



# VENYVÄN *vinikit* KOKKAUKSEEN



ENERGIAA ARKEEN | MAKUPALOJA MAAILMALTA | JUHLATUULELLA





# VeNytv-ruokaklubi 3h



## KAIKKI KIRJAN RUOKAKUVAT ON KUVATTU RUOKAKLUBEILLA. KUVAAJINA OVAT TOIMINEET KOKKAAVAT NUORET.

Makeat kiitokset kaikille teille, jotka osallistuite tämän reseptivihon tekemiseen: nuoret ja vanhemmat, martta-piirien kotitalousasiantuntijat, valokuvausta opettaneet kuvaajat, Marttaliiton hankekoordinaattorit ja graafikko, Yhden Vanhemman Perheiden Liiton jäsenyhdistykset, VeNytv:n hanketyöntekijät ja kaikki yhteistyökumppanit, jotka olette olleet mukana suunnittelemassa ruokaklubeja ja tiedottaneet niistä!



### Kommentti

*Toimiva resepti. Ruokat olivat nameja, seura huippua ja bonuksena syntyi tämä reseptivihko. Oli kivaa, opin paljon ruoanlaitosta ja sain myös uusia kavereita, joilla oli vähän samantyyppisiä perhe- ja muita kokemuksia kuin mulla. Kannattaa kokeilla.*



4-6 YHDEN VANHEMMAN PERHEEN NUORTA  
1 MARTTA  
1 VIIHTYISÄ KEITTIÖ  
1 KAMERA  
HYPPYSELLINEN YHTEISIÄ KOKEMUKSIA  
KAUHALLINEN KAVERUUTTA  
ÄMPÄRILLINEN INNOSTUSTA  
HALUTESSAAN RUOKAKLUBIN VOI MAUSTAA 4-6 VANHEMMALLA

- »Etsikää nuoret ja vatkatkaa heidät Martan kanssa keittiössä.
- »Heitelkää innostusta ympäri ämpäri ja ryhtykää hommiin.
- »Sekoittakaa yhdessä kaverinkin Keitoksia.
- »Kuvatkaa kokkauksia ja niiden tekemistä eri vaiheissa.
- »Kattakaa pöytä kauniisti ja istukaa sen ympärille.
- »Ripotelkaa ruokien päälle kokemuksia. Nauttikaa ruoasta ja yhteisestä hetkestä.
- »Jos haluatte tuunata perusreseptiä, sekoittakaa varovasti vanhemmat joukkoon.
- »Lähtekää iloisesti jutellen kotiin.

**Terhi Rapeli**  
päällikkö, VeNytv-hanke  
Yhden vanhemman perheiden Liitto ry



1

**ENERGIAA  
ARKEEN**

# PORKKANA-LOHIPIHVIT



PORKKANA-LOHIPIHVIT

400 G KIRJLOHIHIFILEETÄ  
1 PORKKANA  
2 RKL TILLISILPPUA  
½ TL SUOLAA  
1 RKL VEHNÄJAUHOJA  
1 KANANMUNA  
1 RKL SITRUUNAMEHUA

- »Poista kalafileeestä nahka: Laita lohifilee leikkuulaudalle nahkapuoli alaspäin. Pidä haarukalla lujasti kiinni fileen kapeasta päästä. Ota toiseen käteen iso, terävä leikkuu- tai fileointiveitsi. Laita veitsi fileen kapeassa päässä kalan ja nahan väliin. Työnnä veistä leveää päätä kohti, niin että nahka irtoaa. Leikkaa nahaton lohifilee pieniksi, noin ½ cm:n kokoisiksi kuutioiksi.
- »Kuori porkkana ja raasta se karkeaksi raasteeksi. Hienonna tilli.
- »Laita kulhoon lohikuutiot, porkkana-raaste, tillisilppu, suola ja vehnä jauhot. Sekoita. Riko kananmuna juomalasiin ja kaada se seoksen joukkoon. Purista sekaan sitruunamehua. Sekoita hyvin.
- »Laita leivinpaperi uunipellille. Tee lohimassasta 8 kekoa leivinpaperin päälle. Muotoile niistä noin 2 cm:n paksuisia pihvejä.
- »Kypsennä pihvejä 200-asteisen uunin keskitasolla noin 15 minuuttia.

*Korvaa osa lihasta kasviksilla. Älä heitä ruokaa roskiin. Suosi vastuullisesti tuotettuja elintarvikkeita.*

# TACO-SALAATTI VEGENA

½ KERÄ AMERIKANSALAATTIA  
PUOLIKAS KURKKU  
1 PORKKANA  
1 RASIA (NOIN 200 G) MINITOMAATTEJA  
100 G (PAKASTE) HERNEITÄ  
PERSILJAA

Kastike:  
2 DL KAURAJOGURTIA  
2 RKL SITRUUNAMEHUA  
RIPAUS SUOLAA  
½ TL SOKERIA  
PIPPURIA MAUN MUKAAN

Lisäksi:  
6–8 KPL TACOVENETTÄ

- »Huuhtelee ja valuta salaatti ja leikkaa se ohuiksi suikaleiksi. Huuhtelee ja kuutit kurkku. Huuhtelee ja kuori porkkana ja leikkaa kuorimaveitsellä ohuiksi lastuiksi. Huuhtelee ja halkaise tomaatit. Silppua persilja.
- »Laita kaikki salaattiainekset kulhoon ja sekoita kevyesti.
- »Valmista kastike: kaada kaurajogurtti pieneen kulhoon ja sekoita sitruunamehu ja mausteet joukkoon.
- »Täytä tacoveneet salaattilla ja kaada kastiketta päälle.

## VINKKI

Jos käytät tuoreita hemeitä, avaa palot ja riivi herneet ruokaan.



TACO-SALAATTI VEGENÄ



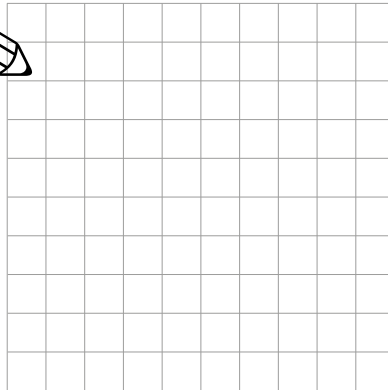
KARAMELLISOIDUT OMENAT

# KARAMELLISOIDUT OMENAT

Karamelliseos:  
2 DL SOKERIA  
1 ½ DL VETTÄ  
1 DL VAALEAA SIIRAPPIA

Lisäksi:  
6 OMENAA  
6 PUUTIKKUA

- »Pese ja kuivaa omenat. Työnnä puutikki jokaiseen omenaan.
- »Valmista karamelliseos: Mittaa kattilaan sokeri, vesi ja siirappi. Kuumenna seosta ja sekoita koko ajan. Kun seos alkaa kiehua, lopeta sekoittaminen. Keitä hiljalleen noin 20 minuuttia.
- »Kokeile, onko seos valmista, seuraavasti: Tipauta pisara seosta kylmään veteen. Jos pisara hyytyy kiinteäksi, karamelliseos on valmista.
- »Kasta omenat karamelliseoksessa ja nosta leivinpaperin päälle jäähtymään. Jos seos jähmettyy ennen kastamista, lämmitä sitä liedellä hetki.



## VINKKI

Viisailla ruokavali-  
noilla voidaan vähen-  
tää ruoantuotannon  
ilmasto- ja rehevöit-  
tämisvaikutuksia.  
Kasvisten käytön  
lisääminen sekä lihan  
kulutuksen ja ruoka-  
hävikin vähentäminen  
pienentävät ruoan  
ympäristökuormi-  
tusta.

# 8



MUNAKASRULLA

# TÄYTTÄVÄ TIISTAI

## LINSSI- PORKKANAI- KEITTO

2 DL PUNAISIA LINSSEJÄ  
2 SIPULIA  
4 PORKKANAA  
1 LVETTÄ  
2 KASVISLIEMIKUUTIOTA  
1 TLK TOMAATTIMURSKAA  
3 RKL ÖLJYÄ  
1—2 TL JEERAA  
1 TL KORIANTERIA  
1 TL CHILIJAUHETTA  
3 RKL FARIINISOKERIA  
3 DL KOOKOSMAITOA  
SUOLAA

»Laita linssit siivilään ja huuhtelee kylmän, juoksevan veden alla hyvin.  
»Kuori ja paloittele sipulit ja porkkanat.  
»Kuumenna vesi kattilassa ja murena joukkoon liemikuutiot.  
»Lisää kattilaan linssit, sipulit, porkkanat ja tomaattimurska. Anna kypsyä miedolla lämmöllä kannen alla noin puoli tuntia.  
»Kuumenna öljy pannulla tai kattilassa, lisää siihen jeera, korianteri ja chili.  
»Anna hautua muutama minuutti.  
»Soseuta keitto. Lisää joukkoon mausteseos, fariinisokeri ja suola.  
»Sekoita ja kuumenna 10 minuuttia. Lisää lopuksi kookosmaito keittoon.

