



SATOKAUDEN
PARHAAT
RUOAT

sesonki

4 | 2021 RESEPTIT YHTEISHYVÄ.FI

SESONGISSA

Kesäkurpitsa-
kakku



PIKANA LAUTASELLE

Sadonkorjuun
pyttipannu

LEMPIRUOKA UUSIKSI

Villikalapihvit

PAEMPAA PÖYTÄÄN

Paahdettu
kukkakaalikeitto

VIHDON PERJANTAI

Pannunachot ja
herneguacamole

KOUKUSSA KALAN

Savustettu lohi
ja pikapikkelöity
fenkoli

JAUHOPEUKALO

Rukiinen
porkkanakakku-
kääretorttu

14

KESÄLTÄ
MAISTUVAA
RESEPTIÄ

Hyvää myös planeetalle

Meitä ohjastetaan syömään terveytemme lisäksi myös ilmaston hyvinvointia ajatellen, ruokavaliota kutsutaan planeetaariseksi. Palataan isovanhempiemme tapoihin ja valitaan lautaselle sesongin antimia. Lisätään kasviksia aterioille, vähennetään hieman punaista lihaa, käytetään maltillisesti eläinkunnan tuotteita. Suositetaan kasvirasvoja ja valitaan kuitupitoisia lisukkeita.

Tässä lehdessä tarjoamme useita kasvisruokareseptejä, mutta jos ei halua, vegaaniksi ei tarvitse ryhtyä. Pari kasvisruokapäivää viikossa on jo vastuullinen teko, niin itselle kuin ilmastolle.

PS.
Jatkossa teemme kuukausittain vähintään kaksi uutta planetaarisen ruokavalioreseptiä, jotka löydät verkosta osoitteesta yhteishyva.fi/ilmastoystavallinen



SANNA AUTIO
Ruoan sisältöpäälikkö
Yhteishyvä, SOK

Sisältöpäälikkö
Sanna Autio, Yhteishyvä, SOK

Tuottaja
Niina Mälkiä
Kuvatuottaja
Eeva Kylén
Ruokatoimittaja
Taina Salovaara
Reseptit
S-kokeilukeittiö
Anne Ponkkonen
Hanne Penttinen
Anni Kulju
Oona Heikkinen

Art Director
Leena Majaniemi

Kuvat
Tuomas Kolehmainen
Kuvausjärjestelyt
Henna Sipilén
Paino
PunaMusta Oy
Kuvitukset
Minttu Wikberg

G gluteeniton
M maidoton
MU munaton
K kasvis
VE vegaaninen

*Reseptien ravinto-
sisällöt: yhteishyva.fi*

**YHTEIS-
HYVÄN
RESEPTI-
LUPAUS**

1
Suomalaiseen
kotiin sopivia
– onnistut
varmasti

2
Fiksuja ja
taloudellisia
– ei hävikkiä

3
Terveellisiä,
monipuolisia
ja runsaasti
kasviksia

4
Reseptien
ainekset
Prismoista ja
S-marketeista

SUOSIMME ELOKUUSSA



KESÄKURPITSA



SUIPPOPAPRIKA



PARSAKAALI



KUKKAKAALI



PENSASPAPU



FENKOLI



PENSASMUSTIKKA



RAKUUNA



AHVEN



KIRJOLOHI

KESÄKURPITSAKAKKU

Ihanassa loppukesän kakussa maistuu mehukas kesäkurpitsa. Täytä vegaaninen kakku vaniljaisella vaahtopilvellä ja omenahillolla.

10 PALAA | M | MU | VE |
1 t 30 min

1 (200 g) pieni kesäkurpitsa

½ sitruunaa

2 dl kaurajuomaa

3 dl fariinisokeria

1 dl rypsiöljyä

2 tl valkoviinietikkaa

5 dl vehnä jauhoja

½ dl perunajauhoja

1 tl ruokasoodaa

1 tl vaniljasokeria

TÄYTE

1 prk (250 ml) kaurapohjaista vaniljakastiketta

1 prk (150 g) maustamatonta kauralevitettä

½ sitruunan kuori

1 dl omenahilloa

1 tl kanelia

LISÄKSI

vadelmia

syötäviä kukkia

► Pingota leivinpaperi irtopohjavuokaan (Ø 20 cm) pohjalle ja peitä reunat leivinpaperisuikaleilla.

