

KASVIPOHJAISTA KAIKILLE

mustikkaa ja maitoa

1/26

26

RESEPTIÄ

3 X

LOADED LYTTYPOTUT
ja koukuttava tomaattihillo

TRENDIN AALLOLLA:
melonijäätelö ja -sorbetti

PARASTA JUST NYT:
valkosipulin skeipit

TULISILLA
HIILILLÄ

NUOTIOLLA
valmistuotteiden kera

VARRASBILEET
KAHDELLA ERI MENULLA:
*mausteisia vegelihoja tai
kasviksia Japani-tyyliin!*

VEGAANIN
KASTIKEKOULU:
majoneesi kahdella tavalla

RUOKAYSTÄVÄNI:
mummi

1/26



s. 3 Trendin aallolla: melonijäätelö ja -sorbetti

s. 4 Parasta just nyt: skeipit



s. 17-20 Vegaanin kastikekoulu: 2x majoneesi



s. 5-6 Nuotion ääressä: valmistuotteet

s. 7-16 Tervetuloa varrasbileisiin!





s. 21-24 *3x loaded lyttypotut*



s. 25-28 *Ruokaystäväni: mummi*

RESEPTEISTÄ

Lehden reseptit ovat vegaanisia. Voit halutessasi käyttää liha- ja maitotuotteita korvikkeena. Osa resepteistä on gluteenittomia tai tehtävissä gluteenittomasti, mutta tätä ei ole turvallisuuden vuoksi merkattu erikseen.



ALKUSANAT

Jännittävää: selaat ensimmäistä ruokalehteäni! Olen intohimoinen kotikokki, joka suhtautuu vähintään yhtä intohimoisesti puutarhaansa. Unelmoin pellolta pöytään -elämästä.

Intohimolla olen aina suhtautunut myös luovaan tekemiseen. Lehtiä olen tehnyt lapsena jos jonkinlaisista aiheista. Tämä on ensimmäinen aikuisuuden lehteni – tarkoitettu inspiroimaan kasvipohjaiseen kotikokkailuun.

Rakastan hetkiä, joissa saa viipyillä ja joissa maailman kauneudesta saa nauttia kaikin aistein. Sitä myös ruoka parhaimmillaan tarjoaa.

Ruokafilosofiaani kuvaa rentous ja uuden oppimisen palo. Sytyn siitä, kun saan oppia uutta eri ruokakulttuureista ja soveltaa sitä keittiössäni vegaanikokkailuihin.

Kehittelemäni reseptit ammentavatkin usein uudenlaisista raaka-aineista tai makuyhdistelmistä. Uskon, että vegaanisen makaronilaatikon reseptejä on maailmassa jo useita hyviä: haluankin tarjota jotain uutta ja yllättävää, mutta herkullista.

Toivottavasti viihdyt lehteni parissa. Antoisia lukuhetkiä!

Liisa

Palstalla käsitellään ajankohtaisia ilmiöitä

MAISTIAISET

Kesällä sesonki on täynnä mitä ihanimpia, lähellä kasvaneita tuoreita kasviksia. Tässä numerossa pistetään grilli kuumaksi ja nautitaan näistä ohikiitävistä mauista.

trendin aallolla: *melonijäätelö ja -sorbetti*

Instagram-ruokaa vai toimiva resepti? Ainakin ainesosien luettelo on lyhyt: pakastettua melonia ja kermää. Sorbetti syntyy vastaavasti (alkoholittoman) kuohuviinin avulla. Piel de Sapo -melonista ja kuoharista syntyi kesähelteillä viilentävä herkku. Vesimeloni kermoineen sen sijaan jäi vähän vetiseksi. *Hot or not?* Toimituksen mielestä *maybe*.

MELONIJÄATELO

yhdelles | 10 min + muutama tunti

pieni pala mitä tahansa melonia
loraus kasvivispiä tai kuohuviiniä

1. Leikkaa kokonaisen melonin päästä pieni pala, josta saat myöhemmin kulhon. Pakasta muutaman tunnin ajan.
2. Lorauta melonin päälle kermää tai kuohuviiniä ja ala raaputtaa sitä lusikalla. Lopulta syntyy jäistä massaa, joka lepää kuoresta syntyneessä kulhossa. Tässä vaiheessa massaa voi vielä pakastaa, jos se tuntuu pehmeältä.
3. Ota massasta jäätelökauhalla palloja tai syö suoraa kuoresta.

3 x toimitus tykkää:



Salla Jokisen *Peruna!*
Kasvipohjaisia reseptejä kaikille
(*Readme*) on kirja yhdeltä
perunan rakastajalta toisille.



Kia Arpian ja Petra
Wettenrannan *Bella Table*
-podcast levittää armollista
ruokarakkautta ja puhuu
rehellisesti arjen illoista ja
suruista viikosta toiseen.



