




HÄVIKKIFOORUMI



Joulunajan ruokalista

VIIKKO 51
JOULUN RUOKAA

SEURAA MEITÄ
SOMESSA:
@HAVIKKIFOORUMI

A festive Christmas dinner table with a silver platter of fish, vegetables, and decorations. The platter is filled with a large piece of white fish, likely cod, garnished with lemon slices, fresh parsley, and holly leaves. The background is a dark wooden table decorated with pinecones, holly, and a small wrapped gift.

Muista kohtuullisuus ja hävikin välttäminen myös jouluna! Kaikkia joulun herkkuja ei tarvitse kattaa aaton juhlapöytään, vaan voit tarjota eri jouluherkkuja eri aterioilla. Osta vain sen verran esimerkiksi joulun kaloja, kuin oikea menekki on: palvelutiskistä voi ostaa vaikka ihan muutaman siivun graavilohta, jos sen ystäviä on pöydän ääressä vain yksi!

Maanantai

Gado gado -salaatti - sivu 4

Maapähkinäkastike - sivu 5

Tiistai

Beanit-wokki - sivu 7

Keskiviikko

Kirjolohi-kiinankaalikääryleet ja pinaattiriisi
- sivu 8

Torstai #hyvikkipäivä

Maapähkinävoi-bataattivuoka - sivu 9

Jouluaatto perjantai ja joulupäivä lauantai

Perinteinen joulumenu - sivu 11-21

Kasvis-kalamenu - sivu 23-31

Sunnuntai

Tapaninpäivän katkarapurisotto - sivu 33



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

Maanantai - Gadogado -salaatti

4 annosta

4 isoa perunaa
200 g vihreitä papuja
2 dl mungpavun ituja
400 g tofua tai tempeä
100 g salaattia tai kaalia
1 kurkku
1 kevätsipuli
2 keitettyä kananmunaa
tuoreita yrttejä (korianteria tai thaibasilikaa)
maapähkinäkastiketta

- Kuori ja pilko perunat suupaloiksi. Kiehauta kattilassa vettä, mausta suolalla. Kypsennä ensin vihreitä papuja ja ituja vedessä muutama minuutti ja siirrä ne kylmään veteen. Keitä sitten perunat kypsiksi.
- Pilko tofu tai tempe paloiksi. Jos käytät tofua, anna palojen kuivua hetki talouspaperien välissä. Paista tofu- tai tempepalat öljyssä pannulla rapeiksi.
- Viipaloi salaatti tai kaali, kurkku ja kevätsipuli. Puolita keitetyt kanan-munat. Revi tai hienonna yritit.
- Kokoa salaatti kulhoon ja sekoita joukkoon maapähkinäkastike (kts. sivu 4)

Vinkki!

- Valmista talvinen gado gado salaatin sijaan kaalista tai punakaalista. Kaali säilyy hyvin, joten voit pilkkoa kaalista palan vaikka viikon jokaiseen ruokaan.

Maapähkinäkastike

- 1 dl maapähkinävoita
- 1 punainen chili
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 lime
- 2 rkl fariinisokeria
- 1 rkl soijakastiketta
- 1-2 dl kookosmaitoa tai vettä

- Pilko valkosipuli ja chili. Raasta limen kuori ja purista mehu.
- Perinteinen valmistustapa on murskata ainekset morttelilla, mutta kastikkeen voi valmistaa myös monitoimikoneessa. Lisää nestettä erissä saadaksesi haluamasi koostumuksen.



Tiistai - Beanit-wokki

2 punasipulia
3 porkkanaa
2 valkosipulinkynttä
200 g vihreitä papuja (pakaste)
1 pkt täysjyvänuudeleita (200 g)
2 rkl rypsiöljyä
1 lime
1-2 rkl punaista currytahnaa
peukalonpään kokoinen pala tuoretta inkivääriä
1 pkt (250 g) Beanit -härkäpapusuikaleita
4 rkl soijakastiketta
tuoretta korianteria

- Kuori ja paloittele sipulit lohkoiksi. Kuori porkkanat ja paloittele ne uhoiksi viipaleiksi. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntset ja inkivääri.
- Keitä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan. Kiehauta vihreät pavut nuudeleiden kanssa samassa vedessä. Sekoita keitettyjen nuudeleiden joukkoon 1 rkl rypsiöljyä. Öljy estää nuudeleita tarttumaan toisiinsa.
- Kuumenna loppu öljy (1 rkl) wokki- tai paistinpannussa ja lisää currytahna. Kypsennä tahnaa minuutin ajan samalla sekoitellen. Lisää pannulle sipulit, porkkanaviipaleet, valkosipuli, inkivääri ja härkäpapusuikaleet. Paista sekoitellen muutaman minuutin ajan.
- Kääntelee joukkoon nuudelit, vihreät pavut ja soijakastike. Raasta limestä vihreä kuoriosa ja lisää wokkiin. Hienonna korianteri veitsellä. Myös varret voi käyttää, sillä niissä on paljon makua. Lisää korianterisilppu wokkiin. Mausta vielä halutessasi limen mehulla.

