



HÄVIKKIFOORUMI



Joulunajan ruokalista

VIIKKO 52
VÄLIPÄIVIEN RUOKAA

SEURAA MEITÄ
SOMESSA:
[@HAVIKKIFOORUMI](#)

Maanantai

Savutofukiusaus - sivu 4

Tiistai

Kala-pastavuoka - sivu 5

Keskiviikko

Porkkana-kikherne-maapähkinäkeitto - sivu 7

Torstai #hyvikkipäivä

Punajuurigalette - sivu 8

Perjantai

Baltianpannari ja hölskytyskurkut - sivu 10 -11

Lauantai

Uudenvuodenpäivän Bahn mi-patongit - sivu 13

Sunnuntai

Uuniranskikset fetalla - sivu 14



Reseptit löydät myös osoitteesta:
<https://www.martat.fi/reseptit>
<https://issuu.com/martat-lehti>

Maanantai - Savutofukiusaus

500 g peruna-sipulisekoitusta, pakaste

1 valkosipulinkynsi

1 pkt (350 g) savutofua (esim. Jalotofu)

1 prk (2,5 dl) kaurakermaa

2 tl sinappia

1 tl kuivattua timjamia

1 tl suolaa

½ tl savupaprikajauhetta

pari kierrosta mustapippuria myllystä

- Kuutioi savutofu pieniksi kuutioiksi ja murskaa valkosipulinkynnet. Sekoita uunivuossa keskenään peruna-sipulisekoitus, savutofukuutiot ja valkosipulimurska.
- Kaada kaurakerma kulhoon ja sekoita siihen maissitärkkelys, suola, sinappi ja mausteet. Kaada uunivuokaan perunoiden päälle ja sekoita.
- Paista kiusausta 200 asteessa uunin alaosassa noin tunti tai kunnes perunat ovat kypsiä.

Vinkki!

- Sekoita loput rosollit kiusauksen sekaan. Voit myös vaihtaa savutofun joulukinkun rippeisiin.

Tiistai - Kalapastavuoka

1 purjo
1 paprika
300 g säilykekalaa, esimerkiksi ahventa, haukea, särkeä tai järvikalasäilykettä
1 rkl öljyä
2 rkl vehnäjauhoja
6 dl vettä
1 kalaliemikuutio
2 dl ruokakermaa
½ dl tillisilppua
1 rkl sitruunamehua
1tl kurkumaa
1 1/2 tl suolaa
½ tl mustapippuria
200 g pastaa

Pinnalle:

100 g juustoraastetta

- Halkaise, huuhto ja suikaloi purjo. Halkaise paprika ja poista siemenet. Suikaloi paprikapuolikkaat. Valuta ja paloittele säilykekala.
- Kuumenna öljy kattilassa ja hauduta siinä purjoa ja paprikaa pari minuuttia. Sekoita joukkoon vehnäjauhot ja lisää vesi ja liemikuutio. Anna seoksen kiehahtaa. Lisää kattilaan ruokakerma, tilli, sitruunamehu, mausteet ja kala. Kuumenna kiehuvaan koko ajan sekoittaen.
- Voitele 2 litran uunivuoka. Mittaa raaka pasta vuokan pohjalle ja kaada kuuma kastike päälle. Sekoita varovasti. Ripottele pinnalle juustoraaste. Kypsennä 225-asteisen uunin keskitasossa noin 30 minuuttia. Ota vuoka uunista. Anna ruoan vetäytyä noin 10 minuuttia.

Vinkki!

- Käytä pastavuokaan joulun päiviltä ylijääneet kalat, esim. graavi- ja savukalojen viimeiset rippeet.
- Tee vegaaninen versio esimerkiksi härkiksestä. Vaihda kerman tilalle kaurakerma ja kalaliemi kasvisliemeen. Jätä juustoraaste pois tai käytä tilalla kasvipohjaista vuustoraastetta.



Keskiuikko - Porkkana-kikherne-maapähkinäkeitto

2 annosta

1 kg porkkanoita
3 valkosipulinkynttä
2 rkl öljyä
1 kasvisliemikuutiota
1 tlk kikherneitä
2 rkl sileää maapähkinävoita
1 tlk kaurakermaa
tuoretta yrttiä, esim. korianteria

- Kuori ja paloitele porkkanat. Hienonna valkosipulinkyntset.
- Kuumenna öljy kattilassa ja lisää valkosipuli. Kuullota hetki. Lisää sitten porkkanat. Kaada vettä kasvisten päälle sen verran, että ne juuri peittyvät. Lisää kasvisliemikuutio.
- Keitä porkkanat lähes pehmeiksi. Lisää huuhdellut ja valutetut kikherneet ja keitä niin, että sekä porkkanat että kikherneet ovat pehmeitä. Soseuta keitto.
- Lisää kattilaan kaurakerma ja maapähkinävoi. Kuumenna keitto ja sekoittele, kunnes maapähkinävoi on sulanut joukkoon. Tarjoa tuoreiden yrttien kanssa.

