

Monaliikun reseptikirja

YLI 70 HERKULLISTA OHJETTA



YHTEISTYÖSSÄ



Hakemisto

*Kaikki reseptit on suunnitellut
Uudenmaan Martat ry

Kalaruoat

- 5 Haukimureke
- 6 Chermoula-silakat
- 7 Silakkapihvit
- 8 Uunilohi
- 9 Kalaräppi

Muut pääruoat

- 11 Uuniperunat kolmella eri täytteellä
 - 11 Savulohitäyte
 - 12 Katkaraputäyte
 - 12 Sienitäyte
- 13 Perunapizza
- 14 Härkäpapupihvit
- 15 Kvinoapihvit
- 16 Marokkolainen kasvispata
- 17 Nyhtökaura-kofta
- 18 Nyhtökaura-makaronilaatikko
- 19 Kasvislasange
- 20 Siskomakkara-basilikapasta

Keitot

- 22 Kuohkea parsakeitto & sitruuna-ranskankerma
- 23 Kasvishernekeitto
- 24 Raikas hernekeitto
- 25 Kurpitsakeitto
- 26 Sienikeitto
- 27 Borschkeitto
- 28 Kalakeitto
- 29 Savukalakeitto
- 30 Kalaseljanka
- 31 Kalaliemi

Salaatit

- 33 Parsakaali-päärynäsalaatti
- 34 Tabouleh-salaatti
- 35 Kirkas coleslaw-salaatti
- 36 Raastesalaatti
- 37 Kaalisalaatti
- 38 Punakaalisalaatti
- 39 Punakaali-omenasalaatti
- 40 Punajuuret
- 41 Punajuuri-kaprissalaatti
- 42 Punajuuri-persimonsalaatti
- 43 Hölskytyskurkut
- 44 Välimerellinen perunasalaatti
- 45 Marinoidut herkkusienet
- 46 Sienisalaatti

Lisukkeet

- 48 Punajuuriohratto
- 49 Ras el hanout -kuskus
- 50 Porkkana-palsternakkatikut
- 51 Paahdetut juurekset
- 52 Juuresmuussi

Leivät

- 54 Porkkanareiskat
- 54 Nokkosiemennäkkäri
- 55 Ruis-punajuurisämpylät
- 55 Pannurieska
- 56 Palsternakkarieskat
- 57 Kuituiset sämpylät
- 58 Kauraleipäset
- 58 Batbout-leipä

Levitteet ja kastikkeet

- 60 Porkkana-cashewpähkinälevite
- 61 Punajuurilevite
- 61 Punajuurihummus
- 62 Hernepesto
- 62 Lehtikaalipesto
- 63 Minttukastike
- 63 Yrttikastike
- 64 Tilli-kermaviilikastike
- 64 Jogurttikastike

Jälkiruoat

- 66 Mustikkakukko
- 67 Mangopannacotta
- 68 Appelsiinikakku
- 69 Kardemummakakku
- 70 Laskiaispulla
- 71 Baklava
- 72 Mustaherukka-vispipuuro
- 73 Omenakaurapaistos
- 74 Punajuuribrownie
- 75 Puolukka-maapähkinävoi tuorepuuro
- 76 Puolukkarahka
- 77 Vaniljakastike mikroaaltouunissa

Lyhenteet resepteissä



kg
= kilogramma

10 dl = 1 litra



dl = desilitra

l = litra



cm = senttimetri



ps = pussi

Pääruoat: Kalat

Kaikki ohjeet ovat 4-6 hengelle,
jos ei toisin sanottu





Haukimureke (Perusmureketaikina)

Ainekset

500g haukifileitä

1 ½ tl suola

½ mm cayennenpippuria

½ sitrunankuori raastettuna

1 rkl perunajauhoja

2 kylmää kananmunaa

2 dl kylmää kermaa

1 dl kylmää kevytmaitoa

öljyä ja korppujauhoja

tillää

- Laita uuni lämpenemään 175 asteeseen. Leikkaa kalafileet paloiksi. Hienonna ne monitoimikoneessa.
- Lisää mausteet, perunajauho ja kananmunat, sekoita tasaiseksi. Lisää kerma ja maito joukkoon vähitellen, kunnes seos on tasaista ja notkeaa.
- Voit paistaa taikinasta pannulla pienen koepalan, jolloin saat selville miltä kypsä mureke maistuu. Lisää mausteita tarvittaessa.
- Voitele uunivuoka öljyllä ja korppujauhota. Levitä mureketaikina vuokaan ja tasoita pinta. Peitä mureke foliolla, jottei murekkeesta tulisi kuiva. Paista uunissa vesihauteessa noin 45 – 60 minuuttia.
- Anna murekkeen vetäytyä vuoassa 10 minuuttia, ja kumoa sen jälkeen vadille jäähtymään.
- Koristele tuoreella tillillä.

Vinkki!

Mureketaikinaan voidaan käyttää erilaisia kaloja saatavuuden mukaan. Osan haukifileistä voi korvata myös tuoreella lohella, joka antaa väriä ja makua murekkeelle.

Tästä taikinasta voidaan valmistaa murekkeen liäksi pyöryköitä, pihvejä tai pateita. Kypsennysmenetelmiä on monia: uunissa vesihauteessa kypsentaen, pannulla paistaen tai keittämällä.

Mausteita voi vaihdella taikinaan maun mukaan.



Chermoula - Silakat

Chermoula

1 tl savupaprikajauhetta
1 tl juustokuminan siemeniä
2 tl korianterin siemeniä
1 ruukku lehtipersiljaa varsineen
1 ruukku korianteria varsineen
4 valkosipulinkynttä
1 dl oliiviöljyä
1 sitruunan mehu
1 vihreä chili
suolaa
mustapippuria

Lisäksi

600 g silakkafileitä tai 1 kg kokonaisia silakoita
2½ dl täysjyvävehnä jauhoja
1 tl savupaprikajauhetta
½ tl jauhettua juustokuminaa
suolaa
valkopippuria
cocktailtikkuja

Paistamiseen

rypsiöljyä

Tarjoiluun

sitruunalohkoja

- Valmista chermoula. Paahda kuivamausteet kevyesti kuivalla pannulla. Silppua yrtit ja hienonna valkosipulinkyntset. Yhdistä aineet huumareissa ja murskaa tahnaksi. Voit valmistaa tahnan myös tehosekoittimella.
- Jos käytät kokonaisia silakoita, perkaa ne ja poista selkäruodot.
- Mausta jauhot savupaprikajauheella, juustokuminalla, suolalla ja valkopippurilla. Laita jauhoseos laakealle lautaselle.
- Levitä silkkafileen sisäpuolelle chermoula-tahnaan lusikalla ja kiinnitä cocktailtikulla toinen puoli sen päälle jättäen yrttinen pinta fileiden väliin. Paina filee kevyesti jauhoihin.
- Paista silakat öljyssä kullanuskeiksi kummaltakin puolelta. Voit kypsentää silakat myös uunissa: sivele öljyllä ja paista 200 asteisessa uunissa 10–15 minuuttia.
- Poista cocktailtikku ennen syömistä. Lusikoi silakoiden päälle chermoula-tahnaa ja tarjoile lisukkeena vielä sitruunalohkoja.
- Nauti kuumana suoraan pannulta esim. keitetyn ohran tai täysjyväkuskusin sekä raikkaan salaatin kanssa.

Silakkapihvit

Noin 15 kpl

Ainekset

1 kg silakoita
1 tl suolaa
¼ tl valkopippuria
1 ruukku tilliä tai persiljaa
2 sipulia
suolaa
mustapippuria

Paistamiseen

1 ½ dl öljyä
75 g voita

Pinnalle

ruisjauhoja

- Katkaise kalan pää ja vedä sen mukana kalan sisälmykset. Ruodi eli poista selkäruoto kaloista.
- Hienonna tilli ja sipuli hyvin hienoksi. Ruskista sipuli kevyesti öljyssä pannulla.
- Laita puolet silakoista nahkapuoli alaspäin vieri viereen työlaudalle. Jauha pippuria myllystä ja ripottele suolaa silakoille. Ripottele tilliä ja sipulia silakkafileille. Aseta kaksi samankokoista silakkaa päällekkäin.
- Laita kuumaan pannuun tilkkanen öljyä ja vähän voita.
- Kasta silakkapihvit molemmin puolin ruisjauhoissa ja lada kalat kuumalle pannulle. Käännä pihvejä, kun toinen puoli on kauniin ruskea. Jatka paistamista, kunnes silakat ovat kypsiä.

Vinkki!

Voit käyttää paistamiseen myös kirkastettua voita, se ei käryä niin paljoa.



Uunilohi

Ainekset

800 g lohifileetä

suolaa

mustapippuria myllystä

1 iso sitruuna

(tuoretta tilliä)

- Laita uuni kuumentamaan 175 asteeseen.
- Nypi lohifileestä ruodot pois kalapihtien avulla. Laita lohifilee nahkapuoli alaspäin öljyttyn uunivuokaan.
- Ripottele fileen päälle suolaa ja mustapippuria. Leikkaa sitruunasta viipaleiksi. Purista toisesta puolikkaasta sitruunamehua lohifileen päälle.
- Hienonna tilli veitsellä tai saksilla ja laita fileen päälle. Tämä jälkeen asettele viipaleet lohen pinnalle. Kypsennä lohta uunissa noin 30 minuuttia. Tarkista kypsytys.
- Tarjoile esimerkiksi keitettyjen perunoiden, uunijuuresten tai höyryttyjen kasvisien kanssa.



Kalaräppi

Ainekset

1 isohko rieska
leipärasvaa
3 - 4 salaatinlehteä
n. 1 dl kypsää kalaa, esim. friteerattuja
muikkuja tai purkitettua kalaa,
särkeä, muikkua tai pala kurkkua
1 porkkana raastettuna
½ - 1 dl raejuustoa

Mausteeksi

yrttejä, paprikaa, chiliä

Lisäksi

maustettua kermaviiliä

- Voitele rieska kevyesti rasvalla. Levitä päälle salaatinlehdet ja niiden päälle valitsemasi kala.
- Ripottele pinnalle ohuiksi suikaleiksi leikattu kurkku ja porkkanaraaste, raejuusto ja mausteet. Voit ripauttaa räppiin kastikkeeksi maustettua kermaviiliä. Kääri leipa varovasti rullalle.
- Syömisen helpottamiseksi kietaise leivän ympärille lautasliina.

