YHTEISHYVÄ
ruoka
4 | 2017

RESEPTIT TESTATTU TOIMIVIKSI

Tervetuloa, arki!

NÄIN SELÄTÄT RUOKARUMBAN

JUHLI SATOKAUTTA

LUUMU KRUUNAA LIEKKIPIIRAAN JA TARTE TATININ

HELPPO HOMMA

AAMIAISET NAUTISKELIJALLE JA KIIREISELLE

VIRPI HÄMEEN-ANTTILA

”TÄMÄ RUOKA SAI MINUT SANATTOMAKSI”

JAUHOPEUKALO

3 x gluteeniton pulla

yhteishyvä.fi
tuhansia reseptejä

ANU BRASK **KUVAT** TUOMAS KOLEHMAINEN

Satokauden JUHLA

Nauti vastakypsyneestä sadosta, kun kesää on vielä jäljellä ja kasvikset parhaimmillaan. Se on täydellinen syy järjestää pienet elojuhlat.

Vinkki
Kesäkurpitsa-lisäke sopii myös salaattiin ja leivän päälle.

SATOKAUSI-KASVIS: KESÄKURPITSA

Kesäkurpitsa-kookoskeitto

4 ANNOSTA | G | M |

Voit valmistaa keiton edellisenä päivänä. Tee lisäke ja lämmitä keitto juuri ennen ruokailua.

1 kesäkurpitsa
½ purjoa (valkoinen osa)
1 valkosipulinkynsi
2 rkl öljyä
2 tl currya
½ tl kurkumaa
¼ tl cayennenpippuria
5 dl kasvislientä (gluteenitonta)
1 tlk (400 ml) kookosmaitoa
1 limen mehu

KESÄKURPITSALISÄKE
1 kesäkurpitsa
½ sitruunan mehu
½ purjoa (vihreä osa)
2 rkl öljyä
½ dl kurpitsan- tai auringonkukansiemeniä
1 tl juustokuminaa
½ tl suolaa

● Kuutioi keittoon tuleva kesäkurpitsa. Halkaise, huuhtele ja kuivaa purjo hyvin. Hienonna valkoiset ja vihreät osat erikseen. Kuori ja hienonna valkosipuli.
● Kuumenna öljy kattilassa. Kuullota purjon valkoista osaa 2 minuuttia. Lisää valkosipuli, curry, kurkuma ja cayennenpippuri. Kuullota minuutti. Lisää kesäkurpitsat ja kasvisliemi. Keitä 10 minuuttia.
● Tee lisäke keiton kiehuessa. Suikaloi kesäkurpitsa kuorimaveitsellä. Purista sitruunan mehu. Kuullota purjon vihreää osaa öljyssä pannulla 2 minuuttia. Lisää siemenet, juustokumina ja suola. Lisää sitruunamehu ja anna kiehahtaa. Siirrä seos kulhoon ja sekoita kurpitsasuikaleet joukkoon.
● Lisää keittoon kookosmaito ja limen mehu, soseuta ja kuumenna uudelleen. Annostele lautasille ja viimeistele kesäkurpitsalisäkkeellä.

G = GLUTEENITON M = MAIDOTON
RESEPTIEN RAVINTOSISÄLLÖT: YHTEISHYVÄ.FI

Liekkipiiras

8 PALAA / 2 PELLILLISTÄ

Elsassilainen liekkipiiras eli flammkuchen on pizzan kaltainen, mutta helpompi herkku, sillä taikinaa ei tarvitse kohottaa.

4 dl vehnäjauhoja
½ tl suolaa
1 kananmunankeltuainen
1 dl vettä
2 rkl öljyä

TÄYTE
1 prk (150–200 g) ranskankermaa
¼ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria
2 punasipulia
2 luumua
1 pkt (180–200 g) savukinkkua
1 rkl öljyä

● Säädä uuni 250 asteeseen. Yhdistä jauhot ja suola kulhossa. Sekoita toisessa astiassa keltuainen, vesi ja öljy. Sekoita keltuaisseos jauhoihin ensin haarukalla ja vaivaa taikina sitten nopeasti käsin tasaiseksi. Lisää hieman jauhoja tarvittaessa. Taikinan pitää olla kosteahkoa, mutta se ei saa tarttua käsiin. Kauli taikinasta jauhotetulla alustalla kaksi soikeaa, ohutta (3–4 mm) pohjaa.
● Sekoita suola ja mustapippuri ranskankermaan. Kuori sipulit ja poista luumuista kivet. Viipaloi sipulit ja luumut. Levitä pohjille ranskankerma ja muut täytteet. Pirskottele öljyä pinnalle. Paista uunissa 8–10 minuuttia, kunnes piiraiden reunat tummuvat.

