



Kokkaa kotimaista

Herne-salaattijuustopihveillä täytetyt pitaleivät



4 ANNOSTA

Työjärjestys:

1. Tee hernepihvien massa valmiiksi
2. Marinoi kasvikset
3. Leivo pitaleivät
4. Valmista valkosipulikastike
5. Paista hernepihvit

Hernepihvit

- 1 sipuli
- 1 valkosipulin kynsi
- ½ dl minttua
- 1 dl ruokajogurttia
- ¾ dl korppujauhoja
- 2 kananmunaa
- ½ tl suolaa
- ¼ tl jauhettua mustapippuria
- 400 g pakasteherneitä
- 1 dl (70 g) salaattijuustokuutioita
- rypsiöljyä paistamiseen

Hienonna sipuli, valkosipuli ja minttu. Laita ne monitoimikoneen kulhoon yhdessä jogurtin, korppujauhojen ja munien

kanssa. Sekoita tasaiseksi ja anna turvota 5 minuuttia. Lisää herneet ja pyöräytä massaksi, mutta jätä herneet hieman rouheiksi. Murena valutettu salaattijuusto massaan. Sekoita massa tasaiseksi nuolijalla. Kuumenna öljy paistinpannulla. Ota ruokalusikalla massasta nokareita ja paina ne pannulle pihveiksi. Massasta tulee noin 12 pientä pihviä. Paista miedolla lämmöllä kummaltakin puolelta noin 3 minuuttia.

Vinkki! Tee pieniä pihvejä, niin saat ne helposti käännettyä.

Marinoidut kasvikset

- ½ punasipuli
- ½ kurkku
- 1 porkkana
- 100 g kyssäkaalia (tai keräkaalia)
- ½ dl minttua ja basilikaa

Marinadi

- ½ dl rypsiöljyä
- 2 rkl punaviinietikkaa
- ½ tl suolaa
- ½ tl sokeria
- ½ tl jauhettua mustapippuria

Sekoita marinadin ainekset isossa kulhossa. Leikkaa punasipuli ohuiksi suikaleiksi ja lisää marinadin joukkoon. Viipaloi kurkku, porkkana ja kyssäkaali. Hienonna yrtit. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna maustua annosten kokoamiseen asti.

Valkosipulikermaviili

- 1 dl kermaviiliä
- 1 valkosipulin kynsi
- 2–3 oksaa ruohosipulia
- ¼ tl suolaa

Hienonna valkosipuli ja leikkaa ruohosipuli renkaiksi. Sekoita kaikki ainekset keskenään.



Vinkki! Pitaleivän maun salaisuus on raikas jogurtti. Kun leivonta-aikaa on enemmän, kokeile hiivalla kohotettua taikinaa.

LISÄKSI

salaattia & tomaattia

Nopeat pitaleivät

- 3 dl vehnä jauhoja
- 4 rkl kauraleseitä
- 1 tl leivinjauhetta
- ½ tl kurkumaa
- ½ tl suolaa
- 2 dl ruokajogurttia
- 2 rkl rypsiöljyä

Laita uuni kuumentamaan 250 asteeseen.

Sekoita jauhot, leseet, leivinjauhe, kurkuma ja suola keskenään. Lisää jogurtti. Vaivaa taikina tasaiseksi. Jaa taikina 4 osaan ja pyörittele jauhojen avulla palloiksi. Taputtele pallot ohuiksi kiekokoiksi (halk. 15 cm) leivinpaperin päälle pellille. Sivele leivät rypsiöljyllä, ripottele kauraleseitä pintaan ja paista 8–10 minuuttia uunin keskitasolla. Täytä pitaleivät salaattilla, tomaatilla ja hernepih-

veillä sekä marinoiduilla kasviksilla ja valkosipulikastikkeella.

INFO: Kotimainen herne on noussut suosioon hyvän proteiinipitoisuuden ja pienen hiilijalan ansiosta. Proteiinin lisäksi herne sisältää B- ja C-vitamiinia.

Rapea possunleike japanilaiseen tapaan ja pikkelöityä punakaalia



4 ANNOSTA

Työjärjestys:

1. Pikkelöi punakaali, käsittele omena ja lanttu odottamaan
2. Tee soijakastike ja yrttijogurtti
3. Keitä ateriajyvät
4. Valmista possunleikkeet

Pikkelöity punakaali

300 g punakaalia
1 omena
50 g lanttua
½ dl väkiviinaetikkaa
1 dl sokeria
1½ dl vettä
½ tl suolaa

Suikaloi kaali ohuiksi viipaleiksi. Kiehauta etikka, sokeri, vesi ja suola. Kaada liemi kuumana punakaalin päälle. Leikkaa omena ja lanttu ensin viipaleiksi ja sen jälkeen tikuiksi. Valuta punakaali juuri ennen tarjoilua ja lisää omena ja lanttu joukkoon. Sekoita hyvin.

Vinkki! Suikaloi kaali juustohöylän avulla.