Muut pääruoat



Uuniperunat

kolmella eri täytteellä

Ainekset

4 isoa jauhoista perunaa
(esim. rosamunda)

- Pese perunat hyvin ja asettele uunipellille leivinpaperin päälle.
- Kypsennä uuniperunat pehmeiksi 200-asteisen uunin keskitasolla, 45-90 minuuttia perunoiden koosta riippuen.
- Tee sillä välin haluamasi täyte/täytteet.
- Tee uuniperunoiden pintaan ristiviilto, ja purista perunan reunoja sormilla, jotta uuniperuna "avautuu" täytettäväksi. Tarjoa kuumat uuniperunat kylmien täytteiden kera.

Savulohitäyte

350 g savulohta
200 g kermaviiliä tai
ranskankermaa
2 rkl tilliä hienonnettuna
3 rkl ruohosipulia
silputtuna
1 ½ rkl sitruunamehua
mustapippuria
suolaa

- Poista savulohesta mahdolliset ruodot. Leikkaa veitsellä pienemmiksi paloiksi.
- Sekoita lohi ja kermaviili/ranskankerma keskenään kulhossa. Mausta hienonnetulla tillillä, ruohosipulilla, sitruunamehulla, mustapippurilla ja lisää halutessasi suolaa.

Vinkki!

Täytteeseen voi käyttää ylijääneen tuorejuuston, purkin pohjalta kaprikset tai oliivit pilkottuna

Katkaraputäyte

1 - 2 dl pakastekatkarapuja
1 pieni punasipuli
1 - 2 valkosipulinkynttä
1 paprika
1 prk kermaviiliä tai
ranskankermaa
1 tl hunajaa
½ rkl sitruunamehua
suolaa
mustapippuria
½ ruukku tilliä



Vinkki!

Jos haluat pehmentää sipulin makua, hiero käsin hienonnetun sipulin joukkoon suolaa ja anna vaikuttaa hetki. Huuhtele tämän jälkeen sipulisilppu lävikössä vedellä.

- Sulata katkaravut ja valuta hyvin lävikössä.
- Kuori ja hienonna punasipuli ja valkosipuli. Pilko paprika pieniksi kuutioiksi.
- Kaada kermaviili kulhoon, lisää hienonnettu punasipuli, valkosipuli ja paprika.
- Lisää hunaja, sitruunamehu, suola ja mustapippuri. Lisää lopuksi sulatetut katkaravut ja hienonnettu tilli. Tarkista maku.
- Tarjoa kylmä kuuman uuniperunan kanssa.

Sienitäyte

3 - 4 dl suolasieniä
1 sipuli

Kastike

1 prk (2 dl) kermaviiliä tai kermaa
1 - 2 tl sitruunamehua tai etikkaa
½ tl sokeria
valkopippuria

- Liota suolasieniä, kunnes ne maistuvat sopivan suolaisilta. Purista liika vesi pois ja hienonna sienet.
- Kuori ja hienonna sipuli.
- Sekoita kastike ja tarkista maku. Se saa olla raikkaan hapan.
- Sekoita sienet ja sipulisilppu kastikkeeseen.





Perunapizza

Pizzataikina

2 dl vettä
20 g hiivaa
½ tl suolaa
3 rkl öljyä
noin 5 dl vehnä jauhoja

Täyte

6 keskikokoista perunaa
suolaa
1 punasipuli
1 - 2 valkosipulinkynttä
1 dl smetanaa tai ranskankermaa
n. 1 dl juustoraastetta (50 g)
1 rkl tuoretta rosmariinia
rouhittua mustapippuria
1 rkl juoksevaa hunajaa

- Valmista ensin pizzataikina. Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen.
- Sekoita joukkoon suola, öljy ja jauhot. Alusta taikina kimmoisaksi. Anna kohota liinan alla noin puoli tuntia.
- Kauli tai taputtele käsin taikinasta leivinpaperin päälle ohut, uunipellin kokoinen levy tai 2-3 pyöreää tai pitkäomaista pitsaa.
- Anna levyn kohota pellillä liinan alla n. 20 min.
- Valmista sillä aikaa täyte. Kuori ja viipaloi perunat hyvin ohuiksi viipaleiksi, jotta ne kypsyvät uunissa.
- Kuori ja viipaloi myös punasipuli ja hienonna valkosipuli.
- Levitä pohjan päälle ohut kerros smetanaa ja juustoraastetta.
- Asettele päälle perunaviipaleet, ripottele päälle hiukan suolaa.
- Levitä perunoiden päälle punasipulirenkaat ja valkosipulisilppu.
- Ripottele päälle rosmariinia ja mustapippuria. Valuta päälle hunajaa.
- Paista pizzaa uunissa 225°C noin 15 minuuttia.

Vinkki!

Perunapizza maistuu sellaisenaan tai salaatin tai kevyen keiton kanssa.

Härkäpapupihvit

Ainekset

2 dl härkäpapurouheseosta
(Verso)
3 dl vettä
1 sipuli 2 valkosipulinkynttä
½ rkl öljyä
1 porkkana
1 dl ohrajauhoja
1 tl timjamia
¾ tl suolaa
riipaus mustapippuria
riipaus valkopippuria
riipaus chilirouhetta

Paistamiseen

öljyä

- Kuumenna vesi vedenkeittimessä. Laita härkäpapurouhe kulhoon ja kaada kuuma vesi joukkoon. Sekoita ja anna rouheen pehmentyä noin 10 minuuttia.
- Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuullota ne öljyssä pehmeiksi.
- Kuori porkkana ja raasta se hienoksi raasteeksi. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Anna taikinan levätä noin puoli tuntia ennen paistamista.
- Kuumenna öljy paistinpannulla ja annostelee kostutetuin käsin taikinaa pannulle pihveiksi. Paista kullan ruskeiksi kummaltakin puolelta.



Kvinoapihvit

Ainekset

1 dl kotimaista kvinoaa
1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
2 rkl öljyä
2 isoa porkkanaa
1 tlk (400 g) papuja
1 dl pakastepinaattia
sulatettuna
1 dl korppujauhoja
2 muna
1 tl oreganoa
2 tl savustettua
paprikaa
tuoretta basilikaa
1 tl suolaa
mustapippuria

- Mittaa kvinoa kulhoon ja kaada päälle lämmintä vettä. Kaada kvinoa tiheään siivilään ja huuhtaise vielä lämpimällä vedellä. Kypsennä pakkauksen ohjeen mukaan.
- Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Raasta porkkanat.
- Kuumenna öljy paistinpannussa ja kuullota sipulisilppua 5 – 7 minuuttia. Lisää valkosipulisilppu ja porkkanaraaste ja jatka kuullottamista hetki. Siirrä sipuli-porkkanaseos kvinoan joukkoon.
- Murskaa papuja haarukalla ja sekoita seokseen. Lisää valutettu pinaatti, korppujauhot, munat ja mausteet. Paista halutessasi koepihvi ja tarkista maku.
- Taputtele kylmään veteen kastetuilla käsillä taikinasta reilun kokoisia kasvispihvejä, aseta leivinpaperilla vuoratulle uuninpellille.
- Paista 200-asteisessa uunissa 20 – 25 minuuttia, kunnes pihvit ovat kypsiä ja saaneet hiukan väriä. Voit kypsentää pihvit myös paistinpannalla, mutta anna silloin taikinan turvota jääkaapissa n. 20 minuuttia ennen paistamista.



Marokkolainen kasvispata

Ainekset

6-8 salottisipulia
2 valkosipulinkynttä
½ chili
10 kivetöntä taatelia
1 dl punaisia linssejä
2 rkl öljyä
1 tl jauhettua inkivääriä
10 mustapippuria
1 kanelitanko
10 kokonaista neilikkaa
2 laakerinlehteä
½ tl kardemummaa
½ tl kuminan siemeniä
½-1 rkl sokeria
½-1 tl suolaa
2 rkl tomaattipyreetä
1 tkl kirsikkatomaatteja tomaattimehussa
1 tkl kikiherneitä

- Kuori sipulit. Käytä pienet kokonaisina, leikkaa isot kahteen tai neljään osaan. Viipaloi valkosipulit. Hienonna chili. Viipaloi taatelit. Huuhtelee linsit.
- Kuullota kattilassa hetki sipuleita ja mausteita öljyssä. Lisää tomaattipyree, chili, taatelit, linsit ja kirsikkatomaatit nesteineen. Lisää vettä sen verran, että aineet peittyvät. Keitä noin 15 minuuttia, kunnes linsit ovat kypsiä. Lisää vettä tarvittaessa.
- Lisää pataan valutetut kikiherneet ja anna hautua vielä noin 5 minuuttia.
- Tarjoile esim. keitetyn ohran tai täysjyväkuskusin sekä raikkaan salaatin kanssa.



Nyhtökaura-kofta

Kastike

1 sipuli
4 valkosipulinkynttä
1 - 2 rkl rypsiöljyä
1 rkl curryä
½ tl jauhettua inkivääriä
1 tl garam masalaa
500 g tomaattimurskaa
2 dl jogurttia
suolaa
mustapippuria

- Valmista ensin kastike. Hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset ja kuullota niitä öljyssä laakeassa kasarissa. Lisää mausteet ja jatka kuullotusta. Lisää tomaattimurska ja jogurtti ja anna hautua miedolla lämmöllä kannen alla lihapullien valmistuksen ajan.
- Valmista nyhtökaurapullat. Laita nyhtökaura monitoimikoneeseen ja jauha hienoksi.
- Hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset ja kuullota niitä pannulla öljyssä. Lisää pannulle korianteri, juustokumina, neilikka sekä kardemumma ja paista vielä hetki.

