

YHTEISHYVÄ

ruoka

5 | 2017

RESEPTIT
TESTATTU
TOIMIVIKSI

HELPPO HOMMA

4 X ARKIRUOKA
OIKAISTEN

JÖRN DONNER

"LAPSENA
LEMPIRUOKANI
OLI SILAKKA-
LAATIKKO"

SATOKAUSIKASVIKSET

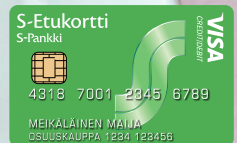
CHILI CON
KURPITSA JA
MUUT MAUT
MAAILMALTA

LEIVO LASTEN KANSSA

HALLOWEENIN
HURJAT HERKUT

Koko päivä
kotona

KURPITSA-
LATTE &
PUOLUKKA-
TOFFEEPUUSTIT



yhteishyvä.fi
tuhansia reseptejä

LÄMPÖÄ lautaselle

Kun pimeys puskee, kokkaa maailman maut lautaselle satokauden kasviksista. Maistat auringon.

RESEPTIT ANU BRASK
KUVAT TUOMAS KOLEHMAINEN

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

Tiesithkö?

Voit testata paistoöljyn lämpötilan leipäpalalla. Kun pala ruskistuu kauniisti muutamassa sekunnissa, öljy on sopivan kuumaa.

SATOKAUSI-
KASVIS:
KYSSÄKAALI

Kyssäkaalipakora

4 ANNOSTA | M |

Lusikallinen taikinoituja kyssäkaali- ja sipulisuikaleita paistuu öljyssä pakoraksi, rapeaksi intialaiseksi suupalaksi.

- 2 kyssäkaalia
- 2 punasipulia
- 1 dl vehnä jauhoja
- 2 rkl mannasuurimoita
- 1 tl kurkumaa
- 1 tl currya
- ½ tl suolaa
- ½ tl ruokasoodaa
- ¾–1 dl kylmää vettä
- 4 dl öljyä paistamiseen

VEGAANI

- Kuori ja leikkaa kyssäkaalit ja sipulit ohuiksi suikaleiksi.
- Yhdistä jauhot, mannasuurimot, mausteet ja sooda kulhossa. Sekoita vesi joukkoon. Sekoita kyssäkaalit ja sipulit taikinaan niin, että kasvikset taikinoituvat kauttaaltaan.
- Kuumenna öljy isossa kattilassa 180-asteiseksi. Laita 1 rkl vihanneksia öljyyn ja paista rapeaksi 2–3 minuuttia. Paista 3–4 nokareta kerrallaan. Valuta talouspaperin päällä.



SATOKAUSI-KASVIS:
MYSKI-KURPITSA

Myskikurpitsa-linssikeitto

4 ANNOSTA | G | M |

Keitto maistuu kookokselta ja inkivääritä sekä näyttää auringolta.

- ½ myskikurpitsaa
- 1 tlk (290 g) kypsiä punaisia linsejä
- 2 rkl öljyä
- 2 rkl inkivääritahnaa
- 1 tl kurkumaa
- 5 dl kasvislientä (gluteenitonta)
- 1 tlk (500 ml) kookosmaitoa
- 1 ruukku korianteria

- Halkaise kurpitsa ja poista siemenet. Kuori ja kuutioi kurpitsa. Valuta linssit.
- Kuumenna öljy kattilassa. Paista kurpitsakuutioita 2–3 minuuttia. Lisää inkivääri ja kurkuma. Paista minuutti. Sekoita linssit, liemi ja kookos joukkoon. Jos haluat, säästä 4 rkl kookosmaitoa keittoannosten koristeeksi. Keitä 10 minuuttia.
- Soseuta ja kiehauta. Viimeistele keitto hienonnetulla korianterilla ja kookosmaito- kiehkuralla.

Vältä hävikkiä

Koverra kurpitsasta siemenet ja irrota rihmat. Huuhtelee siemenet siivilässä ja kuivaa pyyhkeellä. Lisää tilkka öljyä ja ripaus chiliä, paprikaa tai currya. Paahda 180-asteissa uunissa noin 15 minuuttia.

Thaimaalainen mango-nuudelisalaatti

4 ANNOSTA | G | M |

Mango kuuluu thaisalaattiin. Lisää Aasian makuja saat maustamalla katkaravut valmiilla currytahnulla.

