YHTEISHYVÄ
ruoka
2 | 2017

RESEPTIT TESTATTU TOIMIVIKSI

MARIANNE HEIKKILÄ

”MEILLÄ EI TARJOTA ALKOHOLIA EDES JUHLISSA”

3 X KAHVIPÖYDÄN KUNKKU

RAIKAS JUUSTOKAKKU JA MUUT JUHLIEN MAKEAT SUOSIKIT

SATOKAUSI

KEVÄÄN TÄHDET PARSASTA PASSIONIIN

HYVÄÄ JUURI NYT

Elämäsi rennoin pääsiäinen

yhteishyvä.fi
tuhansia reseptejä

TÄLTÄ MAISTUU KEVÄT

Nosta lautaselle hedelmät, parsa ja muut värikkäät satokausikasvikset ja nauti valon vuodenajasta.

Satokausi-kasvikset

- broccoliini
- passionhedelmä
- kukkakaali
- parsa
- ananaskirsikka

#satokausi

G = gluteeniton M = maidoton

Broccoliini-piiras

8 ANNOSTA

Rapeareunainen kasvispiiras sopii juhlapöydän suolapalaksi tai viikonlopun vegelounaaksi.

1 iso (600 g) lehtitaikinalevy (pakaste)
200 g broccoliinia
1 l vettä + ½ tl suolaa
1 prk (200 g) kermaviiliä
1 ps (150 g) emmentaljuustoraastetta
1 kananmuna
½ tl suolaa
¼ tl mustapippuria

1. Sulata taikina. Huuhtele broccoliinit, poista kovat kannat ja paloittele tarvittaessa. Keitä broccoliineja suolavedessä noin 5 minuuttia. Valuta siivilässä.
2. Säädä uuni 200 asteeseen. Ota esille noin 35 x 25 cm:n vuoka. Kauli taikina jauhotetun leivinpaperin päällä hieman vuokaa isommaksi. Nosta taikina papereineen vuokaan.
3. Sekoita kermaviili, juusto, kananmuna ja mausteet kulhossa. Levitä täyte taikinapohjalle ja broccoliinit päälle. Paista uunissa kauniin ruskeaksi, noin 40 minuuttia. **Vinkki:** Voit tehdä piiraan myös parsakaalista. Leikkaa varsi pitkittäin broccoliinin kaltaiseksi tai tee piiras kukinnoista.

RESEPTIEN RAVINTOSISÄLLÖT YHTEISHYVÄ.FI

Passionsalsa ja grillattu possunfilee

4 ANNOSTA | G | M |

Mehukkaaksi grillattu possun sisäfilee saa värikään seuralaisen hedelmäisestä salsasta.

2 porsaan sisäfileetä (800 g)
2 rkl raastettua inkivääriä
1 dl rypsiöljyä
5 rkl soijakastiketta
½ tl suolaa
2 valkosipulinkynttä
½ sitruunan mehu

SALSA
2 mangoa
1 makea sipuli
1 paprika
1 punainen chili
4 passionhedelmää

1. Kuori ja raasta inkivääri. Sekoita se, öljy, soija ja suola kulhossa. Purista valkosipuli ja sitruunanmehu joukkoon. Kääntele fileet marinadissa ja jätä lihat huoneenlämpöön puoleksi tunniksi.
2. Kuori mango ja sipuli. Kuutioi mango ja paprika. Hienonna sipuli ja chili. Jos et halua salsasta tulista, poista chilistä siemenet. Laita ainekset kulhoon. Puolita passionhedelmät ja lusikoi siemenet salsaan. Sekoita ja laita jääkaappiin maustumaan.
3. Grillaa fileitä marinadilla sivellen tai kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 25 minuuttia, kunnes fileen sisälämpö on 70 astetta. Kääri fileet folioon vetäytymään 10–15 minuutiksi. Viipaloi ja tarjoa salsan kera.

Kukkakaali-wingsit

4 PIENTÄ ANNOSTA | G |

Tahmealla bbq-kastikkeella kuorrutetut wingsit sopivat kisakatsomoon tai leffaillan naposteltaviksi.

1 (700 g) kukkakaali

BARBECUEKASTIKE
4 valkosipulinkynttä
1 ½ dl vaahterasiirappia
½ dl valkoviinietikkaa
3 rkl tomaattipyreetä
1 ½ rkl worcesterkastiketta
1 ½ tl savupaprikaa
1 tl cayennenpippuria
½ tl suolaa
¼ dl vettä
3 tl maissitärkkelystä (maizena)

SINIHOMEJUUSTODIPPI
1 prk (200 g) kermaviiliä
1 ½ dl (75 g) sinihomejuustomurua
¼ tl rouhittua mustapippuria

1. Tee barbecuekastike. Kuori ja halkaise valkosipulit. Mittaa kastikkeen ainekset vettä ja maizenaa lukuun ottamatta kattilaan. Sekoita vesi ja maizena kulhossa. Kiehauta kastike ja sekoita maizenaseos joukkoon. Keitä 5 minuuttia. Kaada isoon kulhoon.
2. Säädä uuni 200 asteeseen. Irrota kukkakaalista lehdet ja kanta. Huuhtele ja kuivaa kukkakaali. Irrota kukinnot noin 4 cm:n paloiksi. Kääntele palat barbequekastikkeessa. Siirrä ne leivinpaperin päälle pellille ja paahda uunissa noin 20 minuuttia. Kokeile kypsyyttä haarukalla. Wingsit saavat jäädä napakoiksi.
3. Yhdistä dipin ainekset ja tarjoa wingsien kera.