## MUNAKAS- RULLA

6 KANANMUNAA  
5 DL KAURAMAITOA TAI MUUTA MAITOA  
1½ DL VEHNÄJAUHOJA  
½ TL SUOLAA  
½ TL MUSTAPIPPURIA

**täyte:**  
400 G JAUHELIIHAA  
½ TL CHILIÄ  
SAVUPAPRIKAJAUHETTA  
MUSTAPIPPURIA  
½ SUIPPOPAPRIKA  
PALA PURJOA TAI 1 PIENI SIPULI  
200 G MAUSTAMATONTA  
TUOREJUUSTOA  
1½ DL JUUSTORAASTETTA

»Vatkaa munien rakenne rikki ja lisää niiden joukkoon kauramaito, vehnäjauhot, suola ja mustapippuri.  
»Vuoraa uunipelti leivinpaperilla. Kaada munakastaikina pellille. Paista 225-asteisessä uunissa noin 15 minuuttia. Kumoa kypsä munakas toiselle leivinpaperille ja anna jäähtyä.  
»Ruskista jauheliha pannulla ja mausta. Lisää joukkoon kuutioitu paprika sekä hienonnettu purjo.  
»Sekoita joukkoon tuorejuusto.  
»Levitä täyte munakaslevyn pinnalle. Ripottele päälle puolet juustoraasteesta.  
»Kääri levy rullalle ja ripottele loput juustoraasteesta rullan päälle.  
»Laita rulla vielä 225-asteiseen uuniin noin 10 minuutiksi.



## SAMETTINEN KASVIS- SOSEKEITTO

8 annosta

600 G BATAATTIA  
3 PORKKANAA (200 G)  
3 PALSTERNAKkaa (400 G)  
2 SIPULIA (200 G)  
6 RKL CURRYTAHNAA  
1 KASVISLIEMIKUUTIO  
VETTÄ  
100 G MAUSTAMATONTA TUORE-  
JUUSTOA  
100 G MASCARPONE-JUUSTOA  
MUSTAPIPPURIROUHETTA

Viimeistelyyn:  
RUCOLAA JA OLIIVIÖLJYÄ

»Kuori ja pilko kasvikset ja laita ne kattilaan. Lisää currytahna ja liemi-  
kuutio joukkoon ja lisää vettä, niin  
että kasvikset juuri peittyvät. Keitä  
kypsäksi.

»Soseuta kypsät kasvikset, lisää juus-  
tot ja mustapippuri joukkoon ja sekoi-  
ta sileäksi. Lisää kiehuva vettä, niin  
että saat sopivan sakeuden keittoon.

Tarkista maku ja lisää tarvittaessa  
mustapippuria ja currytahnaa.

»Viimeistele keittoannokset rucolalla  
ja oliiviöljyllä.

### VINKKI

Avomaalla kasvatetut  
kasvikset ovat  
ympäristöystävällisiä.



KAURALEIPÄSET

## KAURA- LEIPÄSET

3 ½ DL KAURAHUUTALEITA  
1 ½ DL VEHNÄJAUHOA  
2 TL LEIVINJAUHETTA  
1 TL SUOLAA  
1 RKL FARIINISOKERIA  
½ DL RYPSIÖLJYÄ  
2 DL PIIMÄÄ

»Sekoita kuivat aineet keskenään.  
Lisää öljy ja piimä. Sekoita taikina  
tasaiseksi.

»Laita leivinpaperi pellille. Jaa taikina  
leivinpaperin päälle nokareiksi ja ta-  
puttele ne jauhotetuin käsin leipäsiksi.

»Paista 225-asteisessa uunissa 15–20  
minuuttia.

## MAUSTEINEN NUDELI- BROILERI- WOKKI

350 G BROILERISUIKALEITA  
1 PORKKANA  
PALA PURJOA  
150 G KIINANKAALIA  
2 RKL ÖLJYÄ  
1 TL CURRYTAHNAA  
½ TL CHILIJAUHETTA  
1 TL RAASTETTUA INKIVÄÄRIÄ  
1 VALKOSIPULINKYNSI  
2 RKL SOIJAKASTIKETTA  
2 RKL PUNAVIINIETIKKAA  
2 DL KANALIENÄ  
(SUOLAA)

»Kuori ja suikaloi porkkana.

»Suikaloi purjo ja kiinankaali.

»Kuumenna öljy laakeassa pannussa.  
Laita pannulle broilerisuikeleet, curry,  
chili, inkivääri ja hienonnettu valkosi-  
puli. Paista muutama minuutti.

»Lisää suikaloidut kasvikset ja kyp-  
sennä, kunnes liha ja vihannekset  
ovat saaneet väriä. Sekoita mukaan  
soijakastike, viinietikka ja kanaliemi.  
Kiehauta ja tarkista suola.

»Tarjoa keitettyjen nuudeliensa kanssa.

Vinkki. Halkaise purjo pituussuun-  
nassa ja huuhto huolellisesti mullat  
ja hiekat pois lehtien väleistä ennen  
ruoaksi valmistamista.



FAMILYN VÄRIKÄS SALAATTI

## FAMILYN VÄRIKÄS SALAATTI

ERILAISIA SALAATTEJA ESIM.  
JÄÄSALAATTIA, LOLLO ROSSOA,  
RUCOLAA  
KIRSIKKATOMAATTEJA  
CANTALOUPEMELONI  
MANDARIINI TAI APPELSIINI (TAI  
SÄILYKEMANDARIINEJA)

»Huuhtelee salaattit ja revi tarvittaes-  
sa pienemmiksi suupalloiksi. Pese ja  
halkaise kirsikkatomaatit. Paloittele  
cantaloupe meloni.

»Kuori ja lohko mandariini tai ap-  
pelsiini, poista kalvot lohkoista (tai  
käytä säilykemandariineja). Sekoita  
kaikki ainekset keskenään.

## MARJARAITA

6—8 annosta

Vaniljavaahto:  
1 PRK VAAHTOUTUVAA VANILJAKAS-  
TIKETTA (2½ DL)  
250 G MAITORAHKAA  
½ DL SOKERIA  
NOIN 1½ DL KAURALESEITÄ

Marjasose:  
6—7 DL PAKASTEMANSIKOITA JA  
MUSTAHERUKOITA SURVOTTUNA

Koristeluun:  
KAURALESEITÄ JA MARJOJA

»Vatkaa vaniljakastike vaahdoksi.  
Lisää rahka ja sekoita. Lisää seokseen  
sokeri ja kauraleseet, sekoita kevyesti.  
»Survo kohmeiset marjat toisessa  
kulhossa. Jaa tai pursota vaahto ja  
marjasose kerroksittain jälkiruoka-as-  
tioihin tai lasihin. Koristelee leseillä ja  
marjoilla.

Voit vähentää ympäristövaikutuksia  
esimerkiksi valmistamalla ruokaa  
reilusti kerralla ja lämmittämällä  
annokset mikroaaltouunissa.



MARJARAITA

## PAPUKEITTO

1 ISO SIPULI  
3 VALKOSIPULIKYNTTÄ  
3 RKL ÖLJYÄ  
500 G TOMAATTIMURSKAA  
5 DL VETTÄ  
1 KASVISLIEMIKUUTIO  
1 PAPRIKA  
400 G ERILAISIA PAPUJA SUOLALIE-  
MESSÄ  
1 TL MUSTAPIPPURIA  
1 TL TIMJAMIA  
2 RKL MAKEAA CHILIKASTIKETTA  
1 TL SUOLAA

»Kuori ja hienonna sipuli ja valkosi-  
pulinkynnet. Kuullota sipuleita öljyssä  
kattilan pohjalla. Lisää kattilaan  
tomaattimurska, vesi ja kasvisliemi-  
kuutio.  
»Kuutioi paprika ja lisää kuutiot keit-  
toon. Hauduta noin 15 minuuttia. Lisää  
pavut ja kiehauta. Mausta ja tarkista  
suola.



PAPUKEITTO



TORTILLARULLAT

TORTILLA-  
RULLAT

TORTILLOJA

MAUSTETTUA TUOREJUUSTOA  
RUCOLAA  
LEIKKELETTÄ, TONNIKALAA TAI  
NYHTÖKAURAA  
YRTTEJÄ

»Voitele tortillat tuorejuustolla.  
»Lisää päälle makuaineita ja yrt-  
tejä mieleesi mukaan.  
»Kääri tortilla rullalle. Voit paloi-  
tella rullan suupaloiksi, leikata  
puoliksi tai tarjota kokonaisena.

## VINKKI

Palkokasveista saat hyvää proteiinia.  
Palkokasvien viljely parantaa maaperän  
laatua.

RAPARPERI-  
MANSIKKA-  
KIISSELIÄ  
VOHVELILLA

1 L RAPARPERIPALOJA  
8 DL VETTÄ TAI VAALEAA MEHUA  
2 DL SOKERIA  
½ L MANSIKOITA VIIPALEINA

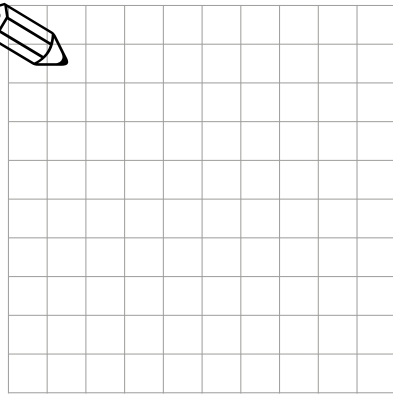
Suurustamiseen:

1 DL KYLMÄÄ VETTÄ  
4 RKL PERUNAJAUHOJA

»Kaada raparperipalat kiehuvaan  
veteen. Keitä, kunnes raparperi alkaa  
hajota. Lisää sokeri.  
»Sekoita perunajauhot kylmään ve-  
teen. Kaada neste ohuena nauhana  
raparperiseoksen joukkoon. Sekoita  
samalla koko ajan hitaasti, kattilan  
pohjaa myöten. Kuumenna, kunnes  
keitos sakenee ja pulpahtaa. Nosta  
kattila levyltä. Lisää mansikkaviipa-  
leet kattilaan.  
»Kaada kiisseli tarjoilukulhoon, ripot-  
tele päälle sokeria. Jäähdytä ja tarjoa  
vohvelin ja vaniljajäätelön kanssa.

