



HÄVIKKIFOORUMI



Joulunajan ruokalista

VIKKO 50
KESKITALVEN RUOKAA

SEURAA MEITÄ
SOMESSA:
[@HAVIKKIFOORUMI](#)

Maanantai

Valkopapurosekeitto ja sienihöystö - sivu 3-4

Tiistai

Broilerikasari - sivu 5

Keskiviikko

Lämmin hävikkisalaatti - sivu 7

Torstai #hyvikkipäivä

Täytetyt paprikat - sivu 8

Perjantai

Kirjolohi sitrussalsalla, keitetyt perunat ja lämmin ruusukaalisalaatti - sivu 11

Lauantai

Lämmin nizzansalaatti - sivu 13

Sunnuntai

Omenaiset possunkyljykset - sivu 14



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

Maanantai - Valkopapusekeitto

2 rkl öljyä
2 lehtisellerin vartta
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
noin 10 keskikokoista perunaa (noin 1 kg)
n.1 l kasvislientä
170 g kypsiä valkoisia papuja
½ tl suolaa
rouhittua mustapippuria
1/2–1 sitruunan mehu

Paloittele lehtisellerin varret, kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset, kuori ja paloittele perunat.

Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota selleriä, sipulia ja valkosipulia miedolla lämmöllä n. 10 minuuttia.

Lisää perunat ja kaada sekaan kasvisliemi. Keitä 15–20 minuuttia perunoiden koon mukaan.

Lisää pavut ja keitä vielä viitisen minuuttia.

Soseuta keitto. Mausta suolalla, mustapippurilla ja sitruunamehulla.

Ripottele keiton päälle sienihöystöä (kts. sivu 4) tai tarjoa sienet erillisestä astiasta.

Vinkki!

- Sosekeiton sekaan käy myös muut juurekset, kuten juuriselleri ja palsternakka. Sienihöystön voi jättää pois tai sen sijaan ripotella keiton päälle siemeniä.
- Käytä maanantain keitosta jäänyttä varsiselleriä myös viikon muissa ruoissa, kuten keskiviikon lämpimässä hävikkisalaatissa ja torstain täytetyissä paprikoissa.

Sienihöystö

- 1 rasia (tummia) herkkusieniä
- 1 rasia siitakesieniä tai noin ½ l kantarelleja
- 2 valkopulinkynttä
- 1 rkl öljyä
- 1–2 rkl valkoista balsamicoa
- ½ tl suolaa
- rouhittua mustapippuria
- silputtua persiljaa

Paloittele puhdistetut sienet. Pienikokoisia sieniä ei tarvitse pilkkoa, isot voi leikata suikaleiksi.

Hienonna valkosipulinkyntset.

Kuumenna öljy paistinpannulla. Kuullota sieniä ja valkosipulia muutama minuutti.

Mausta sienet balsamicolla, suolalla ja pippurilla.

Ripottele päälle persiljaa.



Tiistai - Broilerikasari

4 annosta

2 rkl öljyä
1 tl currya
½ tl inkivääriä
400 g broilerisuikaleita
100 g purjoa
2 valkosipulinkynttä
2 tl soijakastiketta
1 rkl rakuunaa
1 kanaliemikuutio
6 dl vettä
4 dl (ohra)makaronia
100 g pakastemaissia (½ pss)

Kuumenna öljy suuressa kasarissa, sekoita curry ja inkivääri joukkoon.

Lisää broilerisuikaleet ja ruskista kevyesti.

Lisää ohuiksi renkaiksi suikaloitu purjo ja viipaloidut valkosipulinkyntset. Kuullota hetki ja lisää mausteet ja vesi. Anna kiehahtaa.

Lisää makaronit ja maissi kasariin.

Keitä noin 10 minuuttia, kunnes makaronit ovat kypsiä.

Vinkki!

- Käytä kasvisversioon broilerin tilalla Beanit-suikaleita tai muita kasviproteiinisuikeleita.
- Tiesitkö, että purjosta voi syödä myös vihreät lehdet? Suikaloi siis koko purjo ruoan sekaan. Jos purjo on iso, pakasta yli jääneet purjosuikaleet pussissa ja lisää myöhemmin muihin ruokiin: keittoihin, patoihin ja vaikka wokkiin.



