

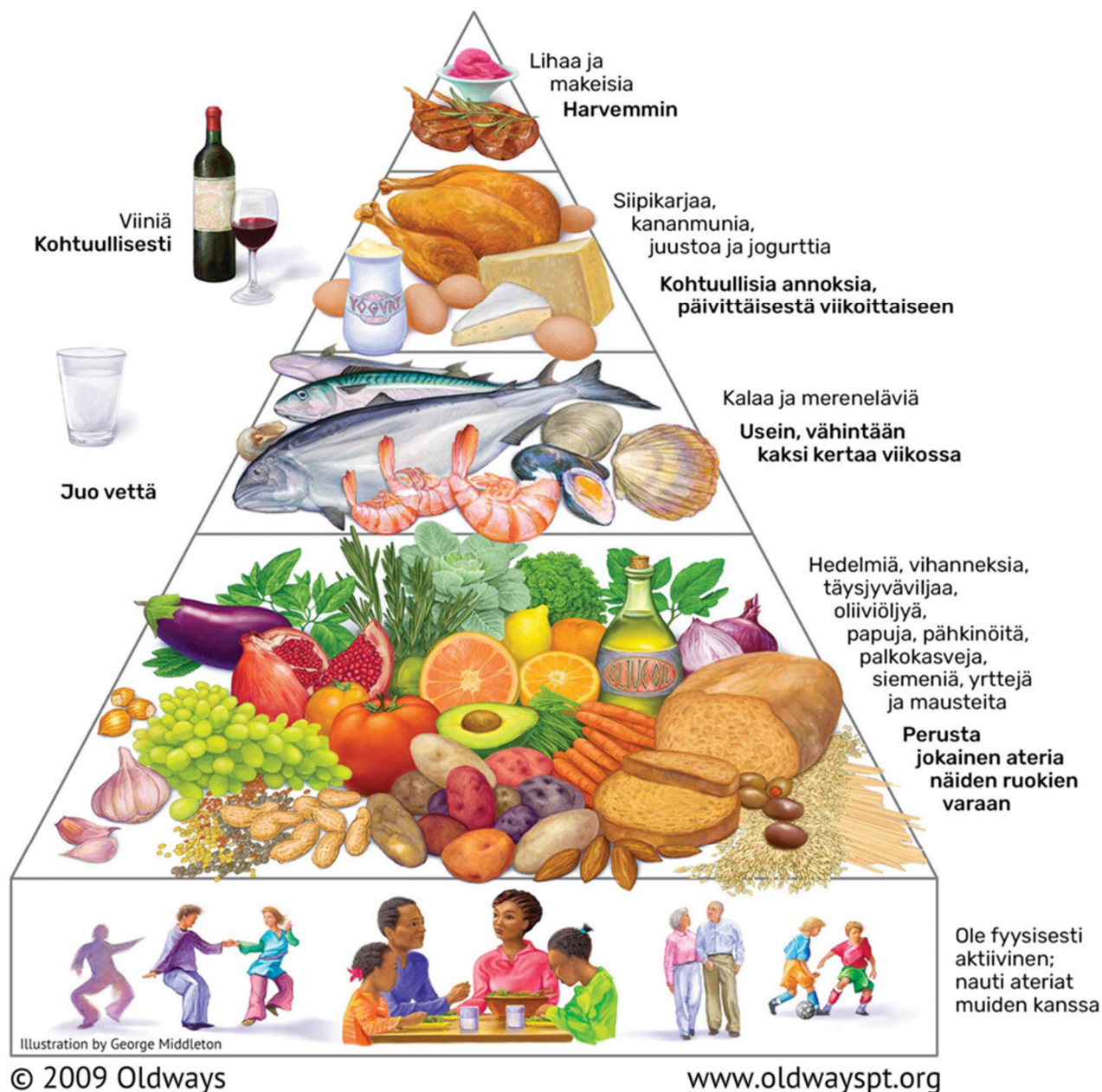


Välimeren Herkut - grilliruokaa ja lisukkeita



Lounais-Suomen Martat ry

VÄLIMEREN RUOKAKOLMIO



Välimeren keittiö

Välimeren alueelle sijoittuu useita valtioita. Rannikkovaltioita ovat Espanja, Ranska, Monaco, Italia, Slovenia, Kroatia, Bosnia ja Hertsegovina, Montenegro, Albania, Kreikka, Turkki, Syyria, Libanon, Israel, Egypti, Libya, Tunisia, Algeria ja Marokko. Saarivaltioita puolestaan Malta ja Kypros.