Marinoitu parsakaali

4 ANNOSTA | G | M |

Tarjoa chilillä ja korianterilla maustettu parsakaali kuumana tai kylmänä lisäkkeenä, sekoita salaattiin tai napostele sellaisenaan.

2 (600 g) parsakaalia
1 rkl öljyä
½ tl suolaa

MARINADI
1 sitruunan mehu
1 punainen chili
2 rkl raastettua inkivääriä
1 ruukku korianteria
½ dl soijakastiketta
1 rkl hunajaa
3 tl seesamiöljyä

● Säädä uuni 200 asteeseen. Leikkaa parsakaalit suupaloiksi ja pilko myös varsi. Laita palat uunipellille, sekoita öljy ja suola joukkoon. Paahda uunissa 20 minuuttia.
● Purista sitruunan mehu, hienonna chili ja raasta inkivääri. Hienonna korianteri. Yhdistä kaikki marinadin ainekset ja valuta lämpimien parsakaalien päälle. Anna maustua 20–30 minuuttia.

Vinkki

Voit paistaa piiraan myös grillin jälkilämmössä kannen alla.

Tarte tatin luumuista

8 ANNOSTA

Klassinen ranskalainen keikauspiiras on rennon tyylikäs juhlajälkkäri.

1 (380 g) pyöreä, makea piirakkataikina (pakaste)
6 luumua
100 g voita
2 dl sokeria

LISÄKSI
1 prk (150–200 g) ranskankermaa
1 rkl sokeria
2 tl vaniljasokeria

● Sulata taikina pakkauksen ohjeen mukaan. Halkaise luumut ja poista kivi. Lohko luumut kuuteen osaan. Sulata voi valurautaisessa tai uuninkestävässä pannussa. Sekoita sokeri voihin ja anna seoksen karamellisoitua miedolla lämmöllä, välillä sekoittaen, 10 minuuttia. Kun sokeri on kullanruskeaa ja siirappimaista, lisää luumut ja kypsennä 5 minuuttia.
● Kuumenna uuni 200 asteeseen. Kauli taikina pannun kokoiseksi ja painele varovasti kuumien luumujen päälle. Kypsennä uunissa 25 minuuttia. Anna jäähtyä hetki ja kumoa piiras varovasti isolle lautaselle.
● Sekoita ranskankerma ja sokerit. Tarjoa piiraan kanssa.

Fenkoli-homejuustosalaatti

4 ANNOSTA | G |

Muhkeiden makujen täyttämä salaatti syntyy rapeasta fenkolista, hapokkaasta omenasta ja täyteläisestä homejuustosta.

2 dl pakastettuja mustaherukoita
1 pkt (150 g) sinihomejuustoa
2 fenkolia
1 omena
½ sitruunan mehu
1 rs (70–100 g) rucolaa
1 ps (70 g) pekaanipähkinöitä

OMENAVINEGRETTI
1 dl omenamehua
4 rkl omenaviinietikkaa
3 rkl öljyä
1 rkl hunajaa
2 tl sinappia
½ tl suolaa

● Ota herukat pakastimesta. Murenna juusto. Suikaloi fenkoli ja lohko omenat ohuiksi. Yhdistä fenkolit ja omenat isossa kulhossa. Purista sitruunan mehu päälle. Lisää rucola.
● Paahda pähkinöitä kuumalla kuivalla pannulla 2 minuuttia. Anna jäähtyä ja lisää salaattiin. Sekoita hieman sulaneet herukat ja juusto joukkoon.
● Sekoita kastikkeen ainekset tasaiseksi ja kaada salaattiin juuri ennen tarjoilua.

Grillipossu ja lämmin rypälesalsa

4 ANNOSTA | G | M |

Lämpimän viinirypäleen makeus sopii paahteisen possun kaveriksi. Liha ja lisuke valmistuvat grillissä kätevästi samaan aikaan.

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

SATOKAUSI-KASVIS: RYPÄLE

1 (noin 600 g) porsaan sisäfilee
1 rkl öljyä
1 rkl fariinisokeria
1 rkl paprikajauhetta
2 tl sinappijauhetta
1 tl sitruunapippuria
½ tl suolaa

LÄMMIN RYPÄLESALSA
1 rs rypäleitä
1 punasipuli
1 valkosipulinkynsi
½ dl säilykejalapenoja
1 ruukku korianteria
1 rkl öljyä
½ tl juustokuminaa
½ tl suolaa
½ tl sokeria

