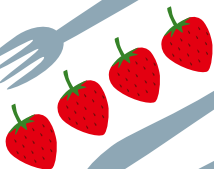
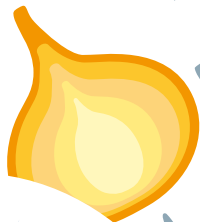




Suomi
Finland
100



#ässäkokki



Hei Ässäkokki!

Mahtavaa kun olet mukana kokkaamassa kanssamme. Ruoanlaitto ja leivonta on hauskaa ja hyödyllistä. Siinä voi oppia aina jotain uutta. Kasviksia ostaessasi huomioi satokausi, jolloin ne ovat maukkaimmillaan. Silloin satokausikasvikset on myös koottu kaupassa näyttävästi esiin. Tässä vihkosessa on eri vuodenaikoihin sopivia ateriaehdotuksia, joissa on mukana satokausikasviksia. Voit valita mieleisesi pääruoan tai voit koostaa menun yhdistelemällä ruokia eri kokonaisuuksista. Kasviksista voit kokkailla monenlaista.

Annokset ovat 4-6:lle.

Ruokaohjeet: Marttaliitto ja Yhteishyvä

Ulkoasu: Zeeland Family

Paino: Hämeen Kirjapaino Oy, Tampere 2017



Kun aloitat kokkaamisen

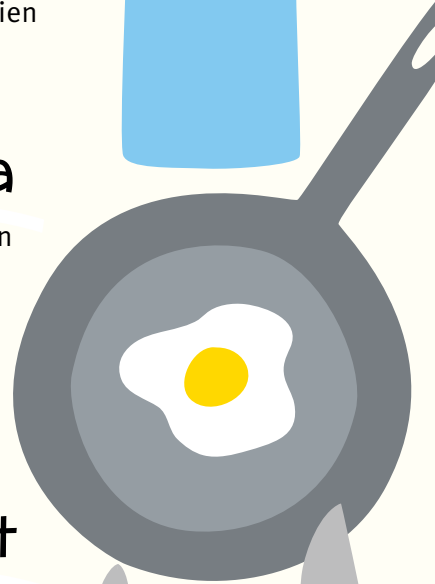
- Sido pitkät hiukset.
- Pese kätesi hyvin, huuhtelu ei riitä.
- Suojaa vaatteesi essulla.
- Lue ensin resepti. Ota sen jälkeen esille tarvittavat työvälineet ja ruoka-aineet.
- Anna tarvittaessa aikuisen avustaa ja opastaa terävien veitsien, koneiden ja raastinten käytössä.

Kun käytät sähkölaitteita

- Älä laita sähkölaitteen pistoketta seinään ennen kuin sen osat ovat paikoillaan.
- Älä laita sormiasi käynnissä olevan laitteen sisäpuolelle, esimerkiksi vatkaimen vispilöihin.
- Älä kastele sähkölaitetta.
- Käytä laitetta vain ohjeiden mukaan.

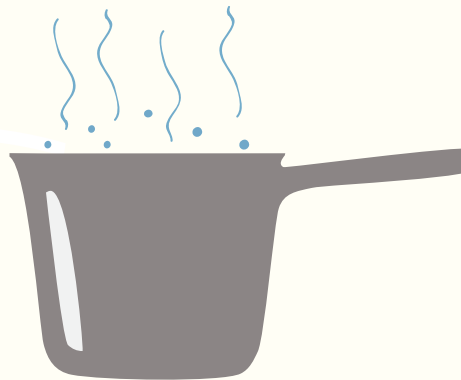
Kun kokkaat ja kypsennät

- Vaikka kokkaaminen on hauskaa, se ei ole leikkiä. Älä juokse keittiössä.
- Älä osoita kaveria terävällä esineellä edes leikilläsi.
- Puhdista tahrat lattialta heti, ettet liukastu.
- Pese kädet kesken kokkauksen, jos ne likaantuvat ruoanlaitossa.
- Maista ruokaa puhtaalla lusikalla tai haarukalla.
- Ota kuuma ruoka uunista tai liedeltä varovasti, mieluiten aikuisen avustuksella.
- Höyrykin on polttavan kuumaa. Avaa kuuman uunin luukku varovasti, samoin kiehuvan kattilan kansi.
- Kaada kuuma keitinvesi pesualtaaseen varoen.
- Muista, että kastunut patalappu ei suojaa kuumalta!



Kun kypsennät liedellä

- Älä pidä tyhjää levyä päälle kytkettynä.
- Käytä kantta kypsennyksen aikana.
- Käännä liedellä olevien astioiden kahvat sivuun, etteivät ne tartu lähellä liikkuviin.
- Sammuta levy, ennen kuin nostat kattilan tai pannun liedeltä.



Kun kypsennät mikroaaltouunissa

- Käytä vain mikronkestäviä muovisia tai posliini- ja kivitavara-astioita.
- Älä laita metalliastioita/-aterimia tai alumiinifoliota mikroon.
- Käytä suojakupua.

Kun kypsennät uunissa

- Avaa kuuman uunin luukku varovasti. Älä koske luukkuun ilman patalappuja tai -kintaita. Luukku voi olla kuuma myös ulkopuolelta.
- Kun avaat kuuman uunin luukun, varo uunista tulevaa kuumaa höyryä, se polttaa helposti!



Kun lopetat kokkauksen

- Tarkista, että olet sammuttanut liedен levyn ja uunin.
- Tarkista, että olet siistinyt keittiön niin, että pöydillä ja lattialla ei ole ylimääräistä.
- Tarkista, että olet lajitellut kokkauksen aikana syntyneet jätteet:
 - kuoret ja muut ruokajätteet bioastiaan
 - maito- ja mehutölkit, hiutale- ja jauhopakkaukset, kananmunakennot pahvinkeräykseen
 - lasipurkit lasinkeräykseen
 - metallikannet, metalliset säilykepurkit, foliovoat ja alumiinifolio metallinkeräykseen



Kasvisten vuosi

Satokauden kasvikset tarkoittavat kasviksia, joita on parhaiten saatavana kunakin ajankohtana. Kannattaa suosia kauden kasviksia, sillä silloin ne ovat parhaimpia laadultaan ja hinnaltaan ja niitä on hyvin saatavilla.



