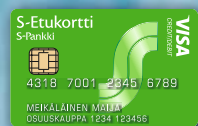


yhteishyvä



Ruoka

KESÄKUU 2015

**Uudet grillaus-
reseptit ja -vinkit**

**ARJEN PIKA-
RUOKAA**

**Bagelit &
3 täytettä**

**MANSIKKA-
KOOKOS-
BRITAKAKKU**

Maukasta suvisyötävää



yhteishyvä.fi

Kuumenna grilli

Grillaa lohta tai lihaa ja tarjoa erilaisten kastikkeiden kanssa. Makkara sopii myös vartaisiin ja täyttää uudenlaiset burgerit.





Pitsaburgerit

6 annosta

6	isoa hampurilaissämpylää
400 g	grillimakkaraa
1	paprika
2 dl	tomaatti-chilikastiketta (Felix)
1 tl	oreganoa
150 g	juustoraastetta

Grillaa makkarat ja paloittele ne. Paloittele paprika. Halkaise sämpylät ja levitä pinnoille chilikastiketta. Asetele päälle makkarat ja paprikapalat. Mausta oreganolla. Ripottele päälle juustoraaste. Grillaa kunnes juusto sulaa.

M=maidoton
K=kasvis
G=gluteeniton

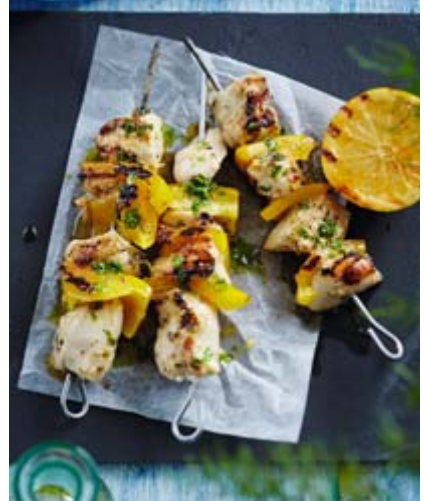


Grillipihvit ja pippurilevite

8 annosta, G

8	naudan tai porsaan pihviä tai leikettä
2 rkl	rypsiöljyä
1 tl	suolaa
	Pippurilevite
100 g	(1 pkt) mustapippurituorejuustoa
50 g	voita

Valmista levite. Paloittele tuorejuusto ja sekoita joukkoon pehmeä voi. Sekoita ainekset tasaiseksi ja kääri seos voipaperiin. Muotoile pötköksi. Siirrä jääkaappiin muutamaksi tunniksi. Öljyä pihvit ja grillaa kuumalla grillillä molemmiin puolin noin minuutin ajan. Nosta yläritilälle jälkikypsytään noin 5 minuutiksi. Mausta pihvit suolalla ja ota vadille. Peitä foliolla ja anna vetäytyä hetki. Viipaloi levite pihvien päälle.



Sitruunaiset broilerivartaat

4 annosta, G, M

500 g	broilerin fileepihvejä
	Marinadi
1/2 dl	öljyä
1/2 dl	sitruunamehua
1 rkl	punaviinietikkaa
1	murskattu valkosipulinkynsi
1 tl	oreganoa
	rouhittua mustapippuria

Lisäksi

1	paprika
	grillitikkuja

Makuöljy

1	sitruunan raastettu kuori
1 rkl	hienonnettua persiljaa
1/2 dl	oliiviöljyä

Paloittele broilerit noin 3 cm:n kuutioiksi. Yhdistä marinadin ainekset. Sekoita broileripalat marinadissa kulhossa. Peitä ja anna maustua muutamman tunnin tai yön yli. Paloittele paprika. Pujota broilerit ja paprikat liotettuihin puihin tai öljyttyihin metallisiin grillitikkuihin. Nosta vartaat grilliin ja kypsennä keskilämmöllä noin 15 minuuttia tai kunnes liha on kypsää. Kääntelevartaat kypsennyksen aikana. Sekoita sitruunankuoriraaste, persilja ja öljy. Ota vartaat grillistä ja sivele niille makuöljy.

Grillattu chililohi

6 annosta, G, M

1 kg	lohifileetä
1 tl	suolaa
2 rkl	aprikoosi- tai omenahilloa
2 tl	balsamiviinietikkaa
1 tl	sambal oelek -chilitahnaa
	(Pinnalle chiliä)

Poista fileestä ruodot ja rasva. Ripottele pinnalle suola. Siirrä filee grillausalustalle ja kuumaan grilliin. Anna paahtua 7–8 minuuttia. Käännä filee kahdella lastalla. Vähennä hieman lämpöä ja grillaa vielä noin 5 minuuttia. Sekoita hillo, viinietikka ja chilitahna. Levitä seos fileen pinnalle. Ota grillistä ja peitä foliolla. Anna vetäytyä n. 10 minuuttia. Ripottele pinnalle hienonnettua chiliä.

Kesäkuussa ilmestyy joka viikko uusi trendikäs resepti.
www.yhteishyvä.fi



Pestomarinoidut makkara-halloumivartaat

5 annosta

1 pkt (400 g) grillimakkaraa
1 pkt (200 g) halloumijuustoa

Pestomarinadi

1 ruukku basilikaa
1 valkosipulinkynsi
1/2 dl oliiviöljyä

Lisäksi

grillitikkuja

Paloittele makkarat ja kuutioi juusto. Valmista marinadi. Laita basilikanlehdet ja valkosipulinkynsi korkealaitaiseen astiaan. Valuta päälle öljy ja soseuta sauvasekoittimella. Pujota makkaraa ja juustoa liotettuihin puiisiin tai öljyittyihin metallisiin grillitikkuihin. Grillaa vartaat kuumassa grillissä käänellen. Ota grillistä ja sivele pinnoille pestomarinadia.



Teksasilainen porsaanfilee ja persikka-barbecue-kastike

4 annosta, M

600 g porsaan sisäfileetä
1 tl suolaa
1 tl pihvimaustetta
1 tl jauhettua juustokuminaa
1/2 tl fariinisokeria
1/4 tl chilipippuria

Persikka-barbecuekastike

4 persikkaa tai
1 prk (410/230 g) persikoita
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
1 rkl oliiviöljyä
2 dl colajuomaa
1 dl ketsuppia
4 rkl fariinisokeria
1/2 dl soijakastiketta
1/2 tl chilipippuria

Valmista kastike. Paloittele persikat ja poista kivet. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuullota sipulit öljyssä kattilassa. Lisää persikat ja loput ainekset. Keitä 20 minuuttia. Soseuta ja keitä kunnes kastike on sakeaa. Poista fileestä kalvot ja kuivaa pinta paperilla. Sekoita mausteet ja hiero lihan pintaan. Ruskista filee grillissä ja vähennä sitten lämpöä. Kääntelee useasti. Paina paistomittari noin 15 minuutin kuluttua lihan paksuimpaan kohtaan ja anna kypsyä kunnes lämpötila on 74–76 astetta. Ota filee vadille, kaada päälle vähän kastiketta. Peitä foliolla. Anna vetäytyä 10 minuuttia. Tarjoa loppu kastike lihan kanssa.



Savustetut perunat ja silli-omenasalsa

6 annosta, G

1 kg keitettyjä uusia perunoita
1 rkl oliiviöljyä
riipaus suolaa
riipaus rouhittua mustapippuria

Silli-omenasalsa

n. 80 g (1 pkt) matjessillifileetä
1 hapana omena
pala kurkkua
pala purjon vihreää osaa
1 dl ranskankermaa

Lisäksi

1 savustuspussi grillaukseen

Valmista salsa. Huuhtelee sillifilee ja hienonna pieniksi paloiksi. Kuori omena ja pilko pieniksi paloiksi. Huuhtelee ja hienonna kurkku ja purjo. Sekoita salsan ainekset ja siirrä kylmään. Kaada keitetyt perunat kulhoon ja kääntelee öljyn ja mausteiden kanssa. Valuta perunat savustuspussiin ja sulje pussi hyvin. Nosta savustuspussi oikein päin kuumalle grilliritilälle. Vähennä hieman lämpöä ja grillaan noin 15 minuuttia. Ota pussi grillistä ja anna vetäytyä 10 minuuttia. Avaa pussi varoen ja tarjoa perunat silli-omenasalsan kera.



Ruuhosipulipihvit ja basilika-tsatsiki

4 annosta, G

400 g jauhelihaa
1 ruukku ruuhosipulia
1 kananmuna
1 1/2 rkl pihvimaustetta (suolatonta)
1 tl suolaa

Basilika-tsatsiki

1/2 kurkkua
2 dl turkkilaista jogurttia
1 raastettu valkosipulinkyntsi
1 rkl sitruunamehua
riipaus suolaa
2 rkl hienonnettua basilikaa

Valmista tsatsiki. Raasta kurkku karkeaksi ja puristele käsissä kuivaksi. Notkista jogurtti kulhossa ja sekoita joukkoon kurkkuraaste ja valkosipuli. Lisää sitruunamehua ja suola. Anna tekeytyä pihvien teon ajan. Hienonna ruuhosipuli. Sekoita jauhelihan joukkoon ruuhosipulisilppu, muna ja mausteet. Muotoile kostein käsin isoiksi litteiksi pihveiksi. Paista pihvit grilliparilalla tai folioalustalla molemmin puolin. Sekoita tsatsikiin hienonnettu basilika ja tarjoile pihvien kera.



Paprikaslaw



Perunasalaatti jalapenokastikkeella



Lämmin parsasalaatti



Vesimeloni-mansikkasalaatti



Raikkaat salaattit

Salaatit sopivat grilliruokien seuraan.

Paprikaslaw

6 annosta, G, K

100 g varhaiskaalia tai kiinankaalia
3 paprikaa
2 rkl sitruunanmehua
2 rkl majoneesia
2 rkl hienonnettua persiljaa
1 tl suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Huuhtelee kaali ja leikkaa ohuen ohuiksi suikaleiksi. Halkaise paprikat ja poista siemenet ja kannat. Leikkaa paprikat ohuiksi suikaleiksi. Nosta kasvikset kulhoon muiden aineiden kanssa ja sekoita ainekset. Anna maustua viileässä puolisen tuntia.



Perunasalaatti jalapenokastikkeella

4 annosta, K

1 kg keitettyjä, kylmiä uusia perunoita
250 g vihreää parsaa
1 ruukku rucolaa
1 rkl sitruunanmehua
Jalapenokastike
1 prk (200 g) kermaviiliä
1 rkl hienonnettua säilykejalapenoa
1 tl sinappia
1 tl sokeria
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Sekoita jalapenokastikkeen ainekset. Paloittele perunat. Kuori parsat kevyesti. Paloittele parsat ja keitä muutama minuutti. Huuhtelee kylmällä vedellä ja valuta hyvin. Nosta perunat, parsat ja rucola kulhoon ja lisää sitruunamehu. Kääntelee sekaisin. Kaada pinnalle kastiketta tai tarjoa erikseen.

Lämmin parsasalaatti

4 annosta, G, K, M

250 g vihreää parsaa
1/2 kurkkua
10-12 kirsikkatomaattia
1 ruukku jääsalaattia
1 rkl oliiviöljyä
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Kuori parsat kevyesti ja paloitele. Leikkaa kurkku reiluiksi suikaleiksi. Halkaise kirsikkatomaatit. Revi salaatti pieniksi. Kuumenna pannulla öljy ja lisää parsat. Kääntelee minuutin ajan kuumalla pannulla kunnes parsat saavat hieman väriä. Lisää muut ainekset ja paista salaattia hetki käännellen. Mausta kevyesti ja tarjoa lämpimänä.

Vesimeloni-mansikka-salaatti

6 annosta, G, K

1/2 vesimelonia
250 g mansikoita
1 punasipuli
1 pkt (200 g) fetajuustoa
1 dl mustia, kivettömiä oliiveja
1 ruukku rucolaa
3 rkl oliiviöljyä
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Lohko meloni ja poista kuori ja siemenet. Leikkaa hedelmäliha kuutioiksi. Perkaa ja halkaise mansikat. Kuori ja leikkaa punasipuli ohuiksi renkaiksi. Paloittele fetajuusto. Sekoita ainekset tarjoiluastiaan oliivien ja rucolan kanssa. Valuta pinnalle oliiviöljyä. Mausta salaatti suolalla ja pippurilla.



Reseptejä nyt myös
Pinterestissä
[pinterest.com/Yhteishyva](https://www.pinterest.com/Yhteishyva)

Pinterest

Makeaa jälkiruoaksi tai kahvin kera

Kahvin kera maistuu marjainen
juustokakkupiirakka, johon uppoavat
viimeiset pakastemarjat. Jälkiruoaksi sopii
nopea trifle eli kerrosjälkiruoka.





Sitruuna-mansikkatrifle

6 annosta, K

1 pkt (300 g) sitruunamuffineja
1/2 l mansikoita

Sitruunatahna

4 keltuaista
1 dl sokeria
1 dl hillosokeria
1 sitruunan raastettu kuori
1/2 dl sitruunanmehua

Kermätäyte

2 dl vispikermää
1 prk (250 g) maitorahkaa
1/2 dl sokeria
2 rkl sitruunanmehua

Valmista sitruunatahna. Mittaa kattilaan keltuaiset, sokerit, sitruunan kuori ja -mehu. Keitä hiljalleen sekoittaen minuutin ajan kunnes seos sakenee. Valuta tahna kulhoon ja peitä kelmuilla. Anna jähmettyä jääkaapissa muutaman tunnin. Vaahdota kerma kulhossa. Sekoita joukkoon rahka, sokeri ja sitruunanmehu. Leikkaa muffinit ohuiksi viipaleiksi. Perkaa ja paloittele mansikat. Lado tarjoilukulhoon kerroksittain muffiniviipaleita, kermätäytettä, sitruunatahnaa ja mansikoita. Anna vetäytyä hetki viileässä.