Nyhtökaurapullat

1 pkt (240 g)
maustamatonta
nyhtökauraa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 - 2 rkl öljyä
1 kananmuna
1 tl korianteria
1 tl juustokuminaa
1 tl neilikkaa
1 tl kardemummaa
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria

- Sekoita kulhossa nyhtökaura, kananmuna sekä hieman jäähtyneet sipulit. Mausta vielä suolalla ja pippurilla.
- Pyöritä jauhelihasta lihapullia. Lisää lihapullat kastikkeeseen ja hauduta kypsäksi noin 10 minuuttia. Tarjoile esim. keitetyn ohran tai täysjyväkuskusin sekä raikkaan salaatin kanssa.



Nyhtökaura-makaronilaatikko

Ainekset

3 dl makaronia
vettä
suolaa
1 sipuli
1 rkl öljyä
230 g nyhtökauraa
½ tl suolaa
mustapippuria
paprikamaustetta

Munamaito

4-5 dl maitoa tai kauramaitoa
2 kananmunaa
½ tl suolaa

- Keitä makaronit suolalla maustetussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan melkein kypsiksi. Valuta vesi pois.
- Hienonna sipuli. Paista jauheliha ja hienonnettu sipuli pannulla kypsiksi, mausta ja sekoita makaronien joukkoon. Kaada seos öljyllä voideltuun vuokaan.
- Sekoita munamaidon ainekset keskenään ja kaada vuokaan. Kypsennä laatikkoa uunissa 175 asteessa noin tunti.

Vinkki!

Voit lisätä makaronilaatikkoon erilaisia kasviksia, oliiveja ja muita purkkien jämiä.



Kasvislasagne

Ainekset

250 g lasagnelevyjä
2 isoa kesäkurpitsaa

Täyte

1 rkl öljyä
2 porkkanaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
2 lehtisellerin vartta
1 paketti Härkistä tai
muuta kasviproteiinia
2 prk tomaattimurskaa
1 pss pakastepinaattia
2 tl oreganoa
2 tl basilikaa
1 prk raejuustoa
200 g mozzarellaa

- Pese ja leikkaa kesäkurpitsa ohuiksi siivuiksi.
- Kuutioi sipuli ja hienonna valkosipuli. Kuori ja pilko porkkana ohuiksi viipaleiksi. Viipaloi myös lehtisellerin varret.
- Laita uuni kuumenemaan 180 asteeseen.
- Kuumenna öljy paistinpannussa. Kuullota porkkanaa, sipulia, valkosipulia ja lehtisellerin varsia muutaman minuutin ajan öljyssä. Lisää Härkis tai muu kasviproteiini. Paista vielä muutaman minuutin ajan. Kaada pannulle tomaattimurska ja pinaatti. Mausta oreganolla, basilikalla, suolalla ja pippurilla.
- Laita uunivuoan pohjalle hieman tomaattiseosta. Lisää päälle kesäkurpitsaviipaleita, 1/3 raejuustosta ja lasagnelevyjä. Tee samalla tavalla vielä kaksi kerrosta. Laita päällimmäiseksi lasagnelevyt, joiden päälle revit mozzarellajuuston. Painele levyjä hieman tomaattikastikkeen joukkoon.
- Nosta uuniin n. 30 minuutiksi tai kunnes pinta saa kauniin kullanuskean värin. Anna lasagnen vetäytyä ennen tarjoilua noin 10 minuutin verran.



Siskonmakkara-basilikapasta

Kastike

1 pkt siskonmakkaroita
(400g)
2 rkl öljyä
2 keltasipulia
2 tlk valkosipuli-
tomaattimurska (yht.
noin 800 g)
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria
myllystä
1 ruukku basilikaa

Lisäksi

400 g täysjyväpastaa
(parmesaaniraastetta)

- Purista siskonmakkarat kuoristaan suoraan paistinpannulle. Paista makkaranokareet öljyssä kauniin ruskeiksi. Siirrä makkarat pois pannulta.
- Hienonna sipulit ja kuullota ne pannulla. Lisää tomaattimurska ja mausteet. Keitä kastiketta kannen alla haudutellen 10 minuuttia ja lisää sitten siskonmakkarat. Jatka keittämistä vielä 5 minuuttia.
- Keitä pasta suolalla maustetussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan. Hienonna sillä välin basilika ja lisää se kastikkeeseen.
- Valuta pasta ja sekoita kastike pastan joukkoon. Tarjoa halutessasi raastetun parmesaanijuuston kanssa.

Keitot





Kuohkea parsakeitto & sitruuna-ranskankerma

Ainekset

1 nippu (500g) vihreää tankoparsaa
1 rkl rypsiöljyä
1 sipuli
5 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
2 dl ruoka- tai kaurakermaa
1 dl persiljaa silputtuna
1 tl kuivattua rakuunaa

Sitruuna-ranskankerma

1 sitruunan mehu
1 prk ranskankermää
½ tl suolaa
¼ tl mustapippuria rouhittuna

- Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.
- Poista puumaiset tyvet parsoista ja kuori ne. Laita parsat pellille ja pirkottele niille noin ½ rkl öljyä. Paahda uunissa 10 minuuttia.
- Kuori ja hienonna sipuli. Laita kattilaan ½ rkl öljyä ja hienonnettu sipuli, kuullota muutama minuutti. Lisää paahdetut parsat, vesi ja kasvisliemikuutio. Keitä hiljalleen 10 minuuttia.
- Lisää kerma, persilja ja rakuuna. Soseuta sauvasekoittimella. Laita kattila takaisin liedelle ja kiehauta. Mausta tarvittaessa suolalla.
- Purista sitruunan mehu ranskankermaan. Mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoile keitto sitruuna-ranskankerman kanssa.



Kasvishernekeitto

Ainekset

500 g kuivattuja herneitä
2 ½ l vettä
3 (250 g) porkkanaa
1 (250 g) iso palsternakka
125 g juuriselleriä
1 sipuli
2 tl suolaa
2 rkl sinappia
2 tl meiramia
riipaus mustapippuria

Lisäksi

punasipulia
hienonnettuna
sinappia

- Huuhtelee herneet kylmällä vedellä. Liota herneitä yön yli isossa (n. 5 l) kattilassa, jossa on vettä puolet reseptin vesimäärästä.
- Nosta kattila levyllä ja lisää loppu vesi. Kuumenna ja keitä hetki. Kuori vahto pois keiton pinnalta. Lisää suola ja hienonnettu sipuli ja keitä miedolla lämmöllä 1 1/2 tuntia.
- Pese ja kuori juurekset ja leikkaa ne pieniksi kuutioiksi. Lisää juureskuutiot keittoon ja jatka keittämistä vielä noin 1/2 tuntia. Lisää vettä tarvittaessa.
- Mausta keitto sinapilla, meiramilla ja pippurilla. Tarjoa hienonnetun punasipulin ja sinapin kanssa.

Vinkki!

Voit lisätä hernekeittoon esimerkiksi härkistä tai soijarouhetta.



Raikas hernekeitto

Ainekset

3 pussia pakasteherneitä
1 sipuli
1 rkl öljyä
2 jauhoista perunaa
8 dl vettä
2 kasvisliemikuutiota
2 dl ruokakermaa
sitruunamehua
kuivattua rakuunaa
suolaa
mustapippuria
(piparjuurituorejuustoa
tai pehmeää vuohenjuustoa)

- Kuori ja hienonna sipuli. Kuori ja paloittele perunat.
- Laita kattilaan öljyä ja kuullota sipuli. Lisää pieniksi paloittelut perunat sekä herneet.
- Lisää vesi ja murena sekaan kasvisliemikuutiot. Keitä hiljalleen noin 10 minuuttia.
- Soseuta keitto sauvasekoittimella. Lisää kerma ja mausta keitto sitruunalla, rakuunalla, suolalla sekä pippurilla.
- Tarjoa keiton kanssa halutessasi piparjuurituorejuustoa tai pehmeää vuohenjuustoa.



Kurpitsakeitto

Ainekset

n. 750 g keltaista talvikurpitsaa
(500 g kuorittuja kuutioita)
7 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
2 (250 g) porkkanaa
2 (300 g) jauhoista perunaa
2-3 (300 g) sipulia
3 valkosipulinkynttä
(½ tl suolaa)
200 g sitruuna tuorejuustoa

- Halkaise kurpitsa. Leikkaa pienemmiksi lohkoiksi. Poista siemenet ja koverra pehmeä rihmasto pois. Leikkaa kuori pois ja kuutioi kurpitsan malto.
- Kuori ja kuutio perunat ja porkkanat. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli.
- Kuullota sipuleita kattilassa öljyssä. Lisää loput kasvikset ja paista niitä myös vähän aikaa.
- Lisää vesi ja kasvisliemikuutio. Keitä kannen alla, kunnes kasvikset ovat kypsiä.
- Soseuta keitto sauvasekoittimella. Lisää tuorejuusto. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa.
- Kuumenna kiehuvaiksi sekoittaen. Tarjoile heti.

Vinkki!

Voit tarjoilla kurpitsakeiton myös kurpitsan kuoresta. Leikkaa tällöin kurpitsan kansi irti ja koverra sisus lusikalla.



Sienikeitto

Ainekset

100 g tuoreita sieniä
1 sipuli
1 litra vettä
1 kasvisliemikuutio
150 g sulatejuustoa
2 dl kuohukermaa tai
ruokakermaa
3 rkl maitsenaa

Päälle

persiljaa silputtuna

- Puhdista sienet ja pilko ne pienemmiksi paloiksi. Kuori ja hienonna sipuli.
- Laita sienet kattilaan ja haihduta ensin neste pois. Lisää öljy ja hienonnettu sipuli. Ruskista kevyesti.
- Lisää vesi ja kasvisliemikuutio. Keitä noin 15 minuuttia.
- Kuuttoi sulatejuusto ja lisää keittoon. Lisää myös kerma. Keitä kunnes juusto on täysin sulanut keiton joukkoon. Suurusta lopuksi maitsenalla.
- Silppua päälle persiljaa.

Vinkki!