Vinkki!

- Jos et käytä koko korianteria, voit pakastaa siitä loput. Korianteri sopii hyvin myös viikon muihin ruokiin, kuten torstain maapähkinävoi-bataattivuokaan.

Keskiviikko - Kirjolohi-kiinankääryleet

2 annosta

n. 250 g nahatonta kirjolohta
6 kiinankaalin lehteä
0,5-1 tl suolaa
tuoretta korianteria
Pinaattiriisi
1 pieni punasipuli
1 valkosipulinkynsi
1 rkl öljyä
1,5 dl pitkäjyväistä riisiä
4 dl vettä
puolikas liemikuutio (kasvis tai kala)
n. 75 g pakastepinaattia
lisäksi: seesaminsiemeniä, soijakastiketta

- Leikkaa kirjolohi kuudeksi samankokoiseksi palaksi. Ota kiinankaalista kuusi suurinta lehteä, huuhtele ja kuivaa ne. Leikkaa lehdistä vaalea tyviosa pois ja laita syrjään salaattia varten. Laita joka lehdelle lohivala, mausta ripauksella suolaa ja muutamalla korianterin oksalla ja kääri rullaksi lehden tyveä kohti. Laita rullat kerroskattilan höyrytysosaan vierekkäin.
- Kuori ja silppua sipulit. Kuumenna öljy kattilassa, lisää sipulit ja kääntelevet hetki. Lisää riisit ja jatka kuullottamista muutama minuutti. Lisää vesi, puolikas liemikuutio ja pinaatti. Kuumenna kiehuva välillä sekoittaen. Laske lämpöä niin, että riisi kiehuu tasaisesti.
- Aseta kirjolohikääryleet höyrytysosassa kattilan päälle ja laita kansi päälle. Jatka keittämistä noin 15 minuuttia, kunnes neste on imeytynyt riisiin, kaali muuttunut läpikuultavaksi ja kala kypsää. Viimeistele seesaminsiemeneillä ja soijakastikkeella.

Vinkki!

- Käytä yli jäänyt pinaattiriisi seuraavan päivän maapähkinä-bataattivuokaan.

Torstai - Maapähkinävoi-bataattivuoka

7 annosta



#hyvikkipäivä

2,5 dl pikatäysjyväriisiä
300 g bataattia
1 punasipuli
1 pkt maustamatonta tofua (200–280 g)
1 prk kidneypapuja (230 g)
100 g vihreitä pakastepapuja
pieni pala tuoretta inkivääriä
2 valkosipulin kynttä
3 rkl maapähkinävoita (100% pähkinää)
2 rkl tomaattisostetta (suolaton)
4,25 dl vettä tai kasvislientä
2 dl kookosmaitoa
0,75 tl suolaa

- Vuoraa uunipannu leivinpaperilla. Mittaa pannulle kuiva riisi.
- Huuhtelee, kuori ja pilko bataatti suupaloiksi. Kuori sipuli ja pilko paloiksi. Levitä uunipannulle.
- Kuivaa tofu talouspaperin välissä, jotta siitä irtoaa ylimääräinen neste. Pilko paloiksi ja lisää pellille.
- Huuhtelee kidneypavut runsaalla vedellä siivilässä ja levitä pellille. Levitä pannulle pakastepavut.
- Huuhtelee, kuori ja raasta inkivääri. Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet. Sekoita erillisessä kulhossa raastettu inkivääri, hienonnettu valkosipuli, maapähkinävoi, tomaattisose, vesi ja kookosmaito ja suola. Kaada pellille muiden aineiden päälle. Varmista, että neste peittää kaiken riisin.
- Peitä pannu leivinpaperilla ja sitten foliolla ja paista 200 asteessa 30 minuuttia.
- Poista leivinpaperi ja folio ja jatka paistamista 225 asteessa noin 10 minuuttia.
- Tarjoa raikkaan salaatin kanssa.

Vinkki!

- Avattu maapähkinävoipurkki säilyy hyvänä jääkaapissa todella pitkään. Voit käyttää sitä monin tavoin: keitoissa ja pataruuissa tuomassa kermaisuutta, puurossa tai tuorepuurossa lisäämässä ruokaisuutta tai vaikka ihan vaan sellaisenaan leivän päällä tai suoraan lusikalla syötynä



Perinteinen joulumenu

Graavilohi

½ kg kirjolohta
puoli nippua tilliä
½ tl rouhittua valkopippuria
½ rkl karkeaa suolaa
(½ tl sokeria)

- Fileoi lohipala. Leikkaa kala pitkin selkäruotoa. Nypi ruodot pois, mutta älä poista nahkaa. Pyyhi fileet talouspaperilla puhtaiksi.
- Hiero mausteet kalan lihapuolelle.
- Ripottele vadin pohjalle tilliä ja karkeaa suolaa. Nosta kalafileet astiaan siten, että niiden lihapuolet ovat vastakkain. Päälle ja väliin tillitupsuja.
- Pidä kalaa viileässä peitettynä ja painon alla yön yli tai vuorokausi. Kääntelee paloja kerran tai pari välillä.
- Raaputa pinnalta mausteet ja leikkaa kala ohuiksi, vinoiksi viipaleiksi nahkaa myöten.