Marjainen juustokakkupiirakka

16-20 palaa, K

Pohja

300 g digestive-keksiä
150 g margariinia

Täyte 1

600 g maustamatonta tuorejuustoa
4 kananmunaa
2 dl sokeria
300 g pakastemarjoja, esim. vadelmia, mustaherukoita
2 rkl perunajauhoja

Täyte 2

2 prk (à 150 g) ranskankermää
1 1/2 dl tomosokeria
2 tl vaniljasokeria

Murena keksit hienoksi ja sulata margariini. Sekoita murut rasvaan. Vuoraa leivinpaperilla uunivuoka- tai pelti (n. 22 x 32 cm). Painele seos pohjalle. Esipaista pohjaa 200-asteisessa uunissa 10 minuuttia. Laske lämpötila 175 asteeseen. Vatkaa kulhossa tuorejuusto, munat ja sokeri. Levitä seos esipaistetun keksipohjan päälle. Sekoita pakastemarjat ja perunajauhot ja ripottele piirakan päälle. Paista piirakkaa uunin keskitasolla 30 minuuttia. Ota piirakka uunista 5 minuutiksi jäähtymään. Sekoita toisen täytteen ainekset. Levitä seos piirakan päälle. Paista vielä noin 10 minuuttia kunnes pinta jähmettyy. Anna piirakan jäähtyä hyvin ennen leikkaamista.

VALMISTA VIKKELÄSTI

Arkiviikon nopeat

Valmista ateriaksi halloumipastaa, nakkivokkia, broileripyttistä tai kesäkeittoa.

Nakkivokki

4 annosta

300 g parsakaalia
n. 400 g nakkeja
1 paprika
300 g nuudelia
2 tl seesamiöljyä
2 tl rypsiöljyä
riipaus suolaa
1 rkl soijakastiketta
1/2 hienonnettua punaista chiliä

Lisäksi makeaa chilikastiketta

Paloittele parsakaali ja varsi. Keitä muutama minuutti ja valuta vesi pois. Paloittele nakit.

Halkaise paprika ja poista siemenet ja kanta. Paloittele paprika. Kiehauta runsaasti vettä ja murena joukkoon nuudelit. Anna hautua 5 minuuttia. Kuumenna pannulla öljyt ja ruskista nakit. Lisää parsakaalit ja paprikat, paista hetki. Mausta suolalla. Valuta nuudelit ja lisää pannulle. Sekoita joukkoon soijakastike ja chili. Tarjoa lisänä makeaa chilikastiketta.





Halloumi-sitruunapasta

4 annosta, K

300 g	pastaa, esim. fettuccine
200 g	halloumijuustoa
2	valkosipulinkynttä
1	sitruunan raastettu kuori
4 rkl	oliiviöljyä
1	sitruunan mehu
riipaus	suolaa
riipaus	rouhittua mustapippuria
3 rkl	hienonnettua, tuoretta basilikaa

Keitä pasta. Kuutioi juusto. Pika-paista juusto teflonpannulla ilman rasvaa kauniin ruskeaksi. Vähennä lämpöä ja kuori ja raasta joukkoon valkosipulinkynnet ja sitruunan kuori. Lisää pannulle öljy. Valuta pasta, säästä hieman keitinveettä. Lisää pasta ja sitruunamehu pannulle ja kääntelet hetki kunnes pasta kuume-nee. Lisää hieman keitinveettä, mausta suolalla ja pippurilla. Lisää hienon-nettu basilika ja kääntelet ainekset sekaisin.



Broileripyttipannu

4 annosta, G, M

3	kypsää broilerinleikettä
7	keskikokoista keitettyä perunaa
2	porkkanaa
1	sipuli
1	paprika
2 rkl	öljyä
riipaus	suolaa
riipaus	rouhittua mustapippuria
2 rkl	hienonnettua ruohosipulia

Paloittele broilerinleikkeet ja perunat. Kuori ja paloittele porkkanat. Kuori ja hienonna sipuli. Halkaise paprika ja poista kanta ja siemenet. Paloittele paprika. Kuullota sipulia ja porkkanaita öljyssä pannulla noin 3 minuuttia kunnes porkkanat peh-menevät. Lisää pannulle perunat, broilerit ja paprikat ja lisää lämpöä. Kääntelet aineksia 5 minuuttia kunnes perunat saavat väriä. Mausta suolalla, pippurilla ja ruohosipulilla.



Sitruunainen kesäkeitto

4 annosta, K

4	perunaa
2	porkkanaa
300 g	parsakaalia
5 dl	vettä
1 tl	suolaa
1 dl	herneitä
1	sitruunan raastettu kuori
Maitosuurus	
2 dl	maitoa
2 rkl	vehnä jauhoja

Pese perunat ja kuori porkkanat. Leikkaa porkkanat viipaleiksi ja perunat lohkoiksi. Paloittele parsakaali ja varsi. Lisää perunat ja porkkanat kiehuvaan veteen. Keitä 7–8 minuuttia. Lisää parsakaali, herneet ja sitruunan kuori ja keitä vielä minuutin ajan. Sekoita jauhot maitoon hyvin ja lisää suurus keiton joukkoon. Keitä vielä muutama minuutti. Anna hautua kan-nen alla hetki.



FOODIE.FI

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



Bagelit & 3 täytettä

Bageleiden eli vesirinkeleiden nimi viittaa niiden valmistustapaan. Rinkelit kiehautetaan nopeasti vedessä ennen paistamista. Täytteet tekevät ringleistä ruokaisia.

Bagelit

15 kpl, K, M

Taikina

5 dl vettä
50 g hiivaa
1 1/2 rkl sokeria
1-2 tl suolaa
n. 14 dl vehnä jauhoja
1/2 dl rypsiöljyä

Keittämiseen

4 l vettä
2 rkl siirappia

Pinnalle

seesamin- tai unikonsiemeniä

Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää sokeri, suola ja hieman jauhoja. Vatkaa seosta hetki. Alusta taikinaan loput jauhot ja öljy. Kohota lämpimässä paikassa peitettynä noin 45 minuuttia. Pyöritä taikinasta pötkö ja jaa se 15 palaan. Leivo paloista noin 20 cm:n pituiset tangot. Kiepauta tangot ringleiksi, yhdistä liitoskohdat tiukasti. Kohota peitettynä 15 minuuttia. Kiehauta vesi isossa kattilassa ja mausta siirapilla. Keitä muutama rinkeli kerrallaan noin 10 sekuntia, jotta hiivan toiminta ei lakkaa. Nosta rinkelit reikäkauhalla pellille leivinpaperin päälle ja ripottele heti pinnalle siemeniä. Paista 225-asteisen uunin keskitasolla noin 15 minuuttia kunnes rinkelit ovat kauniin ruskeita. Halkaise jäähtyneet rinkelit ja täytä ne.





Bagelit ja munakastäyte

6 annosta

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 6 | pekoniviipaletta |
| Cheddarjuustomunakkaat | |
| 3 | kananmunaa |
| 1 dl | kermaa, maitoa tai vettä |
| riipaus | suolaa |
| 1 rkl | öljyä |
| 6 | cheddarjuustoviipaletta |
| Lisäksi | |
| 6 | bagelia |
| 2 | tomaattia |
| | rucolasalaattia |

Paahda pekoni pannulla rapeiksi. Valmista munakkaat. Sekoita munat, neste ja suola. Kuumenna loraus öljyä (ohukais)pannulla ja paista 6 pientä munakasta. Ota pannu syrjään ja aseta kuumien munakkaiden päälle cheddarjuustoviipaleet. Viipaloi tomaatit. Nostele halkaistujen bageleiden sisään rucolaa ja tomaattiviipaleita. Nosta päälle lämpimät munakkaat ja pekoni-viipaleet.



Bagelit ja katkaraputäyte

6 annosta, M

- | | |
|--------------|-------------------------|
| 6 | bagelia |
| Täyte | |
| 180 g | pakastekatkarapuja |
| 1 rkl | oliiviöljyä |
| riipaus | suolaa |
| riipaus | rouhittua mustapippuria |
| 1 | avokado |
| 2 rkl | sitruunamehua |
| 1 rkl | hienonnettuja kapriksia |
| pala | kurkkua |
| 1 | punasipuli |

Sulata katkaravut pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta katkaravut ja mausta oliiviöljyllä, suolalla ja pip-purilla. Halkaise avokado, poista kivi ja lusikoi hedelmäliha syvälle lauta-selle. Lisää joukkoon sitruunamehu ja kaprikset. Survo ainekset haaru-kalla. Viipaloi kurkku ja punasipuli ohuiksi renkaiksi. Nostele halkaistu-jen bageleiden sisään avokadoseosta, kurkkua ja punasipulia. Lisää päälle katkarapuja.

Bagelit ja tonnikalatäyte

6 annosta

- | | |
|--------------|------------------------------|
| 6 | bagelia |
| Täyte | |
| 75 g | maustamatonta tuorejuustoa |
| 1 prk | (185/150 g) tonnikalapaloja |
| | öljyssä |
| 2 | tomaattia |
| 1/4 | kurkkua |
| 2 | keitettyä kananmunaa |
| | jääsalaattia |
| 1/2 dl | mustia viipaloituja oliiveja |
| 1 1/2 rkl | oliiviöljyä |

Voitele halkaistut bagelit tuorejuus-tolla. Valuta tonnikala. Leikkaa tomaa-tit ja kurkku viipaleiksi. Kuori munat ja viipaloi leikkurilla. Jaa bageleiden väliin salaattia, kurkkua, tomaattia ja munaa. Lisää päälle tonnikalaa ja viipaloituja oliiveja. Valuta täytteen päälle hieman öljyä.



KLASSIKKO

Keveä ja murea kesäkakku

Britakakun pohjan erikoisuus on murotaikinän päälle tulevassa marenkikerroksessa. Mansikkatäyte keventyy rahkalla ja maustuu kookoksella.



Mansikka-kookosbritakakku

10 annosta, K

125 g margariinia
1 dl sokeria
2 keltuaista
1 1/2 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
1 dl maitoa

Marenki

2 valkuaisia
1 1/2 dl sokeria

Täyte

2 dl kuohukermaa
1 prk (250 g) maitorahkaa
1/2 dl kookoshiutaleita
1/2 dl sokeria
1/2 l mansikoita

Pinnalle

tomusokeria



1

Vaahdota rasva ja sokeri. Lisää keltaiset yksitellen vatkat. Yhdistä leivinjauhe jauhoihin. Sekoita jauhot ja maito rasva-vaahtoon. Levitä taikina leivinpaperoitulle uunipellille (n. 22 x 32 cm).



2

Valmista marenki. Vaahdota valkuaiset pehmeäksi vaahdoksi ja lisää sokeri vähitellen joukkoon. Vatkaa kovaksi ja kiiltäväksi vaahdoksi. Levitä marenki taikinapohjalle.



3

Paista pohjalevyä 175-asteisen uunin keskitasolla noin 25 minuuttia tai kunnes marenki on kauniin ruskea. Anna pohjan jäähtyä ja leikkaa se kahtia.



4

Valmista täyte. Vaahdota kerma, sekoita joukkoon rahka, kookoshiutaleet ja sokeri. Perkaa ja pilko mansikat.



5

Nosta toinen kakkulevyistä tarjoiluastiaan. Levitä päälle kerma-rahkaseos ja puolet mansikoista.



6

Nosta päälle toinen kakkulevy. Koristele pinta mansikoilla ja tomusokerilla.

10 vinkkiä grillaukseen



1. Tarkista grillin kunto ja puhdista grilli hyvin ennen käyttöönottoa. Vaihda tarvittaessa nestekaasulaitteen letkut ja paineensäätimet.

2. Sijoita grilli tukevalle, palamattomalle alustalle ja suojaan tuulelta. Älä jätä kuumaa grilliä ilman valvontaa.

3. Ennen grillausta varaa kaikki välineet ja esivalmisteltu ruoka lähelle. Pienellä suihkupullolla sammutat kätevästi mahdolliset liekit.

4. Foliovuorat, grillausalustat ja grillaukseen tarkoitettut paistopussit estä-

vät grilliä likaantumasta. Voit myös grillata suoraan folioarkin päällä, jolloin se estää rasvaa valumasta grilliin. Puhdista grilli aina grillauksen jälkeen.

5. Kosteutettu leivinpaperiarkki pitää kalan ja kasvikset folionyytin sisälle käärittyinä mehukkaina grillissä.

6. Upota grillimakkarat pakkauksessaan kuumaan veteen noin puoleksi tunniksi ennen grillaamista. Näin makkarat eivät halkeile ja niistä tulee mehukkaita.

7. Kala valmistuu hyvin halsterissa, jossa sitä voi helposti käännellä.

8. Liota puisia varrastikkuja puoli tuntia ennen käyttöä, jotta ne eivät pala grillissä poikki. Öljyä metalliset varrastikut.

9. Broilerille ja kasviksille voi sivellä kevyesti öljyä ennen grillaamista, jotta ne eivät tartu grilliin ja kuivu.

10. Pyyhi marinadi pois ennen grillaamista. Sivele maustekastike ruoalle grillauksen loppuvaiheessa.

Grillatut ananasvartaat ja hunaja-jogurttikastike

6 annosta, G, K

1 ananas
2 rkl sokeria
1 limetin kuori
Hunaja-jogurttikastike
2 1/2 dl turkkilaista jogurttia
1/2 dl hunajaa
1 1/2 rkl limettimehua
Lisäksi
varrastikkuja

Liota puisia varrastikkuja vedessä puolisen tuntia. Kuori ja paloittele ananas suorakaiteen muotoisiksi paloiksi. Sekoita sokerin joukkoon raastettu limetin kuori. Valmista kastike. Sekoita jogurtin joukkoon hunaja ja limettimehu. Anna maustua kylmässä tarjoiluun saakka. Työnnä vartaat ananaspaloihin ja grillaa keskilämmöllä muutama minuutti jokaiselta sivulta. Nosta tarjoiluvadille ja ripottele kuumien ananasten päälle limettisokeria ja tarjoa kastikkeen kanssa.



S-MARKET



PRISMA

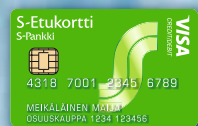
Sale

alepa



FOODIE.FI

yhteishyvä



Ruoka

KESÄKUU 2015

Uudet grillaus-
reseptit ja -vinkit

**ARJEN PIKA-
RUOKAA**

Bagelit &
3 täytettä

**MANSIKKA-
KOOKOS-
BRITAKAKKU**

Maukasta suvisyötävää



yhteishyvä.fi

Kuumenna grilli

Grillaa lohta tai lihaa ja tarjoa erilaisten kastikkeiden kanssa. Makkara sopii myös vartaisiin ja täyttää uudenlaiset burgerit.





