

Kalapullat 4 annosta

300 g vaalealihaista jauhettua kalaa (haukea, ahventa, kuhaa)
75 g kylmäsavulohta
1 dl ranskankermaa
2 kananmunaa
1/2 dl korppujauhoja
1 rkl sitruunamehua
1 tl suolaa
1/4 tl valkopippuria
3 rkl silputtua tilliä ja ruohosipulia
Viimeistelyyn pannulla:
voita



1. Leikkaa kylmäsavulohi pieneksi silpuksi.
2. Sekoita korppujauhot, ranskankerma ja munat keskenään. Anna turvota hetki. Lisää jauhettu kala, lohisilppu ja mausteet. Kuumenna 5 dl kalalientä kattilassa.
3. Tee massasta käsin tai kahden lusikan avulla pieniä pyöryköitä. Keitä aina 5 pyörykkää kerrallaan kypsäksi poreilevassa liemessä. Kypsennysaika on noin 3 minuuttia.
4. Paista pyöryköihin kaunis pinta voissa paistinpannulla.

Martan jauhelihapihvit 8 kpl

400 g jauhelihaa
1 dl korppujauhoja TAI 3 viipaletta vaaleaa leipää TAI 2 keskikokoista keitettyä perunaa
2 dl vettä tai lihalientä
1 sipuli
1 muna
1 1/2 tl suolaa
valkopippuria
mustapippuria
(1-3 valkosipulinkynttä)



1. Anna korppujauhojen tai leivän turvota nesteessä isossa kulhossa 5-10 minuuttia. Jos käytät jatkeaineena keitettyä perunaa, raasta se hienoksi. Tällöin voit vähentää nesteen määrää n. 1/2 dl:lla.
2. Lisää kulhoon hienonnettu sipuli, mausteet, muna ja jauheliha. Sekoita tasaiseksi seokseksi. Samasta perusmurekeseoksesta voit muotoilla murekkeita, pyöryköitä tai pihvejä. Jos valmistat jauhelihapihvejä, muotoile seos paksuhkoksi tangoksi ja jaa se kahdeksaan osaan. Painele pihvit soikeiksi tai pyöreiksi.
3. Jos kypsennät ne uunissa, painele ne suoraan uunipannun päällä olevalle leivinpaperille ja paista 225°C:ssa 15 – 20 minuuttia. Pihvit voi myös paistaa paistinpannulla.

Vinkki: Jauhelihapihvejä voi tarjota esim. perunasoseen tai keitettyjen perunoiden ja salaatin kanssa. Ne sopivat hyvin myös hampurilaisten täytteeksi.

Sitruuna-yrittilohi, 4 annosta

4 kpl n. 100 gramman lohifileepalaa tai 400 g palana

1 rkl voita

1 oksa tuoretta yrttiä (esimerkiksi timjamia, rosmariinia, tilliä, rakuunaa tai näiden sekoitusta)

1 sitruuna viipaleina

Pergamiinipaperiavalmistukseen



1. Mausta lohifileet suolalla ja pippurilla. Aseta kalat suorakulmion muotoiselle permanenttipaperin palalle.
2. Levitä kalojen päälle nokare voita, hienonnettu oksa valitsemaasi yrttiä sekä kourallinen sitruunan siivuja.
3. Taittele pergamenttipaperi tiukaksi paketiksi kalojen ympärille ja paista 200 asteessa 15–20 minuuttia, tai kunnes kala hajoaa helposti haarukalla.

Minipannukakut 24 kpl

24 kpl paperisia minipannukakkuvuokia tai minimuffinivuoka

voita

vehnäjauhoja

250 g marjoja (mustikoita tai vadelmia)

Taikina:

1,5 dl vehnäjauhoja

1 tl leivinjauhetta

1 rkl sokeria

2 tl vaniljasokeria

riipaus suolaa

2 kananmunaa

2 rkl maitoa

Koristeluun: tomusokeria



1. voitele ja jauhota minimuffinivuoat. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
2. Sekoita vehnäjauhot ja leivinjauhe keskenään. Lisää loput ainekset sekaan ja vatkaa tasaiseksi taikinaksi.
3. Laita noin teelusikallinen taikinaa muffinivuokaan ja laita päälle marjoja. Paista uunin alatasolla noin 13 minuuttia.
4. Koristelu: Kun pannukakut ovat jäähtyneet leivontaritilällä, irrota ne vuoista ja koristele tomusokerilla.

