



1 | 2019 LÄMPÖÄ SYDÄNTALVEEN

SATOKAUDEN
PARHAAT
RUOAT

Sesonki

YHTEISHYVÄ.FI

PARASTA NYT
Lämpimän
mausteinen
bataattivuoka

PIKANA LAUTASELLE
Kylmäsavulohi-
pinaattikeitto

HILLITSE HÄVIKKIÄ
Uunikasvis-
leipäjuustokeitto

PERJANTAIHERKKU
Lämppäripelti

KOULUN JÄLKEEN
Hedelmälautanen
ja kauradippi

14
RESEPTIÄ,
JOILLA ARKI
RULLAA!

JAUHOPEUKALO
Runebergin
laskiaispullat

PAEMPAA PÖYTÄÄN
Sitruslohi ja
yrttikvinoa



Maista sesonki!

Olemme uudistaneet käsissäsi olevan ruokalehden. Annoimme sille nimeksi Sesonki, sillä erilaiset ruoat ja raaka-aineet ovat parhaimmillaan vuodenkierron mukaan.

Talvipäivinä maistuu lämmöllä haudutettu ruoka. Kokeile mausteista bataattivuokaa, mureaa lihapataa tai sitruksien mehustamaa lohta. Samoilla lämmöillä valmistuvat suussasulavat runebergin pullat. Anna lopuksi uunin lämmön tulvahtaa tuoksuineen keittiöön.

Koska oman maan antimet eivät ole helmikuussa rikkaimmillaan, syö roppakaupalla värikkäitä hedelmiä. Kokeile vaikkapa eksoottisen raikasta pitajaa – siitä saat energiaa kielelle ja mielelle!

Sanna

Sanna Autio



YHTEISHYVÄN RESEPTIT

- ★ **Suomalaiseen kotiin sopivia** – onnistut varmasti
- ★ **Fiksuja ja taloudellisia** – ei hävikkiä
- ★ **Terveellisiä ja monipuolisia** – eri ruokavaliot huomioitiin
- ★ **Reseptien ainekset Prismoista ja S-marketeista**

YHTEISHYVÄ.FI

tuhansia reseptejä
ravintosisältö-
tietoineen ja
inspiroivia videoita

FOODIE.FI

S-ryhmän ruokakauppojen
valikoimat, tuotteet,
tuotetiedot, hinnat sekä
tietoa noutopalvelusta ja
kotiinkuljetuksesta

YHTEISHYVÄ SESONKI

Sisältöpäällikkö

Sanna Autio, SOK Media,
sanna.autio@sok.fi

Ruokatuottaja

Tiina Valkonen

Art Director

Leena Majaniemi

Kuvat

Tuomas Kolehmainen

Reseptit

Taina Salovaara

Kuvausjärjestelyt

Kaisa Jouhki

Kuvaustarvikkeet

Sokos ja Prisma



Ympäristöystävällisempi...

* Kerää käytetty paperi
kierrätykseen

...parempi sinulle.

EU Ecolabel: FI/028/004



G gluteeniton
M maidoton
MU munaton
K kasvis
VE vegaaninen

LÄMPIMÄN MAUSTEINEN BATAATTIVUOKA

Valmista makeasta bataattimuusista koko perheen uusi lempiruoka. Valitse täytteeseen mielesi mukaan jauhelihaa, Mifu- tai kaurajauhista.

***VAIHTOEHDOT
JAUHELIALLE**
2 pkt (à 250 g)
maitoproteiinista
valmistettua
Mifu jauhista
TAI
2 ps (à 225 g)
Elovena Muru-
kaurajauhista

4 ANNOSTA

BATAATTIMUUSI *

1 (600 g) bataatti
2 (200 g) perunaa
1 rkl margariinia
1 tl suolaa
1 kananmuna
TÄYTE
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
1 ½ rkl rypsiöljyä
1 pkt (400 g) jauhelihaa*
1 ½ tl juustokuminaa
1 tl jauhettua korianteria
¼ tl kanelia
½ tl rouhittua mustapippuria
1 tl oreganoa
1 tl suolaa
3 rkl tomaattisosetta
1 tl siirappia
1 dl vettä
½ ps (100 g) pakasteherneitä

► Kuori ja paloittele bataatti ja perunat. Keitä ne vähässä vedessä kypsäksi, valuta ja soseuta sähkövatkaimella. Lisää margariini ja suola. Jäähdytä haaleaksi ja sekoita kananmuna joukkoon.