Keskiviikko - Lämmin hävikkisalaatti

4 annosta

- 1 kesäkurpitsa
- 1 fenkoli
- 1 sipuli
- 250 g vihreitä papuja (pakaste käy)
- 2 tomaattia
- 2 rkl tuoretta tilliä
- 1 prk kalasäilykettä (esim. suomalaista luonnonkalaa savustettuna n. 120 g)
- Kastike
 - ½ sitruunanmehu
 - 2 rkl omenaviinietikkaa
 - 4 rkl rypsiöljyä
 - ½ tl suolaa
 - ¼ tl mustapippuri

Laita uuni kuumentamaan 200 asteeseen.

Kuori ja pilko kasvikset ja laita laakeaan uunivuokaan.

Sekoita kastikeaineokset ja kaada kastike kasvien päälle.

Laita päälle tilli ja kalasäilyke öljyineen. Voit laittaa kalasäilykkeen salaattiin myös kypsennyksen jälkeen.

Kypsennä uunissa noin 20 minuuttia.

Vinkki!

- Jos ruokaa jää yli, käytä se seuraavan päivän täytettyihin paprikoihin.
- Vaihda vegaaniseen versioon kalasäilyke n. 1 dl aurinkokuivattuja tomaattikuutioita öljyssä ja purkilliseen säilykepapuja tai -kikherneitä.

Torstai - Täytetyt paprikat

4 annosta



#hyvikkipäivä

- ★ 1 dl ohraa
- 4 isoa (tai 6 pientä) paprikaa
- 1 sipuli
- 1 valkosipulinkynsi
- 400 g broilerin jauhelihaa tai 225 g kaurajauhista
- 1 rkl rypsiöljyä
- 70 g tomaattipyreetä (1 prk)
- 0,5 dl hienonnettua persiljaa
- 1 tl suolaa
- 0,5 tl paprikajauhetta
- 0,5 tl rouhittua mustapippuria
- 100 g tacomaustettua tuorejuustoa (1 rasia)
- 2 dl juustoraastetta

.Keitä ohra suolalla maustetussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan.

Huuhtelee paprikat. Halkaise ne, poista kannat ja siemenkodat. Siirrä paprikat öljytyyn uunivuokaan.

Kuori ja hienonna sipulit.

Ruskista jauheliha tai kaurajauhis öljyssä pannulla. Lisää loppuvaiheessa hienonnetut sipulit ja jatka kypsennystä, kunnes sipulit ovat pehmenneet. Lisää ohra, tomaattipyree, persilja, mausteet ja juusto. Sekoita tasaiseksi.

Lusikoi täyte paprikanpuolikkaille. Ripottele päälle juustoraastetta. Kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 35 minuuttia. Tarjoa täytetyt paprikat esimerkiksi salaatin kanssa.

Vinkki!

- Tee paprikat joko ohjeen täytteellä tai käytä edellisen päivän hävikkisalaattia ainakin osassa paprikoita.
- Käytä vegaaniseen versioon tuorejuuston sijaan kasvipohjaista tuorejuustoa tai 1–2 dl maustettua kauraruokakermaa (esim. juustonmakuinen). Jätä juustoraaste kokonaan pois tai käytä kasvipohjaista vuustoraastetta.



**Jaa hyvikkipäivän tuotoksesi
somessa ja tägää
#hävikkifoorumi #hyvikkipäivä!**



Perjantai - Kirjolohi sitrussalsalla

4 annosta

600 g kotimaista kirjolohifileetä

1 tl suolaa

0,5 tl mustapippuria

Sitrussalsa

1 verigreippi

1 appelsiini

1 sitruuna

1 rkl rypsiöljyä

riipaus suolaa ja mustapippuria

Valmista ensin sitrussalsa. Leikkaa sitrushedelmät terävällä veitsellä kuorettomiksi, kalvottomiksi lohkoiksi. Kuutioi lohkot. Siirrä ne kulhoon. Valuta kulhoon leikkuulaudalle kertynyt mehu. Lisää öljy, suola ja pippuri.

Pyyhi kalafilee puhtaaksi ja mausta se suolalla. Leikkaa filee neljään osaan. Paahda kalapalat pinnoitetulla pannulla ja mausta lopuksi mustapippurilla. Annostele kalapalojen päälle sitrussalsaa. Tarjoile keitettyjen perunoiden ja ruusukaalisalaatin kera.

