

Kevät 2017

Pirkanmaan Osuuskauppa  
tarjoaa kauden parhaat

# Reseptit

 PIRKANMAA

Ota mukaan.  
Ole hyvä!



# UUSIA MAKUJA KEVÄISEEN KATTAUKSEEN

Juha-isän kala-pekoni pullat .....	5
Hollandaisekastike ja puikulaperunamuusi ...	7
Parsalettuset .....	9
Mifu-minestronekeitto .....	11
Lepuskat .....	13
Karitsa-fetapuikulat .....	15
Broileri-vuohenjuustoquesadillat .....	17
Mausteinen munapannu .....	19
Sitruunapullat .....	21
Mangolassi .....	23
Munkkirinkiläpirtelö .....	25

Voit tehdä myös murekkeen  
ja paistaa sen  
uunissa matalassa  
lämmössä.





# JUHA-ISÄN KALA-PEKONIPULLAT

20 kpl

*Suvussamme on kalastettu paljon ja saalistakin on tullut. Isä fileoi kalat itse ja pakastaa kalafileet myöhäisempää ruoanvalmistusta varten.*

*Haukea pidettiin perheessämme roskakalana, kunnes isä keksi tehdä hauesta kalapullia, joihin makua ja rasvaa antamaan lisättiin pekonia.*

500 g	vaaleaa kalaa fileenä
1 pkt	pekonia
2	pientä sipulia
1-2	valkosipulin kynttä
1 puntti	tuoretta tilliä
1 tl	suolaa
	mustapippuria
½ tl	sitruunankuorta
1 prk (200 g)	ranskankermaa
1 dl	korppujauhoja
1	kananmuna
	rypsiöljyä paistamiseen
	voita paistamiseen

*Käytä haukea,  
ahventa, kuhua tai  
siikaa tuoreena tai  
pakasteena*

Jauha kala ja pekoni perinteisellä lihamyllyllä tai monitoimikoneella. Pilko sipuli, valkosipuli sekä tilli pieneksi. Kuullota sipuli ja valkosipuli voissa. Lisää kala-pekoniastian joukkoon kuullotettu sipuli, valkosipuli, mausteet, tilli, sitruunankuori sekä ranskankerma ja sekoita. Lisää lopuksi korppujauhot ja kananmuna, sekoita hyvin. Peitä kulho kelmulla ja annan massan maustua ja turvota jääkaapissa n. ½–1 h. Pyörittele öljytyillä käsillä koepulla ja paista voi-öljyseoksessa. Maista ja lisää massaan mausteita tarvittaessa. Pyöritä öljytyillä käsillä loput pullat ja paista voi-öljyseoksessa. Tarjoile esimerkiksi puikulaperuna-muusin ja hollandaisekastikkeen kera. Katso ohje seuraavalta sivulta.



# HOLLANDAISEKASTIKE

neljälle

4	keltuaista
200 g	voita
	suolaa
	valkopippuria
1	sitruunan mehu

Sulata voi kattilassa, mutta älä anna sen ruskistua. Erottele kananmunasta keltuaiset ja valkuaiset erikseen ja laita keltuaiset tehosekoittimeen. Sekoita keltuaiset täydellä teholla. Kiehauta voi kuumaksi ja kaada nauhana keltuaisten joukkoon blenderin ollessa käynnissä. Lisää paksuhkoon kastikkeeseen mausteet ja sitruunan mehu.

*Voit ostaa hollandaisekastikkeen myös valmiina tai tehdä sen kastikeaineeksesta.*

# PUIKULAPERUNAMUUSI

neljälle

1 kg	puikulaperunoita
75 g	voita
1-2 dl	punaista maitoa
	suolaa maun mukaan

Keitä kuoritut puikulaperunat suolalla maustetussa vedessä kypsäksi. Lisää voi ja maito, soseuta perunamuusiksi sähkövatkaimella.





