



Hävikistä herkuksi



SUOLAISET RUUAT

Paahdettu tomaattikeitto

(4 annosta)

5 ylikypsää tomaattia

250 g kirsikkatomaatteja

2 valkosipulinkynttä

2 sipulia

1 tl suolaa

1 tl sokeria

1 rkl oreganoa/basilikaa/timjampia

2 rkl oliiviöljyä

riipaus mustapippuria

Paahdamisen jälkeen

1 dl vettä/kasvislientä/kermaa

Halutessasi

tuoretta basilikaa, oliiviöljyä, mozzarellaa, krutonkeja

1. Halkaise isot tomaatit, lohko sipulit, kuori valkosipulinkyntset. Sekoita kaikki ainekset paitsi neste keskenään uunipellillä tai laakeassa vuossa.
2. Paahda uunissa 200 asteessa n. 30 minuuttia.
3. Siirrä kattilaan ja soseuta sauvasekoittimella. Muista ottaa myös kaikki liemi uunipelliltä!
4. Lisää nestettä, kunnes koostumus on hyvä. Maista.
5. Halutessasi viimeistele tuoreella basilikalla, pirskottele oliiviöljyä ja revi päälle mozzarellaa. Tarjoile esim. Krutonkien/tuoreen leivän kanssa.

Gazpacho – kylmä espanjalainen tomaattikeitto

5 ylikypsää tomaattia

2 viipaletta kuivahtanutta vaaleaa leipää

½ kurkku

1 sipuli

1 punainen paprika

1 chili

2 valkosipulinkynttä

1 dl tomaattimehua tai kylmää vettä

1 rkl valkoviinietikkaa

2 rkl ruokaöljyä

1 tl suolaa

ripaus mustapippuria

1. Tee tomaatteihin viillot, kaste ne hetkeksi kiehuvaan veteen ja vedä kuoret pois. Paloittele tomaatit.
2. Poista leipäviipaleista halutessasi kuoret ja paloittele leivät. Paloittele kurkku ja paprika. Silppua sipulit ja chili.
3. Jauha kasvikset monitoimikoneella tai sauvasekoittimella hienoksi. Lisää leipä, mehu tai vesi, valkoviinietikka, öljy ja mausteet. Soseuta ja tarkista maku.
4. Anna keiton viilentyä jääkaapissa. Silppua halutessasi kurkkua koristeeksi.

Tomaatti-bruschetat

4 viipaletta kuivahtanutta vaaleaa leipää

1 rkl ruokaöljyä

Tomaattiseos

250 g kirsikkatomaatteja

basilikanlehtiä

2 rkl ruokaöljyä

ripaus suolaa

ripaus sokeria

ripaus mustapippuria

1. Pilko tomaatit neljään osaan ja pane ne kulhoon. Lisää joukkoon silputut basilikanlehdet ja hienonnettu valkosipuli.
2. Mausta kevyesti suolalla ja sokerilla. paista leipäviipaleet öljyssä pannulla rapeiksi. Lusikoi päälle tomaattiseos ja ripottele päälle mustapippuria.

Kesäkurpitsapihvit ja jogurttikastike

(noin 12 pihviä)

Jogurttikastike

2 dl maustamatonta jogurttia
2 rkl tuoretta minttua
2 rkl sitruunamehua
2 rkl oliiviöljyä
1 tl hunajaa
1 valkosipulinkynsi
suolaa ja mustapippuria

Pihvit

2 pientä kesäkurpitsaa tai yksi iso
1 peruna
1 sipuli
2 tl suolaa
2 kananmunaa
1 valkosipulinkynsi
½ tl jauhettua juustokuminaa
3 rkl hienonnettua tuoretta persiljaa
2 rkl hienonnettua tuoretta minttua
mustapippuria
vajaa 1 dl vehnä jauhoja
½ tl leivinjauhetta
Noin 1 dl öljyä paistamiseen



Valkosipulijogurtti

Hienonna valkosipuli ja minttu. Sekoita ainekset ja mausta suolalla ja pippurilla. Laita jääkaappiin maustumaan.

