**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. Huuhtele 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
ripaus 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
ripaus 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 kasvisten pintaan sormillasi, kunnes kasviksista on irronnut hieman nestettä ja kasvikset ovat taipuisia. Tähän menee yleensä noin 5 minuuttia. Huuhtele kasvikset siivilässä, juoksevan kylmän veden alla. Huuhtele 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 ripaus 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 kasvisten maustua vähintään puoli tuntia - mutta voit halutessasi nauttia kasvikset myös vasta seuraavana päivänä: pikkelikasvisten 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 siemenkota 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 kasvisten 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 vehnäjauhoja
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 kypsyys pohjasta, sillä voitaikinaleivonnainen, jossa on kostea täyte, jää helposti
raa´aksi 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 vehnäjauhoja
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 päälimmäiseksi 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.
Kääntele 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 valkosipulinkynsi
100 g lehtikaalia
1 rs (250 g) kirsikkatomaatteja
1 pieni punasipuli
1 dl korianteria

**Työvaiheet**
 Huuhtele linssit lävikössä. Sekoita kulhossa sitruunanmehu, öljy ja hunaja. Kuori valkosipuli ja murskaa valkosipulipuristimella sitruunakastikkeen joukkoon. Sekoita joukkoon linssit. Huuhtele lehtikaalit lävikössä. Revi paksut lehtiruodit pois. Revi lehdet salaattikulhoon. Sekoita joukkoon linssiseos. Huuhtele kirsikkatomaatit ja puolita. Kuori ja viipaloi punasipuli. Hienonna korianteri. Lisää tomaatit, punasipulit ja korianteri lehtikaalisalaatin joukkoon.

**Kikhernemuhennos**

2 prk (á 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 huuhtele 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. Huuhtele 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 jogurttia
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 lettu- 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 jogurttia
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 punajuuripihveille**

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 peitetylle 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 täytteen 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 esikypsytetyistä 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 öjly 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 valkosipulinkynnet.  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 vehnäjauhoja
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                            **VAIHTOEHTO:**
* 1 parsa- tai kukkakaali
* 1 purjo
* 200 g sokeriherneitä
* 2 rkl öljyä

**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)iöljyä
* 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) tölkissä
1 pkt fetajuustoa
½ ruukku lehtipersiljaa
* Kuumenna uuni 200 asteeseen.  Hienonna sipulit ja valkosipulinkynnet. Kuullota ne öljyssä uunin kestävässä pannussa. Lisää tomaattipyree ja mausteet. Paista sekoittaen hetki.Kaada tomaatit pannulle. Huuhdo tölkit vedellä ja lisää vesi pannulle. Lisää myös valutetut pavut. Kuumenna kiehuvaksi ja laita uuniin 30 – 35 minuutiksi. 6. Murenna 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.