



HÄVIKKIFOORUMI



Joulunajan ruokalista

VIIKKO 49
PIKKUJOULUAJAN RUOKAA

SEURAA MEITÄ
SOMESSA:
@HAVIKKIFOORUMI

Maanantai

Papushakshuka - sivu 3

Tiistai

Savukalakeitto - sivu 4

Keskiviikko

Dal Bhat, linssikastiketta ja spelttiä
- sivu 6

Torstai #hyvikkipäivä

Ruusukaali-speltti - sivu 8

Perjantai

Lämmin pikkujoulusalaatti - sivu 10

Lauantai

Nyhtökanaburgerit ja bataatti- ja
perunalohkot - sivu 12-13

Sunnuntai

Perunanachot papukastikkeella
- sivu 14-15



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

Maanantai - Papushakshuka

1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 paprika
1 rkl öljyä
1 tlk (400g) tomaattimurskaa
1 tlk valkoisia papuja
1 tl suolaa
1 tl sokeria
1/2 rouhittua mustapippuria
1/2 tl chilijauhetta
1/2 tl juustokuminaa
4 kananmunaa
tuoreita yrttejä tai sipulin vartta

Silppua sipuli ja valkosipuli. Paloittele paprika. Kuullota sipuleita öljyssä korkeareunaisessa paistinpannussa. Lisää pannulle paprika ja paista hetki. Lisää tomaattimurska, pavut ja mausteet. Kuumenna kiehuvaksi. Maista ja mausta lisää tarvittaessa.

Riko kananmunat yksitellen lasiin, tee tomaattiseokseen pieni kuoppa ja kaada kananmuna koloon. Tee kuopat erilleen toisistaan, äläkä sekoita shakshukaa kananmunien lisäämisen jälkeen. Hauduta 10 minuuttia tai kunnes munat ovat hyytyneet.

Lisää halutessasi valmiin shakshukan päälle silputtuja yrttejä tai vihreää sipulinvarta. Tarjoile leivn kanssa.

Vinkki!

- Käytä shakshukaan vihanneksia pilkottuna ja raasteena sen mukaan, mitä kaapista löytyy. Myös pakastemaissi ja -pinaatti sopivat hyvin mukaan.
- Kananmunat eivät kestä uudelleenlämmittämistä kovin hyvin, joten kypsennetyt kananmunat kannattaa syödä valmistuspäivänä. Lopun kastikkeen voi lämmittää seuraavana päivänä ja vaikkapa lisätä siihen pari kananmunaa lisää.
- Vaihda vegaanisessa versiossa kananmunat öljyssä paistettuihin munakoisoviipaleisiin.

Tiistai - Savukalakeitto

4 annosta

5-6 perunaa (500 g)
3-4 porkkanaa (200 g)
8 dl vettä
2 rkl kalafondia tai 2 kalaliemikuutiota
1 pss kotimaisia (pakasteherneitä)
2 dl ruokakermaa tai kasvikermää
400 g savulohta tai savusiikaa
(suolaa)
tillisilppua

Pese ja kuori perunat sekä porkkanat. Lohko perunat neljään osaan ja viipaloi porkkanat. Isot porkkanat voit ensin leikata puoliksi pituussuunnassa.

Kuumenna kattilassa vesi ja kalafondi. Lisää perunat ja keitä niitä 5–10 minuuttia, lisää sitten porkkanaviipaleet. Jatka keittämistä vielä noin 10 minuuttia, kunnes perunat ja porkkanat ovat juuri ja juuri kypsiä.

Lisää herneet ja kerma. Kuumenna keitto uudelleen ja lisää paloiteltu savukala. Tarkista maku ja mausta suolalla tarvittaessa. Ripottele pinnalle tillisilppua.

Vinkki!