Pihvit

1. Raasta kesäkurpitsat ja peruna raastimen kärkeällä osalla. Hienonna sipuli pieneksi.
2. Laita seos isoon siivilään kulhon päälle. Lisää 2 tl suolaa. Anna seistä noin 30 minuuttia, kunnes vihanneksista tuleva neste valuu kulhoon. Sekoita kananmunat, hienonnettu valkosipuli, kumina ja yrtit kulhossa. Mausta suolalla ja pippurilla.
3. Puristele loppu irtoava vesi vihannekseseoksesta ja lisää vihannekset kanamunaseokseen. Lisää leivinjauhe ja vehnä jauho vihannekseseoksen päälle. Sekoita varovasti.
4. Lämmitä öljy paistinpannussa ja paista taikinasta pihvejä. Paista kunnes pihvit ovat kullanuskeita (noin 3 min. per puoli). Laita pihvit ritilälle tai tarjoiluastiaan.
5. Tarjoile jogurttikastikkeen kanssa.

Kesäkurpitsapihvit

Näihin kreikkalaisiin keftedeihin eli pihveihin on helppo upottaa jääkaapin antimista kasviksia, kuten kesäkurpitsaa, munakoisoa, porkkanaa, perunasoseen loput. Lisäksi taikinassa "liimana" toimii juusto, joka voi olla fetaa, halloumia tai muuta juustoraastetta.

1 kesäkurpitsa (n. 400 g)

1 kananmuna

1/5 tl suolaa (1 maustemitallinen)

100 g fetaa/halloumia

½ tl tai muutama kierros mustapippuria myllystä

3/4 dl hienonnettua lehtipersiljää/ruohosipulia

3 rkl vehnä jauhoja/glut. jauhoa

öljyä paistamiseen

1. Pese ja raasta kesäkurpitsa karkeaksi raasteeksi. Nosta raaste siivilään, ripottele päälle hieman suolaa ja itketä. Painele esim. lusikalla ylimääräinen neste pois parhaasi mukaan.
2. Sekoita kaikki aineet kulhossa. Anna taikinan levätä hetki jääkaapissa.
3. Kuumenna öljy pannulla. Nosta taikinaa pieniksi keoiksi pannulle ja pienennä lämpöä. Odota rauhassa, jotta pinta paistuu kauniin ruskeaksi, muutama minuutti, ja käännä pihvit vasta sitten. Paista toinen puoli samoin ja nosta pihvit talouspaperin päälle.
4. Tarjoa pihvit lämpiminä tai huoneenlämpöisinä kylmän kastikkeen kanssa.

Uunijuurekset ja valkosipulidippi

6 perunaa
2 palsternakkaa
3 punajuurta
öljyä
suolaa
chilijauhetta
paprikajauhetta

Kastike

2 valkosipulia
½ dl öljyä
1 prk arkifraichea
suolaa

1. Pese perunat huolellisesti. Kuori palsternakat ja punajuuret. Leikkaa juurekset ja perunat lohkoiksi.
2. Levitä juurekset uunipellille leivinpaperin päälle kukin omaan ryhmäänsä. Kaada päälle öljyä, ripottele suola ja mausteet. Laita pellille myös kokonaiset kuorimattomat valkosipulit.
3. Kypsennä juureksia 200 asteisessa uunissa noin 30–40 minuuttia. Valkosipulit kypsyvät n. 20–25 minuutissa. Kuori kypsät valkosipulit. Kuoret irtoavat helposti kypsistä valkosipuleista. Myös maku on muuttunut miedommaksi ja aromaattisemmaksi.
4. Hienonna kynnet öljyn kanssa sauvasekoittimella. Lisää suolaa ja arkifraiche.