Parsamunakas

2 ANNOSTA | G |

Kuohkean munakkaan salaisuus on reipas vatkaus – ja tilkka kermaa.

5 vihreää parsaa
1 l vettä + 1 tl suolaa
4 kananmunaa
½ dl kermaa
½ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria
½ rkl rypsiöljyä tai voita

JOS HALUAT KEITOSTA JUHLAVAMMAN, LISÄÄ SIIHEN KOKO PURKKI (150 G) RANSKANKERMAA.

1. Huuhtele parsat ja poista puumaiset tyvet. Jätä nuppuosat 5 cm:n pituisiksi ja leikkaa varret 2 cm:n paloiksi. Keitä parsoja suolavedessä 5–7 minuuttia. Parsa on sopivan kypsä, kun se tuntuu haarukalla pistettäessä napakalta. Nosta parsat reikäkauhalla lautaselle.
2. Riko kananmunat kulhoon, lisää kerma, suola ja pippuri. Vatkaa kuohkeaksi. Kuumenna öljy tai sulata voi pannulla. Kun voi kuohuu, laske lieden lämpötilaa ja kaada munakasseos pannulle. Anna hyytyä hetki. Työnnä lastalla koloja munakkaaseen niin, että löysä seos valuu koloihin. Asettele parsat pehmeän munakkaan pinnalle. Kun munakas on lähes kokonaan hyytynyt, taita se paistinlastalla. Puolita ja tarjoa heti.

Marinoitu hedelmäsalaatti

4 ANNOSTA | G |

Passionhedelmämarinadi ja basilika antavat klassikkojälkkäriin uutta twistiä.

2 passionhedelmää
1 ruukku basilikaa
2 rkl hunajaa
½ limen mehu
1 tlk (227/137 g) ananaspaloja
100 g ananaskirsikoita
2 banaania
2 kiiviä
1 appelsiini
1 päärynä
250 g mascarponejuustoa

▶ NÄIN HELPPOA ON PASSIONHEDELMÄN KÄSITTELY KATSO VIDEO: YHTEISHYVÄ.FI

1. Puolita passionhedelmät ja lusikoi siemenet pieneen astiaan. Hienonna 1 dl basilikaa. Lisää basilika, hunaja, limenmehu ja ½ dl säilykeananaksen lientä. Sekoita.

2. Perkaa, huuhtele ja puolita ananaskirsikat. Kuori ja paloittele muut hedelmät. Laita hedelmät tarjoiluastiaan ja kaada marinadi päälle. Sekoita varovasti nostellen. Tarjoa mascarponen kanssa.

Kukkakaalikeitto ja tilliöljy

4 ANNOSTA

Valkosipulinen kukkakaalikeitto saa pehmeyttä ranskankermasta ja terää tilliöljystä.

1 (700 g) kukkakaali
1 peruna
4 valkosipulinkynttä
1 ½ l vettä
2 kanaliemikuutiota
2–3 rkl ranskankermaa
½ tl suolaa
¼ tl jauhettua valkopippuria

TILLIÖLJY
1 valkosipulinkynsi
1 ruukku tilliä
½ dl persiljaa varsineen
1 dl oliiviöljyä
1 rkl pinjansiemeniä
½ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria

1. Tee ensin tilliöljy. Kuori valkosipuli. Soseuta ainekset sauvasekoittimella.
2. Poista kukkakaalin lehdet ja kanta. Huuhtele kukkakaali. Paloittele kukinnot ja kuutioi varsi. Kuori ja puolita peruna. Kuori valkosipulinkynnet.
3. Keitä kasvikset kanaliemessä pehmeiksi, noin 30 minuuttia. Siivilöi liemi kulhoon. Kaada kasvikset ja ½ l lientä takaisin kattilaan. Lisää ranskankerma ja soseuta. Mausta suolalla ja pippurilla. Ohenna tarvittaessa kanaliemellä. Anna keiton hautua alhaisella lämmöllä kannen alla 5 minuuttia. Annostele kulhoihin ja kiepauta päälle 1–2 rkl tilliöljyä.

Ananaskirsikka-drinkki

1 ½ LITRAA | G | M |

Pirskahtelevassa kevätjuomassa maistuvat raikas minttu ja happaman kirpeä ananaskirsikka.