- 1 mango
- 1 porkkana
- ½ kiinankaalia
- 100 g riisinuudeleita
- 5 dl vettä
- 1 ps (180 g) isoja pakastekatkarapuja
- 2 rkl öljyä
- 1 limen mehu
- 2 rkl vihreää currytahnaa
- 1 rkl sokeria
- 1 tl soijakastiketta
- 1 tl suolaa

- Kuori ja viipaloi mango. Suikaloi porkkana ja kiinankaali. Yhdistä mango ja kasvikset kulhossa.
- Kiehauta vesi ja keitä nuudeleita 3–5 minuuttia. Siivilöi ja huuhtelee kylmällä vedellä.
- Paista katkarapuja öljyssä pannulla 2 minuuttia. Lisää limen mehu, currytahna, sokeri, soijakastike ja suola. Kiehauta kunnes sokeri liukenee. Siirrä sivuun.
- Sekoita nuudelit ja katkaravut mango-kasvisseokseen.

SATOKAUSI-KASVIS:
MANGO



Chili con kurpitsa

4–6 ANNOSTA | G | M |

Koska kurpitsaa käytetään Meksikossa paljon, chili con carnekin veganisoituu luontevasti kurpitsalla.

- ½ myskikurpitsaa
- 1 sipuli
- 1 chili
- 1 rkl valkosipulitahnaa
- 2 rkl öljyä
- 1 tl savupaprikajauhetta
- 1 tl kuivattua oreganoa
- 1 tl juustokuminaa
- 1 tlk (500 ml) tomaattimurskaa
- 5 dl kasvislientä (gluteenitonta)
- 1 tlk (420/240 g) kidneypapuja
- 1–2 tl suolaa
- 1 limen mehu

- Pese kurpitsa ja poista siemenet. Kuutioi kurpitsa. Pataruokaan voit käyttää sen kuorineen. Kuori ja hienonna sipuli. Viipa-
loi chili.
- Kuumenna öljy kattilassa tai korkeareu-
naisessa paistinpannussa. Kuullota sipulia
ja chiliä 2 minuuttia. Lisää valkosipulitah-
na, kurpitsat ja mausteet. Kypsennä 5
minuuttia. Lisää tomaattimurska ja kasvis-
liemi. Keitä 5 minuuttia.
- Valuta pavut ja lisää ne chiliin. Kypsennä
vielä miedolla lämmöllä 5 minuuttia. Maus-
ta suolalla ja limen mehulla.



Marokkolainen kyssäkaali-lohisalaatti

4 ANNOSTA | G | M |

*Puristelellon mehevöitetyt kasvikset saavat itämaisen sävöksen mintus-
ta ja sitruunaisesta tahinikastikkeesta.*

- 2 kyssäkaalia
- ¼ punakaalia
- 2 päärynää
- 1 punasipuli
- 1 ruukku minttua
- ½ sitruunan mehu
- 1 tl hunajaa
- 1 tl suolaa
- 200 g savulohta

- SITRUUNA-TAHINIKASTIKE
- 1 dl tahinia (seesamitahnaa)
 - 1 dl vettä
 - 1 valkosipulinkynsi
 - 1 sitruunanmehu
 - ½ tl juustokuminaa
 - ½ tl suolaa

- Kuori kyssäkaali, suikaloi se ja punakaali. Paloittele pääry-
nät. Kuori ja suikaloi sipuli.
Hienonna minttu. Yhdistä kasvik-
set kulhossa, lisää sitruunan
mehu, hunaja ja suola. Puristele
kasviksia käsin niin, että kaali
hieman pehmenee ja kasvikset
maustuvat.
- Siirrä salaatti tarjoiluastiaan ja
paloittele savukala päälle.
- Yhdistä sitruuna-tahinikastik-
keen ainekset teho- tai sauvase-
koittimen kulhossa ja sekoita
tasaiseksi.



Vinkeki

Tarjoa riisin tai
maissilastujen kanssa.

Gluteeniton päärynäpiiras

8 ANNOSTA | G |

*Italiaaistyyllisen gluteenittoman
päärynäpiirakan rahkapohja on rapea ja
täyte mehevän mantelinen.*

POHJA

125 g maitorahkaa
125 g margariinia
2 ½ dl gluteenitonta
jauhoseosta
1 tl leivinjauhetta
1 rkl sokeria
½ tl suolaa

SATOKAUSI-
KASVIS:
PÄÄRYNÄ

TÄYTE

50 g margariinia
1 dl sokeria
2 kananmunaa
2 ps (à 80 g) mantelijauhetta
1 tl vaniljasokeria
¼ tl suolaa
4 päärynää

● Sekoita pohjaa varten maitorahka ja
pehmeä margariini tehosekoittimessa tai
sähkövatkaimella. Yhdistä kuivat aineet
keskenään ja lisää ne 3–4 erässä rahkaseok-
seen sekoittimen käydessä. Painele taikina
voidellun piirasvuoran (22 cm) pohjalle ja
reunoille. Pistelee haarukalla. Esipaista
180-asteisessa uunissa 10 minuuttia.