Talvi

appelsiini, banaani, kiivi, mandariini, pakastemarjat, rypäle, sitruuna, avocado, kaali, selleri, sipulit



Kevät

bataatti, kesäkurpitsa, kurkku, nokkonen, paprika, peruna, raparperi, retiisi, salaattit, tomaatti, varhaiskaali, yrtit



Kesä

mansikka, melonit, mustikka, nektariini, persikka, vadelma,
chilit, herne, kukkakaali, kesäkurpitsa, kurkku, lehtikaali, nauris,
parsakaali, peruna, porkkana, salaattit, tomaatti

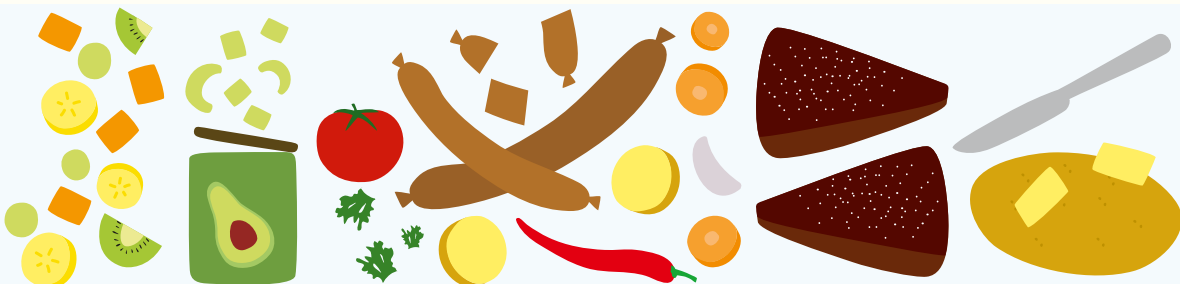


Syksy

omena, persimoni, puolukka, päärynä, lanttu, kurpitsa, palsternakka, peruna, punajuuri, porkkana, raitajuuri, sienet

Menu

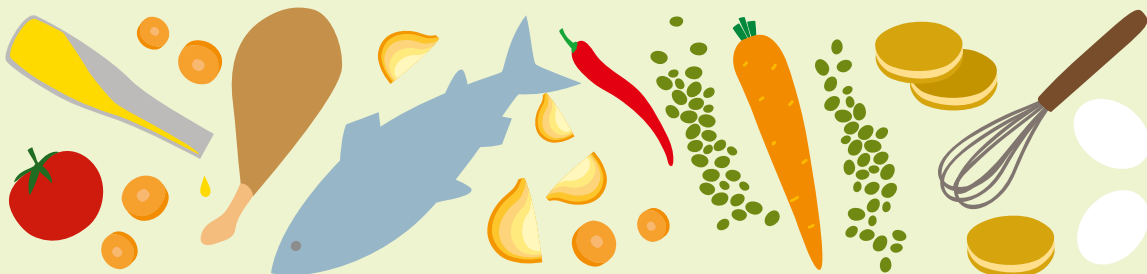
VOIT MYÖS
YHDISTELLÄ ERI
MENUJEN RUOKIA
KESKENÄÄN.



Texmex-talvimenu

Texmex-nakkikeitto ja perunarieskat
Tortillat ja guacamole
Texmex-risotto

Hedelmäsalaatti
Helppo mutakakku



Itämainen kevätmenu

Minttu-mangolassi
Linssi-porkkanakeitto
Pistaasi-kanakastike ja riisi

Aasilainen kalawokki
Naanleipä
Täytetyt kaurakeksit



Välimerellinen kesämenu

Mansikkagazpacho

Soija-pastavuoka ja Välimeren salaatti

Couscoussalaatti, kreikkalaiset

lihapyörökät ja kermaviilikastike

Lehtikaalipitsa

Raparperikiisseli



Suomalainen syysmenu

Punajuurisosekeitto

Kalapuikot, tartarkastike ja

perunasalaatti

Kasvismunakas

Mummon hölskytyskurkut

Porkkanasämpylät

Omenakaurapaistos ja vaniljakastike

Naposteltavaksi jottei nälkä yllätä kokatessa



Kasvistikut & dipit

- 1 rs kirsikkatomaatteja**
- 1 keltainen paprika**
- 1 punainen paprika**
- ½ kurkkua**
- 1/2 rs vihreitä viinirypäleitä**

VINKKI! VALITSE
KASVISTIKKUIHIN KAUDEN
KASVIKSIA, MYÖS KUKKAKAALI
JA PORKKANA SOPIVAT.

Kermaviilikastike

- 1 prk kermaviiliä**
- 1–2 tl paprikajauhetta**
- ripaus suolaa**
- ripaus sokeria**
- ripaus mustapippuria**

Huuhtelee kaikki kasvikset.
Halkaise paprikat ja poista siemenet.
Leikkaa paprikan puolikkaat ja kurkku
reiluiksi paloiksi.
Pujottelee kasvikset vuorotellen
cocktailtikkuihin.
Sekoita kermaviilikastikkeen
ainekset keskenään ja anna maustua
jääkaapissa.

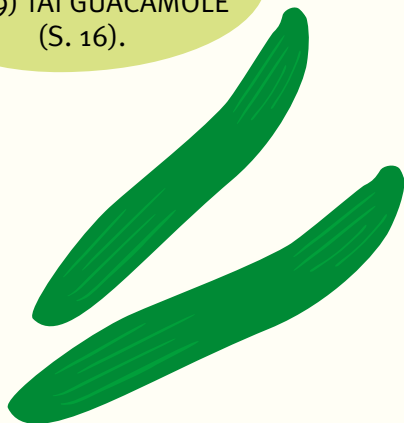
Kurkkuraita

- 2 1/2 dl maustamatonta jogurttia**
- 1/3 kurkkua**
- ripaus suolaa**
- ripaus mustapippuria**
- 1/3 tl jauhettua juustokuminaa eli
jeeraa**
- 1/2 tl sokeria**
- ripaus paprikajauhetta**

Kuori ja raasta kurkku. Sekoita raaste
jogurtin joukkoon. Lisää suola,
mustapippuri, juustokumina ja sokeri.
Kaada tarjoilukulhoon ja koristele
paprikajauheella.



VINKKI:
KASTIKKEEKSI SOPIVAT
MYÖS TARTARKASTIKE
(S. 29) TAI GUACAMOLE
(S. 16).





