistoksen tapaan  
hedelmillä ja currylla.  
Anne, S-kokeilukeittäjä





4 ANNOSTA | M | MU | VE I  
30 min

2 ½ dl vettä  
¼ tl suolaa  
2 ½ dl couscousia  
1 pkt (160 g) yrtti-kaurapalaa (Yosa)  
½ rkl rypsi- tai oliiviöljyä paistamiseen  
1 appelsiini  
1 granaattiomena  
1 hunajapomelo  
½-1 punaista chiliä  
1 ruukku minttua  
1 punasipuli  
1 valkosipulinkynsi  
1 rkl rypsi- tai oliiviöljyä  
TAHINIKASTIKE  
2 dl vegaanista "jogurttia"  
2 rkl tahinia eli seesamin-sientahnaa  
½ dl appelsiinimehua

### MAROKKOLAINEN SITRUSCOUSCOUS

Couscous on sellaisenaan hyvä lisuke, mutta lisää siihen kaurapalaa, hedelmiä ja ihana kastike, niin saatkin kokonaisen aterian.

- Kiehauta vesi kattilassa. Ota kattila pois levyltä, sekoita suola ja couscous veteen. Peitä kannella ja anna vetäytyä 5 minuuttia.
- Kuutioi kaurapala ja paista siihen kaunis väri öljyssä paistinpannussa.
- Pese hedelmät ja huuhtelee chili. Halkaise appelsiini ja purista mehu. Ota ½ dl mehua eri astiaan tahinikastiketta varten. Halkaise granaattiomena ja irrota siemenet isossa kulhossa koputtelemalla hedelmän kuorta kauhalla. Leikkaa pomelo terävällä veitsellä hedelmälihaa pitkin kalvottomaksi. Leikkaa lohkot yksitellen kalvo- ja pitkin irti ja paloittele 2-3 osaan.
- Hienonna minttu. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Halkaise chili pitkittäin, poista siemenet ja hienonna chili.
- Sekoita couscousin rakenne haarukalla irtonaiseksi. Sekoita appelsiinimehu ja öljy couscoussiin. Siirrä tarjoiluastiaan ja lisää loput salaatin ainekset.
- Sekoita tahinikastikkeen ainekset keskenään. Tarjoa salaatin kanssa.





## JAPANILAISET INKIVÄÄRIPOSSUPIHVIT JA PAISTETUT KEITTOBANAANIT

Kokeile possunfileetä japanilaisittain inkiväärillä maustettuna.  
Paista pihvien kaveriksi makeansuolaista keittobanaanit.

4 ANNOTA | G | M | MU |  
30 min

1 pkt (n. 500 g) porsaan  
sisäfileetä  
5 cm (40 g) inkivääriä  
½ dl soijakastiketta (vä-  
hemmän suolaa)  
2 rkl riisiviinietikkaa

2 rkl vettä  
½ rkl rypsiöljyä  
LIHAN PAISTAMISEEN  
1 rkl rypsiöljyä  
PAISTETUT KEITTOBANAANIT  
2-3 (600 g) keittobanaanit  
(keltaiseksi kypsyneitä)  
2 rkl rypsiöljyä  
½ tl suolaa

► Leikkaa filee reilun sentin paksuisiksi viipaleiksi ja painele kevyesti pihveiksi. Siirrä rasiaan tai kulhoon. Huuhtelee ja kuori inkivääri, raasta hienoksi. Lisää inkivääri, soija, etikka, vesi ja öljy pihvien päälle. Kääntele lihoja marinadissa ja anna maustua 15 minuuttia.

► Ruskista pihvit öljyssä pannulla kahdessa erässä. Kaada marinadi pannulle ja keitä pihvejä hiljalleen noin 5 minuuttia. Siirrä pihvit liemineen tarjoiluastiaan ja peitä kannella.

► Pese keittobanaanit. Leikkaa banaanin kuoreen pituussuunnassa viiltoja ja irrota kuori. Leikkaa banaanit reilun sentin paksuisiksi paloiksi. Paista banaanipalat öljyssä pannulla kullanruskeiksi. Mausta suolalla.

► Tarjoa pihvit ja banaanit riisin ja kaalisalaatin kanssa.

### VINKKI

Keittobanaanit tarjotaan aina kypsennettyinä. Voit valmistaa ne ruoaksi myös vihreäkuorisina, jolloin ne eivät ole vielä makeita.