Viikarin vihreä salaatti

1 pss	keräsalaattia
1 pss (200 g)	pakasteherneitä
½-1	kurkku
2 dl	viinirypäleitä
10 cm:n pala	purjoa
½ dl	karkeaa tillisilppua
10 vihreää	oliivia viipaleina



1. Ota herneet sulamaan. Pese ja revi salaatti. Pese kurkku ja viinirypäleet ja halkaise ja huuhtelee purjo. Puolita kurkku pitkittäin ja viipaloi puolikuun muotoisiksi paloiksi.
2. Halkaise purjo, huuhtelee ja leikkaa suikaleiksi. Hienonna tilli. Viipaloi oliivit.

Paneroitu broilerileike

4 kpl	broilerleikettä
1 dl	vehnäjauhoja
1 -2	kananmunaa
1-2 dl	korppujauhoja
	suolaa
	pippuriseosta, paprikajauhetta



1. Nuiji luuttomat, nahattomat rinnat (eli fileet) kelmun välissä ohuemmaksi.
2. Mausta vehnäjauhot suolalla ja pippuriseoksella.
3. Kääntelee leikkeet vehnäjauhoissa, sitten munassa ja lopuksi korppujauhoissa. Paista kuumassa pannussa rasvassa.
4. **Tarjoa banaani-currymajoneesin kanssa.**

Paahdetut punajuuret 4 annosta

400 g	punajuuria
1⅔ dl	karkeaa merisuolaa
ripaus	sormisuolaa
1 rkl	oliiviöljyä

Boranikastike

200 g	kreikkalaista jogurttia
1 rkl	smetanaa
1	valkosipulin kynsi
1	sitruunanmehu ja raastettu kuori
1 tl	suolaa, hienoa
ripaus	mustapippuria
3 rkl	oliiviöljyä
½ ruukkua	tilliä
⅓ ruukkua	minttua
Viimeistelyyn	
50 g	babypinaattia
ripaus	suolaa
ripaus	mustapippuria
1 rkl	oliiviöljyä
	tuoreita yrttejä, kuten tilliä, persiljaa, minttua
	pistaasipähkinöitä paahdettuna



1. Esilämmitä uuni 200 asteeseen.
2. Levitä karkea merisuola uunipellille. Asettele punajuuret suolan päälle ja peitä foliolla.
3. Kypsennä punajuuria uunissa 75–90 minuuttia kunnes punajuuret ovat pehmeitä.
4. Kuori punajuuret mahdollisimman lämpiminä heti kypsennyksen jälkeen, jolloin kuori lähtee helpoiten irti.
5. Leikkaa punajuuret lohkoiksi. Pyöräytä lohkot sormisuolassa ja oliiviöljyssä.
6. Mittaa kreikkalainen jogurtti ja smetana kulhoon.
7. Hienonna valkosipuli, raasta sitruunankuori ja purista mehu. Jätä hieman sitruunanmehua pinaateille. Lisää jogurtin ja smetanan joukkoon. Mausta pippurilla ja suolalla. Lisää oliiviöljyä.
8. Hienonna yritit. Lisää kastikkeen joukkoon. Sekoita.
9. Laita pinaatit erilliseen kulhoon ja ripottele päälle suola ja mustapippuri. Lisää oliiviöljyä ja purista loppu sitruunanmehu. Sekoita.
10. Levitä jogurttikastike lautasen pohjalle.
11. Nostelee päälle pinaatit sekä punajuuret. Viimeistele annos tuoreilla yrteillä ja paahdetuilla pistaasipähkinöillä.