Lämmin ruusukaalisalaatti

10 annosta

3 keitettyä perunaa
3 keitettyä porkkanaa
3-4 keitettyä tai etikkapunajuurta
1 herkkukurkku
1 hapan omena
1 pieni sipuli
(pala sillifileetä)
suolaa, valkopippuria

Kastike:
1-1 1/2 dl kuohukermaa
1 tl väkiviinaetikkaa
riipaus sokeria
(punajuurien lientä)

- Kuori juurekset ja sipuli. Kuori omenat ja poista niistä siemenkoti.
- Leikkaa kaikki kasvikset, silli pieniksi, tasakokoisiksi kuutioiksi ja pane ne kulhoon.
- Mausta kevyesti suolalla ja pippurilla. Sekoita varovasti. Anna rosollin olla kylmässä.
- Vatkaa kastikkeen kerma löysäksi vaahdoksi ja mausta se etikalla ja sokerilla. Värjää kastike punajuurien liemellä. Tarjoa kastike erikseen.
- Halutessasi voit koristella rosollin keitetyillä munilla. Erotta keitettyjen munien keltuaiset ja valkuaiset. Hienonna ne. Tee hakkeluksista salaatin pinnalle raitoja.

Joulukinkku

Muista ottaa kinkku ajoissa sulamaan!

- Pakastetun joulukinkun sulatukseen kuluvaan aikaan vaikuttaa kinkun koko ja sulatustapa.
- Parhaaseen lopputulokseen päästään, kun kinkun annetaan sulaa hitaasti jää-jääviileäkaapissa avaamattomassa pakkauksessaan.
- Kinkku säilyy sulaneenakin hyvänä jääkaapissa pari päivää, joten se kannattaa ottaa sulamaan mieluummin vuorokausi liian aikaisin kuin vuorokausi liian myöhään.
- Suuntaa antavia kinkun sulatusaikoja jääkaapissa:
 - 2-4 kg:n kinkku noin 2-3 vrk
 - 6-8 kg:n kinkku noin 3-4 vrk
 - 10-12 kg:n kinkku jääkaapissa noin 4-5 vrk
 - Huom! Luullinen kinkku sulaa hitaammin kuin luuton, sillä luu varaa itseensä kylmää ja pitää kinkun pidempään jäisenä.
- Kun kinkku on saanut sulaa rauhassa jääkaapissa, sen on hyvä antaa olla huoneenlämmössä, kunnes sisälämpötila 8-10 astetta. Tämän vuoksi lihalämpömittari kannattaa laittaa kinkkuun jo tässä vaiheessa.

Kinkun paistaminen:

- Aseta sulanut kinkku ritilälle uunipannun päälle nahka- eli kamarapuoli ylöspäin.
- Työnnä mittari kinkun paksuimpaan kohtaan niin, ettei mittarin kärki kosketa luuta.
- Laita uunipannuun tilkka vettä.
- Paista kinkkua 90-125°C:ssa, kunnes sisälämpötila on 77°C . Lisää pannulle tarvittaessa vettä.
- Paistoaika on runsas tunti lihakiloa kohti.
- Anna kinkun levätä 15 minuuttia, ennen kuin poistat mittarin ja päällä olevan verkon.

Kinkun kuorruttaminen:

- Poista lämpimästä kinkusta kamara ja osa silavaa.
- Voitele pinta ohuesti sinapilla.
- Ripottele päälle korppujauhetta.
- Koristele halutessasi kinkku – leikkaa pintaan terävällä veitsellä viiltoja ja paina kokonaisia neilikoita pintaan.
- Kuorruta uunissa 225-250°C:een lämmössä noin 10 minuuttia.

Kinkku ruistaikinakuoressa:

- Tee napakka taikina vedestä ja ruisjauhoista (suhde 1/2 l vettä/noin 1 1/4 l ruisjauhoja)
- Peitä kinkku taikinalla (1 1/2-2 cm:n kerros) ja aseta uunipannulle.
- Työnnä lihalämpömittari lihaan ja kypsennä kuten edellä. Jos kinkun alapuoli tummuu liikaa, lisää pannulle vähän vettä.
- Poista ruiskuori kypsän kinkun päältä ja kuorruta kinkku.