200 g ananaskirsikoita
1 lime
1 ruukku minttua
½ dl sokeria
1 ½ l kivennäisvettä
sokeria tai minttusokeria (ks. ohje s. 11)
jääpaloja

1. Perkaa ja huuhtele ananaskirsikat. Purista limen mehu. Hienonna 1 dl minttua. Laita ananaskirsikat teho- tai sauvasekoittimen kulhoon. Lisää ½ dl sokeria, minttu ja limen mehu. Soseuta. Siivilöi sose 2 litran kannuun. Painele sosetta siivilässä lusikalla, jotta kaikki mehu irtoaa. Säilytä sose jääkaapissa.
3. Koristele juomalasien reunat. Kaada (minttu)sokeria lautaselle. Kostuta lasien reunat limellä ja kasta sokeriin.
4. Lisää kivennäisvesi soseen joukkoon. Kaada juoma laseihin ja viimeistele jäillä.

FOODIE.FI

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

Pyhinä keittiössä voi hidastaa. Jäisenä uuniin nostettu karitsa jättää aikaa oleilulle, ja muu ateria valmistuu yhdessä kokkaillen.

LEPPOISAN PÄÄSIÄISEN KAAVA

Pyöräytä parsa-suikaleista ja kurkkuviipaleista rullia salaatin päälle.

Minttu-parsasalaatti

6 ANNOSTA | G | M |

250 g vihreää parsaa
6 kananmunaa
½ limen mehu
1 rkl oliiviöljyä
ripaus suolaa
⅓ tl rouhittua mustapippuria
1 ps (200 g) pakasteherneitä
1 pkt (100 g) salaattisekoitusta
4 kevätsipulin vartta
1 pieni kurkku
½ ruukkua tuoretta minttua

LISÄKSI
yrttiöljyä (s.11)

1. Keitä kananmunia 7 minuuttia. Jäähdytä, kuori ja halkaise munat. Leikkaa parsoista puumaiset tyvet. Huuhtele parsat ja suikaloi pitkittäin kuorimaveitsellä.
2. Purista limen mehu kulhoon. Lisää oliiviöljy, suola, mustapippuri ja parsa-suikaleet. Sekoita.
3. Sulata pakasteherneet. Huuhtele ja kuivaa salaatinlehdet. Silppua kevätsipuli. Leikkaa kurkku viipaleiksi juusto-höylällä. Irrota mintunlehdet varresta.
4. Kokoa salaatti vadille. Nosta päälle kananmunat ja viimeistele yrttiöljyllä tai tarjoa öljy kastikkeena erikseen.

Kullankeltainen risotto saa väriä kurkumasta ja potkua sitruunasta.

Sitruunarisotto

4 ANNOSTA

8 dl vettä
2 kanaliemikuutiota
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 sitruuna
100 g parmesaanijuustoa
2 rkl oliiviöljyä
⅓ tl kurkumaa
3 dl risottoriisiä
2 dl valkoviiniä
½ tl rouhittua mustapippuria
ripaus suolaa

1. Kiehauta vesi ja liemikuutio. Kuori ja hienonna sipulit. Pese sitruuna ja raasta kuori. Purista sitruunasta mehu. Raasta puolet parmesaanista.
2. Kuumenna öljy kattilassa, lisää kurkuma ja sipulit. Kuullota sipulit, lisää riisi ja kuumenna sekoittaen, kunnes riisi on läpikuultavaa. Lisää viini ja keitä sekoitellen, kunnes viini on haihtunut. Lisää kuumaa lientä vähitellen aina, kun neste on lähes imeytynyt riisiin. Kypsymisaika on noin 18 minuuttia. Risotto saa jäädä löysäksi ja riisi napakaksi.
3. Ota liedeltä ja lisää juustoraaste, sitruunankuoriraaste ja puolet sitruunan mehusta. Mausta mustapippurilla ja tarkista maku, lisää tarvittaessa sitruunan mehua ja suolaa. Höylää pinnalle parmesaanilastuja. Tarjoa heti.

Viimeistele karitsan-paisti rapealla yrtti-parmesaani-kuorrutteella.

KUN LEIKKAAT LIHAN OHUIKSI VIIPALEIKSI, SE MAISTUU MYÖS KYLMÄNÄ LEIKKELEENÄ.

Pashapirtelö

4 PIENTÄ ANNOSTA | G |

1 appelsiini
1 sitruuna
250 g rahkaa
½ l vaniljajäätelöä
n. 1 dl maitoa
½ dl rusinoita
1 dl mantelilastuja
1 ½ tl vaniljasokeria

KORISTELUUN
1 dl persikka- tai mangososetta
mantelilastuja

1. Purista appelsiinista ja sitruunasta mehu. Kaada mehut tehosekoittimen kulhoon. Lisää rahka ja paloiteltu jäätelö. Lisää loput ainekset ja sekoita täydellä teholla tasaiseksi. Tarkista paksuus. Ohenna tarvittaessa tilkalla maitoa, jotta saat pirtelöstä juotavaa.
2. Jaa pirtelö laseihin. Pyöräytä hedelmäsoseesta lusikalla pirtelön pinnalle ympyröitä. Vedä lusikan varrella viivoja ympyrän ulkoreunalta sisäänpäin, jolloin saat pinnalle hauskan kuvion. Koristele mantelilastuilla.