Pitsaburgerit

6 annosta

6	isoa hampurilaissämpylää
400 g	grillimakkaraa
1	paprika
2 dl	tomaatti-chilikastiketta (Felix)
1 tl	oreganoa
150 g	juustoraastetta

Grillaa makkarat ja paloittele ne. Paloittele paprika. Halkaise sämpylät ja levitä pinnoille chilikastiketta. Asetele päälle makkarat ja paprikapalat. Mausta oreganolla. Ripottele päälle juustoraaste. Grillaa kunnes juusto sulaa.

M=maidoton
K=kasvis
G=gluteeniton



Grillipihvit ja pippurilevite

8 annosta, G

8	naudan tai porsaan pihviä tai leikettä
2 rkl	rypsiöljyä
1 tl	suolaa
	Pippurilevite
100 g	(1 pkt) mustapippurituorejuustoa
50 g	voita

Valmista levite. Paloittele tuorejuusto ja sekoita joukkoon pehmeä voi. Sekoita ainekset tasaiseksi ja kääri seos voipaperiin. Muotoile pötköksi. Siirrä jääkaappiin muutamaksi tunniksi. Öljyä pihvit ja grillaa kuumalla grillillä molemmiin puolin noin minuutin ajan. Nosta yläritilälle jälkikypsämään noin 5 minuutiksi. Mausta pihvit suolalla ja ota vadille. Peitä foliolla ja anna vetäytyä hetki. Viipaloi levite pihvien päälle.



Sitruunaiset broileri-vartaat

4 annosta, G, M

500 g	broilerin fileepihvejä
	Marinadi
1/2 dl	öljyä
1/2 dl	sitruunamehua
1 rkl	punaviinietikkaa
1	murskattu valkosipulinkynsi
1 tl	oreganoa
	rouhittua mustapippuria

Lisäksi

1	paprika
	grillitikkuja

Makuöljy

1	sitruunan raastettu kuori
1 rkl	hienonnettua persiljaa
1/2 dl	oliiviöljyä

Paloittele broilerit noin 3 cm:n kuutioiksi. Yhdistä marinadin ainekset. Sekoita broileripalat marinadissa kulhossa. Peitä ja anna maustua muutamman tunnin tai yön yli. Paloittele paprika. Pujota broilerit ja paprikat liotettuihin puisiin tai öljytyihin metallisiin grillitikkuihin. Nosta vartaat grilliin ja kypsennä keskilämmöllä noin 15 minuuttia tai kunnes liha on kypsää. Kääntelevartaat kypsennyksen aikana. Sekoita sitruunankuoriraaste, persilja ja öljy. Ota vartaat grillistä ja sivele niille makuöljyä.

Grillattu chililohi

6 annosta, G, M

1 kg	lohifileetä
1 tl	suolaa
2 rkl	aprikoosi- tai omenahilloa
2 tl	balsamiviinietikkaa
1 tl	sambal oelek -chilitahnaa
	(Pinnalle chiliä)

Poista fileestä ruodot ja rasva. Ripottele pinnalle suola. Siirrä filee grillausalustalle ja kuumaan grilliin. Anna paahtua 7–8 minuuttia. Käännä filee kahdella lastalla. Vähennä hieman lämpöä ja grillaa vielä noin 5 minuuttia. Sekoita hillo, viinietikka ja chilitahna. Levitä seos fileen pinnalle. Ota grillistä ja peitä foliolla. Anna vetäytyä n. 10 minuuttia. Ripottele pinnalle hienonnettua chiliä.

Kesäkuussa ilmestyy joka viikko uusi trendikäs resepti.
www.yhteishyvä.fi



Pestomarinoidut makkara-halloumivartaat

5 annosta

1 pkt (400 g) grillimakkaraa
1 pkt (200 g) halloumijuustoa

Pestomarinadi

1 ruukku basilikaa
1 valkosipulinkynsi
1/2 dl oliiviöljyä

Lisäksi

grillitikkuja

Paloittele makkarat ja kuutioi juusto. Valmista marinadi. Laita basilikanlehdet ja valkosipulinkynsi korkealaitaiseen astiaan. Valuta päälle öljy ja soseuta sauvasekoittimella. Pujota makkaraa ja juustoa liotettuihin puiisiin tai öljyittyihin metallisiin grillitikkuihin. Grillaa vartaat kuumassa grillissä käänellen. Ota grillistä ja sivele pinnoille pestomarinadia.



Teksasilainen porsaanfilee ja persikka-barbecue-kastike

4 annosta, M

600 g porsaan sisäfileetä
1 tl suolaa
1 tl pihvimaustetta
1 tl jauhettua juustokuminaa
1/2 tl fariinisokeria
1/4 tl chilipippuria

Persikka-barbecuekastike

4 persikkaa tai
1 prk (410/230 g) persikoita
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
1 rkl oliiviöljyä
2 dl colajuomaa
1 dl ketsuppia
4 rkl fariinisokeria
1/2 dl soijakastiketta
1/2 tl chilipippuria

Valmista kastike. Paloittele persikat ja poista kivet. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuullota sipulit öljyssä kattilassa. Lisää persikat ja loput ainekset. Keitä 20 minuuttia. Soseuta ja keitä kunnes kastike on sakeaa. Poista fileestä kalvot ja kuivaa pinta paperilla. Sekoita mausteet ja hiero lihan pintaan. Ruskista filee grillissä ja vähennä sitten lämpöä. Kääntelee useasti. Paina paistomittari noin 15 minuutin kuluttua lihan paksuimpaan kohtaan ja anna kypsyä kunnes lämpötila on 74–76 astetta. Ota filee vadille, kaada päälle vähän kastiketta. Peitä foliolla. Anna vetäytyä 10 minuuttia. Tarjoa loppu kastike lihan kanssa.



Savustetut perunat ja silli-omenasalsa

6 annosta, G

1 kg keitettyjä uusia perunoita
1 rkl oliiviöljyä
riipaus suolaa
riipaus rouhittua mustapippuria

Silli-omenasalsa

n. 80 g (1 pkt) matjessillifileetä
1 hapana omena
pala kurkkua
pala purjon vihreää osaa
1 dl ranskankermaa

Lisäksi

1 savustuspussi grillaukseen

Valmista salsa. Huuhtelee sillifilee ja hienonna pieniksi paloiksi. Kuori omena ja pilko pieniksi paloiksi. Huuhtelee ja hienonna kurkku ja purjo. Sekoita salsan ainekset ja siirrä kylmään. Kaada keitetyt perunat kulhoon ja kääntelee öljyn ja mausteiden kanssa. Valuta perunat savustuspusssiin ja sulje pussi hyvin. Nosta savustuspussi oikein päin kuumalle grilliritilälle. Vähennä hieman lämpöä ja grillaan noin 15 minuuttia. Ota pussi grillistä ja anna vetäytyä 10 minuuttia. Avaa pussi varoen ja tarjoa perunat silli-omenasalsan kera.



Ruohosipulipihvit ja basilika-tsatsiki

4 annosta, G

400 g jauhelihaa
1 ruukku ruohosipulia
1 kananmuna
1 1/2 rkl pihvimaustetta (suolatonta)
1 tl suolaa

Basilika-tsatsiki

1/2 kurkkua
2 dl turkkilaista jogurttia
1 raastettu valkosipulinkyntsi
1 rkl sitruunamehua
riipaus suolaa
2 rkl hienonnettua basilikaa

Valmista tsatsiki. Raasta kurkku karkeaksi ja puristele käsissä kuivaksi. Notkista jogurtti kulhossa ja sekoita joukkoon kurkkuraaste ja valkosipuli. Lisää sitruunamehua ja suola. Anna tekeytyä pihvien teon ajan. Hienonna ruohosipuli. Sekoita jauhelihan joukkoon ruohosipulisilppu, muna ja mausteet. Muotoile kostein käsin isoiksi litteiksi pihveiksi. Paista pihvit grilliparillalla tai folioalustalla molemmin puolin. Sekoita tsatsikiin hienonnettu basilika ja tarjoile pihvien kera.



Paprikaslaw



Perunasalaatti jalapenokastikkeella



Lämmin parsasalaatti



Vesimeloni-mansikkasalaatti



Raikkaat salaattit

Salaatit sopivat grilliruokien seuraan.

Paprikaslaw

6 annosta, G, K

100 g varhaiskaalia tai kiinankaalia
3 paprikaa
2 rkl sitruunanmehua
2 rkl majoneesia
2 rkl hienonnettua persiljaa
1 tl suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Huuhtelee kaali ja leikkaa ohuen ohuiksi suikaleiksi. Halkaise paprikat ja poista siemenet ja kannat. Leikkaa paprikat ohuiksi suikaleiksi. Nosta kasvikset kulhoon muiden aineiden kanssa ja sekoita ainekset. Anna maustua viileässä puolisen tuntia.



Perunasalaatti jalapenokastikkeella

4 annosta, K

1 kg keitettyjä, kylmiä uusia perunoita
250 g vihreää parsaa
1 ruukku rucolaa
1 rkl sitruunanmehua
Jalapenokastike
1 prk (200 g) kermaviiliä
1 rkl hienonnettua säilykejalapenoa
1 tl sinappia
1 tl sokeria
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Sekoita jalapenokastikkeen ainekset. Paloittele perunat. Kuori parsat kevyesti. Paloittele parsat ja keitä muutama minuutti. Huuhtelee kylmällä vedellä ja valuta hyvin. Nosta perunat, parsat ja rucola kulhoon ja lisää sitruunamehu. Kääntelee sekaisin. Kaada pinnalle kastiketta tai tarjoa erikseen.

Lämmin parsasalaatti

4 annosta, G, K, M

250 g vihreää parsaa
1/2 kurkkua
10-12 kirsikkatomaattia
1 ruukku jääsalaattia
1 rkl oliiviöljyä
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Kuori parsat kevyesti ja paloitelee. Leikkaa kurkku reiluiksi suikaleiksi. Halkaise kirsikkatomaatit. Revi salaatti pieniksi. Kuumenna pannulla öljy ja lisää parsat. Kääntelee minuutin ajan kuumalla pannulla kunnes parsat saavat hieman väriä. Lisää muut ainekset ja paista salaattia hetki käännellen. Mausta kevyesti ja tarjoa lämpimänä.

Vesimeloni-mansikka-salaatti

6 annosta, G, K

1/2 vesimelonia
250 g mansikoita
1 punasipuli
1 pkt (200 g) fetajuustoa
1 dl mustia, kivettömiä oliiveja
1 ruukku rucolaa
3 rkl oliiviöljyä
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Lohko meloni ja poista kuori ja siemenet. Leikkaa hedelmäliha kuutioiksi. Perkaa ja halkaise mansikat. Kuori ja leikkaa punasipuli ohuiksi renkaiksi. Paloittele fetajuusto. Sekoita ainekset tarjoiluastiaan oliivien ja rucolan kanssa. Valuta pinnalle oliiviöljyä. Mausta salaatti suolalla ja pippurilla.



Reseptejä nyt myös
Pinterestissä
[pinterest.com/Yhteishyva](https://www.pinterest.com/Yhteishyva)

Pinterest

Makeaa jälkiruoaksi tai kahvin kera

Kahvin kera maistuu marjainen
juustokakkupiirakka, johon uppoavat
viimeiset pakastemarjat. Jälkiruoaksi sopii
nopea trifle eli kerrosjälkiruoka.





Sitruuna-mansikkatrifle

6 annosta, K

1 pkt (300 g) sitruunamuffineja

1/2 l mansikoita

Sitruunatahna

4 keltuaista

1 dl sokeria

1 dl hillosokeria

1 sitruunan raastettu kuori

1/2 dl sitruunanmehua

Kermatäyte

2 dl vispikermää

1 prk (250 g) maitorahkaa

1/2 dl sokeria

2 rkl sitruunanmehua

Valmista sitruunatahna. Mittaa kattilaan keltuaiset, sokerit, sitruunan kuori ja -mehu. Keitä hiljalleen sekoittaen minuutin ajan kunnes seos sakenee. Valuta tahna kulhoon ja peitä kelmulla. Anna jähmettyä jääkaapissa muutaman tunnin. Vaahdota kerma kulhossa. Sekoita joukkoon rahka, sokeri ja sitruunanmehu. Leikkaa muffinit ohuiksi viipaleiksi. Perkaa ja paloittele mansikat. Lado tarjoilukulhoon kerroksittain muffiniviipaleita, kermatäytettä, sitruunatahnaa ja mansikoita. Anna vetäytyä hetki viileässä.

Marjainen juustokakkupiirakka

16-20 palaa, K

Pohja

300 g digestive-keksiä

150 g margariinia

Täyte 1

600 g maustamatonta tuorejuustoa

4 kananmunaa

2 dl sokeria

300 g pakastemarjoja, esim. vadelmia, mustaherukoita

2 rkl perunajauhoja

Täyte 2

2 prk (à 150 g) ranskankermää

1 1/2 dl tomosokeria

2 tl vaniljasokeria

Murena keksit hienoksi ja sulata margariini. Sekoita murut rasvaan. Vuoraa leivinpaperilla uunivuoka- tai pelti (n. 22 x 32 cm). Painele seos pohjalle. Esipaista pohjaa 200-asteisessä uunissa 10 minuuttia. Laske lämpötila 175 asteeseen. Vatkaa kulhossa tuorejuusto, munat ja sokeri. Levitä seos esipaistetun keksipohjan päälle. Sekoita pakastemarjat ja perunajauhot ja ripottele piirakan päälle. Paista piirakkaa uunin keskitasolla 30 minuuttia. Ota piirakka uunista 5 minuutiksi jäähtymään. Sekoita toisen täytteen ainekset. Levitä seos piirakan päälle. Paista vielä noin 10 minuuttia kunnes pinta jähmettyy. Anna piirakan jäähtyä hyvin ennen leikkaamista.

VALMISTA VIKKELÄSTI

Arkiviikon nopeat

Valmista ateriaksi halloumipastaa, nakkivokkia, broileripyttistä tai kesäkeittoa.