Voit käyttää myös kuivattuja sieniä (10 g).

Lisää kuivatut sienet keittoon samaan aikaan veden ja liemikuution kanssa.



Borschkeitto

Ainekset

2 sipulia
(2-3 valkosipulinkynttä)
5 punajuurta
100 g juuriselleriä
100 g palsternakkaa tai
porkkanaa
1 rkl öljyä
1 litra vettä
2 kasvisliemikuutiota
2 rkl punaviinietikkaa
5 maustepippuria
1 laakerinlehti
¼ tl jauhettua valkopippuria
200 g (puna)hapankaalia

Pinnalle

ranskankermaa

- Puhdista sienet ja pilko ne pienemmiksi paloiksi. Kuori ja hienonna sipuli.
- Laita sienet kattilaan ja haihduta ensin neste pois. Lisää öljy ja hienonnettu sipuli. Ruskista kevyesti.
- Lisää vesi ja kasvisliemikuutio. Keitä noin 15 minuuttia.
- Kuutio sulatejuusto ja lisää keittoon. Lisää myös kerma. Keitä kunnes juusto on täysin sulanut keiton joukkoon. Suurusta lopuksi maitseenalla.
- Silppua päälle persiljaa.

Vinkki!

Voit käyttää myös kuivattuja sieniä (10 g).

Lisää kuivatut sienet keittoon samaan aikaan veden ja liemikuution kanssa.

Kalakeitto

Ainekset

4 - 5 perunaa (kiinteää)
1 - 2 porkkanaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
400 g ruodotonta kalaa
(lohta, ahventa, kuhaa tai siikaa)
2 rkl voita tai öljyä
7 dl kalalientä
4 - 5 kokonaista pippuria
2 - 4 laakerinlehteä
2 dl kermaa tai maitoa
tilliä
suolaa

- Kuori perunat ja porkkanat. Pilko perunat lohkoiksi ja porkkana pienemmiksi paloiksi. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulikynnet.
- Leikkaa kala paloiksi.
- Kuullota hienonnettua sipulia, valkosipulia, perunalohkoja ja porkkanapaloja hetki voissa tai öljyssä.
- Lisää kasvisten päälle kalaliemi, kokonaiset pippurit sekä laakerinlehdet. Anna kiehua keskilämmöllä, kunnes kasvikset ovat lähes kypsiä.
- Lado kalapalat kasvisten päälle ja hauduta keittoa pari minuuttia, kunnes kalat ovat melkein kypsiä.
- Lisää kerma tai maito, kuumenna keitto ja mausta hienonnetulla tillillä. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa.

Vinkki!

Voit rikastaa kalakeittoa lisäämällä vihanneksia, esimerkiksi fenkolia, kesäkurpitsaa tai herneitä.

Savukalakeitto

Ainekset

5 – 6 perunaa (500 g)
3 – 4 porkkanaa (200 g)
8 dl vettä
2 rkl kalafondia tai 2 kalaliemikuutiota
1 ps kotimaisia pakasteherneitä (200 g)
2 dl ruokakermaa
n. 400 g savulohta tai savusiikaa
(suolaa)
tillisilppua

- Pese ja kuori perunat sekä porkkanat. Lohko perunat neljään osaan ja viipaloi porkkanat. Isot porkkanat voit ensin leikata puoliksi pituussuunnassa.
- Kuumenna kattilassa vesi ja kalafondi. Lisää perunat ja keitä niitä 5 – 10 minuuttia, lisää sitten porkkanaviipaleet. Jatka keittämistä vielä noin 10 minuuttia, kunnes perunat ja porkkanat ovat juuri ja juuri kypsiä.
- Lisää herneet ja kerma. Kuumenna keitto uudelleen ja lisää paloitettu savukala. Tarkista maku ja mausta suolalla tarvittaessa. Ripottele pinnalle tillisilppua.

Kalaseljanka

Ainekset

2 rkl oliiviöljyä
2 porkkanaa
1 pieni selleri
2 palsternakkaa
4-5 perunaa
1 sipuli
2-3 valkosipulinkynttä
suolaa
1 tl kuivattua timjamia
mustapippuria
laakerinlehti
1 l kalalientä (ohje seuraavalla sivulla) tai vettä
1 l tomaattimehua
400 g ruodotonta kalaa
1 dl maustekurkkuja kuutioina
1 dl mustia oliiveja viipaleina
1 dl tilliä hienonnettuna

Lisäksi

2 dl smetanaa
tai ranskankermaa

- Kuori ja pilko kaikki kasvikset ohuiksi tikuiksi. Kuori ja hienonna myös sipuli ja valkosipulinkyntset.
- Leikkaa kalasta nahka irti ja kuutioi kala.
- Lämmitä öljy kattilassa ja kuullota siinä kasvikset sekä sipulit. Mausta suolalla, timjamilla ja mustapippurilla. Anna kiehahtaa, lisää neste ja tomaattimehu. Hauduta miedolla lämmöllä, kunnes kasvikset ovat pehmeitä.
- Lisää kalakuutiot, maustekurkut ja oliivit. Anna hautua miedolla lämmöllä 3 minuuttia.
- Maista ja lisää mausteita tarvittaessa. Sekoita tilli keiton joukkoon juuri ennen tarjoilua.
- Tarjoa kuuma keitto smetanan kera.



Kalaliemi

Ainekset

kalan perkeitä tai pikkukaloja
vettä
suolaa
sipulia
kokonaisia pippureita
laakerinlehtiä

- Pane kalan perkeet tai pikkukalat kattilaan ja lisää vettä niin, että ne juuri peittyvät.
- Kuori liemen lämmittessä pintaan nouseva vahto pois, jos haluat kirkasta lientä.
- Lisää mausteet (10 pippuria, 1 laakerinlehti ja 1 rkl suolaa litraan vettä) ja anna liemen hautua miedolla lämmöllä noin 20 minuuttia. Kalalientä ei saa keittää pitkään, jotta se pysyisi raikkaan makuisena.
- Siirrä liemi pois liedeltä ja anna sen jäähtyä vähän aikaa ennen siivilöimistä. Voit käyttää liemen saman tien tai pakastaa sen myöhempää käyttöä varten.

Salaatit





Parsakaali-päärynäsalaatti

Ainekset

1 parsakaali
1 päärynä
1 ruukku salaattia
1 ruukku rucolaa
1 dl ituja
½ dl siemeniä

Kastike

½ dl oliiviöljyä
¼ dl valkoviinietikkaa
¼ dl sitruunamehua
1-2 rkl hunajaa
suolaa
mustapippuria

- Sekoita kastikkeen ainekset keskenään.
- Paahda siemeniä keskilämmöllä kullanuskeiksi ja siirrä jäähtymään.
- Leikkaa parsakaalin nuput irti. Kuori parsakaalin kanta. Keitä tai höyrytä parsakaalin nuput ja kanta suolatussa vedessä (n. 1 tl / 1 litra vettä) niin, että ne hiukan pehmenevät. Laita lävikköön ja huuhtelee kylmällä vedellä. Valuta kunnolla..
- Leikkaa parsakaalin kanta viipaleiksi. Siirrä parsakaalit kulhoon ja sekoita joukkoon puolet kastikkeesta
- Revi salaatti pienemmiksi paloiksi kulhoon. Kuori ja pilko päärynä viipaleiksi.
- Sekoita salaatin joukkoon rucola, viipaloidut päärynät ja marinoituneet parsakaalit. Sekoita joukkoon myös loppu kastike.
- Koristele iduilla ja paahdetuilla siemenillä.



Tabouleh-salaatti

Ainekset

- 2 dl bulguria
- 100 g lehtipersiljää
- 50 g tuoretta minttua
- 1 pieni punasipulia
- ½ kpl kurkkua
- 2 kpl tomaattia
- 1 dl sitruunamehua
- 3 rkl oliiviöljyä
- ¼ tl suolaa
- ¼ tl mustapippuria

- Kypsennä bulgur pakkauksen ohjeen mukaan. Huuhtelee keitetyt vehnänjyvät kylmällä vedellä ja jätä ne siivilään valumaan.
- Hienonna yrtit. Kuori ja hienonna punasipuli. Poista kurkusta siemenet ja kuutioi se. Halkaise tomaatit, poista siemenet ja kuutioi ne. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Anna salaatin tekeytyä hetki kylmässä.

Vinkki!

Voit käyttää kurkun siemenet vihersmoothieen ja tomaatinsiemenet tomaattikastikkeeseen.



Kirkas coleslaw-salaatti

Ainekset

½ pieni kaali
¼ punakaali
1 porkkana
3 rkl oliiviöljyä
1 rkl valkoviinietikkaa
1 ½ rkl sitruunamehua
1 ½ rkl juoksevaa hunajaa
1 tl dijon-sinappia
½ tl suolaa
(1 pieni valkosipulinkynsi hienonnettuna)

- Huuhtelee kaalit ja porkkana. Leikkaa kaalit mahdollisimman ohuiksi suikaleiksi joko veitsellä tai juustohöylällä.
- Kuori porkkaat ja leikkaa ohuiksi pitkiksi suikaleiksi (tai raasta karkeaksi raasteeksi). Laita kasvikset isoon kulhoon.
- Valmista kastike. Mittaa kastikkeen ainekset erilliseen kulhoon ja sekoita tasaiseksi esimerkiksi haarukalla. Tarkista maku ja lisää mausteita tarvittaessa.
- Kaada kastike suikaloitujen kasvien päälle ja sekoita huolellisesti. Nosta jääkaappiin maustumaan vähintään puoleksi tunniksi.

Vinkki!

Coleslaw-salaatin voi valmistaa myös perinteiseen tapaan sekoittamalla kasvien joukkoon

1 ½ dl majoneesia
½ rkl mietoja sinappia
1 ½ rkl valkoviinietikkaa
½ tl sokeria
ripauksen suolaa ja mustapippuria.