Texmex-nakkikeitto ja perunarieskat
Tortillat ja guacamole
Texmex-risotto
Hedelmäsalaatti
Helppo mutakakku

Tortillat ja guacamole

Texmex-risotto

Hedelmäsalaatti

Helppo mutakakku



Texmex-nakkikeitto

400 g nakkeja

1 sipuli

1 rkl öljyä

2 porkkanaa

3 perunaa

1 valkosipulinkynsi

2 rkl texmex-mausteseosta

8 dl vettä

1 kasvis- tai lihaliemikuutio

2 rkl tomaattisoseetta

1 prk (420/210 g) valkoisia papuja

tomaattikastikkeessa

1 paprika

1 ps pakastemaissia (200 g)

2 rkl hienonnettua persiljää



1. Pilko nakit. Kuori ja hienonna sipuli.
2. Kuori ja pilko porkkanat ja perunat.
3. Paahda nakit kattilassa. Nosta palat lautaselle. Lisää kattilaan öljy ja sipulit, porkkanat ja perunat. Kuumenna hetki.
4. Murskaa joukkoon valkosipulinkynsi. Lisää mausteseos, vesi ja liemikuutio. Keitä hiljalleen, kunnes kasvikset ovat napakan kypsiä.
5. Lisää nakit, tomaattisose ja pavut.
6. Halkaise paprika ja poista siemenet. Leikkaa puolikkaat paloiksi ja lisää kattilaan maissien kanssa. Keitä vielä muutama minuutti.
7. Koristele keitto persiljalla.

VINKKI:
VALMISTA
KASVISNAKKIKEITTO
SOIJANAKEISTA.

Perunarieskat

3 dl perunahiutaleita

4 dl vettä

1/2 dl öljyä

1/2 tl suolaa

1 dl ohrajauhoja

2 dl vehnä jauhoja

1. Sekoita perunahiutaleet haaleaan veteen. Lisää öljy, suola ja jauhot. Sekoita taikina tasaiseksi.
2. Leivo taikinasta jauhotetulla pöydällä tanko ja jaa se 6–8 osaan. Taputtele palat litteiksi rieskoiksi. Nosta rieskat leivinpaperin päälle pellille.
3. Pistelee rieskat haarukalla ja paista 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.

VINKKI: VOIT KÄYTTÄÄ
PERUNAHUUTALEIDEN JA VEDEN
TILALLA MYÖS TÄHTEEKSI JÄÄNYTTÄ
PERUNAMUUSIA (NOIN 4 DL).

Tortillat

1 sipuli

1 rkl öljyä

**400 g jauhelihaa tai maustamatonta
nyhtökauraa tai härkistä**

1 ps texmex-mausteseosta (40 g)

1 prk valkoisia papuja

tomaattikastikkeessa (425 g)

1 dl vettä

3 rkl tomaattisoseetta

Lisäksi:

tortillalettuja

suikaloitua jäävuorisalaattia

lohkottuja kirsikkatomaatteja



jatkuu ▶

1. Kuori ja hienonna sipuli.
2. Kuullota sipulihakkelusta pannulla öljyssä. Lisää joukkoon jauheliha ja anna ruskistua. Mausta seos mausteseoksella.
3. Lisää joukkoon pavut kastikkeineen, vesi ja tomaattisose. Jos käytät nyhtökauraa tai härkistä, lisää se vasta tässä vaiheessa. Anna hautua vielä hetki.
4. Lämmitä tortillat esim. mikroaaltouunissa.
5. Täytä tortillat jauhelihaseoksella, suikaloidulla salaattilla ja tomaattilohkoilla.

VINKKI:

VOIT KÄYTTÄÄ TÄYTTEENÄ EDELLISEN PÄIVÄN KYPSÄÄ LIHAA TAI KANAA SEKÄ KASVIKSIA.

Guacamole

2 kypsää avokadoa

1 limen mehu

1/2 sipulia

2 pientä valkosipulinkynttä

1 tl cayennenpippuria

1/2 tl yrttisuolaa

1. Halkaise avokatot pituussuunnassa siemeneen asti. Pyöritä puolikkaita vastakkaisiin suuntiin, jotta ne irtoavat toisistaan.
2. Poista siemen ja koverra hedelmäliha lusikalla korkeareunaiseen kulhoon.
3. Lisää joukkoon limen mehu. Lisää joukkoon kuorittu, hienonnettu sipuli. Puserra valkosipulinkyntsi joukkoon ja lisää mausteet.
4. Sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi.



Texmex-risotto

300 g jauhelihaa

1 sipuli

1 tl paprikajauhetta

2 valkosipulinkynttä

2 dl riisiä (tai riisi-viljaseosta)

5 dl vettä

1 lihaliemikuutio

1 prk papuja tomaattikastikkeessa (n. 400 g)

1 prk tomaattisosea

1/2–1 tl chilippuria

1/2 tl cayennenpippuria

pala tuoretta chiliä TAI muutama tippa tabascoa

1. Kuori sipuli ja hienonna se.
2. Ruskista jauheliha kattilan pohjalla. Lisää hienonnettu sipuli ja kuullota.
3. Lisää paprikajauhe, puserra joukkoon valkosipulinkyntset ja lisää riisi. Sekoita. Lisää vesi ja liemikuutio.
4. Keitä hiljalleen kannen alla 15 minuuttia. Sekoita välillä.
5. Lisää pavut, tomaattisose, chilippuri ja cayennenpippuri. Hauduta vielä viitisen minuuttia. Lisää tarvittaessa vettä.
6. Tulisuutta voit lisätä hienonnetulla chilillä, josta on poistettu siemenet tai tabascolla.

VINKKI:

JAUHELIHAN SIJAAN VOIT KÄYTTÄÄ NYHTÖKAURAA TAI HÄRKISTÄ.



Hedelmäsalaatti

(8 annosta)

1 iso prk persikoita (820 g)

2 appelsiinia

2 kiiviä

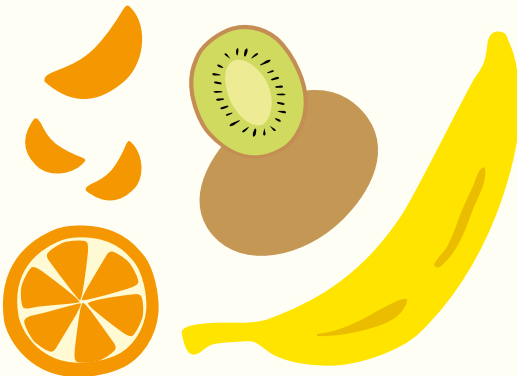
2 banaanina

1 omena

1. Avaa persikkapurkki ja ota liemi talteen. Paloittele persikat.
2. Nosta appelsiini leikkuulaudalle pystyasentoon ja poista kuori leikkaamalla ylhäältä alaspäin appelsiinin muotoa seuraten. Leikkaa appelsiinit lohkoiksi.
3. Kuori ja paloittele kiivit ja banaanit.
4. Kuori omena, halkaise ja poista siemenkoti. Paloittele.
5. Sekoita hedelmistä salaatti ja kaada päälle noin 1 dl persikoiden lientä.