● Poista lihasta kalvot. Sivele filee öljyllä. Yhdistä sokeri ja mausteet kulhossa. Hiero seos reiluksi kerrokseksi lihan pintaan. Kääri folioon ja anna maustua jääkaapissa vähintään 2 tuntia.
● Ota liha huoneenlämpöön 30 minuuttia ennen paistamista. Irrota rypäleet tertuista ja kääri kaksinkertaiseen folioon.
● Paina paistomittari lihan paksuimpaan kohtaan. Laita rypälepaketti ja liha grilliin. Grillaa lihaa keskilämmöllä tai epäsuoralla lämmöllä käännellen 20 minuuttia tai kunnes sisälämpö on 65–70 astetta. Rypäleet pehmenevät samassa ajassa, osa saa haljetakin.
● Ota liha grillistä ja kääri folioon 15 minuutiksi. Kumoa rypäleet ja niistä irronnut mehu kulhoon. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Hienonna jalapenot ja korianteri. Sekoita kaikki salsan ainekset kulhossa.

Vinkki

Jos teet ruoan uunissa, ruskista liha ensin pannulla ja kypsennä sitten 220 asteessa 15–20 minuuttia.

KATI POHJA **KUVA** ANNA HUOVINEN

Piirakoista PARHAIN

Upota kesän maukkaimmat marjat perinteiseen piirakkaan tai leivo piiras rouheiseksi, vegaaniseksi tai puolittain paistetuksi.

Näin leivot perinteisen:

Mamman marjapiirakka

8 ANNOSTA

POHJA
100 g margariinia
½ dl sokeria
1 kananmuna
1 dl grahamjauhoja
1 dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta

TÄYTE
3 dl mustikoita (pakaste)
1 prk kermaviiliä
1 kananmuna
½ dl sokeria
1 tl vaniljasokeria

● Vaahdota rasva ja sokeri, vatkaa joukkoon muna. Yhdistä kuivat aineet keskenään ja sekoita vaahtoon. Painele taikina jauhotetuin käsin piirakkavuoan (24 cm) pohjalle ja reunoille.
● Levitä marjat pohjalle. Sekoita loput täytteen aineet keskenään ja levitä marjojen päälle. Kypsennä piirakkaa 200-asteisen uunin alatasolla noin 30 minuuttia.

Vantaan kauppakeskus Jumbon ravintolamaailman liikeideapäällikkö Nina Rekula sai haasteen muokata kolme versiota perinteisestä mamman marjapiirakasta. Siitä innostuneena Nina ideoi helpot reseptit erityisruokavaliot ja ruokatrendit huomioiden.

Näin teet uudet suosikit:

Vegaaninen minttu-marjapiiras

Käytä maidotonta leivontamargariinia. Korvaa kananmuna ½ dl:lla soijajuomaa. Käytä täytteeseen 3 dl soijavalmistetta (”jogurttia”), ¼ dl sokeria, 1 rkl hienonnettua minttua ja 3 dl marjoja. Huom! Pyörittele pakastemarjat ruokalusikallisessa perunajauhoja. Se sitoo ylimääräisen nesteen.

Gluteeniton & rouheinen vadelmapiiras

Korvaa jauhot gluteenittomalla jauhoseoksella. Lisää pohjataikinaan 1 dl mantelirouhetta, 1 tl kanelia ja ½ dl marjamehua tai maitoa. Käytä täytteeseen 2 dl vaniljarahkaa ja 3 dl pakastevadelmia.

3

Puolittain paistettu tuoremarjapiiras

Tee pohja ohjeen mukaan. Levitä pohjalle leivinpaperi. Kaada päälle 5 dl kuivaherneitä. Paista 175-asteisessa uunissa 20 minuuttia. Sekoita 250 g rahkaa, 200 g tuorejuustoa ja 3 dl tomusokeria. Poista herneet. Levitä täyte jäähtyneelle pohjalle. Koristele tuoreilla marjoilla.

KRISTALLIPULLAT
Tee ½ annosta pullataikinaa pitkon ohjeella. Jaa taikina 20 osaan, pyöritä pötköiksi ja kiepauta solmuiksi. Kohota ja kypsennä 225 asteessa 12 minuuttia. Voitele jäähtyneet pullat voisulalla ja kasta sokeriin.

Vinkki

Gluteenittomat hiivataikinaleivonnaiset kohotetaan vain kerran. Ne ovat parhaimmillaan tuoreena. Muista pakastaa ylimääräiset!

LEIVO ILMAN *gluteenia*

Pidä leivontapäivä ja valmista pullat, focaccia ja peltipiirakka – kaikki ilman gluteenia.

