

# Kimppakalaasien Ekologinen Ruokakurssi Tippsund 10.8 – 11.8.2021

## Sipulikastike

- 2 sipulia
- n.100g voita/vegevoita
- ¼ tl per annos yrttejä koristeeksi
- ½ dl vettä

Kuori ja silppua sipulit.

Hauduta kattilassa voissa sipulit pehmeiksi ja läpikuultaviksi

Lisää vesi ja kiehauta hetki.

Lisää yrtit.

## Uuniahvenet

- 900g ahvenfileitä
- 2tl suolaa
- rouhaisu pippuria
- n.100g voita nokareina
- sitruuna viipaileina
- yrttejä hienonnettuna

Mausta fileet suolalla ja pippurilla.

Laita fileet, vainokareet ja sitruuna lomittain uunivuokaan (puristele sitruunaa).

Ripottele yrtit.

Paista uunissa 200c n 15 min.



Varsin Hyvä



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



## Porkkalat

- 800g porkkanoita
- 1kg karkeaa merisuolaa
- 2tl nestemäistä savuaromia
- 2tl valkoviinietikkaa
- 2rkl öljyä

Peitä uunivuoan pohja suolalla.

Pane pestyt porkkanat suolapedille ja peitä ne suolalla kokonaan.

Laita 200c asteiseen uuniin tunniksi ja vartiksi.

Riko suolakuori ja nosta porkkanat leikkuulaudalle jäähtymään.

Viipaloi juustohöylällä tms. pitkiksi viipaleiksi.

Sekoita marinadin ainekset keskenään ja porkkanoiden joukkoon.

Laita suljetussa rasia jääkaappiin.



## Portulakkapesto

- 2.5-3 dl portulakkaa
- 50g cashew-pähkinöitä
- 1 valkosipulin kynsi
- n ½ dl neitsyt oliiviöljyä
- (vettä)
- suolaa
- pippuria

Soseuta portulakka, cashwet ja valkosipulinkynsi tahnaksi.

Lisää vettä tarvittaessa.

Lisää suola ja pippuri.

Sekoita.

## Nopsat hölskykurkut

- n. 600g avomaan kurkkua
- nippu tilliä



**Varsin Hyvä**



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



- 4rkl sokeria
- ½ tl suolaa
- 6rkl väkiviinaetikkaa

Kuori ja leikkaa kurkut ohuiksi tikuiksi.

Silppua tilli.

Lado kurkkutikut, tillisilppu ja sokeri-suolaseos kerroksittain kulhoon.

Laita kulhon päälle kansi ja ravistele voimakkaasti. Lisää etikka ja sekoita.

Tarjoile heti tai kylmänä.

## Koroisten salaatti

- erilaisia salaatteja pestynä ja kuivattuna
- yrttejä ja kukkia koristeluun

Kastike:

- 1.5dl (vegaanista) kreikkalaista jogurttia
- pippuria
- suolaa
- hunajaa

## Makoisa sienimuhennos



- sieniä
- 1rkl voita/vegevoita/öljyä
- 1 sipuli
- ruohosipulia
- 2rkl vehnä jauhoja
- 1dl vettä
- 1 purkki tuorejuustoa
- suolaa

Hauduta kattilassa voi ja sienet sekä silputtu sipuli.

Lisää jauhot ja sekoita.

Lisää vesi ja suola.

Keitä hiljalleen 20 min.

Lisää tuorejuusto ja sekoita. Älä keitä.



LEADER

Varsin Hyvä



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Lisää ruohosipuli

## Hölkyn-kölkyn potut

perunoita

tilliä

persilijaa

4dl ranskankermaa

voita/vegevoita

suolaa

Pese perunat ja keitä suolatussa vedessä kypsiksi, kaada keitinvesi pois.

Hienonna yrtit.

Lisää voi.

Lisää loput aineet.

Peitä kannella ja ravista kunnolla sekaisin.

## Kääretorttuleivokset

### Täytteet:

- 1 osa viherherukoita
- 1 osa raastettua kesäkurpitsaa
- hillosokeria

Keitä 15 minuuttia ja soseuta

- 1 osa vatkattua vaniljakastiketta
- 1 osa kermavaahtoa

Sekoita keskenään

### Pohja:

- 9dl vehnä jauhoja
- 6 tl leivinjauhetta



LEADER

Varsin Hyvä



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



- 4,5dl sokeria
- 3dl omenahilloa
- 3dl vettä
- 0,75dl öljyä

Sekoita vehnä jauhot, sokeri ja leivinjauhe keskenään.

Sekoita erillisessä kulhossa omenahillo, vesi ja öljy.

Yhdistä seokset, älä vatkaa.

Kumoa taikina uuninpelleille leivinpaperin päälle ja levitä tasaiseksi.

Paista uunissa 225 asteessa 8-10 minuuttia.

Kumoa heti sokeroidun leivinpaperin päälle ja irroita pohjan leivinpaperi.

Kun pohja on haalean lämmin, levitä päälle viherherukka-kesäkurpitsa hillo ja vanilja-kermaseos.

Rullaa tortuksi ja leikkaa leivosannoksiksi.

Koristele kermavaahdolla ja syötävillä kukilla.



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