PARASTA  
JUURI NYT  
KEITTO-  
BANAANI





## KASVISQUESADILLAT UUNISSA

Täytä tortillat muhkeilla  
mauilla ja paahda uunissa  
kerralla koko porukalle.

16 PALAA | MU | K |  
30 min

1 sipuli  
1 paprika  
1 avokado  
1 ruukku korianteria  
1 pkt (320 g) tortilloja (8 kpl)  
1 prk (300 g) salsakastiketta  
1 ps (175 g) juustoraastetta  
1 pkt (240 g) nyhtökauraa  
(tomaatilla maustettua)  
(1 prk (150 g) ranskan-  
kermaa 18 %)

► Kuori ja hienonna sipuli. Huuhtelee paprika, halkaise, poista siemenet ja kuutioi paprika. Halkaise avokado ja poista kivi. Irrota hedelmäliha lusikalla ja kuutioi se. Hienonna korianteri.

► Aseta tortillat työpöydälle. Sivele ne salsakastikkeella ja ripottele juustoraaste päälle. Täytä neljä tortillaa kasviksilla ja nyhtökauralla. Halutessasi lisää ranskankermanokareita. Käännä loput tortillat kansiksi täytettyjen päälle.

► Laita quesadillat leivinpaperille pellille ja paista 225-asteisessa uunissa, tarvittaessa kahdessa erässä, 6–8 minuuttia.

► Leikkaa kukin quesadilla neljään osaan ja tarjoa heti.





## GLUTEENITTOMAT RUNEBERGINTORTUT

Runebergintortut onnistuvat mainiosti  
gluteenittomista piparkakuista ja  
kaurajauhoista.

10 KPL | G |  
45 min

**7 gluteenitonta piparkakkua**  
**1 ½ dl kaurajauhoja (gluteenittomia)**  
**1 dl mantelijauhetta**  
**1 tl psylliumia**  
**1 tl leivinjauhetta**  
**¼ tl kardemummaa**  
**100 g voita tai margariinia**  
**¾ dl sokeria**  
**1 kananmuna**  
**1 dl kuuhu- tai kevytkermaa**

KORISTELU

**½ dl tomusokeria**  
**1 tl kylmää vettä**  
**½ dl vadelmamarmeladia tai -hilloa**

LISÄKSI

**paperisia muffinivuoikia**

**1.** Hienonna piparkakut kaulimella  
vahvassa muovipussissa. Yhdistä  
piparimuru (½ dl) ja muut kuivat ai-  
neet kulhossa.

**2.** Vaahdota huoneenlämpöinen rasva  
ja sokeri sähkövatkaimella vaaleaksi  
vaahdoksi. Lisää muna voimakkaasti  
vatkaten. Sekoita jauhoseos vuorotel-  
len kerman kanssa taikinaan.