Kukkakaaliwingsit

1 nahistunut kukkakaali

Kuorrute

1 dl vehnä jauhoja

0,5 dl grahamjauhoja

2 dl vettä

1 rkl öljyä

0,5 tl suolaa

½ tl mustapippuria

1 tl savupaprikajauhetta



Lisäksi

2 rkl tulista chilikastiketta (esim. srirachaa)

3 rkl öljyä

1 dl valkosipulimajoneesia tai mikä tahansa purkin loppu majoneesia

1. Mittaa kaikki kuorutteen ainekset kulhoon ja sekoita. Anna turvota 5 minuuttia.
2. Irrottele kukkakaali nupuiksi ja pyörittele ne kuorutteessa. Levitä kukkakaalit leivinpaperille uunipellille. Kypsennä 225-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia.
3. Sekoita sriracha ja öljy keskenään ja sivele kukkakaalit kauttaaltaan seoksella. Jatka paistamista uunin ylätasolla vielä noin 10 minuuttia.
4. Tarjoile esimerkiksi majoneesin kanssa. Majoneesiin voit lisätä myös purkin loput kermaviiliä, creme fraichea tai esim. tähteeksi jääneen sipsien dipin.

Boxty -perunaletut

Boxty on irlantilainen perunapannukakku. Hyödynnä edellisen päivän keitetyt perunat tai perunamuusi tähän herkkuun. Boxty sopii niin aamiaiselle, päivälliselle kuin vaikka cocktailpalaksikin. Edellisen päivän boxtyt voi hyvin nauttia seuraavana päivänä.

Taikina

200 g jauhoista perunaa keitettynä tai 2,5 dl perunamuusia

3 dl vehnäjauhoa

1 tl suolaa

2,5 dl maitoa tai kaurajuomaa

Paistamiseen

rypsiöljyä

Tarjoiluun

Vuohenjuustoa

Hilloa tai chutneytä/paholaisen hilloa

1. Kuori ja keitä n. 200 g perunaa, kunnes ne ovat pehmeitä. Survo keitetyt perunat hienoksi muusiksi. Vaihtoehtoisesti käytä edellisen päivän keitetyt perunat tai perunamuusi, tai käyttämättä jäänyt pikamuusipussi.
2. Sekoita peruna, vehnäjauhot ja suola isossa kulhossa. Lisää neste ja sekoita hyvin, kunnes taikina on tasaista. Taikinan tulee olla hieman paksua. Jos taikina on liian jäykkää, lisää hieman enemmän nestettä.
3. Kuumenna rypsiöljy paistinpannulla keskilämmöllä. Voit käyttää lettupannua tai lusikoida taikinaa isolle pannulle ja tehdä haluamasi kokoisia lettuja.
4. Paista boxtyja noin 3-4 minuuttia kummaltakin puolelta, kunnes ne ovat kullanuskeita ja rapeita.
5. Tarjoile boxtyt esimerkiksi juuston ja hillon kera.

Vinkki: Viipaloi yli jääneet boxtyt ja paista niistä kiertoilmakypsentimessä (Airfryer) rapeita boxty-sipsejä. Syö ranskalaisten tapaan.

Juuresleipäset

(8 kpl)

3 ½ dl kaurahiutaleita

1 ½ dl vehnä jauhoja

2 tl leivinjauhetta

1 tl suolaa

1 rkl fariinisokeria

2 dl juuresraastetta (esim. porkkanaa, lanttua, juuriselleriä, palsternakkaa)

½ dl öljyä

2 ½ dl vettä

1. Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää joukkoon juuresraaste sekä öljy ja vesi. Sekoita taikina tasaiseksi.
2. Jaa taikina leivinpaperille uunipellille nokareiksi. Taputa nokareet jauhotetulla kädellä leipäsiksi tai laita koko taikina uunipellille ja painele yksi ohut levy.
3. Paista 225 asteessa uunin keskitasolla 15–20 minuuttia.