Vinkki!

- Keitä muutama ylimääräinen peruna ja käytä ne lauantain lämpimään nizzansalaattiin

Lämmin ruusukaalisalaatti

4 annosta

400 g ruusukaalia

2 valkosipulinkynttä

2 rkl rypsiöljyä

0,25 tl suolaa

0,25 tl mustapippuria

1 sitruunan raastettu kuori

2 tl sitruunan mehua

Huuhtelee ruusukaalit. Poista tarvittaessa rikkoutuneet päällyshehdet ja siisti kanta. Leikkaa ruusukaalit veitsellä ohuiksi kiekkoiksi. Viipaloi valkosipulinkyntset.

Kuumenna öljy pannulla, lisää ruusukaalit ja paista muutama minuutti, sekoita välillä. Lisää sitten valkosipulit. Jatka paistamista, kunnes ruusukaali on saanut hieman väriä.

Mausta ja lisää lopuksi sitruunan kuoriraaste ja mehu.



Lauantai - Lämmin nizzansalaatti

6 annosta

- ★ 4 keitettyä perunaa
- 4 keitettyä kananmunaa
- 2 punasipulia
- 150 g vihreitä papuja
- 10 kirsikkatomaattia
- 1 ruukku rucolaa
- oliiviöljyä
- balsamicoa
- suolaa
- pippuria

Kiehauta tuoreet pavut napakan kypsiksi.

Leikkaa punasipulit ja perunat lohkoiksi ja sekoita ne keskenään kulhossa oliiviöljyn kanssa.

Lisää joukkoon pavut ja minitomaatit. Mausta kasvikset kevyesti suolalla ja mustapippurilla.

Kuumenna paistinpannu ja kaada maustuneet raaka-aineet pannulle.

Lämmitä raaka-aineita hetki ja kaada kulhoon.

Revi joukkoon rucola ja nostele päälle lohkotut kananmunat.

Vinkki!

- Pakastetut vihreät pavut sopivat moniin ruokiin, joten niitä kannattaa pitää pussillinen pakastimessa. Lisää papuja suoraan pakastepussista esimerkiksi pataruokiin, keittoihin ja wokkeihin. Jos tarjoat pavut salaatissa, kypsennä niitä ensin pussin ohjeen mukaan keittämällä tai mikrossa.
- Jätä vegaanisessa versiossa kananmuna pois ja lisää pannulle 1 prk keitettyjä kikherneitä.

Sunnuntai - Omenaiset possunkyljykset

4 porsaankyljystä (tai ulkofileepihviä)
★ 2 rkl juoksevaa kasvirasva- valmistetta tai öljyä
4 punakuorista kotimaista omenaa
2 rkl karkearakenteista sinappia
200 g ranskankermaa (18%)
suolaa, mustapippuria

Ota kyljykset huoneenlämpöön noin puoli tuntia ennen valmistusta. Pyyhi lihan pinta kuivaksi ja mausta kyljykset suolalla sekä pippurilla. Kuumenna rasva pannussa ja ruskista kyljyksiä molemmin puolin 3–4 minuuttia. Nosta sivuun odottamaan.

Huuhto omenat ja poista siemenkota. Lohko omenat 4–8 osaan. Paista omenalohkoja pannulla välillä käännetellen noin 5 minuuttia. Lisää sinappi, ranskankerma ja mausteet.

Kuumenna kastike ja nosta kyljykset takaisin pannulle. Hauduta kannen alla noin 15 minuuttia. Tarjoa esimerkiksi lohkoporunoiden ja salaatin kanssa.

Vinkki!

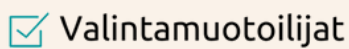
- Tarjoa vegaanisena versiona esimerkiksi valmiiksi leivitettyjä kasvipohjaisia leikkeitä. Tarjoile niiden kanssa omenakastiketta, johon olet käyttänyt ranskankerman sijaan kaurafraichea.



HÄVIKKIFOORUMI

Uusi ruokalista joka perjantai
tammikuun ensimmäiseen
viikkoon asti!

Yhteistyössä:



Maa- ja metsätalousministeriö