► Huuhtele kesäkurpitsa, poista kanta ja suikaloi juustohöylällä muutama kuorisuikale koristeeksi. Säilytä suikalet kylmässä vedessä. Raasta kurpitsa (noin 4 dl raastetta). Pese sitruuna, raasta puolikkaan sitruunan kuori ja purista mehu.

► Sekoita kaurajuoma, fariinisokeri, öljy ja etikka kulhossa. Lisää kurpitsaraaste ja sitruunanmehu. Säästä sitruunan kuori täytteeseen. Yhdistä kuivat aineet keskenään, lisää seos taikinaan ja sekoita nopeasti tasaiseksi. Älä vatkaa, jotta taikina ei sitkisty. Levitä taikina vuokaan, tasoita ja paista 175-asteisessa uunissa noin 50 minuuttia. Varmista kypsyytikulla. Anna jäähtyä.

► Vaahdota vaniljakastike. Lisää kauralevite ja sitruunankuori. Vatkaa tasaiseksi. Mausta hillo kanelilla.

► Leikkaa kakkupohja kolmeksi levyksi. Aseta alin levy vadille. Levitä sille puolet hillosta ja kolmannes vaniljavaahdosta. Tee seuraava kerros samoin. Laita kolmas levy päälle ja levitä sille loppu vahto. Koristele marjoilla, kukilla ja kurpitsankuorisuikaleilla.





KASVISKAURATTO

Täyteläisen kasvisaterian herkullisia salaisuuksia ovat seesamitahna tahini ja uunipaahdetut kasvikset.

4 ANNOSTA | M | MU | VE |
30 min

1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
1 rkl rypsiöljyä
6 dl vettä
1 kasvisliemikuutio (vegaaninen)
2 ½ dl ruokakauraa
½ dl tahinia
½ sitruunan mehu
PAAHDETUT KASVIKSET
1 kesäkurpitsa
1 parsakaali
1 rs (250 g) kirsikkatomaatteja
2 rkl rypsiöljyä
2 tl Välimeren yrttiseosta
½ tl suolaa
¼ tl mustapippuria rouhittuna

LISÄKSI
½ ruukkua persiljaa
½ sitruunaa

► Huuhtelee kasvikset. Halkaise kesäkurpitsa, poista kanta ja viipaloi. Paloittele parsakaali, käytä myös varsi. Siirrä kasvikset uunivuokaan. Sekoita niihin öljy ja mausteet. Paahda 225-asteisessa uunissa 20–25 minuuttia.
► Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuullota ne öljyssä paistokasarissa. Lisää vesi ja liemikuutio, kuumenna kiehuvaaksi. Lisää ruokakaura ja keitä miedolla lämmöllä 10–15 minuuttia.
► Sekoita tahini ja sitruunanmehu kaurattoon. Lisää kasvikset. Viimeistele persiljalla ja tarjoa sitruunan kanssa.



SADONKORJUUN PYTTIPANNU

Paista satokauden kasviksista värikäs vegaaninen pyttipannu, joka saa makua myös sinapista, siirapista ja omenaviinietikasta.

4 ANNOTA | G | M | MU | VE |
30 min

6–8 (600 g) varhaisperunaa
1 pkt (300 g) kasvi-grillimakkaraa (vegaanista)
1 ps (200 g) suippo-paprikaa
1 ps (100 g) lehtikaalia
1 rkl rypsiöljyä
1 rkl sinappia
1 rkl omenaviinietikkaa
1 tl vaahterasiirappia
¼ tl suolaa
¼ tl mustapippuria
rouhittuna
LISÄKSI
(½ ruukkua ruohosipulia)

► Pese ja harjaa perunat. Leikkaa ne pieniksi kuutioiksi ja paloittele makkarat. Huuhtelee ja halkaise paprikat, poista siemenet ja paloittele paprikat. Huuhtelee lehtikaali, poista lehtiruoti ja revi lehdet suupaloiksi.
► Paista perunoita öljyssä pannulla tai muurikalla käännellen 10–15 minuuttia. Lisää makkarat ja jatka paistamista 5 minuuttia. Lisää kasvikset ja paista vielä 5 minuuttia. Sekoita sinappi, etikka ja siirappi pyttipannuun. Mausta suolalla ja pippurilla. Halutessasi viimeistele ruohosipulilla.