Kinkun suolaus

Jos ostat tuoreen kinkun suoraan esimerkiksi tilalta, sen voi suolata joko ruiskusuolaten tai suolavedessä suolaten.

Ruiskusuolaus

* karkeaa suolaa 15 g/1 kg kinkkua

esim. 5 kg:n kinkulle 75 g (3/4 dl) karkeaa suolaa ja 5 dl vettä

* suolaus isoneulaisella lääkeruiskulla

* ruiskusuolatun kinkun annetaan seistä peitettynä kylmässä 2-3 vrk ennen paistamista.

Suolavedessä suolaus

* 10-12 -prosenttinen suolavesi,

esim. 10 l vettä ja noin 1,1 kg karkeaa suolaa

* suolausaika 1-2 viikkoa

- Sekoita osa vedestä ja suola, keitä, kuori vaahto pois.
- Lisää jäähtyneeseen suolaveteen loppuosa vedestä.
- Kaada vesi kinkun päälle ja anna suolautua kylmässä.
- Liota suolautunutta kinkkua kylmässä vedessä noin 1 vrk ennen kypsentämistä.
- Anna kinkun valua hyvin ennen uuniin panoa.



Lanttulaatikko

5 annosta

reilu 1 kg lanttua
(perunoita)
n. 1/2 l vettä
suolaa
3 dl kermamaitoa
1 dl korppujauhoja
1-2 munaa
2-3 rkl siirappia
hiven muskottipähkinää
hiven inkivääriä tai kanelia
valkopippuria

- Keitä lohkotut, kuoritut lantut suolalla maustetussa vedessä kypsiksi miedolla lämmöllä. Laita vettä vain sen verran, että lantut juuri ja juuri peittyvät. Pidä kattilassa kansi päällä.
- Soseuta ne keitinliemineen. Mikäli et halua kovin vahvan makuista laatikkoa, voit lisätä lanttusoseeseen vähän keitettyä, survottua perunaa.
- Lisää kermamaidossa turvonneet korppujauhot ja muut aineet joukkoon.
- Kaada seos voideltuun uunivuokaan ja kuvioi pinta lusikalla.
- Ripottele pinnalle korppujauhoja.
- Paista 170°C:ssa noin 1 1/2 tuntia.

Porkkanalaatikko

6 annosta

1 kg porkkanoita
3 dl porkkanoiden keitinlientä
1 dl mannasuurimoita
1 rkl rasvaa
1 tl suolaa
valkopippuria
siirappia
(kermaa)

- Kuori porkkanat, keitä ne kypsiksi ja soseuta.
- Lisää joukkoon muut aineet. Osan keitinliemestä voi korvata maidolla.
- Pane seos voideltuun uunivuokaan.
- Kypsennä laatikkoa 200°C:ssa noin tunti.

Imelletty perunalaatikko

20 annosta

2 1/2 kg perunoita
3/4 dl vehnä jauhoja
noin 3 dl keitin vettä
noin 1/2 l maitoa
suolaa
1-2 rkl siirappia
(voita)

Valitse perunoiksi hyvin soseutuvaa lajiketta.

- Pese ja kuori perunat ja keitä ne suolattomassa vedessä kypsiksi. Kaada keitinvesi talteen ja survo perunat.
- Anna perunasurvoksen jäähtyä hieman kättä lämpöisemmäksi. Ohenna survosta parilla kolmella desillä lämmintä keitin vettä. Perunamassan pitää olla 55-70°C, jotta peruna imeltyy. Ei yli 75°C, jolloin perunalaatikko ei imelty.
- Lisää massaan puolet vehnä jauhoista ja sekoita tasaiseksi.
- Pane kannella peitetty perunamuusikattila noin 60°C:seen uuniin imeltymään.
- Sekoita puolen tunnin kuluttua loput jauhot. Jatka imeltämistä vähintään 3-4 tuntia. Imeltyessään sose löystyy ja saa makean maun.
- Lisää imeltyneeseen soseeseen maitoa sen verran, että saat löysähkön, puuromaisen seoksen.
- Mausta seos suolalla ja tarvittaessa siirapilla.
- Kaada seos voideltuun uunivuokaan vain puolilleen, sillä laatikko kuohuu ja kuplii kypsennyksen aikana. Jos haluat, pane pari voinokarettia pinnalle.
- Paista laatikkoa noin 150°C:ssa pari tuntia.



