

UUTTA SATOA! OMENAKAKKU • MARJAMUFFINSSIT KAURATOSCALLA
• KESÄKURPITSAVENEET CHORIZOLLA • PAAHDETTU KUKKAKAALIPASTA

yhteishyvä

sesonki

4 | 2022

Raastettu kaali
rapeuttaa
japanilaisen
okonomiyaki-
munakkaan.

16
HELPPOA
RESEPTIÄ

Arjen parhaat

lapsiperheen **uudet lempiruokat** • 8 arkiruokaa
puolessa tunnissa • kivat ideat **kesäkurpitsasta**

RESEPTIT
yhteishyvä.fi



Sataa, sataa sataa!

Upota kesäkurpitsat sesongin parhaaseen piirakkaan.

Kesäkurpitsapiirakka

8 palaa | 1 t

Pohja

150 g voita tai leivonta-margariinia
3 dl vehnä jauhoja
1 dl (50 g) voimakasta juustoraastetta
1 rkl kylmää vettä

Täyte

1 (350 g) kesäkurpitsa
2 rs (à 200 g) valkosipuli & yrtit -tuorejuustoa
2 dl (100 g) voimakasta juustoraastetta
1 kananmuna
½ tl mustapippuria rouhittuna

Pähkinä-pekoni-muru

1 pkt (140 g) pekonia
1 dl (50 g) saksanpähkinöitä

Lisäksi

1 rkl rypsiöljyä voiteluun (basiliikkaa)

- Levitä pekoni leivinpaperille pellille ja paahda 200-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Valuta talouspaperin päällä.
- Nypi pehmeä rasva, jauhot ja juusto murumaiseksi seokseksi. Lisää vesi ja sekoita nopeasti tasaiseksi. Öljyä reunallinen vuoka (noin 24 x 32 cm). Painele taikina vuoan pohjalle ja parisenttiä reunoille. Pistele pohja haarukalla ja esipaista 200 asteessa noin 10 minuuttia.
- Huuhtelee kesäkurpitsa ja poista kanta. Viipaloi kurpitsa juustohöylällä.
- Sekoita juustot, muna ja pippuri kulhossa.
- Levitä puolet kurpitsasta piirakkapohjalle. Lusikoi täyte tasaisesti päälle. Lisää loput kurpitsat. Paista piirakkaa uunissa noin 25 minuuttia.
- Rouhi pähkinät. Murennä pekoni joukkoon. Viimeistele piirakka seoksella ja halutessasi basilikalla.

Vinkki!

Tarjoa pekoni-pähkinä-muru erikseen.

Ruoan hinta

Aterian kustannuksiin vaikuttaa muukin kuin aineiden hinta. Kotikeittiössämme syntyy luvattoman paljon ruokahävikkiä. Aterian tähteet ja puolikkaat purkit jääkaapissa harmittavat, etenkin jos ne lentävät roskeen. Kokkauksen jäljiltä iso tiskivuorikin maksaa. Energiaa ja vettä kuluu raivaamiseen. Uunia on turha lämmittää parille pullalle, tee suurempi satsi samoilla lämmöillä ja pakasta osa. Aikakin maksaa, siksi suunnittelimme tähän lehteen uusia vartissa valmistuvia ruokia. Pidämme reseptien raaka-ainelistat lyhyinä ja käytämme tuorepakkaukset kokonaan. Panostamme myös hyvään ravitsemukseen, sillä myös terveys on arvokasta.



Ps. Suosimme kotimaisia tuotteita. Tuetaan yhdessä omavaraisuuttamme ja tuottajiamme. Katso omat valintasi S-mobiiliin kotimaisuuslaskurista.

SANNA AUTIO

Ruoan sisältöpäällikkö, Yhteishyvä, SOK Media

Sisältöpäällikkö

Sanna Autio
Yhteishyvä, SOK
Media

Tuottaja

Niina Mälkiä
Kuvatuottaja
Eeva Kylén

Ruokatoimittaja

Taina Salovaara
Reseptit
S-kokeilukeittiö
Anne Ponkkonen
Hanne Penttinen
Anni Kulju
Oona Heikkinen
Mette Mehtäläinen

Art Director

Eeva Värtö
Kuvat
Tuomas
Kolehmainen
Kuvausjärjestelyt
Henna Sipilén
Paino
PunaMusta Oy 2022

KATSO JA TILAA TUOTTEET OMASTA KAUPASTA: **S-KAUPAT.FI**

Yhteishyvän reseptilupaus

Yhteishyvän resepteillä onnistut! Yhteishyvän reseptit suunnitellaan S-kokeilukeittiössä. Uudet, testatut ja fiksut reseptit sisältävät runsaasti sesongin kasviksia ja kotimaisia raaka-aineita. Arkiruokareseptit ovat mukana Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussitoumuksessa. Ainekset resepteihin löydät Prismasta ja S-marketista.

