



Italian herkkuja- primo Piatto



Lounais-Suomen Martat ry

Risotto alla milanese

- 1 sipuli
- 1 l kasvislientä
- 2 dl risottoriisiä
- 1 sitruunan mehu
- 1 dl valkoviiniä
- 0,5 tl sahramia
- nokare voita
- parmesaania
- 1 granaattiomena tai 1 dl granaattiomenan siemeniä



1. Pilko sipuli pieneksi ja kuumenna kasvisliemi. Kuullota sipulia hetki pannulla, lisää sitten risottoriisiä ja sekoittele vähän aikaa. Kun riisi on hieman läpikuultavaa lisää sitruunan mehu ja valkoviini.
2. Kun neste on imeytynyt lisää pari kauhallista lientä sekä sahramia. Sekoittele ja lisää aina kauhallinen lientä, kun neste on imeytynyt melkein kokonaan. Jatka tätä, kunnes riisi on pehmennyt niin että siinä on vielä hieman purutuntumaa.
3. Sekoita lopuksi risottoon nokare voita ja pari kourallista parmesaania. Tarjoile granaattiomenan siemenien kera.

Sitruunarisotto 4 annosta

Risotto on osoitus rakkaudesta ruokaan – ja syöjään! Tarjoa pieni annos sitruunarisottoa alku- tai väliruokana tai tee siitä kokonainen pääruoka. Raikas sitruunarisotto on upea lisuke kala- tai kanaruoalle.

- 1 l vettä
- 2 kpl kasvisliemikuutiota
- 1 kpl sipuli
- 1 kpl valkosipulinkynttä
- 2 rkl rypsiöljyä
- 3 dl risottoriisiä
- 2 dl valkoviiniä (alkoholitonta)
- 1 kpl sitruuna
- 0,5 tl mustapippuria rouhittuna
- 2 rkl voita
- 50 g juustoraastetta (parmesaania)

Lisäksi

(tuoretta basilikaa tai muita yrttejä)
(parmesaanijuustoa)



1. Tee ensin kasvisliemi. Mittaa vesi ja liemikuutiot kattilaan. Kiehauta ja pidä liemi lämpimänä.
2. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntsi. Kuullota sipuleita öljyssä pannulla keskilämmöllä muutama minuutti. Lisää riisi ja jatka kuullottamista sekoitellen, kunnes riisi on läpikuultavaa.
3. Lisää viini ja anna sen imeytyä riisiin melkein kokonaan. Lisää sitten kauhallinen kuumaa kasvislientä. Lisää uusi kauhallinen lientä, kun edellinen on lähes kokonaan imeytynyt riisiin. Kypsennä risottoa lientä lisäten ja välillä sekoittaen, kunnes riisi on napakan kypsää. Katso riisin kypsymisaika pakkauksesta (noin 16–20 minuuttia).
4. Pese sitruuna risoton kypsyessä, raasta sen kuori ja purista mehu pieneen astiaan. Sekoita mehu ja kuoriraaste valmiiseen risottoon. Sekoita myös pippuri, voi ja juusto risottoon. Viimeistele risotto halutessasi basilikalla ja juustolastuilla.

Sahramirisotto 4 annosta

Juhlava risotto saa upean hehkuvan värin ja pikantin maun sahramista. Viimeistele aurinkoinen sahramirisotto tuoreella vihreällä parsalla ja raikkailla katkaravuilla keväiseksi parsarisotoksi.

- 180 g (1 ps) katkarapuja
- 500 g (1 nippu) vihreää parsaa
- 8 dl vettä
- 1 kpl kasvisannosfondi
- 1 kpl sipuli
- 2 kpl valkosipulinkynttä
- 1 rkl öljyä tai voita
- 3 dl risottoriisiä
- 0,5 g (1 ps) sahramia
- 2 dl valkoviiniä
- 50 g pitkään kypsytettyä juustoa (esim. keisarinna tai parmesaani)
- 2 rkl sitruunanmehua
- 0,5 tl suolaa
- 1/4 tl mustapippuria rouhittuna