On sanomattakin selvää, että tälle alueelle lukeutuu monenlaisia, monipuolisia ja kaikki yhtä herkullisia makuja sisältäviä ruokakulttuureita. Ruokakulttuurit voivat erota paljon myös saman maan sisällä, kuten esimerkiksi Italiassa pohjoisemmassa syödään enemmän voita, viiniä, riisiä ja polentaa, kun puolestaan etelämmässä syödään öljyä, tomaattipohjaisia kastikkeita ja pastaa. Välimeren keittiöistä löydät siis monenlaista syötävää.

Ruokaa rakkaudella

Sanotaan, että italialaiset eivät syö eläkkeeseen vaan elävät syödäkseen. Välimerellä ruoka valmistetaan rakkaudella ja siihen kuuluvat laadukkaat, paikalliset raaka-aineet ja perinteiden kunnioittaminen. Italialaisten sanonta pätee siis Välimeren ruokakulttuurissa, ruokaa valmistetaan tosiaan intohimolla.

Välimeren ruokavalio

Välimeren ruokavaliota on tutkittu paljon. Siitä puhutaan terveellisimpänä ruokavaliona, sillä sen on tutkittu ehkäisevän syöpää, muistisairauksia ja sydäntauteja. Mutta miksi? Välimeren ruokavaliossa suositaan paljon kasviksia, hyviä öljyjä, siemeniä ja pähkinöitä, kalaa, kananmunia ja maitotuotteita. Punaista lihaa, erityisesti prosessoitua lihaa, käytetään vähemmän.

Välimeren ruokavalio on hyväksi terveydelle

- **Näin Välimeren ruokavalio toimii arjessa**
- Välimeren ruokavalioon kuuluu runsaasti kasviksia, hyviä öljyjä, siemeniä ja pähkinöitä sekä kohtuullisesti kalaa, kananmunia ja maitotuotteita.
- **Nauti kasapäin kasviksia ja hedelmiä**
- Puoli kiloa päivässä (tai mielellään enemmän)! Herkuttele loppukesästä kaaleilla, tomaatilla ja kesäkurpitsalla. Kasviksissa kannattaa suosia sesonkiajattelua. Talvella voit hyödyntää pakastimen sadon ja säilykkeet. Älä unohda myöskään hedelmiä ja marjoja, joita tulisi syödä kolme annosta päivässä.
- **Oliiviöljy on ruokavalion kulmakivi**
- Oliiviöljy on hyvä valinta terveyden kannalta. Sitä voi käyttää esimerkiksi paistorasvana ja salaattinkastikkeen pohjana. Sisäisesti nautittu öljy tekee myös hyvää iholle. Erityisesti kylmäpuristetusta oliiviöljystä saa parhaan terveyshyödyn.
- **Pähkinät ja palkokasvit ovat hyvä proteiinin lähde**
- Pähkinöitä ja siemeniä kannattaa nauttia päivittäin kourallinen, noin 20–30 grammaa. Pähkinät ja siemenet sisältävät oliivin tapaan hyviä rasvoja.
- Palkokasveja kannattaa syödä mahdollisimman paljon. Niillä voi korvata lihaa ja niitä voi käyttää myös salaattien ja muhennosten pääraaka-aineena. Palkokasvit sopivat lisäksi täysjyväviljan rinnalla annoksen hiilihydraatiksi.
- **Syö kalaa ja munia säännöllisesti**
- Kala ja äyriäiset ovat olennainen osa Välimeren ruokavaliota, ja punainen ja erityisesti prosessoitu liha on hyvin pienessä osassa. Kalaa tulee syödä vähintään kolmesti viikossa.
- Myös kananmunien nauttiminen kuuluu Välimeren ruokavalioon. Niiden syöminen kannattaa kuitenkin rajoittaa yhteen päivässä niiden sisältämän kolesterolin takia.
- **Jogurtti on maitotuotteiden kuningas**
- Maitotuotteita käytetään Välimeren ruokavaliossa vähemmän kuin Pohjoismaissa. Niiden käyttö painottuu hapanmaitotuotteisiin ja juustoon. Käytä 1–2 annosta päivässä.
- Kokeile kreikkalaista jogurtta tai luonnonjogurtta aamiaisen pohjana. Se sisältää paljon proteiinia ja tekee hyvää suoliston bakteeritasapainolle.
- **Viini ei ole pannassa**
- Välimeren ruokavalioon kuuluu kohtuullinen viinin käyttö. Tämä tarkoittaa naisilla yhtä lasillista päivässä ja miehillä kahta lasillista päivässä.
- Huomaa, että yksi lasillinen tarkoittaa kahtatoista senttiä viiniä, joka nautitaan yleensä illallisen painikkeena. Juominen tulee myös jakaa pitkin viikkoa, eikä kaikkia lasillisia kiskota kerralla viikonlopun kunniaksi.