Raastesalaatti

Ainekset

- 3 porkkanaa
- 200 g varhaiskaalia
- 2 dl pakastemaissia
- 2 rkl hienonnettua persiljaa

Kastike

- 2 rkl öljyä
- 1 tl timjamia
- 1 rkl sitruunamehua
- ½ tl suolaa

- Raasta porkkanat ja kaali karkeaksi raasteeksi.
- Sekoita raasteiden joukkoon maissit ja hienonnettu persilja.
- Sekoita kulhossa öljy ja mausteet. Kaada raastesalaatin joukkoon ja nostele sekaisin.



Kaalisalaatti

Ainekset

100 g lehtikaalia
200 g porkkanaa
200 g puna- tai valkokaalia
(1 pkt fetajuustoa)

Marinadi

4 rkl rypsiöljyä
2 rkl sitruunamehua
2 tl dijonsinappia
1 tl juoksevaa hunajaa
½ tl suolaa
1 valkosipulinkynsi
1 luomusitruunan kuori raastettuna
mustapippuria

- Huuhtelee kaikki kasvikset.
- Leikkaa lehtikaalista paksut lehtiruodit pois ja hienonna lehtikaali pieneksi veitsellä.
- Kuori porkkanat ja raasta ne karkeaksi raasteeksi raastinraudalla.
- Leikkaa punakaali ohuiksi suikaleiksi veitsellä.
- Sekoita marinadin ainekset haarukalla ja sekoita kasvisraasteen joukkoon.
- Anna salaatin marinoitua jääkaapissa noin 30 minuuttia.
- Murena fetajuusto haarukalla tai käsin salaatin joukkoon ennen tarjoamista.



Punakaalisalaatti

Ainekset

n. 250 g punakaalia

Lisäksi

1 omena

n. ½ dl saksanpähkinöitä

1 dl turkkilaista jogurttia

Marinadi

1 ½ rkl omenaviinietikkaa

½ rkl sinappia

½ rkl sitruunamehua

1 rkl sokeria

ripaus mustapippuria

- Valmista marinadi. Yhdistä kulhossa omenaviinietikka, sitruunamehu, sokeri ja mustapippuri.
- Leikkaa punakaali ohuiksi suikaleiksi. Lisää suikaleet kulhoon marinadin joukkoon ja sekoita huolellisesti. Anna marinoitua noin 15 minuuttia.
- Kuori ja kuutioi omena. Rouhi saksanpähkinät.
- Yhdistä punakaaliin omenakuutiot, pähkinät ja jogurtti. Sekoita hyvin.



Punakaali-omenasalaatti

Ainekset

300 g punakaalia
1 omena
1 dl taateleita kuutioituna tai rusinoita

Kastike

½ dl öljyä
¼ dl omena- tai valkoviinietikkaa
2-3 rkl juoksevaa hunajaa
½ tl rosmariinia
¼ tl suolaa
riipaus mustapippuria

- Liota kuivattuja hedelmiä noin puoli tuntia. Huuhtele lävikössä ja anna valua hyvin.
- Valmista kastike sekoittamalla kaikki aineet keskenään isossa kulhossa.
- Leikkaa punakaali mahdollisimman ohuiksi suikaleiksi.
- Kuori omena ja raasta karkeaksi raasteeksi.
- Sekoita kastikkeen joukkoon suikaloitu punakaali, omenaraaste ja taatelit/rusinat. Anna maustua jääkaapissa ennen tarjoilua.



Punajuuret

Ainekset

500g kokonaisia keitettyjä punajuuria
1 prk (pieni) kapriksia
2 valkosipulinkynttä
1 tl suolaa
½ dl oliiviöljyä

- Viipaloi punajuuret laakeaan astiaan.
HUOM! Punajuuret värjäävät kaiken! Käytä hanskoja.
- Muskaa valkosipuli, sekoita siihen suola ja lisää seokseen oliiviöljy.
- Levitä öljyseos punajuurten päälle. Lisää lopuksi kaprikset.



Punajuuri-kaprissalaatti

Ainekset

500 g punajuuria

Pinnalle

1 prk kapriksia

Kastike

1 dl oliiviöljyä

2 valkosipulinkynttä

suolaa

- Keitä punajuuret kypsiksi ja anna niiden jäähtyä.
- Kuori jäähtyneet punajuuret ja leikkaa ne viipaleiksi.
- Laita punajuuriviipaleet laakeaan tarjoiluastiaan.
- Hienonna valkosipulinkyntset todella hienoksi. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja kaada punajuurien päälle. Ripottele päälle vielä kaprikset.
- Anna maustua kylmässä noin 30 minuuttia.



Punajuuri- persimonsalaatti

Ainekset

8 punajuurta
½ dl oliiviöljyä
2 rkl hunajaa
1 tl suolaa
mustapippuria myllystä

2 rasiaa vuonankaalia tai
salaattia
(1 ruukku viinisuolaheinää)
3 persimonia
1 dl kurpitsansiemeniä

Kastike

1 dl balsamietikkaa
1 appelsiinin mehu
1 valkosipulinkynsi
2 tl sokeria
0,5 - 1 tl suolaa

- Pese punajuuret huolellisesti ja leikkaa lohkoiksi. Laita lohkot leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Mausta lohkot oliiviöljyllä, hunajalla, suolalla ja pippurilla. Paahda uunissa 220°C:ssa napakan pehmeiksi, noin 25 minuuttia. Anna jäähtyä.
- Huuhtelee ja kuivaa salaatti ja viinisuolaheinän lehdet. Poista persimonioiden kannat ja leikkaa jokaisesta kahdeksan tasakokoista lohkoa. Paahda kurpitsansiemenet kuivalla pannulla kullanuskeiksi.
- Kokoa salaatti vadille. Laita salaatti alimmaiseksi ja asettele punajuuret, persimonioiden lohkot ja viinisuolaheinän lehdet kauniisti vuonankaalin päälle. Ripottele salaatin päälle paahdetut pinjansiemenet.
- Valmista kastike. Sekoita kastikkeen ainekset pienessä kulhossa. Pirskottele kastiketta salaatin päälle ja laita loput kulhoon tarjolle.



Hölskytyskurkut

Ainekset

250 g avomaankurkkuja
½ tl suolaa
1 rkl väkiviinaetikkaa
1 rkl sokeria
tuoretta tilliä

- Kuori kurkut halutessasi tai pese huolellisesti. Leikkaa ohuiksi viipaleiksi.
- Laita viipaleet kannelliseen purkkiin ja ripottele päälle suolaa. Hölskytä kurkkuja, kunnes niistä alkaa irtoamaan nestettä.
- Mausta kurkut etikalla, sokerilla ja hienonnetulla tillillä. Säilytä viileässä ennen tarjoamista.



Välimerellinen perunasalaatti

Ainekset

- 1 kg kiinteitä tai uusia perunoita
- 1 prk aurinkokuivattuja tomaatteja
- 1 prk kapriksia
- 1 ruukku rucolaa

Kastike

- 2-3 valkosipulinkynttä
- 1 ruukku basilikaa
- 1 sitruunan mehu
- 1 dl aurinkokuivattujen tomaattien öljymarinadia
- suolaa
- mustapippuria rouhittuna

- Pese perunat hyvin ja laita kattilaan. Laitan vettä juuri sen verran, että perunat peittyvät. Mausta vesi suolalla ja keitä perunat kypsiksi keskilämmöllä. Valuta vesi pois ja anna perunoiden jäähtyä.
- Valmista kastike. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntset. Hienonna basilikan lehdet. Sekoita kaikki aineet keskenään.
- Kuori perunat tarvittaessa ja paloittele kuutioiksi. Paloittele aurinkokuivatut tomaatit. Sekoita kulhossa perunakuutiot, aurinkokuivatut tomaatit, kaprikset ja kastike. Sekoita lopuksi joukkoon rucolanlehdillä, jätä osa päälle koristeeksi.



Marinoidut herkkusienet

Ainekset

2 tölkkiä kokonaisia herkkusieniä
1 dl oliiviöljyä
½ dl sitruunamehua
3 rkl sokeria
1 tl suola
1 tl mustapippuria
2 rkl viinietikkaa
2-3 valkosipulinkynttä
1 punasipuli
yrttejä: esim. basilikaa, timjamia

- Valuta herkkusienistä neste pois.
- Sekoita öljy, sitruunamehu ja mausteet keskenään.
- Pilko valkosipuli "renkaiksi" ja punasipuli puolipyöreiksi.
- Sekoita kastike herkkusieniin ja lisää sipulit. Anna marinoitua kylmässä.



Sienisalaatti

Ainekset

3-4 dl suolasieniä
1 sipuli

Kastike

1 prk (2 dl) kermaviiliä tai kermaa
1-2 tl sitruunamehua tai etikkaa
½ tl sokeria
valkopippuria

- Liota suolasieniä, kunnes ne maistuvat sopivan suolaisilta. Purista liika vesi pois ja hienonna sienet.
- Kuori ja hienonna sipuli.
- Sekoita kastike ja tarkista maku. Se saa olla raikkaan hapan.
- Sekoita sienet ja sipulisilppu kastikkeeseen.

Vinkki!

Jos haluat pehmentää sipulin makua, hiero käsin hienonnetun sipulin joukkoon suolaa ja anna vaikuttaa hetki. Huuhtelee tämän jälkeen sipulisilppu lävikössä vedellä.

Lisukkeet





Punajuuriohratto

Ainekset

1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
2 isoa punajuurta
2 rkl oliiviöljyä
300 g ohrasuurimoita
n. 1 l kuumaa kasvislientä
2 dl parmesaanijuustoraastetta TAI
1 rkl ravintohiivahiutaleita
2 rkl voita

Lisäksi

100 g vuohenjuustoa (tai sinihomejuustoa tai fetaa)

- Kuori ja silppua sipuli ja valkosipuli. Kuori ja raasta punajuuret karkeaksi raasteeksi.
- Kuumenna öljy tilavassa paistokasarissa tai kattilassa. Kuullota sipulisilppu öljyssä. Lisää ohra ja jatka kuullottamista miedolla lämmöllä 5–6 minuuttia. Lisää joukkoon punajuuriraaste ja sekoita.
- Lisää kuumaa kasvislientä pikku hiljaa pari desiä kerrallaan. Kun neste on imeytynyt ohraan, lisää kasvislientä, kunnes kaikki neste on imeytynyt ja ohra on kypsää. Aikaa menee noin 35 minuuttia. Sekoittele välillä. Lisää joukkoon parmesaanijuustoraaste ja voi.
- Ripottele pinnalle ennen tarjoilua vuohenjuustomuruja.