Nakkivokki

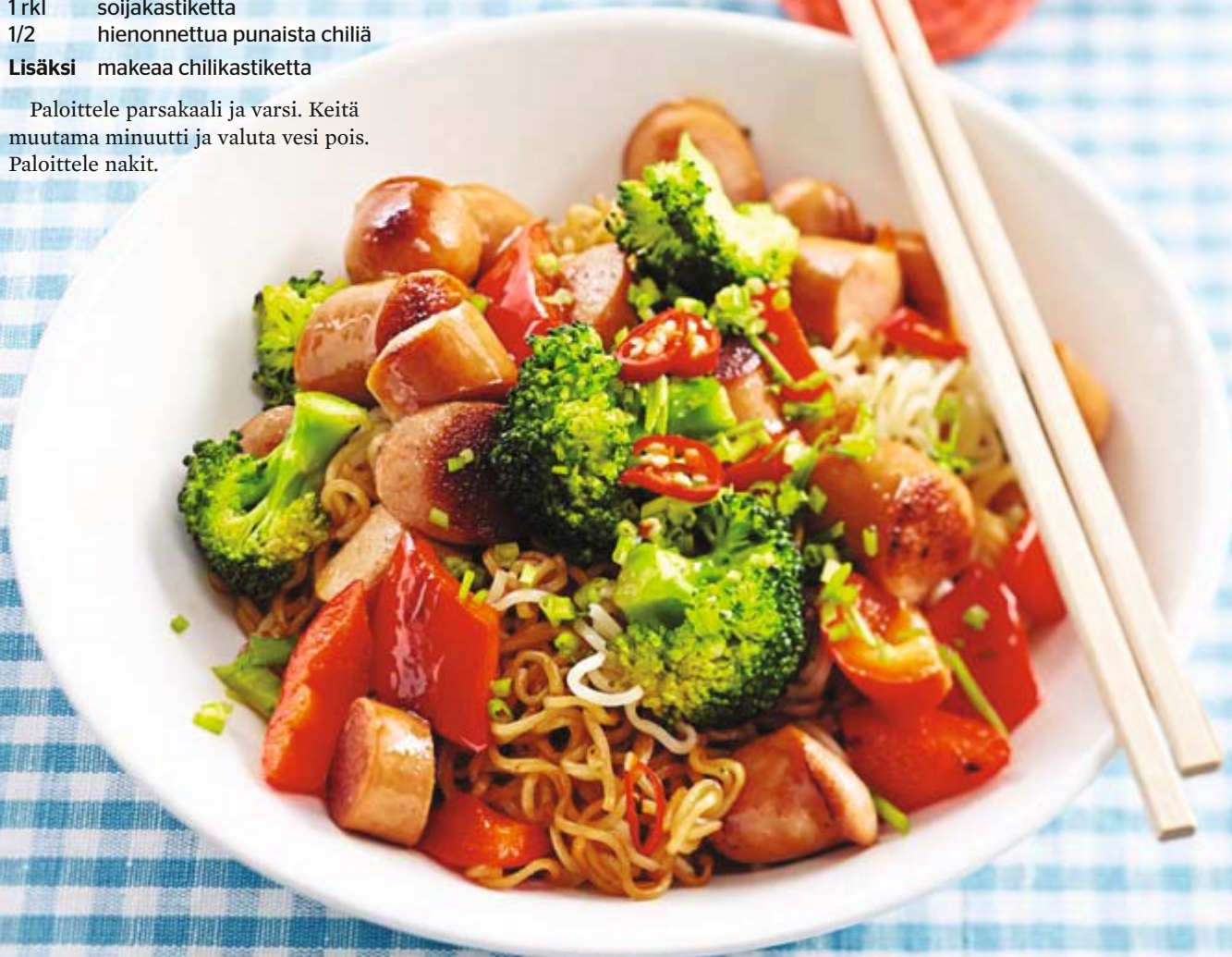
4 annosta

300 g parsakaalia
n. 400 g nakkeja
1 paprika
300 g nuudelia
2 tl seesamiöljyä
2 tl rypsiöljyä
riipaus suolaa
1 rkl soijakastiketta
1/2 hienonnettua punaista chiliä

Lisäksi makeaa chilikastiketta

Paloittele parsakaali ja varsi. Keitä muutama minuutti ja valuta vesi pois. Paloittele nakit.

Halkaise paprika ja poista siemenet ja kanta. Paloittele paprika. Kiehauta runsaasti vettä ja murena joukkoon nuudelit. Anna hautua 5 minuuttia. Kuumenna pannulla öljyt ja ruskista nakit. Lisää parsakaalit ja paprikat, paista hetki. Mausta suolalla. Valuta nuudelit ja lisää pannulle. Sekoita joukkoon soijakastike ja chili. Tarjoa lisänä makeaa chilikastiketta.



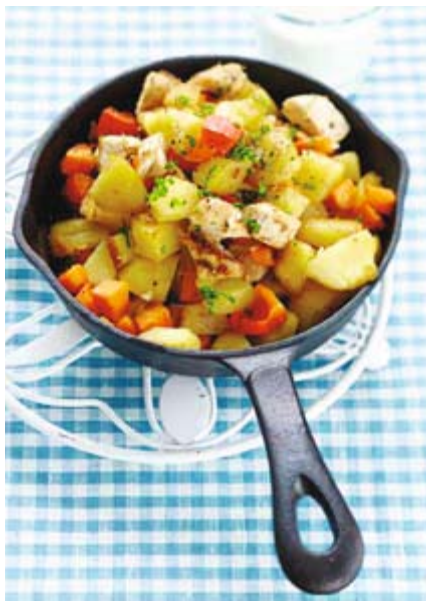


Halloumi-sitruunapasta

4 annosta, K

300 g	pastaa, esim. fettuccine
200 g	halloumijuustoa
2	valkosipulinkynttä
1	sitruunan raastettu kuori
4 rkl	oliiviöljyä
1	sitruunan mehu
riipaus	suolaa
riipaus	rouhittua mustapippuria
3 rkl	hienonnettua, tuoretta basilikaa

Keitä pasta. Kuutioi juusto. Pika-paista juusto teflonpannalla ilman rasvaa kauniin ruskeaksi. Vähennä lämpöä ja kuori ja raasta joukkoon valkosipulinkyntset ja sitruunan kuori. Lisää pannulle öljy. Valuta pasta, säästä hieman keitinvetä. Lisää pasta ja sitruunamehu pannulle ja kääntelet hetki kunnes pasta kuume-nee. Lisää hieman keitinvetä, mausta suolalla ja pippurilla. Lisää hienon-nettu basilika ja kääntelet ainekset sekaisin.



Broileripyttipannu

4 annosta, G, M

3	kypsää broilerinleikettä
7	keskikokoista keitettyä perunaa
2	porkkanaa
1	sipuli
1	paprika
2 rkl	öljyä
riipaus	suolaa
riipaus	rouhittua mustapippuria
2 rkl	hienonnettua ruohosipulia

Paloittele broilerinleikkeet ja perunat. Kuori ja paloittele porkkanat. Kuori ja hienonna sipuli. Halkaise paprika ja poista kanta ja siemenet. Paloittele paprika. Kuullota sipulia ja porkkanaita öljyssä pannulla noin 3 minuuttia kunnes porkkanat peh-menevät. Lisää pannulle perunat, broilerit ja paprikat ja lisää lämpöä. Kääntelet aineksia 5 minuuttia kunnes perunat saavat väriä. Mausta suolalla, pippurilla ja ruohosipulilla.



Sitruunainen kesäkeitto

4 annosta, K

4	perunaa
2	porkkanaa
300 g	parsakaalia
5 dl	vettä
1 tl	suolaa
1 dl	herneitä
1	sitruunan raastettu kuori
Maitosuurus	
2 dl	maitoa
2 rkl	vehnä jauhoja

Pese perunat ja kuori porkkanat. Leikkaa porkkanat viipaleiksi ja perunat lohkoiksi. Paloittele parsakaali ja varsi. Lisää perunat ja porkkanat kiehuvaan veteen. Keitä 7–8 minuuttia. Lisää parsakaali, herneet ja sitruunan kuori ja keitä vielä minuutin ajan. Sekoita jauhot maitoon hyvin ja lisää suurus keiton joukkoon. Keitä vielä muutama minuutti. Anna hautua kan-nen alla hetki.



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



Bagelit & 3 täytettä

Bageleiden eli vesirinkeleiden nimi viittaa niiden valmistustapaan. Rinkelit kiehautetaan nopeasti vedessä ennen paistamista. Täytteet tekevät ringleistä ruokaisia.

Bagelit

15 kpl, K, M

Taikina

5 dl vettä
50 g hiivaa
1 1/2 rkl sokeria
1-2 tl suolaa
n. 14 dl vehnä jauhoja
1/2 dl rypsiöljyä

Keittämiseen

4 l vettä
2 rkl siirappia

Pinnalle

seesamin- tai unikonsiemeniä

Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää sokeri, suola ja hieman jauhoja. Vatkaa seosta hetki. Alusta taikinaan loput jauhot ja öljy. Kohota lämpimässä paikassa peitettynä noin 45 minuuttia. Pyöritä taikinasta pötkö ja jaa se 15 palaan. Leivo paloista noin 20 cm:n pituiset tangot. Kiepauta tangot ringleiksi, yhdistä liitoskohdat tiukasti. Kohota peitettynä 15 minuuttia. Kiehauta vesi isossa kattilassa ja mausta siirapilla. Keitä muutama rinkelikerrallaan noin 10 sekuntia, jotta hiivan toiminta ei lakkaa. Nosta rinkelit reikäkauhalla pellille leivinpaperin päälle ja ripottele heti pinnalle siemeniä. Paista 225-asteisen uunin keskitasolla noin 15 minuuttia kunnes rinkelit ovat kauniin ruskeita. Halkaise jäähtyneet rinkelit ja täytä ne.





Bagelit ja munakastäyte

6 annosta

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 6 | pekoniviipaletta |
| Cheddarjuustomunakkaat | |
| 3 | kananmunaa |
| 1 dl | kermaa, maitoa tai vettä |
| riipaus | suolaa |
| 1 rkl | öljyä |
| 6 | cheddarjuustoviipaletta |
| Lisäksi | |
| 6 | bagelia |
| 2 | tomaattia |
| | rucolasalaattia |

Paahda pekoni pannulla rapeiksi. Valmista munakkaat. Sekoita munat, neste ja suola. Kuumenna loraus öljyä (ohukais)pannulla ja paista 6 pientä munakasta. Ota pannu syrjään ja aseta kuumien munakkaiden päälle cheddarjuustoviipaleet. Viipaloit tomaatit. Nostele halkaistujen bageleiden sisään rucolaa ja tomaattiviipaleita. Nosta päälle lämpimät munakkaat ja pekoni-viipaleet.



Bagelit ja katkaraputäyte

6 annosta, M

- | | |
|--------------|-------------------------|
| 6 | bagelia |
| Täyte | |
| 180 g | pakastekatkarapuja |
| 1 rkl | oliiviöljyä |
| riipaus | suolaa |
| riipaus | rouhittua mustapippuria |
| 1 | avokado |
| 2 rkl | sitruunamehua |
| 1 rkl | hienonnettuja kapriksia |
| pala | kurkkua |
| 1 | punasipuli |

Sulata katkaravut pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta katkaravut ja mausta oliiviöljyllä, suolalla ja pip-purilla. Halkaise avokado, poista kivi ja lusikoi hedelmäliha syvälle lauta-selle. Lisää joukkoon sitruunamehu ja kaprikset. Survo ainekset haaru-kalla. Viipaloit kurkku ja punasipuli ohuiksi renkaiksi. Nostele halkaistu-jen bageleiden sisään avokadoseosta, kurkkua ja punasipulia. Lisää päälle katkarapuja.

Bagelit ja tonnikalatäyte

6 annosta

- | | |
|--------------|------------------------------|
| 6 | bagelia |
| Täyte | |
| 75 g | maustamatonta tuorejuustoa |
| 1 prk | (185/150 g) tonnikalapaloja |
| | öljyssä |
| 2 | tomaattia |
| 1/4 | kurkkua |
| 2 | keitettyä kananmunaa |
| | jääsalaattia |
| 1/2 dl | mustia viipaloituja oliiveja |
| 1 1/2 rkl | oliiviöljyä |

Voitele halkaistut bagelit tuorejuus-tolla. Valuta tonnikala. Leikkaa tomaa-tit ja kurkku viipaleiksi. Kuori munat ja viipaloit leikkurilla. Jaa bageleiden väliin salaattia, kurkkua, tomaattia ja munaa. Lisää päälle tonnikalaa ja viipaloituja oliiveja. Valuta täytteen päälle hieman öljyä.



KLASSIKKO

Keveä ja murea kesäkakku

Britakakun pohjan erikoisuus on murotaikinän päälle tulevassa marenkikerroksessa. Mansikkatäyte keventyy rahkalla ja maustuu kookoksella.



Mansikka-kookosbritakakku

10 annosta, K

125 g margariinia
1 dl sokeria
2 keltuaista
1 1/2 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
1 dl maitoa

Marenki

2 valkuaisia
1 1/2 dl sokeria

Täyte

2 dl kuohukermaa
1 prk (250 g) maitorahkaa
1/2 dl kookoshiutaleita
1/2 dl sokeria
1/2 l mansikoita

Pinnalle

tomusokeria



1

Vaahdota rasva ja sokeri. Lisää keltaiset yksitellen vatkat. Yhdistä leivinjauhe jauhoihin. Sekoita jauhot ja maito rasva-vaahtoon. Levitä taikina leivinpaperoitulle uunipellille (n. 22 x 32 cm).



2

Valmista marenki. Vaahdota valkuaiset pehmeäksi vaahdoksi ja lisää sokeri vähitellen joukkoon. Vatkaa kovaksi ja kiiltäväksi vaahdoksi. Levitä marenki taikinapohjalle.



3

Paista pohjalevyä 175-asteisen uunin keskitasolla noin 25 minuuttia tai kunnes marenki on kauniin ruskea. Anna pohjan jäähtyä ja leikkaa se kahtia.



4

Valmista täyte. Vaahdota kerma, sekoita joukkoon rahka, kookoshiutaleet ja sokeri. Perkaa ja pilko mansikat.



5

Nosta toinen kakkulevyistä tarjoiluastiaan. Levitä päälle kerma-rahkaseos ja puolet mansikoista.



6

Nosta päälle toinen kakkulevy. Koristele pinta mansikoilla ja tomusokerilla.

10 vinkkiä grillaukseen



1. Tarkista grillin kunto ja puhdista grilli hyvin ennen käyttöönottoa. Vaihda tarvittaessa nestekaasulaitteen letkut ja paineensäätimet.