► Sääda uuni 200 asteeseen. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Ruskista jauheliha tai jauhis öljyssä paistinpannulla. Lisää sipulit ja mausteet paistamisen loppupuolella ja paista vielä hetki sekoitellen. Sekoita tomaattisose, siirappi ja vesi paistokseen. Kuumenna 3 minuuttia. Lisää herneet.

► Levitä täyte noin 2 litran vetoisen uunivuon tai neljän annosvuon pohjalle. Lusikoi bataattisose päälle ja tasoita pinta. Paista uunin keskitasolla 25–35 minuuttia. Tarjoa salaatin kanssa.



Helpota arjen kiirettä oikaisemalla. Kun keittiöstä löytyy pakastevihanneksia ja tuorepastaa, arki sujuu sutjakasti ja maistuu mainiolta.



KYLMÄSAVULOHI-PINAATTIKEITTO

Tämän näppärämmin ei soppa voi syntyä! Kiireisinkin kotikokki valmistaa makoisan lohikeiton vaivatta – kiitos pakastevihanneksen.

2 ANNOSTA | MU |

100 g kylmäsavulohta
4 dl vettä
3 maustepippuria
1 kalaliemikuutio
½ ps (75 g) pakastepinaattia
1 ps (250 g) pakastekasvissuikaleita
1 prk (2 dl) ruokakermaa
1 rkl vehnäjauhoja
½ tl suolaa
riipaus rouhittua mustapippuria
½ ruukkua tilliä

► Suikaloi kylmäsavulohi. Kuumenna vesi, maustepippurit ja kalaliemi kattilassa. Lisää jäinen pinaatti ja kasvissuikaleet. Kuumenna kiehuvaaksi.
► Sekoita vehnäjauhot kermaan. Kaada seos kattilaan ja keitä välillä sekoittellen noin 5 minuuttia.
► Lisää lohisuikaleet ja mausta keitto suolalla ja pippurilla. Peitä kattila kannella ja anna makujen tekeytyä pari minuuttia. Silppua tilli keiton päälle.

SITRUUNAINEN BROILERIPASTA

Sekoita superhelppo ateria broilerisuikaleista, tuorejuustosta ja pinaattipastasta.



3–4 ANNOSTA

**1 rs (250 g) pinaatti-
fettuccine-tuorepastaa**

KASTIKE

1 pkt (300 g)

broilerisuikaleita

½ ruukkua basilikaa

1 sitruuna

**1 pkt (200 g) maustamatonta
tuorejuustoa**

1 rkl kanafondia

1 rkl rypsiöljyä

1 tl suolaa

1 tl rouhittua

mustapippuria

½ dl pastan keitinvetä

► Silppua basilika. Pese sitruuna, raasta kuori ja purista mehu. Sekoita kulhossa tuorejuusto, basilika, sitruunankuori, puolet sitruunamehusta ja fondi.

► Kuumenna pastan keitinvesi. Paista broilerisuikaleet öljyssä paistinpannalla kypsäksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Lisää tuorejuustoseos ja kuumenna.

► Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Ota ½ dl keitinvetä ja sekoita se kastikkeeseen. Valuta pasta ja kääntele kastikkeen sekaan. Maista ja lisää sitruunamehua makusi mukaan.

VINKKI

Lisää kastikkeen joukkoon rasiallinen kirsikkatomaatteja tai ½ ps (75 g) sulatettua pakastepinaattia.



HILLITSE HÄVIKKIÄ

Paahda kerralla reilu satsi kasviksia.
Syö tänään puolet falafelien ja hernetahnan kanssa.
Valmista huomenna lopuista keitto.

VINKKI

Vältä hävikkiä ja käytä ruoassa jääkaappiin unohtuneet kasvikset, kuten paprika, kesäkurpitsa ja kukkakaali. Puolita uunikasvisten määrä, jos teet vain toisen ruoan.

PAAHDETUT KASVIKSET, FALAFELIT JA HERNETAHNA

Tomaatit ja Välimeren mausteet piristävät arkipäivällisen. Uunipellillä kasvikset valmistuvat nopeasti kahden päivän tarpeeseen.

