



ITALIALAISTA KASVISRUOKAA



Martat

UUDENMAAN MARTAT

ITALIALAISTA KASVISRUOKAA

MENU

Antipasti

Pienet suunpalat venetsialaiseen tapaan, eli Cicchetti

Artisokka-kapristahna – *Cicchetti con crema di carciofi e capperi*

Herne-minttutahna mozzarellan kanssa – *Crema di piselli alla menta e mozzarella*

Barilainen Focaccia - *Focaccia Barese*

Primi

Kasvis-papukeitto – *Ribollita*

Kurpitsarisotto – *Risotto alla zucca*

Secondi

Munakoiso-tomaattivuoka – *Melanzane alla parmigiana*

Gnocchit pestokastikkeessa – *Gnocchi al pesto genovese*

Contorni

Tomaatti-leipäsalaatti – *Panzanella*

Dolci

Sitruunapiirakka – *Torta della nonna*

KAIKKI OHJEET OVAT 4–6 HENGELLE, ELLEI TOISIN MAINITA

ARTISOKKA-KAPRISTAHNA – CICHETTI CON CREMA DI CARCIOFI E CAPPERI

Yksi Venetsian tyypillisimpiä pieniä alkupaloja ovat cicchetti. Ne ovat yleensä ohueksi leikattuja patongin paloja, joiden päällä on erilaisia, yleensä paikallisia aineksia. Nautitaan tyypillisesti juoman kanssa.

1 prk (285 g/170 g) öljyyn säilöttyjä
artisokansydämiä
2 rkl sitruunamehua
1 hienonnettu valkosipulinkynsi
1/2 dl laadukasta kylmäpuristettua
oliiviöljyä tai käytä artisokkapurkin
öljyä
2 rkl pieniä kapriksia
2 rkl silputtuja tuoreyrttejä (esim.
timjamia, basilikaa, lehtipersiljaa)
ripaus vastarouhittua mustapippuria

Koristeluun parmesaanilastuja ja yrttejä

Tarjoiluun paahdettua patonkia tai
maalaisleipää

Vinkki! Voit käyttää myös säilykepurkin öljyä.
Usein latva-artistokan sydämet säilytetään
auringonkukkaöljyssä. Huomioi että maku on eri
kuin oliiviöljyssä!

Leikkaa leipä ohuiksi viipaleiksi. Levitä viipaleet
leivinpaperilla vuoratulle pellille. Paahda 225-
asteisen uunin keskitasolla, noin 10 minuuttia tai
kunnes ne saavat kauniin värin ja vaikuttavat
rapeilta.

Valuta artisokansydämet tai käytä purkin öljyä.
Siirrä artisokansydämet korkeareunaiseen
kulhoon.

Lisää sitruunamehu, kuorittu ja silputtu
valkosipulinkynsi ja öljy. Soseuta
sauvasekoittimella tasaiseksi tahnaksi. Mausta
kapriksilla, yrteillä ja mustapippurilla.

Tarkista maku ja lisää tarvittaessa joko suolaa tai
pippuria. Jos tahna on liian paksua, lisää tilkka
öljyä. Tarjoa rapeaksi paahdettujen
leipäviipaleiden kanssa. Koristele yrteillä,
kapriksilla ja parmesaanilastuilla.

HERNE-MINTTUTAHNA MOZZARELLAN KANSSA - CREMA DI PISELLI ALLA MENTA E MOZZARELLA

200 g pakasteherneitä
50 g parmesaania
1 (luomu)sitruuna
2 rkl mintunlehtiä
2 rkl oliiviöljyä
½ tl suolaa
ripaus mustapippuria rouhittuna

Päälle 1 pallo (125 g) mozzarella
revittynä tai burrata di bufala -
mozzarella

Koristeeksi mintunlehtiä

Kiehauta kattilassa nopeasti pakasteherneet,
valuta ja huuhto kylmällä vedellä. Raasta
parmesaani. Raasta sitruunan ohut keltainen
kuori hienoksi raasteeksi ja purista sitruunasta n.
1 rkl mehua.

Laita kaikki tahnan ainekset kulhoon ja soseuta
sauvasekoittimella sileäksi. Tarkista maku.
Levitä tahna patonkiviipaleille. Revi päälle hieman
mozzarella ja asettele koristeeksi mintunlehtiä.