KATI POHJA **KUVAT** ANNA HUOVINEN

RAHKAPULLAT
Tee ½ annosta pullataikinaa pitkon ohjeella. Jaa taikina 20 osaan, pyöritä pulliksi ja kohota puoli tuntia. Paina jauhotetun lasin pohjalla pullaan kuoppa. Voitele munalla, ripottele kuoppaan mustikoita ja lusikoi päälle kuningatarrahkaa. Kypsennä 225 asteessa 12 minuuttia. Tarkat reseptit: yhteishyvä.fi

Gluteeniton vanilja-suklaapitko

16 PALAA | G |

Gluteeniton pullataikina on tarttuvaista. Sähkövatkain ja käsien öljyäminen helpottavat työskentelyä.

PULLATAIKINA
5 dl maitoa
1 pkt (50 g) hiivaa
1 rkl psylliumia
1 kananmuna
2 dl sokeria
1 tl suolaa
1 rkl kardemummaa
75 g margariinia
2 dl riisijauhoja
n. 8 dl gluteenitonta jauhoseosta

TÄYTE
½ dl vaniljakreemijauhetta (paiston-kestävää, esim. Sallisen)
1 ½ dl vettä
1 prk suklaa-pähkinälevitettä (Nutella)

VOITELU JA KORISTELU
1 kananmuna
1 rkl tomusokeria

● Lämmitä maito kädenlämpöiseksi ja liuota joukkoon hiiva. Lisää psyllium, sekoita ja anna turvota 10 minuuttia.
● Sekoita joukkoon muna, sokeri, suola, kardemumma, huoneenlämpöinen margariini ja riisijauhot. Lisää gluteenitonta jauhoseosta desi kerrallaan sähkövatkaimella sekoittaen. Vatkaa vielä 2–3 minuuttia jauhojen lisäämisen jälkeen.
● Sekoita vaniljakreemijauhe ja vesi. Anna levätä 5 minuuttia.
● Öljyä kädet, työpöytä ja kaulin kevyesti. Kauli taikina hiukan uunipeltiä pienemmäksi levyksi. Taita taikina nelinkerroin, nosta leivinpaperin päälle pellille ja aukaise. Levitä levylle vaniljakreemi ja sen päälle puolet suklaa-pähkinälevitteestä. Taita taikina leveämmiltä sivuilta pitkon keskelle ja paina sauma sormin tiukasti kiinni. Nipistä myös päät kiinni.
● Peittele pitko liinalla ja anna kohota huoneenlämmössä vähintään 30 minuuttia. Paina tarvittaessa saumaa uudestaan kiinni. Voitele pitko munalla ja levitä loppu suklaa-pähkinälevite vakoon sauman päälle. Kypsennä 200-asteisen uunin alatasolla noin 20 minuuttia. Koristele halutessasi tomusokerilla.

Rypälefocaccia

12 ANNOSTA | G |

Mehevä gluteeniton peltileipä päällystetään satokauden rypäleillä, rosmariinilla ja juustolla.

1 pkt (50 g) hiivaa
5 dl vettä
1 rkl psylliumia
1 ½ dl gluteenittomia kaurahiutaleita
1 rkl sokeria
½ tl suolaa
25 g margariinia
n. 7 dl tummaa gluteenitonta jauhoseosta

PÄÄLLE
20 viinirypälettä
1 dl juustoraastetta
2 tl kuivattua rosmariinia
2 rkl öljyä

● Liuota hiiva veteen. Lisää psyllium, kaurahiutaleet, sokeri ja suola. Sekoita ja anna turvota 10 minuuttia.
● Sekoita joukkoon sulatettu rasva. Alusta taikinaan jauhoja, kunnes taikina irtoaa kulhon reunoista ja käsistä. Taputtele taikina leivinpaperin päälle pellille. Peitä liinalla ja anna kohota vähintään 30 minuuttia.
● Säädä uuni 200 asteeseen. Painele kohonneeseen taikinaan puolitetut viinirypäleet. Ripottele päälle juustoraastetta ja rosmariinia. Valuta lopuksi pinnalle öljyä.
● Kypsennä uunissa noin 20 minuuttia.

Salted caramel -piirakka

25 PALAA | G |

Piirakan juju ovat brownie-tyyppinen pohja ja tahmea kinuskikuorrute.

POHJA
175 g margariinia
175 g tummaa suklaata
4 kananmunaa
4 ½ dl sokeria
2 tl vaniljasokeria
3 dl gluteenitonta jauhoseosta
¾ dl kaakaojauhoja
1 rkl leivinjauhetta
1 dl maitoa

TÄYTE
2 dl fariinisokeria
2 dl kuohukermaa
25 g voita
½ tl suolaa

Vinkki
Suklaapohjan voi leipoa mainiosti jo edellisenä päivänä.