VINKKI!

**SALAATTIIN VOIT KÄYTTÄÄ MYÖS
"PARHAAT PÄIVÄNSÄ NÄHNEITÄ"
HEDELMIÄ.**



Helppo mutakakku

150 g margariinia tai voita

2 kananmunaa

1 1/2 dl vehnä jauhoja

2 tl vaniljasokeria

1/2 tl suolaa

4 rkl kaakaojauhetta

3 dl sokeria

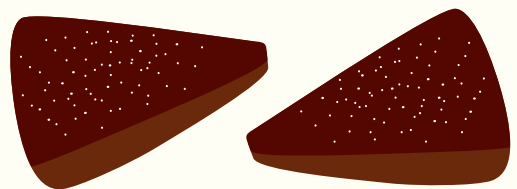
Vuokaan:

rasvaa ja korppujauhoja

1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
2. Voitele ja korppujauhota tasapohjainen, halkaisijaltaan noin 18 cm:n kakkuvuoka.
3. Sulata rasva esim. mikrossa ja anna sen jäähtyä hieman.
4. Riko kananmunat kulhoon ja sekoita rakenne rikki. Lisää joukkoon jäähtynyt rasva ja sekoita.
5. Sekoita kaikki kuivat aineet keskenään ja käänteile ne sitten kananmuna-rasvaseoksen joukkoon.
6. Kaada taikina voideltuun vuokaan ja paista uunissa noin 20 minuuttia.

VINKKI:

**EI HAITTAA, VAIKKA KAAPISTA
EI LÖYTYISI KORPPUJAUHOJA.
VOIT LAITTA VUOAN POHJALLE
LEIVINPAPERIA.**



Itämainen kevätmenu

Minttu-mangolassi
Linssi-porkkanakeitto
Pistaasi-kanakastike ja riisi

Aasilainen kalawokki
Naanleipä
Täytetyt kaurakeksit



Minttu-mangolassi

2 kypsää mangoa
3 dl maustamatonta jogurttia
2 dl maitoa
1/2 sitruunan mehu
1/2 dl tuoretta minttua silppuna
hunajaa
(juustokuminaa)

1. Kuori ja paloittele mango ja laita tehosekoittimeen tai korkeaan kulhoon.
2. Lisää jogurtti ja maito. Purista joukkoon sitruunan mehu. Soseuta sileäksi.
3. Lisää silputtu minttu ja hunaja.
4. Kaada lassi lasieihin ja ripauta halutessasi pinnalle juustokuminaa.

VINKKI:
MINTUN VOI JÄTTÄÄ
KOKONAAN POIS.



Linssi-porkkanakeitto

1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
3 porkkanaa
1 rkl öljyä
1 tl inkivääriä
2 tl kurkumaa
1 l vettä
1 1/2 kasvisliemikuutiota
1 tlk tomaattimurskaa (400 g)
250 g punaisia linsejä
riipaus mustapippuria
persiljaa
Lisäksi: noin 1 dl maustamatonta jogurttia (100 g)

1. Kuori ja hienonna sipulit. Kuori ja leikkaa porkkanat kuutioiksi.
2. Kuumenna öljy pinnoitetussa kattilassa ja kuullota sipulia, valkosipulia ja porkkanakuutioita pari minuuttia. Mausta inkiväärillä ja kurkumalla.
3. Lisää vesi, kasvisliemikuutiot ja tomaattimurska. Kuumenna.
4. Huuhdo linssit ja lisää ne kattilaan. Kypsennä keittoa noin 20 minuuttia.
5. Mausta keitto mustapippurilla ja lisää päälle hienonnettua persiljaa. Tarjoa keitto halutessasi jogurttisilmän kera.



Pistaasi-kanakastike ja riisi

400–500 g broilerinfileitä
50 g kuorittuja pistaasipähkinöitä
1 chili siemenineen (kanta poistettu)
1/2 dl ruokakermaa
1 sipuli
1 cm: n pala tuoretta inkivääriä
2 valkosipulinkynttä
2 rkl öljyä
1 tl jauhettua garam masalaa
1/2 tl kurkumaa
1 tomaatti
3 rkl maustamatonta jogurtia
suolaa
1 dl vettä
Lisäksi: riisiä

1. Leikkaa jokainen broilerinfilee 6-8 osaan.
2. Hienonna kuoritut pistaasit ja chili kerman kanssa tasaiseksi tahnaiksi monitoimikoneessa.
3. Kuori ja hienonna sipuli, tuore inkivääri sekä valkosipuli. Kuullota niitä hetki öljyssä. Lisää garam masala ja kurkuma, paista 2 minuuttia. Lisää pistaasiseos ja paista vielä 2 minuuttia.
4. Lisää pannulle broilerinpalat ja ruskista niitä muutama minuutti.
5. Leikkaa tomaatti kuutioiksi ja lisää pannuun. Lisää joukkoon jogurtti sekä suola.
6. Lisää 1 dl vettä ja hauduta kastiketta 10–15 minuuttia, kunnes broileri on kypsää.
7. Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan.



Aasialainen kalawokki

300 g lohifileetä
1/2 tl suolaa
2 maustemitallista sitruunapippuria
1 sipuli
2 porkkanaa
200 g vihreitä pakastepapuja
1 rkl öljyä
2 rkl makeaa soijakastiketta
1/2 tl jauhettua inkivääriä
200 g nuudeleita



1. Leikkaa lohifilee ohuiksi viipaleiksi. Paista ne pikaisesti pannulla. Mausta suolalla ja sitruunapippurilla. Nosta ne lautaselle odottamaan.
2. Kuori sipuli ja leikkaa renkaiksi. Kuori porkkanat ja leikkaa vinoiksi paloiksi.
3. Kuumenna öljy vokissa tai isossa paistinpannussa, lisää joukkoon sipulirenkaat, porkkanapalat ja pakastepavut. Paista niin kauan, kunnes pavuista on neste haihtunut.
4. Keitä nuudelit kypsiksi pakkauksen ohjeen mukaisesti.
5. Lisää pannulle soijakastike ja jauhettu inkivääri sekä kypsät, huuhdellut ja valutetut nuudelit. Sekoita ainekset nostellen sekaisin.
6. Annostele lautasille vokattuja nuudeleita ja kasviksia sekä paistettuja lohiviipaleita.