Routakaritsa

8–10 ANNOSTA | G |

1 (2 ½ kg) karitsan putkiluu-paisti (pakaste)
¾ dl karkeaa merisuolaa
1 tl rouhittua mustapippuria
4 valkosipulinkynttä
1 sipuli
¼ ruukkua timjamia

KUORRUTUS
¾ ruukkua timjamia
1 valkosipulinkynsi
50 g parmesaanijuustoa
¾ dl rypsiöljyä

LISÄKSI
1 iso paistopussi

1. Nosta jäinen paisti paistopussiin pellille. Laita suola paistin alle ja päälle. Rouhi pintaan pippuria. Kuori ja lohko sipuli. Paina valkosipulit rikki veitsen lappeella. Laita sipulit ja timjami pussiin. Sulje pussi ja leikkaa kulmaan höyryaukko.
2. Paista 90-asteisessa uunissa 7–9 tuntia halutusta kypsyydestä riippuen. 64-asteinen liha on punertava, 72-asteinen kypsä. Aseta paistomittari paistin paksuimpaan kohtaan muutaman tunnin paiston jälkeen. Tarkista, ettei se osu luuhun. Ota kypsä paisti uunista ja valele irronneella liemellä. Anna vetäytyä pussissa 1–2 tuntia. Nosta paisti pellille. Poista rasvakerros paistin pinnalta.
3. Valmista kuorrute. Silppua timjami, viipaloi valkosipuli ja raasta parmesaani. Lisää öljy ja soseuta sauvasekoittimella. Levitä kuorrute paistin pintaan ja paista 225-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia. Leikkaa tarjolle.

Surauta pirtelöön pashan maku.

Juhlitaan!

Leivo juhlapöydän keskipisteeksi jotain erityistä. Nämä kakut on helpompi tehdä kuin uskotkaan.

Hupsutuskakku

12 PALAA

Korkeassa suklaakakussa on makea kreemipinta, välissä limellä mehustettuja mansikoita ja päällä komea keko herkkuja.

POHJA
6 dl vehnäjauhoja
2 dl kaakaojauhetta
2 tl leivinjauhetta
2 tl soodaa
100 g margariinia
3 ½ dl sokeria
1 ½ dl fariinisokeria
3 kananmunaa
3 dl piimää
2 dl kuumaa, vahvaa kahvijuomaa

VAALEA KREEMI
150 g margariinia
2 ½ dl tomusokeria
3 rkl kuohukermaa

PINKKI KREEMI
150 g margariinia
2 ½ dl mansikkatomusokeria
3 rkl kuohukermaa

LISÄKSI
50 g suklaata (valkoista ja/tai tummaa)
500 g mansikoita tai vadelmia
1 limen mehu
pieniä pääsiäismunia tai karamelleja (tuoretta minttua)

KATSO MALLIA KAKUN KORISTELUUN VIDEOLTA YHTEISHYVA.FI:STÄ.

1. Tee pohjat. Voitele ja jauhota 2 vuokaa (halkaisija 15 cm). Yhdistä kuivat aineet. Sulata margariini. Sekoita se, kananmunat ja piimä jauhoihin. Lisää kahvi ja vatkaa tasaiseksi. Jaa vuokiin ja paista 175-asteisessa uunissa noin 45 minuuttia. Anna jäähtyä. Kumoa ja laita kylmään.
2. Sulata suklaa, levitä ohuelti leivinpaperille ja pakasta.
3. Tee kreemit eri astioissa. Vatkaa huoneenlämpöinen margariini pehmeäksi. Lisää tomusokeri pienissä erissä. Lisää kerma ja vatkaa. Lusikoi pinkki kreemi pursottimeen.
4. Säästä marjoja koristeluun, viipaloi loput ja mausta limellä. Tasoita ja halkaise kakut. Pursota pohjalle kreemiympyrä. Täytä marjoilla. Kokoa muut kerrokset samoin. Peitä kakku ohuelti vaalealla kreemillä. Laita kylmään 20 minuutiksi.
5. Pursota pinkkiä kreemiä kakun alaosaan. Tasoita pinta. Kuorruta yläosa vaalealla. Tasoita kuumaan veteen kastetulla lastalla. Koristele kreemiruusukkeilla, marjoilla, karamelleilla ja suklaalohkoilla. Jos haluat pienemmän kakun, valmista ohje puolitettuna.

Passion-mangobrita

8 PALAA | G | M |

Kolmen kerroksen brita sisältää pehmeän kakkupohjan, muhkean marenkihunnun ja kookoskerman ja eksoottisten hedelmien maustaman täytteen.