Perinteisesti Välimeren maissa, erityisesti Kreetalla, ruoanlaitossa on myös käytetty runsaasti villivihanneksia sekä yrttejä, joita on kerätty ympäröivästä luonnosta. Makeutusaineena on tarvittaessa käytetty vähän hunajaa.

Perinteistä Välimeren ruokavaliota luonnehtii siis runsas kasvikunnan raaka-aineiden käyttö. Vihanneksia, hedelmiä, papuja ja viljaa syödään paljon. Samalla kaikki Välimeren ruokavalion osatekijät muodostavat kokonaisuuden, jossa jokainen osa selittää sen terveellisyyttä.

Hiilihydraattien saantia ei Välimeren ruokavaliossa ole perinteisesti pyritty rajoittamaan.

Makroravintoaineiden eli proteiinin, rasvan ja hiilihydraattien suhde toisiinsa on muotoutunut luonnollisesti syötyjen ruokien mukaan. Perinteisessä kreetalaisessa ruokavaliossa proteiinista on saatu noin 13 prosenttia energiasta, rasvasta noin 40 prosenttia ja hiilihydraateista noin 47 prosenttia. Muissa Välimeren maissa rasvaa käytetään vähemmän.

Parsaa ja ilmakeivattua kinkkua tonnikalamajoneesilla 4 annosta

1 puntti	vihreää tuoretta parsaa
1 pkt	Prosciutto-kinkkua
100 g	babypinaattia
50 g	vuonankaalia
1 ps	lehtisalaattia
1 ps	Lollo Rosso -salaattia
	oliiviöljyä
	suolaa, pippuria

Tonnikalamaajoneesi:

200 g	maustamatonta majoneesia
1 purkki	tonnikalaa öljyssä
½	sitruunan mehu
1	murskattu valkosipulin kynsi
	suolaa, pippuria
	oliiviöljyä

1. Poista parsasta puumainen osa päistä ja kuori kevyesti.
2. Leikkaa parsat kolmeen osaan ja paahda kuumalla pannulla oliiviöljyn kera ja mausta suolalla. Varo kypsentämästä liikaa. Parsa saa jäädä hieman napakaksi.
3. Tämän jälkeen laske hieman lämpöä ja laita kinkut pannulle oliiviöljyn kanssa ja paista molemmilta puolilta, kunnes ovat rapeita.
4. Pese ja kuivaa salaattit. Asettele tarjoilukulhoon ja laita päälle paahdetut parsat ja repeat kinkut.
5. Mausta suolalla, pippurilla ja oliiviöljyllä. Tarkista maku. Voit halutessasi korvata salaattit muilla lajikkeilla.
6. **Tonnikalamaajoneesi.** Yhdistä valutettu ja hienonnettu tonnikala ja majoneesi huolellisesti. Lisää joukkoon murskattu valkosipuli ja sitruunanmehu. Mausta pippurilla ja oliiviöljyllä sekä tarvittaessa suolalla. Tarkista maku. Tarjoile salaatin kanssa.

Tomaattinen kasvisvuoka 4 annosta

400 g	juuriselleriä
300 g	bataattia
300 g	palsternakkaa
2 tlk (à 400 g)	yrteillä maustettua tomaattimurskaa
1 dl	vettä
1 tl	suolaa
200 g	valkosipulituorejuustoa (10%)
1 dl	juustoraastetta



1. Kuori juuriselleri, bataatti ja palsternakka. Viipaloi juurekset ohuiksi.
2. Sekoita kulhossa tomaattimurskat, vesi ja suola.
3. Lado juuresviipaleita, tomaattimurskaa ja tuorejuustoa nokareina kerroksittain uunivuokaan (2 l).
4. Kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 1 h 15 min, kunnes kasvikset tuntuvat pehmeiltä ja kypsiltä.
5. Ripottele kypsennyksen puolessa välissä pinnalle juustoraastetta. Anna jäähtyä hetki ennen tarjoilua

