



HÄVIKKIFOORUMI



Joulunajan ruokalista

VIKKO 48
KESKITALVEN RUOKAA

SEURAA MEITÄ
SOMESSA:
[@HAVIKKIFOORUMI](#)

Maanantai

Okonomiyaki (sivu 2)

Tiistai

Hauki-vegepeltti (sivu 4)

Keskiviikko

Helpompi bolognese (sivu 5)

Torstai – #hyvikkipäivä

Helpompi lasagne (sivu 7)

Perjantai

Itämainen nuudelisalaatti (sivu 9)

Lauantai

Nyhtökaurakäristys ja perunasose (sivu 11)

Sunnuntai

Belugaborssi (sivu 12)

Bonus:

Perunarieska (sivu 14)

Maanantai - Okonomiyaki

4 annosta

2 1/2 dl vehnäjauhoja
2 dl vettä
1 1/2 rkl soijakastiketta (tai 1 tl suolaa)
1 tl leivinjauhetta
2 tl sokeria
n. 400g varhaiskaalia/ puna- tai valkokaalia
4 kananmunaa
öljyä paistamiseen

Päälle: kaaliraastetta, kuivattua sipulia, ruohosipulia, majoneesia, teriyakikastiketta

Sekoita jauhot, vesi, soijakastike, leivinjauhe ja sokeri kulhossa. Lisää joukkoon ohuiksi siivuiksi leikattu tai raastettu kaali ja sekoita. Lisää kananmunat ja sekoita vielä kevyesti.

Kuumenna öljy paistinpannalla. Varo kuumentamasta pannua liian kuumaksi, keskilämpö on sopiva. Lusikoi pannulle munakasseosta noin 15 cm leveäksi ja 2-3 cm paksuksi letuksi. Paista 3-4 minuuttia ja käännä lastalla, paina varovasti ja paista vielä noin 5 minuuttia. Käännä vielä ja paista yhä noin 2 minuuttia. Taikinasta tulee noin 10 kpl lettuja. Voit myös paistaa suurempia, koko pannun kokoisia. Paista tällöin pitempään, jotta saat letut käännettyä hajoamatta.

Nosta okonomiyaki lautaselle ja annostele päälle mieluisia täytteitä.

Vinkki!

- Tee gluteeniton versio jättämällä jauhot kokonaan pois ja käyttämällä vain 1 rkl vettä sekä gluteenitonta soijakastiketta. Sekoita vesi, soja ja sokeri kananmunien sekaan ja lisää joukkoon suikaloitu tai raastettu kaali. Paista kuten edellä.
- Okonomiyakiin käy hyvin nahistuneetkin vihannekset: kaalit, juurekset, sipulit ja vaikkapa paprika. Yli jääneen okonomiyakin voi lämmittää pannulla, jolloin siitä tulee yhtä herkullista kuin tuoreena.



Tiistai - Hauki-vegepeltti

4 annosta

n. 700 g haukifileetä
suolaa
mustapippuria
1 romanesco- tai kukkakaali
3-4 porkkanaa
½ dl öljyä
1 dl hienonnettua tilliä
½ sitruunankuori ja mehu
2 tl kokojyväsinappia
1 dl parmesaani- tai pecorinoraastetta

Lisäksi hyvää leipää, tilliä ja sitruunalohkoja.

Pyöhi haukifilee ja aseta uunipellille leivinpaperin päälle. Mausta suolalla ja mustapippurilla.

Huuhtelee ja paloittele kaali suupaloiksi, käytä myös varsi ja lehdet.
Pese porkkanat huolella ja leikkaa kuorineen tikuiksi.

Sekoita öljystä, tillistä, sitruunasta ja sinapista kastike ja valuta hauen ja kasvien päälle.

Ripottele vielä päälle juustoraaste ja paista 180-200 asteessa noin 30 minuuttia.

Viimeistele tillin oksilla, sitruunalohkoilla ja tarjoile leivän kanssa.

Vinkki!

