

**TUTUSTU SUOMALAISEEN
RUOKAAN & RUUAN TUOJAJIIN:**

- www.mtk.fi
- www.hyvaasuomesta.fi

Reseptit Kati Laszka | Kuvat Kati Laszka & Depositphotos



KOKKAA KOTIMAISTA

NAUDAN SISÄPAISTIA, HASSELBACKAN UUNJUUREKSIA & KARAMELLISOITUA SIPULIA

MATALALÄMMÖSSÄ KYPSENNETTY PAISTI

500–600 g naudan sisäpaistia
2–3 valkosipulin kynttä
1½ rkl rypsiöljyä
¼ ruukkaa tuoretta timjamia
3 oksaa tuoretta rosmariinia
1 tl suolaa
¼ tl jauhettua mustapippuria
(myllystä)

OTA LIHA huoneenlämpöön noin tunti ennen kypsennystä. Kuori ja hienonna valkosipuli. Kuumenna öljy paistinpannussa. Kuivaa lihan pinta hyvin talouspaperilla ja ruskista kuumalla pannulla huolellisesti joka puolelta. Lisää valkosipuli lopuksi pannulle kuumaan öljyyn, jotta se kypsyy hiukan.

LAITA LIHA uunivuokaan. Hienonna yrtit ja hiero lihan pintaan yhdessä suolan ja pippurin kanssa. Valele valkosipuliöljy pannusta lihan päälle. Laita lihalämpömittari paistin paksuimpaan kohtaan. Kypsennä uunin keskitasolla 120 asteessa, kunnes sisälämpötila on 55–57 astetta.

OTA LIHA uunista, kiedo se folioon ja anna vetäytyä 20–30 minuuttia. Leikkaa liha tarjolle terävällä, sileäteräisellä veitsellä lihassyiden kulkusuuntaa vastaan. Näin viipaleista saadaan mureita.

VINKKI!

Tällä samalla ohjeella voit kypsennää myös karitsan, hirven ja peuran paistin.

VINKKI!

Naudanlihan voi kypsennää oman maun mukaan. Verinen (raw) eli sisältä punainen pihvi on sisälämpötilaltaan alle 50 astetta. Rosee (medium) on sisältä punertavaa ja rakenteeltaan mureaa. Sen sisälämpötila on noin 52–58 astetta. Täysin kypsän (well done) lihan sisälämpötila on noin 65 astetta.

VINKKI!

Jos käytät pakaste-
vadelmia koristeluun,
lisää ne vasta juuri
ennen tarjoilua.

SUOLAKINUSKIKASTIKE

2 dl fariinisokeria
2 dl kuohukermaa
¼ tl suolaa

MITTAA SOKERI ja kerma kattilaan. Keitä hiljalleen, välillä sekoittaen noin 20 minuuttia tai siihen asti, kunnes seos on kauniin väristä ja kastikemais-
ta. Pidä lämpö mietona, ettei kinuski kuohu liikaa ja muutu rakeiseksi.

LISÄÄ SUOLA ja anna jäähtyä.

INFO!

Kinuskiin tarvitaan yhtä paljon kermaa ja sokeria. Kerma- ja soke-
ri-laaduilla voi kuitenkin leikitellä. Kermaksi sopivat kuohu-, kahvi- ja kookoskerma. Sokeriksi voidaan valita kide-, fariini-, ruoko- tai muscovadosokeria. Sokerilaatuja voi myös yhdistellä, jotta mieleinen makupalettetti saadaan aikaiseksi.

VINKKI!

Valmiin kinuskin lämpötila on noin 130 astetta. Sopivan koostumuksen voit testata ottamalla lusikallisen kinuskia lautaselle ja antamalla sen jäähtyä.