KAIKKI RESEPTIT, VINKIT JA IDEAT

yhteishyvä.fi

#YHTEISHYVÄRESEPTIT

G

gluteeniton

M

maidoton

MU

munaton

K

kasvis

VE

vegaaninen

PL

planetaarinen

Reseptien
ravintosisällöt:
yhteishyvä.fi

Leikkuu- laudalla

Piilota pasta-
kastikkeeseen
kesäkurpitsaa ja
uudista kasviskeitto
savutofulla ja
fenkoliilla.

Lempeän
makuinen kana-
stroganoff on
lasten mieleen.
Ohje, s. 6.



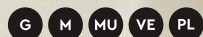
Nokkelat & vikkelät

Loppukesän lämpimät illat kutsuvat ulos lenkille ja leikkimään. Kokkaa nopeaa, oivaltavaa arkiruokaa, niin aikaa jää myös kivoille iltamenoille.

*Vegaanisessa keitossa yllättävät
kalasopan parhaat maut.*

Savutofukeitto

4 annosta | 30 min



8 dl vettä

1 kasvisliemikuutio (gluteeniton)

6 maustepippuria

2 laakerinlehteä

5–6 (500 g) kiinteää perunaa

2–3 porkkanaa

1 fenkoli

1 pkt (300 g) kylmäsavutofua (Jalotofu)

½ rkl rypsiöljyä

½ ruukkua tilliä

¼ tl suolaa

- Kuumenna kattilassa vesi, liemikuutio, pippurit ja laakerinlehdet.
- Pese ja kuori perunat ja porkkanat. Paloittele perunat. Halkaise porkkanat ja viipaloi puolikkaat. Huuhtelee fenkoli. Halkaise se, poista kova kanta ja leikkaa fenkoli ohuiksi viipaleiksi.
- Lisää kasvikset kattilaan ja keitä kypsiksi, 10–15 minuuttia.
- Kuivaa tofu talouspaperilla. Kuutioi se ja paista öljyssä pannulla kullanruskeaksi.
- Hienonna tilli. Sekoita tilli, tofu ja suola keittoon. Tarjoa esimerkiksi ruisleivän kanssa.



Kanastroganoff

4 annosta | 30 min

- 1 pkt (300 g) maustamattomia broilerin fileesuikaleita
- 1 sipuli
- 1–2 valkosipulinkynttä
- 1–2 (1 dl) mauste- tai suolakurkkua
- ½ rkl rypsiöljyä
- 2 rkl vehnä jauhoja
- 4 dl vettä
- 1 tlk (70 g) tomaattipyreetä
- 1 kana-annosfondi
- 1 rkl sinappia
- 1 prk (120 g) smetanaa
- ½ ruukkua persiljaa

- Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuutioi maustekurkut.
- Ruskista broileri öljyssä pannulla.

Lisää sipulit ja paista muutama minuutti. Ripottele jauhot pannulle ja paista hetki sekoitellen. Lisää vesi, tomaattipyree, fondi ja sinappi, kuumenna kiehuvaaksi. Sekoita smetana kastikkeeseen. Lisää kurkut. Anna hautua 5 minuuttia.

- Viimeistele hienonnetulla persiljalla. Tarjoa keitettyjen perunoiden ja salaatin kanssa.