# PARSALETTUSET

neljälle

200 g	tuoretta vihreää parsaa kuorittuna
2	kananmunaa
1 dl	turkkilaista jogurttia
2 ½ dl	maitoa
4 dl	vehnäjauhoja
1 tl	leivinjauhetta
	suolaa ja valkopippuria maun mukaan
	ruokaöljyä ja voita paistamiseen

Kuori parsatangot ja poista niistä mahdolliset tyviosat. Pilko parsat pieniksi paloiksi. Keitä parsoja kevyesti suolatussa vedessä 2–5 minuuttia ja valuta. Nostele parsojen nuppuosat erikseen koristelua varten. Soseuta loput parsapalat esimerkiksi sauvasekoittimella.

Sekoita parsasurvos, kananmunat, jogurtti ja maito sekä ripaus suolaa. Sekoita jauhot ja leivinjauhe keskenään. Sekoita jauhot vähitellen parsajogurttiseoksen joukkoon. Anna taikinan tekeytyä huoneenlämmössä 30 minuuttia. Paista taikinasta pieniä lettusia lettu- tai blinipannulla.

Tarjoa keitettyjen parsanuppujen ja hollandaisekastikkeen kanssa.





# MIFU-MINESTRONE- KEITTO

neljälle

1 rkl	öljyä
1-2	kevätsipulia
1-2	valkosipulin kynttä
2	porkkanaa
1	lehtisellerin varsi
1 pieni prk	tomaattipyreetä
2 tl	kuivattua oreganoa
1 l	vettä
1 tlk (400g)	tomaattimurskaa
2	kasvisliemikuutiota
1 dl	täysjyväspagettia pätäkittynä
1 prk (175 g)	kikherneitä tai valkoisia papuja
1 pkt	Mifua
½ dl	hienonnettua basilikaa
	suolaa maun mukaan
	mustapippuria maun mukaan

*Kokeile proteiini-  
pitoista Mifua  
vaihtoehtona lihalle  
tai kanalle.  
Herkullista!*

Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipuli. Kuori ja pilko porkkana isoiksi viipaleiksi. Leikkaa lehtisellerin varsi pieniksi paloiksi. Laita öljyä kuumenevaan kattilaan, lisää pilkotut kasvikset ja kuullota hetki. Lisää tomaattipyree ja oregano, jatka kuullottamista vielä hetki.

Lisää vesi, tomaattimurska ja kasvisliemikuutiot. Kiehauta ja lisää joukkoon spagetti ja keitä spagetin keitto-ohjeen mukaan. Kun spagetti on lähes kypsää, lisää kikherneet ja reilu puolet Mifusta. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa ja mustapippuria. Viimeistele keitto hienonnetulla basilikalla ja lopulla Mifulla.





# LEPUSKAT

12 kpl

8 kpl	pieniä perunoita
1	lanttu
50 g	voita
2 ½ dl	maitoa
2 dl	hiivaleipäjauhoja
1 dl	kaurahiutaleita
2 tl	suolaa
1	kananmuna
	voisulaa lepuskojen voiteluun

Kuori ja paloittele lanttu ja perunat, keitä kypsiksi. Soseuta kypsät perunat ja lantut. Lisää joukkoon voi, maito ja suola. Lisää jauhot ja kaurahiutaleet. Lisää lopuksi kananmuna ja sekoita taikina tasaiseksi.

Lusikoi taikinaa pellille noin 2 rkl nokareiksi ja tasoita, pistele haarukalla ennen paistoa. Paista 250 °C noin 15–20 minuuttia kullannruskeiksi ja paiston jälkeen voitele voisulalla.



*Lepuskat ovat perinteisiä etelä-karjalaisia pehmeitä leipiä, jotka maistuvat parhaimmillaan suoraan uunista voisulan kera.*

Pääsiäisen  
pyhinä on aikaa  
herkutella!



# KARITSA-FETAPUIKULAT

12 kpl

400 g	karitsan jauhelihaa
4 viipaletta	täysjyväpaahtoleipää
1 prk (200 g)	ranskankermaa
1-2	kevätsipulia
2	valkosipulinkynttä
1	kananmuna
n. ½ punttia	minttua
½ rkl	suolaa
½ tl	kanelia
1 tl	kurkumaa
	mustapippuria
	fetajuustoa
	persiljaa

Murena paahtoleipäviipaleet kulhoon ja sekoita joukkoon mausteet ja creme fraiche. Anna turvota. Lisää joukkoon jauheliha, pilkottu kevätsipuli, hakattu minttu ja kananmuna, sekoita tasaiseksi massaksi.