2. Sijoita grilli tukevalle, palamattomalle alustalle ja suojaan tuulelta. Älä jätä kuumaa grilliä ilman valvontaa.

3. Ennen grillausta varaa kaikki välineet ja esivalmisteltu ruoka lähelle. Pienellä suihkupullolla sammutat kätevästi mahdolliset liekit.

4. Foliovuorat, grillausalustat ja grillaukseen tarkoitettut paistopussit estä-

vät grilliä likaantumasta. Voit myös grillata suoraan folioarkin päällä, jolloin se estää rasvaa valumasta grilliin. Puhdista grilli aina grillauksen jälkeen.

5. Kosteutettu leivinpaperiarkki pitää kalan ja kasvikset folionyytin sisälle käärittyinä mehukkaina grillissä.

6. Upota grillimakkarat pakkauksessaan kuumaan veteen noin puoleksi tunniksi ennen grillaamista. Näin makkarat eivät halkeile ja niistä tulee mehukkaita.

7. Kala valmistuu hyvin halsterissa, jossa sitä voi helposti käännellä.

8. Liota puisia varrastikkuja puoli tuntia ennen käyttöä, jotta ne eivät pala grillissä poikki. Öljyä metalliset varrastikut.

9. Broilerille ja kasviksille voi sivellä kevyesti öljyä ennen grillaamista, jotta ne eivät tartu grilliin ja kuivu.

10. Pyyhi marinadi pois ennen grillaamista. Sivele maustekastike ruoalle grillauksen loppuvaiheessa.

Grillatut ananasvartaat ja hunaja-jogurttikastike

6 annosta, G, K

1 ananas
2 rkl sokeria
1 limetin kuori

Hunaja-jogurttikastike

2 1/2 dl turkkilaista jogurttia

1/2 dl hunajaa

1 1/2 rkl limettimehua

Lisäksi

varrastikkuja

Liota puisia varrastikkuja vedessä puolisen tuntia. Kuori ja paloittele ananas suorakaiteen muotoisiksi paloiksi. Sekoita sokerin joukkoon raastettu limetin kuori. Valmista kastike. Sekoita jogurtin joukkoon hunaja ja limettimehu. Anna maustua kylmässä tarjoiluun saakka. Työnnä vartaat ananaspaloihin ja grillaa keskilämmöllä muutama minuutti jokaiselta sivulta. Nosta tarjoiluvadille ja ripottele kuumien ananasten päälle limettisokeria ja tarjoa kastikkeen kanssa.



SMARKET



PRISMA

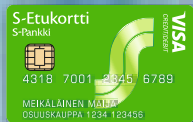
Sale

alepa



FOODIE.FI

yhteishyvä



Ruoka

KESÄKUU 2015

**Uudet grillaus-
reseptit ja -vinkit**

**ARJEN PIKA-
RUOKAA**

**Bagelit &
3 täytettä**

**MANSIKKA-
KOOKOS-
BRITAKAKKU**

Maukasta suvisyötävää



yhteishyvä.fi

Kuumenna grilli

Grillaa lohta tai lihaa ja tarjoa erilaisten kastikkeiden kanssa. Makkara sopii myös vartaisiin ja täyttää uudenlaiset burgerit.





Pitsaburgerit

6 annosta

6	isoa hampurilaissämpylää
400 g	grillimakkaraa
1	paprika
2 dl	tomaatti-chilikastiketta (Felix)
1 tl	oreganoa
150 g	juustoraastetta

Grillaa makkarat ja paloittele ne. Paloittele paprika. Halkaise sämpylät ja levitä pinnoille chilikastiketta. Asetele päälle makkarat ja paprikapalat. Mausta oreganolla. Ripottele päälle juustoraaste. Grillaa kunnes juusto sulaa.

M=maidoton
K=kasvis
G=gluteeniton



Grillipihvit ja pippurilevite

8 annosta, G

8	naudan tai porsaan pihviä tai leikettä
2 rkl	rypsiöljyä
1 tl	suolaa
	Pippurilevite
100 g	(1 pkt) mustapippurituorejuustoa
50 g	voita

Valmista levite. Paloittele tuorejuusto ja sekoita joukkoon pehmeä voi. Sekoita ainekset tasaiseksi ja kääri seos voipaperiin. Muotoile pötköksi. Siirrä jääkaappiin muutamaksi tunniksi. Öljyä pihvit ja grilla kuumalla grillillä molemmien puolin noin minuutin ajan. Nosta yläritilälle jälkikypsytään noin 5 minuutiksi. Mausta pihvit suolalla ja ota vadille. Peitä foliolla ja anna vetäytyä hetki. Viipaloi levite pihvien päälle.



Sitruunaiset broileri-vartaat

4 annosta, G, M

500 g	broilerin fileepihvejä
	Marinadi
1/2 dl	öljyä
1/2 dl	sitruunamehua
1 rkl	punaviinietikkaa
1	murskattu valkosipulinkynsi
1 tl	oreganoa
	rouhittua mustapippuria

Lisäksi

1	paprika
	grillitikkuja

Makuöljy

1	sitruunan raastettu kuori
1 rkl	hienonnettua persiljaa
1/2 dl	oliiviöljyä

Paloittele broilerit noin 3 cm:n kuutioiksi. Yhdistä marinadin ainekset. Sekoita broileripalat marinadissa kulhossa. Peitä ja anna maustua muutaman tunnin tai yön yli. Paloittele paprika. Pujota broilerit ja paprikat liotettuihin puisiin tai öljyttyihin metallisiin grillitikkuihin. Nosta vartaat grilliin ja kypsennä keskilämmöllä noin 15 minuuttia tai kunnes liha on kypsää. Kääntelevartaat kypsennyksen aikana. Sekoita sitruunankuoriraaste, persilja ja öljy. Ota vartaat grillistä ja sivele niille makuöljyä.

Grillattu chililohi

6 annosta, G, M

1 kg	lohifileetä
1 tl	suolaa
2 rkl	aprikoosi- tai omenahilloa
2 tl	balsamiviinietikkaa
1 tl	sambal oelek -chilitahnaa
	(Pinnalle chiliä)

Poista fileestä ruodot ja rasva. Ripottele pinnalle suola. Siirrä filee grillausalustalle ja kuumaan grilliin. Anna paahtua 7–8 minuuttia. Käännä filee kahdella lastalla. Vähennä hieman lämpöä ja grilla vielä noin 5 minuuttia. Sekoita hillo, viinietikka ja chilitahna. Levitä seos fileen pinnalle. Ota grillistä ja peitä foliolla. Anna vetäytyä n. 10 minuuttia. Ripottele pinnalle hienonnettua chiliä.

Kesäkuussa ilmestyy joka viikko uusi trendikäs resepti.
www.yhteishyvä.fi



Pestomarinoidut makkara-halloumivartaat

5 annosta

1 pkt (400 g) grillimakkaraa
1 pkt (200 g) halloumijuustoa

Pestomarinadi

1 ruukku basilikaa
1 valkosipulinkynsi
1/2 dl oliiviöljyä

Lisäksi

grillitikkuja

Paloittele makkarat ja kuutioi juusto. Valmista marinadi. Laita basilikanlehdet ja valkosipulinkynsi korkealaitaiseen astiaan. Valuta päälle öljy ja soseuta sauvasekoittimella. Pujota makkaraa ja juustoa liotettuihin puiisiin tai öljyittyihin metallisiin grillitikkuihin. Grillaa vartaat kuumassa grillissä käännellen. Ota grillistä ja sivele pinnoille pestomarinadia.



Teksasilainen porsaanfilee ja persikka-barbecue-kastike

4 annosta, M

- 600 g porsaan sisäfileetä
- 1 tl suolaa
- 1 tl pihvimaustetta
- 1 tl jauhettua juustokuminaa
- 1/2 tl fariinisokeria
- 1/4 tl chilipippuria

Persikka-barbecuekastike

- 4 persikkaa tai 1 prk (410/230 g) persikoita
- 1 sipuli
- 3 valkosipulinkynttä
- 1 rkl oliiviöljyä
- 2 dl colajuomaa
- 1 dl ketsuppia
- 4 rkl fariinisokeria
- 1/2 dl soijakastiketta
- 1/2 tl chilipippuria

Valmista kastike. Paloittele persikat ja poista kivet. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuullota sipulit öljyssä kattilassa. Lisää persikat ja loput ainekset. Keitä 20 minuuttia. Soseuta ja keitä kunnes kastike on sakeaa. Poista fileestä kalvot ja kuivaa pinta paperilla. Sekoita mausteet ja hiero lihan pintaan. Ruskista filee grillissä ja vähennä sitten lämpöä. Kääntelee useasti. Paina paistomittari noin 15 minuutin kuluttua lihan paksuimpaan kohtaan ja anna kypsyä kunnes lämpötila on 74–76 astetta. Ota filee vadille, kaada päälle vähän kastiketta. Peitä foliolla. Anna vetäytyä 10 minuuttia. Tarjoa loppu kastike lihan kanssa.



Savustetut perunat ja silli-omenasalsa

6 annosta, G

- 1 kg keitettyjä uusia perunoita
- 1 rkl oliiviöljyä
- riipaus suolaa
- riipaus rouhittua mustapippuria

Silli-omenasalsa

- n. 80 g (1 pkt) matjessillifileetä
- 1 hapana omena
- pala kurkkua
- pala purjon vihreää osaa
- 1 dl ranskankermaa

Lisäksi

- 1 savustuspussi grillaukseen

Valmista salsa. Huuhtelee sillifilee ja hienonna pieniksi paloiksi. Kuori omena ja pilko pieniksi paloiksi. Huuhtelee ja hienonna kurkku ja purjo. Sekoita salsan ainekset ja siirrä kylmään. Kaada keitetyt perunat kulhoon ja kääntelee öljyn ja mausteiden kanssa. Valuta perunat savustuspussiin ja sulje pussi hyvin. Nosta savustuspussi oikein päin kuumalle grilliritilälle. Vähennä hieman lämpöä ja grillaan noin 15 minuuttia. Ota pussi grillistä ja anna vetäytyä 10 minuuttia. Avaa pussi varoen ja tarjoa perunat silli-omenasalsan kera.



Ruuhosipulipihvit ja basilika-tsatsiki

4 annosta, G

- 400 g jauhelihaa
- 1 ruukku ruuhosipulia
- 1 kananmuna
- 1 1/2 rkl pihvimaustetta (suolatonta)
- 1 tl suolaa

Basilika-tsatsiki

- 1/2 kurkkua
- 2 dl turkkilaista jogurttia
- 1 raastettu valkosipulinkyntsi
- 1 rkl sitruunamehua
- riipaus suolaa
- 2 rkl hienonnettua basilikaa

Valmista tsatsiki. Raasta kurkku karkeaksi ja puristele käsissä kuivaksi. Notkista jogurtti kulhossa ja sekoita joukkoon kurkkuraaste ja valkosipuli. Lisää sitruunamehu ja suola. Anna tekeytyä pihvien teon ajan. Hienonna ruuhosipuli. Sekoita jauhelihan joukkoon ruuhosipulisilppu, muna ja mausteet. Muotoile kostein käsin isoiksi litteiksi pihveiksi. Paista pihvit grilliparilalla tai folioalustalla molemmin puolin. Sekoita tsatsikiin hienonnettu basilika ja tarjoile pihvien kera.



Paprikaslaw



Perunasalaatti jalapenokastikkeella



Lämmin parsasalaatti



Vesimeloni-mansikkasalaatti



Raikkaat salaattit

Salaatit sopivat grilliruokien seuraan.

Paprikaslaw

6 annosta, G, K

100 g varhaiskaalia tai kiinankaalia
3 paprikaa
2 rkl sitruunanmehua
2 rkl majoneesia
2 rkl hienonnettua persiljaa
1 tl suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Huuhtelee kaali ja leikkaa ohuen ohuiksi suikaleiksi. Halkaise paprikat ja poista siemenet ja kannat. Leikkaa paprikat ohuiksi suikaleiksi. Nosta kasvikset kulhoon muiden aineiden kanssa ja sekoita ainekset. Anna maustua viileässä puolisen tuntia.



Perunasalaatti jalapenokastikkeella

4 annosta, K

1 kg keitettyjä, kylmiä uusia perunoita
250 g vihreää parsaa
1 ruukku rucolaa
1 rkl sitruunanmehua
Jalapenokastike
1 prk (200 g) kermaviiliä
1 rkl hienonnettua säilykejalapenoa
1 tl sinappia
1 tl sokeria
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Sekoita jalapenokastikkeen ainekset. Paloittele perunat. Kuori parsat kevyesti. Paloittele parsat ja keitä muutama minuutti. Huuhtelee kylmällä vedellä ja valuta hyvin. Nosta perunat, parsat ja rucola kulhoon ja lisää sitruunamehu. Kääntelee sekaisin. Kaada pinnalle kastiketta tai tarjoa erikseen.

Lämmin parsasalaatti

4 annosta, G, K, M

250 g vihreää parsaa
1/2 kurkkua
10-12 kirsikkatomaattia
1 ruukku jääsalaattia
1 rkl oliiviöljyä
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Kuori parsat kevyesti ja paloitele. Leikkaa kurkku reiluiksi suikaleiksi. Halkaise kirsikkatomaatit. Revi salaatti pieniksi. Kuumenna pannulla öljy ja lisää parsat. Kääntelee minuutin ajan kuumalla pannulla kunnes parsat saavat hieman väriä. Lisää muut ainekset ja paista salaattia hetki käännellen. Mausta kevyesti ja tarjoa lämpimänä.

Vesimeloni-mansikka-salaatti

6 annosta, G, K

1/2 vesimelonia
250 g mansikoita
1 punasipuli
1 pkt (200 g) fetajuustoa
1 dl mustia, kivettömiä oliiveja
1 ruukku rucolaa
3 rkl oliiviöljyä
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Lohko meloni ja poista kuori ja siemenet. Leikkaa hedelmäliha kuutioiksi. Perkaa ja halkaise mansikat. Kuori ja leikkaa punasipuli ohuiksi renkaiksi. Paloittele fetajuusto. Sekoita ainekset tarjoiluastiaan oliivien ja rucolan kanssa. Valuta pinnalle oliiviöljyä. Mausta salaatti suolalla ja pippurilla.