HYVÄSTI HÄVIKKI

Pyttärisä maistuvat paitsi eilen keitetyt perunat myös muut herkut jääkaapin vihanneslokerosta.



PARASTA
JUURI NYT

SUIPPO-
PAPRIKA



SESONKI-
KALA
AHVEN

SITRUUNAINEN KALAKEITTO

Piristä kalakeitto kesäiseksi raikkaalla fenkolilla, tuoreilla yrteillä ja sitruunalla. Lisää ahvenpalat keittoon vasta lopuksi, niin ne pysyvät mehukkaina.

4 ANNOSTA | G | M | MU |
30 min

500 g ahvenfileitä
(ruodottomia, nahattomia)
1 l vettä
2 kalaliemikuutiota
(gluteenitonta)
6 maustepippuria
2 laakerinlehteä
5–6 (500 g) varhais-
perunaa
2–3 porkkanaa
1 fenkoli
1 ruukku tilliä
1 ruukku ruohosipulia
3 rkl sitruunanmehua

► Kuumenna vesi, liemikuutiot, pippurit ja laakerinlehdet.
► Pese perunat huolellisesti kylmällä vedellä. Puolita ne. Pese ja kuori porkkanat. Halkaise ne ja viipaloi puolikuiksi. Huuhtelee ja halkaise fenkoli, poista kova kanta. Leikkaa fenkoli ohuiksi viipaleiksi. Hienonna yrtit. Paloittele kala suupaloiksi.
► Lisää kasvikset kattilaan ja keitä kypsiksi, noin 15 minuuttia. Lisää kala ja hauduta kannen alla muutama minuutti. Viimeistele keitto sitruunanmehulla ja yrteillä.



SAVUSTETTU LOHI JA PIKAPIKKELÖITY FENKOLI

Savusta kokonainen lohi kätevästi
uunissa tai grillissä.

6 ANNOSTA | G | M | MU |
1 t + suolaus 2 t

1 (1 kg) kirjolohi
2 tl hienoa merisuolaa
1 savustuspussi
PIKAPIKKELÖITY FENKOLI
1 (350 g) iso fenkoli
1 sitruuna
3 rkl rypsiöljyä
2 rkl omenaviinietikkaa
2 tl sokeria
¼ tl suolaa



► Pyyhi lohi päältä ja sisältä talouspaperilla. Leikkaa tarvittaessa pää pois, jotta kala mahtuu savustuspussiin. Hiero suolaa lohen sisälle ja päälle. Kääri se leivinpaperiin ja anna suolautua jääkaapissa 2 tuntia.

► Huuhtelee ja halkaise fenkoli, poista kanta ja leikkaa fenkoli erittäin ohuiksi suikaleiksi. Pese sitruuna, raasta kuori ja purista 2 rkl mehua. Sekoita pikke-löintiliemen ainekset kannellisessa rasiassa ja lisää fenkoli. Sulje kansi, hölskytä ja anna marinoitua jääkaapissa vähintään puoli tuntia.

► Ota lohi huoneenlämpöön. Kuumenna uuni tai grilli savustuspussin ohjeiden mukaan. Poista leivinpaperi, laita lohi savustuspussiin. Sulje pussi ja savusta lohi pussin ohjeiden mukaan. Noin kilon painoinen kala kypsyy noin 40 minuutissa. Kala on kypsää, kun selkäreikä irtaantuu helposti.

VINKKI
Kokeile savustuspussia myös esikeitettujen kasvien maustamiseen.





BROILERI-BOLOGNESE

Valmista spagetin kastike vaihteeksi broilerin jauhelihasta. Lisää mukaan myös reilusti satokauden kasviksia.