RAPARPERI-MANSIKKA-  
KIISSELIÄ VOHVELILLA

14



## PITSAPERJANTAI



VOIMASMOOTHIE

## VOIMASMOOTHIE

2 annosta

5 DL BABYPINAATIN LEHTIÄ  
PUOLIKAS KURKKU  
3 DL OMENAMEHUA  
1 LIMEN MEHU  
2 RKL VAAHTERASIIRAPPIA  
TAI RUOKOSOKERIA

»Huuhtelee pinaatinlehdet siivilässä kylmällä vedellä. Huuhtelee kurkku kylmällä vedellä ja leikkaa kuutioiksi. Leikkaa lime puoliksi ja purista puolikkaista mehu.  
»Laita pinaatit, kurkut sekä omena- ja limemehut tehosekoittimen kulhoon. Lisää siirappi tai sokeri.  
»Sulje tehosekoittimen kansi huolellisesti. Pidä kantta toisella kädellä paikallaan ja soseuta ainekset tasaiseksi juomaksi.

## LANKKUPITSA

1 pitsapohja/pellillinen

**Pohja:**  
2 DL VETTÄ  
1 PUSSI KUIVAHIIVAA (11 G)  
1 TL SUOLAA  
3 RKL ÖLJYÄ  
5 DL VEHNÄJAUHOJA

»Sekoita kuivahiiva osaan jauhoista. Mittaa noin 42-asteinen vesi kulhoon. Sekoita jauho-hiivaseos veteen. Lisää joukkoon suola ja öljy. Lisää loput jauhot taikinaan pikkuhiljaa sekoittaen. Vaivaa taikina käsin kimmoiseksi.  
»Anna taikinan kohota liinan alla vähintään puoli tuntia.

**Tomaattikastike:**  
1 TLK TOMAATTIMURSKAA (250 G)  
2-3 RKL TOMAATTISOSETTA  
2-3 VALKOSIPULINKYNTTÄ  
1 RKL ÖLJYÄ  
¼ TL SUOLAA  
RIPAUS SOKERIA JA MUSTAPIPPU-RIROUHETTA  
3 TL OREGANOJA TAI PITSAMAUSTETTA

»Lorauta kattilaan öljyä, kuumenna. Pehmitä hienonnettua valkosipulia öljyssä hetki ja lisää sitten tomaattimurska ja -sose mukaan. Keitä seosta 15 minuuttia. Lisää suola, sokeri, mustapippurouhe sekä oregano tai pitsamauste.

**Täytteeksi esimerkiksi:**  
NOIN 3 DL KINKKUKUUTIOITA TAI NAKKIPALOJA  
PAKASTEKASVIKSIA  
2-4 TOMAATTIA VIIPALEINA  
PUNASIPULIA VIIPALEINA

**Pinnalle**  
NOIN 150 G JUUSTORAASTETTA (OSA VOI OLLA ESIM. AURAJUUSTOA)

»Kauli taikina leivinpaperin päälle ohueksi levyksi. Levitä päälle tomaattikastike, valitsemasi täytteet ja lopuksi juustoraaste.  
»Kypsennä 225-asteisessa uunissa 15-25 minuuttia.



LANKKUPITSA



*Jos haluat erityisen rapean pitsapohjan, käytä leipomiseen pitsajauhoja.*

15





**MAKUPALJOJA  
MAAILMALTA**

## VINKKI

Valitsemalla MSC-sertifioidun tonnikalan tuet vastuullista kalanyyntiä eikä kalakanta vaarannu.

# SUSHIBUFFET

## SUSHIRIISI

4 DL PUURORIISIÄ  
6 DL VETTÄ

½ DL RIISIVIINIETIKKAA  
2 RKL SOKERIA  
1 TL SUOLAA

»Huutele riisiä, kunnes vesi on kirkasta. Valuta hyvin. Mittaa riisit ja kylmä vesi kattilaan.

»Kun vesi alkaa kiehua, pienennä lämpöä ja laita kansi päälle. Anna riisin kypsyä 15 minuuttia. Älä avaa kantta kypsennyksen aikana. Nosta sitten kattila levyltä ja anna riisin vetäytyä vielä 10 minuuttia.

»Mittaa riisiviinietikka, sokeri ja suola toiseen kattilaan ja kiehauta niin, että sokeri sulaa etikkaan.

»Nostelee riisi laakeaan kulhoon tai vadille ja kääntele sitä varovasti puulastalla. Pirskottele samalla etikkaa pikkuhiljaa riisin joukkoon. Kääntele riisiä, älä sekoita. Perinteeseen kuuluu, että riisiä samalla vielä löyhytellään viuhkalla, jotta se jäähtyisi nopeammin ja siihen muodostuisi kiiltoa. Sushiriisi on valmista käyttöön kädenlämpöisenä.

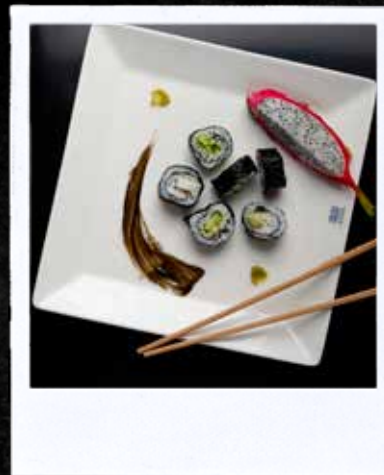
# 18

## KALANIGIRIT

½ ANNOSTA SUSHIRIISIÄ  
150 G GRAAVILOHTA TAI -SIIKAA  
LISÄKSI:  
MÄTIÄ TAI  
WASABIA  
SOIJAKASTIKETTA

»Kokoa sushit. Kostuta kädet vedellä tai viinietikalla. Ota ruokalusikallinen huoneenlämpöistä sushiriisiä käteen ja muotoile soikeaksi palloiksi. Leikkaa päälle ohut suorakaiteen muotoinen pala kalaa. Koristele mädillä tai wasabilla.

»Tarjoa lisänä vähäsuolaista soijakastiketta, johon susheja dipataan kevyesti.



## TONNI-KALA-SUSHIT

½ ANNOSTA SUSHIRIISIÄ

Tonnikalamassa:  
5 ARKKIA MERILEVÄÄ  
2 PRK ÖLJYYN SÄILÖTTYÄ TONNIKALAA PALOINA  
1 DL MAJONEESIA  
1 OMENA

Lisäksi:  
INKIVÄÄRILASTUJA  
SOIJAKASTIKETTA

»Valuta tonnikala hyvin ja kumoa kulhoon. Lisää majoneesi ja sekoita tasaiseksi, paksuhkiksi tahnaksi. Kuori ja suikaloi omena tultikkumaisiksi suikaleiksi. »Levitä merileväarkille sushiriisiä. Pane päälle tonnikalamassaa ja omenasuikaleita. Kääri bambumaton avulla rullalle. Leikkaa viipaleiksi. »Tarjoa inkiväärilastujen ja soijakastikkeen kanssa.

# 19

## MEKSIKOLAINEN TACOSALAATTI

4 annosta



MEKSIKOLAINEN TACOSALAATTI



*Eniten ruokahävikkii syntyy kotikeittiössä.*

Valmista ruokaa vain sen verran, ettei sitä tarvitse heittää roskiin.

400 G JAUHELIHAA  
1 RKL RYPSIÖLJYÄ  
2 RKL TACOMAUSTESEOSTA  
½ LIMEN MEHU  
(¼ TL SUOLAA)  
2 VIIPALETTA RUISLEIPÄÄ  
½ KERÄÄ JÄÄSALAATTIA  
1 PORKKANA  
1 SUIPPOPAPRIKA  
1 RASIA KIRSIKATOMAAATTEJA (250 G)  
½ RUUKKU KORIANTERIA

**Kermaviilikastike**  
1 PRK KERMAVIILIÄ (200 G)  
½ LIMEN MEHU  
1 TL CHILIKASTIKETTA  
1 TL SOKERIA  
¼ TL SUOLAA

- »Paista jauheliha öljyssä kypsäksi ja mausta tacomausteella ja limemehulla.
- »Paahda leivät ja leikkaa ne kuutioiksi.
- »Huuhtele ja suikaloi salaatti.
- »Huuhtele ja kuori porkkana ja leikkaa kuorimaveitsellä ohuiksi lastuiksi.
- »Huuhtele paprika ja tomaatit. Leikkaa paprika ohuiksi viipaleiksi ja puolita tomaatit.
- »Leikkaa korianteri silpuksi.
- »Yhdistä kaikki salaattiainekset tarjoiluvadille.
- »Laita kermaviili pieneen kulhoon. Purista limemehu joukkoon. Lisää chilikastike, sokeri ja suola, sekoita. Tarjoa kastike salaatin kanssa.
- »

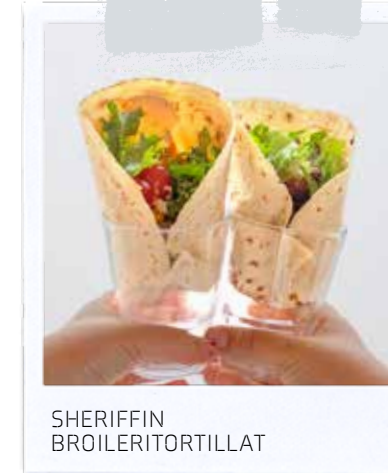
## SHERIFFIN BROILERI-TORTILLAT

6–8 kappaletta

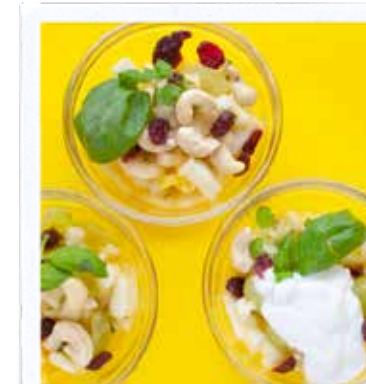
1 PKT VEHNÄTORTILLOJA (6 TAI 8 KPL)  
1 RASIA KIRSIKATOMAAATTEJA (250 G)  
1 PSS JÄÄSALAATTIA  
½ PKT TUOREJUUSTOA ESIM. AURINKOKUIVATTU TOMAATTI (100 G)

**Jauhelihatäyte**  
1 RKL RYPSIÖLJYÄ  
1 PKT BROILERIJAUHELIHAA (400 G) TAI NYHTÖKAURAA (240 G)  
2 RKL TOMAATTIPYREETÄ  
1½ DL MAISSIA (PAKASTE)  
1 TL PITSAMAUSTETTA  
1 TL SUOLAA

- »Tee täyte: Ruskista broilerijauheliha tai kuumenna nyhtökaura. Lisää tomaattipyree, maissit, pitsamauste ja suola joukkoon ja paista vielä hetki.
- »Huuhtele kirsikkatomaatit ja leikkaa viipaleiksi. Huuhtele salaatinlehdet.
- »Täytä tortillat: Levitä tuorejuustoa lusikalla tortillan keskelle. Lisää päälle salaattia, jauheliha- tai nyhtökauraseosta ja tomaattiviipaleita. Taita tortillan alareuna täytteen päälle ja käännä sitten sivut keskelle.



