

Herne-salaattijuustopihveillä täytetyt pitaleivät

4 annosta

Työjärjestys:

Tee hernepihvien massa valmiiksi

Marinoid kasvikset

Leivo pitaleivät

Valmista valkosipulikastike

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.

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 kuumenemaan 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 kiekkoiksi (halk. 15 cm) leivinpaperin päälle pellille. Sivele leivät rypsiöljyllä, ripottele kauraleseitä pintaan ja paista 8–10 minuuttia uunin keskitasolla. Täytä pitaleivät salaatilla, tomaatilla ja hernepihveillä sekä marinoiduilla kasviksilla ja valkosipulikastikkeella.

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

INFO

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