4 ANNOSTA | M | MU |
30 min

1 rs (400 g) broilerin jauhelihaa
300 g täysjyväspagettia
1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
1 porkkana
1 (200 g) kesäkurpitsa
2 prk (à 390 g) yrttinautettua tomaattimurskaa
1 kana-annosfondi
2 tl oreganoa
1 rkl balsamiviinietikkaa
½ tl sokeria
¼ tl suolaa
1 prk (2 dl) kaurakasvirasvasekoitetta
LISÄKSI
1 rkl rypsiöljyä

► Ota jauheliha huoneenlämpöön.
► Keitä pasta miedosti suolatussa vedessä (½ tl suolaa/2 l vettä) pakkauksen keittoajan mukaan.
► Kuori ja hienonna sipulit. Pese porkkana ja kesäkurpitsa. Poista kannat ja raasta kasvikset.
► Ruskista jauheliha öljyssä paistokasarissa. Lisää kasvikset ja kuullota pari minuuttia. Sekoita tomaattimurska, fondi ja mausteet joukkoon. Hauduta kannen alla 5–10 minuuttia.
► Sekoita kasvirasvasekoite kastikkeeseen ja kuumenna. Lisää valutettu pasta ja sekoita.

RESEPTIN TARINA

Meillä syödään usein pastaruokia. Kaipasin vaihtelua perinteiseen bologneseeseen ja kokeilin siihen broilerin jauhelihaa. Nyt tämä versio onkin perheemme lempiruoka! Anni, S-kokeilukeittiö



VILLIKALAPIHVIT

Pari purkkia kotimaista leppäsavukalaa, muutama muu aines ja vastuulliset kalapihvit ovat pöydässä vartissa.

4 ANNOSTA (12 KPL)
15 min

3 prk (à 150 g) leppäsavukalaa paloina öljyssä
100 g ruohosipuli- tai yrttituorejuustoa
2 kananmunaa
1 ½ dl kaurahiutaleita
1 pkt (70 g) tomaattipyreetä
2 tl sitruunanmehua
½ tl mustapippuria rouhittuna
LISÄKSI
1 rkl rypsiöljyä

- Valuta kaloista öljy ja siirrä kalat kulhoon. Lisää loput ainekset ja sekoita tasaiseksi taikinaksi.
- Kuumenna tilkka öljyä paistinpannulla tai lettupannun koloissa ja nostele kahden lusikan avulla taikinanokareita pannulle. Tasoi lusikalla pihveiksi ja paista keskilämmöllä molemmin puolin kullanruskeiksi.
- Tarjoa pihvit esimerkiksi pakasteperunamuusin ja salaatin kanssa.



CEVAPCICIT JA AJVAR

Tee grillissä Balkanin seudulla suosittu katuruoka. Herkuttele cevapcicit paahdetun munakoiso-paprikatahnan eli ajvarin kanssa.

14–18 KPL | M |
45 min + AJVAR 1 t

1 pkt (400 g) sika-nauta-
jauhelihaa
1 (200 g) kesäkurpitsa
½–1 chiliä
1 sipuli
1–2 valkosipulinkynttä
½ ruukkua lehtipersiljaa
½ dl korppujauhoja
2 kananmunaa
1 pkt (70 g) tomaattipyreetä
1 tl savupaprikajauhetta
¾ tl suolaa
½ tl mustapippuria rouhittuna
AJVAR
2 ps (à 200 g) suippopaprikaa
1 (300 g) munakoiso
1–2 valkosipulinkynttä
½ mietoa chiliä
2 rkl rypsiöljyä
2 rkl sitruunanmehua
¼ tl suolaa

VINKKI

Jos tykkäät tulisesta ruoasta, lisää chilin määrää ja soseuta ajvariin myös chilin siemenet.

► Aloita ajvarista. Huuhtelee ja halkaise kasvikset, poista kannat. Aseta munakoiso leivinpaperille pellille leikkauspinta alaspäin ja paahda 200-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia. Lisää paprikat pellille leikkauspinta alaspäin ja paahda vielä noin 20 minuuttia. Lusikoi munakoisojen sisus kulhoon. Kuori valkosipuli. Huuhtelee ja halkaise chili, poista siemenet. Soseuta kaikki ajvarin ainekset.

► Ota jauheliha huoneenlämpöön.

► Huuhtelee kesäkurpitsa ja chili. Poista kannat ja raasta kesäkurpitsa. Purista ylimääräinen neste pois raasteesta esimerkiksi siivilässä. Halkaise chili, poista siemenet ja hienonna chili. Kuori ja hienonna sipulit. Hienonna persilja.