Juustoiset kesäkurpitsaskonssit

(8 kpl)

4 dl vehnä jauhoja

2 tl leivinjauhetta

½ tl suolaa

1 dl juustoraastetta

1 ½ dl karkeaksi raastettua kesäkurpitsaa

½ dl rypsiöljyä

1 rkl siirappia

2 dl maustamatonta jogurttia

Pinnalle

Juustoraastetta

1. Raasta kesäkurpitsa. Yhdistä kulhossa jauhot, leivinjauhe ja suola. Lisää juustoraaste ja kesäkurpitsaraaste, öljy, siirappi ja jogurtti. Sekoita nopeasti tasaiseksi.
2. Muotoile taikinasta jauhojen avulla litteä pötkö ja leikkaa se vinottain veitsellä kolmionmuotoisiksi paloiksi. Nosta palat leivinpaperoidulle uunipellille. Pistele skonssit haarukalla ja ripottele päälle juustoraaste.
3. Paista 225 asteisessä uunissa noin 15 minuuttia tai kunnes skonssit ovat kypsiä.

Linssi-kasvispata

2 dl punaisia linssejä

1 sipuli

2 valkosipulinkynttä

2 perunaa

3 porkkanaa

1 pieni kukkakaali

1 paprika

2 rkl öljyä

2 tl paprikajauhetta

2 tl juustokuminaa

2 tl jauhettua korianteria

3 rkl tomaattipyreetä

500 g tomaattimurskaa tai muutama nahistunut tomaatti kaltattuna.

7 dl vettä

suolaa maun mukaan

Lisäksi fetajuustoa

Päälle voi silputa ylimääräiseksi jääneitä tuoreyrttejä

1. Huuhtelee linssit hyvin siivilässä juoksevassa vedessä. Valuta linssit.
2. Hienonna sipuli ja valkosipuli. Huuhtelee kasvikset. Kuori ja paloitelee perunat parin sentin paloiksi. Kuori ja viipaloi porkkanat puolikiekoiksi. Paloitelee kukkakaali pieniksi nupuiksi. Voit hyödyntää myös kukkakaalin hyväkuntoisen varren. Halkaise paprika ja poista siemenet. Kuutioi paprikan puolikkaat.
3. Kuumenna öljy isossa kattilassa, lisää sipulit ja kuullota hetki.
4. Lisää muut paloitellut kasvikset ja kuullota miedolla lämmöllä noin 5 minuuttia.
5. Lisää joukkoon mausteet ja tomaattipyree ja sekoittele hetki.
6. Lisää valutetut linssit, tomaattimurska ja vesi. Anna hautua ilman kantta noin 30 minuuttia, kunnes perunat ja porkkanat ovat pehmeitä.

Avokado-pekoni pasta

(2 annosta)

1 chili

1/5 dl yrttejä esim. basilikaa, timjamia silputtuna

1 avokado

1 pkt (150–170 g) pekonia

Suolaa

Pippuria

hippunen sokeria tai tilkka hunajaa

250 g pastaa

1. Silppua yrtit ja pilko chili, sekä lisää avokado. Soseuta sauvasekoittimella ja mausta seos pippurilla, suolalla ja sokerilla tai hunajalla.
2. Paista pekoni palasina pannulla. Asettele paistetut pekoni kahden talouspaperin väliin, jotta ylimääräinen rasva irtoaa niistä.
3. Keitä pasta ohjeen mukaan. Säästä noin 1 dl keitinettä ja valuta pastasta vedet pois.
4. Kaada kastikeseos pastan sekaan. Käytä tarvittaessa keitinettä notkistamaan kastiketta.
5. Ripottele pekoni pastan päälle. Tarjoile välittömästi.

Maukas kasvispiirakka

(piirakkavuollinen)

Pohja

1,5 dl perunamuusijauhetta tai valmista perunamuusia (jätä tällöin vesi pois)

3 dl vehnä jauhoja

1 tl leivinjauhetta

150 g leivontamargariinia

1,5 dl kylmää vettä

(TAI valmis piirakkapohja, sulatus pakkauksen ohjeen mukaan.)