4 ANNOSTA | M | MU | VE |

8–10 (800 g) perunaa
5 (400 g) porkkanaa
1 (600 g) bataatti
100 g juuriselleriä
4 sipulia
4 tomaattia
3 rkl oliiviöljyä
2 valkosipulinkynttä
1 ½ tl suolaa
2 tl provencale-yrttimaustetta
1 tl rouhittua mustapippuria
LISÄKSI
1 ps (450 g) falafelpyöryköitä
(pakaste)
HERNETAHNA
1 ps (200 g)
pakasteherneitä
1 rkl oliiviöljyä
1 rkl sitruunamehua
2 tl piparjuuritahnaa
¼ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria

► Valmista hernetahna. Sulata herneet. Soseuta kaikki tahnan ainekset sauvasekoittimella. Siirrä jääkaappiin maustumaan.

► Sääda uuni 200 asteeseen. Kuori juurekset ja sipulit. Leikkaa perunat ja sipulit lohkoiksi, porkkanat ja selleri tangoiksi, bataatti kiekkoiksi. Puolita tomaatit. Puserra valkosipuli öljyyn, sekoita muut mausteet joukkoon.

► Levitä kasvikset uunipellille. Valuta mausteöljy päälle ja kääntelee kasviksia niin, että ne öljyyntyvät kauttaaltaan. Kypsennä uunissa noin 35 minuuttia.

► Kuumenna falafelit paistinpannalla pakkauksen ohjeen mukaan. Ota puolet kasviksista erilleen seuraavan päivän keittoa varten. Tarjoa loput falafelien ja hernetahnan kanssa.

UUNIKASVIS- LEIPÄJUUSTOKEITTO

Paahdetut kasvikset ja tilkka balsamicoa tekevät kasvissosekeitosta tavallista paremman.

4 ANNOSTA | G | MU | K |

½ annosta paahdettuja kasviksia
(katso edellinen ohje)
3 dl vettä
1 kasvisliemikuutio (gluteeniton)
1 prk (2 dl) ruokakermaa
1 rkl balsamicoa
200 g leipäjuustoa
(persiljaa)

► Laita kasvikset, vesi ja liemikuutio kattilaan. Kuumenna kiehuvaaksi ja soseuta sauvasekoittimella. Lisää kerma ja balsamico. Anna keiton kiehua hiljalleen pari minuuttia. Mausta tarvittaessa ripauksella suolaa.

► Paloittele leipäjuusto ja lisää se keittoon. Viimeistelee halutessasi persiljalla.



Kysyimme suosikki-
reseptejanne ja jaamme
niistä nyt ensimmäisen:
Yayan mehevän ja
ruokaisan lihapadan.

MAAPÄHKINÄVOILLA MAUSTETTU LIHAPATA

Bataatilla höystetystä lihapadasta
riittää syötävää useaksi päiväksi.

8 ANNOSTA | G | M | MU |

- 1 kg naudanpaistia
- 2 sipulia
- 4 valkosipulinkynttä
- 3 rkl rypsiöljyä
- 1 prk (140 g)
tomaattisosea
- 1 tl suolaa
- 1 tl rouhittua
mustapippuria
- 1 tl chilirouhetta
- 7–8 dl vettä
- 2 lihaliemikuutiota
(gluteenitonta)
- 1 prk (340 g) maapähkinä-
voita (sokeritonta)
- 1 (600 g) bataatti

- Leikkaa liha noin 2 cm:n
kuutioiksi. Kuori ja hienon-
na sipulit ja valkosipulin-
kynnet.
- Ruskista lihat kolmessa
erässä öljyssä paistin-
pannulla. Siirrä lihat pataan

tai jsoon kattilaan. Huuhdo
pannu ruskistusten välillä
vedellä ja kaada huuhtel-
vesi lihojen päälle.

► Lisää sipuli, valkosipuli,
tomaattisose ja mausteet
sekä sen verran vettä, että
lihat juuri ja juuri peittyvät.
Murena liemikuutiot
pataan ja sekoita maapäh-
kinävoi joukkoon.

► Anna padan hautua
hiljalleen 1 ½ tuntia silloin
tällöin sekoitellen. Kuori ja
leikkaa bataatti 3 cm:n
paloiksi ja lisää ne pataan.

► Keitä hiljalleen noin
30 minuuttia tai kunnes
bataatti on kypsää ja liha
mureaa. Tarjoa pata keite-
lyn riisin kanssa.

VINKKI
Tee lihapata
broilerin
paistileikkeis-
tä. Broilerille
riittää tunnin
haudutus.

YAYAN PAREMPI ARKIPATA

Lappeenrantaan Yaya
Njien perheessä kokataan
usein maapähkinävoin
mehevöittämää lihapataa.