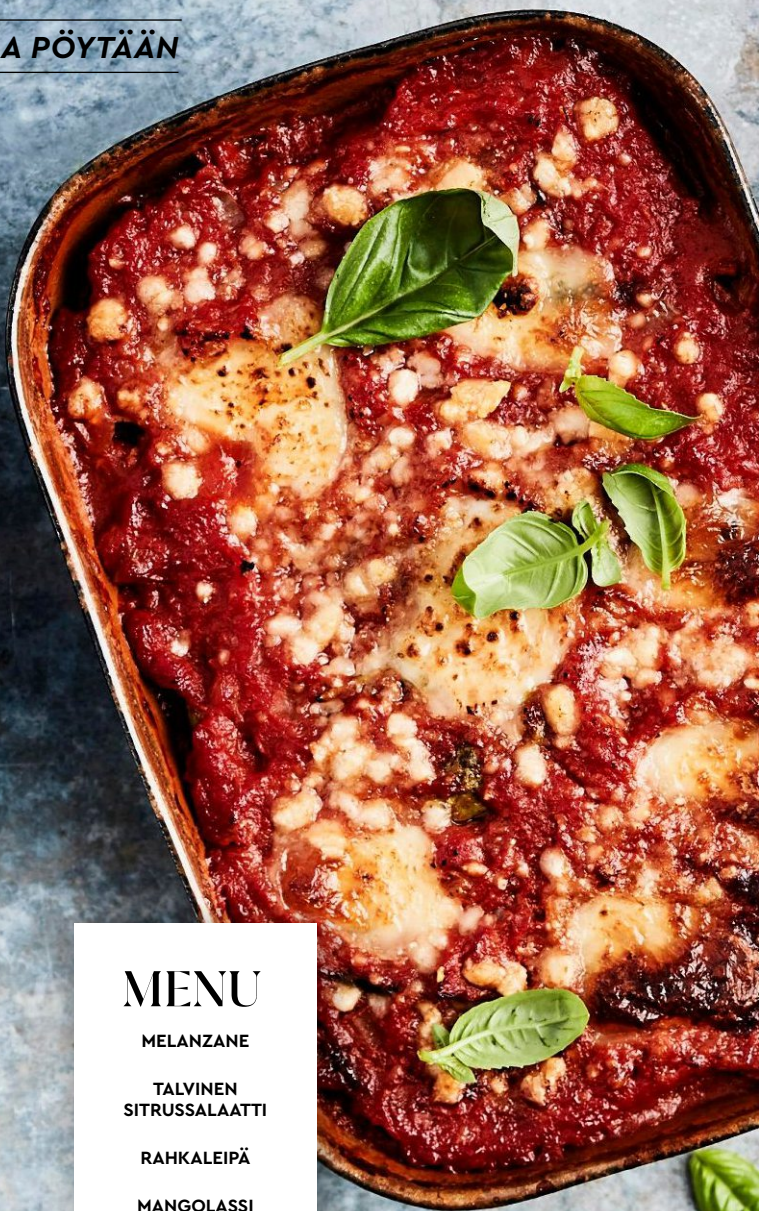
**3.** Aseta muffinivuoat muffinipellin  
koloihin tai uunipellille. Annostele  
taikina kahdella lusikalla vuokiin. Paista  
200-asteisessa uunissa 13–15 minuut-  
tia. Anna jäähtyä.

**4.** Valmista kuorrute sekoittamalla vesi  
pienissä erissä tomusokeriin. Lusikoi  
jokaisen tortun pinnalle reilu teelus-  
ikallinen marmeladia ja valuta kuorru-  
tusta lusikalla marmeladin ympärille.









## MELANZANE

Italialaista munakoisovuokaa, melanzane alla parmigianaa maustavat tomaatti ja basilika.

4 ANNOSTA | G | K |  
1 tunti

**2-3 (800 g) munakoisoa**  
**¾ tl suolaa**  
**1 rkl oliiviöljyä**  
**1 sipuli**  
**2-3 valkosipulinkynttä**  
**1 rkl oliiviöljyä**  
**2 prk (à 400 g) tomaattimurskaa**  
**1 pkt (à 70 g) tomaattipyreetä**  
**1 rkl balsamiinietikkaa**  
**½ tl mustapippuria**  
**rouhittuna**  
**½ pkt (à 200 g) parmesaanijuustoa**  
**1 ps (125 g) mozzarellaa**  
**1 ruukku basilikaa**  
LISÄKSI  
**2 tl oliiviöljyä**

► Huuhtelee munakoisot ja poista kannat. Leikkaa munakoisot sentin paksuiksi viipaleiksi ja levitä leivinpaperille pellille. Mausta suolalla ja anna seistä 15 minuuttia. Taputtele talouspaperilla, sivele öljyllä ja paahda 225-asteisessa uunissa 10-15 minuuttia.  
► Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuullota niitä öljyssä pannulla pari minuuttia. Lisää tomaattimurska ja -pyree, etikkaa ja pippuria. Sekoita ja keitä hiljalleen ilman kantta 20 minuuttia.  
► Raasta parmesaani ja leikkaa mozzarella ohuiksi viipaleiksi. Irrota ja revi

## MENU

MELANZANE

TALVINEN  
SITRUSSALAATTI

RAHKALEIPÄ

MANGOLASSI

basilikan lehdet. Säästä muutama lehti koristeluun.  
► Levitä voideltuun vuokaan (vetoisuus 3 l) kerroksittain kastiketta, basilikaa, munakoisoa ja parmesaania. Jätä päällimmäiseksi kastike- ja mozzarellakerrokset.  
► Paista 200-asteisen uunin alatasolla noin 30 minuuttia. Anna vetäytyä hetki ja koristele basilikalla.



## TALVINEN SITRUSSALAATTI

Täyteläisen uuniruoan kaverina  
maistuu raikas salaatti.