Vinkki!

- Joulun jälkeen valmiita juuressoseita saa kaupasta edullisesti. Tee porkkanakeitto siis valmiista porkkanasoseesta! Jopa valmiin porkkana-, lanttu- tai perunalaatikon voi käyttää keiton pohjana.

Torstai - Punajuurigalette

8 annosta

2 dl vehnä jauhoja
1 dl ruisjauhoja
0,5 tl suolaa
1 dl vettä
0,5 dl rypsiöljyä

Täyte:

2 pienehköä punajuurta
1 pieni punasipuli
2 rkl rypsiöljyä
riipaus suolaa
mustapippuria myllystä
1 dl (emmental)juustoraastetta
150 g ranskankermaa
0,5 tl suolaa
1 tl kuivattua oreganoa
150 g leipäjuustoa



#hyvikkipäivä

- Valmista pohjataikina. Sekoita jauhot ja suola keskenään. Lisää vesi ja öljy. Sekoita taikina tasaiseksi ja peitä kelmulla täytteen valmistamisen ajaksi.
- Kuori punajuuret ja leikkaa ne läpikuultavan ohuiksi esimerkiksi kuorimaveitsellä tai mandoliinilla. Leikkaa myös sipuli ohuiksi suikaleiksi. Laita punajuuret ja sipuli kulhoon. Lisää joukkoon öljy, suola ja pippuri. Sekoita ja anna maustua hetki.
- Sekoita juustoraaste ranskankermaan ja mausta suolalla ja oreganolla. Leikkaa leipäjuusto paloiksi.
- Kauli taikina jauhotetun leivinpaperin päällä pyöreäksi levyksi (n. 30 cm). Levitä päälle ensin ranskankermaseos (jätä reunasta pari senttiä vapaaksi), sitten punasipuliseos ja lopuksi leipäjuustopalat. Taita reunat täytteen päälle ja rouhi pippuria pinnalle.
- Paista galettea 200-asteisen uunin keskitasolla noin 20 minuuttia.

Vinkki!

- Voit halutessasi ottaa galette-reseptistä ainoastaan pohjan ohjeen ja koota täytteen joulun tähdeherkuista. Upota tähän piirakkaan vielä mahdollisesti joululta yli jääneet paahdetut juurekset), kinkku ja juustot. Jos taas yli on jäänyt hieman jotain laatikkoruokaa, levitä se galette-piirakan pohjalle ennen muiden täytteidensä lisäämistä. Vielä helpommalla pääset, kun valmistat piirakan valmiista pakastepiirakkapohjasta



Perjantai- Baltianpannari ja hölskytyskurkut

6-7 dl (kaura)maitoa
25 g hiivaa
2 dl piimää, jogurttia tai kermaviiliä
2 dl tattarijauhoja
2 dl vehnäjäuhoja
1 tl suolaa
3 kananmunaa
25 g sulatettua voita

Täyte

1 purkki crème fraisea tai kaurafraisea
1 ruukku tilliä
1 luomu sitruuna
mustapippuria ja suolaa

- Sekoita jauhot ja suola keskenään. Lämmitä kauramaito ja lisää siihen kermaviili niin, että neste on kädenlämpöistä. Murena hiiva nesteeseen ja lisää lopuksi kuivat aineet. Anna taikinan levätä vähintään noin tunnin verran huoneenlämmössä. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen. Kun taikina kuplii, sekoita munat ja sulatettu voi. Vuoraa uunipelti tai laakea uunivuoka leivinpaperilla ja paista pannaria noin puoli tuntia.
- Pese luomusitruuna hyvin ja raasta sitruunan kuori. Vältä raastamasta sitruunan kitkerää valkoista osaa. Sekoita creme fraisen joukkoon kuori sekä sitruunan mehua oman maun mukaan. Saksi joukkoon tilliä, mausta suolalla ja pippurilla.
- Kun pannari on jäähtynyt, levitä creme fraise pannukakun päälle. Täytteeksi sopii hyvin esimerkiksi mäti, graavi- ja savukala, katkaravut, caviart tai porkkala. Yhden pannukakun päälle riittää hyvin noin 50-100 grammaa mätiä ja/tai kalaa.
- Viimeistele tillillä, sipulilla sekä mustapippurilla.

Vinkki!

- Katso vegaaniseen versioon [Marttojen Kasvisblinit -ohje](#).
- Tarjoa pannarin kanssa loput joulun sillit.