Välimeren kana-kasvispeltti

1	punainen paprika
1	keltainen paprika
1	oranssi paprika
1	kesäkurpitsa
1	munakoiso
500 g	perunaa
250	kirsikka tai -luumutomaatteja
1	punasipuli
1	yksikyntinen valkosipuli
150 g	fetajuustoa
200 g	kypsää kanaa
1rkl	oliiviöljyä



1. Huuhtelee paprikat, munakoiso, perunat ja tomaatit. Halkaise paprikat, poista niistä siemenet ja leikkaa reiluiksi paloiksi.
2. Puolita munakoiso ja kesäkurpitsa ja viipaloi. Leikkaa perunat veneiksi ja jätä tomaatit kokonaisiksi.
3. Kuori ja leikkaa sipulit 4 osaan. Laita kasvikset kulhoon ja sekoita marinadin kanssa.
4. Levitä kasvikset pellille ja ripottele kanat sekä feta kasvisten päälle. Suojaa vuoka foliolla.
5. Kypsennä uunin keskitasolla 200°C asteessa ensin 20 min. Ota folio pois ja paista vielä 20 minuuttia.
6. Ripottele päälle oliiviöljyä. Koristele halutessasi tuoreella yrtillä ja tarjoile.

Turskaa välimeren tapaan(4 annosta)

500 g	turskafileetä
1/2 tl	suolaa
1 kpl	punasipuli
2 kpl	valkosipulinkynttä
180 g	salaattijuustokuutioita
800 g	kokonaisia kuorittuja tomaatteja
1 tl	välimeren yrttiseosta
1/2 tl	mustapippuria rouhittuna
2 dl	kivettömiä oliiveja
2 rkl	kapriksia (pieniä)

Lisäksi:

1 ruukku basilikaa



1. Poista turskafileistä tarvittaessa ruodot ja nahka. Leikkaa fileet annospaloiksi. Mausta palat suolalla ja laita uunivuokaan (vetoisuus noin 3 l).
2. Kuori ja lohko sipuli. Kuori ja hienonna valkosipulit. Valuta juustokuutiot.
3. Kaada tomaatit liemineen kalojen päälle. Levitä sipulit, juusto, yrttiseos ja pippuri vuokaan.
4. Ripottele oliivit ja kaprikset pinnalle.
5. Paista 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.
6. Koristele uunikala basilikalla ja tarjoa keitettyjen perunoiden ja salaatin kanssa

Täytetyt paprikat 4 annosta

240 g	tonnikalaa öljyssä
4	keskikokoista punaista paprikaa
300 g	pitkää riisiä
1 rkl	kapriksia
1 nippu	mintunlehtiä
1	valkosipulinkyntsi
1	kevätsipuli
1	appelsiini



1. Keitä riisi. Riisin kiehuessa purista kapriksista liemi huolellisesti ja valuta tonnikala.
2. Pilko kaprikset, tonnikala, kevätsipuli, valkosipuli ja minttu ja kostuta kaikki ainekset appelsiinin mehulla (muista säästää kuoret).
3. Leikkaa paprikoista ”hattu”, poista varret ja siemenet ja upota paprikat kiehuvaan veteen muutamaksi minuutiksi, kunnes ne ovat kypsyneet hieman. Valuta riisi ja anna jäähtyä.
4. Lisää pilkotut ainekset riisiin ja täytä paprikat seoksella. Ripottele raastettu appelsiininkuori paprikoiden päälle ja paista niitä hetki uunissa 200 asteessa, kunnes täyte on rapeaa

Munakoiso-linssilasagne 4 annosta

Tomaatti-linssikastike

- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 2 tl öljyä
- 1 rkl tomaattipyreetä
- 1 prk (230 g) vihreitä linssejä
- 1 prk tomaattimurskaa
- 2 dl kasvislientä
- 1 rkl basilikaa hienonnettuna
- riipaus suolaa ja pippuria

Lisäksi

- 2 dl kreikkalaista jogurttia (esim. Arla 6 %)
- 100 g fetajuustoa (8 %)
- 6 kpl lasagnelevyjä
- 1 iso munakoiso
- 12 miniluumutomaattia
- Voiteluun öljyä



