

MENAISET-KERHON KASVISRUOKAKURSSI 2024

Linssikeitto a la Aino

1 iso sipuli
200 g selleriä
pala purjoa
1-2 valkosipulin kynttä
½ dl oliiviöljyä
kasvislientä /lihalientä
500 g perunaa
200 g lanttua
300 g porkkanaa
2 kpl laakerinlehteä
linssejä
kurkumaa
pippuria
vähän paprikajauhetta
suolaa

Kuori ja paloittele kasvikset. Huuhtelee linssit. Paahda hienonnettua sipulia, paloiteltua selleriä, suikaloitua purjoa ja valkosipulin kynsiä öljyssä kattilan pohjalla, muutaman minuutin ajan. Lisää kasvisliemi (kasvisliemikuutio tai fondi ja vesi). Lisää paloitellut lanttukuutiot kiehuvaan liemeen, keitä noin kymmenen minuuttia. Lisää paahdetut kasvikset, paloitellut perunat ja porkkanat, huuhdellut linssit ja mausteet. Soseuta sauvasekoittimella (soseeseen saa jäädä vähän tekstuuria) ja tarkista maku.

Munakoisovuoka a la Talla

2 isoa munakoisoa
1 prk murskattuaja säilyketomaateja
1 prk pehmeää Koskenlaskija juustoa (maustamaton tai maustettu maun mukaan)

Leikkaa munakoisot pitkittäin noin 3 mm:n viipaleiksi. Ripottele niille suolaa. Anna tekeytyä noin 30 minuuttia, kunnes viipaleiden päälle nousee pisaroita. Pyyhkäise ylimääräinen suola ja neste talouspaperilla. Lado kannelliseen pataan kerros munakoisoviipaleita. Lisää viipaleiden päälle tomaattimuskaa ja juustoa. Tee vielä toinen tai halutessasi kolmaskerros. Kypsennä miedolla lämmöllä +150-175 asteessa pari tuntia. Suolataan tarvittaessa vasta lautasella.

Palsternakkakeitto

550 g palsternakkaa
350 g jauhoista perunaa (punainen pussi)
1 (100 g) sipuli
1-2 valkosipulin kynttä
2 rkl öljyä
8-9 dl vettä
1 tl suolaa
riipaus mustapippuria
ruoanlaittokermaa

Kuori palsternakat ja perunat. Paloittele tai lohko ne pienemmiksi. Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipulinkynnet. Paahda kasviksia kattilassa muutaman minuutin ajan. Lisää vesi ja suola. Keitä noin 20 minuuttia tai kunnes kasvikset ovat pehmenneet. Siirrä kattila levyltä ja soseuta kasvikset sauvasekoittimella. Lisää kermaa ja soseuta keitto kuohkeaksi. Mausta ripauksella mustapippuria.

Pikapikkelikasvikset

(4-6 henkilölle)

Aika: 30 minuuttia + 1/2 tuntia maustumiseen.

1/3 kpl kotimainen pieni keräkaali

200 g kotimaisia vihreitä papuja

2 kpl kotimaista pientä fenkolia

2 kpl kotimaista omenaa

5 tl suolaa

5 tl sokeria

3-5 dl väkiviinaetikkaa

3-5 dl omenaviinietikkaa

3-5 dl vettä

riipaus suolaa ja pippuria

2 kpl laakerinlehtiä

10 kpl kokonaisia maustepippureita

1 tl sinapinsiemeniä

Leikkaa keräkaalin ja fenkolit reilun suupalan kokoisiksi suikaleiksi. Leikkaa papujen terävät päät pois ja leikkaa pavut kahteen osaan. Halkaiset omenat, poista siemenkodat ja leikkaa omenat reilun suupalan kokoisiksi viipaleiksi. Laita kasvikset, 5 tl suolaa ja 5 tl sokeria laakeaan kulhoon. Hiero suolaa ja sokeria kasvien pintaan sormillasi, kunnes kasviksista on irronnut hieman nestettä ja kasvikset ovat taipuisia.

Tähän menee yleensä noin 5 minuuttia. Huuhtelee kasvikset siivilässä, juoksevan kylmän veden alla.