8 ANNOSTA

VADELMAINEN KÄÄRETORTTU- LEIVOS & SUOLAKINUSKI- KASTIKETTA

KÄÄRETORTTU

4 kananmunaa
1 ½ dl sokeria
1 dl ruisjauhoja
½ dl perunajauhoja
1 tl leivinjauhetta

PIKAHILLO:

200 g kotimaisia vadelmia (pakaste)
1 dl hillosokeria

KORISTELU:

200 g vaniljan makuista tuorejuustoa
200 g maitorahkaa
1 rkl sokeria
1–2 dl pakastettuja, kotimaisia vadelmia (tuoreita, jos sesongissa)
muutama oksa tuoretta minttua tai sitruunamelissaa

LAITA KOHMEISET

marjat ja hillosokeri korkeareunaiseen, mikrouunin kestävään astiaan. Kuumenna varovasti täydellä teholla muutama minuutin jaksoissa, kunnes sokeri on täysin sulanut ja seos kuplii. Sekoita hillo tasaiseksi ja anna jäähtyä sen aikaa, kun valmistat torttupohjan.

VATKAA MUNAT ja

sokeri kuohkeaksi vaahdoksi. Sekoita jauhot ja leivinjauhe keskenään ja siivilöi vaahtoon kevyesti sekoittaen. Levitä taikina uunipannulle leivinpaperin päälle. Paista 200 asteessa noin 10 minuuttia. Kumoa kypsä torttu puhtaalle paperille. Irrota paistopaperi ja anna levyn jäähtyä.

KÄÄNNÄ JÄÄHTYNYT

levy vielä niin, että paistopinta on ylöspäin. Levitä vadelmahillo pohjalle ja kääri torttu paperin avulla jämkäksi rullaksi niin, että saumakohta jää rullan alle. Anna tekeytyä jääkaapissa sen aikaa, kun valmistat koristelut.

VAAHDOTA TUOREJUUSTO,

maitorahka ja sokeri keskenään. Tasaa kääretortusta päät ja leikkaa se kahdeksaan osaan. Aseta torttupalat lautasille leikkuupinta ylöspäin ja lusikoi päälle tuorejuustomassaa. Koristele vadelmilla ja valuta päälle suolakinuskikastiketta. Viimeistele leivos tuoreen mintun tai sitruunamelissan lehdillä.

HUOM!

Käsittele hilloa varovasti koko kypsennyksen ajan, se on todella kuumaa!

PIKKELOITY KURKKU

½ kurkku (tai 2 avomaan kurkkua)
1 rkl valkoviinietikkaa
2 rkl sokeria
3 rkl vettä
¼ ruukkuu tuoretta tilliä

LEIKKAA KURKKU

veitsellä, juustohöylällä tai mandoliinilla ohuiksi siivuksiksi. Laita se korkeareunaiseen, kannelliseen astiaan. Mittaa etikka, sokeri ja vesi astiaan. Hienonna tilli ja lisää joukkoon. Laita kansi kiinni ja ravista kaikki ainekset hyvin sekaisin. Anna maustua 15 minuuttia ja tarjoile.

KARAMELLISOITUA SIPULIA

4 isoa keltasipulia
2 rkl öljyä
1 rkl sokeria
2 oksaa tuoretta rosmariinia
½ dl vettä
1 rkl valkoviinietikkaa
½ tl s uolaa

HALKAISE JA

kuori sipulit. Leikkaa pitkittäin ohuiksi veneiksi. Kuumenna öljy pannulla tai kattilassa. Lisää sipulit ja kypsennä niitä miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia välillä sekoittaen. Älä ruskista.

RIPOTTELE SOKERI

sipulin joukkoon ja nosta lämpötilaa. Anna sokerin sulaa ja sipulin hiukan ruskistua. Hienonna rosmariini sipulin joukkoon. Lisää loput ainekset ja anna kiehua, kunnes suurin osa nesteestä on haihtunut.

INFO!

Tiesitkö, että perunassa ja juureksissa on vähemmän hiilareita ja energiaa kuin pastassa!



HASSELBACKAN UUNIJUUREKSET

2 porkkanaa
2 palsternakkaa
4 perunaa
½ tl suolaa
100 g voita
½ dl korppujauhoja

KUORI JUUREKSET

ja perunat. Halkaiset palsternakat kahtia. Leikkaa juureksiin viiltoja noin 2 millin välein hieman puolivälän alapuolelle saakka. Älä leikkaa pohjaan asti, vaan pidä juurekset kasassa.