Hölskytyskurkut

1 kurkku
1 dl vettä
1 dl väkiviinaetikkaa
1 dl sokeria
1 tl suolaa
½ dl silputtua tilliä

- Pese ja viipaloi kurkku ohuiksi viipaleiksi. Voit käyttää veistä tai juustohöylää.
- Laita vesi, etikka, sokeri ja suola kannelliseen purkkiin.
- Sulje kansi ja hölskytä hetki niin, että sokeri sulaa. Lisää purkkiin kurkut ja tilli.
- Anna maustua viileässä ainakin 30 minuuttia ennen tarjoilua.
- Tarjoa lisukkeena tai kokeile ruisleivän päällä.



Lauantai - uudenvuodenpäivän Bahn mi-patongit

Pikkelöidyt kasvikset:

0,5 dl vettä
1 rkl sokeria
2 rkl riisiviinietikkaa
0,5 tl suolaa
2 porkkanaa
4 retiisiä (tai daikon-juurta)

Majoneesikastike:

1 dl majoneesia
1 rkl sriracha-kastiketta

1 patonki
250 g broilerin fileesuikaleita
puolikas kurkku
tuoreita yrttejä (esim. korianteria, thaibasilikaa tai minttua)
(tuoretta chiliä, kevätsipulia)

- Valmista ensin pikkelöintiliemi. Kuumenna vettä ja sokeria kattilassa, kunnes sokeri on liuennut. Siirrä liemi jäähtymään ja sekoita joukkoon riisiviinietikka sekä suola.
- Pilko porkkanat ja retiisit ohuiksi tikuiksi. Sekoita ne liemeen ja jätä pikkelöitymään. Voit tehdä tämän jo edellisenä päivänä. Laita silloin vihannekset liemessään jääkaappiin.
- Sekoita sriracha majoneesin joukkoon ja jätä maustumaan.
- Kypsennä broilerit rasvassa pannulla ja mausta makusi mukaan suolalla.
- Pilko kurkku ohuiksi tikuiksi. Viipaloi chili ja kevätsipuli.
- Leikkaa patonki neljään osaan ja halkaise palat sivusta auki. Voitele patongit majoneesilla ja täytä kanalla, pikkelöidyillä kasviksilla, kurkulla ja yrteillä. Voit lisätä patonkien sisään myös tuoretta chiliä ja kevätsipulia maun mukaan.

Vinkki!

- Käytä kasvisversioon Beanit-suikaleita tai muita kasviproteiinisruikaleita. Myös valmiit vegeleikkeet (esim. Muu) sopivat hyvin patonkien täytteeksi.
- Pakastimessa kannattaa aina pitää jotain leipää, josta saat tehtyä nopeasti herkulliset täytetyt leivät. Leipän täytteeksi käy moni ruoantähde: liha- tai vegekastikeilikka, erilaiset kypsennetyt kasvikset ja tietenkin edellisen päivän herkulliseksi mehustuneet salaattit.

Sunnuntai - Uuniranskikset fetalla

1,5 kg perunoita (kiinteä lajike)

0,5 dl rypsiöljyä

1 rkl (sormi)suolaa

1 rkl punaviinietikkaa

1 rkl kuivattua oreganoa

1 pkt fetajuustoa (noin 200 g)

- Kuumenna uuni 250 asteeseen. Pese perunat huolellisesti ja leikkaa ne kuorineen noin 2 cm:n tikuiksi. Keitä perunoita noin 7 minuuttia. Valuta hyvin, anna jäähtyä 5 minuuttia ja siirrä perunat kulhoon.
- Lisää kulhoon öljy ja suola. Kääntelee perunoita varovasti ja levitä tasaisesti uunipellille leivinpaperin päälle. Paista uunin keskitasolla välillä käännellen noin 40 minuuttia.
- Nosta pelti uunista ja valuta perunoiden päälle etikka. Hiero oreganoa sormien välissä ja ripottele tasaisesti perunoiden päälle. Murena lopuksi joukkoon fetajuusto. Tarjoa heti.

Vinkki!

- Käytä vegaaniseen versioon kasvipohjaisia vuustokuutioita.
- Kylmistä uuniranskiksista saa hyvän perunasalaatin, kun niiden joukkoon lisää suosikkisalaatinkastikettaan. Pilko halutessasi perunat hieman pienemmiksi salaattia varten.

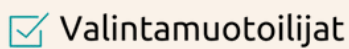




HÄVIKKIFOORUMI

Uusi ruokalista joka perjantai
tammikuun ensimmäiseen
viikkoon asti!

Yhteistyössä:



Maa- ja metsätalousministeriö