Huuhtelee myös kulho. Laita huuhdellut kasvikset takaisin kulhoon ja lisää väkiviinaetikkaa,

omenaviinietikkaa ja vettä niin paljon että kasvikset peittyvät. Lisää molempia etikoita ja vettä kaikkia yhtä paljon. Lisää mukaan riipaus suolaa ja pippuria sekä mausteita oman makusi mukaan. Laakerinlehdet,

maustepippurit ja sinapinsiemenet toimivat hyvin - mutta voit halutessasi lisätä joukkoon myös esimerkiksi chiliä tai valkosipulinkynsiä. Anna kasvien maustua vähintään puoli tuntia - mutta voit halutessasi nauttia kasvikset myös vasta seuraavana päivänä: pikkelikasvien maku voimistuu pidemmän maustumisajan myötä.

Punajuurilaatikko

600 g raakaa punajuurta

1 hapahko omena

1 sipuli

½ dl omenatäysmehua

2 dl kuohukermaa

150 g sinihomejuustoa (Aura murua)

½ tl mustapippuria

½ tl suolaa

Ohje

Kuori ja leikkaa punajuuret ohuiksi suikaleiksi.

Kuori omena, poista siemenkoda ja leikkaa ohuiksi suikaleiksi.

Hienonna kuorittu sipuli. Sekoita kaikki ainekset keskenään voidellussa uunivuoassa. Paista uunin

keskiosassa 175 asteessa 1 t 30 min tai kunnes kypsää. Painele esim. lusikalla kasvien pintaa

nesteeseen paistamisen puolivälin jälkeen muutama kerta. Näin lopputuloksesta tulee mehevä. Peitä vuoka alumiinifoliolla kypsennyksen loppuvaiheessa, mikäli pinta ruskistuu liikaa.

Tarjoa liharuokien lisäkkeenä tai kasviruokana sellaisenaan.

Kaalipiirakka

Sekoitettu voitaikina

400 g voita

400 g vehnä jauhoja

2 dl kylmää vettä

Paloittele voi, lisää jauhot. ”Nypi” murumaiseksi ja lisää kylmä vesi. Sekoita nopeasti, älä vaivaa. Taputtele levyksi ja peitä muovilla. Siirrä jääkaappiin kovettumaan.

Kaalitäyte

1 kg valkokaalia
100 g sipulia
50 g voita
(vettä + kasvisliemijauhetta)
70-100 g siirappia
suolaa
meiramia
timjamia
jauh. valkopipp.

1. Hienonna kaali ja sipuli. Sulata voi kattilan pohjassa, lisää hienonnettu kaali ja sipuli. Hauduta, välillä sekoittaen. Lisää vähän vettä, mikäli kaalista ei irtoa nestettä. Kunnes kaali on pehmeää, lisää siirappi ja mausteet. Tarkista maku. Jäähdytä.
2. Kauli voitaikina levyksi. Laita jäähtynyt täyte levyn keskelle, taita reunat täytteen päälle. Käännä sauma päin peltiä. Voitele kananmunalla ja pistele piirakka ennen paistoa.
3. Paista +225 asteessa noin 30-40 min. Tarkista kypsyyt pohjasta, sillä voitaikinaleivonnainen, jossa on kostea täyte, jää helposti raakaksi pohjasta.

Kasvislasagne

Ainekset

250 g lasagnelevyä (pinaatti)

Täyte

3 porkkanaa
2 sipulia
1 punainen paprika
1 rkl hunajaa
4 valkosipulinkynttä
6 kpl aurinkokuivattuja tomaatteja
1 tlk tomaattimurskaa
1 kesäkurpitsa
1 ruukku basilikaa
1 ruukku oreganoa
2 rkl oliiviöljyä
suolaa
pippuria

Juustokastike

50 g voita
1 dl vehnä jauhoja
6 dl kasvislientä
2 dl kuohukermaa
1 dl parmesaania
suolaa
200 g mozzarellaa raastettuna

Työvaiheet

Paista oliiviöljyssä pannulla raastetut porkkanat, silputut sipulit ja pilkottu paprika. Anna pehmetä. Lisää hunaja, murskatut valkosipulit, pilkotut aurinkokuivatut tomaatit ja tomaattimurska. Anna muhia 5–10 minuuttia. Lisää lopuksi silputut yrtit ja maun mukaan suolaa ja pippuria. Sulata voi kattilassa. Älä anna ruskistua. Lisää jauhot ja sekoita hyvin. Lisää kasvisliemi ja kerma koko ajan sekoittaen. Kiehauta pienellä lämmöllä muutama minuutti. Lisää mozzarellaraaste ja puolet parmesaanista.

Anna juustojen sulaa ja sekoita hyvin. Mausta ja nosta pois levyltä.