- Tee vegaaninen versio keitosta vaihtamalla kala savustettuun tofuun, jonka kuutioit ja paistat pannulla. Lisää kuutiot keittoon vihannesten kypsyttyä. Vaihda kalaliemi kasvisliemeen ja valitse kaurakerma.
- Jos ostat isomman paketin savukalaa, pakkaa loppu hyvin ja pakasta se esimerkiksi joulun herkuttelua varten. Kala säilyy pakastimessa 1–3 kuukauden ajan. Lue lisää ruokien säilyvyydestä [Marttojen sivuilta](#) tai Kuluttajaliiton blogikirjoituksesta [Ruokahävikkiä voi minimoida jäähdyttämällä, säilyttämällä ja uudelleenlämmittämällä ruoan oikein](#).



Keskiviikko - Dal Bhat, linssikastiketta ja spelttiä

4 annosta

2 dl kuivattuja punaisia linssejä
2 rkl rypsiöljyä
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 iso tomaatti
1 rkl öljyä
1 rkl raastettua tai hienonnettua inkivääriä
1 tl jauhettua korianteria
0,5 tl kurkumaa
2 tl garam masala -mausteseosta
(1 tl kuminaa)
1 tl suolaa
1 l vettä

Lisäksi: keitettyä riisiä

Hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset, pilko tomaatti.

Lämmitä öljy kasarissa keskilämmölle. Lisää sipuli ja valkosipulinkyntset, kuullota hetki.

Lisää inkivääri sekä mausteet ja kypsennä muutama minuutti sekoitellen.

Lisää tomaatti ja linssit sekä tarvittaessa öljyä. Sekoita ja kypsennä hetki.

Lisää kasariin vesi, kiehauta. Anna poreilla rauhassa, 15–30 minuuttia, kunnes linssit ovat kypsiä.

Kastikkeen on tarkoitus olla löysää. Jos haluat paksumpaa kastiketta, lisää ensin puolet vedestä ja sitten vähitellen tarpeen mukaan.

Tarjoile spelttihelmiä kanssa. Ylijääneen speltin voit käyttää seuraavan päivän ruokaan!

Vinkki!

- Tämä kastike syntyy täysin kuivakaapin aineksista, jos vaihdat tuoreen tomaatin tomaattisoseeseen. Käytä sitä kaksi ruokalusikallista tomaatin tilalla.



Torstai - Ruusukaali-speltti

4 annosta



#hyvikkipäivä

3 dl spelttihelmiä
200 g ruusukaalia
200 g herkkusieniä
2 valkosipulinkynttä
1 pkt (140 g) pekonia
riipaus suolaa
mustapippuria myllystä

Keitä spelttihelmet suolalla maustetussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta hyvin.

Poista ruusukaaleista uloimmat lehdet ja siisti kannat. Leikkaa kaalit puoliksi ja suikaloi puolikkaat. Viipaloi puhdistetut herkkusienet ja valkosipulinkyntset.

Suikaloi pekoniviipaleet ja paista ne rapeiksi. Nosta pekonit pannulta, jätä rasva pannulle.

Lisää ruusukaalit, sienet ja valkosipulit pannulle ja paista niitä pekoninrasvassa, kunnes kaali on pehmentynyt ja sienet saaneet väriä.

Lisää spelttihelmet ja mausteet pannulle. Paista vielä hetki, jotta speltti kuumenee. Lisää lopuksi pekonit joukkoon.

Jaa ruoka kulhoihin ja tarjoa heti.

Vinkki!

- Vaihda pekoni öljyssä oleviin aurinkokuivattuihin tomaatteihin ja kouralliseen paahdettuja auringonkukansiemeniä, niin saat ruoasta vegaanisen version.
- Speltistä, ohrasta tai riisistä syntyy helposti kulhoruokaa. Laita kulhon pohjalle keitettyä viljaa. Lisää päälle haluamiasi täytteitä: pilkottuja tuoreita ja kypsennettyjä vihanneksia, tähteeksi jäänyttä kypsää lihaa, kalaa, kasviproteiinia tai keitettyä kananmunaa. Valuta päälle lempikastikettasi ja ripottele vielä päälle rapeita siemeniä tai paahdettua sipulia. Tällä tavalla pienetkin tähteet riittävät pitkälle!