● Vaahdota täytteen pehmeä margariini ja
sokeri kuohkeaksi. Vatkaa munat joukkoon.
Lisää mantelijauhe, vaniljasokeri ja suola.
Sekoita tasaiseksi ja levitä piirasvuoralle.
Kuori ja halkaise päärynät ja paina ne
leikkauspinta ylöspäin täytteeseen.

● Nosta uunin lämpötila 200 asteeseen ja
paista piirasta 40–45 minuuttia.

Vinkki

Pohja onnistuu myös
vehnä jauhoilla.
Silloin piiras sisältää
gluteenia.

SAMA SATSI, UUSI TATS!

Pastoista RAKKAIN

Pasta bolognese on yksi Yhteishyvä.fi:n suosituimmista resepteistä. Koko perheen suosikkia on helppo muunnella.

TEKSTI TAINA SALOVAARA KUVA ANNA HUOVINEN

*Näin teet
perinteisen:*

Perinteinen bolognesekastike

6 ANNOSTA

400 g jauhelihaa
170 g pekonia
2 sipulia
2 valkosipulinkynttä
1 prk (400 g) tomaattimurskaa
1 prk (70 g) tomaattipyreetä
4 rkl ketsuppia
2 rkl kuivattua basilikaa
1 rkl sinappia
1 lihaliemikuutio
1 tl sokeria
½ tl rouhittua mustapippuria

LISÄKSI

500 g spagettia
(parmesaaniraastetta)

- Ota jauheliha huoneenlämpöön. Hienonna pekoni. Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipulit.
- Ruskista pekoni kuumalla pannulla. Lisää jauheliha ja paista kypsäksi. Lisää sipulit ja paista minuutti. Lisää loput ainekset ja anna kastikkeen hautua kannen alla noin 45 minuuttia. Pitkä haudutus syventää makua.
- Tarjoa keitetyn spagetin kanssa. Ripota halutessasi parmesaaniraastetta päälle.

Näin teet uudet suosikit:

1



VIINURIN BOLOGNESE

Korvaa tomaatit puna- tai valkoviinillä. Jätä liemikuutio ja sinappi pois, mutta lisää kastikkeeseen kuutioitua porkkanaa ja varsiselleriä. Viimeistele ruukullisella tuoretta basilikaa.

2



KASVISKOKIN LINSSIBOLOGNESE

Vaihda liha punaisiin linsseihin ja lihaliemikuutio kasvisversioon. Lisää porkkanasuikaleita kastikkeeseen tai kuumen spagetin joukkoon. Raikasta maku hienonnetuilla tuoreilla tomaateilla.

3



KERMAINEN SUOMI-BOLOGNESE

Käytä kastikkeeseen tavallisen sipulin sijaan hienonnettua purjoa. Lorauta nesteeksi tomaattimurskan lisäksi myös kermaa. Silppua reilusti persiljaa valmiiseen kastikkeeseen.



Jyväskyläläisen Trattoria Aukion keittiömestari Janne Virtanen työskentelee päivittäin italialaisen ruoan parissa. Hän on siis juuri oikea ihminen tuunaamaan perinteisen bolognesen. Tee Jannen tyyliin vegeversio linsseistä, juhlista kastiketta viinillä tai höystä se lempeäksi kermalla.

Hirveän herkullista HALLOWEENIA!

Pyhäinpäivän juhlaan leivotaan karmivia herkkuja koko perheen voimin.

RESEPTIT ANU BRASK KUVAT PIA INBERG



Toukkamuffinit

8 KPL

Karkkitoukat koristavat suklaamuffinit kaatopaikkakuntoon.