LISÄKSI
½ tl sormisuolaa

● Säädä uuni 175 asteeseen. Valmista pohja. Sulata rasva ja suklaa mikrossa alhaisella teholla välillä sekoitellen. Lisää joukkoon muut aineet ja sekoita tasaiseksi taikinaksi. Levitä taikina leivinpaperin päälle pellille. Kypsennä uunissa 30 minuuttia. Anna jäähtyä.
● Keitä sokeria ja kermaa noin 20 minuuttia ahkerasti sekoitellen. Tiputa kinuskista pisara kylmään veteen. Jos pisara pitää muotonsa eikä leviä, on kinuski valmista. Anna jäähtyä pari minuuttia ja sekoita joukkoon voi ja suola. Levitä kinuski piirakan päälle. Anna jäähtyä huoneenlämmössä ennen leikkaamista. Säilytä jääkaapissa.

NAUTISKELIJALLE

Omenapiirakan makuinen tuorepuuro

2 ANNOSTA

Sekoita rahkalla rikastettu tuorepuuro illalla jääkaappiin ja viimeistele aamulla tuoreilla omenakuutioilla.

2 dl täysjyväkaurahiutaleita
2 dl omenatäysmehua
1 dl rahkaa
½ tl kanelia
½ tl vaniljasokeria
1 dl omenakuutioita tai -raastetta
hunajaa tai sokeria maun mukaan

- Sekoita kaurahiutaleet, omenamehu, rahka, kaneli ja vaniljasokeri keskenään. Peitä kulho kelmulla. Anna puuron tekeytyä jääkaapissa yön yli tai vähintään 3 tuntia.
- Sekoita omenakuutiot tai -raaste puuroon. Makeuta puuro vasta juuri ennen syömistä.

TAINA SALOVAARA **KUVAT** ELVI RISTA

Hyvän päivän ALKU

Aloita päivä vatsaa hellivällä aamiaisella. Jos ruoka ei maistu heti heräämisen jälkeen, pakkaa aamupala mukaan ja nauti myöhemmin.

Vinkki

Lisää puuroon lisäkuiduksi ja sakeuttajaksi 1 rkl chiansiemeniä.

Vinkki

Voit napata smoothien mukaasi purkissa.

KIIREISELLE

Murosmoothie

2 LASILLISTA

Tämä aamiaisjuoma valmistuu hujauksessa ilman tehosekoitinta, sillä se hölskytetään purkissa.

2 prk (à 125 g) lasten marja- tai hedelmäsosetta
2 dl maustamatonta jogurttia
2 dl maitoa
(ripaus kardemummaa)
1 dl muroja

● Mittaa ainekset muroja lukuun ottamatta kannelliseen purkkiin. Hölskyttele purkkia, kunnes ainekset sekoittuvat. Murenna murot joukkoon ja kaada juoma laseihin.

Tiesitkö?

Kunnon aamupala hillitsee verensokerin vaihtelua ja napostelun himoa päivällä. Aamiaisen olisi hyvä täyttää noin neljännes päivän energiantarpeesta.

LAPSILLE JA LAPSENMIELISILLE

Meloniburgeri

2 ANNOSTA

Hedelmäburgeri houkuttelee lapset aamiaiselle. Sämpylänä on vesimelonia, pihvinä omenaa, ketsuppina marjasosetta ja majoneesina jogurttia.

400 g vesimelonia
1 omena
1 dl soseutettua mansikkaa
1 dl jogurttia
3 rkl mysliä

● Leikkaa vesimelonista reilun 1 cm:n paksuisia viipaleita. Paina viipaleista kiekkoja esimerkiksi juomalasilla.
● Poista omenasta siemenkota ja viipaloi omena. Kokoa hampurilaiset lautasille panemalla pohjaksi vesimelonikiekko, sitten omenaviipale, soseutettua mansikkaa, jogurttia ja mysliä. Nosta päälle toinen melonikiekko ja kiinnitä se tikulla.

VEGAANI

TERVEYSTIETOISELLE

Rouskuva ruispuuro

2 ANNOSTA | M |

Lisää ruispuuron sattumiksi reilusti proteiinipitoisia siemeniä ja pähkinöitä. Omega-3-rasvahappoja saat öljytilkasta.

2 dl ruishiutaleita
5 dl vettä
¼ tl suolaa
1 dl kasvijuomaa (esim. soijajuomaa)
2 tl rypsiöljyä
1 dl siemeniä ja pähkinöitä
1 dl mustaherukoita

● Kuumenna suolalla maustettu vesi. Lisää ruishiutaleet ja anna puuron hautua 3–5 minuuttia. Lisää kasvijuoma, öljy ja siemen-pähkinäseos. Soseuta mustaherukat halutessasi. Nauti puuro mustaherukkasoseen tai kokonaisten herukoiden kanssa.

