

Illanistujaiset 24.3.2026

Espoon Martat ry:n ruokailta Palttinatalolla 24.3.2026. Ohjeet kokosivat: Paula, Jaana ja Tiina

Menu:

Alkupala

Tuore hernekeitto

kasvikset ja dippi

Pääruoka

Brie-/tofu-salaatti vadelmavinegretillä

Paahdetut kikherneet

Jälkiruoka

Gluteeniton hasselpähkinävoi-juustokakku

Sokeriton vadelma juustohyydyke ja vadelma-chiansiemen hilloke

kahvi tai tee

Juomana

raikasta vettä

Tuore hernekeitto

4 annosta

Raaka-aineet:

3 pussia pakasteherneitä
2 salottisipulia
1 jauhoinen peruna
1rkl rypsiöljyä
6 dl vettä
1 kasvisliemikuutio (gluteeniton)
1 tl suolaa
mustapippuria
tuoreita yrttejä kuten minttua, timjamia tai basilikaa
2 dl kaurakermaa

Näin valmistat:

1. Kuori ja pilko sipulit. Kuori ja kuutioi peruna.
2. Kuullota sipuleita ja perunoita öljyssä kattilassa.
3. Lisää kattilaan vesi ja kasvisliemikuutio. Keitä 15 minuuttia.
4. Lisää keittoon pakasteherneet ja kuumenna kiehuvaaksi.
5. Mausta suolalla, pippurilla ja revityillä lempiyrtteilläsi.
6. Kaada kaurakerma kulhoon ja vaahdota käsivispilällä kuohkeaksi.
7. Ota kattila liedeltä ja soseuta hernekeitto sauvasekoittimella tasaiseksi.
8. Nosta kattila takaisin liedelle ja viimeistele keitto kauravaahdokermalla. Kiehauta.
9. Tarjoile kylmänä tai kuumana.

Kasvikset ja dippiä:

Valmistetaan ensin dippi ja sen maustuessa voidaan pilkkoa kasvikset

Dippi (gluteeniton)

Raaka-aineet:

1 purkki (150–200 g) Havregurt Turkkilainen eli kaurapohjainen turkkilainen jogurtti
dippikastikejauheet oman maun mukaan (Roasted Paprika ja Tsziziki)
tai suolaa, pippuria ja yrttisekoitusta

Näin valmistat:

1. Kaada kaurakermaviili kahteen tarjoilukulhoon ja sekoita huolellisesti joukkoon dippikastikejauheet toiseen paprikamaustetta ja toiseen tsatziki maustetta.
2. Anna maustua vähintään 10 minuuttia ennen tarjoilua.

Kasvikset:

Raaka-aineet:

Erilaisia värikkäitä kasviksia kuten porkkanaa, kurkkua, kukkakaalia

Näin valmistat:

1. Kuori ja huuhtelee kasvikset huolellisesti.
2. Pilko kasvikset tikuiksi
3. Kokoa kasvikset yhdelle tarjoiluvadille tai useampaan kulhoon.

Brie/tofu-salaatti vadelmavinegretillä ja paahdetuilla kikherneillä

(inspiraation lähteenä: www.martat.fi/reseptit/rie-salaatti-vadelmavinegretilla/)

Brie/tofu-salaatti pavuilla

5 annosta

Raaka-aineet:

1 iso pussi tai kaksi pienempää pussia salaattisekoitusta

1 kurkku

150 g brie-juustoa

ja/tai

1 pakkaus kiinteää tofua (maustamaton itse maustettuna tai esimerkiksi savumaustettua)

öljyä paistamiseen

Paahdettuja kikherneitä

0,5 dl siemensekoitusta

Krutonkeja (gluteeniton)

Näin valmistat:

1. Halkaise savutofukuutio ja painele siitä huolellisesti nestettä pois muutaman talouspaperin tai leivinliinan välissä. Kuuttoi tofu.
2. Kaada ruokalautaselle perunajauhoja (noin 1 dl). Nostele tofukuutiot perunajauhojen sekaan ja pyörittele niin että kuutiot peittyvät perunajauhokerroksella.
3. Kuumenna paistinpannu ja kaada sen pohjalle ruokaöljyä niin että paistinpannun pohja juuri peittyy. Paista tofukuutiot joka puolelta rapeiksi. Voit nostaa tofukuutiot puhtaalle lautaselle talouspaperin päälle jäähtymään hetkeksi.
4. Kaada salaatti pussista laakealle vadille. Jos käytän ruukussa kasvavaa salaattia, huuhto ruukusta irrotetut salaatinlehdet ja leikkaa tai revi lehdet vadille.
5. Pilko kurkku paloiksi ja viipaloi briejuusto. Lisää salaatin päälle.
6. Ripottele juuri ennen tarjoilua salaatin pinnalle paahdettuja kikherneitä, siemeniä ja krutonkeja. Tarjoa vadelmavinegretin kanssa.

Paahdetut kikherneet

4–8 annosta

Raaka-aineet:

1 pkt Pirkka Kikherneet suolaliemessä

2 rkl rypsiöljyä

0,5 tl suolaa

mausteita oman mielen mukaan

Näin valmistat:

1. Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.
2. Kaada kikherneet lävikköön. Voit ottaa halutessasi suolaliemen talteen ja tehdä siitä myöhemmin marenkeja). Huuhtelee kikherneet vedellä. Laita lautaselle talouspaperia ja kaada kikherneet paperin päälle ja kuivaa hyvin.
3. Laita leivinpaperi uunipellille ja kaada kikherneet paperin päälle. Ripottele päälle öljyä ja lisää mausteet.
4. Paahda uunissa keskitasolla tai ylätasolla noin 20 minuuttia.