2 ½ dl sokeria
2 dl vehnäjauhoja
¾ dl makeuttamatonta kaakaojauhetta
1 tl leivinjauhetta
½ tl ruokasoodaa
½ tl suolaa
1 dl maitoa
¾ dl öljyä
1 kananmunaa
1 dl lämmintä vettä

KUORRUTE
1 dl margariinia
5 dl tomusokeria
½ dl kaakaojauhetta
2 rkl maitoa
noin 30 kpl toukan näköisiä karkkeja

- Säädä uuni 180 asteeseen. Laita muffinivuoat muffinipellille tai aseta kaksi paperista vuokaa päällekkäin.
- Yhdistä kuivat aineet isossa kulhossa. Sekoita toisessa kulhossa maito ja öljy. Yhdistä maito- ja jauhoseokset. Sekoita ensin kananmuna ja sitten lämmin vesi voimakkaasti taikinaan. Taikina saattaa erottua, mutta jatka sekoittamista, niin rakenne tasoittuu. Jaa taikina vuokiin ja paista 18–20 minuuttia.
- Vaahdota pehmeä margariini. Yhdistä toisessa kulhossa sokeri ja kaakao. Lisää ne ½ dl kerrallaan, koko ajan sekoittaen, margariiniin. Sekoita maito 1 rkl kerrallaan joukkoon. Levitä kuorrute jäähtyneiden muffinien päälle. Koristele toukkakarkeilla.

Haamumarengit

16–20 KPL | G |

Halloweenin verinen haamujengi on tehty marengista ja puolukoista.

- 5 kananmunanvalkuaista
- 3 ½ dl sokeria
- 1 tl vaniljasokeria
- ¼ tl suolaa

KORISTELU

- 1 dl pakastepuolukoita
- 50 g suklaata

- Erottele valkuaiset kuivaan kulhoon.
- Yhdistä toisessa kulhossa sokerit. Vatkaa valkuaisia tehosekoittimessa tai sähkövatkaimella pienellä teholla 2–3 minuuttia, kunnes seos kuplii. Jatka vatkaamista täydellä teholla 5–10 minuuttia, kunnes vaahtoon jää nostettaessa napakka huippu. Lisää sokeria vähän kerrallaan voimakkaasti vatkatun, 5–6 minuuttia, kunnes vaahto ei enää tunnu rakeiselta. Lisää lopuksi suola.
- Säädä uuni 150 asteeseen. Laita leivinpapery unipellille. Lusikoi vaahto pursoitinpussiin ja pursota pellille noin 10 cm korkeita haamuja. Laita marengit uuniin, laske lämpö 100 asteeseen ja paista 30 minuuttia.
- Sulata marjat mikrossa, soseuta ja valuta tiheässä siivilässä. Levitä siveltimellä marengille ohuelti sosetta ”vereksi”. Paista 10–15 minuuttia. Marenki on valmis, kun se irtaana leivinpaperista.
- Paloittele suklaa pieneen suljettavaan pussiin ja sulata mikrossa 10 sekuntia kerrallaan. Leikkaa pussiin pieni aukko ja pursota jäähtyneille marengille silmät ja suut.



Sekopäiset suklaa-puolukkakeksit

10 KPL | G |

Komeimmat halloween-keksit irvistävät tosi rumasti.

- 75 g leivontamargariinia
- 1 dl maapähkinävoita
- ½ dl sokeria
- 1 kananmuna
- 1 ps (80 g) mantelijauhetta
- 1 dl kaurahiutaleita (gluteenittomia)
- 1 dl gluteenitonta jauhoseosta
- 1 tl ruokasoodaa
- ¼ tl suolaa
- 1 dl rouhittua tummaa suklaata
- 1 dl jäisiä puolukoita

KORISTELU

- 10 mantelilastua
- 20 ranskanpastillia

- Säädä uuni 180 asteeseen. Sekoita pehmeä margariini ja maapähkinävoita sähkövatkaimella tasaiseksi. Lisää ensin sokeri ja kananmuna, sitten kuivat aineet ja sekoita tasaiseksi. Rouhi suklaa. Lisää suklaa ja marjat taikinaan. Pyöritä taikinasta tanko ja viipaloi se 10 osaan. Laita palat leivinpaperille ja painele ne noin ½ cm:n paksuisiksi kekseiksi.
- Paina kekseille suuaukot. Askartele silmät hieman rikotuista ranskanpastilleista ja hampaat mantelilastun- tai karkinpalasista.

Vinkki

Voit tehdä sulalla suklaalla yksityiskohtia paistettuihin kekseihin: arpia, hiuksia, silmäpusseja jne.

Ujot paprikamuumiot

4 ANNOSTA

Taikinoi täytetyt suippopaprikat muumioiksi ja saat juhlapöytään myös pientä suolaista.