1. Sulata katkaravut pussissaan kylmässä vedessä.
2. Huuhtelee parsat ja leikkaa pois kuivat kannat. Kuori paksut varret tarvittaessa ohuelti. Leikkaa parsat noin 1 cm:n paloiksi. Keitä paloja pienessä vesimäärässä noin 5 minuuttia. Valuta parsat ja ota osa nupuista erikseen koristelua varten.
3. Kiehauta vesi. Liuota fondi veteen. Pidä liemi kuumana.
4. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuumenna öljy paistokasarissa ja kuullota sipuleita muutama minuutti. Lisää riisi ja sahrami. Kääntelee kunnes riisi on läpikuultavaa. Lisää viini ja keitä sekoitellen, kunnes viini on imeytynyt. Lisää riisiin 1–2 desiä kasvislientä kerrallaan. Lisää lientä vasta, kun edellinen erä on imeytynyt. Kypsennä riisi juuri ja juuri kypsäksi, noin 15–18 minuuttia.
5. Raasta juusto. Lisää juusto, sitruunanmehu, suola ja pippuri risottoon. Valuta katkaravut. Kääntelee ne ja parsat risottoon. Jaa risotto lautasille, koristelee parsannupuilla ja tarjoa heti.
6. Vinkki: Kypsä risotto on kosteaa ja mehevää, mutta riiseissä on vielä purutuntumaa.

Kesäkasvisrisotto eli risotto verde 6 annosta

- 1 l vettä
- 2 kasvisliemikuutiota
- 30 g voita tai margariinia
- 1 varsisellerin varsi
- puolikas kukkakaali (pieni)
- 3 kevätsipulivartta
- 4 dl risottoriisiä
- 2 dl kuivaa valkoviiniä
- 1 sitruunan kuori ja mehu
- 150 g pakastepinaattia tai tuoretta
- 1 dl (60 g) herneitä
- 0,5 pussia (à 130 g) Mustaleima raastetta
- 1 prk (150 g) crème fraîchea

Viimeistelyyn

- 0,5 pussi (à 130 g) Mustaleima raastetta
- tuoretta basilikaa



1. Kiehauta vesi ja kasvisliemikuutiot.
2. Hienonna sellerinvarsi ja sipuli sekä pilko kukkakaali pieniksi nupuiksi. Paista kuultavaksi voissa kattilassa. Lisää kattilaan riisi. Sekoittele, kunnes riisi on läpikuultavaa.
3. Kaada kattilaan valkoviini ja anna kiehahtaa.
4. Jatka kasvisliemen lisäämistä aina, kun aiemmin lisätty liemi on imeytynyt riisiin. Anna kiehua alhaisella lämmöllä n. 20 min. Kypsän risoton tulee olla kosteaa ja mehevää.
5. Sekoita kypsymisen loppuvaiheessa sitruunan raastettu kuori ja mehu. Lisää lähes kypsään risottoon pinaatti, herneet, juustoraaste sekä crème fraîche. Anna kypsyä loppuun. Tarkista maku.
6. Tarjoile heti ja viimeistele annokset tuoreella basilikalla.

Kantarellirisotto 6 annosta

Kesän kauniit kantarellit eli keltavahverot saavat loistaa risotossa niin ulkonäöllisesti kuin maullisesti. Herkullisen maun täydentää kuohukerma. Ja muistathan, että kantarelleja löytyy läpi vuoden myös kaupan pakastealtaasta.

250 g (4 dl)	kantarelleja
2-3 vartta (100 g)	varsiselleriä
1	sipuli
0,5 tl	sokeria
1/4 tl	suolaa
1/4 tl	mustapippurirouhetta
75 g	pakastepinaattia
200 g (2,33 dl)	risottoriisiä, arborio
7,5 dl	vettä
1	kasvisliemikuutio
2 rkl	sitruunamehua
2 dl	Valio kuohukermaa
0,5 dl	hienonnettua tilliä
75 g	parmesania hienoksi raastettuna
Paistamiseen	voita tai margariinia