Täyte

1 pieni kesäkurpitsa (tai puolikas isosta)

1 sipuli

1/2 paprika

1/2 rasia (100–125 g) kirsikkatomaatteja tai suunnilleen vastaava määrä mitä tahansa kaappiin jääneitä kasviksia

2 valkosipulinkynttä

0,5 tl suolaa

200 g fetajuusto kuutioita

2 dl maitoa

2 munaa

50 g (1 dl) juustoraastetta

1. Mittaa kuivat aineet kulhoon ja sekoita. Nypi huoneenlämpöinen, kuutioitu margariini jauhoseoksen joukkoon murumaiseksi seokseksi. Lisää kylmä vesi ja sekoita nopeasti tasaiseksi taikinaksi. Nosta jääkaappiin täytteen teon ajaksi.
2. Kuutioi kesäkurpitsa, sipuli ja paprika pieneksi, halkaise tomaatit ja silppua valkosipuli. Sekoita kaikki kasvikset kulhossa ja mausta suolalla.
3. Laita puolet fetakuutioista piirakkapohjalle. Levitä päälle kasvisseos ja loput fetat.
4. Sekoita maito, munat ja juustoraaste keskenään ja kaada täytteiden päälle.
5. Paista piirakkaa 225-asteisen uunin keskitasolla 30–40 minuuttia. Piirakka on valmis, kun täyte on hyytynyt hyvin ja pinta saanut väriä.
6. Ota piirakka uunista ja anna jäähtyä hetki ennen tarjoilua.

Valkosipuli-ruistangot

150–200 g kuivahtanutta ruislimppua tai muuta ruisleipää

2 valkosipulinkynttä

3 rkl ruokaöljyä

1. Leikkaa ruisleipä n. 10 cm pituisiksi sormen paksuisiksi tangoiksi. Laita leipäpalat uunipellille leivinpaperin päälle.
2. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntsi ja ripottele se leipien päälle. Pirskottele öljyä hieman suolaa päälle.
3. Paista ruistankoja uunissa 225 asteessa muutama minuutti. Tarkkaile, etteivät leivät pääse palamaan pinnalta.
4. Tarjoile lämpiminä keiton kanssa tai jäähtyneinä pikku naposteluun.

Juuressipsit

Mitä tahansa juureksia (perunaa, bataattia, porkkanaa, palsternakkaa, punajuurta...)

öljyä

suolaa

1. Pese ja kuori kasvikset. Leikkaa ne ohuen ohuiksi lastuiksi esimerkiksi juustohöylällä, kuorimaveitsellä tai monitoimikoneella.
2. Laita lastut kulhoon ja kaada öljy päälle. Pyörittele lastuja käsin, jotta öljy leviää niihin tasaisesti.
3. Levitä lastut yhdeksi kerrokseksi leivinpaperoiduille pelleille. Paahtaa niitä 175-asteisessa uunissa, välillä käännettyinä, kunnes lastut ovat rapeita ja hieman ruskistuneita. Ota rapeiksi kypsyneet lastut pois pelliltä ja jatka pehmeiden lastujen paahtamista. Paahto aika riippuu lastujen paksuudesta.
4. Mausta valmiit lastut suolalla ja muilla haluamaisilla mausteilla ja tarjoa ne sellaisenaan tai esimerkiksi yrteillä maustetun kermaviiliin tai chilimajoneesin kanssa.