Jaa taikina 12 osaan. Taputtele palat yksi kerrallaan kelmun päällä n. 0,5 cm paksuiksi pihveiksi, laita keskelle pala fetajuustoa ja kääri puikulaksi. Paista 200-asteisessa uunissa 10–15 minuuttia. Paiston jälkeen koristele persiljalla.

Tarjoa esimerkiksi paahdettujen uunijuuresten ja punaviinikastikkeen kera.





### *Vinkki!*

Quesadillan saat käännettyä  
kätevästi laittamalla lautasen  
paistinpannun päälle ja kippaamalla  
quesadillan ylösalaisin lautaselle.  
Valuta quesadilla takaisin pannulle.



# BROILERI-VUOHENJUUSTO-QUESADILLAT

neljälle

300 g	broilerin fileesuikaleita
1 rkl	öljyä
½ ps	fajita-mausteseosta
120 g	vuohenjuustoa
4	persikkaa viipaloituna
2	kevätspulia renkaiksi pilkottuna
12	kirsikkatomaattia puolitettuina
100 g	vihreää jalapenoa hienonnettuna tai maun mukaan
8	tortillalettua
½ dl	tuoretta korianteria

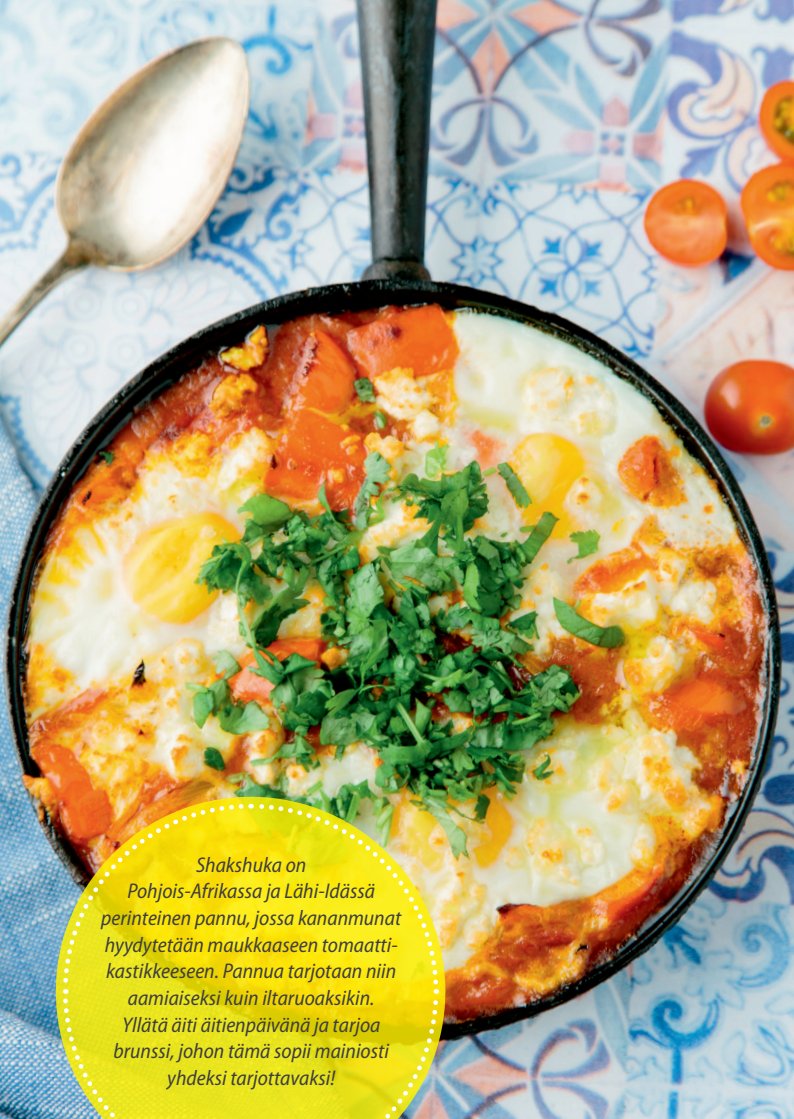


Paista broilerin fileesuikaleet öljyssä kuumalla pannulla kypsiksi ja mausta fajita-mausteseoksella. Asettele neljä tortillalettua leikkuaudalle ja jaa täytteet tasaisesti letuille. Nosta loput tortillalettut kansiksi. Paista pannulla yksi kerrallaan molemmin puolin ruskeaksi ja leikkaa neljään osaan. Nauti slawn ja ranskankerman kera.