Ras el hanout -kuskus

Ainekset

1½ dl rusinoita
1 dl aprikooseja
1½ dl taateleita
500 g täysjyväkuskusta
1 rkl ras el hanout
-mausteseosta
1 rkl seesamiöljyä
5-8 dl kasvislientä
1 (puna)sipuli

Koristeluun

1 rkl sumac-maustetta
tuoretta korianteria tai
lehtipersiljaa

- Laita rusinat, aprikoosit ja taatelit likoamaan noin puoleksi tunniksi.
- Laita kuskus kuumuutta kestäväään astiaan. Sekoita joukkoon ras el hanout -mausteseos ja seesamiöljy. Kaada päälle kasvisliemi, niin että neste peittää kuskusin + 1 cm. Peitä kannella ja anna hautua n. 5 min. Tämän jälkeen sekoita kuskusta haarukalla, jotta siitä tulee irtonaista.
- Hienonna sipuli, kuullota pannulla ja lisää kypsyneen kuskusin joukkoon.
- Kaada liotetut hedelmät lävikköön. Pilko aprikoosit ja taatelit pienemmiksi paloiksi. Lisää hedelmät kuskusin joukkoon. Koristele sumac-mausteella ja tuoreella korianterilla.

Vinkki!

Jos tuntuu, että kuskus jää paakkumaiseksi, voit sekoittaa seesamiöljyn käsin niin, että öljyä tulee varmasti kaikkialle. Jos haluat kuskusista kosteampaa, lisää siihen rypsiöljyä.



Porkkana-palsternakkatikut

Ainekset

porkkanaa
palsternakkaa
suolaa
mustapippuria
kuivattua rosmariinia tai timjamia
oliiviöljyä

- Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.
- Kuori juurekset ja pilko ne tikuiksi. Porkkanat voivat olla hieman ohuempia kuin palsternakat.
- Pane juurekset kulhoon, lisää mausteet ja sekoita. Kääntelee lopuksi öljy juuresten joukkoon.
- Levitä juurestikut väljästi leivinpaperin päälle niin, etteivät ne koske toisiinsa. Juurestikut voi kypsentää tarvittaessa kahdessa erässä.
- Paista 225-asteisessä uunissa 15 minuuttia, jonka jälkeen käännä ne lastalla ja kypsennä edelleen noin 10 minuuttia. Avaa välillä uunin luukkua, jotta ylimääräinen kosteus pääsee pois.

Vinkki!

Jos juurestikuista haluaa pehmeämpiä, ne voi paistaa myös uunivuoassa.



Paahdetut juurekset

Ainekset

- 3 isoa porkkanaa
- 2 naurista tai pala lanttua
- 2 palsternakkaa
- pala juuriselleriä
- 2 sipulia
- 2 valkosipulinkynttä
- 3 rkl öljyä
- 2 rkl hunajaa
- 1 tl kuivattua rosmariinia tai muuta yrttiä
- ½ tl mustapippuria
- n. ½ tl suolaa

- Kuori porkkanat, nauriit tai lanttu, palsternakat ja juuriselleri. Paloittele juurekset.
- Kuori ja lohko sipulit ja hienonna valkosipulinkyntset.
- Sekoita juuresten joukkoon sipulit, öljy, hunaja ja mausteet.
- Laita juurekset uunivuokaan tai pellille ja paista 175 asteessa noin 50 minuuttia.



Juuresmuussi

Ainekset

600 g jauhoisia perunoita
200 g porkkanoita
1-2 dl maitoa
suolaa
voita

- Kuori ja pilko pestyt perunat ja porkkanat. Pilko porkkanat hieman pienemmiksi kuin perunat. Keitä kypsiksi suolalla maustetussa vedessä.
- Lämmitä maito mikroaaltouunissa tai liedellä. Soseuta kypsät perunat ja porkkanat survimella tai sähkövatkaimella. Lisää lämmin maito sekä vähän voita. Mausta tarvittaessa suolalla.

Leivät



Porkkanarieskat

8-10 kpl

Ainekset

4-5 dl hienoa porkkanaraastetta
2½ dl maitoa tai kauramaitoa
½ tl suolaa
½ dl rypsiöljyä
5 dl hiivaleipäjauhoja



- Laita uuni lämpenemään 250 asteeseen.
- Sekoita porkkanaraasteen joukkoon muut aineet.
- Nosteletaikinasta lusikalla uunipellille leivinpaperin päälle nokareita.
- Taputtele nokareet jauhotetuin käsin litteiksi rieskoiksi.
- Paista uunissa noin 15 minuuttia.

Nokkossiemenäkkäri

Ainekset

1 dl maissijauhoja
1 dl tattarijauhoja
½ dl kaurahiutaleita
1 dl auringonkukansiemeniä
1 dl seesaminsiemeniä
½ dl pellavansiemeniä
½ dl kuivattua nokkosrouhetta
½ tl suolaa
2 dl kiehuva vettä
½ dl oliiviöljyä

- Sekoita kuivat aineet kulhossa. Lisää kiehuva vesi ja oliiviöljy.
- Levitä taikina leivinpaperilla vuoratelle pellille mahdollisimman ohueksi levyksi kostutetuin käsin. Voit halutessasi leikata levyn taikinapyörällä paloiksi ennen uuniin laittamista.
- Paista 175 asteessa uunin keskitasolla noin 35-40 minuuttia. Anna jäähtyä ennen tarjoilua.



Ruis-punajuurisämpylät

Ainekset

5 dl vettä
50 g tuorehiivaa
2 tl suolaa
2 punajuurta
10 dl sämpyläjauhoja
2½ dl ruishiutaleita
½ dl rypsiöljyä



- (Kuori) ja raasta punajuuret. Liota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Sekoita joukkoon suola, ruishiutaleet ja punajuuriraaste.
- Lisää jauhot ja vaivaa taikinaa käsin n. 5 minuutin ajan. Lisää öljy ja vaivaa taikinaa vielä muutaman minuutin ajan. Peitä valmis taikina leivinliinalla ja jätä se lämpimään paikkaan kohoamaan 20-30 minuutin ajaksi.
- Kumoa kohonnut taikina pöydälle ja leivo siitä n. 20 sämpylää. Anna kohota peitettynä n. 20 minuutin ajan.
- Paista sämpylät 225 asteisessa uunissa n. 10 minuutin ajan.

Pannurieskat

24 kpl

Ainekset

3 dl vehnäjauhoja
3 dl ruisjauhoja
3 dl täysjyvävehnäjauhoja
2 rkl sokeria
4 tl leivinjauhetta
4 dl maitoa

- Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää maito.
- Jaa taikina 24 osaan.
- Kauli paloista ohuita pyöreitä kakkuja.
- Paista melko kuumalla pannulla ilman öljyä.





Palsternakkarieskat

12-15 kpl

Ainekset

1 dl vettä
2 dl palsternakkaraastetta
1 prk (250 g) maitorahkaa
1 dl vettä
½ dl öljyä
1 rkl siirappia
½ tl suolaa
1 tl ruokasoodaa
n. 4½ dl sämpyläjauhoja

Voiteluun

kananmunaa

Pinnalle

seesaminsiemeniä

- Mittaa vesi ja palsternakkaraaste mikroaaltouuniin sopivaan kulhoon ja kypsennä täydellä teholla 3-4 minuuttia.
- Lisää kypsään, vähän jäähtyneeseen raasteeseen muut aineet. Taikinasta tulee melko löysää.
- Nosta taikinasta lusikalla pellille leivinpaperille kokkareita. Taputtele litteiksi jauhotetulla kädellä.
- Voitele kananmunalla ja ripottele pinnalle seesaminsiemeniä. Paista 225 asteessa noin 12 minuuttia.

Kuituiset sämpylät

12-15 kpl

Ainekset

- 5 dl vettä
- 1 pss (11 g) kuivahiivaa
- 3 dl kaurahiutaleita
- 2 rkl hunajaa tai tummaa siirappia
- 1 tl suolaa
- 3 dl täysjyvävehnä jauhoja
- 5-7 dl hiivaleipävehnä jauhoja
- ½ dl öljyä

Pinnalle

seesaminsiemeniä tai kaurahiutaleita

- Sekoita kuivahiiva kaurahiutaleisiin ja lisää ne 42 asteiseen veteen. Sekoita nesteeseen myös hunaja/siirappi ja suola. Lisää jauhoja vähitellen samalla sekoittaen.
- Lisää lopuksi öljy ja alusta taikinaa hetki. Taikina saa jäädä pehmeäksi. Anna kohota peitettynä lämpimässä paikassa noin puoli tuntia.
- Tee taikinanasta yksi pötkö ja jaa se 12-15 samankokoiseen osaan. Pyörittele ne sämpylöiksi.
- Nosta sämpylät leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Anna sämpylöiden kohota liinan alla 10-15 minuuttia.
- Sivele kohonneiden sämpylöiden päälle hieman vettä ja koristele ne siemenillä tai kaurahiutaleilla. Paista sämpylät 225 asteessa 10-15 minuuttia, kunnes ne ovat kullan ruskeita. Kun sämpylän pohjaa koputtaessa kuuluu kumea ääni, sämpylät ovat kypsiä.



Kauraleipäset

12-15 kpl

Ainekset

3 ½ dl kaurahiutaleita
1 ½ dl vehnä jauhoja
2 tl leivinjauhetta
1 tl suolaa
1 rkl hunajaa
½ dl rypsiöljyä
2 ½ dl piimää, jogurttia,
kauragurtta tai maitoa

- Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää öljy ja neste. Sekoita tasaiseksi taikinaksi ja jaa leivinpaperille pellille nokareina. Taputtele nokareet jauhotetuin käsin leipäsiksi.
- Paista 225-asteisessa uunissa 15-20 minuuttia.