Friidun *salted caramel* - ja *mint chocolate* -keksijäätelöt ovat
vuoden vegeutuutuksien
parhaimmista.

parasta just nyt:

HEINÄKUU

skeipit



SKEIPPIPESTO

5 dl | 10 min

20 kpl skeippejä eli
valkosipulin kukkavarsia
1 dl vegaanista parmesaania
1 dl auringonkukansiemeniä
1 rkl sitruunamehua
3 dl laadukasta oliiviöljyä
muutama rouhaisu suolaa ja
mustapippuria

1. Paahda auringonkukansiemeniä paistinpannalla, kunnes niissä on kaunis paahteinen väri ja tuoksu. Varo, etteivät ne pala!
2. Pilko skeippejä vähän pienemmäksi.
3. Laita skeipin palat sauvasekoittimen silppuriin tai blenderiin. Lisää kaikki ainesosat ja surruuta tahnaksi.
4. Tarjoile heti tai anna olla vuorokauden yli jääkaapissa. Maku muuttuu intensiivisemmäksi, kun tahna saa levätä jääkaapissa!

Vinkki: Tahnaa voi myös pakastaa jääpalamuoteissa.

Skeippi eli valkosipulin kukkavarsi on talvivalkosipuliin muodostuva kiemurteleva varsi, johon kehittyy itusilmukoita. Se on poistettava, jotta itse pääsato, valkosipuli, jaksaa jatkaa kasvuaan.

Skeippien maku on valkosipulinen ja koostumus napakka. Ne sopivat erinomaisesti sellaisenaan uunissa paahdettavaksi, osaksi wokkia, pikkelöitäväksi tai vaikka valkosipulipastaan. Maukasta on myös pesto, joka sopii täydellisesti esimerkiksi pizzan päälle.

Skeipit säilyvät jääkaapissa pari viikkoa.



NUOTION ÄÄRESSÄ

Vegaanin ei tarvitse nauttia kesäillasta tyhjin vatsoin. Nuotion ääressä paistuvat niin lihankorvikkeet ja juustot kuin makeammatkin herkut.





Vegaanilihat pysyvät
parhaiten koossa
halsterin välissä!



Hodariin, vartaaseen,
patongin väliin tai ihan
vain sellaisenaan...



Juustot soveltuvat
etenkin pienellä
pannulla
kypsennettäviksi.
Kokeile dipata
vuohenjuustoon
rapeita kasviksia tai
nuotiolla paahtunutta
hapanjuurileipää.

Tofu sopii lohien tavoin
loimutettavaksi.



Älä unohda **kastikkeita!**



Tikkupullaa ja
nuotiovahtokarkkeja
– tarvitseeko enempää
sanoa! Paahdetut
vaahdikset maistuvat myös
suolakeksien välissä
suklaapalan kera.



TERVETULOA VARRASBILEISIIN!

Sytytä hiiligrilli ja pujota tikkuihin joko mausteisia vegaanilihoja tai japanilaishenkisiä kasviksia ja tofua. Varrasgrillin rakennat käden käänteessä tiliä apuna käyttäen.



pariksi

Hileisessä limonadissa tapaa raikas ja hapokas sitruuna sekä makea minttu. Juoma sopii mausteisen rullan kaveriksi tai viilentämään helteisenä päivänä.

SITRUUNA-MINTTU-HILEJUOMA

iso lasillinen yhdelle tai pieni kahdelle | 20 min

muutama oksa minttua
6 cl itse puristettua sitruunamehua
1 tl luomusitruunan keltaista kuoriosaa
10 cl kivennäisvettä
4 cl minttusiirappia
lasillinen jäämurskaa

minttusiirappi:

kaksi kourallista minttua
1 dl vettä (+ muutama desi
ryöppäämiseen)
1 dl sokeria

1. Ryöppää siirappiin tarvittava minttu: upota minttu kiehuvaan veteen 15 sekunniksi ja siirrä se sitten hetkeksi jääveteen.
2. Kiehauta siirapin ainekset kattilassa ja anna porista noin 10 minuuttia, kunnes neste muistuttaa löysää siirappia. (Siirappi tulee jähmettymään vielä jäähtyessään.)
3. Siivilöi minttu siirapista ja anna siirapin jäähtyä hetken.
4. Hiero juomaan tarvittavia mintun oksia hetken käsissä ja aseta ne juoman pohjalle. Lisää muut ainekset ja sekoita huolellisesti.

Vinkki: Osta valmista jäämurskaa.





Varrasgrilli kootaan hiiligrillin ritilän päälle neljän tiilen avulla. Hiilet asetetaan tiilen keskelle ja vartaat saavat roikkua niiden lomassa. Grillaukseen kannattaa valita premium-hiiliä ja sytytyspaloja: briketit ja sytytysneste tuovat ruokaan epämiellyttävää makua.





Rulla kätkee sisäänsä oman valinnan mukaan mausteista kebabia, curry-kanaa, ranskalaisia, tzatzikia, hummusta ja helmicouscous-tabboulehia. Makuelämys viimeistellään grillatun sitruunan mehulla ja lehtipersiljalla.