1. Paloittele isoimmat sienet tarvittaessa. Leikkaa varsisellerit pieniksi paloiksi. Hienonna sipuli.
2. Haihduta sienistä irtoava neste kuivassa paistokasarissa tai isolla pannulla. Lisää sienien joukkoon n. 1 rkl voita, varsisellerit ja sipulit. Paista 3 - 5 min. Mausta sokerilla, suolalla ja pippurilla. Lisää pakastepinaatti ja paista, kunnes pinaatti on sulanut. Siirrä seos kulhoon.
3. Sulata paistokasarissa 1 rkl voita, lisää riisi. Kuullota. Kuumenna samanaikaisesti vesi, liemikuutio ja sitruunamehu kattilassa ja pidä liemi kuumana koko risoton valmistamisen ajan.
4. Lisää lientä parin desin erissä riisin joukkoon sekoitellen ja lisää nestettä kun edellinen liemilisäys on imeytynyt. Lisää liemen ehtyessä joukkoon kerma.
5. Kun kaikki liemi on lisätty, lisää sieniseos, tilli ja parmesaaniraaste (jätä raastetta hieman viimeistelyyn). Kuumenna sekoitellen. Kun seos on rakenteeltaan sopivan kosteaa, laita tarjolle. Viimeistele pinta parmesaaniraasteella.

Pistaasipasta 4 annosta

50 g	kuorittuja suolattomia pistaasipähkinöitä
300 g	spagettia
1	valkosipulinkynsi
1	sitruuna
50 g	pecorino- tai parmesaanijuustoa ekstra-neitsytoliiviöljyä
puolikas	nippu tuoretta oreganoa (15 g)
1	nippu tuoretta lehtipersiljaa (30 g)
400 g	kypsiä erivärisiä tomaatteja



1. Murskaa pähkinä jauheeksi huumareessa ja laita sivuun. Keitä pasta kattilassa suolatussa kiehuvaassa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Kuori ja silppua valkosipulinkynsi tällä välin pieniksi paloiksi. Ripottele hyppysellinen merisuolaa päälle ja tee tahna murskaamalla suola valkosipulin joukkoon veitsen kylkipuolella. Kaavi seos isoon kulhoon, raasta sitruunan kuori ja pecorino hienoksi joukkoon, purista sitruunan mehu perään ja lisää 4 rkl öljyä.
3. Nypi yrttien lehdet, silppua ne ja lisää joukkoon. Pilko tomaatit karkeasti 1 cm:n kokoisiksi paloiksi, lisää ne kulhoon sekoita aineksia sormin.
4. Maista ja säädä maku aivan täydelliseksi merisuolalla sekä mustapippurilla.
5. Kun spaghetti on valmista, nosta se varovasti pihtien avulla suoraan kastikekulhoon. Anna hieman tärkkelyspitoista keitinvedettä tulla mukaan. Sekoittele aineksia, kunnes ne peittyvät kastikkeeseen, ja ohenna koostumusta tarvittaessa keitinvedellä. Annostele pasta, ripottele pistaasijauhe pinnalle ja nauti.

Yhden pannun tonnikalapasta

6 dl	vettä
1	kasvisliemikuutio
250 g	nauhapastaa
1 rasia (250 g)	kirsikkatomaatteja
1 prk (2,5 dl)	ruokakermaa sweet chili
1 tlk (200/150 g)	tonnikalaa öljyssä, MSC-sertifioitu
70 g	babypinaattia
3 rkl	kaprista
	mustapippuria myllystä
Lisäksi:	mustaleima emmentalia tai parmesan raastetta



1. Valmista ruoka n. 3 l kattilassa tai kasarissa. Kiehauta vesi ja liemikuutio. Lisää pasta, kirsikkatomaatit sekä ruokakerma. Keitä kannen alla n. 10 min välillä kevyesti sekoittaen.
2. Lisää valutettu tonnikala, pinaatinlehdet sekä kaprikset. Viimeistele mustapippurilla. Kuumenna ja tarjoile juustoraasteen kanssa.