SHERIFFIN BROILERITORTILLAT



MINTUNRAIKAS HEDELMÄSALAATTI

## MINTUNRAIKAS HEDELMÄSALAATTI

4 annosta

1 APPELSIINI  
1 BANAANI  
2 DL TUMMIA VIINIRYPÄLEITÄ  
2 PIENTÄ OMENAA  
1 DL CASHEWPÄHKINÖITÄ

**Mausteliemi:**  
1 DL APPELSIINIMEHUA  
1 LIMEN MEHU  
½ DL SILPUTTUA TUORETTA MINTTUA  
2 RKL JUOKSEVAA HUNAJAA

Lisäksi: 2 DL VANILJAJOGURTITIA

- »Tee mausteliemi: Purista appelsiinista mehu ja mittaa siitä 1 dl isoon kulhoon. Purista myös limen mehu ja lisää appelsiinimehun joukkoon. Leikkaa minttu silpuksi ja lisää mehuun. Lisää lopuksi hunaja ja sekoita.
- »Pilko hedelmät: Leikkaa appelsiinin molemmista päistä "hattu" pois. Käännä appelsiini pystyyn leikkulaudalle. Leikkaa kuoret tarkkaan pois veitsellä, niin että hedelmään ei jää yhtään valkoista kuorta. Leikkaa appelsiini paloiksi.
- »Kuori ja viipaloi banaani. Huuhtele viinirypäleet ja leikkaa puoliksi. Kuori omenat ja leikkaa kuutioiksi.
- »Sekoita kaikki hedelmät mausteliemeen. Laita kulho jääkaappiin noin puoleksi tunniksi. Nauti hedelmäsalatti vaniljajogurtin kanssa.
- »

21

20

## JAQUIA

50 G HASSELPÄHKINÖITÄ  
50 G PISTAASIPÄHKINÖITÄ  
150 G MANTELEITA  
50 G PINJANSIEMENIÄ  
1 RKL ÖLJYÄ (KAULIMEN  
JA TYÖTASON ÖLJYÄMISEEN)

Sokeriliemi:  
1 DL VETTÄ  
2 ½ DL TOMUSOKERIA  
½ SITRUUNAN MEHU  
2 TL VANILJASOKERIA

Koristeluun:  
NOIN 25 G PISTAASIPÄHKINÖITÄ  
NOIN 25 G PINJANSIEMENIÄ

»Paahda pähkinöitä, manteleita ja siemeniä noin 150-asteisessa uunissa 20–30 minuuttia ja pienennä karkeaksi rouheeksi kaulimella.

»Valmista sokeriliemi: Kuumenna vesi ja tomusokeri kattilassa kiehuvaaksi ja lisää sitruunamehu sekä vaniljasokeri. Tarkista, onko sokeriliemi valmista, seuraavasti: Tipauta pisara sokeriliientä kylmään veteen. Jos pisara hyytyy palloksi, jota voit muotoilla, on sokeriliemi valmista. Jos pisara ei hyydy, keitä sokeriliientä hiljalleen vielä vähän aikaa.

»Kaada valmis sokeriliemi rouhittujen pähkinöiden päälle ja sekoita hyvin.  
»Voitele työtaso ja kaulin öljyllä. Voit myös käyttää työtason päällä leivinpaperia. Levitä pähkinäseos työtasolle ja kaulitse kevyesti noin 1,5 cm paksuiseksi levyksi. Leikkaa levy noin 1,5 x 1,5 cm:n suupaloiksi. Kasta palat pistaasi- ja pinjansiemenrouheeseen ja laita tarjoiluvadille. Laita vielä päälle pinjansiemeniä koristeeksi.



Tämä ruoka on Tunisiassa perhetapaamisten perinneherkku. Ruoassa käytetään riisinyvän muotoista pastaa, joka tunnetaan Tunisiassa nimellä chorba. Suomessa pastaa sanotaan jyväpastaksi tai linnunkielipastaksi.

*Jaouiaa pidetään Tunisiassa ylellisenä jälkiruokana, koska se on ollut varakkuuden symboli.*

Nykyään jaouiaa tarjotaan hääjuhlissa.

## CHORBAA & LAMMASTA

1,2 KG LAMPAAN LAPAA  
½ DL ÖLJYÄ  
2 RKL TOMAATTIPYREETÄ  
1 TL HARISSAA TAI VAHVAA TOMAATTISOSETTA  
1 SIPULI  
VETTÄ  
½ TL JAUHETTUA MAUSTEPIPPURIA  
1 TL JAUHETTUA MUSTAPIPPURIA  
1 TL SUOLAA  
2 PORKKANAA  
2 PERUNAA  
2 VIHREÄÄ PAPRIKAA  
½ KG CHORBAA TAI MUUTA PASTAA

»Leikkaa liha 3–4 sentin kokoisiksi paloiksi. Laita kattilaan öljy, tomaattipyree, harissa ja suikaloitu sipuli. Kuumenna koko ajan sekoittaen. Lisää joukkoon lihapalat ja kypsennä hetki. Lisää kattilaan kiehuvaa vettä sen verran, että lihat juuri peittyvät. Mausta suolalla ja pippureilla. Hauduta hiljalleen noin 30 minuuttia.

»Lisää kuoritut ja isoiksi paloiksi leikatut porkkanat ja perunat kattilaan. Jatka kypsentämistä noin 15 minuuttia ja lisää lopuksi viipaloitdut paprikat.  
»Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Laita kypsä pasta tarjoiluastiaan ja kaada päälle kuuma lihapata. Peitä astia ja anna ruoan tekeytyä hetki ennen tarjoilua.

22

23

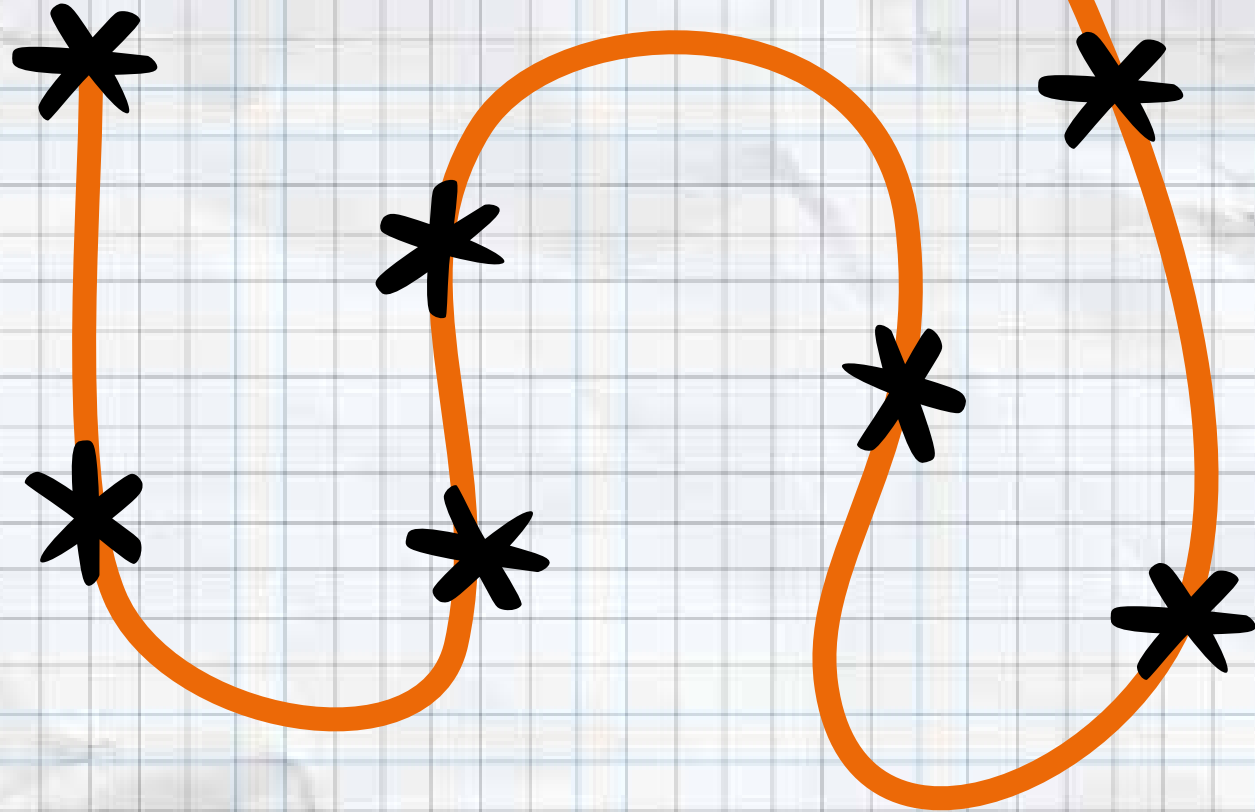


# RUOKA- TARINANI



## MERKITSE ELÄMÄN- JANASI VARRELLE:

- »Mitkä ovat mieleenpainuvimmat ruokamuistosi?
- »Kenen kanssa olit ja mitä söitte? Mikä teki näistä hetkistä erityisen?