1. Hienonna sipulit ja paista silppua hetki öljyssä pannulla. Lisää tomaattipyree pannulle ja jatka paistamista vielä muutama minuutti.
2. Valuta linssit ja lisää ne yhdessä loppujen kastikeaineiden kanssa pannulle. Kuumenna kastike.
3. Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen. Sekoita jogurtti ja murusteltu feta.
4. Voitele lasagnevuoka. Lusikoi pohjalle noin kolmannes tomaattilinssikastikkeesta. Lado päälle kolme lasagnelevyä. Lusikoi levyjen päälle jogurtti-fetaseos.
5. Viipaloi munakoiso ja lado viipaleet vuokaan. Lusikoi päälle puolet lopusta kastikkeesta.
6. Lado toiset kolme lasagnelevyä päälle ja viimeiseksi loppu kastike.
7. Puolita tomaatit ja laita puolikkaat lasagnen pinnalle. Kypsennä noin 45 minuuttia.

Avokadopasta 4 annosta

- 2 kypsää avokadoa
- 1 limen mehu ja kuoriraaste
- 2 valkosipulinkynttä hienonnettuna
- ½ mietoa chiliä siemenet poistettuna ja hienonnettuna
- ½ dl oliiviöljyä
- 1½ dl pistaasi-pähkinöitä karkeasti hienonnettuna ja kuivalla pannulla nopeasti lämmitettynä
- 1 dl lehtipersiljaa hienonnettuna
- 1 dl basilikaa hienonnettuna
- suolaa
- mustapippuria
- 300 g tagliatelle-pastaa
- 1 dl raastettua parmesan-juustoa
- mustapippuria myllystä
- 2 rkl voita



1. Tee kastike kulhoon, joka on riittävän suuri pastalle.
2. Halkaise avokatot ja poista niistä kivi, kuori ja kuutioi reilun sentin kuutioiksi ja laita kulhoon.

3. Lisää limen mehu ja kuoriraaste, valkosipuli, chili, pistaasipähkinät, oliiviöljy ja lehtipersilja, mausta suolalla ja mustapippurilla ja sekoita.
4. Keitä pasta al-dente -kypsäksi, säästä desi keitinvettä. Lisää kuuman pastan sekaan voi ja parmesan, sekoita. Kaada pasta kastikkeen joukkoon, lisää basilika ja sekoita, sekä lisää tarvittaessa hieman keitinvettä.
5. Kaada päälle tomaattikastike, ripottele päälle juustoraaste ja nosta uuniin 20 minuutiksi.
6. Riko munat pizzan päälle ja nosta uuniin vielä noin 10-12 minuutiksi, kunnes valkuainen on hyytynyt.
7. Mausta vielä sormisuolalla ja mustapippurilla. Viimeistele timjamilla ja kapriksilla.

Mallorcan kanasalaatti

480 g	Kariniemen Kananpojan hunajapaahdettu filee
1 tl	suolaa
	mustapippuria myllystä
4 rkl	seesaminsiemeniä
2	avokadoa, kuorittu, kivetön
2	omenaa
4	tomaattia
1	Kurkku
12 kpl	Oliivi vihreä kivetön
1 ruukku	Lehtisalaattia
2 rkl	valkoviinietikka
2 rkl	oliiviöljyä



1. Leikkaa broilerinfilee vinottain muutamaan osaan tai käytä broilerin minuuttipihviä ja leikkaa se 2-3 osaan.
2. Paahda huoneenlämpöiset broileripalat 2 minuuttia kummaltakin puolelta. Lisää seesaminsiemenet samanaikaisesti pannuun ja paahda ne. Mausta broileri kevyesti suolalla ja pippurilla ja kiepsauta, niin että seesaminsiemenet tarttuvat pannulta lihan pintaan. Nosta lautaselle odottamaan. Jos haluat tarjota broilerin lämpimänä salaattissa, sekoita ensin salaatti.
3. Lohko tomaatti, paloittele kurkku, viipaloi omenapalat, suikaloi avokado ja revi salaatinlehdet suupaloiksi. Nosta ainekset kulhoon, pirskota päälle vähän viinietikkaa tai sitruunaa ja öljyä sekä lisää oliivit. Sekoita keskenään. Nosta päälle paistettut lämpimät tai kylmät broileriviipaleet.

Vinkki Nauti lisäksi täysjyväleipää.