## Slaw

1	kurkku halkaistuna
½ tai 1 pieni	fenkoli ohuiksi viipaleiksi leikattuna
2	varsisellerin vartta ohuiksi viipaleiksi leikattuna
½ ps	lehtikaalia tai 1 ruukku viinisualaheinää
2-3	limen mehu
1 rkl	oliiviöljyä
	suolaa ja mustapippuria maun mukaan

Poista siemenet halkaistusta kurkusta ja leikkaa ohuiksi puolikuiksi. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja mausta suolalla ja pippurilla. Anna makujen tasaantua kylmässä ennen tarjoilua.



Shakshuka on  
Pohjois-Afrikassa ja Lähi-Idässä  
perinteinen pannu, jossa kananmunat  
hyödytetään maukkaaseen tomaatti-  
kastikkeeseen. Pannua tarjotaan niin  
aamiaiseksi kuin iltaruoksikin.  
Yllätä äiti äitienpäivänä ja tarjoo  
brunssi, johon tämä sopii mainiosti  
yhdeksi tarjottavaksi!

# SHAKSHUKA

## MAUSTEINEN MUNAPANNU

1	punasipuli
2	valkosipulinkynttä
1	paprika
4	tomaattia
4 rkl	oliiviöljyä
1	punainen chili
1 tl	paprikajauhetta
½ tl	kanelia
1 tlk (370 g)	tomaattimurskaa
2 dl	vettä
200 g	fetajuustoa
4	isoa kananmunaa
	suolaa maun mukaan
	mustapippuria maun mukaan
1 puntti	tuoretta korianteria



Kuori ja hienonna punasipuli ja valkosipuli. Pilko paprika ja tomaatti isoiksi lohkoiksi. Kuumenna iso uunia kestävä kasari/pannu ja lisää öljy. Kuullota valkosipuli, sipuli ja pilkottu chili. Lisää joukkoon paprikalohkot, paprikajauhe ja kaneli, kuullota hetki. Lisää joukkoon tomaatinpalat ja tomaattimurska sekä vesi, mausta suolalla ja sekoita hyvin. Hauduta tomaattikastiketta n. 15–20 minuuttia välillä sekoittaen.

Laita uuni kuumenemaan 160 °C. Murra fetajuustosta isoja paloja ja paina osa kastikkeeseen ja jätä osa pinnalle. Tee kastikkeeseen neljä koloa ja riko niihin kananmunat. Mausta mustapippurilla ja suolalla. Lisää loput fetajuustosta pinnalle. Paista uunissa 10-12 minuuttia tai kunnes munanvalkuaiset ovat hyytyneet. Koristele paistamisen jälkeen hienonnetulla korianterilla.





# SITRUUNAPULLAT

12 kpl

250 g	voita
2 ½ dl	sokeria
4	kananmunaa
2 tl	leivinjauhetta
2 tl	vanilliinisokeria
1	sitruunan raastettu kuori
2 rkl	sitruunanmehua
4 dl	vehnä jauhoja
	kookoshiutaleita

Vatkaa huoneenlämpöinen voi ja sokeri kuohkeaksi vaahdoksi. Lisää puolet munista, sitruunanmehu ja sitruunankuoriraaste sekä puolet keskenään sekoitetuista kuivista aineista. Vatkaa seos tasaiseksi. Lisää loput munat ja kuivat aineet, vatkaa tasaiseksi.