VINKKI:
JOS ET HALUA LEIKATA KALAA
ITSE, VOIT OSTAA SEN VALMIIKSI
PALOITELTUNA TUOREENA TAI
PAKASTEENA.



Naanleivät

(n. 12 kpl)

3 dl vettä

25 g tuorehiivaa

1 rkl öljyä

1 tl suolaa

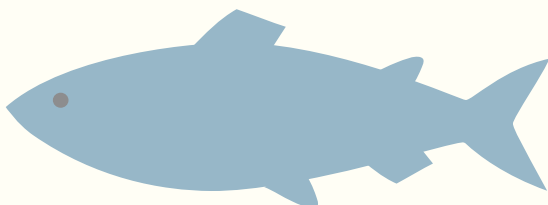
1 tl leivinjauhetta

6–8 dl vehnäjauhoa

Voiteluun: 50 g sulatettua voita



1. Lämmitä vesi mikroaaltouunissa kädenlämpöiseksi ja murustele hiiva veden joukkoon. Lisää öljy ja suola. Sekoita puuhaarukalla tasaiseksi.
2. Sekoita leivinjauhe pieneen määrään jauhoa ja lisää se taikinaan.
3. Lisää jauhoa vähitellen taikinaan koko ajan vaivaten. Valmis taikina on pehmeää, tasaista ja se irttaa hyvin kulhon reunoista.
4. Laita taikina kohoamaan vedottomaan paikkaan 30 minuutiksi.
5. Muotoile kohonneesta taikinasta tanko. Jaa se 12 samankokoiseen osaan ja muotoile ne 1 cm:n paksuiksi leiviksi. Pistelet leivät päältä haarukalla.
6. Paista leivät kuumalla ja kuivalla paistinpannalla molemmin puolin muutaman minuutin ajan.
7. Voitele leivät heti paistamisen jälkeen voisulalla ja peitä ne liinalla.



Täytetyt kaurakeksit

100 g margariinia

3 dl kaurahiutaleita

1 kananmuna

1 1/2 dl sokeria

2 rkl vehnäjauhoa

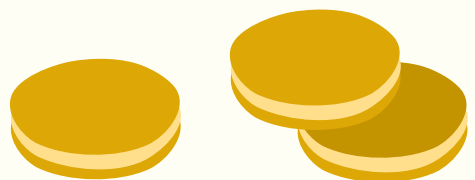
1 tl leivinjauhetta

1/2 tl kanelia

Täyte: appelsiinituorejuustoa

1. Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen.
2. Sulata margariini kulhossa mikroaaltouunissa. Lisää joukkoon kaurahiutaleet.
3. Vatkaa toisessa kulhossa muna ja sokeri vaahdoksi.
4. Sekoita leivinjauhe ja kaneli vehnäjauhoihin. Lisää seos muna-sokerivaahtoon. Lisää joukkoon kaurahiutale-rasvaseos ja sekoita.
5. Nostele taikinasta teelusikalla nokareita leivinpaperin päälle uunipellille. Jätä leviämisvaraa.
6. Paista uunissa 8-10 minuuttia. Anna keksien jäähtyä.
7. Levitä kahden keksin väliin appelsiinituorejuustoa.

VINKKI:
KEKSIEN VÄLIIN VOIT LAITTA
MYÖS JÄÄTELÖÄ.



Välimerellinen kesämenu

Mansikkagazpacho

Soija-pastavuoka ja Välimeren salaatti

**Couscoussalaatti, kreikkalaiset lihapyörökät ja
kermaviilikastike**

Lehtikaalipitsa

Raparperikiisseli



Mansikkagazpacho

500 g mansikoita (1 l)

1/2–1 sipulia

1 valkosipulinkynsi

2 avomaan kurkkua

1/2 punaista paprikaa

1/2–1 punaista chiliä

2 limetin mehu

2 rkl oliiviöljyä

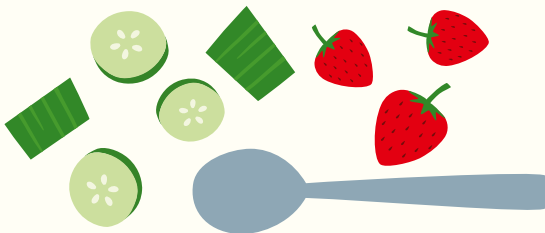
1 tl suolaa

1/4 tl mustapippuria

Päälle:

mansikka- ja kurkkukuutioita

1. Perkaa mansikat. Kuori ja paloittele sipuli, valkosipuli ja kurkut. Paloittele paprika ja chili.
2. Pane kasvikset tehosekoittimeen tai monitoimikoneeseen. Puserra päälle limettimehu.
3. Anna koneen käydä niin, että sose on sileää. Jos seos on liian sakeaa, lisää vähän kylmää vettä.
4. Lisää keittoon öljy ja mausta suolalla ja pippurilla. Laita keitto jääkaappiin viilenemään.
5. Kaada keitto laseihin ja koristele annokset mansikka- ja kurkkukuutioilla.



Soija-pastavuoka

250 g täysjyväspagettia tai rakettispagettia

2 dl tummaa soijarouhetta

1 sipuli

2 valkosipulinkynttä

1 pieni punainen paprika

2 rkl öljyä

1 tlk (400 g) tomaattimurskaa

2 dl ruokakermaa

2–3 rkl viipaloituja oliiveja

1 tl oreganoa

1 tl jauhelihamauustetta

1 tl suolaa

riipaus mustapippuria myllystä

Vuoan voiteluun: 1 rkl öljyä

Päälle: n. 100 g juustoraastetta

1. Keitä spagetti. Laita vesi kiehumaan ja mausta suolalla. Pätki spagetti 3 osaan tai käytä valmiiksi pätkittyä spagettia. Keitä pasta ja valuta siivilässä.
2. Kaada soijarouhe kulhoon ja lisää päälle 2 dl vettä. Anna turvota 5 minuuttia.
3. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Pese ja halkaise paprika ja poista siitä kanta sekä siemenkoti. Leikkaa puolikkaat kuutioiksi.
4. Laita pannulle öljyä ja paista sipuleita sekä paprikakuutioita muutama minuutti kunnes pehmenevät.
5. Lisää pannuun tomaattimurska sekä turvonnut soijarouhe. Kuumenna.
6. Lisää kerma, oliivit sekä mausteet ja hauduta kastiketta 5 minuuttia.



jatkuu ►

7. Lisää kastikkeen joukkoon kypsä spagetti ja sekoita. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa mausteita.
8. Kaada spagettiseos voideltuun uunivuokaan ja ripottele päälle juustoraastetta. Paista uunin keskitasolla 200 asteessa 30–40 minuuttia, kunnes juusto on saanut kullan ruskean värin. Nauti salaatin kera.