Tomaattinen kesäkurpitsapasta

4 annosta | 30 min

MU K PL

- 1 kesäkurpitsa
- 1 rkl rypsiöljyä
- 1 tlk (390 g) yrttimaustettua tomaattimurskaa

- 1 tlk (70 g) tomaattipyreetä
- ½ tl suolaa
- ½ tl sokeria
- 1 rs (125 g) tuorejuustoa (mustapippuri)

Lisäksi

- 300 g kierrepastaa (basilikaa)

- Huuhtelee kesäkurpitsa, poista kanta ja leikkaa kesäkurpitsa kuutioiksi. Ruskista kuutioita öljyssä pannulla muutama minuutti. Lisää tomaattimurska, -pyree ja mausteet. Hauduta kannen alla noin 10 minuuttia.
- Keitä pasta miedosti suolatussa vedessä (½ tl suolaa/2 l vettä) pakkauksen keittajan mukaan.
- Soseuta kastike. Kaada se takaisin pannulle ja lisää juusto nokareina kastikkeeseen. Kuumenna, mutta älä enää keitä.
- Sekoita valutettu pasta kastikkeeseen. Viimeistele annokset halutessasi basilikalla.



Lisää makua paahdamalla

Ruskista kesäkurpitsa ennen kuin lisäät muut kastikkeen ainekset. Näin saat kastikkeeseen täyteläistä makua ja rakennetta.

Liha-perunasosepelti

4 annosta | 30 min

G MU

- 1 ps (600 g) perunamuusia (pakaste)
- 2 dl maitoa
- 1 pkt (400 g) naudan jauhelihaa 17 %
- 1 porkkana
- ½ ps (100 g) sipulikuutioita (pakaste)
- 1 tl paprikajauhetta
- ½ tl mustapippuria rouhittuna
- ½ tl suolaa

Pinnalle

- 1 dl (50 g) juustoraastetta (yrtejä)

- Valmista muusi maidon kanssa mikrossa pussin ohjeen mukaan.
- Ruskista jauheliha pannulla. Pese, kuori ja raasta porkkana. Lisää raaste ja sipulit pannulle ja kuullota. Sekoita mausteet joukkoon.
- Levitä jauhelihaseos leivinpaperille pellille, jätä muutama sentti reunoilta tyhjäksi. Levitä muusi jauhelihan päälle. Ripottele juusto pinnalle. Paista 200-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia. Viimeistele halutessasi yrteillä.



Katso lisää koko
perheen kokkailuun
sopivia Ässäkokki-
reseptejä osoitteesta
yhteishyva.fi/assakokki





Muhkeita makuja

Viritä nopeat lounaat uudelle taajuudelle kauden parhailla kasviksilla.

Okonomiyakit eli japanilaiset kaaliletut

4 kpl | 30 min



300 g valkokaalia
2 kevätsipulia varsineen
3 kananmunaa
1 dl vettä
2 dl vehnä jauhoja
1 tl soijakastiketta
½ tl suolaa

Chilimajoneesi
½ dl majoneesia
½ rkl srirachakastiketta

Lisäksi
2 rkl rypsiöljyä paistamiseen
(1 rkl seesaminsiemeniä)

- Huuhtelee kaali ja leikkaa ohuiksi suikaleiksi. Huuhtelee ja hienonnan sipuli. Säästä vihreä osa koristeluun.
- Vatkaa munien rakenne kulhossa. Lisää vesi, jauhot, soija ja suola. Sekoita tasaiseksi. Kääntelee kaali ja sipuli taikinaan.
- Kuumenna ½ rkl öljyä paistinpannulla ja annostele sille noin 1 ½ dl taikinaa. Sääda liesi keskilämmölle. Paista letut rapeiksi, noin 3 minuuttia molemmilta puolilta.
- Sekoita majoneesi ja sriracha kulhossa.
- Tarjoa kaaliletut kuumina. Viimeistele majoneesiraidoilla ja kevätsipulilla. Koristele halutessasi seesaminsiemeneillä.

Paahdettu kukkakaalipasta

3 annosta | 15 min

K PL

1 (500 g) kukkakaali
1 rkl rypsiöljyä
¼ tl suolaa
¼ tl mustapippuria rouhittuna
1 prk (250 g) juustokastiketta
(Koskenlaskija)
2 rkl sitruunanmehua
1 rkl sinappia

Lisäksi

1 ps (300 g) fettuccine-tuorepastaa
½ ruukkua lehtipersiljää
(½ tl chilihiutaleita)

● Huuhtelee kukkakaali. Leikkaa kukinnot suupaloiksi. Laita ne leivinpaperille pellille. Sekoita öljy, suola ja pippuri kaaleihin ja paahda 250-asteisessa uunissa 5–7 minuuttia, kunnes kaali saa väriä ja sisus pehmenee.