KASVIS-PAPUKEITTO - RIBOLLITA

Hävikkiruokaa parhaimmillaan! Keittoon voidaan hyödyntää erilaisia nuutuneitakin kasviksia ja hyödyntää kovettunut leipä. Ribollita on parhaimmillaan seuraavana päivänä.

1	sipuli
3	valkosipulinkynttä
2	porkkanaa
2	perunaa
2	varsisellerinvartta
n. 6	tuoretta ruukkutimjamin oksaa
1	tuore rosmariinin oksa
400 g	(savoijin)kaalia
1 rkl	oliiviöljyä
1 tlk (400 g)	kokonaisia kuorittuja tomaatteja
2 tlk	valkoisia papuja suolaliemessä
2 l	kasvislientä
	suolaa, mustapippuria
3	viipaletta maalaisleipää

Kuori ja hienonna sipulit. Kuori ja kuutioi porkkanat ja perunat. Viipaloi sellerinvarret. Suikaloi kaalit.

Kuullota sipuleita pannulla öljyssä muutama minuutti. Lisää joukkoon porkkanat, perunat, sellerinviipaleet ja yrtit. Jatka kuullottamista viitisen minuuttia. Lisää kaali ja kuoritut tomaatit liemineen. Anna hautua n. 10 minuuttia. Lisää huuhdellut pavut ja kasvis- tai lihaliemi. Anna seoksen porista miedolla lämmöllä, välillä sekoitellen, n. 1 h.

Soseuta keittoa hieman sauvasekoittimella, niin se muuttuu paksummaksi. Tarkoitus ei ole tehdä sosekeittoa vaan saada keiton rakenne hieman muhevammaksi. Mausta suolalla ja pippurilla.

Leikkaa leipä isoiksi kuutioiksi ja lisää keittoon. Jatka keittämistä muutama minuutti ja anna makujen tasaantua mielellään yön yli. Annostele lämmitetty keitto lautasille ja valuta päälle öljyä. Rouhi pinnalle mustapippuria.

TOMAATTI-MUNAKOISTOPAISTOS - MELANZANE ALLA PARMIGIANA

Melanzane alla parmigiana on runsas ruokalaji ja tyyppillinen italialaiselle keittiölle. Vuokaan tulee paistettuja munakoisoja, jotka sitten kootaan kerroksittain pannulle, jossa on mozzarellaa, tomaattikastiketta, basilikaa ja parmesaania.

3 kpl	munakoisoja
700 g	paseerattu tomaatti
n. 300 g	mozzarellaa (3 ps)
1,5 dl	raastettua parmesaania
1	sipuli
1	valkosipulinkynsi
0,5 tl	suolaa
1 tl	sokeria
riipaus	mustapippuria
1 nippu	basilikaa (1 dl kastike + osa koristeluun)
n. 700 ml	rypsiöljyä paistamiseen
	oliiviöljyä
	jauhoja

Vinkki! Jos haluat nopeamman ja gluteenittoman version, jätä munakoisojen leivittäminen pois. Voit myös nopeuttaa, kun munakoisoviipaleet laitetaan pannussa paistamisen sijaan uuniin 225 asteeseen grillivastuksella n. 15 min. Voit kääntää puolella välin paiston viipaleet. Melanzanen maku paranee vielä seuraavana päivänä!

Pese munakoisot, leikkaa ne pituussuunnassa n. puolen sentin paksuisiksi viipaleiksi. Kun viipale on leikattu, asettele ne lävikössä kerroksittain, ripottele suolaa kerrosten väliin. Peitä painolla, jotta neste valuu helpommin pois. Anna vaikuttaa n. 30min.

Kuullota hienonnettu sipuli ja kokonainen valkosipulinkynsi 2–3 ruokalusikallisessa oliiviöljyssä, poista valkosipuli, lisää paseerattutomaatti, hienonnettu basilika, suola, sokeri, pippuri ja keitä kastiketta n. 15–20 minuuttia. Tarkista maku.

(Monissa perinteisissä italialaisissa ohjeissa valkosipulia käytetään kokonaisena antamaan vain kevyen maun ja otetaan kastikkeista pois.)