- 1 tlk (240 g) croissant-taikinaa
- 4 suippopaprikkaa
- 1 pkt (200 g) maustamatonta tuorejuustoa
- 180 g cheddarjuustoa raastettuna
- 1 kananmuna
- 1 punasipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 chili
- 1 ruukku korianteria
- 1 tl suolaa
- ¼ tl mustapippuria
- 4 paprikatäytettyä oliivia
- 1 kananmuna voiteluun

- Säädä uuni 200 asteeseen. Levitä taikina alustalle ja leikkaa se noin 2 cm leveiksi suikaleiksi.
- Halkaise paprikat ja poista siemenet.
- Sekoita juustot ja kananmuna kulhossa. Kuori sipuli ja valkosipulit. Hienonna ne, chili ja korianteri ja lisää juustoseokseen. Mausta suolalla ja pippurilla.
- Lusikoi täyte paprikoihin ja kääri taikina-suikaleet ympärille. Halkaise oliivit ja paina ne muumioille silmiksi. Voitele taikina kananmunalla. Paista uunissa 20 minuuttia.



Vinkki
Jos et pidä tulisesta, poista täytteen chilistä siemenet.

Oikeaisu SALLITTU

Kutsu kiireisen arkikeittiön
apujoukoiksi puolivalmisteet,
pakasteet, maustetahnat ja
valmiiksi pilkotut kasvikset.

RESEPTIT TAINA SALOVAARA KUVAT ANNA HUOVINEN

Perunasosevuoka arrabiata

6 ANNOTA | G |

*Chilillä maustettu arrabiatapesto on mainio
makulisa perinteiseen perunasosevuokaan.*

- 2 prk (à 350 g) pakasteperuna-
muusia (Apetit)
- 3 dl vettä tai maitoa
- 1 rkl voita tai margariinia
- 2 kananmunan keltuista
- 700 g jauhelihaa
- 2 tl öljyä
- 4 dl maissia (pakaste)
- 4–5 rkl pesto arrabiataa
- 2 tl oreganoa
- 1 tl suolaa
- 1 dl juustoraastetta

- Valmista muusi pakkauksen ohjeen
mukaan. Lisää voi ja keltuaiset kuumaan
muusiin.
- Paista jauheliha öljyssä kypsäksi. Lisää
pesto ja maissi. Mausta oreganolla ja
suolalla.
- Levitä puolet muusista uunivuokaan tai
annosvuokien (halkaisija n. 10 cm) pohjal-
le. Lisää päälle jauhelihaseos ja loput
muusista. Ripottele juusto pinnalle.
- Kypsennä vuokaa 200-asteisessa uunissa
noin 40 minuuttia, annosvuokia 15–20
minuuttia.



Helpota arkea!

S-ruokakaupat
ovat yhden klikkauksen
päässä Foodie.fi-palvelussa,
jossa voit suunnitella
ruokaostoksesi. Sieltä
löydät kaikkien myymälöi-
den valikoima-, tuote- ja
hintatiedot. Sisätalokartalta
voi katsoa, missä tuote
kaupassa sijaitsee.



Mausteinen vegevokki

4 ANNOSTA | G |

Miedonmakuiset mifusuikaleet ovat omiaan vokattaviksi. Seuraksi sopivat aasialaiset mausteet.

1 pkt (250 g) maustamattomia mifusuikaleita
1 rkl hienonnettua inkivääriä
1 rkl hienonnettua valkosipulia
2 rkl öljyä
riipaus chiliä
1 tl kuivattua korianteria
1 rkl soijakastiketta
2 rkl limemehua
400 g wok-vihanneksia (tuore tai pakaste)
tuoretta korianteria

- Kuori ja hienonna inkivääri ja valkosipuli. Kuumenna 1 rkl öljyä vokkipannussa. Lisää mifusuikaleet, inkivääri, valkosipuli, chili ja korianteri. Paista 2 minuuttia. Lisää soijakastike ja limemehu, kuumenna ja siirrä paistos pois pannulta.
- Lisää 1 rkl öljyä ja vihannekset pannulle. Paista 2-3 minuuttia, lisää mifu vihannesten joukkoon ja kuumenna nopeasti. Ripottele tuoretta korianteria pinnalle. Tarjoa vokka riisin kanssa.



Vartissa valmis kanakeitto

4 ANNOSTA

Pakastevihannekset ovat mainio apu kiireessä, mutta voit käyttää keittoon tuoreitakin kasviksia.

1 dl jasmiiniriisiä
1 l kanalientä
300 g broilerisuikaleita
1 rkl öljyä
1-2 tl currya
1 ps (200 g) pakastevihanneksia
1 dl ruokasulutejuustoa
2 rkl sitruunamehua
½ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria
¼ tl kuivattua rakuunaa
3 rkl hienonnettua persiljaa

- Kypsennä riisiä kanaliemessä noin 5 minuuttia. Paista sillä aikaa broilerisuikaleet kypsiksi öljyssä. Lisää curry paistamisen loppuvaiheessa. Lisää broileri ja vihannekset liemeen riisin joukkoon, keitä vielä 5 minuuttia.
- Lisää juusto, sitruunamehu ja mausteet. Kuumenna keitto ja viimeistele persiljalla.