**Voit miettiä elämäsi ruokatarinaa seuraavien kysymysten avulla:**

Kenen kanssa teet tai syöt ruokaa mieluiten? # Mikä on suosikkiruokasi? # Mikä on ällöruokasi? Oletko oppinut syömään myöhemmin jotain, mitä olet aiemmin inhonnut? # Herättääkö jokin ruoka tunteet? Liittyvätkö jotkut ruoat tiettyihin tunteisiin? # Liittyykö sinulla eri paikkoihin, maihin tai kaupunkiin erilaisia ruokamuistoja? # Onko tapahtunut jotakin, mikä on muuttanut suhdettasi ruokaan? # Millaisia toiveita sinulla on ruokailuun liittyen tulevaisuudessa? Millä tavalla ruokatarinasi jatkuu?

## MIETTIKÄÄ PERHEEN KANSSA:

- »Mitkä ovat teidän perheenne mieleenpainuvimmat ruokamuistot?
- »Keitä silloin oli paikalla ja mitä söitte? Mikä teki näistä hetkistä erityisiä?

Kuka päättää, mitä teillä syödään?  
Kuka käy kaupassa?

Miten seura vaikuttaa siihen, miltä ruoka maistuu? Millainen on ruokailukokemus eri ihmisten kanssa?

**Voitte miettiä yhdessä perheenne ruokatarinaa omenassa olevien kysymysten avulla:**

# PERHEENI RUOKATARINA

**Kokoa perheesi ruokatarinan äärelle. Voitte vaikka ensin kertoa toisillenne jokaisen oman ruokatarinan. Jutelkaa yhdessä perheenne ruokamuistosta ja merkitkää janan varrelle:**

Kuka päättää, mitä teillä syödään?  
Kuka käy kaupassa?

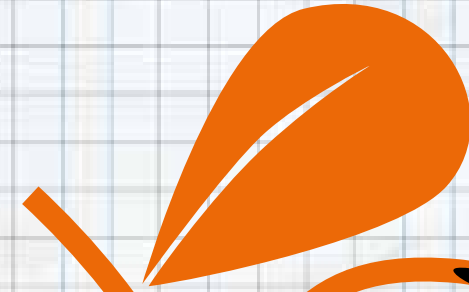
Miten seura vaikuttaa siihen, miltä ruoka maistuu? Millainen on ruokailukokemus eri ihmisten kanssa?

Onko perheenne ruokailu muuttunut jossakin vaiheessa. Miten ja miksi?

Onko perheellänne ruokaperinteitä, joita haluat itse jatkaa tulevaisuudessa?

Millaisia toiveita perheellänne on ruokailuun liittyen? Miten ne voisi toteuttaa?

Millaisia taitoja ja vahvuuksia perheenjäsenillänne on ruokaan liittyen?



3

JUHILA-  
TUULELLA

## LETUT

1-2 KANANMUNAA  
5 DL MAITOA  
2-2½ DL VEHNÄJAUHOJA  
½ TL SUOLAA  
½ DL ÖLJYÄ

Paistamiseen:  
ÖLJYÄ

»Vatkaa kananmunien rakenne rikki. Lisää joukkoon puolet maidosta ja jauhot. Sekoita taikina tasaiseksi. Lisää loppu maito, suola ja öljy. Anna taikinan seistä noin 30 minuuttia.  
»Kuumenna lettupannu. Laita pannulle hiukan öljyä ja paista ohukaiset kauniin ruskeiksi molemmilta puolilta.

## VINKKI

Letuista saat ruokaisia lisäämällä niihin porkkana- tai kesäkurpitsa-raastetta. Voit korvata osan vehnäjauhoista ohra- tai ruisjauhoilla.



LETUT



MARJAPIIRAKKA

## MARJAPIIRAKKA

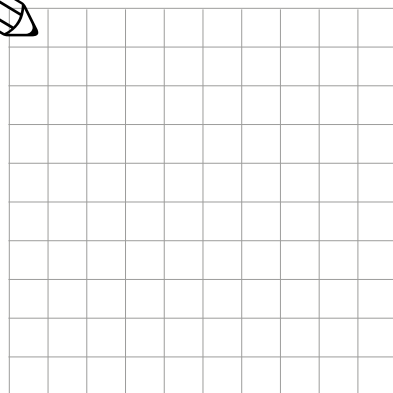
4 DL PIIMÄÄ  
1 DL SULATETTUA MARGARIINIA  
3 DL SOKERIA  
2 DL VEHNÄJAUHOJA  
1½ TL LEIVINJAUHETTA  
1 TL SOODAA

Pinnalle  
8 DL MUSTIKOITA TAI MUITA MARJOJA  
(HIUKAN SOKERIA)

»Sekoita kaikki taikinan ainekset keskenään. Levitä taikina leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Laita marjat taikinan päälle ja ripottele halutessasi pinnalle hiukan sokeria.  
»Paista marjapiirakkaa 225-asteisessä uunissa noin 20 minuuttia.

## VINKKI

Voit korvata piimän kauramaidolla.



## FONDUE

1 LEVY TUMMAA SUKLAATA  
(200 G)  
2 DL KUOHUKERMAA

»Kaada kerma paksupohjaiseen kattilaan. Kuumenna kiehuvaiksi väliillä sekoittaen.  
»Paloittele suklaa ja lisää kermaan. Sekoita, kunnes suklaa sulaa ja seos on tasaista. Nosta kattila levyiltä.  
»Laita suklaadippikastike tarjolle huuhdeltujen ja paloiteltujen hedelmien, marjojen sekä vahtokarkkien kanssa.

# 30 31

## KESÄLLÄ JUHLITTAAN

*Jos leipää jää tahteeksi, tee siitä lämpimiä tai täytettyjä leipiä, tai käytä salaattiin.*

### TONNIKALA-PESTO-KOLMIOLEIVAT 5 annosta

15 GRAHAMPAAHTOLEIPÄ-  
VIIPALETTA  
1 PRK TONNIKALAA  
200 G MAUSTETTUA  
TUOREJUUSTOA MAUN MUKAAN  
(ESIM. AURINKOKUIVATTU TO-  
MAATTI)  
3 RKL HIENONNETTUA  
RUOHOSIPULIA  
MUSTAPIPPURIA

**Pesto:**  
2 NIPPUA TUORETTA BASILIKAA  
2 RKL PAAHDETTUJA  
PINJANSIEMENIÄ  
1 DL RAASTETTUA  
PARMESAANIA  
1 VALKOSIPULINKYNSI  
1 DL NEITSYTOLIIVIÖLJYÄ  
HIENOA MERISUOLAA  
MUSTAPIPPURIA



TONNIKALA-PESTO-  
KOLMIOLEIVAT

»Valmista pesto tehosekoittimessa tai morttelissa. Jos käytät morttelia, hienonna ensin valkosipuli pieniksi paloiksi.

»Lisää tehosekoittimeen tai mortteliin kaikki muut ainekset paitsi öljy, suola ja pippuri. Hienonna ainekset keskenään lisäämällä öljyä pikkuhiljaa joukkoon.

»Mausta pesto suolalla ja pippurilla makusi mukaan.

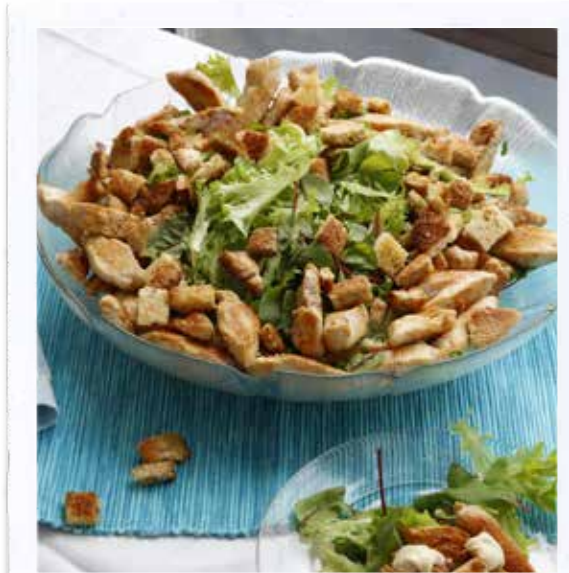
»Valmista tonnikalatäyte: Valuta kalasta öljy ja sekoita kala ja tuorejuusto keskenään. Lisää joukkoon ruohosipuli ja mausta pippurilla.

»Levitä paahtoleivän päälle pak-sulti tonnikalatahnaa ja laita toinen paahtoleiväviipale päälle. Levitä sen pinnalle pestoa ja laita päälle kolmas leiväviipale. Leikkaa täytetyt leivät kulmittain kahdeksi kolmioksi.

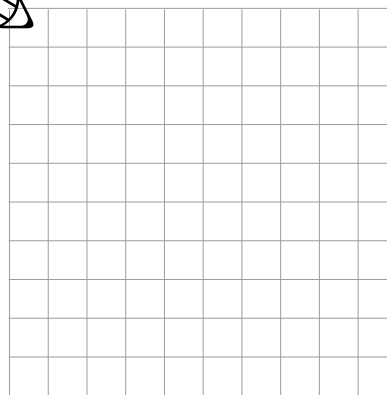
»Vinkki: Kolmioleipien väliin voit laittaa myös tuoreita kasviksia, kuten jääsalaattia ja paprikaa.