Pasta carbonara 4 annosta

500 g	pastaa
	vettä ja suolaa keittämiseen
1 kpl	(salotti) sipuli
2 kpl	valkosipulinkynttä
1 rkl	öljyä
140 g (1 pkt)	fileepekonia
2 kpl	kananmunaa
1,5 dl	ruokakermaa
2–3 rkl	hienoksi raastettua parmesaania
	rouhittua mustapippuria



1. Keitä pasta suolalla maustetussa vedessä, pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Kuori ja silppua sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuullota sipulisilppu öljyssä. Silppua pekoni ja lisää se pannuun sipuleiden sekaan. Paista melko kovalla lämmöllä, kunnes pekoni saa väriä ja rapeutuu.
3. Riko kananmunat kulhoon ja lisää ruokakerma, parmesaani ja pippuria. Valuta pastasta vesi ja kaada takaisin kattilaan. Lisää sipuli-pekoniseos ja kananmuna-kermaseos. Kypsennä hetki sekoitellen keskilämmöllä, kunnes kananmunaseos hieman sakenee.
4. Tarkista maku ja lisää pippuria vielä maun mukaan. Tarjoa heti.

Cacio e pepe 4 annosta

Klassinen italialainen cacio e pepe eli pippurinen juustopasta valmistuu neljästä raaka-aineesta. Valitse pastan pääraaka-aineeksi laadukas karhea pasta.

400 g	pastaa (esim. rummo spaghetti)
150 g	pecorinojuustoa
2 tl	mustapippuria rouhittuna
2 rkl	voita
2,5 dl	pastan keitinettä



1. Keitä pasta miedosti suolatussa vedessä ($\frac{1}{2}$ tl suolaa / 2 l vettä) pakkauksen keittoajan mukaan aldenteksi. Ota talteen 2 $\frac{1}{2}$ dl keitinettä.
2. Raasta pecorino hienoksi raasteeksi. Paahda pippuria kuivalla pannulla noin minuutti. Lisää voi ja paista hetki. Lisää keitinvesi pannulle.
3. Lisää valutettu pasta pannulle ja imeytä vesi lähes kokonaan pastaan. Sekoita pecorino pastaan muutamassa osassa. Tarjoa pasta heti.

Uunikanapasta 6 annosta

300 g	täysjyväspagettia
390 g	(1 tlk) yrttimaustettua tomaattimurskaa
300 g	(1 pkt) kanan fileesuikaleita
1 dl	aurinkokuivattuja tomaatteja kuutioina öljyssä
2 dl	(1 prk) ruokakermaa
2 kpl	valkosipulinkynttä
1 tl	timjamia
0,5 tl	chilihiutaleita
	mustapippuria rouhittuna
6 dl	vettä
1 kpl	kana-annosfondi
Lisäksi	
1 rkl	rypsiöljyä vuolan voiteluun
50 g	voimakasta juustoraastetta
1 kpl	ruukku basilikaa



1. Levitä spagetit, tomaattimurska, kana, aurinkokuivatut tomaatit ja kerma öljyttyyn uunivuokaan (vetoisuus 3 l). Kuori ja hienonna valkosipulit. Lisää sipuli ja mausteet vuokaan.
2. Kiehauta vesi. Liota fondi veteen. Kaada kanaliemi vuokaan ja sekoita. Paista vuokaa 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia. Sekoita välissä, jotta spagetit eivät tarraudu toisiinsa. Ripottele juustoraaste joukkoon.
3. Hienonna basilika ja kääntele se spagetin joukkoon.

Vinkki: Voit korvata kanan tofulla tai kypsillä punaisilla linsseillä.

Pinaattinen sinihomejuusto -kanapasta 4 annosta

350 g	pastaa
2 rkl	Juokseva margariinia
2	valkosipulin kynttä
1 tl	kuivattua rosmariinia
450 g	broilerin fileesuikaleita
0,5 tl	suolaa
	mustapippuria myllystä
65 g	lehtipinaattia
1	sitruunan mehu
1 prk (250 g)	Koskenlaskija® Ruoka & Dippiä maustamaton
1 d	sinihomejuustoa muruina



1. Keitä pasta suolalla maustetussa vedessä.
2. Kuullota hienonnetut valkosipulinkyntät ja rosmariini pannulla. Lisää broilerisuikaleet ja paista kypsäksi. Mausta suolalla ja pippurilla.
3. Lisää pannulle huuhdeltu pinaatti, sitruunan mehu ja Koskenlaskija. Sekoita kevyesti ja kuumenna. Sekoita kypsä valutettu pasta broilerikastikkeen joukkoon.
4. Sekoita lopuksi joukkoon AURA muru.