Paholaisenhillo

800 g tomaatteja + vettä kaltaamiseen TAI 800 g kuorittuja säilyketomaatteja

1 sipuli

2 punaista paprikaa

3 punaista chiliä

6 valkosipulinkynttä

1 tl suolaa

mustapippuria myllystä

1/2 dl etikkaa

1 pkt (330 g) hillomarmeladisokeria

1. Jos käytät tuoreita tomaatteja, kaltaa eli kuori tomaatit ensin: Leikkaa tomaattien pintaan kevyt ristikkäisviilto ja kasta ne runsaassa kiehuvässä vedessä, kunnes kuori alkaa irrota.
2. Nosta tomaatit työlaudalle, poista kuori ja leikkaa kuutioiksi tai lohkoiksi. Poista samalla kannat.
3. Silppua sipuli.
4. Poista paprikoista siemenet ja leikkaa pieniksi kuutioiksi.
5. Hienonna chilipaprikat ja valkosipulinkyntset.
6. Laita kattilaan kaltautut/säilyketomaatit, sipuli, paprikakuutiot, hienonnettu chili, valkosipulit, suola ja mustapippuria.
7. Anna kiehua miedolla lämmöllä puolisen tuntia.
8. Lisää etikka ja hillomarmeladisokeri ja keitä noin viisi minuuttia.

Purkita hieman jäähtynyt hillo hyvin pestyihin lasipurkkeihin, kullekin kotitaloudelle omansa.

MAKEAT HERKUT

Avokado-kiivismoothie

(2 annosta)

1 avocado

3 kiiviä

2-3 dl omenamehua

2 rkl hunajaa

1. Halkaise avocado ja poista kivi. Lusikoi hedelmälihat tehosekoittimeen.
2. Kuori kiivit ja siirrä koneeseen. Lisää mehu ja hunaja. Aja tasaiseksi juomaksi. Ohenna tarvittaessa mehulla

Marjakiisseli

(4 annosta)

1 l laimennettua mehua

4 rkl perunajauhoja

2-3 dl erilaisia pakastemarjoja tai erilaisten hillojen ja soseiden loppuja

tarvittaessa sokeria

1. Sekoita perunajauhot pieneen määrään mehua. Kiehauta loppu mehu ja sen jälkeen kaada perunajauhoseos ohuena nauhana voimakkaasti sekoittaen mehun joukkoon.
2. Anna seoksen pulpahtaa, mutta älä keitä enempää.
3. Lisää marjat valmiiseen kiisseliin. Lisää tarvittaessa sokeria.
4. Ripottele kiisselin päälle hiukan sokeria, jos haluat välttää kuoren syntymisen kiisselin pinnalle.

Vinkki: Kiisseliin voit käyttää marjojen ja hillojen sijasta myös omena-porkkanaraastetta.

Pappilan hätävara

Appelsiinia

Viinirypäleitä

Keksinmuruja

Kermavaahtoa

Vaniljarahkaa

1. Vaahdota kerma ja yhdistä se vaniljarahkan kanssa.
2. Laita jälkiruokamaljaan kerroksittain pilkottuja hedelmiä, keksinmuruja ja kermavaahtoseosta.

Vinkki: Voit käyttää myös tavallista rahkaa ja tähän voit myös kaapia jääkaappiin jääneet purkin loput esim. kermaviillistä, creme fraichesta ja erilaisista jugurteista.

Voit halutessasi käyttää myös kuivahtanutta pullaa tai kakkua sekä hedelmien tilalta marjoja tai hilloa.

Paratiisipannari

(pellillinen)

3 kananmunaa

6 dl maitoa

½ dl sokeria

2–3 kpl omenaa

2 banaania

2 rkl rypsiöljyä (tai voita)

1 dl kookoshiutaleita tai pähkinärouhetta

3 dl vehnä jauhoja, puolet jauhoista voit korvata myös ylijääneellä kaurapuurolla

Päälle

Halutessa esim. suklaakastiketta, kinuskikastiketta, hilloa tai jäätelöä

1. Vatkaa munien rakenne rikki. Sekoita joukkoon maito ja sokeri.
2. Soseuta banaanit ja raasta omenat ja lisää taikinaan.
3. Sekoita rasva, kookoshiutaleet ja vehnä jauhot mukaan.
4. Kaada leivinpaperin päälle uunipannulle ja 225 asteessa 20–30 minuuttia.