TAINA SALOVAARA **KUVA** ELVI RISTA

Tervetuloa ARKI!

Ota arki avosylin vastaan ja selätä viikon ruokarumba etukäteen suunnitellulla ruokalistalla.

SUNNUNTAI

Siiderikasleri ja peruna-kasvispaistos

6 ANNOSTA | G | M |

Siideriliemessä kypsyvän kaslerin voi unohtaa uunin lämpöön tuntikausiksi.

noin 1 kg kasleria
2 tl kuivattua timjamia
2 tl suolaa
1 tl mustapippuria
3 dl kuivaa omenasiideriä
1 dl vettä
1 rkl lihafondia
2 sipulia
1 omena
600 g perunoita
300 g kesäkurpitsaa
2 valkosipulinkynttä
2 ½ rkl oliiviöljyä
1–2 tl provencale-yrttiseosta
1 tl suolaa

● Ruskista liha kuumalla pannulla. Siirrä se uunivuokaan ja mausta molemmin puolin timjamilla, suolalla ja pippurilla. Lisää siideri, vesi ja fondi. Lohko sipulit ja omena vuokaan. Peitä vuoka foliolla. Kypsennä 225-asteisessa uunissa 30 minuuttia. Laske lämpö 125 asteeseen ja hauduta 5–6 tuntia.

● Kuori ja viipaloi perunat. Leikkaa kurpitsa paksummiksi viipaleiksi. Lado viipaleet pystyssä vuokaan. Puserra valkosipuli öljyyn, lisää yrttiseos ja suola. Valuta öljy kasviksille. Kypsennä paistosta lihan kanssa 30 minuuttia. Ota liha uunista ja jätä folion alle 30 minuutiksi. Säädä uuni 250 asteeseen ja kypsennä kasvikset kauniin ruskeaksi. Viipaloi liha ja valele liemellä.

Vinkki
Keitä iso satsi ja pakasta loput.

MAANANTAI

Vegaaninen kasvissosekeitto

4 ANNOSTA | G | M |

Ennen kuin aloitat, kurkkaa vihanneslokeroon. Keittoon sopivat kaikki kasvikset.

VEGAANI

400 g kukkakaalia
300 g jauhoisia perunoita
1 omena
1 fenkoli
1 purjon valkoinen osa
1 rkl oliiviöljyä
1 l kasvislientä (gluteenitonta)
2 ½ dl kauravalmistetta (Oatly Ruokaan)
2 rkl sitruunamehua
1 tl suolaa
¼ tl mustapippuria tai muskottipähkinää
1 prk (240 g) käyttövalmiita kikherneitä
2 rkl oliiviöljyä
¼ tl kurkumaa
¼ tl mustapippuria
½ dl silputtua basilikaa

● Paloittele kukkakaali. Kuori ja paloittele perunat ja omena. Poista fenkolista kanta, suikaloi fenkoli. Halkaise, huuhtele ja paloittele purjo. Kuullota kasviksia öljyssä kattilassa pari minuuttia. Lisää liemi ja keitä noin 20 minuuttia. Soseuta. Lisää kauravalmiste, sitruunamehu, suola ja pippuri tai muskotti. Kuumenna.
● Huuhtele kikherneet siivilässä ja valuta hyvin. Mittaa 2 rkl öljyä pannulle, mausta kurkumalla ja pippurilla. Kuumenna kikherneet öljyssä. Lisää basilika. Lusikoi kikherneitä annosten pinnalle.

TIISTAI

Sitruunaiset broileripyörykät ja porkkanaraita

4 ANNOSTA

Intialaisittain maustetut pyörykät ja raita valmistuvat pikavauhtia, joten pane perunat kiehumaan ensin.

400 g broilerin jauhelihaa
1 dl korppujauhoja
1 dl jogurttia
1 kananmuna
2 rkl sitruunamehua
1 tl raastettua sitruunankuorta
2 ½ tl tikka masala -mausteseosta
1 tl suolaa
voita ja öljyä paistamiseen

RAITA
2 porkkanaa
2 dl jogurttia
1–2 rkl silputtua tuoretta minttua
½–1 tl juustokuminaa
¼ tl suolaa

● Sekoita korppujauhot, jogurtti ja kananmuna kulhossa. Anna turvota pari minuuttia. Lisää sitruunamehu, kuoriraaste, mausteet ja jauheliha. Sekoita tasaiseksi. Muotoile taikinasta pyöryköitä. Paista ne voi-öljyseoksessa kohtalaisella lämmöllä kypsiksi, noin 10 minuuttia.
● Kuori ja raasta porkkanat. Sekoita raaste jogurttiin ja mausta.
● Tarjoa pyörykät ja raita keitettyjen perunoiden kanssa.