KEBAB-VARTAAT

kuudelle | 20 + 30 min

1 iso keltasipuli
4 valkosipulinkynttä
2 pkt (à 280g) kasvisjauhista
(Muu)
1 tl suolaa
1 rkl paprikamaustetta
1 tl juustokuminaa
1 tl korianterinsiemeniä
1 rkl chilijauhetta
1 rkl kuivattua minttua

1. Raasta sipuli raastimen isolla terällä. Hienonna valkosipulinkynnet.
2. Mittaa kaikki ainekset isoon kulhoon.
3. Vaivaa taikinamassaa käsin, kunnes saat siitä tahmaisen ja sileän.
4. Levitä massa leivinpaperille. Aseta sen päälle toinen leivinpaperi ja kauli massa mahdollisimman ohueksi papereiden välissä.
5. Poista päällimmäinen paperi. Rullaa alempi leivinpaperi massoineen rullalle.
6. Paista 200 asteessa 25 minuuttia. Avaa rulla ja paista vielä 5 minuuttia.
7. Leikkaa lämmin kebab veitsellä paloiksi.
8. Pujottele palat vartaisiin ja ota niihin nopeasti makua grillissä.

CURRYKANA-VARTAAT

neljälle | 15 + 15 min

2 pkt (à 220g) vegaanisia kananpaloja (Muu)
marinadi
2 rkl keltaista currytahnaa
4 dl maustamatonta soijajugurtia
2 raastettua valkosipulinkynttä
riipaus suolaa

1. Sekoita marinadin ainekset.
2. Lisää kananpalat joukkoon ja anna tekeytyä jääkaapissa vähintään 15 minuuttia.
3. Pujottele kanat vartaaseen ja grilla 10 minuuttia.

TZATZIKI

2 dl | 20 min

1 avomaankurkku + rouhaus suolaa
2 dl soijajugurtia
2 raastettua valkosipulinkynttä
kourallinen tuoretta tilliä
kourallinen tuoretta minttua
1 rkl sitruunamehua

koristeeksi: tuoretta tilliä ja loraus oliiviöljyä

1. Raasta kurkku raastimen hienolla terällä. Ripottele päälle suola. Laita kurkut caritaliinan sisään ja purista vettä pois. Anna valua siivilän päällä.
2. Sekoita sillä välillä kaikki aineksen yhteen. Koristele.

Vinkki: Voit käyttää myös kaurajugurtia.

SITRUUNASIIVUT

neljälle | 5 min

1-2 luomusitruunaa

1. Pese sitruuna huolellisesti. Viipaloi se ohuiksi siivuiksi.
2. Grilla sitruunasiiuihin kauniit raidat nopeasti.
3. Purista täytteen päälle tai syö sellaisenaan.

TARBOULEH

kuudelle | 25 + 60 min

1 dl helmicouscousta + 2 dl vettä
250 g kirsikkatomaattia tai 2 pihvitomaattia
1 avomaankurkku
1 kesäsipuli
2 ruukkua lehtipersiljää
1/3 ruukkua minttua

kastike

1/4 dl oliiviöljyä
1/2 sitruunan mehu
muutama myllyn rouhausu suolaa
ja mustapippuria

1. Valmista couscous pakkauksen ohjeen mukaan. Huuhtelee kylmällä vedellä.
2. Knuutioi kasvikset ja hienonna yrtit. Laita kulhoon.
3. Yhdistä kastikkeen ainekset ja lisää kasvisten joukkoon.
4. Sekoita hyvin ja anna tekeytyä jääkaapissa vähintään tunnin ajan.

VARAA LISÄKSI:

- Liba-leipiä, pitaleipiä tai vastaavia ohutleipiä lämmitettynä
- valmiiksi paistettuja pakasteranskalaisia
- valmishummusta
- lehtipersiljää



Muista liottaa puisia
varrastikkuja vedessä tunnin
ajan ennen paistoa, jotta ne
eivät syty palamaan.



Japanin mauista inspiroituneet vartaat tarjotaan ryppyiseksi uppoaistetun riisipaperin syleilyssä. Päälle ladotaan chilimajoneesia, miso- ja teriyaki-kastiketta, minttua tai shisoa, kevätsipulia ja limemehua.



SIENI- PEKONIVARRAS

neljälle | 10 min

1 pkt (à 100g) enokisieniä
1 pkt (à 100g) vegaanista
naudanleikkelettä (Muu tai
Rebl)

1. Pese sienet. Leikkaa kannasta juurta pois muutaman sentin pätkältä niin, että sienet pysyvät kuitenkin yhdessä.
2. Revi sienet niin, että saat suupalaksi sopivia ryppeitä.
3. Pyöritä leikkeleet sieniryppeiden päälle ja pujota vartaisiin.
4. Grillaa vartaita parin minuutin ajan.

Vinkki: Enokisienet muuttuvat kumisiksi liian kauan kypsennettäessä, joten ota niihin vain nopea väri.