VINKKI:

KÄYTÄ EDELLISELTÄ PÄIVÄLTÄ YLITSE JÄÄNYT PASTA. SOIJAROUHEEN SIJASTA VOI KÄYTTÄÄ MYÖS PAPUJA, LINSSEJÄ, SIENIÄ, KALAA TAI JAUHELIHAA.

Välimeren salaatti

- 1 pieni kesäkurpitsa**
- 1 rs kirsikkatomaatteja**
- 1 ruukku vihreää salaattia**
- 1/2 ruukkua tuoretta basilikaa**
- 3 rkl oliiviöljyä**
- 1 rkl punaviinietikkaa**
- riipaus rouhittua mustapippuria**

1. Huuhtelee kesäkurpitsa ja leikkaa se vinottain ohuiksi viipaleiksi.
2. Paista kesäkurpitsat pannulla molemmin puolin.
3. Halkaise kirsikkatomaatit.
4. Sekoita salaattiainekset kulhossa.
5. Sekoita kastike öljystä, viinietikasta ja pippurista. Pirskota salaatin pinnalle.

Couscoussalaatti

- 1 1/2 dl täysjyväcouscousia**
- 2 rkl öljyä**
- 1/2 punasipulia**
- 1 rkl öljyä**
- 2 rkl appelsiinitäysmehua**
- 1 tl sokeria**
- 1 pieni punainen paprika**
- 1 rasia miniluumutomaatteja**
- 1/2 kurkkua**
- 1/2 ruukkua jääsalaattia**
- 1/2 ruukkua rucolaa**

1. Kypsennä couscous pakkauksen ohjeen mukaan. Lisää joukkoon öljy ja sekoita irtonaiseksi. Jäähdytä.
2. Halkaise kuorittu sipuli ja leikkaa se ohuiksi puolirenkaiksi. Laita sipuli kulhoon ja mittaa sen päälle öljy, appelsiinimehu ja sokeri ja anna marinoitua muiden kasvisten pilkkomisen ajan.
3. Pese ja halkaise paprika. Poista siemenet. Leikkaa paprikapuolikkaat kuutioiksi. Halkaise tomaatit ja kuutioi kurkku.
4. Revi salaatinlehdet ja sekoita puolet niistä sekä kaikki kasvikset couscousin joukkoon.
5. Revi toinen puoli salaatista laakealle vadille salaattipediksi ja kaada couscoussekoitus päälle.

VINKKI:

COUSCOUSIN SIJAAN VOIT KÄYTTÄÄ KVINOA.

Kreikkalaiset lihapyörökät ja kermaviilikastike

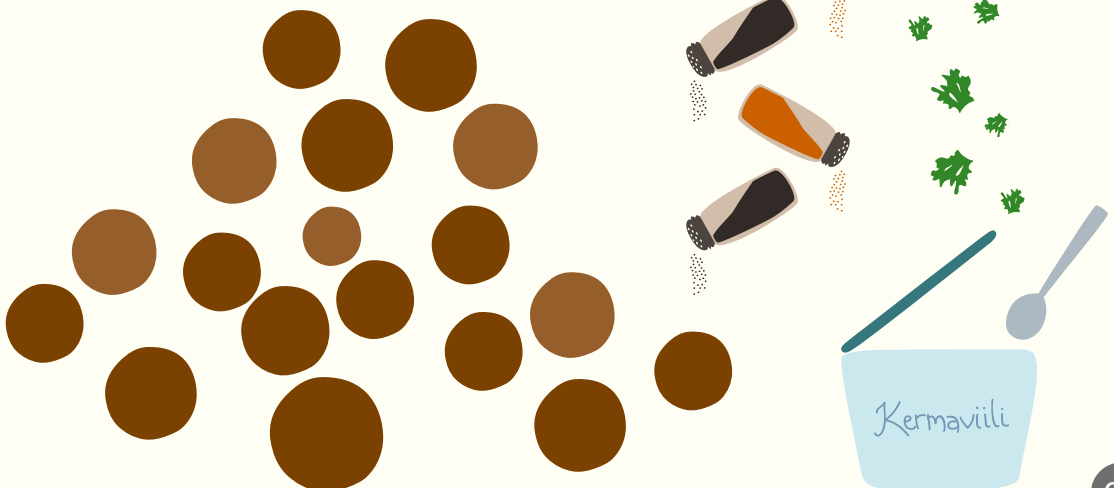
400 g jauhelihaa
1 dl vettä
1 dl korppujauhoja
1 tl kuivattua timjamia
1 tl kuivattua oreganoa
1/2 tl kuivattua rosmariinia
1/2–1 tl vastarouhittua mustapippuria
1/2 tl suolaa
1–3 valkosipulinkynttä
1 kananmuna
50 g fetajuustoa

Kastike:

2 dl kermaviiliä
1 valkosipulinkynsi
muutama oksa tuoretta minttua
1/4 tl vastarouhittua pippuria
veitsenkärjellinen suolaa

1. Mittaa kulhoon vesi, korppujauho ja mausteet ja anna turvota hetki.
2. Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet.
3. Lisää korppujauhoseokseen valkosipuli, jauheliha, kananmuna ja murennettu feta. Sekoita taikina tasaiseksi.
4. Pyörittele taikinasta pyörököitä. Laita ne leivinpaperin päälle pellille. Paista uunissa 225 asteessa 15-20 minuuttia.
5. Valmista kastike. Hienonna kuorittu valkosipulinkynsi. Hienonna minttu. Sekoita kaikki kastikkeen aineet sekaisin. Tarjoa lihapullien ja couscoussalaatin kanssa.

VINKKI:
VOIT MAUSTAA
LIHAPULLAT MYÖS
YRTTIMAUSTESEOKEKSELLÄ.