Kasvisminestrone 6 annosta

1 kpl kesäkurpitsa
300 g (1 pkt) suippopaprikaa
200 g pala valkokaalia
1 kpl porkkana
2 kpl valkosipulinkynttä
1 kpl sipuli
2 rkl rypsiöljyä
5 dl vettä
390 g (1 pkt) tomaattimurskaa, basilika-oregano
1 kpl kasvisannosfondi
100 g (2 dl) minipastaa (esim. tricolori-simpukkapastaa)
220 g (1 pkt, 380/220 g) papusekoitusta
1 ruukku timjamia
1 tl sokeria
0,5 tl suolaa
1/4 tl mustapippuria rouhittuna
Lisäksi (parmesaaniraastetta)



1. Huuhtelee kasvikset. Kuutioi kurpitsa. Suikaloi paprikat ja kaali. Pese, kuori ja viipaloi porkkana. Kuori valkosipulit. Kuori ja hienonna sipuli.
2. Kuullota sipuleita öljyssä kattilassa muutama minuutti. Lisää loput kasvikset ja jatka kuullottamista 5 minuuttia välillä sekoittaen.
3. Lisää vesi, tomaattimurska ja fondi. Kiehauta. Lisää pasta ja keitä 6 minuuttia.
4. Valuta pavut. Poista timjamista paksut varret. Hienonna lehdet. Lisää pavut, timjami ja mausteet keittoon. Kuumenna kiehuva. Tarjoa keitto halutessasi parmesaaniraasteen ja rapean leivän kanssa.
5. Vinkki: Minestrone vain paranee seuraavaksi päiväksi, joten keittoa kannattaa tehdä kerralla iso kattilallinen.
6. Hyvästi hävikki: Voit sujauttaa keittoon mitä vain kotoa löytyviä kasviksia. Voit myös hyödyntää keitossa edellispäivänä keitetyn pastan. Lisää keittoon noin 4 desiä (200 g) keitettyä pastaa.

Zuppa Italiana

500 g erilaisia papuja, herneitä ja linssejä. Liota pavut ja herneet vedessä yön yli.
1 porkkana leikattuna pieniksi paloiksi
1 sipuli pieninä paloina
1 selleri pieninä paloina
2 rkl öljyä
1-2 valkosipulinkynttä raastettuna
1 rkl tomaattipuree
1 dl kuivaa Orzo pastaa (riisin muotoista pastaa)
1-1,5 L kasvislientä
1 rkl sitruunanmehua
Suolaa ja pippuria
Nippu tuoretta persiljaa



1. Kuullota sipulia, porkkanaa ja selleriä kattilassa. Lisää valkosipuli ja tomaattipuree, kuumenna minuutin verran. Lisää kasvisliemi, pavut, herneet ja linssit, keitä n. 30 minuuttia.
2. Lisää Orzo pasta ja anna kiehua hiljalleen n. 10 minuuttia. Mausta keitto suolalla ja pippurilla. Tarjoa laadukkaan oliiviöljyn ja parmesaanin kanssa.

Gnoccivuoka 4 annosta

1 pienimunakoiso
1 pieni kesäkurpitsa
2 rkl rypsiöljyä
1 tl suolaa
500 g tomaatteja
1 paprika
3 valkosipulinkynttä
0,5 ruukku basilikaa
1 dl valkoviiniä
1 dl vettä
100 g chorizoa
250 g peruna-gnoccheja
150 g juustoraastetta
Pinnalle
0,5 ruukkua basilikaa hienonnettuna



1. Huuhtele ja kuutioi munakoiso ja kesäkurpitsa. Paista kuutioita öljyssä paistinpannulla 5–10 minuuttia, kunnes ne ovat ruskistuneet hieman. Mausta suolalla.
2. Pese ja halkaise tomaatit, poista kannat isoista tomaateista ja kuutioi ne. Huuhtele paprika, halkaise ja poista siemenkodat, kuutioi. Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet, hienonna basilika.
3. Laita uunivuokaan tomaatit, paistetut munakoisot ja kesäkurpitsat, gnocchit, paprikakuutiot, valkosipulinkynnet ja basilika. Lisää valkoviini ja vesi. Viipaloi chorizo ja lisää vuokaan. Ripottele päälle juustoraastetta ja painele lusikalla, jotta juustoraaste uppoaa hieman tomaattien joukkoon.
4. Kypsennä gnocchivuoka 200-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia. Hienonna päälle tuoretta basilikaa.