HERKKUSIENIVARRAS

neljälle | 10 min

200 g ruskeita herkkusieniä

1. Pese tai pyyhi sienet huolellisesti ja pujota ne vartaisiin kokonaisina.
2. Grillaa 5 minuuttia.

MARINOITU MUNAKOISO VARTAASSA

neljälle | 15 + 30 min

1 iso munakoiso

marinadi:

- 1 1/2 rkl gochujangia
- 3 rkl rypsiöljyä
- 1 rkl soijakastiketta
- 1 1/2 rkl miriniä
- 1 rkl riisiviinietikkaa
- 1 tl inkivääritahnaa
- 2 raastettua valkosipulinkynttä

1. Leikkaa munakoiso mandoliinilla tai veitsellä pitkiksi ohuiksi soiroiksi.
2. Tee marinadi ja sivele se munakoisojen päälle. Anna tekeytyä 30 minuuttia.
3. Pujottele munakoisosiiivut tikkuun ja grillaa 5 minuuttia.



TOFUPYÖRYKÄT

kuudelle | 30 + 55 min

- 300g teriyaki-tofua
- 300g silkentofua
- 1 dl sushiriisiä + 2 dl vettä
- 2 dl pankojauhoja
- 1/2 dl maissitärkkelystä
- 2 kevätsipulia
- 4 valkosipulinkynttä
- 1 rkl inkivääritahnaa
- 2 rkl soijakastiketta
- 1 1/2 rkl miriniä
- muutama rouhaus valkopippuria

1. Valmista riisi pakkauksen ohjeen mukaan. Hienonna kasvikset.
2. Murustele tofut kulhoon (ei tarvitse kuivata: poista vain pakkauksen nesteet)
3. Lisää sekaan kaikki loput ainekset. Surauta sauvasekoittimella tahmeaksi massaksi.
4. Anna tekeytyä jääkaapissa 45 minuuttia.
5. Muotoile taikinasta soikeita palloja suoraa tikkuihin. Anna tekeytyä 10 minuuttia.
6. Grillaa 10-15 minuuttia.

Vinkki: Taikinapallo pysyy parhaiten koossa, kun otat siihen nopeasti makua hiilillä ja siirät sen jälkeen parilalle loppukypsennykseen. Massasta syntyy myös rapeita ja hyvin koossa pysyviä pyöryköitä paistinpannalla paistaessa!

RAPEA RIISIPAPERI

neljälle-kuudelle | 5 min

4-6 arkkia riisipaperia
rypsiöljyä uppopaistamiseen

1. Leikkaa riisipaperiarkit neljään osaan.
2. Lorota paistinpannulle öljyä niin, että pohja peittyy. Kuumenna öljy varovasti kantta lähellä pitäen.
3. Heitä yksi pala kerrallaan pannulle. Palat kipristyvät heti: nosta ne talouspaperin päälle valumaan hetkeksi.

CHILIMAJONEESI

2 dl | 5 min

1/2 dl soijamaitoa
1 1/2 dl rypsiöljyä
1 tl dijonsinappia
1 rkl limenmehua
limen kuorta
1/2 rkl riisiviinietikkaa
riipaus suolaa
1 rkl togarashi-maustetta tai
tulista chilijauhetta

1. Mittaa ainekset kapeaan korkeaan astiaan.
2. Aseta sauvasekoitin pohjalle ja käynnistä. Nosta hitaasti ylös, kunnes majoneesi on paksuuntunut.

Vinkki: Käytä valmismajoneesia ja mausta se limellä, etikalla, suolalla ja chilijauheella.

VARAA LISÄKSI:

- limelohkoja
- shisoa tai korean minttua
- hienonnettua kevätsipulia
- valmista teriyaki-kastiketta

MISOKASTIKE

1 dl | 5 min

1 rkl misotahnaa
1 tl sokeria
1/4 dl vettä
2 rkl miriniä
1 rkl soijakastiketta
(1 rkl furikakea)

1. Sekoita kaikki ainekset keskenään.
2. Käytä kastiketta vartaiden valeluun ja riisipaperiveneiden maustamiseen.



Jokainen voi grillata mieleisensä vartaat itse ja valella niitä valintansa mukaan joko misokastikkeella tai teriyaki-kastikkeella kypsennyksen aikana

pariksi

Voimakkaan sitruksinen yuzu ja makea kirsikka yhdistyvät tässä kuplivassa kesäjuomassa, joka on täydellinen pari Japanista ammentavalle menulle

YUZU-KIRSIKKASPRITZ

pieni lasillinen yhdelle | 2 min

2 cl kivennäisvettä
6 cl prosecco (halutessasi 0%)
4 cl kirsikkamehutiivistettä
1 tl yuzumehua
(tuoreita kirsikoita)

1. Mittaa kaikki ainekset suoraa lasiin.
2. Koristele halutessasi kirsikoilla.



VEGAANINKASTIKEKOULU: *2x majoneesi*

Majoneesi tehdään tavallisesti kananmunasta, rypsiöljystä, sinapista ja etikasta tai sitruunamehusta. Toisin kuin voisi luulla, vegaanisen majoneesin teko on aivan yhtä helppoa, ellei helpompaa! Ja mikä parasta, riskiä kananmunan erottumisesta ei ole.