Munakoisotaskut 12 kpl

2 munakoisoa (n.600 g)	
1½ dl	oliiviöljyä
4	valkosipulinkynttä
1 tl	pizzamaustetta
½ tl	mustapippuria
½ tl	suolaa
250 g	halloumijuustoa
2-3	tomaattia
	tuoretta basilikaa



1. Leikkaa kummankin munakoison keskiosasta 6 ohutta ja ehjää viipaletta pitkittäin.
2. Sekoita oliiviöljyn joukkoon hienonnetut valkosipulinkynnet ja mausteet.
3. Voitele viipaleet kummaltakin puolelta mausteöljyllä ja lada uunipannulle leivinpaperin päälle yhteen kerrokseen. Paista 225-asteisessa uunissa noin 5 minuuttia, kunnes munakoisot hieman pehmenevät.
4. Leikkaa halloumijuusto poikittain 12 viipaleeseen. Viipaloi tomaatit. Aseta munakoisoviipaleen paksumpaan päähän juustoviipale poikittain. Lisää juuston päälle tomaattiviipale ja iso

basilikanlehti. Käännä munakoisoviipaleen toinen pää täytteen yli ja kiinnitä päät toisiinsa vedessä liotetulla cocktailtikulla.

5. Pariloi nyyttejä grillissä tai muurinpohjapannulla molemmin puolin, kunnes munakoisot saavat hiukan väriä ja juusto pehmenee. Tarjoa munakoisonyytit grilliruokien lisäkkeenä tai sellaisenaan kasvisruokana.

Vinkki! Voit täyttää nyytit valmiiksi, vaikka edellisenä päivänä. Säilytä jääkaapissa ja pariloi juuri ennen tarjoamista.

Kreetalainen sitruunakala

noin 1 kg:n painoinen siika

1 tl suolaa

valkopippuria

1 sitruuna

(muutama laakerinlehti)

leipäkuorrutus:

2 dl kuivahtaneen leivän muruja

2-3 valkosipulinkynttä

1 dl silputtua persiljaa

2 rkl oliiviöljyä

¼ tl suolaa

rouhittua mustapippuria

sitruunan raastettu kuori

pinnalle:

2 rkl oliiviöljyä

½ sitruunan mehu



1. Suomusta ja avaa kala, poista sisälmykset, huuhto, kuivaa ja mausta suolalla ja pippurilla. Aseta kala öljyllä voideltuun uunivuokaan.
2. Paahda leipämuruja pannussa, lisää persiljasilppu, sitruunankuoriraaste, puristetut valkosipulinkyntset, mausteet ja öljy. Paahda aineksia muutama minuutti.
3. Tee kalan pintaan viiltoja. Pistele viiltoihin laakerinlehtiä. Pane leipätäytettä kalan sisään ja ripottele osa pinnalle. Valuta lopuksi kalan päälle öljyä ja sitruunamehua.
4. Kypsennä kalaa 175-asteisen uunin keskiosassa puolisen tuntia.

Kala-kaaliseljanka

1 sipuli

4 valkosipulinkynttä

1 porkkana

400 g suippo- tai valkokaalia

200 g parsakaalia

1-2 lehtikaalin lehteä

2 rkl öljyä

2 tlk tomaattimurskaa (á 400 g)

1 l kalalientä

yht. 700 g kalaa kuutioituna (esim. kuhaa ja lohta)

1 suolakurkkua

½ dl mustia kivettömiä oliiveja viipaloituna

1 sitruunan mehu

suolaa ja mustapippuria

½ dl tilliä hienonnettuna

tarjoiluun: turkkilaista jogurttia



1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuori ja pilko porkkana paloiksi. Paloittele myös kaali ja parsakaali sekä lehtikaalin ruoti, revi lehtikaalin lehdet pieniksi paloiksi.

2. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipulia muutama minuutti. Lisää valkosipuli, porkkana ja kaali, paista hetki. Lisää kattilaan tomaattimurska ja kalaliemi, kuumenna kiehuvaaksi.
3. Kun keitto on kiehunut noin 10 minuuttia, lisää joukkoon parsakaali. Anna kiehua 5 minuuttia ja lisää joukkoon kalapalat sekä lehtikaali.
4. Sekoita joukkoon myös suolakurkku sekä oliivit. Anna kalojen kypsyä pari minuuttia.
5. Mausta keitto sitruunan mehulla, suolalla ja mustapippurilla. Viimeistele keitto hienonnetulla tillillä.
6. Tarjoile kala-kaaliseljanka turkkilaisen jogurtin kanssa.'