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



Perjantai - Lämmin pikkujoulusalaatti

4 annosta

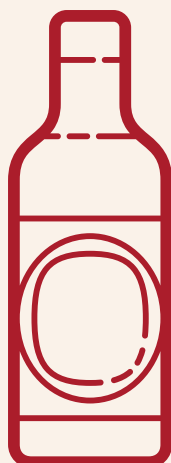
200 g ruusukaalia
6 porkkanaa (myös keltaisia ja violetteja)
oliiviöljyä
hunajaa
1 pss salaattisekoitusta
1 dl kuivattuja karpaloita
1-2 dl pekaanipähkinöitä
vaaleaa balsamicokastiketta

Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen. Pese, kuori ja pilko porkkanat. Pese ja halkaise ruusukaalit. Laita porkkanat ja ruusukaalit uunipellille. Laita kasvisten päälle öljyä ja hunajaa. Paahda kasviksia uunissa noin 25 minuuttia.

Asettele salaattisekoitus tai salaatinlehdet tarjoiluvadille. Laita salaatin päälle paahdetut porkkanat ja ruusukaalit. Ripottele päälle kuivattuja karpaloita sekä pekaanipähkinöitä. Laita salaatin päälle kastikkeeksi vaaleaa balsamicoa. Tarjoile heti.

Vinkki!

- Avatut kastikepurkit, kuten tämän salaatin valmis balsamicokastike, jäävät helposti kaapin perälle pyörimään. Jos haluat saada kastikepullon käytettyä loppuun, nosta se käden ulottuville (lämpimässä säilytettävät kastikkeet) tai jääkaapissa silmien korkeudelle eturiviin. Kokeile ennakkoluulottomasti erilaisiin ruokiin.





Lauantai - Nyhtökanaburgerit

500 g maustamattomia broilerin fileitä

tomaattia

salaattia

juustoviipaleita

majoneesia

Maustekastike:

4 rkl fariinisokeria

3 rkl soijaa

2 rkl tomaattipyreetä

2 rkl punaviinietikkaa

2 valkosipulinkynttä

2 tl chilitahnaa

Sekoita maustekastikkeen ainekset. Siirrä broilerin fileet uunivuokaan ja valuta päälle maustekastike.

Peitä vuoka foliolla. Nosta vuoka 150-asteiseen uuniin ja anna kypsyä pari tuntia. Lisää tarvittaessa muutama lusikallinen vettä.

Ota ylikypsä broileri kastikkeesta ja revi haarukalla ohuiksi säikeiksi. Lisää sitten lihat takaisin lämpimän kastikkeen joukkoon.

Täytä hampurilaissämpylät nyhtöbroilerilla, majoneesilla, kasviksilla ja juustolla.

Vinkki!

- Valmista majoneesi ja sämpylät itse (kts. sivu 12) tai käytä valmiita.
- Valmista vegaaninen versio maustamattomasta nyhtökaurasta, jonka maustat ohjeen mukaan. Käytä vegaanista majoneesia ja jätä juustoviipale pois.
- Sämpyläaikinaan voi käyttää pienen määrän (esim. 1 dl) aamiaiselta jäänyttä puuroa tai vaikkapa porkkanaraastetta. Lisää hävikkivinkkejä löydät esimerkiksi Hävikkifoorumin somekanavilta sekä [Marttojen kotisivuilta](#).



Lauantai - Hampurilaissämpylät

n. 20 kpl

- ★ 1 prk (200 g) rahkaa
- 2 1/2 dl maitoa
- 50 g hiivaa
- 1 1/2 tl ruolaa
- 3 rkl juoksevaa hunajaa
- 1 1/2 dl kaurahiutaleita
- 8 dl vehnäjauhoja
- 3/4 dl öljyä tai juoksevaa margariinia

Liuota kädenlämpöiseen rahka-maitoseokseen hiivaa. Lisää suola, hunaja ja kaurahiutaleet.

Lisää vehnäjauhoja hiljalleen sekoittaen taikinaan ja lopuksi öljy tai juokseva margariini.

Kohota taikina liinalla peitettynä kaksinkertaiseksi noin 30 minuuttia.