4 ANNOSTA  
| G | M | MU | VE | S |  
5 min

**1 ps (200 g) herneitä**  
(kotimaisia, pakaste)  
**1 ps (100 g) salaattia**  
(esim. frisee)  
**1 verigreippi**  
**1 veriappelsiini**  
**2 rkl oliiviöljyä**

- Keitä herneitä vedessä 2 minuuttia. Siivilöi.
- Huuhtelee, kuivaa ja revii salaatti.
- Pese sitrukset ja kuori terävällä veitsellä hedelmälihaa pitkin kalvottomiksi. Leikkaa lohkot irti kalvoja pitkin.
- Yhdistä kaikki ainekset tarjoiluastiassa.

## RAHKALEIPÄ

Leivo pehmeät reikä-  
leivät maitorahkasta ja  
sämpyläjauhoista.

14 PALAA  
1 t 30 min

JUURI  
**2 dl vettä**  
**1 ps (11 g) kuivahiivaa**  
**2 dl sämpyläjauhoseosta**  
TAIKINA  
**1 rkl hunajaa**  
**1 tl suolaa**  
**3–4 dl sämpyläjauhoseosta**  
**½ prk (125 g) maitorahkaa**  
**2 rkl rypsiöljyä**  
**½ dl kurpitsansiemeniä**  
LISÄKSI  
**2 rkl kurpitsansiemeniä**

- Liuota hiiva hieman kädenlämpöä lämpimämpään veteen. Sekoita 2 dl jauhoja joukkoon. Peitä kulho lautasella ja kohota lämpimässä paikassa 20 minuuttia.

### VINKKI

Surauta jälkiruoaksi jääkylmä mangolassi tuoreesta mangosta, jogurtista ja maidosta. Mausta juoma sitruunanmehulla ja kardemummalla.  
Resepti: yhteishyvä.fi

- Kun juuri kuplii, lisää hunaja ja suola. Sekoita osa jauhoista ja rahka taikinaan. Alusta loput jauhot käsin. Lisää öljy ja siemenet ja vaivaa, kunnes taikina alkaa irrota kulhosta ja käsistä.
- Jaa taikina kahteen osaan ja muotoile jauhojen avulla palloiksi leivinpaperille pellille. Paina pallot noin 2 cm:n paksuisiksi ja tee keskelle reiät jauhotetulla juomalasilla. Nosta "reiät" pellille leipien viereen. Kohota liinan alla lämpimässä 30–40 minuuttia.
- Voitele leivät vedellä ja koristelee siemenillä. Paista 225 asteessa melko tummaksi, noin 20 minuuttia. Ota "reiät" tarvittaessa aiemmin uunista.



## LASKIAISEN RITARIPELTI

Kun paistat köyhät ritarit uunissa, kaikki pääsevät herkuttelemaan yhtä aikaa. Tarjoa rapeapintaiset ritarit mangon, kaakaolevitteen ja kermavaahdon kanssa.

16 KPL  
30 min

**3 kananmunaa**  
**3 dl kevytmaitoa**  
**2 rkl sokeria**  
**1 tl vaniljasokeria**  
**¼ tl suolaa**  
**1 pkt (310–320 g) kaurapaahtoleipää**  
**50 g voita**  
**1 tl kanelia**  
LISÄKSI  
**1 mango**  
**1 prk (2 dl) kuohukermaa**  
**2 tl sokeria**  
**½ prk (à 350 g) hasselpähkinä-  
kaakaolevitettä (Nutella)**

► Vatkaa munien rakenne rikki kulhossa. Lisää maito, sokeri, vaniljasokeri ja suola. Sekoita. Kasta leipäviipaleet molemmin puolin reilusti munamaidossa ja laita leivinpaperille pellille. Lusikoi loppu munamaito leiville.  
► Sulata voi ja sivele se leiville. Ripottele kaneli pinnalle. Paista 225 asteessa 15–20 minuuttia.  
► Huuhtelee mango ja leikkaa hedelmäliha irti litteän kiven molemmin puolin. Kuori ja kuutioi mango. Vaahdota kerma ja mausta sokerilla.  
► Tarjoa lämpimät ritarit mangon, kermavaahdon ja kaakao-pähkinälevitteen kanssa.

### VINKKI

Kuivahtanut leipä tai pullapitko sopii ritareihin. Jos käytät pullaa, jätä sokeri munamaidosta pois.