Voitele lasagnevuoka. Lado pohjalle kasvisseosta ja viipaloi päälle kerros kesäkurpitsasiivuja (noin puolen sentin siivuja). Kaada päälle juustokastiketta ja lado päälle kerros lasagnelevyjä. Toista kerroksittain, kunnes päällimmäiseksi jää kerros lasagnelevyjä. Kaada levyjen päälle juustokastikkeen loppu niin, että levyt peittyvät.

Ripottele päälle loppu parmesaani. Paista 200 asteessa uunin keskitasolla noin 30 minuuttia. Nosta ruoka uunista ja anna vetäytyä noin 15 minuuttia foliolla peitettynä.

Kyssäkaaligratiini:

1 kpl kyssäkaali
1-2 dl kuohukermaa
suolaa
mustapippuria
muskottipähkinää
1 kananmunan keltuainen
raastettua emmentaljuustoa

Valmistusohje

Kuori kyssäkaali ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi.

Kääntelee kyssäkaalia hetken kuumassa voissa, lisää 1-2 dl kuohukermaa ja keitä kyssäkaali kypsäksi.

Mausta suolalla, pippurilla ja muskotilla. Anna jäähtyä hetken, lisää keltuainen ja levitä

kyssäkaalimuhennos vuokaan. Ripottele kyssäkaalin pinnalle raastettua emmentaljuustoa. Kuorruta kyssäkaali nopeasti kuumassa uunissa tai grillissä 250 asteessa.

Linssi-lehtikaalisalaatti

2 prk (à 290 g) vihreitä linssejä
3 rkl sitruunamehua
1 rkl öljyä
1 rkl hunajaa
½ tl suolaa
1 valkosipulinkyntsi
100 g lehtikaalia
1 rs (250 g) kirsikkatomaatteja
1 pieni punasipuli
1 dl korianteria

Työvaiheet

Huuhtelee linssit lävikössä. Sekoita kulhossa sitruunanmehu, öljy ja hunaja. Kuori valkosipuli ja murskaa valkosipulipuristimella sitruunakastikkeen joukkoon. Sekoita joukkoon linssit. Huuhtelee lehtikaalit lävikössä.

Revi paksut lehtiruodit pois. Revi lehdet salaattikulhoon. Sekoita joukkoon linsiseos. Huuhtelee kirsikkatomaatit ja puolita. Kuori ja viipaloi punasipuli. Hienonna korianteri. Lisää tomaatit, punasipulit ja korianteri lehtikaalisalaatin joukkoon.

Kikhernemuhennos

2 prk (à 230 g) kypsiä kikherneitä
1 sipuli
4 valkosipulinkynttä
1½ rkl inkivääriä silputtuna tai valmista inkiväärimurskaa
2 rkl öljyä
1 tl paprikajauhetta
½–1 tl chililastuja
2 prk (à 250 ml) kookoskermaa
3–4 dl vettä
2 rkl tomaattipyreetä
1 kasvisliemikuutio
1 tl suolaa

½ tl mustapippuria myllystä (rouhittua mustapippuria)
100 g kirsikkatomaatteja
1 dl minttua silputtuna

Työvaiheet

Valuta ja huuhtelee kikherneet lävikössä. Kuori ja silppua sipuli, valkosipulinkynnet ja inkivääri. Kuumenna öljy korkeareunaisessa pannussa. Lisää sipulit ja inkivääri pannulle. Paista sekoitellen, kunnes sipuli saa väriä. Lisää kikherneet. Mausta paprikajauheella ja chilillä. Paista kikherneitä 10 minuuttia välillä sekoittaen. Ota pari desiä kikherneitä syrjään. Lisää kookoskerma. Huuhtelee purkit vedellä ja lisää neste joukkoon. Lisää tomaattipyree, liemikuutio, suola ja pippuri. Hauduta muhennosta miedolla lämmöllä ilman kantta noin 30 minuuttia, kunnes se sakenee. Halkaise tomaatit ja silppua minttu. Ripottele muhennoksen pinnalle paistetut kikherneet, tomaatit ja minttu.

Vinkki! Valitse kookoskerman tilalle vähärasvaisempi kookosmaito, niin muhennoksesta tulee kevyempi.