Aurinkosalaatti 4 annosta

6	porkkanaa
2	appelsiinia
1 pieni	punasipuli
1 dl	rusinoita
1 puntti	rucolaa
2 rkl	hunajaa
1 rkl	oliiviöljyä
1 rkl	tuoretta timjamia
	suolaa ja pippuria
	kurpitsansiemeniä

(paistettua haloumisalaattia)



1. Leikkaa kuorittu porkkana 5 cm pitkiksi ja 2 cm paksuiksi paloiksi ja keitä melkein kypsiksi suolalla maustetussa vedessä
2. Kuori appelsiinit veitsellä ja irrota hedelmäliha veistä apuna käyttäen. Leikkaa sipuli ohuiksi lohkoiksi
3. Paista porkkanoita ja sipuleita öljyssä miedolla lämmöllä. Kun sipulit rupeavat pehmenemään niin lisää sekaan rusinat, hunaja, timjami, appelsiininlohkot ja mausteet. Sekoita vielä hetki ja siirrä sivuun jäähtymään
4. Pyörittele juuri ennen tarjoamista sekaan vielä rucola ja ripottele päälle kurpitsan siemeniä.

Grillifenkolit

3–4	fenkolia
½ tl	suolaa
½	sitruunan raastettu kuori ja mehu
2 rkl	oliiviöljyä
50 g	parmesaanijuustoa palana/lastuna



1. Huuhtelee ja viipaloi 3–4 fenkolia 4–5 osaan koosta riippuen. Säästä tupsuosat koristeluun.
2. Grillaa fenkoleita parilan päällä keskilämmöllä reilu 5 minuuttia, muutaman kerran käännettäen.
3. Nostele fenkolit vadille, ripottele pinnalle suolaa sekä sitruunan raastettu kuori.
4. Pirskota päälle oliiviöljyä ja purista pinnalle sitruunan mehu.
5. Höylää pinnalle parmesaanilastuja ja koristelee hienonnetuilla fenkolin tupsuilla.

Tzatsiki

200 g	kurkkua
2	valkosipulinkynttä
2 dl	turkkilaista jogurttia
1-2 tl	juoksevaa hunajaa
½ tl	kuivattua minttua tai tuoretta 2 rkl
	suolaa ja mustapippuria



1. Raasta kurkku karkeaksi raasteeksi. Pane raaste siivilään ja painele ylimääräinen neste pois.
2. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntset.
3. Sekoita tzatzikin kaikki ainekset keskenään. Anna maustua hetki ennen tarjoilua.
4. Tarjoa esimerkiksi lihapullien, vartaisten tai leivän kanssa.

Kibbeh bi shamiyeh (LIBANONILAISET LIHAPYÖRYKÄT)

Lihaseos

500 g lampaan jauhelihaa
n. 150 g bulguria
vettä liottamiseen
1 iso sipuli
1 kananmuna
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria
¼ tl cayennepippuria
1 tl hienonnettua timjamia
1 tl hienonnettua korianteria

Täyte

2 pientä sipulia
2 rkl oliiviöljyä
2 rkl pinjansiemeniä
2 rkl hienonnettua persiljaa
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria



1. Liota bulguria 10 min kylmässä vedessä, kaada lävikköön ja puserra kuivaksi.
2. Hienonna sipuli ja kuullota se paistinpannalla.
3. Pane bulgur lihaseoksen joukkoon, lisää mausteet ja muna. Sekoita ja pane jääkaappiin maustumaan noin puoleksi tunniksi.
4. Aloita täytteen valmistaminen – hienonna sipulit ja rouhi pinjansiemenet.
5. Kuullota sipuli öljyssä, lisää siemenet, persilja ja mausteet. Anna hautua 5–7 min.
6. Tee lihaseoksesta soikeita pyöryköitä. Paina jokaiseen syvä kolo ja lisää siihen täytettä. Painele reunat kiinni.
7. Kypsennä uunissa öljyllä siveltyinä 200 asteessa noin 15 min.