Taputtele munakoisoviipaleet kuivaksi. Leivitä munakoisot jauhoissa. Paista munakoisot muutama kerrallaan runsaassa kuumassa paistoöljyssä, anna niiden ruskistua molemmin puolin. Kun ne on paistettu, aseta ne imukykyiselle talouspaperille ilman, että ne menevät päällekkäin.

Leikkaa mozzarella viipaleiksi. Aloita nyt munakoiso-parmigianan kokoaminen. Kaada uunivuoan pohjalle hieman kastiketta ja laita kerros munakoisoja, sitten raastettua parmesaania ja mozzarellaviipaleita. Tee yhteensä 2–3 kerrosta niin että päällimmäiseen kerrokseen tulee mozzarellaviipaleita ja loput parmesaaniraasteesta

Paista uunissa 200° n. 30 min. Ota pois uunista ja anna levätä hetki. Ripottele valmiin melanzanen pinnalle tuoretta basilikaa.

GNOCCHIT PESTOKASTIKKEESSA - GNOCCHI AL PESTO GENOVESE

500 g jauhoisia perunoita (esim. Rosamunda)
0,75 tl suolaa
1 kananmuna
n. 1,5 dl vehnäjauhoja

Pesto

1 iso ruukku basilikaa
1–2 valkosipulinkynttä
0,5 tl sormisuolaa
0,5 dl pinjansiemeniä
1,5 dl (50 g pala) parmesaanijuustoa raastettuna
n. 1,5 dl oliiviöljyä

Tarjoiluun parmesaania

Vinkki! Voit myös paistaa hetken gnoccheja paistinpannulla rasvassa, jos haluat niihin rapeaa paistopintaa.

Pese peruna hyvin harjalla. Keitä tai höyrytä perunat kypsäksi. Valmista sillä aikaa pesto: Nypi basilikan lehdet. Murskaa valkosipuli tahnaaksi suolan kanssa. Lisää kourallinen basilikan lehtiä kerrallaan ja jauha petkeleellä tasaiseksi. Lisää basilikaa, kun edelliset ovat tasaisesti jauhaantuneet.

Mittaa mortteliin pinjansiemenet ja jauha ne basilikan joukkoon. Sekoita seokseen juustoraaste painellen. Lisää lopuksi oliiviöljyä, kunnes olet saanut sopivan koostumuksen. Tarkista maku.

Kun perunat ovat juuri ja juuri kypsiä. Anna niiden jäähtyä muutama minuutti ja kuori sitten kuumana. Soseuta perunat perunasurvimella tai käytä perunalumipuristinta. Levitä perunasurvos tasaiseksi kerrokseksi esim. lautaselle, jotta se jäähtyy nopeammin ja höyry pääsee haihtumaan.

Kun perunasurvos on jäähtynyt, ripottele sen päälle suola. Riko joukkoon kananmuna ja sekoita niin että kananmuna imeytyy perunoihin. Ala sitten vaivata joukkoon jauhoja, ensin puolet ja sitten loput. Vaivaa seosta esimerkiksi työpöydällä, kunnes se alkaa kiinteytyä. On tärkeää, että taikinaa vaivataan tarpeeksi, jotta gnocchit pysyvät kasassa keitettäessä, mutta ei liikaa, jottei niistä tule liian sitkeitä ja kumimaisia. Kun taikina on valmis, jätä se odottamaan ja tee kastike valmiiksi.

Tee gnocchi-taikinasta paksu tanko ja jaa se neljään osaan. Pyörittele ne noin pikkurillin paksuisiksi tangoiksi ja leikkaa n 3–4 cm pitkiksi paloiksi. Pyörittele sitten palat kädessä tai tasolla hieman soikion muotoisiksi. Halutessasi voit tehdä palloihin urakuvion esim. haarukalla. Käytä muotoillessa tarvittaessa jauhoja pöydällä. Laita suureen kattilaan vettä kiehumaan. Lisää keitinveteen runsaasti suolaa ja keitä gnocchit muutamassa erässä, n. 1–2 minuuttia. Gnocchit ovat kypsiä, kun ne nousevat pintaan. Nosta kypsät gnocchit pois reikäkauhalla ja sekoita peston joukkoon. Koristele halutessasi basilikalla ja parmesaanilla.