Yayan synnyinmaassa
Gambiassa perinneruokaa
kutsutaan domodaksi ja se
syödään riisin tai kuskusin
kera. Yaya on opettanut
reseptin vaimolleen, ja
domodasta onkin tullut
koko viisihenkisen per-
heen lempiruoka.

Onko sinulla oma
arjen suosikkiresepti?
Lähetä se osoitteeseen
minunreseptini@
sanoma.com

LÄMPÄRIPELTI

Peittele vieri viereen ladotut leipäpalat chilin puraisemalla punaisella pestolla, broilerilla ja mehevällä juustokuorrutteella.

4 ANNOSTA

8 täysjyväris- tai kaurapalaa
1 ¼ dl punaista pestoa (arrabbiata)
1 pkt (200 g) kypsää kanafileetä (Vuolu) tai kypsää broileria
1 ps (175 g) juustoraastetta
2 kananmunaa
1 tl oreganoa
LISÄKSI
1 avokado
½ kurkkua

► Säädä uuni 225 asteeseen. Sivele leipäpalat pestolla ja laita ne tiiviisti vierekkäin leivinpaperille pellille. Kuutioi tai riivi broileri ja jaa se leiville. Riko munien rakenne kulhossa ja sekoita juustoraaste joukkoon. Lusikoi seos leiville.

► Paista leipiä uunin keskitasolla 8–10 minuuttia, kunnes kuorrute on saanut hieman väriä. Ripottele oregano pinnalle.

► Halkaise avokado ja poista kivi. Kaapaise hedelmäliha kuoresta lusikalla. Kuutioi avokado ja kurkku. Lisää kuutiot leiville. Irrota leipäpalat veitsellä tai pizzapyörällä.

VINKKI

Sama idea, eri maku: Vaihda peston väriä ja riivi täytteeksi kinkkua tai salamia. Pilko pinnalle tomaattia ja sipulia.

Iso satsi lämpimiä voileipiä on varma tapa saada koko perhe yhteisen pöydän ääreen.



PIKAINEN TONNIKALA-NUUDELISALAATTI

Jos koulun jälkeen on kiire harrastuksiin, nopea salaatti taltuttaa äkkinälän. Kulhollisesta riittää jaettavaksi kavereillekin.



VINKKI

Kokeile chilikastikkeen sijaan valkosipuli- tai sinappisalaatinkastiketta.

4 ANNOSTA | MU |

2 ps (à 55 g)
pikanuudeleita
7 dl vettä
½ kurkku
1 suippopaprika
1 prk (200/150 g)
tonnikalaa öljyssä
1 prk (200 g) raejuustoa
¼ tl rouhittua
mustapippuria
LISÄKSI
makeaa chilikastiketta

► Kuumenna vesi kiehuvaaksi vedenkeittimessä tai kattilassa liedellä. Taita nuudelilevyt käsin neljään osaan ja laita ne kulhoon. Tyhjennä nuudelipakkausten mausteet pusseista nuudeleiden päälle. Kaada kuuma vesi nuudelikulhoon, peitä lautasella ja anna nuudeleiden kypsyä 3 minuuttia.

► Valuta nuudelit siivillä tiskialtaan päällä. Anna jäähtyä.

► Huuhtelee kurkku ja paprika. Leikkaa kurkku 2 cm:n paloiksi. Halkaise paprika pituussuunnassa ja leikkaa viipaleiksi.

► Sekoita kurkut, paprikat, tonnikala ja raejuusto jäähtyneiden nuudeleiden joukkoon. Jaa nuudelsalaatti lautasille ja valuta chilikastiketta päälle.

VINKKI

Näistä aineksista valmistuu myös smoothie. Soseuta kaikki ainekset sauvasekoittimella juomaksi.

HEDELMÄLAUTANEN JA KAURADIPPI

Dippaa hedelmät hunajalla ja kanelilla maustettuun kastikkeeseen.

2 ANNOSTA | M | MU | K |

1 dl kotimaisia vadelmia (pakaste)
2 puoliveriappelsiinia tai appelsiinia
2 omenaa
1 banaani
KAURADIPPI
2 dl kauravalmistetta ("jogurttia")
2 rkl kaurahiutaleita
1 rkl hunajaa
¼ tl kanelia

► Ota vadelmat pakastimesta huoneenlämpöön. Kuori appelsiinit ja omenat. Irrota appelsiinit käsin lohkoiksi tai leikkaa veitsellä suupaloiksi. Laita omenat leikkuulaudalle, leikkaa lohkoiksi siemenkodon ympäriltä ja paloittele suupaloiksi. Kuori ja paloittele banaani. Laita hedelmät ja vadelmat lautasille.