Reseptejä nyt myös
Pinterestissä
[pinterest.com/Yhteishyva](https://www.pinterest.com/Yhteishyva)

Pinterest

Makeaa jälkiruoaksi tai kahvin kera

Kahvin kera maistuu marjainen
juustokakkupiirakka, johon uppoavat
viimeiset pakastemarjat. Jälkiruoaksi sopii
nopea trifle eli kerrosjälkiruoka.





Sitruuna-mansikkatrifle

6 annosta, K

1 pkt (300 g) sitruunamuffineja
1/2 l mansikoita

Sitruunatahna

4 keltuaista
1 dl sokeria
1 dl hillosokeria
1 sitruunan raastettu kuori
1/2 dl sitruunanmehua

Kermatäyte

2 dl vispikermää
1 prk (250 g) maitorahkaa
1/2 dl sokeria
2 rkl sitruunanmehua

Valmista sitruunatahna. Mittaa kattilaan keltuaiset, sokerit, sitruunan kuori ja -mehu. Keitä hiljalleen sekoittaen minuutin ajan kunnes seos sakenee. Valuta tahna kulhoon ja peitä kelmuilla. Anna jähmettyä jääkaapissa muutaman tunnin. Vaahdota kerma kulhossa. Sekoita joukkoon rahka, sokeri ja sitruunanmehu. Leikkaa muffinit ohuiksi viipaleiksi. Perkaa ja paloittele mansikat. Lado tarjoilukulhoon kerroksittain muffiniviipaleita, kermatäytettä, sitruunatahnaa ja mansikoita. Anna vetäytyä hetki viileässä.

Marjainen juustokakkupiirakka

16-20 palaa, K

Pohja

300 g digestive-keksiä
150 g margariinia

Täyte 1

600 g maustamatonta tuorejuustoa
4 kananmunaa
2 dl sokeria
300 g pakastemarjoja, esim. vadelmia, mustaherukoita
2 rkl perunajauhoja

Täyte 2

2 prk (à 150 g) ranskankermää
1 1/2 dl tomosokeria
2 tl vaniljasokeria

Murena keksit hienoksi ja sulata margariini. Sekoita murut rasvaan. Vuoraa leivinpaperilla uunivuoka- tai pelti (n. 22 x 32 cm). Painele seos pohjalle. Esipaista pohjaa 200-asteisessa uunissa 10 minuuttia. Laske lämpötila 175 asteeseen. Vatkaa kulhossa tuorejuusto, munat ja sokeri. Levitä seos esipaistetun keksipohjan päälle. Sekoita pakastemarjat ja perunajauhot ja ripottele piirakan päälle. Paista piirakkaa uunin keskitasolla 30 minuuttia. Ota piirakka uunista 5 minuutiksi jäähtymään. Sekoita toisen täytteen ainekset. Levitä seos piirakan päälle. Paista vielä noin 10 minuuttia kunnes pinta jähmettyy. Anna piirakan jäähtyä hyvin ennen leikkaamista.

VALMISTA VIKKELÄSTI

Arkiviikon nopeat

Valmista ateriaksi halloumipastaa, nakkivokkia, broileripyttistä tai kesäkeittoa.

Nakkivokki

4 annosta

300 g parsakaalia
n. 400 g nakkeja
1 paprika
300 g nuudelia
2 tl seesamiöljyä
2 tl rypsiöljyä
riipaus suolaa
1 rkl soijakastiketta
1/2 hienonnettua punaista chiliä

Lisäksi makeaa chilikastiketta

Paloittele parsakaali ja varsi. Keitä muutama minuutti ja valuta vesi pois. Paloittele nakit.

Halkaise paprika ja poista siemenet ja kanta. Paloittele paprika. Kiehauta runsaasti vettä ja murennä joukkoon nuudelit. Anna hautua 5 minuuttia. Kuumenna pannulla öljyt ja ruskista nakit. Lisää parsakaalit ja paprikat, paista hetki. Mausta suolalla. Valuta nuudelit ja lisää pannulle. Sekoita joukkoon soijakastike ja chili. Tarjoa lisänä makeaa chilikastiketta.





Halloumi-sitruunapasta

4 annosta, K

300 g pastaa, esim. fettuccine
200 g halloumijuustoa
2 valkosipulinkynttä
1 sitruunan raastettu kuori
4 rkl oliiviöljyä
1 sitruunan mehu
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria
3 rkl hienonnettua, tuoretta basilikaa

Keitä pasta. Kuutioi juusto. Pika-paista juusto teflonpannulla ilman rasvaa kauniin ruskeaksi. Vähennä lämpöä ja kuori ja raasta joukkoon valkosipulinkyntset ja sitruunan kuori. Lisää pannulle öljyä. Valuta pasta, säästä hieman keitinvetä. Lisää pasta ja sitruunamehu pannulle ja kääntelet hetki kunnes pasta kuume-nee. Lisää hieman keitinvetä, mausta suolalla ja pippurilla. Lisää hienon-nettu basilika ja kääntelet ainekset sekaisin.



Broileripyttipannu

4 annosta, G, M

3 kypsää broilerinleikettä
7 keskikokoista keitettyä perunaa
2 porkkanaa
1 sipuli
1 paprika
2 rkl öljyä
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria
2 rkl hienonnettua ruohosipulia

Paloittele broilerinleikkeet ja perunat. Kuori ja paloittele porkkanat. Kuori ja hienonna sipuli. Halkaise paprika ja poista kanta ja siemenet. Paloittele paprika. Kuullota sipulia ja porkkanaita öljyssä pannulla noin 3 minuuttia kunnes porkkanat peh-menevät. Lisää pannulle perunat, broilerit ja paprikat ja lisää lämpöä. Kääntelet aineksia 5 minuuttia kunnes perunat saavat väriä. Mausta suolalla, pippurilla ja ruohosipulilla.



Sitruunainen kesäkeitto

4 annosta, K

4 perunaa
2 porkkanaa
300 g parsakaalia
5 dl vettä
1 tl suolaa
1 dl herneitä
1 sitruunan raastettu kuori
Maitosuurus
2 dl maitoa
2 rkl vehnäjauhoja

Pese perunat ja kuori porkkanat. Leikkaa porkkanat viipaleiksi ja perunat lohkoiksi. Paloittele parsakaali ja varsi. Lisää perunat ja porkkanat kiehuvaan veteen. Keitä 7–8 minuuttia. Lisää parsakaali, herneet ja sitruunan kuori ja keitä vielä minuutin ajan. Sekoita jauhot maitoon hyvin ja lisää suurus keiton joukkoon. Keitä vielä muutama minuutti. Anna hautua kan-nen alla hetki.



FOODIE.FI

Oman myymäläsi hinta- ja valikoimatie-dot löydät Foodie.fi -palvelusta. Siellä näet myös tuotetiedot ja voit tehdä ostoslistan.



Bagelit & 3 täytettä

Bageleiden eli vesirinkeleiden nimi viittaa niiden valmistustapaan. Rinkelit kiehautetaan nopeasti vedessä ennen paistamista. Täytteet tekevät rinkeleistä ruokaisia.

Bagelit

15 kpl, K, M

Taikina

5 dl vettä
50 g hiivaa
1 1/2 rkl sokeria
1-2 tl suolaa
n. 14 dl vehnä jauhoja
1/2 dl rypsiöljyä

Keittämiseen

4 l vettä
2 rkl siirappia

Pinnalle

seesamin- tai unikonsiemeniä

Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää sokeri, suola ja hieman jauhoja. Vatkaa seosta hetki. Alusta taikinaan loput jauhot ja öljy. Kohota lämpimässä paikassa peitettynä noin 45 minuuttia. Pyöritä taikinasta pötkö ja jaa se 15 palaan. Leivo paloista noin 20 cm:n pituiset tangot. Kiepauta tangot rinkeleiksi, yhdistä liitoskohdat tiukasti. Kohota peitettynä 15 minuuttia. Kiehauta vesi isossa kattilassa ja mausta siirapilla. Keitä muutama rinkelikerrallaan noin 10 sekuntia, jotta hiivan toiminta ei lakkaa. Nosta rinkelit reikäkauhalla pellille leivinpaperin päälle ja ripottele heti pinnalle siemeniä. Paista 225-asteisen uunin keskitasolla noin 15 minuuttia kunnes rinkelit ovat kauniin ruskeita. Halkaise jäähtyneet rinkelit ja täytä ne.





Bagelit ja munakastäyte

6 annosta

- 6 pekoniwiipaletta
- Cheddarjuustomunakkaat**
- 3 kananmunaa
- 1 dl kermaa, maitoa tai vettä
- riipaus suolaa
- 1 rkl öljyä
- 6 cheddarjuustoviipaletta
- Lisäksi**
- 6 bagelia
- 2 tomaattia
- rucolasalaattia

Paahda pekoni pannulla rapeiksi. Valmista munakkaat. Sekoita munat, neste ja suola. Kuumenna loraus öljyä (ohukais)pannulla ja paista 6 pientä munakasta. Ota pannu syrjään ja aseta kuumien munakkaiden päälle cheddarjuustoviipaleet. Viipaloi tomaatit. Nostele halkaistujen bageleiden sisään rucolaa ja tomaattiviipaleita. Nosta päälle lämpimät munakkaat ja pekoniwiipaleet.



Bagelit ja katkaraputäyte

6 annosta, M

- 6 bagelia
- Täyte**
- 180 g pakastekatkarapuja
- 1 rkl oliiviöljyä
- riipaus suolaa
- riipaus rouhittua mustapippuria
- 1 avokado
- 2 rkl sitruunamehua
- 1 rkl hienonnettuja kapriksia
- pala kurkkua
- 1 punasipuli

Sulata katkaravut pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta katkaravut ja mausta oliiviöljyllä, suolalla ja pip-purilla. Halkaise avokado, poista kivi ja lusikoi hedelmäliha syvälle lautaselle. Lisää joukkoon sitruunamehu ja kaprikset. Survo ainekset haarukalla. Viipaloi kurkku ja punasipuli ohuiksi renkaiksi. Nostele halkaistujen bageleiden sisään avokadoseosta, kurkkua ja punasipulia. Lisää päälle katkarapuja.

Bagelit ja tonnikalatäyte

6 annosta

- 6 bagelia
- Täyte**
- 75 g maustamatonta tuorejuustoa
- 1 prk (185/150 g) tonnikalapaloja öljyssä
- 2 tomaattia
- 1/4 kurkkua
- 2 keitettyä kananmunaa jääsalaattia
- 1/2 dl mustia viipaloituja oliiveja
- 1 1/2 rkl oliiviöljyä

Voitele halkaistut bagelit tuorejuustolla. Valuta tonnikala. Leikkaa tomaatit ja kurkku viipaleiksi. Kuori munat ja viipaloi leikkurilla. Jaa bageleiden väliin salaattia, kurkkua, tomaattia ja munaa. Lisää päälle tonnikalaa ja viipaloituja oliiveja. Valuta täytteen päälle hieman öljyä.



KLASSIKKO

Keveä ja murea kesäkakku

Britakakun pohjan erikoisuus on murotaikinän päälle tulevassa marenkikerroksessa. Mansikkatäyte keventyy rahkalla ja maustuu kookoksella.



Mansikka-kookosbritakakku

10 annosta, K

125 g margariinia
1 dl sokeria
2 keltuaista
1 1/2 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
1 dl maitoa

Marenki

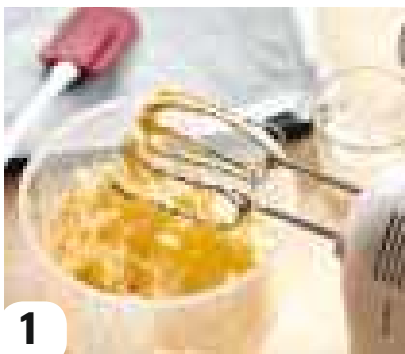
2 valkuaista
1 1/2 dl sokeria

Täyte

2 dl kuohukermaa
1 prk (250 g) maitorahkaa
1/2 dl kookoshiutaleita
1/2 dl sokeria
1/2 l mansikoita

Pinnalle

tomusokeria



1

Vaahdota rasva ja sokeri. Lisää keltaiset yksitellen vatkat. Yhdistä leivinjauhe jauhoihin. Sekoita jauhot ja maito rasva-vaahtoon. Levitä taikina leivinpaperoitulle uunipellille (n. 22 x 32 cm).



2

Valmista marenki. Vaahdota valkuaiset pehmeäksi vaahdoksi ja lisää sokeri vähitellen joukkoon. Vatkaa kovaksi ja kiiltäväksi vaahdoksi. Levitä marenki taikinapohjalle.



3

Paista pohjalevyä 175-asteisen uunin keskitasolla noin 25 minuuttia tai kunnes marenki on kauniin ruskea. Anna pohjan jäähtyä ja leikkaa se kahtia.



4

Valmista täyte. Vaahdota kerma, sekoita joukkoon rahka, kookoshiutaleet ja sokeri. Perkaa ja pilko mansikat.



5

Nosta toinen kakkulevyistä tarjoiluastiaan. Levitä päälle kerma-rahkaseos ja puolet mansikoista.



6

Nosta päälle toinen kakkulevy. Koristele pinta mansikoilla ja tomusokerilla.

10 vinkkiä grillaukseen



1. Tarkista grillin kunto ja puhdista grilli hyvin ennen käyttöönottoa. Vaihda tarvittaessa nestekaasulaitteen letkut ja paineensäätimet.

2. Sijoita grilli tukevalle, palamattomalle alustalle ja suojaan tuulelta. Älä jätä kuumaa grilliä ilman valvontaa.

3. Ennen grillausta varaa kaikki välineet ja esivalmisteltu ruoka lähelle. Pienellä suihkupullolla sammutat kätevästi mahdolliset liekit.

4. Foliovuorat, grillausalustat ja grillaukseen tarkoitettut paistopussit estä-

vät grilliä likaantumasta. Voit myös grillata suoraan folioarkin päällä, jolloin se estää rasvaa valumasta grilliin. Puhdista grilli aina grillauksen jälkeen.

5. Kosteutettu leivinpaperiarkki pitää kalan ja kasvikset folionyytin sisälle käärittyinä mehukkaina grillissä.

6. Upota grillimakkarat pakkauksessaan kuumaan veteen noin puoleksi tunniksi ennen grillaamista. Näin makkarat eivät halkeile ja niistä tulee mehukkaita.