► Sekoita korppujauho ja kesäkurpitsaraaste kulhossa. Sekoita joukkoon chili, sipulit, persilja, munat, tomaattipyree ja mausteet. Lisää jauheliha ja vaivaa tasaiseksi massaksi.

► Muotoile massasta 14–18 tankoa. Grillaa niitä öljytyn parilan päällä tai paista 225-asteisessa uunissa grillivastuksen alla 15–20 minuuttia. Massa on pehmeää ja helposti hajoavaa, joten kääntele tankoja varovasti grillauksen aikana.

PANNUNACHOT JA HERNEGUACAMOLE

Korvaa avokadoista tehty guacamole kotimaisella versiolla. Surauta se uuden sadon herneistä.

4 ANNOSTA
| G | M | MU | VE |
45 min

LISÄKSI
**2 dl kaurapohjaista
ruokafräichea**
1 lime

**1 ps (200 g) suippo-
paprikaa**
**1 ps (150 g) varsi-
parsakaalia**
1 punasipuli
2 rkl rypsiöljyä
1 pkt (240 g) nyhtökauraa
(tomaatin makuista)
½ tl mustapippuria
rouhittuna
½ limeä
1 ps (200 g) maissilastuja
**1 rs (250 g) mini-
tomaatteja**
½ ruukkua korianteria
HERNEGUACAMOLE
500 g herneenpalkoja
1 tomaatti
½ ruukkua korianteria
½ limeä
1 rkl jalapenoviipaleita
1 rkl rypsiöljyä
¼ tl suolaa
riippaus mustapippuria
rouhittuna

► Aloita guacamolestä. Irrota herneet paloistaan. Huuhtele ja kuuttoi tomaatti. Hienonna korianteri. Huuhtele ja halkaise lime, purista puolikkaan mehu. Soseuta kaikki guacamolen ainekset. Anna maustua jääkaapissa vähintään nachojen valmistuksen ajan.

► Huuhtele ja halkaise paprikat, poista siemenet. Huuhtele parsakaalit. Leikkaa kasvikset suupalloiksi. Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna öljy pannulla tai muurikassa. Paista nyhtökauraa ja sipulia muutama minuutti. Lisää kasvikset ja jatka paistamista, kunnes ne ovat napakan kypsiä. Mausta pippurilla ja limen mehulla.

► Lisää maissilastut pannun reunoille. Huuhtele ja puoli-ta minitomaatit. Hienonna korianteri. Lisää ne ruokaan. Tarjoa pannunachot herneguacamolen, ruokafräichen ja limen kanssa.





1



2



3



4

RUKIINEN PORKKANAKAKKU-KÄÄRETORTTU

Kääri porkkanakaku rullalle!
Suosikkileivonnaisen kääretorttuversio
saa lisämakua ruisjauhosta.

15 PALAA

1 t + tekeytyminen 30 min

1–3 porkkanaa (2 dl raastetta)

3 kananmunaa

1 ½ dl sokeria

¾ dl rypsiöljyä

1 ½ dl ruisjauhoja

½ dl perunajauhoja

1 ½ tl leivinjauhetta

2 tl kanelia

½ tl inkivääriä

TÄYTE

2 rs (à 200 g)

maustamatonta

tuorejuustoa

50 g voita tai leivonta-

margariinia

1 ½ dl tomusokeria

1 tl vaniljasokeria

HUNAJAPAAHDETUT

PÄHKINÄT

1 dl pähkinäsekoitusta

(esim. Rainbow)

1 tl juoksevaa hunajaa

riipaus kanelia

1. Pese ja kuori porkkanat. Raasta ne hienoksi raasteeksi (2 dl). Vaahdota huoneenlämpöiset munat ja sokeri. Sekoita porkkana-raaste ja öljy munavaahtoon. Sekoita kuivat aineet keskenään. Siivilöi ne taiki-

naan ja kääntelee tasaiseksi. Levitä taikina leivinpaperille pellille ja paista 225-asteisessä uunissa 10 minuuttia. Ripottele sokeria puhtaalle leivinpaperille ja kumoa torttulevy sen päälle. Irrota päällimmäinen paperi, mutta jätä se torttulevyn päälle ja anna levyn jäähtyä.