● Sekoita juustokastike, mehu ja sinappi kulhossa.

● Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Säästä 1 dl keitinettä. Kaada valutettu pasta takaisin kattilaan. Sekoita kastike ja keitinvesi pastaan, lämmitä hetki.

● Hienonna persilja. Lisää kukkakaalit ja persilja pastaan. Viimeistele annokset halutessasi chilihiutaleilla.

Satokauden herkullisin pasta-annos on **vartissa valmis**.



Eilen keitetyistä perunoista syntyy **ruokaisa salaatti** alle puolessa tunnissa.

Lohi-perunasalaatti

4 annosta | 20 min



1 kg perunoita keitettynä
(esim. siikli)
1 ps (250 g) pensaspapuja
1 pkt (300 g) kirjolohisuikaleita (miedosti suolattuja)

Kastike

1 dl (50 g) saksanpähkinöitä
2 rkl sitruunanmehua
2 rkl rypsiöljyä
1 tl dijoninsinappia
1 tl sokeria
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria
rouhittuna

Lisäksi

1 rkl rypsiöljyä paistamiseen

- Aloita kastikkeesta. Rouhi pähkinät. Sekoita mehu, öljy, sinappi ja mausteet keskenään. Lisää pähkinät.
- Paloittele keitetyt ja kuoritut perunat kulhoon ja sekoita kastike joukkoon. Laita jääkaappiin.
- Huuhtelee pavut. Poista kannat ja leikkaa pavut noin 3 cm:n paloiksi. Paista lohta ja papuja öljyssä pannulla 5–7 minuuttia välillä käännellen, kunnes ne ovat kypsiä.
- Yhdistä kaikki ainekset ja tarjoa heti.



Hyvästi hävikki

Jos chorizotäytettä jää yli, ripottele se lämpimien voileipien tai pizzan täytteeksi.

Kesäkurpitsa- veneet chorizolla

4 annosta | 30 min

G MU

2 (n. 700 g) kesäkurpitsaa

Chorizotäyte

1 pkt (130 g) chorizoa

1 dl (50 g) sipulikuutioita
(pakaste)

1 prk (390 g) yrttimaustet-
tua tomaattimurskaa

½ tl mustapippuria

rouhittuna

(½ tl chilihiutaleita)

Pinnalle

2 dl (100 g) juustoraastetta

1 dl pankojauhoja

Lisäksi

(½ ruukkua oreganoa, basilikaa tai
lehtipersiljää)

- Huuhtelee ja halkaise kesäkurpitsat. Koverra sisukset lusikalla ja leikkaa ne pieniksi kuutioiksi.
- Kuutioi chorizo. Paista makkaraa ja sipulia pannulla muutama minuutti. Lisää kurpitsa, tomaattimurska, pippuri ja halutessasi chili. Keitä seosta kasaan 5–10 minuuttia välillä sekoittaen.
- Nosta kurpitsaveneet leivinpaperille pellille ja jaa täyte tasaisesti niille. Sekoita juusto ja pankojauhot. Ripottele seos veneiden pinnalle. Paista veneitä 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.
- Viimeistele kesäkurpitsaveneet halutessasi yrteillä ja tarjoa esimerkiksi salaatin tai ruokakauran kanssa.

Puutarhurin leivontapäivä

Kruunaa pehmoinen rahkakakku isolla omenaruusulla ja raikkaat marjamuffinssit kauratoscalla.



Omenakakku

16 palaa | 1 t + 15 min

K

4 (n. 600 g) omenaa
(kotimaista)
2 rkl sitruunanmehua
100 g voita tai leivonta-
margariinia
4 kananmunaa
2 ½ dl sokeria
5 dl vehnä jauhoja
1 rkl leivinjauhetta
2 tl kardemummaa
2 tl kanelia
1 prk (200 g) vaniljarahkaa

Pinnalle
tomusokeria

● Pese omenat. Halkaise kaksi omenaa ja poista siemenkodat. Leikkaa omenat noin 2 mm:n viipaleiksi. Kuori ja kuutioi loput omenat. Laita viipaleet ja kuutiot eri kulhoihin ja kääntele mehu omenoisiin.