POHJA
150 g laktoositonta leivontamargariinia
1 ½ dl + 2 dl sokeria
4 kananmunaa
2 dl perunajauhoja
2 tl leivinjauhetta
1 dl soijajuomaa
TÄYTE
2 dl kylmää kookoskermaa
1 prk (150 g) mangonmakuista soijavalmistetta (Alpro Go On)
½ limen raastettua kuorta
1 kananmunanvalkuainen
2 rkl sokeria
LISÄKSI
7 passionhedelmää
limeä lohkoina

1. Tee pohja huoneenlämpöisistä aineksista. Vaahdota margariini ja 1 ½ dl sokeria. Erottele valkuaiset eri kulhoon ja sekoita keltuaiset sokerivaahtoon. Yhdistä kuivat aineet ja sekoita ne vuorotellen soijajuoman kanssa taikinaan. Älä vaivaa. Levitä leivinpaperille pellille. Vaahdota valkuaiset ja 2 dl sokeria. Lusikoi marenki taikinan päälle. Paista 175 asteessa noin 25 minuuttia. Anna jäähtyä.
2. Avaa kylmä kookoskermapakkaus pohjasta ja valuta ohut neste pois. Laita paksu osa kulhoon ja vaahdota 5 minuuttia. Lisää mangosoija. Mausta limenkuorella. Vaahdota valkuainen ja sokeri eri kulhossa ja kääntele täytteeseen.
3. Leikkaa kakkulevy kolmeen osaan. Aseta yksi levy vadille. Levitä vajaa puolet täytteestä ja kahden passionin sisus levylle. Täytä samoin toinen kerros. Nosta kansi paikoilleen. Koristele täytteellä ja hedelmillä.

Tyrni-appelsiini-juustokakku

8 PALAA

Jogurtti keventää rapeapohjaisen juustokakun. Keltainen tuo auringon kahvipöytään.

POHJA
175 g suklaatäytekeksejä
50 g margariinia
TÄYTE
6 liivatelehteä
2 prk (à 200 g) maustamatonta tuorejuustoa
1 prk (400 g) turkkilaista jogurttia
2 dl tomusokeria
1 appelsiini
KIILLE
2 dl tyrni-appelsiinikeittoa (Riitan Herkku)
2 liivatelehteä
LISÄKSI
ananaskirsikoita
mintunlehtiä

1. Murskaa keksit. Sulata margariini ja sekoita kekseihin. Painele leivinpaperilla vuorattuun irtopohjavuokaan (halkaisija 20 cm).
2. Laita 6 liivatetta kylmään veteen. Vatkaa tuorejuusto pehmeäksi. Sekoita joukkoon jogurtti ja tomusokeri. Pese appelsiini. Vuole kuori ohuelti kuorimaveitsellä. Laita lastut kylmään veteen ja jääkaappiin. Purista appelsiinin mehu ja kuumenna se. Purista liivatteista vesi ja sekoita mehuun. Kun seos on kädenlämpöistä, kaada se ohuena nauhana täytteeseen koko ajan sekoittaen. Täytä kakku, peitä kelmulla ja hyydytä jääkaapissa 2 tuntia.
3. Laita 2 liivatetta kylmään veteen 5 minuutiksi. Kuumenna mehukeitto. Purista liivatteista vesi ja sekoita ne mehukeittoon. Kaada huoneenlämpöinen kiille kakulle ja hyydytä jääkaapissa 4–6 tuntia.
4. Kuivaa ja suikaloi appelsiininkuoret. Irrota ja koristele kakku.

MITÄ EROA?

Valitsimme kevään hurmaavimmat yrtit ja niiden kaverit.

KOKIN PARHAAT YSTÄVÄT

ROSMARIINI

Voimapesä

Aromikas kuivattu rosmariini sopii vahvojen raaka-aineiden maustamiseen. Mausta sillä lammas- ja riistaruokien lisäksi leipätaikina, paahdetut perunat ja kaikki, missä on vuohenjuustoa.

KORIANTERI

Matkaopas

Tämän yrtin kanssa pääset pikamatkalle maailman ääriin. Viimeistele tuoreella korianterilla aasialaistyyliset keitot, salaatit ja curryt. Korianteri rakastaa chiliä, valkosipulia ja limettiä.

BASILIKA

Luottopakki

Voimakastuoksuinen basilika sopii melkein kaikkeen drinkeistä leivontaan. Surauta basilikaa mango- tai mansikkasmoothieen.

TILLI

Retroyrtti

Nyt on tillin päivät! Perinteinen ruoka mummonkurkuista tillilihaan on suosiossa, mutta kokeile tilliä myös vähemmän perinteisissä yhdistelmissä. Se sopii hyvin mansikan tai ananaksen kaveriksi.

RUOHOSIPULI

Runotyttö

Herkkä ja raikas ruohosipuli tuo kevään lautaselle, koristaa tyylikkään alkuruoan ja viimeistelee kastikkeen. Silppua ylijäänyt ruohosipuli voin joukkoon ja sipaise aamupalaleivälle.

TIMJAMI

Klassinen kaunotar

Kaunis ja aromaattinen timjami sopii sekä pitkään haudutukseen että viime hetkellä ruokaan lisättäväksi. Timjami tykkää erityisesti punaviinistä sekä juustoista. Yllätä itsesi ja mausta mustikkajugurtti timjamilla.