Batbout leipä

5 kpl

Ainekset

3 dl hiivaleipäjauhoja
1½ dl tummia mannasuurimoita
20 g hiivaa
1 tl suolaa
n. 2½ dl vettä

- Murena hiiva kulhoon, lisää kuivat aineet ja vettä vähitellen. Vaivaa taikina pehmeäksi, pyöritä pallo ja laita mannasuurimoita pintaan. Peitä ja anna kohota noin 5 minuuttia.
- Paloittele taikina 5 osaan, muotoile mannasuurimoiden avulla pyöreitä leipiä, peitä ja anna kohota noin 15 minuuttia.
- Paista kuumalla pannulla kummaltakin puolelta kauniin ruskeaksi.



Levitteet & kastikkeet





Porkkana- cashewpähkinälevite

Ainekset

- 2 porkkanaa
- n. ½ litraa vettä
- 1 dl cashewpähkinöitä
- 2 aurinkokuivattua tomaattia
- 2 rkl aurinkokuivattujen tomaattien
marinadiöljyä
(riipaus suolaa)

Punajuurilevite

Ainekset

4 (n. 600g) punajuurta
1 dl auringonkukansiemeniä
1 kypsä avokado
1 ruukku persiljaa
1 rkl omenaviinietikkaa
1 rkl rypsiöljyä
¾ tl suolaa
riipaus mustapippuria

Vinkki!

Voit myös käyttää säilöttyjä punajuuria – jätä silloin ohjeen etikka lisäämättä.



- Pese punajuuret ja keitä kuorineen kattilassa, kunnes ovat kypsiä, n. 40 minuuttia.
- Paahda sillä välin siemenet kuumalla pannulla ilman rasvaa, kunnes ovat saaneet hieman väriä.
- Jäähdytä punajuuret kylmässä vedessä ja kuori ne veistä apuna käyttäen. Pilko niitä hieman ja hienonna tehosekoittimessa.
- Lisää tehosekoittimeen siemenet, kaavittu avokadon liha, persilja, omenaviinietikka ja öljy. Käytä konetta niin, että saat tasaista tahnaa. Lisää öljyä, jos koostumus on liian kuiva.
- Mausta suolalla ja pippurilla ja tarkista maku. Anna tekeytyä jääkaapissa ennen tarjoilua.

Punajuurihummus

Ainekset

300 g säilöttyjä punajuuria
230 g kikherneitä (säilyke)
2 rkl tahinia tai seesaminsiemeniä
2-3 rkl oliiviöljyä
suolaa ja mustapippuria

Koristeluun

paahdettuja seesaminsiemeniä

- Valuta kikherneiden liemi talteen.
- Laita säilötty punajuurit, kikherneet, tahini ja oliiviöljy korkeareunaiseen astiaan, lisää kikherneiden lientä n. ½ dl ja soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi. Jos haluat hummuksesta löyempää, lisää kikherneiden tai punajuurien lientä.
- Mausta oman maun mukaan ja sekoita.
- Koristele hummus halutessasi paahdetuilla seesaminsiemenillä.



Hernepesto

Ainekset

200 g pakasteherneitä
50 g auringonkukansiemeniä
½ ruukku basilikaa
1-2 valkosipulinkynttä
2 tl ravintohiivahiutaleita, parmesaani- tai pecorinojuustoa
1-1,5 dl (oliivi)öljyä
suolaa
mustapippuria

- Ota herneet sulamaan.
- Paahda siemenet pannulla ilman rasvaa, kunnes ovat saaneet hieman väriä.
- Laita kaikki ainekset korkeareunaiseen astiaan ja soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi. Tarkista maku.

Lehtikaalipesto

Ainekset

100 g lehtikaalia
50 g auringonkukansiemeniä
1 dl tuoretta basilikaa
1 valkosipulinkynttä
1 rkl sitruunanmehua
30 g kypsytettyä juustoa, kuten parmesaania tai 1 tl ravintohiivahiutaleita
1 - 1½ dl oliiviöljyä
suolaa
mustapippuria

- Leikkaa kaalinlehdistä paksut keskiruodit pois.
- Keitä lehtiä kiehuvässä vedessä noin minuutin ajan, kaada kuuma vesi pois ja upota lehdet kylmään veteen. Kaada lävikköön ja anna valua kunnolla.
- Paahda siemenet pannulla ilman rasvaa. Lisää kaikki ainekset paitsi öljy monitoimikoneeseen ja jauha tasaiseksi. Valuta lopuksi öljy joukkoon koneen käydessä. Mausta suolalla ja pippurilla.
- Tarjoa pesto pastan kastikkeena, kasvien mehevöittäjänä tai levitteenä leivällä.

Vinkki!

Jos haluat vegaanisen peston, jätä juusto pois. Voit halutessasi laittaa sekaan 1 tl ravintohiivahiutaleita, jolla saat juustoista makua.

Minttukastike

Ainekset

1 tlk (200 g) maustamatonta (turkkilaista) jogurttia
tai kermaviiliä
2 tl kuivattua tai 2 rkl tuoretta minttua
2 tl juoksevaa hunajaa
1 rkl sitruunamehua
¼ tl suolaa



- Sekoita kastikkeen ainekset keskenään. Peitä kulho esim. lautasella ja anna maustua hetki jääkaapissa.
- Tarjoa esimerkiksi salaatin kastikkeena tai falafel-pyöryköiden kanssa.

Yrttikastike

Ainekset

2 dl kaurafraichea/soijajogurttia
1 rkl sitruunanmehua
1 tl sokeria
riippaus suolaa
2 rkl tuoretta ruohosipulia
2 rkl tuoretta basilikaa

- Hienonna yrtit.
- Sekoita kaikki kastikkeen ainekset keskenään ja anna maustua jääkaapissa noin puoli tuntia.



Tilli-kermaviilikastike

Ainekset

1 prk kermaviiliä
1 ruukku tilliä
1 rkl sitruunamehua
1 tl sinappia
suolaa
riipaus
sokeria



- Hienonna tilli ja sekoita kaikki kastikkeen aineet keskenään.
- Laita jääkaappiin noin 30 minuutiksi.
- Tarjoile silakkapihvien tai muiden kalaruokien kanssa.

Jogurttikastike

Ainekset

150 g (kevyt) jogurttia
1-2 tl juoksevaa hunajaa
1 valkosipulinkynsi
suolaa
mustapippuria
myllystä

- Kuori ja hienonna valkosipulinkynsi veitsellä.
- Sekoita kaikki ainekset keskenään.
- Anna maustua jääkaapissa vähintään 1 tunti.
- Sopii esimerkiksi kasvispihvien, kalan, perunoiden tai dippivihannesten kanssa.



Jälkiruoat





Mustikkakukko

Kuori

4 dl ruisjauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 dl sokeria
1½-2 dl rypsiöljyä

Täyte

1 litra pakastemustikoita
½-1 dl sokeria tai hilliosokeria
½ dl perunajauhoja

Lisäksi

vaniljajäätelöä tai -kastiketta

- Yhdistä jauhot, leivinjauhe ja sokeri. Lisää öljyä vähän kerrallaan. Sekoita tasaiseksi.
- Voitele korkeareunainen uunivuoka tai pieniä annosvuokia (esimerkiksi uuninkestäviä kahvikuppeja).
- Painele $\frac{3}{4}$ taikinasta vuoaan pohjalle ja reunoille.
- Sekoita täytteen ainekset keskenään ja kaada vuokaan.
- Tee lopusta taikinasta kukolle kansi.
- Paista isoa kukkoa 200°C:ssa noin tunti, pieniä noin puoli tuntia.
- Tarjoa esimerkiksi vaniljajäätelön tai -kastikkeen kanssa.



Mangopannacotta

Ainekset

- 3 liivatelehteä
- 2 dl maustamatonta jogurttia
- 3 rkl sokeria
- 2 tl vaniljasokeria
- 1 rkl tuoretta minttua hienonnettuna
- 1 limen kuori ja mehu
- 2 dl kuohukermaa

Päälle

- 1 dl (säilyke) mangoa

Koristeluun

- mintun lehtiä
- ananaskirsikoita

- Laita liivatteen pehmenemään kylmään veteen.
- Mittaa kulhoon jogurtti, sokeri, vaniljasokeri, minttu silputtuna ja limen kuori.
- Vaahdota kerma toisessa kulhossa löysäksi vaahdoksi.
- Kuumenna limen mehu kupissa mikroaaltouunissa.
- Purista ylimääräinen vesi liivateista ja sekoita yksitellen kuumaan mehuun. Jos liivatteen eivät liukene, lisää hieman kiehuvaa vettä. Kun liivatteen ovat lienneet, sekoita seos jogurttimassaan. Sekoita lopuksi vaahdotettu kerma joukkoon.
- Jaa massa annosvuokiin ja vie jääkaappiin tai pakastimeen hyttymään.
- Soseuta mango sauvasekoittimella ja lusikoi jälkiruoka-annosten päälle. Koristele halutessasi mintunlehdillä ja ananaskirsikoilla.



Appelsiinikakku

Pohja

2 appelsiinia
1½ dl rypsiöljyä
2½ dl sokeria
2 isoa kananmunaa
3 dl vehnäjäuhetta
2 dl ruokakermaa

Pinnalle

1 rasia (200 g) appelsiinituorejuustoa
½ dl tomusokeria
appelsiinipaloja

Vuokaan

Voita tai margariinia
korppujauhetta

- Voitele ja jauhota kakkuvuoka (halkaisija 20 cm). Kuumenna uuni 175 asteeseen.
- Pese appelsiinit ja raasta yhdestä appelsiinista kuori. Purista mehu molemmista appelsiineista. Mehua tarvitaan 1,25 dl.
- Sekoita kulhossa keskenään öljy, sokeri, munat sekä appelsiinin mehu ja kuoriraaste. Sekoita leivinjauhe vehnäjauhojen joukkoon ja vatkaa jauhot ja kerma oljysekseen. Kaada taikina kakkuvuokaan ja pasita uunin alatasolla 45–50 minuuttia, kunnes kakku on keskeltä kypsä. Anna kakun jäähtyä vuoassaan 10 minuuttia ja kumoa se sitten ritilälle jäähtymään.
- Sekoita tuorejuuston joukkoon tomusokeri. Levitä seos jäähtyneen kakun päälle. Koristele appelsiinipaloilla.