BARILAINEN FOCACCIA - FOCACCIA BARESE

Focaccia Barese on italialainen focaccia -leipä Apulian alueelta Barin kaupungista. Focaccia baresen päälle tulee tyypillisesti murskattuja kirsikkatomaatteja, oliiveja ja kuivattua oreganoa. Taikinaan voi lisätä myös keitetyn ja soseutetun perunan! Perinteisesti focaccia barese valmistetaan pyöreissä hiiliteräspannuissa ja paistetaan puulämmitteisessä uunissa.

3 dl	huoneenlämpöistä vettä
25 g	tuorehiivaa
2 tl	sokeria
n. 5 dl	puolikarkeita vehnäjauhoja
3 rkl	oliiviöljyä
1 tl	suolaa

Pinnalle

n. 0,5 dl	oliiviöljyä
1 tl	sormisuolaa
kuivattua	oreganoa
0,5 prk	säilykekirsikkatomaatteja tai
tuoreita murskattuja kirsikkatomaatteja	
	vihreitä oliiveja

Lämmitä vesi kädenlämpöiseksi ja liota siihen hiiva. Lisää sokeri, vehnäjauhot, oliiviöljy sekä suola ja sekoita taikina tasaiseksi. Taikinaa ei tarvitse vaivata. Anna taikinan kohota hyvin, n. 45 minuuttia, leivinliinan alla lämpimässä paikassa.

Voitele öljyllä pyöreä vuoka. Kaada taikina vuokaan ja levitä se öljytyin käsin kevyesti painelemalla ja kohota vielä hetki (n. 15 min).

Painele taikinaan sormilla kuoppia, asettele oliiveja ja tomaatteja päälle kevyesti painellen. Jos käytät tuoreita kirsikkatomaatteja, puolita tomaatit ja aseta ne kuorineen murskattuna päälle. Valuta focaccian päälle oliiviöljyä. Ripottele hieman sormisuolaa ja sekä kuivattua oreganoa.

Paista 225 asteessa noin 15 min, kunnes leipä on kullanuskeaa. Voit valella kypsän lämpimän leivän päälle vielä hieman lisää oliiviöljyä (ja sormisuolaa). Tarjoa mieluiten hieman lämpimänä.

KURPITSARISOTTO – RISOTTO ALLA ZUCCA

2	salottisipulia
50 g + 50 g	voita
1 rkl	oliiviöljyä
n. 300 g	keltaista kurpitsaa kuutioiksi leikattuna suolaa
n. 1 l	kuumaa kasvislientä
3 dl	risottoriisiä
1,5 dl	kuivaa valkoviiniä
n. 100 g	parmesaaniraastetta
	Rouhittua mustapippuria
2	rosmariinioksaa koristeeksi

Vinkki! Paprikan hiiltyneen kuoren saa helposti pois, kun ne laitetaan astiaan ja päälle kelmu tai kietaistaan ne muovipussiin. Suljettuun astiaan/pussiin muodostuu höyryä mikä edesauttaa kuoren irtoamista.

Huuhtelee ja halkaise kurpitsa, poista siemenet ja kuori. Leikkaa kurpitsa pienehköiksi paloiksi. Levitä palat leivinpaperille valuta hieman öljyä ja ripottele suolaa. Paahda 200-asteisessa uunissa pehmeiksi n. 15–20 min. Soseuta kypsät kurpitsan palat sauvasekoittimella. Hienonna salottisipulit. Kuullota kattilassa salottisipuli voissa (50 g) ja öljyssä. Lisää risottoriisi ja kaada joukkoon valkoviini. Anna viinin haihtua, lisää kauhallinen kuumaa kasvislientä ja jatka kypsentämistä koko ajan sekoittaen. Lisää lientä vähän kerrallaan, kunnes riisi on kypsää (noin 15 min.) Tarkista riisin kypsäys maistamalla. Lisää loppupuoella kurpitsasose. Risoton tulee olla valuvaa ja kosteaa.

Ota kattila pois liedeltä, lisää juusto ja loppu voi. Rouhi päälle mustapippuria. Tarkista maku ja koristele rosmariinilla. Tarjoile heti. Risotto ei odota ruokailijoita, ruokailijat odottavat risottoa!

