

KOKKAA KOTIMAISTA

KOKEILE
KOTIMAISSIA
HERKKUJA!



RESEPTIT
& KUVAT
KATI LASZKA

2023

BROILERIVARTAAT, LYTTYPERUNAT JA TOMAATTI-SIPULISALAATTI



4 ANNOTA



TYÖAIKA
60 MIN

TYÖJÄRJESTYS:

1. Keitä perunat ja valmista lyttyperunat.
2. Valmista broilerivartaat.
3. Laita punasipuli marinadiin ja valmista tomaatti-sipulisalaatti.

LYTTYPERUNAT

- 600 g pieniä perunoita (yleisperuna)
2 rkl rypsiöljyä
1 tl paprikajauhetta
¼ tl suolaa
100 g maustettua tuorejuustoa, esim. pippuri tai yrtti

PESE PERUNAT ja keitä ne kuori-
neen suolalla maustetussa vedessä
kypsiksi. Kaada vesi pois. Levitä pe-
runat pellille leivinpaperille. Paina ne
litteiksi esimerkiksi paksupohjaisella
juomasalilla. Sekoita paprika ja suola
öljyyn. Sivele perunat seoksella.

PAISTA PERUNOITA 250-asteisessa
uunissa noin 15 minuuttia, kunnes
perunat ovat saaneet väriä ja ra-
peutta. Ota perunat uunista ja lisää
nokare tuorejuustoa jokaisen peru-
nan päälle.

VINKKI!

Torju hävikkiä ja valmista lyttyperunat
edellisen päivän ylijääneistä perunois-
ta. Perunat voi myös valmistella etu-
käteän ja paistaa juuri ennen tarjoilua.



Broileri on kotikeit-
tjän luottopakki,
hiljainen puurtaja ja
arjen supersankari!
Broilerin liha on
vähärasvaista, no-
peasti kypsävää
ja pehmeää.



BROILERIVARTAAT

- 500 g maustamattomia
broilerin rintafileitä
(1 filee / ruokailija)
- TAI
- 500 g kalkkunan rintafileetä,
noin 120 g/ ruokailija
- 2 rkl rypsiöljyä
1 tl vaaleaa balsamietikkaa
2 tl juoksevaa hunajaa
1 tl sinappia
1 tl suolaa
1 tl muutama rouhaisu
mustapippuria myllystä
valkosipulin kynttä
ruukkuu lehtipersiljää
hienonnettuna
- 1-2
½

LEIKKAA PUISET, pitkät var-
rastikut kahtia. Mittaa kulhoon
rypsiöljy, etikka, hunaja, sinappi,
suola ja pippuri. Hienonna mu-
kaan valkosipuli ja lehtipersilja ja
sekoita tasaiseksi.

LEIKKAA RINTAFILEET pituus-
suunnassa kahteen osaan ja
pujota varrastikkuihin. Asettele
tikut leivinpaperilla vuoratulle
uunipellille ja sivele pinta marina-
dilla. Kääntelee niin, että marinadi
leviää tasaisesti joka puolelle.
Anna maustua huoneenlämmös-
sä 20–30 minuuttia.

LAITA VARTAAT 200-asteiseen
uuniin ja kypsennä noin 15–20
minuuttia tai kunnes lihasneste
on kirkasta. Käännä vartaat ker-
ran paistamisen aikana.

VINKKI!

Kokeile vartaita myös kalkkunan
rintafileellä.

TOMAATTI- SIPULISALAATTI

- 1 (100 g) punasipuli
2 rkl öljyä
1 rkl vaaleaa balsamietikkaa
1 tl sokeria
¼ tl suolaa
3 (300 g) keskikokoista
tomaattia tai
kirsikkatomaatteja
ruukkua basilikaa
½

KUORI PUNASIPULI ja hienonna
pieniksi kuutioiksi. Lisää öljy,
etikka, sokeri ja suola sipulin
joukkoon, sekoita ja anna maus-
tua vähintään 10 minuuttia tai
tarjoiluhetkeen saakka. Viipalo
tomaatit ja nostele lautaselle.
Hienonna basilika ja ripottele to-
maattiviipaleiden päälle yhdessä
marinoidun sipulin kanssa.

VINKKI!

Erivärisillä- ja muotoisilla
tomaateilla saat vaihtelua
salaattiin.



HERNEPASTA JA KYSSÄKAALISALAATTI



4 ANNOSTA



TYÖAIKA
45 MIN

TYÖJÄRJESTYS:

1. Valmista kyssäkaalisalaatti maustumaan tarjoiluastiaan. Leikkaa samalla kastikkeeseen tarvittavat porkkanat.
2. Laita pastavesi kiehumään ja valmista kastike.
3. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan ja sekoita kastike kypsän pastan joukkoon.