Yllätyksellinen hedelmäpaistos

(6-8 annosta)

n. 600 g ylikypsiä hedelmiä

1 ½ dl sokeria

n. 1 ½ dl murenettua kuivahtanutta vaaleaa leipää

1 dl vehnä jauhoja

1 dl myslä tai kaurahiutaleita

1 tl kardemummaa

120 g voita tai margariinia

Voiteluun voita tai margariinia

1. Kuori ja paloittele hedelmät reilun kokoisiksi paloiksi. Sekoita kulhossa hedelmien joukkoon 1 dl sokeria.
2. Sekoita omassa astiassaan loppu sokeri, leipämurut, vehnä jauhot, myslä, kardemumma ja sulatettu voi.
3. Kaada hedelmäpalat voideltuun vuokaan ja ripottele päälle muruseos.
4. Paista 180 asteisessa uunissa 25-30 minuuttia. Anna jäähtyä hetki.
5. Tarjoa jäätelön tai vaniljakastikkeen kanssa.

Kylmä mansikka-banaanipuuro

4 dl mansikoita

1 dl valmista kaurapuuroa

2 dl maitoa

1 banaani

2 rkl sokeria

1 tl vaniljasokeria

1. Soseuta mansikat sauvasekoittimella. Lisää puuro sekä maito ja sekoita hyvin.
2. Leikkaa banaani pieniksi kuutioiksi ja lisää puuron joukkoon. Makeuta sokerilla ja vaniljasokerilla tarvittaessa.
3. Tarjoa kylmänä aamu- tai välipalana

Vinkki: Saat samasta ohjeesta juotavan smoothien, kun lisäät maidon määrää

Vaniljainen marjapiirakka

Pohja

1 dl sokeria

2 ½ dl vehnä jauhoja

½ dl kauraleseitä

1 tl leivinjauhetta

1 kananmuna

1 dl juoksevaa margariinia

1 dl vaniljajugurttia

Pinnalle

n. 3 dl mansikoita, vadelmia tai mustikoita.

2 dl vaniljajugurttia tai marjajugurttia

¾ dl sokeria

1 kananmuna

Vuoan voiteluun voita ja korppujauhoja esim. kuivista leivänkannikoista

1. Sekoita taikinan kuivat aineet keskenään. lisää kananmuna, margariini ja jugurtti. Sekoita taikina tasaiseksi ja kaada voideltuun ja korppujauhotettuun irtopohjavuokaan. Ripottele marjat taikinan päälle.
2. Sekoita loput pinnalle tulevat ainekset keskenään ja kaada marjojen päälle.
3. Paista 200 asteessa n. 30 minuuttia.

Vinkkejä

Keitetyistä perunoista ja muista jääkaapin rippeistä voi valmistaa perunasalaattia, pyttipannua tai munakasta.

Perunasoseen jämistä saa pienillä lisähöysteillä esim. pihvejä, pannukakkua, rieskoja ja laatikkoruokia.

Vihannekset ja juurekset saa kiertoon esim. sosekeitoissa ja pihveissä sekä piirakoissa ja leivissä.

Pehmeät tomaatit soveltuvat pastakastikkeeksi tai tomaattisoseeksi.

Ylimääräiset kurkut voi raastaa maustekakkutaikinaan tai lisätä jugurtin jämään tsatsikiksi.

Ylijääneen puuron voi upottaa sämpylätaikinaan tai pannariin.

Ylijääneen kahvin voi pakastaa jääpalakuutiorasiassa ja käyttää jääkahvina.

Ripekastikkeet voi upottaa makaronilaatikkoon ja piirakoihin.

Keitetystä pastasta ja riisistä saa pohjan ruokaisaan salaattiin, sinne uppoaa myös ylijääneet kasvikset ja monet hedelmät.

Munakas yhdistää monet riipeaineokset.