Punajuuripihvit

Ainekset

2-3 punajuurta (400-450 g)
1 prk kikherneitä (200-250 g)
1 dl turkkilaista jogurtta
1 dl korppujauhoja
2 kananmunaa
1 tl timjamia tai salviaa
1 tl suolaa
mustapippuria
(kasviöljyä paistamiseen)

Työvaiheet

Kuori ja raasta punajuuret raastimen karkealla terällä. Jos punajuuret ovat hyvin mehukkaita, valuta hieman ylimääräistä mehua pois raasteesta. Valuta ja survo kikherneet haarukalla kulhossa tai sauvasekoittimella. Yhdistä kikhernesurvos, punajuuriraaste, jogurtti, korppujauhot, kananmunat ja mausteet. Kuumenna paistinpannulla tai lettupannulla tilkka oliiviöljyä. Muotoile massasta 1 1/2 cm paksuja pihvejä suoraan kuumalle lettui- tai paistinpannulle. Paista keskilämmöllä molemmin puolin noin 5 minuuttia. Uunissa pihvit kypsyvät leivinpaperin päälle muotoiltuna 225 asteessa keskitasolla 15 minuutissa. Tarjoa pihvit kapris-jogurttikastikkeen kanssa (ohje ohessa). Lisukkeeksi sopii esimerkiksi perunamuusi, keitetyt perunat tai salaatti.

Kapris-jogurttikastike

Ainekset

1 rkl kapriksia
2 dl turkkilaista jogurtta
2 tl piparjuurta
mustapippuria

Työvaiheet

Valuta kaprikset ja hienonna niitä kevyesti veitsellä. Yhdistä kastikkeen ainekset ja tarjoa esimerkiksi punajuuripihvien kanssa.

Cafe Engelin punajuuripihvit

Ainekset

1¼ dl riisiä
600 g punajuurta
100 g sipulia
100 g parmesaania
1 rkl kasvisliemijauhetta
(½ tl suolaa)

1 dl korppujauhoja
muutama tippa tabascoa

Lisäksi: korppujauhoja muotoiluun ja voita pihvien ja herkkusienien paistamiseen

Suolakurkkumajoneesi punajuurihveille

2 suolakurkkua
3 dl majoneesia

Tarjoiluun: 200 g herkkusieniä + ½ tl suolaa,
villirucolaa, balsamicosiirappia, auringonkukansiemeniä ja parmesaanilastuja

Työvaiheet

Keitä riisi kypsäksi. Jäähdytä. Kuori ja raasta punajuuret. Kuori ja hienonna sipuli. Raasta parmesaani. Kuumenna uuni 170 asteeseen. Sekoita pihvitaikinan aineet keskenään ja muotoile seos korppujauhojen avulla pihveiksi. Nosta pihvit leivinpaperilla peitetulle pellille ja paista uunissa 15 minuuttia. Paista pihvit sen jälkeen pannussa voissa rapeiksi molemmin puolin. Hienonna suolakurkut majoneesin joukkoon. Paista herkkusieniä voissa, kunnes ne ovat rapeita. Tarjoa pihvit majoneesin, herkkusienten ja muiden lisukkeiden kanssa.

Täytetyt paprikat

6 isoa paprikaa
suolaa
mustapippuria

Leikkaa paprikat kantaosasta avoimiksi. Hienonna kannan ympärille jäänyt paprika. Käytä se valitsemasi täyteen seassa. Poista paprikoista siemenet. Aseta paprikat pystyyn vuokaan avoin puoli ylöspäin (suorista tarvittaessa alapuolet leikkaamalla pieni kärki pois paprikoista). Pehmitä isokokoisia paprikoita mikrossa (n. 800 W) muutama min. Valuta esikypsytyistä paprikoista niiden sisälle tiivistynyt vesi pois. Ripota sisäpuolelle hieman suolaa ja pippuria. Täytä valitsemallasi täytteellä.

Sienitäyte

n. 3½ dl (250 g) esikäsiteltyjä sieniä
2 rkl öljyä
1 sipuli
½ tl suolaa
½ tl jauhettua valkopippuria
1 prk smetanaa
2½ dl keitettyä pitkäjyväistä riisiä
1 pussi (150 g) mozzarella raastetta

Paista sieniä pannulla kunnes neste haihtuu. Lisää öljy ja hienonnettu sipuli sekä paprikapalat paistumaan. Mausta. Lisää smetana sekä riisi. Tarkista maku. Täytä paprikat. Ripota pinnalle juustoraaste. Kypsennä paprikoita vielä mikrossa 5-10 min tai uunin keskitasolla 225 asteessa 10-15 min.