Kyssäkaalin maku on herkulinen sekoitus naurista, lanttua ja pientä retiisin puraisua.

KYSSÄKAALISALAATTI

250 g kyssäkaalia (tai keräkaalia)
1 iso porkkana
100 g kurkkua
¼ ruukkua tuoretta minttua
3 rkl rypsiöljyä
1 rkl vaaleaa balsamietikkaa
¼ tl suolaa
½ tl sokeria
muutama rouhaisu
mustapippuria myllystä

KUORI KYSSÄKAALI ja porkkanat, pese kurkku. Käsittele samalla hernekastikkeeseen tarvittavat porkkanat.

RAASTA KAALI karkeaksi raasteeksi. Viipaloi porkkana ja kurkku ohuiksi kiekokoiksi raastimen tai juustohöylän avulla ja ota sivuun hernekastikkeen porkkanat. Hienonna minttu.

VALMISTA SALAATINKASTIKE sekoittamalla rypsiöljy, etikka ja mausteet yhteen. Sekoita kaikki ainekset keskenään, siirrä tarjoiluastiaan ja anna maustua, kunnes pasta on valmista.



Herne on hyvä kuidun ja proteiinin lähde, joka pitää pitkään kylläisenä.

HERNEKASTIKE JA PASTA

1 (100 g) keltasipuli
2 valkosipulin kynttä
1 iso porkkana
2 rkl rypsiöljyä
2 dl kermaa
400 g pakasteherneitä
½ ruukkua tuoretta basilikkaa
1 tl suolaa
¼ tl mustapippuria
400 g kierrepastaa

LAITA PASTAVESI kiehumään. Kuori sipulit. Hienonna valkosipuli ja leikkaa keltasipuli veneiksi halkaisemalla sipuli kahtia. Lämmitä öljy paistinpannulla ja kypsennä sipuleita miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia, älä ruskista. Lisää joukkoon porkkanakiekot ja jatka kypsentämistä vielä 5 minuuttia tai kunnes porkkanat ovat hiukan pehmenneet. Jätä odottamaan kastikkeen valmistumista.

KIEHAUTA KERMA kattilassa. Lisää joukkoon puolet (200 g) herneistä ja siirrä kattila pois levyltä. Lisää basilikka ja mausteet, soseuta sauvasekoittimella.

KEITÄ PASTA pakkauksen ohjeen mukaan, ota 1 dl keitinlientä talteen ja valuta pasta. Kuumenna kastike uudelleen ja lisää joukkoon sipuli-porkkanaseos, loput herneet, pasta sekä keitinlientä tarpeen mukaan.

VINKKI!

Jos kastike maistuu liian makealta, lisää joukkoon teelusikallinen vaaleaa balsamietikkaa.

KAURA-OMENAPAISTOS JA KERMAVAHAHTOA



4 ANNOSTA



TYÖAIKA
45 MIN

TYÖJÄRJESTYS:

1. Laita uuni lämpenemään ja voitele uunivuoka.
2. Valmista paistos ja anna sen hiukan jäähtyä.
3. Vaahdota kerma ja kokoa jälkiruoka-annokset.

OMENAT

500 g kotimaisia
omenoita
(noin 1 keski-
kokoinen omena
/ ruokailija)
½ tl kanelia
½ rkl sokeria

KAURAMURU

50 g voita
¼ dl sokeria
1½ dl kaurahiutaleita

KERMA- VAAHTO

1 dl kermaa
1 rkl sokeria
1 tl vaniljasokeria

PESE OMENAT huolellisesti. Poista siemenkodat ja paloitele omenat voideltuun uunivuokaan. Ripottele päälle kaneli ja sokeri. Sekoita.

SULATA VOI kattilassa ja sekoita joukkoon sokeri ja kaurahiutaleet. Levitä muruseos omenoiden päälle.

PAISTA 200-ASTEISESSA uunissa noin 25-30 minuuttia tai kunnes omenat ovat pehmenneet ja kauramuru hieman ruskistunut. Vaahdota sokereilla maustettu kerma kuohkeaksi ja tarjoa yhdessä jäähtyneen paistoksen kanssa. Annostele paistos laseihin tai jälkiruokamaljoihin.

VINKKI!

Lisää paistoksen joukkoon marjoja sesongin mukaan; mansikkaa, herukoita tai puolukkaa.



Kotimaista omenaa ei käsitellä säilöntäaineilla ja sen voi huoletta syödä kuorineen.

2023

KOKKAA KOTIMAISTA

TUTUSTU SUOMALAISEEN
RUOKAAN & RUUANTUOTTAJIIN

 [mtk.fi](https://www.mtk.fi) | [hyvaasuomesta.fi](https://www.hyvaasuomesta.fi)

#kokkaakotimaista #hyvaasuomesta #mtkry



MTK

SLC