Raaka-aineen aistinvarainen arviointi

Aistien avulla voit tehdä monta johtopäätöstä raaka-aineen nautittavuuden suhteen.

Ihmiset perusaisteja on viisi: näkö, kuulo, maku, haju ja tunto. Joskus jokin aisti voi heikentyä, kuten esimerkiksi maku- ja hajuaisti flunssan aikana, jolloin voi olla paikallaan turvautua muihin aisteihin. Tässä muutama vinkki eri aistien hyödyntämiseen ruoan nautittavuuden arvioinnissa.

NÄKÖ

Raaka-aineen ulkonäössä voi tapahtua muutoksia esimerkiksi sen rakenteessa tai värissä. Vanhan kananmunan keltuainen rikkoontuu herkemmin, avokadon hedelmäliha tummuu, avatun tuorejuuston pinnalle muodostuu homekasvustoa, liha muuttuu harmahavaksi ollessaan kosketuksissa ilman kanssa ja maito muuttuu ajan kanssa kokkareiseksi. Muita merkkejä ovat muun muassa sameus ja nesteen erottuminen.

KUULO

Heti ensimmäisenä ei tule mieleen, että kuulonkin avulla voi aistia tuotteen syömiskelpoisuutta, mutta oletko avannut lasista hillopurkkia, etkä olekaan kuullut tuttua napsahdusta metallikorkista? Toisaalta poikkeuksellisen voimakas ääni pakkausta avattaessa on merkki kaasun muodostumisesta, joka voi olla merkki mikrobien aktivoituneesta toiminnasta ja tuotteen pilaantumisesta.

MAKU

Rohkeimmat uskaltavat maistaa ollessaan epävarmoja ruoan syötävyydestä! Epätavallinen tai epämiellyttävä maku, kuten happamuus, karvaus tai mädäntynyt maku kertovat tutuimmin siitä, että tuote on tullut tiensä päähän, eikä sitä kannata enää nauttia. Huom! Viimeinen käyttöpäivämäärä-merkintöjä tulee kuitenkin noudattaa turvallisuussyistä - valmisruoilla ja lihatuotteilla on tämä merkintä.

HAJU

Tätä aistia käytetään varmasti eniten arvioimaan tuotetta. Joskus tuotteessa on ominainen haju, joka voi johtaa harhaan, kuten esimerkiksi leikkelepakkauksissa säilyvyyttä parantava suojavaikute. Pilaantuneelle tyyppistä hajua voi olla mädäntynyt, hapan, käynyt tai "kalanhaju".

TUNTO

Raaka-ainetta tunnustelemallakin voi tietää, missä vaiheessa pilaantumista tuote on. Tällaisia merkkejä ovat tuntemus rakenteessa, kuten pehmentyneet ja itäneet perunat, vetinen tomaatti, limainen pinta lihaleikkeleen päällä, kuiva leipä, valmisruokien tahmea tai rakeinen koostumus. Myös tuntuma suussa voi olla epätavallinen, kuten jogurtin kokkareisuus.

Tiesitkö?

Maidon hapattaminen pidentää säilyvyysaikaa, sillä useimmat pilaajamikrobit eivät lisääny happamissa olosuhteissa. Siksi oikeinsäilytettyä jogurtti piimä ja kermaviili ovat käyttökelpoisia ruoanvalmistukseen tai leivontaan vielä päiväyksenkin jälkeen muutamia päiviä. Juustoissa hyvänä nyrkkisääntönä voidaan pitää sitä mitä kovempi juusto sitä pidempi säilyvyys. Tuorejuusto säilyy siksi huonosti.

Muistathan, että raaka-aineen tai ruoan säilymiseen vaikuttaa säilytyslämpötilat – Kylmäketjun säilyttäminen onkin tärkeää!

Tämä reseptivihko on toteutettu yhteistyössä Hämeen-Pirkanmaan Marttojen kanssa.