OREGANO

Pizzamies

Oregano sopii pizzan lisäksi kaikkeen, missä on tomaattia. Piirakkataikinasta tulee jännempi, kun ripautat siihen kuivattua oreganoa.

RAKUUNA

Hurjimus

Ranskalaisesta keittiöstä tutun rakuunan vahvuus pelottaa monia, mutta yrtti korostaa hienosti ruoan omaa makua. Käytä sitä varovasti esimerkiksi hunajaisiin uunijuureksiin, broileriruokiin ja sinappiseen salaatinkastikkeeseen.

MINTTUSOKERI

Pyöräytä tehosekoittimessa kaksi desiä tuoreita mintunlehtiä ja saman verran sokeria. Levitä seos pariksi päiväksi pellille huoneenlämpöön kuivumaan, sekoittele välillä ja purkita.

YRTTIÖLJYYN VOIT KÄYTTÄÄ VARRETKIN

Kasaa kulhoon tuhti ruukullinen yrttejä, 1 ½ desiä rypsiöljyä, valkosipulinkynsi ja puoli teelusikallista suolaa. Soseuta sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa.

MINTTU

Ilopilleri

Raikas minttu huumaa tuoksullaan ja virkistää maullaan. Mausta mintulla pääsisäislammas, viimeistele keitot, korista jälkiruoat tai surauta monikäyttöiseksi minttusokeriksi.

PARHAAT PYÖRYKÄT

Pyöräytä maukkaat liha-, kala- tai kasvispyörykät arkeen ja juhlaan näillä helpoilla ja nopeilla resepteillä.

HÄRKISPYÖRYKÄT

NOIN 16 KPL | G |

Rapeat härkispyörykät saavat makua fetajuustosta. Näihin kasvispyöryköihin sekasyöjäkin rakastuu!

1 pkt (250 g) härkäpapuvalmistetta (Härkis)
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
3 rkl + 3 rkl rypsiöljyä
1 tl paprikajauhetta
½ tl suolaa
¼ tl mustapippuria
100 g fetajuustoa

1. Kuori ja hienonna sipulit. Kuullota sipulia ilman valkosipulia 3 rkl:ssa öljyä, kunnes se saa hieman väriä. Sekoita valkosipuli joukkoon ja siirrä pannu pois liedeltä.
2. Kaada Härkis kulhoon. Lisää sipulit öljyineen ja mausteet. Murenna juusto ja sekoita härkisseokseen. Pyöritä käsin tiiviiksi pyöryköiksi.
3. Paista pyörykät rapeapintaisiksi öljyssä pannua välillä heilutellen.

VOIT VALMISTAA PYÖRYKÄT MYÖS ILMAN FETAJUUSTOA. SILLOIN PYÖRYKÖITÄ TULEE 14.

KARITSAPULLAT

NOIN 16 KPL | G | M |

Muotoile karitsapullat uusiksi, mutta mausta perinteitä kunnioittaen.

400 g karitsanjauhelihaa (pakaste)
1 ruukku persiljaa
2 valkosipulinkynttä
1 rkl oliiviöljyä
1 tl suolaa
½ tl mustapippuria

LISÄKSI
3 dl riisiä tai pakkauksen ohjeen mukaan
½ tl kurkumaa
oliiviöljyä paistamiseen

1. Sulata jauheliha. Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan ja mausta kurkumalla.
2. Hienonna persilja. Kuori ja hienonna valkosipulit. Sekoita pyörykkäainekset kulhossa taikinaksi. Pyörittele soikeiksi pulliksi.
3. Kuumenna ohut kerros öljyä paistinpannulla. Paista pyörykät kypsiksi, noin 10–15 minuuttia, pannua välillä heilutellen. Tarjoa kurkumariisin kera.

BROILERIPYÖRYKKÄVARTAAT JA HELPPO DIPPI

4 ANNOSTA (8 VARRASTA)

Kokoa maailman nopeimmat vartaat valmiista broileripullista.

2 ps (800 g) broileripullia
2 appelsiinia
1 tlk (227/137 g) ananasrenkaita
1 paprika

DIPPI
1 prk (200 g) kermaviiliä
1 valkosipulinkynsi
2 rkl ketsuppia
½ tl suolaa

LISÄKSI
8 puista varrastikkua

1. Laita varrastikut veteen likoamaan. Säädä uuni 220 asteeseen.
2. Valmista dippi. Purista valkosipuli kermaviiliin. Lisää muut ainekset, sekoita tasaiseksi ja siirrä jääkaappiin maustumaan.
3. Pese appelsiini ja leikkaa se kuorineen ohuiksi viipaleiksi. Paloittele ananasrenkaat. Pese ja suikaloi paprika. Pujota ainekset vuorotellen vartaisiin. Aseta vartaat leivinpaperin päälle pellille ja paista uunissa 20 minuuttia. Tarjoa dipin kanssa.

SITRUUNAISET LOHIPULLAT

NOIN 14 KPL | M |

Helpot kalapullat syntyvät vaikka tähteeksi jääneestä lohesta.