KESKIVIIKKO

Texmex-pyttipannu

4 ANNOSTA

Helppo ja mehevä broileripyttipannu valmistuu näppärästi edellispäivän tähteistä.

200–300 g broileripullia tai valmispyöryköitä
5 keitettyä perunaa
1 punainen paprika
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
200 g pakastemaissia
1–2 avokadoa
2 rkl öljyä
2 tl juustokuminaa tai chilimausteseosta
½ tl suolaa
(chilikastiketta)

● Halkaise pyörykät. Kuutioi perunat ja paprika. Kuori ja silppua sipuli ja valkosipuli. Sulata maissi. Halkaise avokadot, poista kivi, kuori ja kuutioi hedelmäliha.
● Kuumenna öljy paistinpannulla. Lisää perunat, paprika ja sipulit. Paista sekoitellen, kunnes perunat ruskistuvat kevyesti. Lisää juustokumina, pyörykät ja maissi. Kuumenna. Mausta suolalla ja lisää avokado. Mausta halutessasi chilikastikkeella.

Vinkki
Keitä samalla perunat myös seuraavan päivän pyttipannuun.

TORSTAI

Kymmenen minuutin lihavokki

4 ANNOSTA | M |

Lihasuikaleista ja parsakaalista tehty vokki valmistuu pikavauhtia kauppareissun jälkeen.

300 g naudan minuuttisuikaleita
300 g parsakaalia
2 sipulia
2 valkosipulinkynttä
2 rkl öljyä
2 tl srirachaa
1 rkl soijakastiketta
1 tl siirappia
¼ tl suolaa
3 rkl silputtua ruohosipulia
2 rkl seesaminsiemeniä
keitettyä riisiä tai nuudeleita

● Ota liha huoneenlämpöön puoli tuntia ennen ruoanlaittoa. Irrota parsakaali pieniksi kukinnoiksi. Kuori sipulit. Suikaloi sipuli ja silppua valkosipuli.
● Kuumenna 1 rkl öljyä vokissa, lisää sipulit ja parsakaali. Paista sekoitellen 3 minuuttia. Siirrä kasvikset pois pannulta. Lisää 1 rkl öljyä ja lihasuikaleet pannuun, paista 2–3 minuuttia. Mausta srirachalla, soijalla, siirapilla ja suolalla. Sekoita kasvikset joukkoon ja kuumenna nopeasti. Ripottele ruohosipuli ja seesaminsiemenet pinnalle. Tarjoa riisin tai nuudeleiden kanssa.

PERJANTAI

Rapeat lohipuikot ja bataattiranskalaiset

4 ANNOSTA | M |

Fish & chips on perjantai-illan rentoa sormiruokaa. Tee se itse lohesta ja bataatista. Laita tarjolle majoneesia, ketsuppia ja hernetahnaa.

500 g nahatonta lohifileetä
1 tl suolaa
150 g kaura- tai hapankorppuja
1 ½ dl vehnäjauhoja
1 tl sitruunapippuria
2 kananmunaa
noin 1 dl öljyä paistamiseen

BATAATTIRANSKALAISET
600 g bataattia
2 rkl öljyä
½ tl rouhittua mustapippuria
1 tl sormisuolaa

HERNETAHNA
1 ps (200 g) pakasteherneitä
1 rkl öljyä
1–2 rkl silputtua minttua
1 rkl sitruunamehua
¼ tl suolaa

● Leikkaa lohi 3 cm leveiksi puikoiksi. Suolaa ja anna maustua 30 minuuttia. Tee sillä aikaa ranskalaiset. Pese bataatti hyvin. Leikkaa kuorineen 1 cm:n paksuisiksi tikuiksi. Liota bataatteja kylmässä vedessä pari minuuttia, valuta hyvin. Siirrä ne kulhoon ja kääntele öljy sekä mustapippuri pintaan. Levitä bataatit uunipellille irti toisistaan. Paista 225-asteisessa uunissa 15 minuuttia, käännä ja jatka kypsennystä 10–15 minuuttia. Tee hernetahna ja paista kalapuikot bataattien kypsyessä.
● Kuumenna herneet vesitilkassa. Lisää öljy, survo karkeaksi tahnaksi ja mausta.
● Jauha korput. Mausta vehnäjauhot sitruunapippurilla. Riko kananmunien rakenne lautasella. Kääntele kalapuikot vehnäjauhoissa, sitten kananmunassa ja lopuksi korppujauhoissa. Kuumenna 1 cm:n kerros öljyä. Kypsennä kalapuikkoja öljyssä kohtalaisella lämmöllä noin 3 minuuttia/puoli.
● Mausta kypsät bataatit sormisuolalla.