Lehtikaalipitsa

2 dl vettä
1/2 tl suolaa
1 rkl öljyä
4 dl (durum)vehnäjauhoja
1/2 ps kuivahiivaa (5,5 g)
Pinnalle:

50 g lehtikaalia
2 rkl öljyä
ripaus suolaa
1 1/2 dl ranskankermaa
1/2 tl suolaa
1 tl kuivattua oreganoa
1 valkosipulinkynsi
2 dl pizzajuustoraastetta
8 minitomaattia
ripaus mustapippuria
ripaus basilikaa

1. Sekoita reilusti kädenlämpöiseen veteen suola ja öljy. Sekoita kuivahiiva jauhoihin ja lisää nesteeseen. Alusta taikina kimmoisaksi. Peitä taikina leivinliinalla ja anna kohota puoli tuntia.
2. Poista lehtikaalista paksut ruodit. Revi kaali paloiksi. Kuumenna kattilassa pieni määrä vettä. Laita kaalipalat kattilaan ja anna kiehua pieni hetki. Nosta kaalipalat reikäkauhalla kulhoon. Lisää kulhoon öljy ja ripaus suolaa ja sekoita kevyesti.
3. Mausta ranskankerma suolalla, oreganolla ja murskatulla valkosipulilla.
4. Jaa taikina neljään osaan. Kauli jokainen pala ohueksi pizzapohjaksi.

Levitä pohjalle ranskankerma, lisää päälle juustoraaste, puolitetut tomaatit ja lehtikaalipalat.

5. Paista 225-asteisessa uunissa noin 10 minuuttia.

Raparperikiisseli

noin 700 g raparperia (noin 6 vartta)

8 dl vettä
2 dl sokeria
4 rkl perunajauhoja
Pinnalle:

sokeria
Tarjoiluun:
maitoa tai kermavaahtoa

1. Huuhtelee raparperin varret ja leikkaa viipaleiksi.
2. Kuumenna kattilassa vesi ja sokeri kiehuvaaksi. Lisää joukkoon raparperipalat. Keitä miedolla lämmöllä, kunnes raparperipalat pehmenevät.
3. Sekoita perunajauhot pieneen tilkkaan kylmää vettä.
4. Nosta kattila liedeltä sivuun ja kaada perunajauhoseos ohuena nauhana kattilaan samalla sekoittaen. Nosta kattila takaisin liedelle ja anna kiisselin kuplahtaa muutaman kerran, älä keitä.
5. Kaada kiisseli tarjoilukulhoon tai annosmaljoihin. Ripottele pinnalle sokeria.
6. Tarjoa maidon tai kermavaahdon kera.

VINKKI: LISÄÄ
KIISSELIIN PALOITELTUJA
MANSIKOITA.

Suomalainen syysmenu

Punajuuri-osekeitto

Kalapuikot, tartarkastike ja perunasalaatti

Kasvismunakas

Mummon hölskytyskurkut

Porkkanasämpylät

Omenakaurapaistos ja vaniljakastike



Punajuurisosekeitto

800 g punajuuria

1 sipuli

2 omenaa

200 g palsternakkaa

2 rkl öljyä

1 l vettä

2 kasvisliemikuutiota

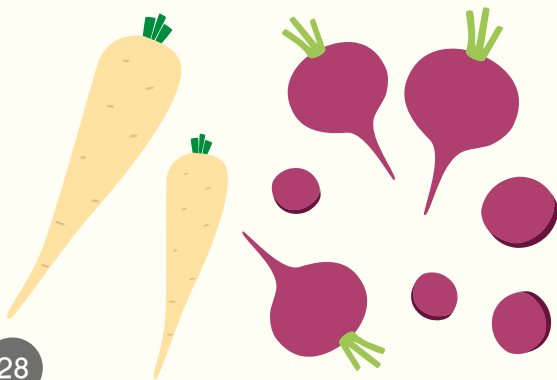
1 1/2 rkl punaviinietikkaa

riipaus suolaa

riipaus rouhittua mustapippuria

1. Kuori kasvikset. Pilko punajuuret, omenat ja palsternakka. Hienonna sipuli.
2. Kuullota sipuli öljyssä kattilassa. Lisää kasvikset ja anna niiden pehmitä hetki.
3. Lisää vesi, liemikuutiot ja viinietikka. Keitä hiljalleen kannen alla noin 30 minuuttia tai kunnes punajuuret ovat pehmeitä.
4. Soseuta keitto sauvasekoittimella. Tarkista maku.

VINKKI:
HELPOMMALLA PÄÄSET
KUN KÄYTÄT ESIKEITETTYJÄ
PUNAJUURIA.



Kalapuikot

600 g ruodotonta kalafileetä, esim. lohta

1 1/2 tl suolaa

1 tl mustapippuria

1 dl vehnä jauhoja

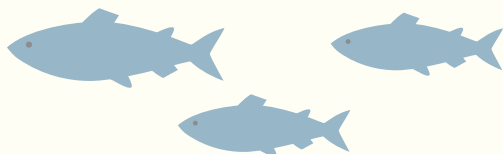
2 kananmunaa

2–3 dl korppujauhoja

Paistamiseen: n. 1/2 dl rypsiöljyä

1. Poista kalafileestä nahka. Leikkaa filee puikkomaisiksi paloiksi. Mausta suolalla ja pippurilla.
2. Ota kolme syvää lautasta. Mittaa ensimmäiselle vehnä jauhot. Riko toiseen kananmunat ja vatkaa niiden rakenne rikki esim. haarukalla. Laita kolmanteen korppujauhot.
3. Pyörittele kalapalat ensin vehnä jauhoissa, sen jälkeen kananmunassa ja kierittele lopuksi korppujauhoissa. Käsittele kaikki kalapalat valmiiksi ennen paistamista.
4. Kuumenna öljy paistinpannalla ja paista kalapuikot rapeiksi ja kullanruskeiksi pannullinen kerrallaan. Voit laittaa talouspaperia leikkuulaudan päälle ja nostaa kalapuikot siihen, jotta ylimääräinen rasva imeytyy.
5. Tarjoa tartarkastikkeen kanssa.

VINKKI:
VOIT VALMISTAA KALAPUIKOT
MYÖS PAKASTESEITISTÄ.