- Voit valmistaa hauen myös uunivuoassa. Laita hauki, kaali ja porkkanat vuokaan ja kaada päälle 2 dl juustoista ruokakermaa, johon on sekoitettu suola, mustapippuri, tilli ja kokojyväsinappi. Paista uunissa kuten edellä, mausta lopuksi sitruunalla.
- Vaihda halutessasi hauki johonkin muuhun kotimaiseen tai vastuullisuusmerkittyyn (MSC/ASC-merkki) kalaan. Vegeversiossa hauen sijaan pellille voi laittaa esimerkiksi valmiita kalattomia puikkoja tai vegepyöryköitä. Lisää puikot tai pyörykät pellille n. 15 minuutin päästä sen jälkeen, kun olet laittanut vihannekset uuniin

Keskiuikko - Helpompi bolognese

4 annosta

2 sipulia
2 rkl öljyä
250g broilerin jauhelihaa
0,5 tl savupaprikaa
0,5 tl juustokuminaa
3 valkosipulin kynttä
2 porkkanaa
2 tkl tomaattimurkaa
1 dl punaisia linssejä
1 tl suolaa
0,5 tl mustapippuria
2 tl sokeria
1 rkl balsamicoa
0,5 rkl yrttimaustetta

Lisäksi: 5 dl vettä ja n. 350 g pastaa

Kuori ja hienonna sipulit. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää broilerin jauheliha, sipulit ja savupaprika sekä juustokumina kattilaan. Hajota jauhelihan rakennetta ja paista kypsäksi. Mausta soijakastikkeella ja lisää tarvittaessa tilkka vettä.

Kuori ja raasta valkosipulin kynnet sekä porkkanat ja lisää kattilaan. Kaada joukkoon tomaarimurskat. Lisää tomaattipurkkeihin vettä, hölskytä tomaatinrippeet irti ja kaada vesi kattilaan.

Lisää linssit ja mausteet kattilaan, sekoita hyvin ja hauduta noin 15 minuuttia. Maista ja mausta tarvittaessa lisää.

Ota noin puolet kastikkeesta talteen seuraavan päivän lasagnea varten. Lisää tämän jälkeen bolognesen joukkoon vesi ja pasta ja keitä 10-15 minuuttia, kunnes pasta on kypsää.

Vinkki!

- Voit vaihtaa jauhelihan n. 2 dl tummaa soijarouhetta. Paahda kuivaa soijarouhetta hetki sipulin kanssa öljyssä ja jatka perusohjeen mukaan. Lisää kastikkeeseen hieman runsaammin vettä.



Torstai - Helpompi lasagne

4-6 annosta

- ★ 1 pienehkö kesäkurpitsa
- Puolet helpompi bolognese-reseptin kastikkeesta
n.9 lasagnelevyä
200 g turkkilaista jogurttia
150 g fetajuustoa
1,5 mozzarella juustoraastetta

Huuhtelee kesäkurpitsa ja leikkaa siivuiksi. Peitä suorakulmaisen uunivuolan pohja kerroksella bolognesea ja aseta päälle lasagnelevyjä.

Levitä päälle uusi kerros bolognesea, kolmannes kesäkurpitsasiivuista, puolet jogurtista ja kolmannes fetajuustosta murustettuna. Aseta päälle lasagnelevyjä.

Tee seuraava kerros edellisen tavoin ja aseta päälle lasagnelevyjä. Laita päällimmäiseksi ohut kerros bolognesea, loput kesäkurpitsasiivut, feta murustettuna sekä mozzarella-juustoraaste.

Paista 200 asteisessa uunissa 30 minuuttia. Katkaise uunista lämpö ja anna lasagnen tekeytyä jälkilämmöllä vielä 30 minuuttia.

Vinkki!

- Kuivahtaneenkin juustonkannikan voi hyvin raastaa lasagnen joukkoon. Lisää lasagneen myös esim. jääkaappiin unohtuneet oliivit.
- Valmista vegaaniversio edellisen päivän vegekastikkeesta jättämällä turkkilainen jogurtti ja fetajuusto pois. Käytä tilalla n. 4 dl juustolla tai sipulilla maustettua kaurakermaa. Jos haluat, vaihda juustoraaste vegaaniseen vuustoon.



#hyvikkipäivä

Jaa hyvikkipäivän
tuotoksesi somessa ja
tägää #hävikkifoorumi
#hyvikkipäivä!



Perjantai - Itämäinen nuudelisalaatti

4 annosta

Marinadi:

0,5 dl öljyä

1 dl makeaa chilikastiketta

0,5 dl kalakastiketta

0,5 limen mehu

Lisäksi:

3 porkkanaa

200 g vihreitä papuja (pakaste)

150 g sokeriherneitä (pakaste)

1 kevätsipuli tai purjo

4 rkl suolapähkinöitä

tuoretta korianteria

Keitä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan.