7. Kala valmistuu hyvin halsterissa, jossa sitä voi helposti käännellä.

8. Liota puisia varrastikkuja puoli tuntia ennen käyttöä, jotta ne eivät pala grillissä poikki. Öljyä metalliset varrastikut.

9. Broilerille ja kasviksille voi sivellä kevyesti öljyä ennen grillaamista, jotta ne eivät tartu grilliin ja kuivu.

10. Pyyhi marinadi pois ennen grillaamista. Sivele maustekastike ruoalle grillauksen loppuvaiheessa.

Grillatut ananasvartaat ja hunaja-jogurttikastike

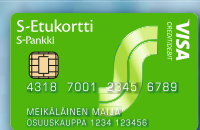
6 annosta, G, K

1 ananas
2 rkl sokeria
1 limetin kuori
Hunaja-jogurttikastike
2 1/2 dl turkkilaista jogurttia
1/2 dl hunajaa
1 1/2 rkl limettimehua
Lisäksi
varrastikkuja

Liota puisia varrastikkuja vedessä puolisen tuntia. Kuori ja paloittele ananas suorakaiteen muotoisiksi paloiksi. Sekoita sokerin joukkoon raastettu limetin kuori. Valmista kastike. Sekoita jogurtin joukkoon hunaja ja limettimehu. Anna maustua kylmässä tarjoiluun saakka. Työnnä vartaat ananaspaloihin ja grillaa keskilämmöllä muutama minuutti jokaiselta sivulta. Nosta tarjoiluvadille ja ripottele kuumien ananasten päälle limettisokeria ja tarjoa kastikkeen kanssa.



yhteishyvä



Ruoka

KESÄKUU 2015

**Uudet grillaus-
reseptit ja -vinkit**

**ARJEN PIKA-
RUOKAA**

**Bagelit &
3 täytettä**

**MANSIKKA-
KOOKOS-
BRITAKAKKU**

Maukasta suvisyötävää



yhteishyvä.fi

Kuumenna grilli

Grillaa lohta tai lihaa ja tarjoa erilaisten kastikkeiden kanssa. Makkara sopii myös vartaisiin ja täyttää uudenlaiset burgerit.





Pitsaburgerit

6 annosta

6	isoa hampurilaissämpylää
400 g	grillimakkaraa
1	paprika
2 dl	tomaatti-chilikastiketta (Felix)
1 tl	oreganoa
150 g	juustoraastetta

Grillaa makkarat ja paloittele ne. Paloittele paprika. Halkaise sämpylät ja levitä pinnoille chilikastiketta. Asetele päälle makkarat ja paprikapalat. Mausta oreganolla. Ripottele päälle juustoraaste. Grillaa kunnes juusto sulaa.

M=maidoton
K=kasvis
G=gluteeniton



Grillipihvit ja pippurilevite

8 annosta, G

8	naudan tai porsaan pihviä tai leikettä
2 rkl	rypsiöljyä
1 tl	suolaa
	Pippurilevite
100 g	(1 pkt) mustapippurituorejuustoa
50 g	voita

Valmista levite. Paloittele tuorejuusto ja sekoita joukkoon pehmeä voi. Sekoita ainekset tasaiseksi ja kääri seos voipaperiin. Muotoile pötköksi. Siirrä jääkaappiin muutamaksi tunniksi. Öljyä pihvit ja grillaa kuumalla grillillä molemmien puolin noin minuutin ajan. Nosta yläritilälle jälkikypsämään noin 5 minuutiksi. Mausta pihvit suolalla ja ota vadille. Peitä foliolla ja anna vetäytyä hetki. Viipaloi levite pihvien päälle.

Poista fileestä ruodot ja rasva. Ripottele pinnalle suola. Siirrä filee grillausalustalle ja kuumaan grilliin. Anna paahtua 7–8 minuuttia. Käännä filee kahdella lastalla. Vähennä hieman lämpöä ja grillaa vielä noin 5 minuuttia. Sekoita hillo, viinietikka ja chilitahna. Levitä seos fileen pinnalle. Ota grillistä ja peitä foliolla. Anna vetäytyä n. 10 minuuttia. Ripottele pinnalle hienonnettua chiliä.



Sitruunaiset broileri-vartaat

4 annosta, G, M

500 g	broilerin fileepihvejä
	Marinadi
1/2 dl	öljyä
1/2 dl	sitruunamehua
1 rkl	punaviinietikkaa
1	murskattu valkosipulinkynsi
1 tl	oreganoa
	rouhittua mustapippuria

Lisäksi

1	paprika
	grillitikkuja

Makuöljy

1	sitruunan raastettu kuori
1 rkl	hienonnettua persiljaa
1/2 dl	oliiviöljyä

Paloittele broilerit noin 3 cm:n kuutioiksi. Yhdistä marinadin ainekset. Sekoita broileripalat marinadissa kulhossa. Peitä ja anna maustua muutamman tunnin tai yön yli. Paloittele paprika. Pujota broilerit ja paprikat liotettuihin puisiin tai öljyttyihin metallisiin grillitikkuihin. Nosta vartaat grilliin ja kypsennä keskilämmöllä noin 15 minuuttia tai kunnes liha on kypsää. Kääntelevartaat kypsennyksen aikana. Sekoita sitruunankuoriraaste, persilja ja öljy. Ota vartaat grillistä ja sivele niille makuöljy.

Kesäkuussa ilmestyy joka viikko uusi trendikäs resepti.
www.yhteishyvä.fi

Grillattu chililohi

6 annosta, G, M

1 kg	lohifileetä
1 tl	suolaa
2 rkl	aprikoosi- tai omenahilloa
2 tl	balsamiviinietikkaa
1 tl	sambal oelek -chilitahnaa
	(Pinnalle chiliä)



Pestomarinoidut makkara-halloumivartaat

5 annosta

1 pkt (400 g) grillimakkaraa
1 pkt (200 g) halloumijuustoa

Pestomarinadi

1 ruukku basilikaa
1 valkosipulinkynsi
1/2 dl oliiviöljyä

Lisäksi

grillitikkuja

Paloittele makkarat ja kuutioi juusto. Valmista marinadi. Laita basilikanlehdet ja valkosipulinkynsi korkealaitaiseen astiaan. Valuta päälle öljy ja soseuta sauvasekoittimella. Pujota makkaraa ja juustoa liotettuihin puiisiin tai öljyittyihin metallisiin grillitikkuihin. Grillaa vartaat kuumassa grillissä käänellen. Ota grillistä ja sivele pinnoille pestomarinadia.



Teksasilainen porsaanfilee ja persikka-barbecue-kastike

4 annosta, M

- 600 g porsaan sisäfileetä
1 tl suolaa
1 tl pihvimaustetta
1 tl jauhettua juustokuminaa
1/2 tl fariinisokeria
1/4 tl chilipippuria

Persikka-barbecuekastike

- 4 persikkaa tai
1 prk (410/230 g) persikoita
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
1 rkl oliiviöljyä
2 dl colajuomaa
1 dl ketsuppia
4 rkl fariinisokeria
1/2 dl soijakastiketta
1/2 tl chilipippuria

Valmista kastike. Paloittele persikat ja poista kivet. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuullota sipulit öljyssä kattilassa. Lisää persikat ja loput ainekset. Keitä 20 minuuttia. Soseuta ja keitä kunnes kastike on sakeaa. Poista fileestä kalvot ja kuivaa pinta paperilla. Sekoita mausteet ja hiero lihan pintaan. Ruskista filee grillissä ja vähennä sitten lämpöä. Kääntelee useasti. Paina paistomittari noin 15 minuutin kuluttua lihan paksuimpaan kohtaan ja anna kypsyä kunnes lämpötila on 74–76 astetta. Ota filee vadille, kaada päälle vähän kastiketta. Peitä foliolla. Anna vetäytyä 10 minuuttia. Tarjoa loppu kastike lihan kanssa.



Savustetut perunat ja silli-omenasalsa

6 annosta, G

- 1 kg keitettyjä uusia perunoita
1 rkl oliiviöljyä
riipaus suolaa
riipaus rouhittua mustapippuria

Silli-omenasalsa

- n. 80 g (1 pkt) matjessillifileetä
1 hapana omena
pala kurkkua
pala purjon vihreää osaa
1 dl ranskankermaa

Lisäksi

- 1 savustuspussi grillaukseen

Valmista salsa. Huuhtelee sillifilee ja hienonna pieniksi paloiksi. Kuori omena ja pilko pieniksi paloiksi. Huuhtelee ja hienonna kurkku ja purjo. Sekoita salsan ainekset ja siirrä kylmään. Kaada keitetyt perunat kulhoon ja kääntelee öljyn ja mausteiden kanssa. Valuta perunat savustuspussiin ja sulje pussi hyvin. Nosta savustuspussi oikein päin kuumalle grilliritilälle. Vähennä hieman lämpöä ja grillaan noin 15 minuuttia. Ota pussi grillistä ja anna vetäytyä 10 minuuttia. Avaa pussi varoen ja tarjoa perunat silli-omenasalsan kera.



Ruohosipulipihvit ja basilika-tsatsiki

4 annosta, G

- 400 g jauhelihaa
1 ruukku ruohosipulia
1 kananmuna
1 1/2 rkl pihvimaustetta (suolatonta)
1 tl suolaa

Basilika-tsatsiki

- 1/2 kurkkua
2 dl turkkilaista jogurtia
1 raastettu valkosipulinkyntsi
1 rkl sitruunamehua
riipaus suolaa
2 rkl hienonnettua basilikaa

Valmista tsatsiki. Raasta kurkku karkeaksi ja puristele käsissä kuivaksi. Notkista jogurtti kulhossa ja sekoita joukkoon kurkkuraaste ja valkosipuli. Lisää sitruunamehu ja suola. Anna tekeytyä pihvien teon ajan. Hienonna ruohosipuli. Sekoita jauhelihan joukkoon ruohosipulisilppu, muna ja mausteet. Muotoile kostein käsin isoiksi litteiksi pihveiksi. Paista pihvit grilliparilalla tai folioalustalla molemmin puolin. Sekoita tsatsikiin hienonnettu basilika ja tarjoile pihvien kera.



Paprikaslaw



Perunasalaatti jalapenokastikkeella



Lämmin parsasalaatti



Vesimeloni-mansikkasalaatti



Raikkaat salaattit

Salaatit sopivat grilliruokien seuraan.

Paprikaslaw

6 annosta, G, K

100 g varhaiskaalia tai kiinankaalia
3 paprikaa
2 rkl sitruunanmehua
2 rkl majoneesia
2 rkl hienonnettua persiljaa
1 tl suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Huuhtelee kaali ja leikkaa ohuen ohuiksi suikaleiksi. Halkaise paprikat ja poista siemenet ja kannat. Leikkaa paprikat ohuiksi suikaleiksi. Nosta kasvikset kulhoon muiden aineiden kanssa ja sekoita ainekset. Anna maustua viileässä puolisen tuntia.



Perunasalaatti jalapenokastikkeella

4 annosta, K

1 kg keitettyjä, kylmiä uusia perunoita
250 g vihreää parsaa
1 ruukku rucolaa
1 rkl sitruunanmehua
Jalapenokastike
1 prk (200 g) kermaviiliä
1 rkl hienonnettua säilykejalapenoa
1 tl sinappia
1 tl sokeria
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Sekoita jalapenokastikkeen ainekset. Paloittele perunat. Kuori parsat kevyesti. Paloittele parsat ja keitä muutama minuutti. Huuhtelee kylmällä vedellä ja valuta hyvin. Nosta perunat, parsat ja rucola kulhoon ja lisää sitruunamehu. Kääntelee sekaisin. Kaada pinnalle kastiketta tai tarjoa erikseen.



Lämmin parsasalaatti

4 annosta, G, K, M

250 g vihreää parsaa
1/2 kurkkua
10-12 kirsikkatomaattia
1 ruukku jääsalaattia
1 rkl oliiviöljyä
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Kuori parsat kevyesti ja paloitele. Leikkaa kurkku reiluiksi suikaleiksi. Halkaise kirsikkatomaatit. Revi salaatti pieniksi. Kuumenna pannulla öljy ja lisää parsat. Kääntelee minuutin ajan kuumalla pannulla kunnes parsat saavat hieman väriä. Lisää muut ainekset ja paista salaattia hetki käännellen. Mausta kevyesti ja tarjoa lämpimänä.

Vesimeloni-mansikka-salaatti

6 annosta, G, K

1/2 vesimelonia
250 g mansikoita
1 punasipuli
1 pkt (200 g) fetajuustoa
1 dl mustia, kivettömiä oliiveja
1 ruukku rucolaa
3 rkl oliiviöljyä
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Lohko meloni ja poista kuori ja siemenet. Leikkaa hedelmäliha kuutioiksi. Perkaa ja halkaise mansikat. Kuori ja leikkaa punasipuli ohuiksi renkaiksi. Paloittele fetajuusto. Sekoita ainekset tarjoiluastiaan oliivien ja rucolan kanssa. Valuta pinnalle oliiviöljyä. Mausta salaatti suolalla ja pippurilla.

Reseptejä nyt myös
Pinterestissä
[pinterest.com/Yhteishyva](https://www.pinterest.com/Yhteishyva)

Pinterest

Makeaa jälkiruoaksi tai kahvin kera

Kahvin kera maistuu marjainen
juustokakkupiirakka, johon uppoavat
viimeiset pakastemarjat. Jälkiruoaksi sopii
nopea trifle eli kerrosjälkiruoka.





Sitruuna-mansikkatrifle

6 annosta, K

1 pkt (300 g) sitruunamuffineja
1/2 l mansikoita

Sitruunatahna

4 keltuaista
1 dl sokeria
1 dl hillosokeria
1 sitruunan raastettu kuori
1/2 dl sitruunanmehua

Kermatäyte

2 dl vispikermää
1 prk (250 g) maitorahkaa
1/2 dl sokeria
2 rkl sitruunanmehua

Valmista sitruunatahna. Mittaa kattilaan keltuaiset, sokerit, sitruunan kuori ja -mehu. Keitä hiljalleen sekoittaen minuutin ajan kunnes seos sakenee. Valuta tahna kulhoon ja peitä kelmulla. Anna jähmettyä jääkaapissa muutaman tunnin. Vaahdota kerma kulhossa. Sekoita joukkoon rahka, sokeri ja sitruunanmehu. Leikkaa muffinit ohuiksi viipaleiksi. Perkaa ja paloittele mansikat. Lado tarjoilukulhoon kerroksittain muffiniviipaleita, kermatäytettä, sitruunatahnaa ja mansikoita. Anna vetäytyä hetki viileässä.