Jaa taikina voideltuihin ja kookoshiutaleilla jauhotettuihin pikkuvuokiin. Kypsennä 150–160 °C uunin alatasolla 15–20 minuuttia, tarkista kypsyyt tikulla. Paiston lopussa voit hieman nostaa uunin lämpötilaa, että saat kauniin paistopinnan. Irrota hieman jäähtyneet leivonnaiset vuoista ja koristele halutessasi tomusokerilla.

*Muistatko vielä miltä vanhan ajan  
sitruunapulla maistuu?  
Perinneherkku sopii keväiseen  
kahvipöytään.*





# MANGOLASSI

neljälle

500 g	tuoretta kypsää mangoa (tai 2 prk säilykemangoa)
5 dl	maustamatonta jogurttia
2 rkl	kookoshiutaleita
½ tl	kurkumaa
1 ½ dl	maitoa
1	pienen sitruunan mehu
	hunajaa maun mukaan
	sitruunamehua maun mukaan

Kuori mango ja poista kivi. Pilko mango kuutioiksi ja soseuta tehosekoittimessa. Lisää joukkoon jogurtti, maito, kookoshiutaleet, kurkuma, sitruunan mehu ja pyöräytä vielä muutama kerta. Maista ja lisää tarvittaessa hunajaa ja sitruunamehua.

*Mangolassi on intialainen ja nepalilainen jogurttijuoma, joka valmistuu smoothien tapaan helposti tehosekoittimessa. Kurkuma ja kookos tuovat makuun aasialaiset vivahteet.*





# MUNKKIRINKILÄPIRTELÖ

kahdelle

5 dl	kinuskijäätelöä
1 dl	maitoa
2 dl	vispikermää
2 kpl	valmiita donitseja tai munkkirinkilöitä
	vaahtokarkkeja

Koristeluun:  
nonparelleja  
suolapähkinöitä  
kinuskikastiketta  
pieniä vaahtokarkkeja

Koristele lasi kastamalla reuna kinuskikastikkeeseen ja sitten nonparelleihin. Sekoita kinuskijäätelö ja maito tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella pirtelöksi. Kaada pirtelö lasiin.

Vaahdota kerma ja pursota pirtelön päälle. Koristele koko komeus pilkotuilla vaahtokarkeilla, nonparelleilla, suolapähkinöillä sekä kinuskikastikkeella. Kasta donitsia kinuskikastikkeeseen ja nonparelleihin. Laita donitsi kermavaahdon päälle ja pujota pilli donitsin läpi pirtelöön.





Hyvää  
tule!



# Hei,

kiva, että olet saanut kevään reseptivihkomme käsiisi. Olen iloinen, että sain kunnian suunnitella keväisiä reseptejä helpottamaan ruoanlaittoasi.

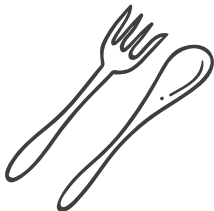
Vastaan työkseni Pirkanmaan Prismojen ravintolamaailmojen sekä Sokoksen kahviloiden tuotteiden ja ruokien kehittämisestä ja laadusta. Lisäksi toimin asiantuntijana, innostajana ja kouluttajana monissa Pirkanmaan Osuuskaupan ruoan ympärille keskittyvissä projekteissa.

Tähän vihkoon olen kerännyt mukaan niin omia rakkaita suosikkejani kuin hieman erikoisempiakin ruokalajeja maailmalta. Mielestäni kevät on ihmisen parasta aikaa ja tämän vihon resepteihin olenkin ammentanut inspiraatiota sulavista lumista, linnunlaulusta ja auringonvalosta.

Ruokaa laittaessani tykkään pitää kiinni perinteistä, mutta myös kokeilla uutta ja erilaista. Sivulta 19 löytyvä shakshuka on oma henkilökohtainen suosikkini, johon liittyy paljon rakkautta ja hyviä muistoja. Se on myös oiva viikonloppujen aamiainen, joka muuntautuu moneksi ja riittää isommallekin perheelle.

Maistuvia herkkuhetkiä!

Keväisin terveisin,  
**Heidi Pajarinen**  
keittiöpäällikkö  
Pirkanmaan Osuuskauppa





*Laajat valikoimamme  
löydät myös Foodiesta!*



FOODIE.FI

**PIRKANMAA**