Vinkki

Sekoita nopea punajuurisalaatti suikaloiduista etikka-punajuurista, omenakuutioista ja jogurtista.



Peltijansson

4 ANNOSTA

Jos pidät erityisesti janssonin-kiusauksen paahtuneesta pinnasta, kokeile tätä pikajanssonia.

1 ps (500 g) peruna-sipuli-sekoitusta (pakaste)
1 prk (125 g) anjovista liemineen
¼ tl rouhittua mustapippuria
2 dl kuuhu- tai ruokakermaa
1 rkl voita
1-2 rkl korppujauhoja
3 rkl hienonnettua tilliä

LISÄKSI

1 rkl margariinia voiteluun

- Voitele uunipelti hyvin. Levitä kohmeiset perunat pellille. Hienonna anjovikset ja painele ne perunoiden joukkoon. Mausta pippurilla. Valuta anjovisliemi ja kerma päälle. Lisää voi nokareina ja ripottele korppujauhot pinnalle.
- Kypsennä kiusausta 225-asteisen uunin yläosassa 20 minuuttia tai kunnes pinta on kauniisti ruskistunut. Koristele tillillä.



Makean mausteinen kurpitsalatte

2 ANNOSTA | G |

Piparkakuista tutuilla mausteilla ryyditetty kurpitsalatte nautitaan huopaan kääriytyneenä hyvässä seurassa.

noin 300 g kurpitsaa (1 ½ dl kurpitsa-sosetta)

1 dl makeaa kondensoitua maitoa

½ tl jauhattua kanelia

½ tl jauhattua inkivääriä

¼ tl jauhattua kardemummaa

riipaus neilikkaa

riipaus muskottia

2 dl vahvaa kahvijuomaa tai espressoa

2 dl maitoa

- Kuori ja paloittele kurpitsa. Keitä palat pehmeiksi ja soseuta sauvasekoittimella.
- Sekoita maitotiiviste ja mausteet soseen. Kuumenna mikrossa tai kattilassa. Lisää kuuma kahvi. Kaada juoma isoihin kuppeihin. Kuumenna ja vaahdota maito. Sekoita maito kahvijuomaan.

Kotipäivän kaava:

aamupala + köllöttely
lempipuuha + lounas
päikkärit + päiväkahvi
ulkoilu + illallinen
= leppoisa ja
levännyt olo

Koko päivä KOTONA

Leppoisaan kotoiluun tarvitaan vain villasukat ja maukasta syötävää niin oikeaan nälkään kuin makeisiin mielitekoihin.

RESEPTIT TAINA SALOVAARA KUVAT ANNA HUOVINEN



Vaivaamattomat juuressämpylät

NOIN 10 KPL | M |

Sekoita taikina illalla jääkaappiin, lusikoi aamulla pellille ja paista.

2 dl porkkana- tai punajuuriraastetta
5 dl haaleaa vettä
¼ palaa tuorehiivaa
1 ½ tl suolaa
1 ½ dl kaurahiutaleita
1 dl graham- tai ruisjauhoja
6–7 dl vehnä jauhoja

PINNALLE

3 rkl kurpitsan- tai auringonkukansiemeniä

- Raasta juurekset. Mureнна hiiva veteen. Lisää juuresraaste, suola, kaurahiutaleet, graham- tai ruisjauhot ja sen verran vehnä jauhoja, että taikinasta tulee puuromaisen kosteaa. Sekoita reippaasti, mutta älä vaivaa taikinaa. Peitä kulho kelmulla ja pyyhkeellä. Anna taikinan kohota jääkaapissa noin 12 tuntia.
- Kuumenna uuni 225-asteiseksi. Peitä pelti leivinpaperilla ja nostele taikinasta kahden lusikan avulla isoja kokkareita pellille. Painele siemeniä sämpylöiden pintaan. Paista uunin keskitasolla 25–30 minuuttia.

Vinkki

Sekoita välillä sämpylä-taikinaan raastettua palsternakkaa tai kurpitsaa.



Pinaatti-juuston kannikkakeitto

4 ANNOSTA

Raasta juustonkannikat pinaattikeittoon ja hyödynnä kuivahtanut leipä krutongeissa.