Tässä kastikekoulussa opitaan vegaanisen majoneesin teko kahdella eri tavalla: soijamaidolla ja aquafaballa eli säilykepapujen liemellä. Majoneesin voi syödä sellaisenaan tai käyttää kastikepohjana esimerkiksi salaattinkastikkeeseen.

MAJONEESI
AQUAFABAAN



MAJONEESI
SOIJAMAITOON

TYÖVÄLINEISTÄ

Tarvitset sauvasekoittimen ja kapean, korkean astian, joka yleensä tulee sauvasekoittimen mukana. Myös litran kapea mittakannu on hyvä vaihtoehto. Olen joskus tehnyt majoneesia onnistuneesti blenderissä, mutta työhön kannattaa ryhtyä silti mielummin sauvasekoittimella.



MAJO SÄILYY
MUUTAMAN PÄIVÄN
JÄÄKAAPISSA

RAAKA-AINEISTA

Soijamaito voi olla joko sokeroitua tai sokeroimatonta. Sen maku on kuitenkin luonnostaan makea. Majoneesin teko muista kasvimaidoista on haastavaa, sillä soijamaidossa on luonnostaan emulgoivia ainesosia.

Öljyksi käy mikä tahansa miedon makuinen öljy, kuten rypsi-, rapsi- ja auringonkukkaöljy. Sen sijaan oliiviöljy saattaa tehdä majoneesista kitkerää. Yhdessä soijamaidon tai aquafaban kanssa öljy luo paksun emulsion.

Sinappi toimii majoneesissa niin ikään emulgointiaineena. Vahva dijonsinappi sopii täydellisesti myös makunsa puolesta, mutta myös muut sinapit, kuten mieto sinappi, käyvät.

Happo, eli etikka tai sitrusemehu, taittavat majoneesin öljyisyyttä ja auttavat emulgoitumisessa. Makuvaihtelun vuoksi happona voi käyttää mitä tahansa etikkaa, kuten valkoviini-, omenaviini-, riisiviini- tai samppanjaetikkaa. Sitrushedelmistä oivia vaihtoehtoja ovat sitruuna, yuzy, lime, greippi, appelsiinit ja pikkusitrukset, kuten satsuma ja mandariini. Makua voimistaakseen voi hyödyntää myös sitrusten kuorta.

Aquafaba tarkoittaa yleensä säilykekikherneiden lientä, mutta myös esimerkiksi valkopavut käyvät. Tummempien papujen, kuten mustapapujen liemestä sen sijaan saattaa tulla värihaittoja. Valitse veteen säilötty ja miedosti suolattu papu. Huomioithan, että itse liotettujen papujen liemi on myrkyllistä lektiinin vuoksi, eikä sitä saa käyttää majoneesin tekoon.

OPPITUNTI 1: SOIJAMAITO

Soijamaidosta syntyy
tykky majoneesi, joka
sopii etenkin sellaisenaan
syötäväksi.



MAJONEESI SOIJAMAIKOSTA

4 dl | 5 min

1 dl soijamaitoa
3 dl rypsiöljyä
1 rkl dijonsinappia
1 rkl sitruunamehua tai valkoviinietikkaa
ripaus suolaa

1. Mittaa kaikki ainekset kapean ja korkean astian pohjalle.
2. Aseta sauvasekoitin astian pohjalle ja käynnistä. Nosta sauvasekoitinta hiljalleen ylöspäin, kunnes majoneesi on emulgoitunut eli ainekset ovat sekoittuneet yhteen ja massa on paksuuntunut.

MAJONEESI SYNTYY SUHTEESSA

1 osa soijamaitoa tai aquafabaa

3 osaa öljyä

Vinkki: Voit puolittaa reseptin!





OPPITUNTI 2: AQUAFABA

Aquafabasta tehty majoneesi on hieman pehmeämpää ja sopii täydellisesti myös kastikepohjaksi. Majoneesista saa tarvittaessa paksumpaa vähentämällä aquafaban määrää.

MAJONEESI AQUAFABASTA

4 dl | 5 min

1 dl aquafabaa
3 dl rypsiöljyä
1 rkl dijonsinappia
1 rkl sitruunamehua tai valkoviinietikkaa
riipaus suolaa

1. Mittaa kaikki ainekset kapean ja korkean astian pohjalle.
2. Aseta sauvasekoitin astian pohjalle ja käynnistä. Nosta sauvasekoitinta hiljalleen ylöspäin, kunnes majoneesi on emulgoitunut eli ainekset ovat sekoittuneet yhteen ja massa on paksuuntunut.

Vinkki: à 380/230g säilykepurkista tulee noin 1,5 dl aquafabaa: reseptiin riittää siis yksi purkillinen. Muista käyttää pavut toiseen reseptiin! Ne säilyvät pari päivää jääkaapissa. Pavut voi myös pakastaa.