#### VINKKI

*Tuoreista raaka-aineista syntyy hel-  
posti maukas pesto, joka maistuu  
kaupan pestoja raikkaamalta.  
Basilikan lisäksi voit laittaa muitakin  
tuoreyrtejä pestoon oman makusi  
mukaan. Kannattaa kokeilla!*



CAESAR-SALAATTI



### CAESAR-SALAATTI

3 VIIPALETTA KUIVAHTANUTTA  
VAALEAA LEIPÄÄ  
2 RKL ÖLJYÄ  
1 VALKOSIPULINKYNSI  
1 KERÄ ROOMANSALAATTIA  
TAI 2 KERÄSALAATTIA  
1 KANANMUNA  
1 RKL VALKOVIINIETIKKAA  
1 TL VAALEAA SINAPPIA  
3 ANJOVISFILEETÄ  
RIPAUS SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA  
½ PURISTETTUA VALKOSIPULINKYNTTÄ  
NOIN 1 DL ÖLJYÄ  
2-4 RKL PARMESAANIJUUSTORAASTETTA

Lisäksi: PARMESAANIRAASTETTA TAI  
-LASTUJA

»Leikkaa leipä pieniksi kuutioiksi. Paista ne rapeiksi öljyssä ja purista päälle valkosipuliä. Nosta kuutiot kulhoon odottamaan.

»Huuhtelee salaatinlehdet, kuivaa ne ja revii paloiksi.

»Valmista kastike: Keitä aluksi kananmuna kaksi minuuttia ja huuhtelee nopeasti kylmällä vedellä. Ota pehmeä muna kuores-  
ta kulhoon teelusikalla ja hienonna. Lisää joukkoon viinietikka, sinappi, hienonnetut anjovikset, suola, pippuri ja valkosipuli. Valuta öljy ohuena nauhana joukkoon, sekoita samalla voimakkaasti (käytä monitoimikonetta tai sekoita käsin). Sekoita joukkoon parmesaani.

»Laita salaatinlehdet kulhoon ja kaada kastike päälle. Ripottele pinnalle ohuita parmesaanilastuja tai -raastetta ja lisää lopuksi paahtetut leipäkrutongit päälle. Tarjoa salaatti heti.



## JAUHIS- VUOKA

500 G PERUNA-SIPULISEKOITUSTA  
400 G JAUHELIHAA, KALAA TAI  
BROILERIA  
½ TL MUSTAPIPPURIA  
¼ TL VALKOPIPPURIA  
1 TL PAPRIKAJAUHETTA  
½ TL SUOLAA  
1 DL JUUSTORAASTETTA  
2 MUNAA  
4 DL MAITOA  
½ TL SUOLAA

»Voitele uunivuoka. Kaada peruna-sipulisekoitus vuokaan.  
»Ruskista jauheliha, kala tai broileri, mausta ja lisää peruna-sipuliseoksen joukkoon. Riko munat kulhoon ja sekoita joukkoon maito ja suola. Kaada munamaito vuokaan. Paista 200-asteisessä uunissa noin tunti.



JAUHISVUOKA

## OMENA- KAURA- PAISTOS

4-6 annosta

5-6 ISOA OMENAA  
1 RKL SOKERIA  
1 TL KANELIA

Muruseos:  
100 G VOITA TAI MARGARIINIA  
3 DL KAURAHUUTALEITA  
1 DL FARIINISOKERIA  
½ TL VANILJASOKERIA

»Kuori omenat ja poista siemenkoti. Lohko omenat ja laita ne reunalliseen uunivuokaan. Ripottele pinnalle sokeri ja kaneli.  
»Sulata rasva ja lisää siihen kaurahuutaleet ja sokerit.  
»Ripottele seos omenoiden päälle ja paista 225-asteisessä uunissa alimalla ritilätasolla 15-20 minuuttia, tai kunnes pinta on saanut kauniin värin.  
»Tarjoa vaniljajäätelön tai vaniljakastikkeen kanssa.

### VINKKI

Syö paljon vihanneksia ja marjoja. Ne tekevät hyvää terveydelle ja ovat ilmastoystävällistä ruokaa. Suosi kotimaista!



OMENA-KAURAPAISTOS



OMENA-KAURAPAISTOS



MUTAKAKKU



MUTAKAKKU

## MUTAKAKKU

8 annosta

150 G VOITA  
1 DL KAAKAJAUHETTA (TUMMAA,  
MAUSTAMATONTA)  
3 KANANMUNAA  
2 DL SOKERIA  
3½ DL VEHNÄJAUHOJA  
½ TL LEIVINJAUHETTA

Lisäksi:  
VANILJAJÄATELÖÄ

»Sulata voi kattilassa ja sekoita kakaokajauhe voihin.  
»Vatkaa munat ja sokeri kuohkeaksi vaahdoksi. Sekoita voi-kaakaoseos muna-sokerivaahtoon.  
»Sekoita jauhot ja leivinjauhe keskenään ja lisää ne varovasti taikinaan.  
»Kaada taikina voideltuun vuokaan.  
»Paista mutakakku 200-asteisessä uunissa noin 15 minuuttia, kunnes kakun pinta näyttää kiinteältä.  
»Anna kakun jäähtyä ja tarjoile vaniljajäätelön kanssa.

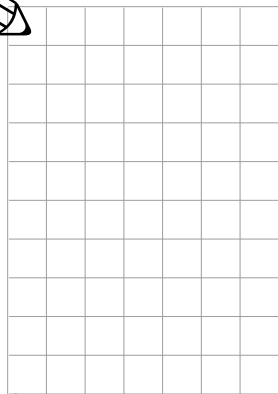
### VINKKI

Saat mutakakulle juhlan ilmeen, kun koristelet sen pinnan tosusokerilla, sabluunan avulla. Tee sabluuna esimerkiksi voipaperista.



### VINKKI

Älä heitä ruokaa ros-  
kiin. Opettele valmis-  
tamaan sen kokoisia  
annoksia, että kaikki  
tulee käytettyä.



*Pitsapohjasta tulee rapea, kun kuumennat aluksi uunipellin uunissa.*



PITSA

# KAMEREIDEN KANSSA

## GLUTEENITON PITSA & TOMAATTIKASTIKE

### Pitsapohja:

- 2 DL KÄDENLÄMPÖISTÄ VETTÄ
- ¼ PALA HIIVAA
- RIPAUS SUOLAA (RIPAUS SIPULIJAUHETTA)
- 4 DL GLUTEENITONTA JAUHOSEOSTA
- ½ DL RUOKAÖLJYÄ

### Tomaattikastike:

- 1 SIPULI
- 1 VALKOSIPULINKYNSI
- 1—2 RKL OLIIVIÖLJYÄ
- 400 G TOMAATTIMURSKAA
- 1 TL SOKERIA
- ½ TL SUOLAA
- 1 MAUSTEMITTA MUSTAPIPPURIA
- 1 LAAKERINLEHTI
- ½ TL BASILIKAA
- ½ TL OREGANOAA
- ½ TL TIMJAMIA
- 2—3 RKL TOMAATTISOSETTA

»Valmista ensin tomaattikastike: Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipulinkynsi. Lorauta öljyä kattilaan, kuumenna öljy ja kuullota sipulit pehmeäksi. Sekoita joukkoon tomaattimurska. Lisää sokeri, suola, mustapippuri ja laakerinlehti. Keitä kastiketta hiljalleen ilman kantta noin puoli tuntia.

»Mausta kastike basilikalla, oreganolalla ja timjamilla. Lisää tomaattisoseetta pari ruokalusikallista maun mukaan ja jatka keittämistä niin kauan, että kastike on kiinteää. Ota laakerinlehti pois ja anna seoksen jäähtyä.

»Valmista pitsapohja: Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää suola, halutessasi sipulijauhe, jauhot ja sekoita. Lisää lopuksi öljy ja sekoita taikina tasaiseksi.

»Kumoa taikina leivinpaperille, ripottele jauhoja päälle. Taputtele taikina ohueksi pohjaksi ja anna kohota. Levitä tomaattikastike pohjalle. Lisää haluamasi täytteet ja ripottele päällimmäiseksi juustoraaste.

»Paista 225-asteisessa uunissa, kunnes pizza on saanut kauniin värin.

### Täytevaihtoehtoja:

- PUNASIPULISUIKALEITA
- PAPRIKASUIKALEITA
- ANANASPALOJA
- TONNIKALAPALOJA
- HÄRKISROUHETTA
- KINKKUSUIKALEITA
- KEBABLASTUJA
- OLIIVEJA
- HERKKUSIENIVIIPALEITA

### Pinnalle:

- JUUSTORAASETTA

# 34

## FAMILYN KELTAINEN BOOLIJUOMA

- 1 L TÄYSMEHUA, ESIMERKIKSI HEDELMÄTARHA TROPIIKKI
- 1½ L SPRITEA
- ½ L KIVENNÄISVETTÄ

### Halutessasi:

- JÄÄPALOJA
- HEDELMÄCOCTAILSÄILYKETTÄ

»Sekoita mehu, sprite ja kivennäisvesi boolimaljaan.

Jos haluat, lisää joukkoon jääpaloja ja koristeeksi hedelmäcoctailsäilykettä.



# 35



## MUSTIKKA-MUFFINIT 16 kpl

- 100 G MARGARIINIA
- 1 DL SOKERIA
- 2 KANANMUNAA
- 2 ½ DL VEHNÄJAUHOJA
- 1 TL LEIVINJAUHETTA
- 1 DL KERMAVIILIÄ
- 2 DL MUSTIKOITA

Vatkaa margariini ja sokeri vaahdoksi. Lisää munat yksitellen voimakkaasti vatkatun.