Joululimppu

★ 5 dl piimää
50 g hiivaa
2 tl pomeranssinkuorta
1 tl fenkolia
1 tl anista
1 tl suolaa
1 dl siirappia
3 dl ruisjauhoja
n. 9 dl hiivaleipäjauhoja

Voiteluun: siirappia ja vettä

- Rouhi mausteet.
- Lämmitä piimä haaleaksi. Lisää hiiva ja mausteet piimään, samoin siirappi.
- Alusta jauhot taikinaan.
- Anna taikinan kohota kaksinkertaiseksi.
- Leivo taikinasta kaksi pyöreää leipää ja anna niiden kohota hyvin.
- Pistele kohonneet leivät. Paista leipiä 200°C:ssa noin 40 min.
- Voitele limput ennen uunista ottoa siirappi-vesiseoksella, jos haluat kiiltävän, tahmean pinnan

Paraisten piparkakut

1 1/2 dl siirappia
200 g (2 1/3 dl) sokeria
250 g voita
2 tl kanelia
2 tl inkivääriä
2 tl neilikkaa
1 rkl pomeranssinkuorta
2 munaa
3 tl soodaa
1/2 kg vehnä jauhoja

- Kiehauta siirappi, sokeri, voi ja kaikki mausteet.
- Lisää jäähtyneeseen seokseen munat yksitellen, sitten sooda-vehnä jauhoseos.
- Anna taikinan kovettua seuraavaan päivään.
- Kaaviloi taikina mahdollisimman ohueksi levyksi.
- Ota taikinalevystä piparkakkumuotilla kakkuja ja paista 200°C:ssa 5-8 minuuttia.

Piparkakkujen kuorrute

2 dl tomusokeria
1-2 rkl vettä

- Mittaa tomusokeri kulhoon.
- Sekoita joukkoon kylmää vettä pikkuhiljaa, kunnes tahna on sopivan paksuista. Jos kuorrutuksesta tulee liian löysää, lisää tomusokeria.
- Lusikoi kuorrute esimerkiksi pieneen pakastepussiin ja leikkaa sen yksi kulma auki. Piparkakkujen koristelu voi alkaa!

Sitruunavaahto

3 keltuaista
vajaa 1 dl sokeria
puolen sitruunan raastettu kuori
1 sitruunan mehu
3 liivatelehteä
2 rkl vettä
3 valkuaista
koristeluun:
carambolan viipaleita tai marjoja
kermavaahtoa
sitruunamelissan lehtiä

- Pese sitruuna hyvin ja raasta keltaista kuorta. Leikkaa sitruuna kahtia ja purista mehu tarkoin.
- Erotta keltuaiset ja valkuaiset. Lisää sokeri keltuaisiin ja vatkaa hyväksi vaahdoksi. Lisää raastettu kuori ja sitruunamehu vähän kerrallaan. Vatkaa myös valkuaiset erittäin kovaksi vaahdoksi.
- Anna liivatelehtien liota kylmässä vedessä 5-10 minuuttia. Purista pehmeistä lehdistä vesi pois ja liuota liivateet pariin ruokalusikalliseen kiehuvaan vettä. Sekoita liivateliuos keltuaisvaahtoon ja vatkaa voimakkaasti niin kauan, että seos jäähtyy. Lisää sitten varovasti valkuaiset ja lusikoi vaahdoseos jälkiruokamaljoihin tai kulhoon. Anna hyytyä jääkaapissa.
- Koristele jälkiruoka carambolan viipaleilla tai kokonaisilla marjoilla, kermavaahtonokareilla ja sitruunamelissan lehdillä.

Mustaherukkaglögi

2 dl vettä

2 rkl glögimaustetta tai muutama kokonainen neilikka ja kardemumman siemeniä,

Pala inkivääriä

1 kanelitanko

mustaherukkamehua

sokeria

vettä

kuorittuja manteleita

rusinoita

- Keitä vettä ja mausteita muutaman minuutin ajan.
- Siivilöi mausteliemi ja laita se uudelleen kattilaan.
- Lisää mehua, sokeria ja vettä.
- Kuumenna ja tarjoa höyryävänä.
- Lisää lasihin muutama manteli ja rusina.
- Lisää halutessasi glögiin punaviiniä.





Joulun kasvis-kalamenu

Arjan silakkarullat

6 annosta

1 kg silakoita tai
600 g silakkafileitä
1 tl suolaa
1 nippu tilliä
Haudutusliemi:
4 dl vettä
1 dl väkiviinaetikkaa
1 dl sokeria
1 tl suolaa
10 rouhittua maustepippuria
1 laakerinlehti
1 (puna)sipuli viipaleina
tillinvarsia

- Fileoi silakat ja poista niistä selkäevät.
- Levitä fileet voipaperin päälle nahkapuoli alaspäin.
- Ripottele niille suolaa ja hienonnettua tilliä.
- Kääri fileet rullalle ja lado laakeaan kannelliseen kattilaan (tai posliinikulhoon) vieriviereen.
- Mittaa haudutusliemen ainekset kasariin ja kiehauta. Kaada liemi kuumana rullien päälle. Liemen tulee peittää rullat.
- Nosta kattilan päälle kansi ja siirrä kattila puisen leikkuulaudan päälle.
- Anna rullien kypsyä jäähtyvässä nesteessä tai siirrä kattila liedelle ja anna rullien hautua miedolla lämmöllä 6-8 minuuttia.
- Nosta kattila pois liedeltä ja anna rullien jäähtyä liemessä.