MAJONEESIN MAUSTAMINEN

Majoneesin voi maustaa jo siinä vaiheessa, kun perusraaka-aineet mitataan astiaan. Isommat palat voivat kuitenkin häiritä emulsion muodostumista ja ne kannattaakin lisätä vasta valmiiseen majoneesiin käsin sekoittaen. Valmiista majoneesista saa vähemmän rasvaista sekoittamalla siihen vegaanista kermaviiliä tai jugurtia. Tämä myös tasoittaa sen makeahkoa makua.

Majoneesi on täydellinen paikka upottaa jääkaapin ja kuivakaapin jämiä. Alla muutamia ideoita maustamiseen:

- Liotetut ja murustellut kuivatut chilit, kuten chipotle ja ancho.
- Kuivamausteet, kuten chili, savupaprika, garam masala, tajin, viisimauste ja erilaiset pippurit.
- Tahnat, kuten curry, miso, gochujang, inkivääri, tryffeli ja harissa.
- Kastikkeet, kuten teriyaki, sweet chili, tabasco ja siipikastike.
- Säilykkeet, kuten maustekurkku, puolikuivattu kirsikkatomaatti, paprika, kimchi, oliivi ja kapris.
- Tuoreet kasvikset, kuten valkosipuli, chili, maissi ja erilaiset yrtit.
- Kuivatut yrtit, kuten minttu, oregano, tilli ja mustaherukan lehdet.

Vinkki: Lehdestä löydät useita makuvaihtoehtoja majoneesiin: kurkkaa sivut 15 ja 24.

3X LOADED LYTTYPOTUT

Loaded fries -ranskalaisten kesäinen vastine on loaded lyttypotut. Litistettyjen varhaisperunoiden päälle ladotaan raikkaita täytteitä, kuten koukuttavaa tomaattihilloa ja rapeita pikkeleitä.



1.

Tomaatti-vaniljahillo,
murusteltu vuohenjuusto,
minttu, chilirouhe &
chilisormisuola



2.

Kurkkumajoneesi,
pikkelöity jalapeño,
coctailkurkku,
parmesaaniraaste &
ruohosipuli



3.

Tryffelimajoneesi,
pikkelöity punasipuli
& pekonimuru

Suomen kesän parasta antia ovat varhaisperunat, joista ensimmäiset tietysti tarjoillaan voin ja tillin kanssa. Seuraava satsi kelpaa näihin suomalaisiin *loaded fries* -vastineisiin.

Keitetyt ja sen jälkeen litistetyt varhaisperunat grillataan kauniin ruskeiksi ja rapeiksi, jonka jälkeen niiden päälle ladotaan täytteitä street food -tyyliin.

Kokeile valmiita annoksia tai luo komponenteista mieleisesi! Paras annos syntyy makujen tasapainosta: jotain makeaa, jotain suolaista ja jotain hapokasta. Voit valmistaa hillon, pikkelit, majoneesit ja pekonin jo paria päivää ennen grillaushetkeä. Perunatkin voi keittää valmiiksi jääkaappiin tai käyttää edellispäivän aterialta yli jääneitä varhaisperunoita.



LYTTYPOTUT

neljälle-kuudelle | 30-60 min

1 kg pestyjä varhaisperunoita
suolaa
rypsiöljyä

1. Höyrytä perunoita höyrykattilan ritilän päällä koosta riippuen 15-25 minuuttia. Anna jäähtyä hetken.
2. Litistä perunat grillialustan päällä esimerkiksi vesilasin avulla.
3. Porskota perunoiden päälle rypsiöljyä.
4. Grillaa 15-30 minuuttia välillä varovasti käännellen, kunnes perunat ovat kauniin ruskeita. Mausta suolalla ennen tarjoilua.

TOMAATTI-VANILJAHILLO

4 dl | 15 + 30 min

500 g kirsikkatomaatteja
1 dl sokeria
riipaus suolaa
1/2 luomusitruunan
keltainen kuori
1/4 dl sitruunamehua
1 vaniljatangon siemenet ja halkaistu tanko

1. Kaltaa tomaatit: leikkaa kantaan x-viilto terävällä veitsellä, upota kiehuvaan veteen 30 sekunnin ajaksi ja siirrä jääveteen. Kuori.
2. Laita tomaatit ja sokeri kattilaan ja hauduta kannen alla keskilämmöllä 15 minuutin ajan.

3. Lisää loput ainesosat ja keitä miedolla lämmöllä toiset 15 minuuttia.
4. Poista vaniljatanko ja soseuta halutessasi hilloa tasaisemmaksi sauvasekoittimella tai muusisurvimella.

Vinkki: Tomaatin kuoret voi kuivata ja käyttää mausteena tai syödä sipsin kaltaisena herkkuna.

ANNOS 1.

VARAA LISÄKSI:

- vegaanista vuohenjuustoa murusteltuna (Mö Chavre)
- minttua
- chilirouhetta
- chilisormisuoalaa

KURKKUMAJONEESI

2 dl | 5 min

1/2 dl soijamaitoa
1 1/2 dl rypsiöljyä
1 tl dijonsinappia
2 rkl amerikkalaista
kurkkusalaattia
1 rkl kurkkulientä tai
valkoviinietikkaa

1. Mittaa ainekset kapeaan korkeaan astiaan.
2. Aseta sauvasekoitin pohjalle ja käynnistä. Nosta hitaasti ylös, kunnes majoneesi on paksuuntunut.