Sekoita marinadin ainekset keskenään ja sekoita valutettujen ja jäähtyneiden nuudeleitten joukkoon.

Keitä ja jäähdytä vihreät pavut ja sokeriherneet, sekoita nuudeleiden joukkoon. Anna maustua viileässä salaatin valmistuksen ajan.

Raasta porkkanat karkealla raastimella. Pilko kevätsipuli ohuiksi siivuiksi. Sekoita kaikki salaattiainekset nuudeliin joukkoon ja ripottele pinnalle tuoretta, silputtua korianteria.

Vinkki!

- Jos kaipaat vielä enemmän ruokaisuutta, paista salaatin kylkeen muutamia tofu- tai tempeh-kuutiota.
- Sekoita salaatin joukkoon jääkaappiin jääneet vihannekset. Mukaan sopii esimerkiksi vihreät vihannekset, kurkku ja kyssäkaali.
- Valmista vegaaninen versio vaihtamalla kalakastike soijakastikkeeseen tai vegaaniseen no fish sauceen.



Lauantai - Nyhtökaurakäristys

5 annosta

- ★ 250 g maustamatonta nyhtökauraa
- 2 rkl voita tai öljyä
- 2 dl kasvislientä
- ¼ tl jauhettua maustepippuria
- Lisäksi:
puolukkasurvosta
mauste- tai suolakurkkuja

Kuumenna rasva pannulla ja lisää siihen nyhtökaura. Paista hetki.

Kaada pannulle kuuma kasvisliemi ja maustepippuri. Sekoittele ja kuumenna niin, että lähes kaikki liemi imeytyy nyhtökauraan. Tarkista maku.

Tarjoile nyhtökaurakäristyksen kanssa puolukkasurvosta, mauste- tai suolakurkkuja ja perunasosetta.

Perunasose

5 annosta

- 8 suurehkoa perunaa
- 2-3 dl vettä
- 1 tl suolaa tai yrttisuolaa
- 2-3 dl maitoa

Kuumenna vesi kiehuvaaksi.

Lisää paloitellut perunat ja keitä niitä noin 20 minuuttia.

Soseuta perunat survimella tai sähkövatkaimella, lisää suola ja kuumennettu maito. Sekoita sose tasaiseksi.

Vinkki!

- Jos käristystä jää yli, käytä se lämpimien voileipien täytteenä. Perunasoseesta taas valmistat herkulliset perunarieskat (kts. sivu 14).

Sunnuntai - Belugaborssi

4 annosta

- 2 sipulia
- 3 valkosipulin kynttä
- 1 rkl öljyä
- 4-6 punajuurta
- 250 g kasvissuikaleita (pakaste)
- 1 ½ l vettä
- 2 kasvisliemikuutiota
- 2 dl beluga linssejä
- 400 g hapankaalia

- 2 laakerinlehteä
- 6 maustepippuria
- 2 tl sokeria
- 2 tl timjamia tai yrttisekoitusta

Kuori ja hienonna sipulit. Kuori ja raasta tai paloittele pieneksi punajuuret. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipuleita muutama minuutti.

Lisää loput ainekset ja keitä kannen alla 20-30 minuuttia, kunnes linssit ovat kypsiä. Maista ja mausta tarvittaessa suolalla.

Tarjoile smetanan tai kaurafraichen, suolakurkkujen ja tuoreen timjamin kanssa.

Vinkki!

- Borssikeitto sopii mainiosti pakastettavaksi. Tee isompi annos keittoa kerralla ja perusta pakastimeen oma valmisruokahyllysi.
- Voit vaihtaa valmiit kasvissuikaleet tuoreisiin juureksiin, esim. porkkanaan, lanttuun ja selleriin.



Perunarieska

6 annosta

- 2½ dl perunasosetta
- suolaa, ellei soseessa ole jo valmiiksi
- 1 muna
- 2½ dl ohrajauhoja

Sekoita kaikki aineet kulhossa tasaiseksi taikinaksi.

Leivo leivinpaperille ohuita rieskoja.

Pistele rieskat haarukalla ja paista heti 250°C:ssa noin 15 minuuttia



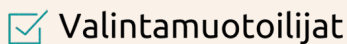


HÄVIKKIFOORUMI

Uusi ruokalista joka viikko
viikoilla 48-1

Alkuperäiset reseptit ovat
Marttojen ideoimia. Kiitos!

Yhteistyössä:



Maa- ja metsätalousministeriö