Hernepesto

15 annosta

- ★ 200 g pakasteherneitä
- 2 rkl auringonkukan siemeniä
- 1 rkl sitruunamehua
- 2 rkl öljyä
- 0,25 tl suolaa

- Sulata pakasteherneet. Kotimaisia herneitä ei tarvitse kiehauttaa.
- Paahda auringonkukan siemeniä kuivalla pannulla, kunnes saavat hieman väriä.
- Purista sitruunasta mehu.
- Soseuta herneet ja siemenet sauvasekoittimella tai tehosekoittimella. Lisää öljy ja sitruunanmehu ja mausta seos suolalla.
- Nauti leivän päällä.

Vinkki!

- Lisämakua saat hienontamalla joukkoon yhden valkosipulinkynnen. Ruisnappien kanssa hernepesto on mainio joulupöydän alkupala.



Jouluinen punakaalisalaatti

1 porkkana
1 appelsiini
1 ruukku rapeaa salaattia
300 g punakaalia
1 pieni punasipuli
75 g saksanpähkinöitä
10 kuivattua aprikoosia
1 granaattiomena
Kastike:
2–3 rkl öljyä
1 tl suolaa
ripaus mustapippuria myllystä

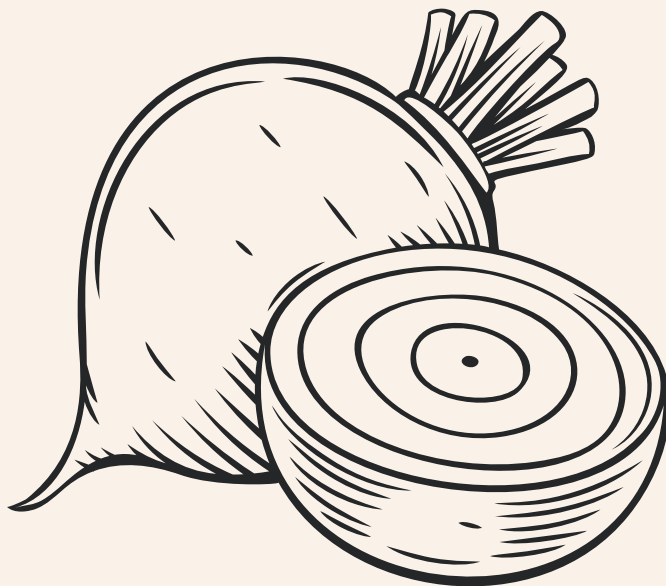
- Kuori ja raasta porkkana karkeaksi raasteeksi. Kuori appelsiini. Leikkaa lohkojen pinnalta kalvot. Leikkaa lohkot paloiksi.
- Leikkaa salaatti karkeaksi rouheeksi. Leikkaa punakaali ohuiksi suikaleiksi. Kuori ja leikkaa punasipuli ohuiksi suikaleiksi.
- Paahda pähkinät kuivalla pannulla. Leikkaa pähkinät karkeaksi rouheeksi. Suikaloi aprikoosit.
- Halkaise granaattiomena ja leikkaa molemmat puolikkaat neljään lohkoon. Koputa isolla lusikalla lohkon kuoreen napakasti lautasen tai leikkuulaudan päällä, jolloin siemenet irtoavat.
- Sekoita kaikki ainekset kulhossa sekaisin. Sekoita öljy, suola ja pippuri keskenään ja kaada kastike salaattiainesten joukkoon.
- Anna salaatin tekeytyä jääkaapissa pari tuntia ennen tarjoamista.

Punajuuret Hasselbackan tapaan

4 annosta

8 punajuurta
1 tl suolaa
0,5 tl mustapippuria
50 g piparkakkuja
50 g voita
1 rkl siirappia

- Pese punajuuret huolellisesti. Keitä punajuuret pehmeäksi.
- Kuori jäähtyneet punajuuret. Leikkaa kanta tasaiseksi, niin, että punajuuret pysyvät pystyssä.
- Leikkaa pieniä viiltoja punajuureen melkein pohjaan saakka, vieri viereen.
- Nosta punajuuret voideltuun uunivuokaan.
- Ripottele punajuurten päälle suola, mustapippuri ja murskatut piparkakut.
- Sulata voi. Sekoita joukkoon siirappi.
- Valuta voi-siirappiseos punajuurten päälle.
- Paista punajuuria 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.