LAITA JUUREKSET

uunivuokaan viillot ylöspäin. Sulata voi ja sivele puolet huolellisesti juuresten päälle. Paista 20 minuuttia 225 asteessa. Sivele loppu voi juuresten pintaan, ripottele myös suola ja korppujauhot ja jatka paistamista vielä 10–15 minuuttia uunin ylätasolla.

”Suomalaiset tacot”

PORKKANA-PINAATTILETTUSET, KAURAJAUHISKASTIKETTA & TOMAATTISALSAA

PORKKANA- PINAATTILETTUSET

200 g porkkanaa
200 g lehtipinaattia
(pakaste)
½ tl suolaa
1 iso kananmuna
1 dl emmental-
juustoa
raastettuna
½ dl korppujauhoja
¼ tl mustapippuria

KUORI JA RAASTA porkkana hienoksi raasteeksi. Sulata pinaatti ja puristele se kuivaksi. Hienonna pinaatti veitsellä pienemmäksi. Sekoita kaikki ainekset keskenään tasaiseksi massaksi.

MUOTOILE LEIVINPAPERILLE uunipellille 10 ohutta lettua (Ø 13–15 cm).

PAISTA 225 ASTEESSA 8–10 minuuttia tai kunnes letut ovat saaneet pintaan ja reunoihin hieman väriä.

KAURAJAUHIS- KASTIKE

1 iso punasipuli
2 valkosipulin kynttä
2 rkl rypsiöljyä
1 rkl tomaattipyreetä
1 tl savupaprikajauhetta
225 g kaurajauhista
(Elovena)
2 dl vettä tai kasvislientä
½ dl makeaa chilikastiketta
½ tl suolaa
¼ ruukkaa tuoretta timjamia

KUORI JA HIENONNA sipulit. Kuumenna öljy pannulla tai kattilassa ja paista sipuleita miedolla lämmöllä noin viisi minuuttia. Älä ruskista. Lisää tomaattipyree ja savupaprika, jatka kypsentämistä vielä muutama minuutti. Lisää kaurajauhis, neste ja chilikastike. Sekoita ja anna kiehua kevyesti viisi minuuttia. Mausta kastike suolalla ja hienonna timjami joukkoon.

INFO!

Jo Kippari Kalle tiesi pinaatin olevan super-ruokaa, joka sisältää runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita. Miedon makunsa ansiosta se sopii hyvin keittoihin, smoothieihin, salaattiin ja piirakoihin.



TOMAATTISALSA

400 g miniluumu- tai kirsikkatomaatteja
1 valkosipulin kynsi
1 rkl rypsiöljyä
½ rkl valkoviinietikkaa
1 tl sokeria
¼ tl suolaa
1 dl tuoreita yrttejä (basilikaa, korianteria, ruohosipulia)

PILKO TOMAATIT neljään osaan ja laita kulhoon. Kuori ja hienonna valkosipuli tomaattien joukkoon. Lisää öljy, etikka ja mausteet. Hienonna yrtit joukkoon, sekoita ja anna salsan maustua 15 minuuttia ennen tarjoilua.

HERNETAHNA

200 g pakasteherneitä
2 rkl sitruunamehua
¼ ruukkaa tuoretta minttua
2 rkl rypsiöljyä
1 tl suolaa

SULATA HERNEET. Purista sitruunamehu ja nypi mintun lehdet monitoimikoneen kulhoon. Soseuta kaikki ainekset karkeaksi tahnaksi. Tarkista maku ja lisää tippa kylmää vettä, jos tahna tuntuu liian paksulta.



VINKKI!

**LISÄKSI
TARJOILUUN
RAPEAA
SALAATTIA**
(jääsalaatti tai romaine)
& RANSKAN-
KERMAA

VINKKI!

Tarjoile lisänä tuoretta chiliä, jos tykkäät tulisemmasta ruoasta.