Vinkki: Käytä valmista majoneesia ja mausta se kurkuilla ja liemellä.

PIKKELÖITY JALAPEÑO

neljälle-kuudelle | 5 + 60 min

3 jalapeñoa

liemi:

1 dl valkoviinietikkaa
1 dl sokeria
1 dl vettä

1. Siivuta jalapeño ohueksi mandoliinilla tai veitsellä.
2. Kiehauta lientä kattilassa, kunnes sokeri on sulanut.
3. Laita jalapeño lämmönkestävään kannelliseen purkkiin ja kaada liemi päälle.
4. Anna tekeytyä jääkaapissa ainakin tunnin ajan.

ANNOS 2. VARAA LISÄKSI:

- coctailkurkkuja
- vegaanista parmesaaniraastetta (Oddlygood Italian style)
- ruohosipulisilppua

TRYFFELIMAJONEESI

2 dl | 5 min

1/2 dl soijamaitoa
1 1/2 dl rypsiöljyä
1 tl dijonsinappia
1 rkl sitruunamehua
1 tl tryffelitahnaa tai -öljyä
riipaus sokeria

1. Mittaa ainekset kapeaan korkeaan astiaan.
2. Aseta sauvasekoitin pohjalle ja käynnistä. Nosta hitaasti ylös, kunnes majoneesi on paksuuntunut.

Vinkki: Käytä valmista majoneesia ja mausta se tryffelitahnalla.

PIKKELÖITY PUNASIPULI

neljälle-kuudelle | 5 + 60 min

1 iso punasipuli

liemi:

1/2 dl valkoviinietikkaa
1 dl sokeria
1 1/2 dl vettä

1. Kuori punasipuli ja leikkaa se puolikkaiksi renkaiksi.
2. Kiehauta lientä kattilassa, kunnes sokeri on sulanut.
3. Laita sipulit lämmönkestävään kannelliseen purkkiin ja kaada liemi päälle.
4. Anna tekeytyä jääkaapissa ainakin tunnin ajan.

TOFUPEKONI

neljälle-kuudelle | 40 + 20 min

1 pkt (à 250g) maustamatonta kiinteää tofua

marinadi:

2 rkl pekonimaustetta (Poppamies)
1/4 dl rypsiöljyä
1/2 dl soijakastiketta
1/4 dl vaahterasiirappia

1. Kuivaa tofua painon alla 15 minuuttia.
2. Siivuta tofu ohuiksi levyiksi juustohöylällä tai veitsellä.
3. Sekoita marinadin ainekset keskenään ja upota tofusiivut marinadiin. Anna tekeytyä 20 minuuttia.
4. Levitä tofusiivut leivinpaperille uunipellin päälle niin, etteivät ne kosketa toisiaan. Levitä yli jäänyt marinadi siivujen päälle.
5. Paista 180C 20-25 minuuttia. Murustele halutessasi.

Palstalla ääneen pääsee minulle tärkeät ihmiset ja heille tärkeät ruoat

RUOKAYSTÄVÄNI

Ruokaystäväkirjan pääsee täyttämään ensimmäisenä kunniavieras: mummini. Lopuksi hän jakaa bravuurinsa vispipuuron, tai hänen kutsumansa *lumipuuron*, salat.

Karjalan evakkona maailmalle ponnistanut mummi on joutunut opettelemaan ruoanlaiton jo hyvin nuorena. Tänä päivänä hän on vannoutunut kalafani, joka kokkailee mitä huvittaa: joskus hän tykkää panostaa ruokaan enemmän ja joskus ruoka tulee suoraa purkista.

Ennen vanhaan ruokaturvallisuus oli erilaista ja mummi onkin kertomansa mukaan syönyt hölmöjäkin asioita. Kaikkea oli maistettava joko uteliaisuudesta tai pakosta – nykyään häneltä tosin löytyy myös inhokkiruokia.

Rakkain makumuistoni lapsuudesta perunat ja lihakastike, ahomansikoita heinässä, veljen kanssa söimme vadelmia mustaherukan lehtien sisällä. Kaikkea hölmöä piti aina luonnosta maistaa. Opin kokkaamisen taidon äiti puolelta silloin kun kädet ylsi hellalle itsekin opettelin paljon. olen joutunut tehdä paljon ruokaa.

Tätä raaka-ainetta minulla on aina kaapissa vettä kannussa, maitoa, piimää, perunaa, voita, lihaa (kanaa ja punaista lihaa) Ruoanlaittajana olen keskinkertainen, teen mitä milloinkin huvittaa, joskus huvittaa olla tarkempi, joskus ei onnistu Ruokaesikuvani on ehkä Mary, häneltä luonnistuu kaikki niin helposti! Lempiruokaohjelmani, -podcastini tai -vaikuttajani on Maryn helpot kokkailut,

Masterchef Suomi, Koko Suomi leipoo

Ruoka, joka onnistuu aina kala keitto, sillit ja perunat

Tämän maan keittiöstä pidän eniten Suomi

Lempiruokani on kaikenlainen kala (savustettu lohi, silakka-pihvit yms.), jälkkärinä marjat

Minulle ei maistu mätä, katkaravut, etanat, simpukat; tosin kotona piti aina syödä kaikkea

Oudoin ruoka tai makuyhdistelmä, josta pidän ruisleipä sipulilla ja raa'alla jauhelihalla, raparperin ruodot (lapsena). Ennen ei puhuttu ruokaturvallisudesta...

