



2024 **Kokkaa**
kotimaista

Leipäjuustoa pinaattikastikkeessa, omenacoleslaw & ateriajyviä

🍴🍴🍴 4 annosta

Työjärjestys:

1. Tee coleslaw marinoitumaan. 2. Valmista pinaattikastike. 3. Keitä ateriajyvät.

Pinaattikastike

- 1 sipuli
- 2 valkosipulin-
kynttä
- 1 rkl (1 cm pala)
inkivääriä
- 2 rkl rypsiöljyä
- 1 rkl tomaattipyreetä
- ½ tl chilihiutaleita
- 1–2 tl garam masalaa
(tai juustokuminaa)
- 300 g hienonnettua
pinaattia
(pakaste)
- 1½ dl ruokakermaa (tai
kauraruokaa,
esim. Fazer Aito)
- 350 g leipäjuustoa
- ¾ tl suolaa

KUORI JA hienonna sipuli, valkosipulinkynnet ja inkivääri.

KUULLOTA SIPULIT pehmeiksi miedolla lämmöllä öljyssä. Lisää tomaattipyree, inkivääri, chili ja garam masala. Kuullota

vielä pari minuuttia. Lisää pinaatti ja kerma. Kuumenna kunnes pinaatti sulaa, välillä sekoittaen. Kuutioi leipäjuusto pinaatin sulaessa. Kääntele juustopalat joukkoon ja kuumenna, mutta älä keitä. Mausta kastike suolalla.

Omenacoleslaw

- 100 g valkokaalia
- 1 porkkana
- 2 omenaa
- ½ punasipuli
- ½ ruukkua (lehti)persiljaa

Kastike

- ½ dl rypsiöljyä
- 2 rkl valkoviinietikkaa
- 1 tl sokeria
- ½ tl suolaa
- ¼ tl jauhettua
mustapippuria

SEKOITA KASTIKKEEN ainekset tilavassa kulhossa. Suikaloi kaali ohuiksi suikaleiksi. Kuori porkkana.

Vinkki!

Inkivääri on helppo kuoria lusikalla.

RAASTA OMENA ja porkkana karkeaksi raasteeksi. Kuori ja leikkaa punasipuli ohuiksi viipaleiksi. Hienonna persilja. Lisää salaattiainekset kulhoon kastikkeen joukkoon ja sekoita hyvin.

Ateriajyvät

- ½ dl kaura tai ohra
ateriajyviä
/ruokailija

KEITÄ ATERIAJYVÄT suolalla maustetussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan.

Vinkki!

Kotimaisen omenan voi käyttää kuorineen.

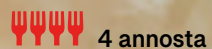
Info!

Leipäjuusto on tärkeä osa ruokakulttuuriamme. Aikoinaan sitä valmistettiin vain kesäisin ja syksyisin, kun maitoa oli saatavilla. Lähiruokatrendi on nostanut leipäjuuston suosiota ja saanut sen uuteen kukoistukseen.

Info!

Pakastepinaatti on keittiön kotimainen supersankari! Lisää jäisenä kuumiin kastikkeisiin ja keittoihin, mausta perunasose tai sujauta smoothieen, sämpylöihin, piirakoihin ja lettutaikinaan.

Ulkofileepihvi, tomaatti-yrttisalsaa & paahdettuja juureksia



4 annosta

Työjärjestys:

1. Ota liha huoneenlämpöön.
2. Laita uunijuurekset kypsymään.
3. Tee tomaatti-yrttisalsa ja tomaattivinaigrette.
4. Pese ja revi salaatti.
5. Valmistele ja paista pihvit.

Vinkki!

Lisää halutessasi pannulle lohkoittuja valkosipulinkynsiä ja tuoreita yrtejä, esimerkiksi timjamia tai rosmariinia. Ne antavat hyvän lisäsävöksen pihvien makuun.

Vinkki!

Paistoaika riippuu pihvin paksuudesta, mutta hyvä nyrkkisääntö on minuutti per sentti. Pihvin voi kääntää, kun paistopinta on kauniin ruskea ja lihasneste alkaa helmeillä pihvin pinnalla.

Info!

Naudanlihapihvin sisälämpötilat: Raaka (raw) alle 50 astetta, puolikypsä (medium) noin 55–58 astetta ja kypsä (well done) 65 astetta.

Ulkofileepihvi

400 g naudan ulkofileetä voita ja rypsiöljyä paistamiseen jauhattua mustapippuria

ANNA LIHAN lämmetä enintään tunti huoneenlämmössä ennen paista-

mista. Puhdista filee kalvoista ja pyyhi kuivaksi. Leikkaa filee pihveiksi. Kuumenna voi-öljyseos pannulla. Pannu on valmis, kun rasva on vaalean ruskeaa eikä enää kupli. Nosta pihvit pannulle. Paista muutama pihvi kerrallaan, jotta pannu ei jäähdy. Anna pihvien

paistua rauhassa, kunnes niiden pintaan nousee punaisia nestepisaraita. Käännä pihvit ja paista toiselta puolelta vielä noin kaksi minuuttia. Nosta pihvit pois pannulta ja mausta suolalla ja pippurilla. Anna pihvien vetäytyä hetken ennen tarjoilua.