Tartarkastike

- 1 prk kermaviiliä**
- 1 rkl sitruunamehua**
- 1/4 tl suolaa**
- 1/2 tl mustapippuria rouhittuna**
- 1 dl sinappista kurkkusalaattia**

1. Kumoa kermaviili kulhoon. Sekoita loput ainekset joukkoon.
2. Anna kastikkeen maustua jääkaapissa.

Perunasalaatti

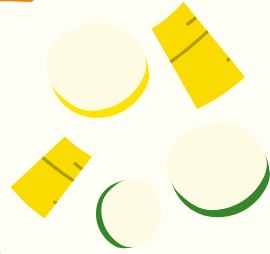
- 600 g perunoita**
- 2 punasipulia**
- 3 rkl (oliivi)öljyä**
- 1 rkl sitruunan mehua**
- 1/2 tl suolaa**
- mustapippuria**

1. Keitä pestyt perunat kuorineen ja anna jäähtyä kunnolla.
2. Kuori ja leikkaa perunat ja punasipulit viipaleiksi.
3. Sekoita öljy, sitruunamehu ja mausteet keskenään.
4. Nosta kulhoon kerroksittain peruna- ja sipuliviipaleita. Valuta päälle kastike.
5. Nosta salaatti maustumaan jääkaappiin muutamaksi tunniksi ennen tarjoilua.

VINKKI:
JOS EDELLISPÄIVÄN ATERIALTA
ON JÄÄNYT PERUNOITA, KÄYTÄ
NE SALAATTIIN.

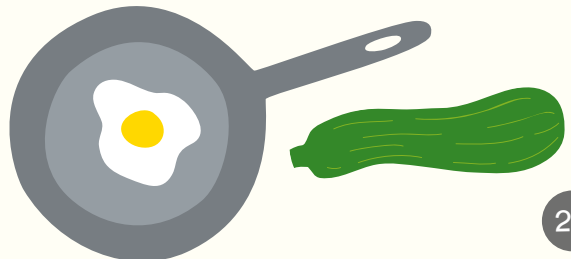
Kasvismunakas

- 1 sipuli**
- 1 rkl öljyä**
- 1/2 kesäkurpitsaa**
- 100 g herkkusieniä**
- 1 tomaatti**
- 8 kananmunaa**
- 200 g halloumijuustoa**
- riipaus rouhittua mustapippuria**



1. Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen.
2. Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota sipuli öljyssä pannulla.
3. Paloittele kesäkurpitsa ja lisää pannulle. Paista muutama minuutti. Nosta pannu jäähtymään.
4. Puhdista ja viipaloi sienet ja paloittele tomaatti.
5. Vatkaa kulhossa munat ja raasta joukkoon halloumijuusto. Mausta seos.
6. Vuoraa leivinpaperilla n. 1,5 litran uunivuoka. Kaada muna-juustomassa uunivuokaan ja ripottele päälle kasvikset.
7. Paista munakasta uunissa 35–40 minuuttia.

VINKKI
KÄYTÄ KESÄKURPITSAN SIJAAN
MUNAKOISOA JA HERKKUSIENTEN
SIJAAN KANTARELLEJA.



Hölskytyskurkut

250 g kurkkua

1/2 tl suolaa

1 rkl etikkaa

1 rkl sokeria

hienonnettua tilliä

1. Leikkaa kurkku ohuiksi viipaleiksi tai pieniksi kuutioiksi.
2. Laita viipaleet/kuutiot syvälle lautaselle ja ripottele päälle suolaa. Laita päälle toinen lautanen. Hölskytä kurkkuviipaleita lautasten välissä jonkin aikaa, jotta kurkuista alkaa irrota nestettä.
3. Mausta kurkut etikalla ja sokerilla. Ripottele pinnalle tilliä. Säilytä viileässä ennen tarjoamista.

VINKKI:
KURKUT SÄILYVÄT JÄÄKAAPISSA
2-3 PÄIVÄÄ.



Porkkanasämpylät

24 kpl

5 dl vettä

2 rkl siirappia

50 g hiivaa

2 tl suolaa

3 dl porkkanaraastetta

3 dl kauraleseitä

10 dl hiivaleipävehnä jauhoja

3/4 dl öljyä

1. Sekoita kädenlämpöiseen veteen siirappi ja hiiva. Anna seistä 10 minuuttia.
2. Lisää suola, juuresraaste, leseet ja muutama desi jauhoja. Sekoita muutama minuutti. Lisää loput jauhot ja öljy. Alusta taikinaksi.
3. Anna kohota lämpimässä noin 45 minuuttia.
4. Leivo taikinasta sämpylöitä ja nosta ne leivinpaperin päälle pellille. Peitä leivinliinalla ja anna kohota noin 15 minuuttia.
5. Paista 225-asteisen uunin keskitasolla 10–15 minuuttia.

VINKKI! VOIT KORVATA
PORKKANARAASTEEN
ESIMERKIKSI PALSTERNAKALLA
TAI PUNAJUURELLA.



Omenakaurapaistos

6–8 omenaa

70 g voita tai margariinia

1 1/2 dl sokeria

4 dl kaurahiutaleita

Voiteluun: 1 rkl rasvaa

1. Sulata rasva kattilassa ja nosta jäähtymään.
2. Voitele laakea uunivuoka lusikallisella rasvaa.
3. Pese omenat ja kuori kuorimaveitsellä. Poista siemenkoti omenaporalla. Leikkaa omenat 6-8 lohkoksi tai pienemmiksi paloiksi ja lado voideltuun vuokaan.
4. Sekoita sulatetun, jäähtyneen rasvan joukkoon sokeri ja kaurahiutaleet. Levitä seos omenoiden päälle.
5. Paista uunissa 200 asteessa, kunnes omenat ovat pehmeitä ja muruseos kullankeltaista.
6. Tarjoa lämpimänä kylmän vaniljakastikkeen kanssa.

VINKKI:
OMENAT VOI KORVATA
PÄÄRYNÖILLÄ.

Vaniljakastike mikroaaltouunissa

4 dl maitoa

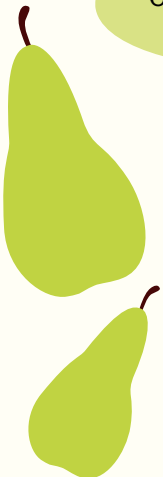
1 rkl perunajauhoja

2-3 rkl sokeria

1 tl vaniljasokeria

1. Sekoita kastikkeen ainekset vaniljasokeria lukuun ottamatta mikron kestävässä kulhossa.
2. Kuumenna seosta mikrossa (teholla 650W) 3-4 minuuttia, kunnes kastike kiehahtaa. Sekoita välillä kypsennyksen aikana.
3. Anna jäähtyä. Lisää jäähtyneeseen kastikkeeseen vaniljasokeri.

VINKKI: VANILJAKASTIKKEEN
SIJAAN VOIT TARJOTA JÄÄTELÖÄ.





Martat 

MARKET
Sinun.

#ässäkokki