Yllätysvieraille tarjoan karjalanpiirakoita ja munavoita, valmiita keksejä tai kääretorttua, kahvia

Jos saisin kutsua kenet vain syömään, kutsuisin sisroni

- Miksi ja mitä tarjoaisit? emme ole nähneet 10 vuoteen; hän asuu eri puolella Suomea. Hän tykkää myös hirveästi kalasta. Siihen uusia perunoita, salaatti ja kantarellikastike. Haluaisin vielä oppia laittamaan jotain kevyttä ja terveellistä

Huomenna syön purkkihernekeittoa - viikossa on oltava yksi keittopäivä!

Kesäextra: kesällä syön mieluiten kala on ehdoton, myös uudet perunat ja mansikat



Mummin reseptivihkot ovat täynnä omia ja muilta saatuja käsin kirjoitettuja reseptejä ja säästettyjä lehtileikkeitä. Ennen oli yleistä vaihdella reseptejä esimerkiksi töissä.

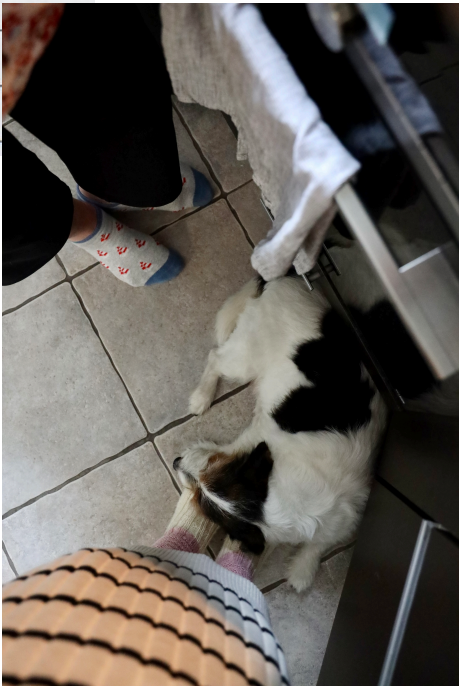
suolainen	makea
leipominen	kokkaaminen
itse tehty	ravintola/noutoruoka
kahvi	tee
modernit reseptit	perinnereseptit
aamupala	päivällinen
makkaralle sinappi	makkaralle ketsuppi <i>molemmat!</i>
mansikat	herneet
muurinpohjalätyt	mansikkakakku
poimin marjat itse	ostan marjat torilta

Jauhojen sihtaaminen on taitolaji: siivilää kopistellaan vispilään samalla sekoittaen.

Vispipuuron teko ei mummin mukaan ole vakavaa, vaan hommaan voi ryhtyä jopa ilman mittoja.

Tämä vai tuo? Vastaukset tulivat kuin apteekin hyllyltä.

Puuron voi tehdä joko tuoreista marjoista tai talven yli sokeriin säilötyistä marjoista. Pehmeämpi puuro syntyy säilötystä soseesta.





Mummi suosii
vehnäjauhoihin tehtyä
vispipuuroa sen silkkisen
suutuntuman vuoksi.

Mummin vinkit:

- Lisää vehnäjauhot vispilätuntumalla: puurosta ei kannata tehdä liian paksua.
- Vehnäjauhosta mahdollisesti tulevat paakut tasaantuvat prosessin edetessä.
- Marjojen kuorista saa kuitua, joten niitä ei kannata siivilöidä.
- Mikäli et syö puuroa heti, ripottele sen päälle sokeria ja peitä kelmulla, jotta pintaan ei muodostu kalvoa.

MUMMIN VISPIPUURO

kuudelle | 20 + 10 min

1 l vettä
1 dl puolukoita
3- 3 1/2 dl vehnäjauhoja
2 dl sokeria
1 1/2 tl vaniljasokeria

1. Mittaa vesi isoon kattilaan ja lisää puolukat. Laita liedelle ja lämmitä kiehuvaaksi.
2. Laske lämpö keskilämmölle. Lisää vehnäjauhot sihtaamalla ja vispaa puuroa samalla käsin.
3. Anna porista vielä 10 minuuttia keskilämmöllä. Sekoittele välillä, jotta puuro ei pala pohjaan.
4. Laita kattila tiskialtaaseen vesihauteeseen ja jäähdytä haaleaksi (noin 10 minuuttia).
5. Lisää sokerit. Vispaa puuro sähkövatkaimella kuohkeaksi ja paksuksi vaaleaksi massaksi.