2. Alenna uunin lämpötila 175 asteeseen. Laita pähkinät leivinpaperille pellille. Valuta hunaja päälle ja sekoita. Ripottele kanelia pinnalle. Paahda pähkinöitä 8–10 minuuttia, kunnes ne ovat saaneet kauniin paah-teisen värin. Tarkkaile uunia, etteivät pähkinät pala.

3. Vatkaa huoneenlämpöinen tuorejuusto, rasva, tomusokeri ja vaniljasokeri sähkövatkaimella tasaiseksi. Levitä 2/3 täytteestä jäähtyneelle pohjalle.

4. Kääri täytetty torttulevy rullaksi ja laita se leivinpaperiin käärittynä jääkaappiin maustumaan vähintään puoleksi tunniksi. Laita loppu täyte jääkaappiin odottamaan. Kuorruta kääretorttu tuorejuustotäytteellä ja viimeistele rouhi-tuilla pähkinöillä.



MENU

PAAHDETTU
KUKKAKAALIKEITTO

KESÄKURPITSA-
CANNELONIT JA
MARINOIDUT PAVUT

MUSTIKKAPIIRAKKA-
JÄÄTELÖ

PAAHDETTU KUKKAKAALIKEITTO

Pehmennä keitto cashewpähkinöillä
ja tarjoa rakuunaöljyn kanssa.

4 ANNOSTA | G | M | MU | VE |
30 min

1 dl cashewpähkinöitä
2 dl vettä liotukseen
1 (600 g) kukkakaali
1 ½ rkl rypsiöljyä
1 tl kurkumaa
¼ tl suolaa
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
7 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
(vegaaninen ja
gluteeniton)
1-2 tl valkoviinietikkaa
RAKUUNAÖLJY
½ ruukkua rakuunaa
½ dl oliiviöljyä
ripaus suolaa
ripaus mustapippuria
rouhittuna

- Laita pähkinät kulhoon. Kiehauta 2 dl vettä ja kaada se pähkinöiden päälle. Peitä kannella ja jätä likoamaan.
- Huuhtelee kukkakaali. Leikkaa nuput irti, puolita isoimmat ja pilko varsi. Laita palat leivinpaperille pellille. Sekoita joukkoon 1 rkl öljyä, kurkuma ja suola.
- Halkaise sipuli ja leikkaa päädyt pois, jätä kuori paikalleen. Sivele leikkuupinta öljyllä ja laita sipuli pellille leikkuupinta alaspäin. Laita valkosipulit kuorineen foliopalan päälle ja valuta niille tilkka öljyä. Sulje folio nytyiksi ja laita pellille. Paahda kasviksia 225-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia, kunnes kukkakaali saa väriä.
- Soseuta rakuunaöljyn ainekset tasaiseksi.
- Kuumenna vesi kiehuvaaksi. Lisää liemikuutio ja kukkakaalit, säästä nuppuja koristeeksi. Kuori sipulit ja lisää keittoon. Lisää valutetut pähkinät ja etikka. Soseuta sileäksi. Koristele annokset rakuunaöljyllä ja kukkakaalinnupuilla.



Marinoitujen
papujen resepti:
Yhteishyvä.fi

4 ANNOSTA | G | M | MU | VE |
1 t 10 min

2 (700 g) kesäkurpitsaa
SIENITÄYTE
400 g (noin 1 l) herkkusieniä
tai muita käyttövalmiita sieniä
1 sipuli
1 rkl rypsiöljyä
1 pkt (200 g) sulavaa
juustonkaltaista valmistetta
(esim. Violife For Pizza)
½ dl rakuunaa (tai
1 tl kuivattua)
TOMAATTIKASTIKE
2 valkosipulinkynttä
1 rkl rypsiöljyä
1 tl paprikajauhetta
1 pkt (70 g) tomaattipyreetä
1 prk (400 g) tomaattimurskaa
1 rkl balsamiviinietikkaa
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria rouhittuna
LISÄKSI
2 tl rypsiöljyä