Sitruksinen kirjolohi

4 annosta

- ★ 800 g kirjolohifileetä
- 2 limeä
- 2 sitruunaa
- 2 rkl soijakastiketta
- 2 rkl hunajaa
- 1 rkl rypsiöljyä

- Laita kala uunivuokaan tai uunipellille leivinpaperin päälle. Poista tarvittaessa vielä ruodot
- Valmista marinadi. Purista yhden limen mehu. Sekoita kulhossa limen mehu, soijakastike, hunaja ja öljy. Valele marinadi kalan pintaan.
- Leikkaa loput limet ja sitruunat ohuiksi viipaleiksi. Laita suurin osa viipaleista kalojen päälle ja säästä muutama viipale koristeluun.
- Anna kalan maustua 15 minuuttia. Paista alaa uunissa noin 20 minuuttia.
- Koristele ennen tarjoilua muutamilla tuoreilla sitrusviipaleilla. Tarjoile keitettyjen perunoiden kanssa.

Kuminauuniporkkanat

4 annosta

- ★ 81 kg porkkanoita
- 2 rkl valkoviinietikkaa
- 2 rkl rypsiöljyä
- 0,5 tl suolaa
- 1 tl kuminan siemeniä
- 1 tl mustapippuria

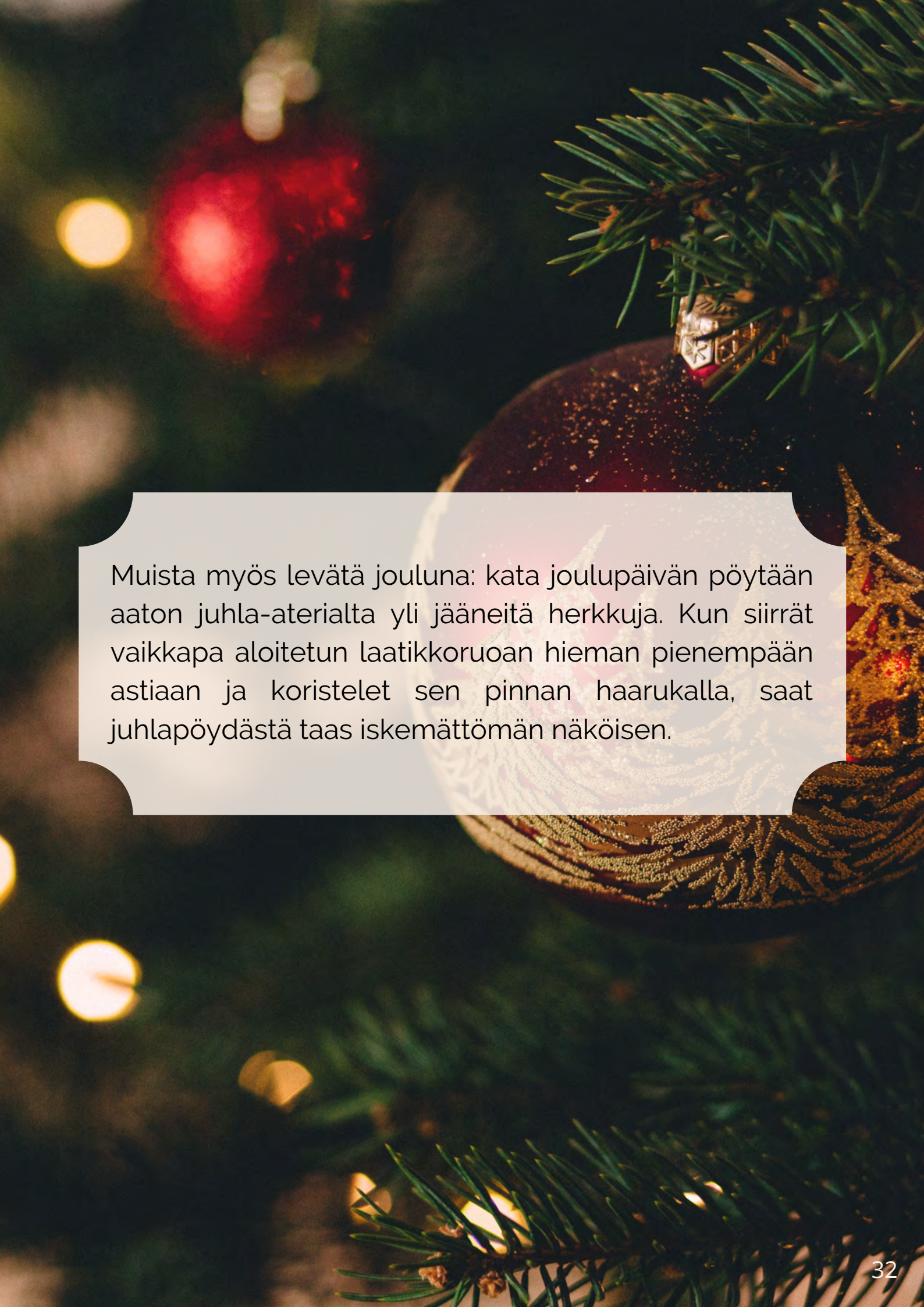
- Lämmitä uuni 200 asteeseen.
- Pese porkkanat, voit hyvin jättää ne kuorimatta.
- Halkaise porkkanat puoliksi tai pienemmiksi paloiksi.
- Lisää porkkanoiden joukkoon valkoviinietikka, rypsiöljy sekä mausteet.
- Paista porkkanoita 200 asteessa noin 30-40 minuuttia kunnes ne ovat saaneet kauniin paistopinnan.