»Sekoita leivinjauhe vehnäjauhoihin ja lisää taikinaan. Lisää sitten kermaviili ja mustikat varovasti joukkoon.

»Jaa taikina muffinivuokiin ja paista 200-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.



MUSTIKKAMUFFINIT

## LUMI- HIUTALE- TORTTU

TORTTUTAIKINALEVYJÄ  
LUUMUMARMELADIA (TAI MUUTA  
PAISTONKESTÄVÄÄ MARMELADIA)  
KANANMUNAA VOITELUUN  
TOMUSOKERIA KORISTEESI

»Leikkaa taikinalevyt neliöiksi. Aseta neliön keskelle lusikallinen luumumarmeladia. Tee neliöstä nyytti yhdistämällä kaikki kulmat ja reunat tiiviisti kiinni. Käännä torttunyytti leivinpaperin päälle siten, että sileä puoli tulee ylöspäin. Painele ja muotoile taikinanyyttiä, jotta siitä tulee hiukan litteämpi ja tasaisen pyöreä. Leikkaa nyytin pintaan kahdeksan viiltoa, jokaiseen ilmansuuntaan yksi, mutta siten, että viillot eivät ulotu keskiosaan asti. Syntyy kahdeksan sakaraa, joiden päitä voit litistää muotoonsa varovasti painaen.

»Voitele tortut munalla ja paista niitä 225-asteisessa uunissa noin 13 minuuttia.

»Sihtaa jäähtyneiden torttujen pinnalle tomusokeria ennen tarjoilua.

*Nauti jouluruoista  
koko adventtin ajan.*

*Kaikkia herkkuja ei tarvitse kattaa joulupöytään.*

## PIPARI- SMOOTHIE

1 BANAANI  
1 DL MAITOA  
6 PIPARKAKKUA  
2 DL TURKKILAISTA JOGURTTIA  
RIPAUS INKIVÄÄRIÄ  
½ TL KANELIA  
5 JÄÄKUUTIOTA  
(SOKERIA)

»Laita tehosekoittimeen kuorittu ja paloitetu banaani, maito, murskatut piparit, jogurtti, mausteet ja jääkuutiot. Soseuta smoothie. Jos se on liian paksua, ohenna maidolla. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa sokeria. Nauti heti

### VINKKI

*Jos haluat paksumman smoothien, laita banaanit pakastimeen ja lisää ne tehosekoittimeen jäisinä.*



PIPARISMOOTHIE



## SUOLAISET VOITAIKINARUUSUT (10 kpl)



SUOLAISET VOITAIKINARUUSUT

1 PKT VOITAIKINALEVYJÄ (500 G, 5 LEVYÄ)

täyte:

5 TUORETTA LUUMUA  
150 G POROSALAMIA (MAKKARAN HALKAISIJA NOIN 4 CM)  
100 G PIPARJUURI- TAI PIPPURITUOREJUUSTOA  
(100 G MUSTALEIMA EMMENTAL-JUUSTORAASTETTA)

paistamiseen:  
MUFFINIVUOKIA, HALKAISIJA NOIN 7 CM

»Ota taikinalevyt sulamaan. Leikkaa luumut pitkittäin kahtia ja poista kivet. Leikkaa luumun puolikkaat poikittain ohuiksi siivuiksi. Leikkaa salamipötkö pitkittäin kahtia ja viipaloi ohuiksi siivuiksi kuten luumut.

»Kauli jokainen taikinalevy puolet alkuperäistä pidemmäksi, pidä kuitenkin leveys samana. Sivele levyille ohut kerros tuorejuustoa. Jos haluat, ripottele päälle juustoraastetta.

»Leikkaa levyt pituussuunnassa kahtia. Levitä jokaisen levyn pitkälle sivulle luumu- ja makkaraviipaleita vuoroitellen, noin 2 cm:n päähän alareunasta. Viipaleet tulevat lomittain hieman toistensa päälle, pyöreät reunat jäävät vähän taikinan ulkopuolelle. Käännä taikinan alareuna tiiviisti luumu-makkarakerroksen päälle. Kierrä täytetty taikinapötkö tiukalle rullalle ja laita rulla muffinivuokaan. Ylöspäin tulee se puoli, josta näkyy täytettä.

»Paista 225-asteisen uunin alimmalla tasolla noin 20 minuuttia, tai kunnes leivonnaiset ovat kauniin värisiä.

*Kokeile luumujen sijaan punasipulia ohuina viipaleina. Pehmitä sipulia aluksi hetki mikrossa.*

## GLUTEE- NITON NAKKILEIPÄ

2 DL MAISSIJAUHOJA  
¾ DL AURINGONKUKANSIEMENIÄ  
½ DL PELLAVANSIEMENIÄ  
½ DL SEESAMINSIEMENIÄ  
½ DL KURPITSANSIEMENIÄ  
2 ½ DL KIEHUVAA VETTÄ  
½ DL ÖLJYÄ  
SORMISUOLAA

»Sekoita kaikki kuivat aineet kulhossa. Kaada kiehuva vesi ja öljy kulhoon ja sekoita tasaiseksi massaksi. Kaada massa uunipellille leivinpaperin päälle. Tasoita taikina ohueksi silikonisen nuolijan avulla. Sirottele vielä sormisuolaa taikinan päälle. Voit taputella suolan kiinni taikinaan kädellä tai lusikalla. Leikkaa levy tasakokoisiksi paloiksi.

»Paista 150-asteisessa uunissa (kiertoilma) noin tunti.

## KINDERPIIRAKKA Pellillinen



KINDERPIIRAKKA

6 DL SOKERIA  
5 DL VEHNÄJAUHOJA  
2 TL VANILJASOKERIA  
4 TL LEIVINJAUHETTA  
6 RKL TUMMAA KAAKAOJAUHETTA  
3 DL KIEHUVAA VETTÄ  
300 G SULATETTUA VOITA  
4 MUNAA

Voikreemi:

150 G VOITA  
5 DL TOMUSOKERIA  
4 TL VANILJASOKERIA

Kuorutus:

300 G MAITOSUKLAATA  
25 G VALKOSUKLAATA

»Sekoita sokeri, jauhot, vaniljasokeri, leivinjauhe ja kaakaojauhe keskenään. Kiehauta vesi ja sulata voi mikrossa. Sekoita vesi ja sulatettu voi puuhaarukalla kuivien aineiden joukkoon. Lisää kananmunat yksitellen taikinaan puuhaarukalla sekoittaen. Kaada taikina leivinpaperilla vuoratulle pellille. Paista 200-asteisessa uunissa 30–35 minuuttia. Jäähdytä piirakkapohja hyvin

»Valmista kreemi: Vatkaa pehmeää voita ja sokeria vaahdoksi sähkövatkaimella 7 minuutin ajan. Lisää joukkoon vaniljasokeri. Levitä notkea kreemi jäähtyneen pohjan päälle. »Sulata molemmat suklaat erikseen mikrossa. Käytä vain mikronkestäviä astioita. Levitä sulanut maitosuklaa kovettuneen kreemin päälle. Valuta valkosuklaasta raitoja piirakan päälle. Marmorikuvioita saat vetämällä esimerkiksi hammastikulla raitoja valkosuklaaraitoihin nähden poikittain.

### TIESITHÄN

*Voit laittaa mikroaaltouuniin vain sellaisen muoviasian, jossa on merkintä mikroaaltouunin kestävydestä.*



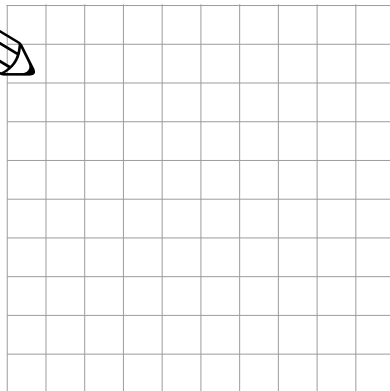


## LAPIN UKON POROKEITTO

700 G PORONKÄRISTYSLIHAA  
1 TL SUOLAA  
2 PIENTÄ TAIYKSI ISO SIPULI  
7½ DL VETTÄ  
1 LIHALIEMIKUUTIO  
500 G PERUNOITA SUIKALEINA  
500 G KASVISSUIKALEITA  
250 G VIHERPIPPURISULATEJUUSTOA  
2½ DL KERMAA  
1 DL PERSILJA-, RUOHOSIPULI- JA  
RAKUUNASILPPUA  
Pinnalle: LEIPÄJUUSTOKUUTIOITA

»Ruskista poronkärstyslihat pannulla ja kuullota hienonnettu sipuli. Lisää suola. Kaada lihat ja sipuli kattilaan ja lisää joukkoon vesi, liemikuutio, perunat sekä kasvisuikaleet. Anna kiehua hiljalleen.

»Sulata juusto kerman kanssa ja lisää kattilaan. Hauduta. Kun perunat ja juurekset ovat kypsiä, sekoita joukkoon persilja, ruohosipuli ja rakuuna. Ripottele keiton pinnalle leipäjuustokuutioita. Koristele keitto persiljalla.



## PELLIILINEN LEIPÄÄ

5 DL VETTÄ  
1 TL SUOLAA  
2 RKL SIIRAPPIA  
1 PSS KUIVAHIIVAA (11 G)  
10 DL SÄMPYLÄJAUHOJA  
½ DL JUOKSEVAA MARGARIINIA

»Lämmitä vesi hieman kädenlämpöä lämpimämmäksi. Lisää suola ja siirappi. Sekoita kuivahiiva pieneen määrään jauhoja ja lisää veteen. Lisää loput jauhot vähitellen taikinavat-kaimella, ja rasva sitten, kun melkein kaikki jauhot on lisätty.