Marjainen juustokakkupiirakka

16-20 palaa, K

Pohja

300 g digestive-keksiä
150 g margariinia

Täyte 1

600 g maustamatonta tuorejuustoa
4 kananmunaa
2 dl sokeria
300 g pakastemarjoja, esim. vadelmia, mustaherukoita
2 rkl perunajauhoja

Täyte 2

2 prk (à 150 g) ranskankermää
1 1/2 dl tomosokeria
2 tl vaniljasokeria

Murena keksit hienoksi ja sulata margariini. Sekoita murut rasvaan. Vuoraa leivinpaperilla uunivuoka- tai pelti (n. 22 x 32 cm). Painele seos pohjalle. Esipaista pohjaa 200-asteisessa uunissa 10 minuuttia. Laske lämpötila 175 asteeseen. Vatkaa kulhossa tuorejuusto, munat ja sokeri. Levitä seos esipaistetun keksipohjan päälle. Sekoita pakastemarjat ja perunajauhot ja ripottele piirakan päälle. Paista piirakkaa uunin keskitasolla 30 minuuttia. Ota piirakka uunista 5 minuutiksi jäähtymään. Sekoita toisen täytteen ainekset. Levitä seos piirakan päälle. Paista vielä noin 10 minuuttia kunnes pinta jähmettyy. Anna piirakan jäähtyä hyvin ennen leikkaamista.

VALMISTA VIKKELÄSTI

Arkiviikon nopeat

Valmista ateriaksi halloumipastaa, nakkivokkia, broileripyttistä tai kesäkeittoa.

Nakkivokki

4 annosta

300 g parsakaalia
n. 400 g nakkeja
1 paprika
300 g nuudelia
2 tl seesamiöljyä
2 tl rypsiöljyä
riipaus suolaa
1 rkl soijakastiketta
1/2 hienonnettua punaista chiliä

Lisäksi makeaa chilikastiketta

Paloittele parsakaali ja varsi. Keitä muutama minuutti ja valuta vesi pois. Paloittele nakit.

Halkaise paprika ja poista siemenet ja kanta. Paloittele paprika. Kiehauta runsaasti vettä ja murena joukkoon nuudelit. Anna hautua 5 minuuttia. Kuumenna pannulla öljyt ja ruskista nakit. Lisää parsakaalit ja paprikat, paista hetki. Mausta suolalla. Valuta nuudelit ja lisää pannulle. Sekoita joukkoon soijakastike ja chili. Tarjoa lisänä makeaa chilikastiketta.





Halloumi-sitruunapasta

4 annosta, K

300 g pastaa, esim. fettuccine
200 g halloumijuustoa
2 valkosipulinkynttä
1 sitruunan raastettu kuori
4 rkl oliiviöljyä
1 sitruunan mehu
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria
3 rkl hienonnettua, tuoretta basilikaa

Keitä pasta. Kuutioi juusto. Pika-paista juusto teflonpannulla ilman rasvaa kauniin ruskeaksi. Vähennä lämpöä ja kuori ja raasta joukkoon valkosipulinkyntset ja sitruunan kuori. Lisää pannulle öljy. Valuta pasta, säästä hieman keitinvetä. Lisää pasta ja sitruunamehu pannulle ja kääntelet hetki kunnes pasta kuume-nee. Lisää hieman keitinvetä, mausta suolalla ja pippurilla. Lisää hienon-nettu basilika ja kääntelet ainekset sekaisin.



Broileripyttipannu

4 annosta, G, M

3 kypsää broilerinleikettä
7 keskikokoista keitettyä perunaa
2 porkkanaa
1 sipuli
1 paprika
2 rkl öljyä
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria
2 rkl hienonnettua ruohosipulia

Paloittele broilerinleikkeet ja perunat. Kuori ja paloittele porkkanat. Kuori ja hienonna sipuli. Halkaise paprika ja poista kanta ja siemenet. Paloittele paprika. Kuullota sipulia ja porkkanaita öljyssä pannulla noin 3 minuuttia kunnes porkkanat peh-menevät. Lisää pannulle perunat, broilerit ja paprikat ja lisää lämpöä. Kääntelet aineksia 5 minuuttia kunnes perunat saavat väriä. Mausta suolalla, pippurilla ja ruohosipulilla.



Sitruunainen kesäkeitto

4 annosta, K

4 perunaa
2 porkkanaa
300 g parsakaalia
5 dl vettä
1 tl suolaa
1 dl herneitä
1 sitruunan raastettu kuori
Maitosuurus
2 dl maitoa
2 rkl vehnä jauhoja

Pese perunat ja kuori porkkanat. Leikkaa porkkanat viipaleiksi ja perunat lohkoiksi. Paloittele parsakaali ja varsi. Lisää perunat ja porkkanat kiehuvaan veteen. Keitä 7–8 minuuttia. Lisää parsakaali, herneet ja sitruunan kuori ja keitä vielä minuutin ajan. Sekoita jauhot maitoon hyvin ja lisää suurus keiton joukkoon. Keitä vielä muutama minuutti. Anna hautua kan-nen alla hetki.



FOODIE.FI

Oman myymäläsi hinta- ja valikoimatie-dot löydät Foodie.fi -palvelusta. Siellä näet myös tuotetiedot ja voit tehdä ostoslistan.



Bagelit & 3 täytettä

Bageleiden eli vesirinkeleiden nimi viittaa niiden valmistustapaan. Rinkelit kiehautetaan nopeasti vedessä ennen paistamista. Täytteet tekevät ringleistä ruokaisia.

Bagelit

15 kpl, K, M

Taikina

5 dl vettä
50 g hiivaa
1 1/2 rkl sokeria
1-2 tl suolaa
n. 14 dl vehnäjauhoja
1/2 dl rypsiöljyä

Keittämiseen

4 l vettä
2 rkl siirappia

Pinnalle

seesamin- tai unikonsiemeniä

Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää sokeri, suola ja hieman jauhoja. Vatkaa seosta hetki. Alusta taikinaan loput jauhot ja öljy. Kohota lämpimässä paikassa peitettynä noin 45 minuuttia. Pyöritä taikinasta pötkö ja jaa se 15 palaan. Leivo paloista noin 20 cm:n pituiset tangot. Kiepauta tangot ringleiksi, yhdistä liitoskohdat tiukasti. Kohota peitettynä 15 minuuttia. Kiehauta vesi isossa kattilassa ja mausta siirapilla. Keitä muutama rinkelikerrallaan noin 10 sekuntia, jotta hiivan toiminta ei lakkaa. Nosta rinkelit reikäkauhalla pellille leivinpaperin päälle ja ripottele heti pinnalle siemeniä. Paista 225-asteisen uunin keskitasolla noin 15 minuuttia kunnes rinkelit ovat kauniin ruskeita. Halkaise jäähtyneet rinkelit ja täytä ne.





Bagelit ja munakastäyte

6 annosta

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 6 | pekoniviipaletta |
| Cheddarjuustomunakkaat | |
| 3 | kananmunaa |
| 1 dl | kermaa, maitoa tai vettä |
| riipaus | suolaa |
| 1 rkl | öljyä |
| 6 | cheddarjuustoviipaletta |
| Lisäksi | |
| 6 | bagelia |
| 2 | tomaattia |
| | rucolasalaattia |

Paahda pekoni pannulla rapeiksi. Valmista munakkaat. Sekoita munat, neste ja suola. Kuumenna loraus öljyä (ohukais)pannulla ja paista 6 pientä munakasta. Ota pannu syrjään ja aseta kuumien munakkaiden päälle cheddarjuustoviipaleet. Viipaloi tomaatit. Nostele halkaistujen bageleiden sisään rucolaa ja tomaattiviipaleita. Nosta päälle lämpimät munakkaat ja pekoni-viipaleet.



Bagelit ja katkaraputäyte

6 annosta, M

- | | |
|--------------|-------------------------|
| 6 | bagelia |
| Täyte | |
| 180 g | pakastekatkarapuja |
| 1 rkl | oliiviöljyä |
| riipaus | suolaa |
| riipaus | rouhittua mustapippuria |
| 1 | avokado |
| 2 rkl | sitruunamehua |
| 1 rkl | hienonnettuja kapriksia |
| pala | kurkkua |
| 1 | punasipuli |

Sulata katkaravut pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta katkaravut ja mausta oliiviöljyllä, suolalla ja pip-purilla. Halkaise avokado, poista kivi ja lusikoi hedelmäliha syvälle lauta-selle. Lisää joukkoon sitruunamehu ja kaprikset. Survo ainekset haaru-kalla. Viipaloi kurkku ja punasipuli ohuiksi renkaiksi. Nostele halkaistu-jen bageleiden sisään avokadoseosta, kurkkua ja punasipulia. Lisää päälle katkarapuja.

Bagelit ja tonnikalatäyte

6 annosta

- | | |
|--------------|-------------------------------------|
| 6 | bagelia |
| Täyte | |
| 75 g | maustamatonta tuorejuustoa |
| 1 prk | (185/150 g) tonnikalapaloja öljyssä |
| 2 | tomaattia |
| 1/4 | kurkkua |
| 2 | keitettyä kananmunaa jääsalaattia |
| 1/2 dl | mustia viipaloituja oliiveja |
| 1 1/2 rkl | oliiviöljyä |

Voitele halkaistut bagelit tuorejuus-tolla. Valuta tonnikala. Leikkaa tomaa-tit ja kurkku viipaleiksi. Kuori munat ja viipaloi leikkurilla. Jaa bageleiden väliin salaattia, kurkkua, tomaattia ja munaa. Lisää päälle tonnikalaa ja viipaloituja oliiveja. Valuta täytteen päälle hieman öljyä.



KLASSIKKO

Keveä ja murea kesäkakku

Britakakun pohjan erikoisuus on murotaikinän päälle tulevassa marenkikerroksessa. Mansikkatäyte keventyy rahkalla ja maustuu kookoksella.



Mansikka-kookosbritakakku

10 annosta, K

125 g margariinia
1 dl sokeria
2 keltuaista
1 1/2 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
1 dl maitoa

Marenki

2 valkuaisia
1 1/2 dl sokeria

Täyte

2 dl kuohukermaa
1 prk (250 g) maitorahkaa
1/2 dl kookoshiutaleita
1/2 dl sokeria
1/2 l mansikoita

Pinnalle

tomusokeria



1

Vaahdota rasva ja sokeri. Lisää keltaiset yksitellen vatkat. Yhdistä leivinjauhe jauhoihin. Sekoita jauhot ja maito rasva-vaahtoon. Levitä taikina leivinpaperoitulle uunipellille (n. 22 x 32 cm).



2

Valmista marenki. Vaahdota valkuaiset pehmeäksi vaahdoksi ja lisää sokeri vähitellen joukkoon. Vatkaa kovaksi ja kiiltäväksi vaahdoksi. Levitä marenki taikinapohjalle.



3

Paista pohjalevyä 175-asteisen uunin keskitasolla noin 25 minuuttia tai kunnes marenki on kauniin ruskea. Anna pohjan jäähtyä ja leikkaa se kahtia.



4

Valmista täyte. Vaahdota kerma, sekoita joukkoon rahka, kookoshiutaleet ja sokeri. Perkaa ja pilko mansikat.



5

Nosta toinen kakkulevyistä tarjoiluastiaan. Levitä päälle kerma-rahkaseos ja puolet mansikoista.



6

Nosta päälle toinen kakkulevy. Koristele pinta mansikoilla ja tomusokerilla.

10 vinkkiä grillaukseen



1. Tarkista grillin kunto ja puhdista grilli hyvin ennen käyttöönottoa. Vaihda tarvittaessa nestekaasulaitteen letkut ja paineensäätimet.

2. Sijoita grilli tukevalle, palamattomalle alustalle ja suojaan tuulelta. Älä jätä kuumaa grilliä ilman valvontaa.

3. Ennen grillausta varaa kaikki välineet ja esivalmisteltu ruoka lähelle. Pienellä suihkupullolla sammutat kätevästi mahdolliset liekit.

4. Foliovuorat, grillausalustat ja grillaukseen tarkoitettut paistopussit estä-

vät grilliä likaantumasta. Voit myös grillata suoraan folioarkin päällä, jolloin se estää rasvaa valumasta grilliin. Puhdista grilli aina grillauksen jälkeen.

5. Kosteutettu leivinpaperiarkki pitää kalan ja kasvikset folionyytin sisälle käärittyinä mehukkaina grillissä.

6. Upota grillimakkarat pakkauksessaan kuumaan veteen noin puoleksi tunniksi ennen grillaamista. Näin makkarat eivät halkeile ja niistä tulee mehukkaita.

7. Kala valmistuu hyvin halsterissa, jossa sitä voi helposti käännellä.

8. Liota puisia varrastikkuja puoli tuntia ennen käyttöä, jotta ne eivät pala grillissä poikki. Öljyä metalliset varrastikut.

9. Broilerille ja kasviksille voi sivellä kevyesti öljyä ennen grillaamista, jotta ne eivät tartu grilliin ja kuivu.

10. Pyyhi marinadi pois ennen grillaamista. Sivele maustekastike ruoalle grillauksen loppuvaiheessa.

Grillatut ananasvartaat ja hunaja-jogurttikastike

6 annosta, G, K

- 1 ananas
- 2 rkl sokeria
- 1 limetin kuori
- Hunaja-jogurttikastike**
- 2 1/2 dl turkkilaista jogurttia
- 1/2 dl hunajaa
- 1 1/2 rkl limettimehua
- Lisäksi**
- varrastikkuja

Liota puisia varrastikkuja vedessä puolisen tuntia. Kuori ja paloittele ananas suorakaiteen muotoisiksi paloiksi. Sekoita sokerin joukkoon raastettu limetin kuori. Valmista kastike. Sekoita jogurtin joukkoon hunaja ja limettimehu. Anna maustua kylmässä tarjoiluun saakka. Työnnä vartaat ananaspaloihin ja grillaa keskilämmöllä muutama minuutti jokaiselta sivulta. Nosta tarjoiluvadille ja ripottele kuumien ananasten päälle limettisokeria ja tarjoa kastikkeen kanssa.



S-MARKET



PRISMA

Sale

alepa



FOODIE.FI