● Sulata rasva ja anna jäähtyä. Vaahdota munat ja sokeri. Yhdistä jauhot, leivinjauhe ja mausteet keskenään. Siivilöi jauhoseos ja lisää se munasokerivaahtoon vuorotellen rasvan ja rahkan kanssa. Sekoita tasaiseksi. Kääntele omenakuutiot taikinaan. Älä sekoita taikinaa liikaa, ettei se sitkisty.

● Aseta leivinpaperi irtopohjavuon (Ø 24 cm) pohjalle ja reunoille. Kaada taikina vuokaan. Asettele omenaviipaleet hieman limittäin kakun pinnalle. Aloita asettelu ulkokehästä.

● Paista kakkua 175-asteisen uunin alatasolla 50–60 minuuttia. Tarkista kypsyytikulla.

● Siivilöi tomusokeria jäähtyneen kakun pinnalle. Kaku säilyy jääkapissa muutaman päivän.

● Tarjoa kakun kanssa halutessasi vaniljakastiketta tai -jäätelöä.

Omenakakun
mausteinen
yllätys on
korvapuustista
lainatut maut.

Marjamuffinssit kauratoscalla

9 kpl | 45 min



Kauratosca

2 rkl juoksevaa rapsiöljyvalmistetta
2 rkl sokeria
¾ dl kaurahiutaleita

Taikina

2 ½ dl vehnä jauhoja
1 ½ dl sokeria
1 dl kaurahiutaleita
2 tl leivinjauhetta
1 prk (150 g) vaniljajogurttia
1 dl juoksevaa rapsiöljyvalmistetta
2 kananmunaa
2 dl marjoja (esim. puna- tai mustaherukoita)

Lisäksi

9 Amerikan muffinivuokaa

● Sekoita kauratосcan rasva, sokeri ja hiutaleet murmaksi seokseksi. Laita toska jääkaappiin.

● Yhdistä kulhossa taikinan kuivat aineet. Sekoita toisesa kulhossa jogurtti, rasva ja munat. Lisää seos jauhoihin ja sekoita tasaiseksi. Älä sekoita liikaa, ettei taikina sitkisty.

● Kääntele marjat taikinaan.

● Levitä muffinivuoat pellille. Annostele taikina vuokiin, täytä ¾ vuoista. Ripottele toska pinnalle.

● Paista muffinsseja 200-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia, kunnes ne ovat kypsä.



Vinkki!

Ilman vatkaista ja vaahdottamista valmistettavasta taikinasta tulee kuohkea, kun sekoitat ainekset vain juuri ja juuri sekaisin.

Grillin kautta

Mausta ahvenet paahdetulla sitruunalla ja kanansiivet sinihomejuustolla.

Ahvenfileet ja salviaipotut

4 annosta | 30 min



Salviaipotut

1 kg perunoita
100 g voita
1 ruukku salviaa

Sitruunaiset ahvenfileet

2 sitruunaa
600 g ahvenfileitä (nahattomia ja ruodottomia)
½ tl suolaa
¼ tl mustapippuria rouhituna
1 rkl rypsiöljyä
1 rkl voita

- Pese ja harjaa perunat. Keitä ne kypsiksi suolalla maustetussa vedessä.
- Perunoiden kiehuessa kuumenna voita pannulla keskilämmöllä, kunnes se kuohuu ja väri alkaa tummua. Lisää salvialehdet ja jatka kuumennusta, kunnes voi on kullanruskeaa. Ole tarkkana, ettei voi kärehdä. Sekoita kastike perunoiden joukkoon.
- Pese ja halkaise sitruunat. Paahda ne muurikassa leikkuupinta alaspäin, kunnes pinta saa väriä.
- Mausta fileet suolalla ja pippurilla. Kuumenna öljy ja voi muurikassa. Paista fileitä 1-2 minuuttia molemmilta puolilta, kunnes kala on kypsää. Purista sitruunaa kaloille tai tarjoa sitruunat erikseen.

Muurikka puuttuu?

Voit paahtaa sitruunat ja paistaa ahvenet myös paistinpannalla tai grillin parilalevyllä.

Pienet siivet on *helppo grillata* vartaisiin tikutettuina.