Paahdetut juurekset

800 g perunaa, porkkanaa, maa-artisokkaa, raitajuurta, lanttua, palsternakkaa rypsiöljyä
2 rkl suolaa
½ tl jauhattua mustapippuria
5–6 oksaa tuoretta timjamia (tai 3 oksaa rosmariinia)

LAITA UUNI kuumenemaan 225 asteeseen. Pese ja kuori juurekset. Perunat ja maa-artisokan voi huolellisesti pestyinä käyttää kuorineen. Paloitele juurekset noin 1 cm paloiksi. Porkkanan voi leikata kiekokoiksi. Levitä juurekset uunivuokaan tai leivinpellille. Pyörittele joukkoon öljy, mausteet ja

timjaminoksat. Kypsennä uunin keskitasolla noin 25–30 minuuttia koosta ja määrästä riippuen.

Tomaatti-yrttisalsa

1 valkosipulinkynsi
½ ruukku korianteria
½ ruukku lehtipersiljää
½ ruukku basilikaa
1 dl rypsiöljyä
1 tl valkoviinietikkaa
½ tl chilihiutaleita
¼ tl suolaa
½ tl sokeria
2 tomaattia
1 kevätsipulin varsi

KUORI VALKOSIPULI ja laita se sauvasekoittimen kulhoon yrttien, rypsiöljyn, etikan ja mausteiden kanssa. Soseuta sauvasekoittimella tahnaksi. Leikkaa tomaatti neljään osaan ja poista sisukset. Säästä sisukset salaatin-kastiketta varten. Leikkaa

tomaatinlehdet pieniksi kuitioiksi. Viipaloi kevätsipulin varsi ja sekoita yrttikastikkeen joukkoon yhdessä tomaattikuutioiden kanssa.

Salaattia ja tomaattikastiketta

1 ruukku salaattia (jääsalaattia, romainea)

Kastike

2 tomaatin sisukset
½ dl rypsiöljyä
1 rkl valkoviinietikkaa
1 tl sinappia
1 tl sokeria
¼ tl suolaa
¼ tl jauhattua mustapippuria

MITTAA AINEKSET sauvasekoittimen kulhoon ja soseuta. Voit halutessasi siivilöidä kastikkeen. Pese ja revi salaatti kulhoon. Mausta salaatti kastikkeella.

Muffinssipannarit, vadelma-kardemumma-hilloa & smetanavaahtoa

10 kpl

Työjärjestys:

1. Tee pannaritaikina ja laita uuni kuumenemaan.
2. Laita hillo kiehumaan.
3. Annostele ja paista pannarit.
4. Vatkaa smetanavaahto.

Muffinssi-pannarit

2 kananmuna
3 dl maitoa
100 g maitorahkaa
2 dl vehnäjuuhoja
1 rkl sokeria
¼ tl suolaa
1 rkl rypsiöljyä
Vuoaan voiteluun rypsiöljyä tai huoneenlämpöistä voita

LAITA UUNI kuumenemaan 225 asteeseen. Riko munat kulhoon, lisää maito ja rahka. Sekoita tasaiseksi. Sekoita joukkoon muut aineet. Anna taikinan turvota uunin lämpiämisen ajan. Voitele muffinipelti kevyesti rasvalla. Jaa jokaiseen koloon taikinaa 2/3 vuoaan tilavuudesta. Paista uunin keskitasolla noin 20–25 minuuttia.

Vadelmakardemummahillo

200 g pakastevadelmia
½ dl vettä
1 dl hilliosokeria
½ tl jauhettua kardemummaa

MITTAA VADELMAT ja vesi kattilaan. Kuumenna kiehuvaksi. Lisää kardemumma ja hilliosokeri. Anna sokerin sulaa ja keitä 6–8 minuuttia välillä sekoitellen.

Smetanavaahto

100 g smetanaa
50 g maitorahkaa
2 rkl sokeria
1 tl vaniljasokeria

MITTAA AINEKSET sekoituskuuhon ja vatkaa sähkövatkaimella vaahdoksi.



Vinkki!

Voit paistaa pannarin myös uuninkestävissä annosvuosissa tai laakeammassa vuosassa.

Info!



Kananmuna on keittiön moniottelija. Se kuohkeuttaa, sitoo, suurustaa, antaa väriä ja makua ruokiin.



Vinkki!

Hillo jäähtyy nopeammin, kun laitat kattilan kylmävesihauteeseen.

Tutustu suomalaisen
ruokaan & ruuantuottajiin
mtk.fi &
hyvaasuomesta.fi



Kokkaa kotimaista

Reseptit & kuvat: Kati Laszka  @mtk.ry #kokkaakotimaista #hyvaasuomesta