Puolukka-porkkanakääretorttu

- ★ 4 huoneenlämpöistä kananmunaa
- 1,5 dl sokeria
- 1 dl perunajauhoja
- 1 dl vehnä jauhoja
- 1,5 tl leivinjauhetta
- 1,5 tl kanelia
- 0,5 tl jauhettua kardemummaa
- 0,25 tl jauhettua neilikkaa
- 2 dl hienoksi raastettua porkkanaa
- Täyte:
- 2 dl vispikermaa
- 200 g maustettua rahkaa (esim. vanilja tai appelsiini)
- 200 g (pakaste)puolukoita
- 1 rkl sokeria

- Vatkaa munat ja sokeri paksuksi vaahdoksi. Sekoita kuivat aineet keskenään ja kääntele ne vaahtoon. Lisää lopuksi raastettu porkkana. Levitä taikina uunipellille leivinpaperin päälle.
- Paista 225-asteisessa uunissa 6–8 minuuttia. Kumoa kääretorttupohja sokeroidun leivinpaperin päälle ja poista paistopaperi.
- Valmista täyte. Vatkaa kerma vaahdoksi ja kääntele joukkoon rahka. Lisää kohmeiset puolukat ja sokeri. Levitä täyte jäähtyneen pohjan päälle ja rullaa napakasti pitkän sivun suuntaisesti. Anna kääretortun vetäytyä jääkaapissa hetki ennen tarjoamista.



Muista myös levätä jouluna: kata joulupäivän pöytään aaton juhla-aterialta yli jääneitä herkkuja. Kun siirrät vaikkapa aloitetun laatikkoruoan hieman pienempään astiaan ja koristelet sen pinnan haarukalla, saat juhlapöydästä taas iskemättömän näköisen.

Sunnuntai - tapaninpäivän katkarapusalaatti

n. 300 g MSC-merkittyjä kuorittuja katkarapuja (pakaste)
0,5 tl suolaa
riipaus mustapippuria

Risotto

0,5 purjon vihreä osa
2 rkl ekstra-neitsytoliiviöljyä
3 dl risottoriisiä (tai puuroriisiä)
2 dl valkoviiniä
n. 7 dl vettä
1 kana- tai kasviliemikuutio
1 dl parmesaania raastettuna
n. 20 g voita
riipaus mustapippuria
(riipaus suolaa)

- Sulata katkaravut jääkaapissa tai siivilässä juoksevan veden alla. Valuta ne hyvin. Mausta suolalla ja pippurilla.
- Halkaise purjo ja pese se huolellisesti. Hienonna puolikkaan purjon vihreä osa.
- Kuumenna pinnoitetussa kattilassa oliiviöljy. Lisää hienonnettu purjo kuullottumaan. Mittaa joukkoon riisi. Sekoita ja anna riisien kuullottua pari minuuttia. Kaada riisien joukkoon valkoviini. Sekoita ja anna viinin imeytyä riisiin.
- Kiehauta vesi toisessa kattilassa ja lisää veteen liemivalmiste. Lisää noin 1 dl kuumaa lientä kerrallaan risottoon. Sekoita koko ajan. Kun neste on imeytynyt, lisää taas noin 1 dl lientä. Jatka, kunnes kaikki neste on käytetty ja riisi on juuri ja juuri kypsää. Risotto saa jäädä löysäksi. Aikaa kuluu 15–20 minuuttia.
- Lisää riisin joukkoon katkaravut ja parmesaaniraaste. Mausta voilla ja pippurilla. Tarkista maku. Lisää tarvittaessa riipaus suolaa.

Vinkki!

- Jos et halua käyttää viiniä, lisää risottoon hieman vettä ja mausta se lopuksi sitruunamehulla.
- Risottoriisi on lyhytjyväistä riisiä. Sen tilalla voi käyttää puuroriisiä. Huuhtelee puuroriisi hyvin siivilässä ennen riisin kuullottamista. Puuroriisistä valmistettu risotto on puuromaisemman pehmeää risottoriisistä valmistettuun risottoon verrattuna.

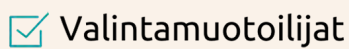


Hyvää joulua!

HÄVIKKIFOORUMI

Uusi ruokalista joka perjantai
tammikuun ensimmäiseen
viikkoon asti!

Yhteistyössä:



Maa- ja metsätalousministeriö