Pestosolmut

Sämpylätaikina:

n. 12 dl	sämpyläjauhoja
5 dl	täysmaitoa
2 pss	kuivahiivaa
2 rkl	sokeria
1 tl	suolaa
1 dl	oliiviöljyä
1	kananmunan keltuainen
Pesto:	
1 ruukku	basilikaa
100 g	cheddaria
n. 1 dl	oliiviöljyä
1 dl	pinjansiemeniä
2	valkosipulinkynttä
	suolaa



1. Sekoita hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää keltuainen, sokeri ja suola.
2. Alusta 2/3 jauhoista nesteen sekaan ja lisää tämän jälkeen öljy joukkoon.
3. Kun öljy on sekoittunut taikinaan lisää loput jauhot ja vaivaa taikinaa vielä noin 10 min. Anna kohota liinan alla noin 1 tunti
4. Taikinan kohotessa tee pesto: Kuori valkosipulit ja pilko hieman basilikaa pienemmäksi. Lisää kaikki ainekset tehosilppuriin ja aja tasaiseksi massaksi tai silppua kaikki pieneksi ja sekoita lopuksi morttelissa öljyn kanssa.

5. Kippaa kohonnut taikina jauhotetulle pöydälle ja jaa se 10 palaan. Kauli pala kerrallaan pitkittäin mahdollisimman ohueksi levyksi.
6. Levitä levyn pintaan ohuesti pestoa, jättäen reunat tyhjiksi. Rullaa levy pitkittäin rullalle ja leikkaa tanko terävällä veitsellä pitkittäin keskeltä puoleen väliin halki. Tämän jälkeen pyöräytä tangosta solmu ja laita leivinpaperilla vuoratulle pellille. Anna pestosolmujen kohota vielä vartin verran
7. Paista 225 asteessa 15-25min kunnes pestosolmut ovat kauniin kullankellertäviä

Sitruuna-oliiviöljykakku 12 annosta

3 dl	vehnäjauhoja
2 dl	sokeria
1 tl	leivinjauhetta
½ tl	ruokasoodaa
1 tl	vaniljasokeria
¼ tl	suolaa
1½ dl	mietoa oliiviöljyä
2	kananmuna
1½ dl	kreikkalaista jogurttia
½ dl	sitruunamehua
1 rkl	sitruunankuorta raastettuna



Mascarponevaahto:

250 g	mascarponejuustoa
¾ dl	maitoa
1½ rkl	sokeria

1. Pingota leivinpaperi irtopohjavuokaan (Ø 20 cm) pohjan ja reunan väliin. Öljyä vuoka ja jauhota se vehnäjauhoilla.
2. Sekoita kulhossa vehnäjauho, sokerit, leivinjauhe, ruokasooda sekä suola. Sekoita toisessa kulhossa oliiviöljy, jogurtti, kananmunat sekä sitruunankuori ja -mehu.
3. Siivilöi jauhoseos kosteisiin aineksiin taikinakaapimella käännellen. Vältä turhaa sekoittamista, ettei taikina sitkisty. Kaada taikina vuokaan ja tasoita pinta.
4. Paista 175-asteisen uunin alatasolla 35–40 minuuttia. Kypsyyttä voi testata cocktailtikulla. Anna jäähtyä kunnolla ennen kumoamista.
5. Vatkaa mascarponea ja sokeria sähkövatkaimella ja lisää maito pienissä erissä joukkoon, kunnes mascarpone on vaahtoutunut kuohkeaksi vaahdoksi.
6. Tarjoa sitruunainen oliiviöljykakku mascarponevaahdon kanssa.

Kaura-pannukakut ja omena-luumukompotti

2,5 dl	kauramaitoa
3	munaa
riipaus	suolaa
1 tl	leivinjauhetta
80 g	kaurahiutaleita
1 rkl	vehnäjauhoja
60 g	luumuja

Täyte:

60 g	luumuja
4	omenaa (esim Granny Smith n. 600 g)
½	sitruunan mehu
2 rkl	vaahterasiiirappia
riipaus	kanelia
2rkl	rypsi- tai mietoa oliiviöljyä



1. Vatkaa kauramaito, kananmunat, leivinjauhe ja suola kulhossa. Sekoita joukkoon kaurahiutaleet ja jauho ja jätä turpoamaan 15 minuutiksi. Pilko luumut ja kääntelet taikinan joukkoon.

2. Kuori ja leikkaa omenat pieniksi kuutioiksi. Kiehauta omenakuutiot sitruunamehun ja vaahterasiiirapin kanssa samalla sekoittaen. Anna hautua pehmeäksi kannen alla keskilämmöllä noin 5 minuutin ajan. Sekoita joukkoon loput luumut ja mausta kanelilla.
3. Lämmitä öljy pannulla ja paista noin kahdeksan keskikokoista pannukakkua yksi kerrallaan. Tarjoile omena-luumukompotin kanssa.