300 g kypsää lohta (esim. savulohta)
1 sitruuna
1 dl korppujauhoja
1 dl vettä
1 kananmuna
¼ tl valkopippuria
(suolaa)

1. Säädä uuni 220 asteeseen. Riivi lohi pieneksi ja poista ruodot. Pese sitruuna ja raasta puolet kuoresta hienoksi raasteeksi.
2. Mittaa korppujauhot ja vesi kulhoon, lisää kananmuna ja sekoita tasaiseksi. Purista sitruunan mehu ja lisää kuoriraaste seokseen. Mausta pippurilla. Jos lohi ei ole kovin suolaista, lisää hieman suolaa. Sekoita lohi joukkoon ja anna tekeytyä 10 minuuttia.
3. Pyörittele lohipullat käsin ja aseta ne leivinpaperin päälle uunipellille. Paista uunissa 20 minuuttia tai kunnes pullat ovat kiinteitä ja hieman ruskistuneita.

TEKSTI LEENA LUKKARI KUVA JUHA TÖRMÄLÄ

KALA ON JUHLAPÖYDÄN LUKSUSTA

Marttaliiton pääsihteerin Marianne Heikkilän juhlapöydässä parannetaan maailmaa, herkutellaan terveellisesti eikä nautita alkoholia.

”Äitini oli kotoisin Pohjois-Karjalan Lieksasta. Mummilan perusruokaa olivat perunavelli ja itse ongitut ahvenet. Juhlissa tarjottiin muikkukukkoa.

Lapsen näkökulmasta juhlallisin ruoka oli kiukaalla foliokääreessä paistettu lenkkimakkara, jota sai saunan jälkeen. Vieno-mummi piilotti makkaran viiltoihin omenalohkoja ja luumuja ja valutti päälle siirappia.

Isän perheessä Tampereella pöydässä oli pyhänä valkoinen liina ja paremmat astiat. Juhlaruoaksi tarjottiin uunikalaa ja keitettyjä perunoita. Lisukkeena oli laatikoita, jotka saattoivat olla pitopalvelun tekemiä.

Lapsuudenkodissani juhlapöydän kruunasi isän kengänpohjaksi paistama sisäfileepihvi tai äidin uunissa hauduttama talouskyljys. Arkena söimme kotiapulaisen tekemiä jauheliharuokia.

Kun muutin omaan kotiin, luovuin punaisesta lihasta kokonaan. Tyttäreni on omaksunut saman ruokavalion, joten meillä ei syödä pääsiäisenä lammasta eikä jouluna kinkkua. Juhlapöydän pääherkku on parvekkeella savustuslaatikossa valmistettu kala. Juhlakattaukseen kuuluvat rennosti silitetty liina, perintöastiasto, kynttilät ja tuoreet kukat.

Olemme urheileva perhe. Syömme siis terveellisesti: vältämme valkoista viljaa ja sokeria. Jälkiruoat syntyvät rahkasta, marjoista ja raakasuklaasta.

Olen absolutisti, eikä meillä tarjota alkoholia edes juhlissa. Silloin kenenkään ei tarvitse miettiä, tuliko otettua yksi lasi liikaa lasten nähden. Kun käymme pöytään, luemme ruokarukouksen ja panemme kännykät pois. Yhteinen ateria on paras paikka vaihtaa kuulumisia ja parantaa maailmaa.”

RUOKA Kalevala

Suomi Finland 100

Kerro oma ruokamuistosi: www.ruokakalevala.fi

”Suvussamme syötiin juhlissa suolaisia piiraita. Olen tuonut ne myös arkeen. Tarjoan piirakoita teinien ystäville, kun he tulevat kylään, ja saatan viedä piiraan kylään tuliaisiksi. Tämä ohje on moderni versio lapsuuden suolaisista sieni-, juusto-, kala- ja kinkkupiiraista.”

Kylmäsavulohi-parsakaalipiiras

8 ANNOSTA

POHJA
2 dl ruisjauhoja
1 dl vehnäjauhoja
4 rkl öljyä
1 ½ dl kylmää vettä
1 tl suolaa

TÄYTE
200 g kylmäsavulohta viipaleina
1 pieni parsakaali
1 dl raejuustoa
½ sitruunan mehu

HYYDYKE
1 ruukku tilliä
2 kananmunaa
2 rs (400 g) maustamatonta tuorejuustoa
2 dl ruokakermaa
rouhittua mustapippuria

1. Säädä uuni 175 asteeseen. Sekoita pohjan ainekset kulhossa taikinaksi. Painele taikina pyöreään piirakkavuokaan (halkaisija noin 25 cm) ja siirrä jääkaappiin.
2. Pilko kylmäsavulohi noin sentin kokoisiksi paloiksi. Pese parsakaali, irrota kukinnot ja halkaise ne pituussuunnassa pariin osaan. Laita parsakaalipalat ja kylmäsavulohikuutiot kulhoon, lisää raejuusto ja purista joukkoon sitruunan mehu. Sekoita. Valmista hyydyke: silppua tilli ja sekoita ainekset hyvin sähkövatkaimella.
3. Levitä parsakaali-lohi-raejuustoseos piirakkapohjalle. Kaada päälle hyydyke ja painele parsakaalipalat hyydykkeen alle piiloon. Paista piirakkaa noin tunti, kunnes pinta on saanut kauniin ruskean värin. Piirakka hyytyy loppuun jäähtyessään.