Vadelmavinegretti

10 annosta

Raaka-aineet:

0,75 dl rypsiöljyä

0,75 dl omenaviinietikkaa

1 dl vadelmia (voit kokeilla myös puolukkaa tai tyrnimarjaa)

2 rkl hunajaa

Ripaus mustapippuria

Ripaus suolaa

Näin valmistat:

1. Mittaa kaikki ainekset kulhoon ja soseuta sauvasekoittimella tai monitoimikoneen leikkuriterällä.
2. Tarjoa salaatin kanssa. Kastike säilyy jääkaapissa hyvin suljetussa lasiastiassa noin kuukauden

Gluteeniton hasselpähkinävoi-juustokakku

(sokeriton vadelma-juustokakkuhyydyke, ei pohjaa)

(Himoleipuri Leila, www.himoleipuri.fi gluteeniton Nutella-juustokakku)

8–12 annosta

Raaka-aineet:

Pohja:

150–165 g gluteenittomia vaniljatäytteisiä suklaakeksejä (Pirkka)

40 g voita tai Eleplant kasvisrasvasekoitetta

Täyte:

145 g gluteenitonta valkosuklaata, Panda

530–600 g Philadelphia-tuorejuustoa laktoositon

3 kananmunaa

200 g ranskankermaa tai Oddly Good hapatettu kaurakermavalmiste

(Pakaste)vadelmia sokerittomia juustokakkuhyydykkeitä varten

Pinnalle:

1 dl hasselpähkinä-kaakaolevitettä (Gluteeniton, maidoton, vegaaninen)

Näin valmistat:

1. Pingota leivinpaperi irtopohjavuon (halkaisija 20–22 cm) pohjan ja reunan väliin. Voitele vuon reunat voilla. Sulata valkosuklaa mikrossa tai vesihauteessa ja jätä jäähtymään.
2. Valmista pohja. Murskaa keksit joko monitoimikoneessa tai kaulimella. Sulata voi. Sekoita keksimurska ja sulatettu voi keskenään. Painele seos irtopohjavuon pohjalle. Siirrä vuoka jääkaappiin täytteen valmistamisen ajaksi.
3. Laita uuni lämpenemään 150 asteeseen.
4. Valmista täyte. Vatkaa tuorejuusto pehmeäksi. Lisää kananmunat yksi kerrallaan joukkoon kevyesti vatkatun. Lisää ranskankerma.

Jos teet kakun lisäksi sokerittomia vadelma-juustokakkuhyydykkeitä, ota ennen valkosuklaan lisäämistä toiseen kulhoon täytettä vajaa desilitra/ sokeriton annos. Ohje jatkuu kakun ohjeen jälkeen.

5. Lisää kakun täytteeseen vielä sulatettu valkosuklaa hyvin vatkatun.
6. Kaada täyte vuokaan. Pehmennä Nutellaa hieman mikroaaltouunissa ja nosta ruokalusikalla nokareita juustokakun pinnalle. Vedä veitsellä nokareiden halki pysty- ja vaakasuuntiin niin, että pinnalle muodostuu pyörteitä.

Laita sokerittomia vadelma-juustokakkuhydykkeitä varten annosten lukumäärän verran muffinivuokia muffinipellille tai pienen uunivuoan pohjalle. Lisää vuokiin muutamia (pakaste)vadelmia ja kaada täytettä (ilman valkosuklaata) marjojen päälle. Voit paistaa juustokakkuhydykkeet samassa uunissa kakun kanssa, mutta tarkkaile niiden kypsymistä ja ota tarvittaessa aikaisemmin pois uunista.

7. Paista juustokakkua uunin keskitasolla noin 50 minuuttia 150 asteessa. Jos pinta tummuu paiston aikana liikaa, laita leivinpaperi kakun päälle.
8. Sammuta virta uunista. Anna juustokakun hyytyä jälkilämmöllä vielä tunnin ajan. Jos lämpötila laskee hitaasti, voit laittaa puuhaarukan tai lusikan uuniluukun väliin.
9. Anna kakun jäähtyä huoneenlämmössä ennen kuin siirrät sen jääkaappiin. Peitä kakku leivinpaperilla tai kevyellä leivinliinalla. Tuorekelmun alla juustokakku helposti "hikoilee".

Kakku on parhaimmillaan päivän parin kuluttua. Tarjoile kahvin tai teen kanssa.

Vadelma-chiansiemen hilloke

1–4 annosta

Raaka-aineet:

150 g pakastevadelmia

1 rkl Chiansiemeniä (luomu, Pirkka)

Näin valmistat:

1. Kuumenna vadelmia pienessä kasarisissa hellalla. Kiehauta ja ota pois hellalta. Tai voit kuumentaa vadelmat mikrossa, laittamalla ne kuumennusta kestäväan astiaan kuten hillopurkkiin. Tarkkaile hillon pintaa, ja kun kuplinta alkaa ota purkki heti pois mikrosta.
2. Lisää marjojen sekaan chiansiemenet ja sekoita huolellisesti. Anna siementen turvota ainakin tunti, mielellään yön yli. Sekoita vielä ennen tarjoilua.

Hilloke säilyy vain noin viikon jääkaapissa, sillä siinä ei ole mukana säilyvyyttä parantavaa lisättyä sokeria.

Vinkki: kotimaisista pakaste vadelmista voi valmistaa hillokkeen myös ilman kuumentamista! Tällöin vadelmat voi soseuttaa ja lisätä chiansiemenet soseeseen. Jos käytät tuoreita marjoja, lisää marjojen ja chiansiementen joukkoon yhtä paljon vettä kuin laitit siemeniäkin. Pakastettuihin marjoihin ei tarvitse lisätä vettä.