»Levitä taikina pellille leivinpaperin päälle. Taputtele se jauhon kanssa tasaiseksi. Leikkaa taikinapyörällä tai pitsaleikkurilla taikinan pinta ruuduiksi. Peitä leivinliinalla ja anna kohota lämpimässä noin 30 minuuttia.

»Paista leipää 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.

»Anna leivän jäähtyä hetki liinan alla ja taita sitten ruudut irti toisistaan.

### VINKKI

Leivän kypsyyden voit tarkistaa koputtamalla pohjaa. Jos pohja tuntuu kovalta, leipä on valmis.



## KAURAKEKSI- AINEKSET PURKISSA

2 DL VEHNÄJAUHOJA  
1 TL LEIVINJAUHETTA  
1 DL SOKERIA  
1 DL RUOKOSOKERIA  
1 DL KAURAHUUTALEITA  
2½ DL SUKLAHIPPUJA TAI -ROUHETTA

Lisäksi  
50 G VOITA  
1 KANANMUNA

»Ota sopivan kokoinen suljettava lasipurkki. Keksiaineet mitataan siihen kerroksittain.  
»Laita ainekset purkkiin seuraavassa järjestyksessä: vehnä jauho, leivinjauhe, sokeri, ruokosokeri, kaurahuutaleet ja suklaahiput tai -rouhe.  
»Käytä apuna suppiloa, jotta saat ainekset siististi purkkiin. Tasoita jokaisen kerroksen pinta, ennen kuin lisäät uuden kerroksen.  
»Kirjoita purkin mukaan käyttöohje: Kaada purkin sisältö kulhoon ja mittaa joukkoon 50 g huoneenlämpöistä voita ja yksi kananmuna. Sekoita taikina huolellisesti. Pyörittele taikinasta leivinpaperin päälle 10–12 palloa ja painele hiitä hieman litteämmäksi. Paista 175-asteisessa uunissa 12–15 minuuttia.

### VINKKI

*Kaurakeksiaineet purkissa on kiva lahja sellaiselle, jolla on jo kaikkea. Tee purkkiin kaunis etiketti ja kiinnitä se nauhalla purkin ympärille.*

## AURA- JUUSTO- SINAPPI

1 ¼ DL SINAPPIJAUHETTA  
1½ DL SOKERIA  
½ RKL PERUNAJAUHOJA  
1 PSS SINIHOMEUUSTOA MURUINA (ESIMERKIKSI AURA)  
1 MUNA  
2 DL RUOKAKERMAA  
½ DL OMENATÄYSMEHUA  
1 TL VALKOVIINI- TAI BALSAMI-ETIKKAA

»Sekoita kuivat aineet hyvin keskenään, lisää juustomuru, muna, kerma ja omenamehu.  
»Kuumenna seosta vesihautteessa olevassa kulhossa koko ajan sekoittaen, kunnes seos sakenee. Jäähdytä. Lisää tarvittaessa omenamehua ja mausta etikalla.  
Laita purkkiin ja säilytä kylmässä.

# 42



## 1 VALITSE IDEA JA TUNNELMA

- »Kokoa ruokakuvan elementit – tausta, astiat ja rekvisiitta – tunnelman mukaisesti. Haluatko, että kuvasta välittyy rauhallinen aamu, kesäinen grilli-ilta tai esimerkiksi juhlava sukupäivällinen? Esimerkiksi grilli-iltaan sopivat kertakäyttölautaset, säänkuluttama puualusta ja luonnonkasvit. Aamiaisen rekvisiitaksi puolestaan käy vaalea ja raikas tausta.
- »Pidä elementit, etenkin tausta ja astiat, yksinkertaisina ja eleettöminä, sillä kuvan pääosassa on ruoka. Mieti värimaailmaa: valitsetko lähisävyjä vai vastavärejä? Isokuvioinen pöytäliina voi varastaa huomion ruoalta.



*Kuvaa välillä myös tekovaiheita!*

## 2 SOMMITTELE

- »Harjoittele! Aloita mahdollisimman yksinkertaisesta kuvasta. Kuvaa ensin vain yhtä annosta.
- »Sijoittuuko annos kuvan keskelle vai reunaan, näkyykö paljon ympäristöä? Tarkista, ettei taustalla ole häiritseviä elementtejä tai valonlähteitä.
- »Mitä muuta kuvassa näkyy? Kaiken ruoan ei tarvitse näkyä kokonaan kuvassa.
- »Tarvitsetko pystysuoran vai vaakasuoran kuvan? Jos lautanen on laakea, vaakakuva laajentaa lautasta vielä enemmän. Riko linjoja.



## 3 VALAISTUS

- »Älä kuvaa myötävälöön. Myötävälo hävittää varjot, jolloin kuvasta tulee lattea. Mistä tahansa muusta suunnasta tuleva valo on parempi.
- »Valaise luonnonvalolla, mutta älä kuvaa kovassa, suorassa auringonvalossa. Voit pehmentää suoraan paistavan auringon valoa leivinpaperilla tai harsolla: teippaa leivinpaperi esim. ikkunaruuuun.
- »Älä käytä kamerassa tai puhelimessa vakiona olevaa salamaa. Salama valaisee ruoan räikeästi ja myötävälöön.

- »Voit antaa ruoalle lisävaloa ison valkean pahvin tai kartongin avulla: pyydä itsellesi avustaja, joka nostaa pahvin ilmaan annoksen sille puolelle, missä valoa tarvitaan. Pahvi heijastaa valoa ruokaan.



- »Jos sinulla on järjestelmäkamera, voit säätää kameran asetuksia siten, että valotusaika pitenee, tällöin kuvaus onnistuu hämärissäkin olosuhteissa. Kiinnitä kamera jalustaan tai tue kameraa, että kuvasta tulee tarkka. Muista tuki myös, kun kuvaat kännykällä!

### Syväterävyysalue

Ruokakuvia voi tehostaa säätämällä syväterävyysaluetta. Mitä isompi aukko (eli pienempi f-arvo) on käytössä, sitä pienempi alue syvyyssuunnassa on terävää. Suurta aukkoa voidaan käyttää, kun halutaan erottaa kuvan kohde selkeästi taustasta.

## 4 VAIHDA KUVAKULMAA

»Kuvassa pitäisi näkyä annoksen pääraaka-aineet, siispä ruoka monesti sanelee kuvakulman. Jos kuvaat muhkeaa hampurilaista, se on paras kuvata sivusta, jotta kaikki täytteet näkyisivät. Pizza taas näyttää hyvältä myös suoraan ylhäältä kuvattuna.



## ALLA LISTATUT SOVELLUKSET OVAT HYVIA, IQS KUVAAT KÄNNYKÄLLÄ:

### 1 Kuvaussovellukset:

Android-puhelimet: Manual Camera / laajat säädöt takaava kuvaussovellus.  
iPhone-puhelimiin: Pro Camera /laajat säädöt takaava kuvaussovellus.

### 2 Kuvankäsittelyohjelmat:

Android- ja iPhone-puhelimiin:  
» Adobe Photoshop Express  
» Snapseed, myös raw-kuville.  
» Adobe Premiere Clip /helppo videoiden editointi.  
» PhotoScan /kätevä reproamisohjelma, mm. poistaa kiillot.

iPhone-puhelimiin:

» iMovie /helppo videoiden editointiohjelma.



# RESEPTIT

## ENERGIAA ARKEEN

### MAKEA MAANANTAI

- 6 Porkkana-lohipihvit
- 7 Tacosalaatti vegenä
- 7 Karamellisoidut omenat

### TÄYTTÄVÄ TIISTAI

- 8 Linssiporkkanakeitto
- 8 Munakasrulla

### KOKATAAN WOKATAAN

#### KESKIVIIKKONA

- 10 Samettinen kasvissosekeitto
- 10 Kauraleipäset
- 11 Mausteinen nuudelibroileriwokki
- 11 Familyn värikäs salaatti
- 11 Marjaraita

### TORTILLATORSTAI

- 12 Papukeitto
- 12 Tortillarullat
- 13 Raparperi-mansikkakiisseliä vohvelilla

### PITSAPERJANTAI

- 14 Voimasmoothie
- 15 Lankkupitsa

## MAKUPALOJA MAAILMALTA

### SUSHIBUFFET

- 18 Sushiriisi
- 19 Kalanigirit
- 19 Tonnikalasushit

### TACO TACO

- 20 Meksikolainen tacosalaatti
- 21 Sheriffin broileritortillat
- 21 Mintunraikas hedelmäsalaatti

### VÄRIKÄS TUNISIA

- 22 Chorbaa ja lammasta
- 22 Jaouia

## JUHLATUULELLA

### KESÄLLÄ JUHLITAAN

- 28 Letut
- 28 Marjapiirakka
- 28 Suklaafondue
- 30 Tonnikala-pestokolmioleivät
- 31 Caesar-salaatti

### SYNTTÄRIBILEET

- 32 Jauhisvuoka
- 32 Omenakaurapaistos
- 33 Mutakakku

### KAVEREIDEN KANSSA

- 34 Gluteeniton pizza & tomaattikastike
- 35 Familyn keltainen boolijuoma
- 35 Mustikkamuffinit

### JOULU TULEE

- 36 Lumihiutaletorttu
- 36 Piparismoothie
- 38 Suolaiset voitaikinaruusut
- 39 Gluteeniton näkkileipä
- 39 Kinderpiirakka
- 40 Lapin ukon porokeitto
- 40 Pellillinen leipää

### KIVAT LAHJAIDEAT

- 42 Kaurakeksi-ainekset purkissa
- 42 Aurajuustosinappi