Välimeren täyte

5 dl keitettyä pitkäjyväistä riisiä
¼ tl mustapippuria
1 dl marinoituja oliiveja
1 dl aurinkokuivattua tomaattia hienonnettuna
1 prk (180 g) salaattijuustokuutioita
1 pussi (150 g) mozzarella raastetta

Ratatouille eli Ranskalainen kasvispata

Ainekset

6 kpl tomaattia
2 kpl eriväristä paprikaa
1 kpl munakoiso
1 kpl kesäkurpitsa
1 kpl punasipuli
2 - 3 kpl valkosipulinkynttä
3 rkl oliiviöljyä
1 rkl punaviinietikkaa
1 kpl laakerinlehti
2 tl Välimeren yrttiseosta
1/2 tl korianteria
1/2 tl suolaa
1/2 tl mustapippuria rouhittuna

Lisäksi

1 kpl (ruukku) persiljaa

Huuhtele kasvikset. Kuori tomaatit terävällä kuorimaveitsellä tai kasta ne hetkeksi kiehuvaan veteen ja irrota kuori. Paloittele tomaatit ja paprikat. Kuutioi munakoiso. Viipaloi kesäkurpitsa. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuumenna öljy isolla pannulla. Kuullota siinä sipulia, valkosipulia ja munakoisoa hetki. Lisää kesäkurpitsa ja paista noin 5 minuuttia. Lisää paprika, tomaatti, etikka ja mausteet. Peitä pannu kannella ja hauduta miedolla lämmöllä noin ½ tuntia. Hienonna persilja, lisää se ruokaan ja tarjoa kuumana tai haaleana esimerkiksi vaalean leivän kanssa.

Sieni-kasvispihvit

3 dl esikäsiteltyjä, silputtuja ja paistettuja mietoja sieniä esim. suppilovahvero tai herkkuseini
1 porkkana
1 pieni kesäkurpitsa
pala purjoa
1 rkl hienonnettua tilliä
2 munaa
1 dl vehnä jauhoja
suolaa
valkopippuria

Raasta porkkana ja kesäkurpitsa, hienonna purjo. Sekoita kaikki aineet kulhossa. Anna jauhojen turvota hetki. Kypsennä ohukaispannussa miedossa lämmössä kauniin ruskeiksi molemmin puolin.

Wokatut kasvikset

Ohje

- 2 isoa porkkanaa
- 1 parsai- tai kukkakaali
- 1 purjo
- 200 g sokeriherneitä
- 2 rkl öljyä

VAIHTOEHTO:

Kastike

- 0.5 rkl raastettua inkivääriä
- 0.5 dl soijakastiketta

- 0.5 dl vettä
- 2 rkl hunajaa
- 0.5 rkl pieneksi hakattua chiliä
- 3 puristettua valkosipulinkynttä
- 1 rkl (seesam)öljyä
- Sekoita kastikkeen ainekset.
- Kuori ja leikkaa porkkanat ohuiksi viipaleiksi. Pilko parsakaali pieniksi kukinnoiksi. Puhdista ja viipaloi purjo.
- Kuumenna pinnoitettu pannu. Lisää öljy ja vihannekset. Sekoita vihanneksia paiston aikana. Lisää kastike ja anna kiehua muutama minuutti. Tarjoile nuudeleiden tai riisin kanssa tai lisäkkeenä lihalle tai kalalle.
- **Yhden pannun papupata**
 - 1 sipuli
 - 2-3 valkosipulinkynttä
 - 1 rkl oliiviöljyä
 - 1 rkl tomaattipyreetä
 - 1 tl korianterinsiemeniä
 - 1 tl kanelia
 - 1 tl ruokosokeria
 - ¼ tl mustapippuria
 - 800 g kirsikkatomaatteja (säilyke)
 - 2 dl vettä
 - 400 g isoja valkoisia papuja (voipapuja) tölkipissä
 - 1 pkt fetajuustoa
 - ½ ruukku lehtipersiljaa
- Kuumenna uuni 200 asteeseen. Hienonna sipulit ja valkosipulinkyntset. Kuullota ne öljyssä uunin kestävässä pannussa. Lisää tomaattipyree ja mausteet. Paista sekoittaen hetki. Kaada tomaatit pannulle. Huuhto tölkit vedellä ja lisää vesi pannulle. Lisää myös valutetut pavut. Kuumenna kiehuvaan ja laita uuniin 30 – 35 minuutiksi. 6. Murena päälle fetaa ja koristele lehtipersiljalla. Tarjoile folioleivän ja salaatin kanssa.
- **Folioleipä**
- vaalea leipä esim. paahtoleipä tai ranskanleipä
 - oivariinia
 - runsaasti hienonnettua persiljaa

Tee levitettävä tahna oivariinista ja hienonnetusta persiljasta. Sivele tahnalla leipäviipaleet. Aseta leivän muotoon folion päälle ja paketoi leipä folion sisään. Pidä uunissa noin 10-15 minuuttia.