Italialainen tomaattikeitto (Pappa al pomodoro)

Toscanalaisten ruokien viehätys piilee makujen levollisuudessa ja selkeissä valmistustavoissa.

1 l kasvislientä kuutiosta
2 purkkia säilyketomaatteja tai 1 kg tuoreita tomaatteja
0,5 dl oliiviöljyä
1 sipuli ja 2 valkosipulin kynttä
1 kuivattu chili
1 nippubasilikaa
2–3 viipaleta kuivahtanutta leipää
2 dl valkoisia papuja
suolaa, pippuria
palasokeria
Pinnalle:
patonkia
pecorino-juustoa



1. Jos käytät tuoreita tomaatteja, kaltaa ja hienonna ne. Kuumenna öljy kattilassa, lisää silputtu sipuli, hienonnetut valkosipulinkynnet ja murskattu chilinpalko. Kuumenna hetki sekoitellen, kaada kattilaan liemi, tomaatit ja suikaloidut basilikanlehdet. Anna keitoksen kiehua kymmenisen minuuttia.

2. Murena keittoon kuorettomat leipäpalat ja anna kiehua edelleen kymmenen minuuttia. Sekoita keittoa sileämmäksi vatkaamalla. Lisää lopuksi pavut, kuumenna ja mausta keitto.
3. Anna keiton makujen tasaantua hetki ennen tarjoamista. Jaa keitto lautasille ja lisää pinnalle juustolla kuorrutettu patonkiviipale ja silputtua basilikaa.
4. Vinkki! Keiton voi kesähelteellä tarjota kylmäksi jäähdytettynä.

Häikeitto eli minestra maritata. 4 annosta

Ruoan nimi ei tule siitä, että sitä tarjoihtaisiin italialaisissa häissä. Nimi kertoo siitä, että reseptin ainekset ovat hienosti naimisissa keskenään. "

lihapullat

1	muna
0,5 dl	korppujauhoja
400 g	sika-nautajauheliha
0,5 dl	persiljaa hienonnettuna
2 tl	suolaa
1 tl	timjamia
0,5 tl	paprikajauhetta
1/3 tl	mustapippuria

keitto

1	sipuli
2	porkkanaa
2	varsisellerin vartta
3	valkosipulinkynttä
200 g	lehtikaalia tai 300 g valkokaalia
0,5 dl	oliiviöljyä
1 l	kanalientä
1	laakerinlehti
0,5 tl	suolaa
2 dl	pienää pastaa (orzo, pepinette- tai pieni gnocchi)
1 dl	parmesaanijuustoa raastettuna



1. Tee ensin lihapullat. Sekoita muna ja korppujauhot. Lisää jauheliha ja loput ainekset. Sekoita taikinaksi. Muotoile kosteilla käsillä pyöreäköiksi leivinpaperin päälle pellille. Paista uunissa 180 asteessa noin 15 minuuttia.
2. Kuori sipuli ja porkkanat. Kuutioi ne. Hienonna varsisellerit ja valkosipulinkyntset. Poista lehtikaalista kovat lehtiruodit ja hienonna lehdet. Jos käytät keräkaalia, leikkaa se ohuiksi suikaleiksi.
3. Kuullota kasvikset öljyssä ja lisää kaali. Pyöräytä nopeasti ja lisää kanaliemi sekä mausteet. Keitä 5 minuuttia.
4. Lisää pasta keittoon. Kun pasta on kypsää, pudottele lihapullat keittoon. Kuumenna kiehuvaan. Viimeistele keitto parmesaaniraasteella.