Vinkki
Fish & chipsin kumppaniksi sopii raikas Indian pale ale eli IPA-olut.

Vinkki
Voit tarjota kesäkurpitsaspagetin myös raakana salaatin tapaan.

LAUANTAI

Kesäkurpitsaspagetti

VEGAANI

4 ANNOSTA | G | M |

Kesäkurpitsasta voi tehdä nauhaa juustohöylällä tai spagettia spiraalileikkurilla. Valitse tähän ruokaan kiinteitä, keskikokoisia kurpitsoita.

700 g kesäkurpitsaa
250 g kirsikkatomaatteja
1 prk (240 g) käyttövalmiita kikherneitä
3 valkosipulinkynttä
½ ruukkua basilikaa
½ dl auringonkukansiemeniä
2 rkl oliiviöljyä
1–2 rkl sitruunamehua
1 tl sormisuolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria

● Suikaloi kesäkurpitsa juustohöylällä tai spiraalileikkurilla. Puolita tomaatit halutessasi. Huuhdo ja valuta kikherneet. Kuori ja hienonna valkosipuli. Silppua basilika. Paahda siemenet kuivalla pannulla ja siirrä ne odottamaan.
● Kuumenna 1 rkl öljyä isolla pannulla. Paista kesäkurpitsaa ja valkosipulia 2 minuuttia sekoitellen, mausta sitruunalla ja suolalla. Annostele lautasille tai kulhoon. Lisää pannuun 1 rkl öljyä, tomaatit ja kikherneet. Kuumenna 1–2 minuuttia. Kaada seos kesäkurpitsan päälle. Lisää basilikasilppu ja siemenet. Ripota mustapippuria pinnalle. Tarjoa heti.

Sähkökäyttöisellä Wilfan spiraalileikkurilla (49,95) kesäkurpitsaspagetin valmistaminen käy näppärästi. Kokeile myös värikästä porkkanapastaa! Katso leikkurin saatavuus myymälöissä: prisma.fi

RUOKA Kalevala

Suomi Finland 100

ANU BRASK **KUVA** TUOMAS KOLEHMAINEN

KOUKUSSA MEZEEN

Kirjailija Virpi Hämeen-Anttila rakastui libanonilaiseen mezeen ensipuraisulla. Mezessä parasta on se, että koko ateria rakentuu alkupaloista.

”Maistoin mezeä ensimmäisen kerran 14 vuotta sitten. Olin libanonilaisessa ravintolassa mieheni ja tuttavani kanssa. Meidän piti puhua maistamastamme ruoasta, mutta minulta oli unohtua puhuminen kokonaan, niin lumoutunut olin. Ihastuin kauniisiin astioihin ja pieniin suupaloihin. Jäin kerralla koukkuun! Oma suosikkini mezen antimista on falafelpyörykkä.”

TEKSTI SUSANNA KARHAPÄÄ

Falafelpyörykät

16 KPL

Tarjoa hummuksen tai mintulla ja sitruunalla maustetun jogurtin kanssa.

2 pkt (à 290/175 g) kikherneitä
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
½ ruukkua korianteria
1 rkl tahinia
2 tl juustokuminaa
¼ tl rouhittua mustapippuria
1 tl suolaa
¾ dl (kokojyvä)vehnäjauhoja
½ l rypsi- tai auringonkukkaöljyä

● Valuta liemi kikherneistä. Hienonna sipuli ja valkosipulinkynsi. Silppua korianteri. Yhdistä sauvatai tehosekoittimen kulhossa kikherneet, sipuli, valkosipuli, mausteet ja jauhot. Lisää tahini ja soseuta karkeaksi tahnaksi. Siirrä taikina jääkaappiin tunniksi maustumaan.
● Pyörittele taikinasta käsin tiiviitä pyöryköitä. Kuumenna öljy 180-asteiseksi. Uppopaista pyörykät kolmessa erässä kullanruskeiksi, noin 5 minuuttia kerrallaan.

Vinkki

Voit kypsentää öljytyt pyörykät myös 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.

S MARKET PRISMA Sale alepa ABC Kun tykkäät hyvästä ruoasta facebook.com/s-market FOODIE.FI YMPÄRISTÖMERKKI MILJÖMÄRKT 4041 0024 Painotuote

Sisältöpäällikkö Sanna Autio, SOK Media, sanna.autio@sok.fi **Ruokatuottaja** Tiina Valkonen
Kuvausjärjestelyt Kaisa Jouhki, Taina Salovaara ja Tiina Valkonen **Kuvaustarvikkeet** Prisma ja Sokos