► Huuhtelee kesäkurpitsat ja poista kannat. Leikkaa kurpitsat juustohöylällä pitkittäin ohuiksi viipaleiksi.
► Puhdista ja viipaloi sienet. Kuori ja hienonna sipuli. Paista sieniä ja sipulia öljyssä pannulla, kunnes sienistä ei enää irtoa nestettä. Raasta juustovalmiste. Sekoita puolet raasteesta ja rakuunaa sienien joukkoon.
► Kuori ja hienonna valkosipulit. Kuullota valkosipulia öljyssä, lisää paprikajauhe ja tomaattipyree. Kääntelee hetki. Lisää tomaattimurska,

etikka ja mausteet. Sekoita ja keitä hiljalleen ilman kantta 10 minuuttia.
► Kokoa cannelonit. Laita täytettä kurpitsaviipaleen päähän ja kääri varovasti rullalle. Kaada puolet tomaattikastikkeesta öljyntyyn vuokaan (vet. 3 l). Asettele rullat vuokaan tomaattikastikkeen päälle vieri viereen sauma alaspäin. Kaada loppu kastike rullien päälle ja ripottele loppu juustoraaste pinnalle. Kypsennä 200-asteissa uunissa noin 30 minuuttia.

KESÄKURPITSA-CANNELONIT

Rullaa kesäkurpitsaviipaleiden sisälle rakuunalla maustettuja sieniä. Kypsennä cannelonirullat tomaattikastikkeessa uunissa.

MUSTIKKAPIIRAKKAJÄÄTELÖ

Tee itse vegaanista jäätelöä, jossa maistuvat kardemumma, keksi ja kesäiset mustikat.

8 ANNOSTA | M | MU | VE |
15 min + pakastus 6 t

1 prk (250 ml) vispautuvaa
soijavalmistetta
¾ dl sokeria
1 tl vaniljasokeria
½ tl jauhettua kardemummaa
1 prk (200 ml) kookoskermaa
1 ps (200 g) mustikoita (pakaste)
½ prk (à 400 g) keksilevitettä
(Lotus Biscoff Biscuit Spread)
½ rs (à 250 g) pensasmustikoita
LISÄKSI
½ rs (à 250 g) pensasmustikoita

► Vaahdota soijavalmiste kulhossa sähkövatkaimella. Mausta sokerilla, vaniljasokerilla ja kardemummalla.
► Soseuta kookoskerma ja kohmeiset mustikat. Sekoita sose vaahtoon.
► Kaada seos laakeaan astiaan (vet. 2 l) ja tasoita pinta. Pehmennä keksilevitettä mikrossa muutama sekunti ja lusikoi jäätelön sattuiksi. Huuhtelee pensasmustikat. Ripottele puolet jäätelön pinnalle. Peitä astia ja pakasta vähintään kuusi tuntia tai yön yli.
► Ota jäätelö huoneenlämpöön 15 minuuttia ennen tarjoamista. Koristele annokset pensasmustikoilla.





KAURA-OMENAPAISTOS

Kuorruta uuden sadon omenat makoisalla kauramurulla ja tarjoa samettisen vaniljakastikkeen kanssa.

4 ANNOSTA | M | MU | VE |
45 min

800 g omenoita
(kotimaisia)
1 ½ tl kanelia
100 g leivontamargariinia
(maidotonta)
½ dl fariinisokeria
3 dl kaurahiutaleita
VANILJAKASTIKE
1 prk (2 ½ dl) kaura-
kasvirasvasekoitetta 15 %
1 rkl perunajauhoja
1 rkl sokeria
1 tl vaniljasokeria

► Pese ja halutessasi kuori omenat. Poista siemenkodat ja pilko omenat uunivuokaan (vet. 2 l). Mausta kanelilla.

► Sulata rasva kattilassa. Sekoita sokeri ja hiutaleet rasvaan. Levitä muruseos omenoiden päälle. Paista 200-asteisen uunin alatasolla noin 30 minuuttia tai kunnes omenat ovat pehmenneet ja kauramuru hieman ruskistunut.

► Sekoita kaurasekoite ja perunajauhot kattilassa kierrevalkaimella. Kuumenna seosta koko ajan sekoittaen, kunnes se pulpahtaa. Siirrä kattila jäähtymään kylmään veteen. Mausta jäähtynyt kastike sokerilla ja vaniljasokerilla. Tarjoa kastike haaleaksi jäähtyneen paistoksen kanssa.