► Kaada kauravalmiste kulhoon. Lisää kaurahiutaleet, hunaja ja kaneli. Sekoita tasaiseksi. Dippaa hedelmiä kastikkeeseen.



RUNEBERGIN LASKIAISPULLAT

Jos et osaa päättää, leipoisitko runebergintorttuja vai laskiaispullia, tee molemmat yhdellä kertaa! Näissä pullissa yhdistyvät kahden klassikkoleivonnaisen parhaat puolet.



15 PULLAA

2 ½ dl maitoa
1 ½ dl fariinisokeria
½ dl kaakaojauhetta
½ tl suolaa
2 tl kardemummaa
3 tl kanelia
1 kananmuna
½ pkt (25 g) hiivaa
100 g margariinia tai voita
noin 7 dl vehnä jauhoja

LISÄKSI

1 kananmuna voiteluun
1 rs (230 g) paistonestävää
vadelmamarmeladia
1 prk (2 dl) vispikermää
1 rkl sokeria
1 tl vaniljasokeria

1. Lämmitä maito kädenlämpöiseksi. Mittaa fariinisokeri, kaakaojauhe ja mausteet isoon kulhoon. Lisää muna ja vatkaa sekaisin. Lisää maito ja murena joukkoon hiiva. Sekoita.

2. Pehmennä rasva mikrossa. Lisää jauhot vähitellen hyvin vaivaten. Lisää rasva vaivaamisen loppupuolella. Peitä taikina ja anna kohota vedottomassa paikassa kaksinkertaiseksi noin 30 minuuttia.

3. Kumoa taikina pöydälle. Vaivaa ilmakuplat pois ja muotoile taikina pötköksi. Leikkaa pötköstä 15 palaa ja pyörittele palat pulliksi. Siirrä pullat leivinpaperille pellille. Anna kohota liinan alla 15–20 minuuttia.

4. Sääda uuni 225 asteeseen. Voitele pullat munalla. Paina pulliin juomalasien pohjalla kuopat ja lisää niihin 1 ½ teelusikallista marmeladia. Paista uunin keskitasolla 8–10 minuuttia. Vaahdota kerma ja sokerit. Lusikoi vaahto paksuun muovipussiin. Leikkaa pussin kulma auki. Pursota kerma hillosilmien ympärille.

Hyvin vaivattu ja kiinteä taikina pyörii kämmenessä pullaksi ilman jauhoja.

VINKKI

Kaunista pullat
paiston jälkeen lisää-
mällä niiden päälle
nokare marmeladia.



Viikonloppuna istutaan yhdessä hedelmien värittämään ruokapöytään.

INKIVÄÄRILLÄ PIRISTETTY KASVIS-PITAIJASALAATTI

Mustapilkkuinen pitaija, raikkaat kasvissuikaleet ja rapeat suolapähkinät yhdistyvät täydellisesti aasialaistyyllisessä salaatissa.

4 ANNOSTA | G | M | MU | VE |

1 pitaija
½ kurkkua
2 porkkanaa
50 g suolapähkinöitä
1 ps salaattia
½ ruukkua korianteria
KASTIKE
2 rkl valkoviinietikkaa
2 rkl rypsiöljyä
1 ½ rkl soijakastiketta (gluteenitonta)
½ rkl sokeria
2 tl raastettua inkivääriä
½ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria

► Kuori ja kuutioi pitaija. Kuori porkkanat. Vuole kurkusta ja porkkanoista pitkiä suikaleita esimerkiksi juustohöylällä.

► Rouhi suolapähkinät veitsellä karkeaksi. Pane salaatinlehdet tarjoiluvadille. Asettele pitaijakuutiot, kurkku- ja porkkanasuikaleet, suolapähkinät ja korianteri salaatin päälle.

► Sekoita kastikeaineokset. Viimeistele salaatti kastikkeella ennen tarjoamista.





SITRUSLOHI JA YRTTIKVIINO

Tarjoo sitrushedelmillä maustettu uunilohi pähkinäisen kvinoan kera.