#Yhteishyvä innostaa ruoanlaittoon somessa

Jaa kuvasi ja osallistu #yhteishyvä

Seuraa Facebookissa

Seuraa Pinterestissä

Seuraa Instagramissa

HELLEVI.I
grillattu greippi
#satokausi

MINNAPER
kasvispyörykät
(chickpea & carrot balls)
#vegepäivä

SARKKU_PATJAS
Sukulan täytetty broileri ja fenkoli-varsisellerisalaatti
#yhteishyvä

Ole hyvä!

KOONNUT SANNA AUTIO

Kirpeät & täyteläiset

Valion *kermaviili & rahkaa* ja *ruokakerma & rahkaa* voit käyttää tavallisten tuotteiden tapaan ruoanlaittoon. Rahka tuo makuun raikkautta, happamuutta ja täyteläisyyttä. Kermaviilissä on rasvaa kolme prosenttia ja ruokakermassa kymmenen.

Lasten naksut

Real Snacksin *Junior maissinaksut* valmistetaan luomumaissijauhoista. Naksut ovat gluteenittomia, maidottomia ja suolattomia eikä niihin ole lisätty sokeria.

Mausteisia pyöryköitä

HK:n *Maakarit-sarjan Pohjolan Niilo -lihapyörykät* valmistetaan porsaanlihasta ja maustetaan muun muassa karpalolla, katajalla ja rosmariinilla. Pakkaus kestää mikron. Kotimaisista kasviksista tehdyt *Samirin falafelit* on maustettu pohjoisafrikkalaisittain muun muassa korianterilla.

Täyttä lihaa moneen käyttöön

Atrian *Vuolu porsaanfilee* ja *Vuolu kanafilee* ovat kokolihasta vuoltuja pieniä lihapaloja. Napostele, laita leivän päälle tai käytä salaatteihin, pitsoihin, pastoihin ja munakkaisiin.

Kanaa ja porkkanaa nakeissa

Atrian *Rehti porkkana-nakki* sisältää 20 prosenttia kotimaista porkkanaa. Porkkanahiput tuovat nakkiin aavistuksen makeutta, mutta suutuntuma on sileä.

Kariniemen Kananpojan *Viisikko-nakki* valmistetaan suomalaisesta broilerinlihasta. Kuorettomat nakit sopivat ruoanlaittoon, ja niiden lihapitoisuus on 76 prosenttia. Pakkauksessa on viisi nakkia.

Koko perheen juustot

Kuusamon Juuston *Seita* on puolikova maasdamjuusto, joka maistuu vähän edamjuustoa voimakkaammalta. Rasvaa se sisältää 28 prosenttia. Juusto valmistetaan Kuusamossa pääosin lähialueiden perhetiloilta saatavasta tuoreesta lehmänmaidosta.

Kotimaista pehmeä sulatejuusto sisältää 10 mietoa viipaletta. Kermajuustosta valmistetut palat ovat yksittäispakattuja ja laktoosittomia.

Kokeile kvinoaa

Risellan kvinoa sisältää paljon proteiinia ja maistuu hivenen pähkinäiseltä. Keitä 8 minuuttia ja käytä salaateissa, keitoissa tai pääruoan lisänä. Pakkauksesta riittää neljälle.

Ranbow-tuotteita

Rainbow *cheddar* ja vahvempi *cheddar-gouda -juustoraasteet* sopivat ruoanlaittoon, gratinointiin, tacoihin ja pizzaan. Vähälaktoosiset raasteet sisältävät rasvaa 32 prosenttia. Alkuperämaa Alankomaat.

Rainbow *luomu-kikherneet* on säilötty suolaliemeen. Käytä esimerkiksi falafelien ja hummuksen valmistamiseen tai lisää keittoihin, patoihin ja salaatteihin. Alkuperä- ja valmistusmaa Italia.

Rainbow *vadelma-pikapuuropakkauksen* pusseista valmistat nopeasti marjaisen ja täysjyvähiutaleisen puuron. Alkuperämaa Suomi.

S MARKET PRISMA Sale alepa ABC! Kun tykkäät hyvästä ruoasta facebook.com/s-market FOODIE.FI

YMPÄRISTÖMERKKI MILJÖMÄRKT 4041 0024 Painotuote

Sisältöpäällikkö Sanna Autio, SOK Media, sanna.autio@sok.fi **Reseptit ja kuvausjärjestelyt** Tiina Valkonen ja Prisca Leclerc
Kuvat Piia Arnould, Mikko Hannula ja Anna Huovinen **Kuvaustarvikkeet** Prisma ja Sokos