2 rkl voita tai margariinia
½ dl vehnä jauhoja
8 dl maitoa
150 g hienonnettua pinaattia (pakaste)
1–2 dl juustoraastetta
1 tl suolaa
½ tl sokeria

LISÄKSI

2–4 kananmunaa
100 g (noin 3 viipaletta) ruisleipää
1 rkl voita
1 rkl öljyä
2–3 rkl hienonnettua persiljaa

- Sulata voi pinnoitetussa kattilassa. Lisää vehnä jauhot ja 4 dl maitoa. Kuumenna kiehuvaan koko ajan sekoittaen. Lisää loppu maito ja jäinen pinaatti. Keitä 2 minuuttia. Raasta juusto ja lisää keittoon. Mausta suolalla ja sokerilla. Kuumenna sekoittaen, kunnes juusto sulaa.
- Pane munat kattilaan kylmään veteen. Kuumenna vesi kunnolla kiehuvaan. Siirrä kattila pois liedeltä ja peitä kannella. Anna munien kypsyä 8 minuuttia, jolloin keltuaisen on vielä pehmeä. Jäähdytä munat kylmässä vedessä ennen kuorimista.
- Kuutioi leipä. Paista kuutiot rapeiksi voi-öljyseoksessa. Mausta persiljalla.

Kardemummauuni-puuro ja karpalohunaja

4 ANNOSTA

Yön yli hautunut ohrapuuro ja kirpeänmakea karpalohunaja ovat täydellinen pari.

2 dl ohrasuurimoita
1 ½ l maitoa
1 tl suolaa
½–1 tl jauhattua kardemummaa
1 rkl öljyä

KARPALOHUNAJA

2 dl pakastekarpaloita
3 rkl hunajaa

- Liota ohraryynejä kylmässä vedessä pari tuntia. Valuta siivilässä.
- Öljyä uunivuoka ja kaada maito vuokaan. Lisää ohrasuurimot, suola ja kardemumma. Sekoita öljy joukkoon. Hauduta puuroa 100-asteisessa uunissa 8 tuntia.
- Sulata ja soseuta karpalot. Sekoita hunaja joukkoon. Nauti puuro karpalohunajan ja maidon kanssa.





Vinkki
Ripota puustien
pinnalle halutessasi
tomusokerihuntu.

Puolukka-toffeepuustit

NOIN 24 KPL

Korvapuusteissa yhdistyvät puolukan kirpeys ja kermakaramellin makeus.

100 g pehmeää voita tai margariinia
5 dl maitoa
50 g hiivaa
2 dl sokeria
1 rkl kardemummaa
1 ½ tl suolaa
1 kananmuna
14–15 dl vehnä jauhoja

TÄYTE

100 g pehmeitä kermatoffee-
karamellejä esim. Omar
100 g pehmeää voita tai margariinia
1 dl fariinisokeria
1 ½ dl jäisiä puolukoita

LISÄKSI

1 kananmuna voiteluun

● Ota rasva pehmenemään viimeistään ½ tuntia ennen leipomista. Lämmitä maito kädenlämpöiseksi. Liuota

hiiva maitoon. Sekoita sokeri, mausteet ja muna joukkoon. Lisää jauhot vähitellen ja alusta taikina kimmoisaksi. Lisää rasva alustamisen loppupuolella. Anna taikinan kohota peitettynä ½ tuntia.

● Pilko karamellit hyvin pieniksi. Vaivaa taikina jauhotetulla alustalla tasaiseksi ja puolita se. Kauli kahdeksi levyksi (30 x 50 cm). Levitä notkistettua rasva levyille. Ripota muut täytteet päälle. Kääri levyt tiukalle rullalle, nipistele saumat kiinni ja jätä rullan alle. Leikkaa rullat vinottain kolmionmallisiksi paloiksi. Nosta palat leivinpaperilla peitetyille pelleille kapea puoli ylöspäin. Paina palat etusormilla korvapuusteiksi. Kohota 30 minuuttia liinan alla.

● Voitele pullat munalla. Paista 225-asteisen uunin keskiasella 10–15 minuuttia.



Broileri-kasvisgumbo

8 ANNOSTA | M |

Hartaasti haudutettu gumbo on kokonainen ateria yhdessä padassa.

300 g perunoita
300 g bataattia
2 sipulia
5 valkosipulinkynttä
2 varsisellerin vartta
1 paprika
1 kg broilerin koipireisipaloja
250 g mausteista makkaraa
1 rkl öljyä
1–2 chiliä
4–5 dl kanalientä
1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
½ dl balsamicoa
2 tl timjamia
2 tl juustokuminaa
1 tl oreganoa
1 tl (savu)paprikaa
1 tl mustapippuria
1 tl suolaa

● Kuori ja lohko perunat ja bataatti. Kuori sipulit ja valkosipulit. Paloittele sipuli, selleri ja paprika. Hienonna valkosipulit. Laita kasvikset pataan odottamaan.