PANZANELLA – TOMAATTI-LEIPÄSALAATTI

Panzanella on italialainen klassikkosalaatti ja hävikkiruokaa parhaimmillaan. Itse tehdyt krutongit tuovat erinomaisen maun sekä kypsät ja paahdetut paprikat.

Krutongit

puolikas	ciabattaa (tuore tai kuivahtanut)
2 kpl	valkosipulinkynttä
loraus	oliiviöljyä
	rosmariinia

Salaattiin

250 g	(kirsikka)tomaatteja
1	pieni punasipuli
1	paahdettu paprika
125 g	mozzarellaa
10 kpl	vihreitä oliiveja
kourallinen	basilikanlehtiä

Kastike

3 rkl	oliiviöljyä
1,5 rkl	valkoviinietikkaa
1 tl	rosmariinia
	mustapippuria

Kuutioi leipä ja hienonna valkosipuli. Lisää paistinpannulle loraus oliiviöljyä ja leipäkuutiot. Paista kullanuskeiksi ja lisää lopuksi valkosipulinkynnet ja rosmariini. Nosta sivuun.

Paahda paprikoita grillivastusten alla 225 asteessa n. 15 min. Kuori ja paloittele. Puolita kirsikkatomaatit ja pilko punasipuli renkaiksi. Lisää kaikki kasvikset tarjoiluastiaan. Revi mozzarella ja lisää se oliivien ja leipäkuutioiden kanssa salaattiin.

Sekoita kaikki kastikkeen ainekset keskenään ja kaada salaatin joukkoon. Anna salaatin maustua noin puoli tuntia. Riivi salaatin päälle basilikaa ennen tarjoilua,

TORTA DELLA NONNA - SITRUUNAPIIRAKKA

Italialaisen isoäidin tortun mehevyyden salaisuus on maitokiisseli, jota perinteisesti sekoitetaan puolikkaalla sitruunalla.

4,5 dl	vehnäjauhoja
1,5 dl	sokeria
2 tl	vaniljasokeria
1 tl	leivinjauhetta
0,25 tl	suolaa
150 g	voita
2	kananmunan keltuaista
2 rkl	sitruunankuoriraastetta
3 rkl	vettä (kylmää)

Täytekiisseli

3,5 dl	täysmaitoa
3 kpl	keltuaista
2 dl	sokeria
2 rkl	vehnäjauhoja tai maizena
puolikas	sitruuna

Pinnalle

0,5 dl	pinjansiemeniä
--------	----------------

Yhdistä kuivat aineet ja nypi joukkoon kylmä voi. Lisää keltuaiset, sitruunankuoriraaste ja vesi. Sekoita taikina tasaiseksi käsin. Kääri se kelmuun ja anna levätä jääkaapissa n. 30 min.

Kuumenna maito kiehumispisteeseen, mutta älä keitä. Vatkaa keltuaiset ja sokeri vaahdoksi. Lisää jauhot. Kaada hiukan kuumaa maitoa muna-sokeri-jauhoseokseen ja vatkaa hetki, kunnes sokeri liukenee. Kaada seos sitten maidon joukkoon ja kuumenna vähitellen, koko ajan sekoittaen. Tökkää puolikas sitruuna haarukkaan ja sekoita sitruunalla täytemassaa koko ajan kattilan pohjaa myöten, kunnes seos paksuuntuu kiisselimäiseksi. Jäähdytä kylmässä vesihauteessa.

Jaa taikina kahtia, toinen puolikas saa olla isompi kuin toinen. Kauli ne kumpikin omalla leivinpaperillaan noin 1/2 sentin paksuiseksi levyksi. Kumoa isompi taikinalevy vuokaan niin, että reunat jäävät laitojen ulkopuolelle. Kaada haalea täyte vuokaan ja peitä pienemmällä taikinalevyllä. Jos taikinaa jää yli, kauli se ja leikkaa lehtikuvioiksi piirakan pinnalle. Ripottele isoäidin tortun päälle pinjansiemeniä.

Paista 180-asteisessa uunissa noin 1 tunti. Tarjoa torta della nonna haaleana tai täysin jäähtyneenä. Koristele valmis piirakka tosusokerilla.