Kardemummakakku

Pohja

4 kananmunaa
1½ dl ruokosokeria
1 dl kaurajauhoja TAI
täysjyvävehnä jauhoja
1 dl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 tl vaniljasokeria
1 tl jauhettua
kardemummaa
1 dl rypsiöljyä

Voiteluun

Voita tai margariinia

- Ota pieni nokare voita ja voitele rengasvuoka.
- Vatkaa munat ja sokeri kovaksi vaahdoksi.
- Sekoita kuivat aineet keskenään ja sekoita ne varovasti vaahdon joukkoon. Lisää lopuksi öljy varovasti sekoittaen.
- Kaada taikina voideltuun vuokaan ja paista kakku 175 asteessa noin 40 minuuttia.
- Tarjoile kahvin ja teen kanssa.

Laskiaispulla

noin 10 reilun kokoista pullaa

Ainekset

2½ dl maitoa tai vettä
25 g hiivaa tai 1 pussi kuivahiivaa
½ tl suolaa
1 dl sokeria
1 rkl kardemummaa
noin 7 dl vehnä jauhoja
50-75 g voita tai margariinia

Voiteluun

munaa

Vinkki!

Varaa kaikki aineet huoneenlämpöön.

- Lämmitä neste kädenlämpöiseksi. Murena hiiva aikinakulhoon.
- Lisää neste ja anna hiivan liueta. Lisää sokeri, suola ja kardemumma.
- Sekoita niin paljon jauhoja, että saat sakean vellimäisenseoksen. Vatkaa seos kiiltäväksi.
- Alusta loput jauhot taikinaan käsin. Jätä jauhoista vähän leivontaan ja vaivaa taikinaa, kunnes se on sileää ja kimmoisaa. Lisää taikinaan pehmennyt rasva ja alusta taikinaa, kunnes se irttaa käsistä ja kulhon reunoista.
- Peitä taikinakulho liinalla ja nosta se lämpimään ja vedottomaan paikkaan. Anna nousta noin kaksinkertaiseksi.
- Leivo kohotettu taikina suurehkoiksi pulliksi ja anna niiden kohota hyvin.
- Voitele pullat kananmunalla. Jos haluat pullista voimakkaamman värisiä, voitele pelkällä keltuaisella.
- Ripottele pinnalle raesokeria. Jos ripottelet valmiiden pullien pinnalle tomusokeria, raesokeria ei tarvitse välttämättä käyttää.
- Paista pullia 225°C:ssa 12-15 minuuttia.

Baklava

25-30 palaa

Ainekset

1 pkt (450 g) filotaikinaa
400 g kuorittuja manteleita
200 g pistaasipähkinöitä
1 tl kardemummaa
1 tl kanelia
200 g voita tai 2 dl öljyä

Siirappi

2 dl vettä
2 rkl sitruunamehua
1½ dl hunajaa
2½ dl
sokeria

- Sulata filotaikina pakkauksen ohjeen mukaan.
- Kuori pistaasipähkinät. Huuhtele pistaasipähkinät ja mantelit siivilässä. Hienonna monitoimikoneessa tai veitsellä. Sekoita joukkoon kardemumma ja kaneli.
- Sulata voi mikrossa tai liedellä. Voitele 15 x 20 cm vuoka voisulalla. Avaa filotaikinarulla ja leikkaa taikinapino kahteen osaan. Säilytä filotaikinaa kostean liinan alla, jottei se pääse kuivumaan.
- Aseta yksi filotaikinalevy voideltuun vuokaan ja voitele kauttaaltaan voisulalla. Pinoa 3 levyä päällekkäin, voitele jokainen levy voisulalla.
- Levitä pähkinä-manteliseosta ohut kerros kolmannen filotaikinalevyn päälle. Jatka samalla tavalla, kunnes kaikki filotaikinalevyt on käytetty.
- Leikkaa taikina vinoneliön tai kolmion muotoisiksi paloiksi. Paista uunin keskiosassa 175 asteessa noin 30 min, kunnes taikina on päältä kauniin kullan ruskea.
- Valmista sillä aikaa siirappi. Lisää kattilaan vesi, sitruunamehu, hunaja ja sokeri. Kiehauta koko ajan sekoittaen, kunnes sokeri on sulanut. Tämän jälkeen keitä noin 4 min. miedolla lämmöllä, älä enää sekoita. Ota kattila pois liedeltä ja anna jäähtyä.
- Valuta siirappi tasaisesti juuri uunista tulleen baklavan päälle. Anna baklavan jäähtyä huoneenlämmössä.

Mustaherukka-vispipuuro

8 annosta

Ainekset

- 1 l vettä
- 2 dl tummia mannasuurimoita
- 1 - 1¼ dl sokeria
- ¼ tl suolaa
- 200 - 250 g (pakaste) mustaherukoita
- 1 tl vaniljasokeria

- Kuumenna vesi kiehuvaksi. Vatkaa joukkoon mannasuurimot, sokeri, suola ja herukat. Anna seoksen kiehahtaa ja hauduta 6-7 minuuttia välillä sekoittaen. Lisää vaniljasokeri.
- Jäähdytä puuro viileässä, esim. kylmävesihauteessa. Vatkaa jäähtynyt puuro kuohkeaksi vaahdoksi sähkövatkaimella ja kaada tarjoiluastiaan. Ripottele päälle sokeria. Tarjoa kylmän maidon tai vanilja kastikkeen kanssa.



Omenakaurapaistos

Ainekset

- 6 - 8 kpl omenaa
- n. 2 tl kanelia
- 1 dl öljyä
- 1½ dl sokeria
- 4 dl kaurahiutaleita

Voiteluun

- öljyä

- Voitele laakea uunivuoka öljyllä.
- Pese omenat ja leikkaa omenat pienemmiksi lohkoiksi tai paloiksi. Sekoita niiden joukkoon kaneli ja laita voideltuun vuokaan.
- Sekoita öljy, sokeri ja kaurahiutaleet keskenään ja levitä seos omenoiden päälle.
- Paista uunissa ylätasolla 200 asteessa n. 20 minuuttia, kunnes omenat ovat pehmeitä ja muruseos kullankeltaista.
- Tarjoa lämpimänä kylmän vaniljakastikkeen tai jäätelön kanssa.

Vinkki!

Omenat voi myös halutessaan kuoria.

Toinen vinkki!

Omenat voi korvata päärynöillä.

Punajuuribrownie

Pellillinen

Ainekset

1 dl tummaa kahvia
140 g tummaa suklaata
4 punajuurta
2 kananmunaa
1 ½ dl ruokosokeria
½ dl öljyä
1 dl mantelijauhoa
2 ½ dl tattarijauhoja
2 tl leivinjauhetta
1 tl piparkakkumaustetta
1 tl kardemummaa
ripaus muskottipähkinää
ripaus suolaa

Kuorrute

400 g maustamatonta
tuorejuustoa
1 ½ dl tomusokeria
½ sitruunan mehu

Koristeluun

rouhittua suklaata

- Keitä kahvi ja anna jäähtyä. Sulata suklaa mikrossa tai vesihauteessa ja anna jäähtyä. Kuori ja raasta punajuuret hienoksi raasteeksi.
- Sekoita kahvi, tumma suklaa, kananmunat, sokeri, raastetut punajuuret ja öljy keskenään. Sekoita kuivat aineet toisessa kulhossa ja lisää vähitellen taikinaan.
- Levitä taikina leivinpaperilla vuoratulle pellille. Paista 180 asteessa noin 25 minuuttia. Anna brownien jäähtyä ennen kuorruttamista.
- Sekoita kuorrute vatkaamalla kaikki ainekset keskenään. Levitä kuorrute brownien päälle ja koristele rouhitulla suklaalla.



Puolukka-maapähkinävoi -tuorepuuro

2 annosta

Ainekset

1-2 dl puolukoita
2 rkl maapähkinävoita
1 banaani
2 dl kaurahiutaleita
2-3 dl kaura- tai mantelimaitoa
1-2 tl kardemummaa
1-2 tl kanelia

- Muussaa banaani haarukalla.
- Lisää joukkoon kaurahiutaleet, kasvimaito sekä mausteet ja sekoita tasaiseksi haarukalla. Lisää myös maapähkinävoi ja sekoita hieman.
- Laita tuorepuuro jääkaappiin tekeytymään vähintään tunniksi.
- Laita puuron päälle puolukoita maun mukaan.

Puolukkarahka

8 annosta



Ainekset

500 g maitorahkaa
2 dl kuohu-/vispikermaa
3-5 dl puolukoita
sokeria
vaniljasokeria

- Vispaa kerma vaahdoksi. Lisää vatkatun kerman joukkoon maitorahka ja marjat. Sekoita tasaiseksi.
- Makeuta rahka sokerilla ja vaniljasokerilla. Tarjoile kylmänä.



Vaniljakastike mikroaaltouunissa

Ainekset

4 dl maitoa
1 rkl perunajauhoja
2-3 rkl sokeria
1 tl vaniljasokeria

- Sekoita maito, perunajauho ja sokeri mikron kestävässä kulhossa.
- Kuumenna seosta mikrossa (teholla 650 W) 3-4 minuuttia, kunnes kastike kiehahtaa. Sekoita välillä kypsennyksen aikana.
- Anna jäähtyä. Lisää jäähtyneeseen kastikkeeseen vaniljasokeri.

Reseptikirjaseen on tehnyt Monaliiku ry:n Elämäni kunnossa -toiminta yhteistyössä Uudenmaan Marttojen kanssa.

Reseptit:

- Uudenmaan Martat ry

Toteutus:

- Monaliiku ry

Kuvalähteet:

- Marttaliitto
- Canva; kuvapankin ilmaiset kuvat