● Leikkaa koipireisipalat 3–4 palaksi. Viipaloi makkarat. Ruskista broileri ja makkarat öljyssä paistinpannulla. Siirrä pataan kasvien joukkoon.

● Mittaa kanaliemi, tomaattimurska, balsamico ja mausteet pannulle. Kuumenna ja kaada liemi pataan.

● Peitä pata kannella tai foliolla. Kypsennä gumboa 225-asteisessa uunissa 30 minuuttia, laske lämpö 175 asteeseen ja hauduta 1 tunti. Poista kansi, nosta lämpö 225 asteeseen ja anna padan ruskistua.



Suklaa-salmiakkimousse

6 ANNOSTA | G |

Herkkuun tarvitaan vain kolme ainesta ja vartti jäähmettymiseen!

**15–20 kpl Turkinpippuri-
makeista**
200 g taloussuklaata
**1 prk (250 ml) vaahtoutuvaa
vaniljakastiketta**

● Rouhi turkinpippurit esimerkiksi morttelissa. Paloittele suklaa teräskulhoon ja nosta kuumaa vettä sisältävän vesikatilan päälle. Sulata suklaa välillä

sekoitellen. Pidä vesi kuumana, mutta älä päästä vesihöyryä suklaan joukkoon.

● Vatkaa vaniljakastike sähkövatkaimella paksuksi vaahtoksi. Lisää sula suklaa joukkoon koko ajan vatkatien.

● Kääntelee salmiakkirouhe lusikalla vaahtoon. Anna mous-
sen jäähmettyä jääkaapissa vähin-
tään 15 minuuttia.

Vinkki

Kokeile salmiakin tilalla Marianneja tai muita piparmintun makuisia karkkeja.



RUOKA
Kalevala

Suomi
Finland
100

Silakkalaatikko

6 ANNOSTA | G |

Perinteinen silakkalaatikko vie muistoihin ja luo uusia.

400 g silakkafillettä
½ dl karkeaa merisuolaa
1 kg perunoita
2 sipulia
1 rkl margariinia

MUNAMAITO
3 kananmunaa
7 dl täysmaitoa
½ tl jauhetta
maustepippuria
½–1 tl suolaa

Vinkki

Lisää vuoan
pinnalle 5–6
viipaletta
siankylkeä tai
pekonia.

LAPSUUDEN LEMPIRUOKA

Kirjailija ja elokuvaohjaaja Jörn Donner inhosi
lapsena pinaattia. Silakkalaatikko sen sijaan maistui.



”Olin kuusivuotias kun talvisota syttyi. Niukkoina vuosina syötiin paljon lanttua ja perunaa. Minulla oli inhokkeja, kuten lapsilla usein. Yksi oli pinaatti. Inhosin sitä niin, että yritin piilottaa sitä vessaan. Lapsuuden lempiruokani oli silakkalaatikko. Sitä syötiin usein, se oli pula-ajan perusruokaa. Nykyajan ihmisten on hyvä muistaa, että aina ei ole ollut laajaa ruokavalikoimaa saatavilla.”

- Pyyhi kalat talouspaperilla. Kerrosta ne suolan kanssa astiaan. Anna maustua jääkaapissa 2 tuntia.
- Säädä uuni 180 asteeseen. Voitele uunivuoka. Kuori ja viipaloi perunat ja sipulit. Pyyhi suola kalojen pinnalta. Kerrosta perunat, sipulit ja kalat vuokaan.
- Yhdistä munamaidon ainekset ja kaada seos vuokaan. Kypsennä laatikkoa uunissa 45 minuuttia. Laske lämpö 160 asteeseen ja paista vielä 20–30 minuuttia tai kunnes perunat ovat kypsiä. Tarjoa etikapunajuurien ja hölskytyskurkkujen kera.

RESEPTI ANU BRASK KUVA PIA INBERG TEKSTI SUSANNA KARHAPÄÄ

MARKET **PRISMA** **Sale** **alepa**



FOODIE.FI



EU Ecolabel: FI/028/004

Sisältöpäällikkö Sanna Autio, SOK Media, sanna.autio@sok.fi Ruokatuottaja Tiina Valkonen

Kansikuva: Tuomas Kolehmainen Kuvausjärjestelyt Anu Brask, Kaisa Jouhki ja Kati Pohja Kuvaustarvikkeet Prisma ja Sokos