Maustettu soijakastike

½ dl soijakastiketta
2 rkl kylmää vettä
2 rkl valkoviinietikkaa
2 tl sokeria
2 tankoa kevätsipulia
½ -1 punainen chili

Sekoita soijakastike, vesi, etikka ja sokeri keskenään. Hienonna kevätsipuli ja chili, lisää kastikkeen joukkoon.

Vinkki! Jos haluat ruokaasi enemmän potkua, viipaloi chili kokonaisuina. Chilin tuulisimmat osat ovat siemenet palkoon kiinnittävät vaaleat kiinnikkeet.

Yrttijogurtti

1 dl ruokajogurttia
½ dl korianteria ja lehtipersiljaa
¼ tl suolaa
½ tl sokeria

Hienonna yrtit ja sekoita jogurtin joukkoon. Mausta suolalla ja sokerilla.

Ateriajyvät

½ dl kaura tai ohra ateriajyviä / ruokailija. Keitä ateriajyvät suolalla maustetussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan.

Possunleike

500 g porsaan ulkofileetä (kalvoton)
suolaa
jauhettua mustapippuria
1 dl vehnä jauhoja
2 kananmunaa
2 dl korppujauhoja
voita ja rypsiöljyä paistamiseen

Leikkaa ulkofilee noin 1½ cm viipaleiksi. Laita viipaleet yksi kerrallaan pakastepussiin tai kahden elintarvikemuovin väliin. Nuiji noin puolen sentin paksuisiksi, ohuiksi leikkeiksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Valmistele

INFO: Vältä hävikkiä ja tee itse korppujauhoja!

Levitä leipäpalat leivinpaperin päälle uunipellille. Laita pelti uuniin 120–150 asteeseen. Kun leipäpalat ovat kuivuneet, pyöräytä monitoimikoneessa hienoksi muruksi.

Vinkki! Kun öljyn pinta väreilee ja voi hieman ruskistuu, on pannu tarpeeksi kuuma.



Vinkki! Taivuta kauralastut kaareviksi kaulimen avulla.

KORISTEEKSI

pakastevadelmia / herukoita
/ mansikkaa
kauralastuja

Survo marjat kattilan pohjalla. Lisää vesi ja sokeri, keitä 5 minuuttia. Kaada mannasuurimot ohuena nauhana kattilaan samalla koko ajan sekoittaen. Anna puuron kiehua noin 10 minuuttia välillä sekoittaen, jotta puuro ei pala pohjaan. Jäähdytä puuro. Vatkaa jäähtynyt vispipuuro sähkövatkaimella kuohkeaksi. Annostele jälkiruokakulhoon ranskankerman kanssa. Koristele marjoilla ja kauralastuilla.

Vinkki! Jäähdyttämistä voi nopeuttaa laskemalla tiskialtaaseen kylmää vettä ja nostamalla kattila sinne. Myös puuron sekoittelu nopeuttaa jäähtymistä.

Vinkki! Vatkaa matalalla teholla ja maltilla. Näin puurosta tulee kuohkeampaa kuin kovalla teholla nopeasti vatkatun.

Kauralastut (15 kpl)

50 g voita
1 dl sokeria
1 kananmunaa
2 dl kaurahiutaleita
1 rkl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 tl vaniljasokeria

Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen. Sulata voi ja anna sen jäähtyä. Mittaa kuivat aineet kulhoon. Lisää jäähtynyt voi ja kananmuna, sekoita haarukalla tasaiseksi taiknaksi. Nosta kahden pikkulusikan avulla nokareita leivinpaperin päälle pellille, jätä runsaasti leviämistä. Paista uunin keskitasolla 5–7 minuuttia. Anna jäähtyä pellillä.

Vaniljainen ranskankerma

1 dl ranskankermää
½ dl kuohukermää
1 rkl sokeria
1 tl vaniljasokeria

Mittaa kaikki ainekset syvään kulhoon ja vatkaa pehmeäksi vaahdoksi.

Vispipuuro, kauralastuja ja vaniljaista ranskankermää



4 ANNOSTA

Työjärjestys:

1. Tee vispipuuro jäähtymään
2. Leivo kauralastut
3. Vatkaa vispipuuro
4. Vaahdota kermaseos

Vispipuuro

½ l vettä
1 dl (n.60 g) puolukoita / herukkaa
1 dl (n.60 g) vadelmia / mansikkaa
1 dl sokeria
1 tl vaniljasokeria
1 dl mannasuurimoita

INFO! Vispipuuro, lappapuuro, marjapuuro, vatkattu puolukkapuuro

Rakas herkku tunnetaan monella nimellä. Perinteisin vispipuuromarja on puolukka, mutta sen lisäksi vispipuuroa voi vatkata vaikkapa herukoista, vadelmista, raparperista ja omenasta. Myös marjamehu ja -soseet sopivat puuroaineiksi.

INFO! Kokeile näitä makuyhdistelmiä

Puolukan ja herukoiden kanssa maistuu vanilja, omena saa lisämakua kanelista ja mustikkapuuro maustuu kardemummalla.

Tutustu suomalaiseen
ruokaan & ruuantuottajiin
**mtk.fi & hyvaa-
suomesta.fi**

Kokkaa kotimaista

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