Grillatut wingsit, sinihomejuustodippi ja kukkakaalisalaatti

4 annosta | 45 min

G MU

1 pkt (700 g) hunaja-marinoituja siipiä

Sinihomejuustodippi

1 pkt (125 g) sinihomejuustoa
1 prk (200 g) kermaviiliä

Kukkakaalisalaatti

1 (600 g) kukkakaali
½ (200 g) kurkkua
1 ps (125 g) retiisiä
1 punainen chili
2 valkosipulinkynttä
½ dl rypsiöljyä
2 rkl valkoviinietikkaa
1 tl sokeria
¼ tl suolaa
¼ tl mustapippuria
rouhittuna

Lisäksi

4–8 grillitikkua

- Jos käytät puisia grillitikkuja, laita ne kylmään veteen likoamaan.
- Murusta juusto haarukalla kulhossa. Sekoita kermaviili joukkoon ja laita dippi jääkaappiin.
- Huuhtelee kasvikset. Leikkaa kukkakaalin kukinnot ja kanta ohuiksi viipaleiksi. Halkaise kurkku ja kaavi siemenet lusikalla. Viipaloi kurkku ja retiisit. Halkaise chili, poista siemenet ja hienonna chili. Kuori ja hienonna valkosipuli. Sekoita valkosipuli, öljy, etikka, sokeri, suola ja pippuri isossa kulhossa. Lisää kasvikset ja sekoita hyvin. Anna salaatin tekeytyä viileässä.
- Pujota siivet poikittain grillitikkuihin. Saat vartaista tukevampia, kun käytät kaksi tikkua varrasta kohden. Grillaa vartaita noin 20 minuuttia välillä käännellen tai kypsennä niitä 225-asteisessa uunissa noin 25 minuuttia.
- Tarjoa siivet dipin ja salaatin kanssa.



Välipalaksi voikkari

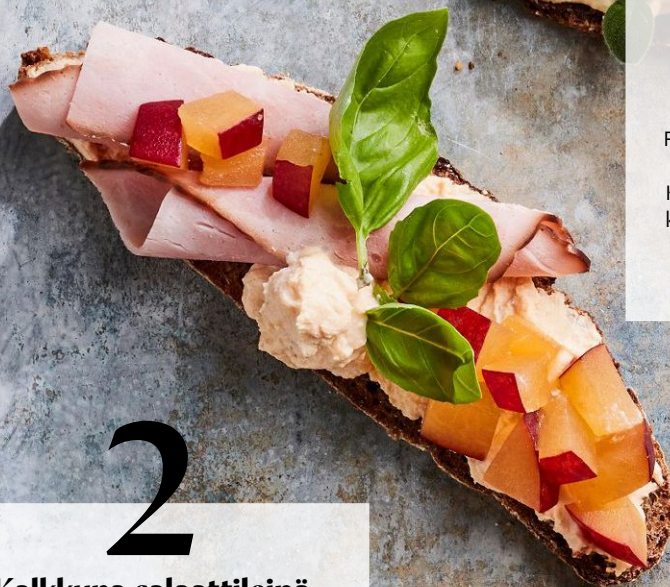
Trendikkäässä voileivässä on kaikki: kuitua, proteiinia, vitamiineja ja paljon hyviä makuja.



1

Hummusvoikkari

Maidoton ja lihaton herkkupala! Peittele täysjyväleipäviipale reilusti hummuksella eli kikhernetahnalla. Kasaa leivälle sitten keko kasviksia: kurkkupuikkoja, porkkanasuikaleita ja retiisiä. Kruunaa vegaaninen voikkari lempiyrtteilläsi.



2

Kalkkuna-salaattileipä

Kokoa välipala ruokaisalle ruisleivälle. Levitä leipäviipaleelle esimerkiksi aurinkokuivatuilla tomaateilla maustettua tuorejuustoa. Asettele päälle kevyttä kalkkunaleikettä ja viimeistele leipä tuoreella luumulla tai vaikka viinirypäleillä. Koristele basilikalla.

3

Omenavoileipä

Herkuttele hedelmäleivällä! Sipaise kaurapuikulalle hieman rasvaa ja taittele päälle pari viipaletta emmentaljuustoa. Leikkaa sitten pestystä kotimaisesta omenasta lohkoja juuston lomaan ja valuta pinnalle tilkka hunajaa. Lopun ompun voit rouskutella sellaisenaan.



RESEPTIT
yhteishyvä.fi

Nämä ja tuhansia muita reseptejä – *kokeile ja onnistu!*