Leivo taikinasta sämpylöitä. Laita ne pellille leivinpaperin päälle ja kohota peitettynä vielä noin 15 minuuttia.

Paista uunin keskitasolla 225 asteessa 10-12 minuuttia tai sen aikaa, että ne ovat kypsiä.

Bataatti- ja perunalohkot

- n. 500 g (10 kpl) jauhoisia perunoita
- 1 keskikokoinen bataatti
- 1/2 dl öljyä
- 1 tl suolaa
- 1/2 tl rouhittua mustapippuria
- 1/2 tl chilijauhetta

Pese perunat ja bataatti huolellisesti.

Leikkaa perunat kuorineen kahtia ja puolikkaat vielä neljään osaan. Tee bataatista samankokoisia veneohkoja.

Sekoita öljy ja mausteet kulhossa lohkojen kanssa.

Levitä lohkot uunipellille leivinpaperin päälle. Kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.

Sunnuntai - Perunanachot papukastikkeella

Perunanachot:

600 g yleisperunoita

1½ rkl öljyä

¼ tl suolaa

ripaus mustapippuria

Jauhelihakastike:

1 punasipuli

1 rkl öljyä

250 g jauhelihaa tai kasvisjauhista

200 g tomaattimurska

1 tlk (250 g) mustapapuja

½ tl mustapippuria

½ tl suolaa

Tuoresalsa:

1 punasipuli

1 valkosipulinkynsi

3 tomaattia

1 ruukku korianteria

1 limen mehu

¼ tl suolaa

¼ tl mustapippuria

Lisäksi

1 prk ranskankermaa, kermaviiliä tai kaurafraichea

Laita uuni kuumenemaan 250 asteeseen. Pese perunat ja leikkaa ne kuorineen ohuiksi viipaleiksi. Voitele leivinpaperi öljyllä ja levitä perunaviipaleet pellille leivinpaperin päälle. Sivele perunoille öljyä. Ripottele pinnalle suola ja mustapippuri. Kypsennä perunoita n. 15 minuuttia tai kunnes ne ovat saaneet pintaan kauniin värin.



Kuori ja hienonna punasipuli jauheliha-papukastiketta varten. Kuumenna öljy pannussa ja kuullota punasipuleita hetki. Lisää jauheliha ja paista kypsäksi. Lisää pannuun tomaattimurska, huuhdellut ja valutetut mustapavut sekä suola ja mustapippuri. Kuumenna ja tarkista maku.

Valmista tuoresalsa. Kuori punasipuli ja valkosipulin kynsi ja hienonna ne. Huuhtelee tomaatit ja leikkaa ne pieniksi kuutioiksi. Halkaise chili, poista siemenet ja hienonna. Laita kaikki kulhoon. Lisää kulhoon loput salsa-ainekset ja sekoita kaikki keskenään.

Levitä jauheliha-mustapapuseos perunoiden pinnalle ja lusikoi päälle tuoresalsa. Viimeistele ruoka ranskankermalla ja korianterilla.

-Vinkki! Jos peltiruoasta jää yli, tee siitä seuraavan päivän lounaalle texmex-salaatti: Revi jokaisen ruokailijan lautaselle muutama salaatinlehti. Lisää lämmitetyt perunanachot, papukastike ja muut yli jääneet lisukkeet. Lisää halutessasi vielä pari lusikallista säilykemaissia ja muutama jalapenoviipale annosta kohti.

Vinkki!

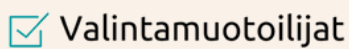
- Jos peltiruoasta jää yli, tee siitä seuraavan päivän lounaalle texmex-salaatti: Revi jokaisen ruokailijan lautaselle muutama salaatinlehti. Lisää lämmitetyt perunanachot, papukastike ja muut yli jääneet lisukkeet. Lisää halutessasi vielä pari lusikallista säilykemaissia ja muutama jalapenoviipale annosta kohti.



HÄVIKKIFOORUMI

Uusi ruokalista joka perjantai
tammikuun ensimmäiseen
viikkoon asti!

Yhteistyössä:



Maa- ja metsätalousministeriö