4 ANNOSTA | G | M | MU |

noin 800 g kirjolohifileettä

2 limeä

2 sitruunaa

2 rkl soijakastiketta

(gluteenitonta)

2 rkl hunajaa

1 rkl rypsiöljyä

1 tl suolaa

YRTTIKVIINO

2 dl kvinoaa

1 dl (50 g) cashewpähkinöitä

½ ruukkua korianteria

½ ruukkua ruohosipulia

VINKKI

Tarjoo kastikkeena mustapippurilla maustettua paksua jogurttia.



VALKOSUKLAA-VERIAPPELSIINIMOUSSE

Veriappelsiini täydentää paahdetun valkosuklaan kinuskimaista makua.

4 ANNOSTA | G | K |

2 pkt (à 100 g) valkosuklaata

1 liivatelehti

2 veriappelsiinia

1 dl maitoa

1 prk (2 dl) vispikermää

1 rkl sokeria

► Kuumenna uuni 175 asteeseen. Rouhi suklaa. Levitä rouhe tasaiseksi kerrokseksi leivinpaperille pellille. Paahda uunissa kullanuskeaksi 5–7 minuuttia. Tarkkaile, ettei suklaa pala. Ota ¼ suklaasta erilleen koristelua varten.

► Laita liivate 5 minuutiksi kylmään veteen likoamaan.

Pese veriappelsiini huolellisesti. Raasta 1 tl kuorta.

► Kuumenna maito kiehumispisteeseen. Purista liivate ja lisää se ja paahdettu suklaa maitoon. Sekoita sauvasekoittimella sileäksi. Anna jäähtyä.

► Vaahdota kerma ja sokeri. Kääntelee jäähtynyt suklaaseos ja appelsiinkuoriraaste kermavaahtoon. Jaa mousse annoskuhloihin. Peitä kelmulla ja anna hyytyä jääkaapissa vähintään 5 tuntia.

► Kuori ja paloitelee veriappelsiinit. Viimeistele mousseannokset veriappelsiinipaloilla ja paahdetulla valkosuklaalla.

- Nypi kalasta ruodot. Siirrä kala leivinpaperille pellille.
- Purista yhden limen mehu. Pese toinen lime ja sitruunat. Leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi. Sekoita kulhossa limen mehu, soijakastike, hunaja ja öljy. Sivele liemi kalan pintaan ja mausta kala suolalla.
- Säästä muutama sitrusviipale koristeluun ja levitä loput kalan päälle. Anna maustua 15 minuuttia. Säädä uuni 200 asteeseen.
- Paahda pähkinät kuivalla pannulla ja siirrä jäähtymään.
- Paista kalaa uunissa noin 12 minuuttia (pienet fileet) tai noin 20 minuuttia (iso filee).
- Valmista kvinoa pakkauksen ohjeen mukaan. Rouhi pähkinät ja silppua yrtit. Sekoita ne kvinoan joukkoon. Tarjoo sitruslohen kanssa.



MANGOMISU

Kauralastuista, appelsiinituorejuustosta ja tuoreesta mangosta valmistettu mangomisu on uusi versio italialaisesta tiramisusta.

8 ANNOSTA | K |

2-3 (900 g) mangoa
2 prk (à 2 dl)
vispikermää
½ dl sokeria
2 tl vaniljasokeria
2 pkt (à 200 g)
appelsiinituorejuustoa
1 appelsiini
1 rkl sokeria
150 g kauralastuja
tai -keksejä
½ dl kaakaojauhetta

► Leikkaa mangot litteän kiven vierestä puolikkaiksi. Kuori palat. Leikkaa puolet mangoista noin 1 cm:n kuutioiksi. Soseuta loput sauvasekoittimella.

► Mittaa kerman joukkoon ½ dl sokeria ja vaniljasokeri. Vatkaa vaahdoksi. Sekoita tuorejuusto vaahtoon.

► Purista appelsiininista mehu ja mausta se 1 rkl:lla sokeria. Kostuta keksit mehussa ja laita vuoaan (15 cm x 20 cm) pohjalle.

► Levitä mangosose ja -palat keksien päälle. Lisää sitten ½ tuorejuustoseoksesta. Lusikoi loppu seos pursotin- tai muovipussiin ja leikkaa pussin kulma auki. Pursota palleroiksi mangomisin pinnalle.

► Peitä vuoka kelmulla ja anna tekeytyä jääkaapissa vähintään 3 tuntia tai seuraavaan päivään. Siivilöi kaakaojauhe pinnalle juuri ennen tarjoamista.

VINKKI
Voit koota mangomisin myös annosmaljoihin.

