

Syksy 2017

Pirkanmaan Osuuskauppa
tarjoaa kauden parhaat

Reseptit

Ota mukaan,
Ole hyvä!

 PIRKANMAA



UUNISSA KYPSYVÄT MAUKKAIMMAT KOKO PERHEEN ARKIRUOAT

Broilerinkoivet juurespedillä	5
Karjalanpaisti	7
Lihaperunasoselaatikko	9
Punajuuriپییراککا	11
Lohisalaatti	13
Lihakeitto	15
Vispipuuro	17
Sienikastike	19
Kyllikin makkakakku	21
Oma Keittiön kaalilaatikko	25
Oma Keittiön juusto-pähkinäsalaatti	27

A top-down view of a black rectangular roasting tray containing three roasted chicken legs. The chicken is golden-brown and glistening. It is surrounded by a variety of vegetables, including chunks of white potatoes, orange carrots, and sliced mushrooms. Several fresh rosemary sprigs are placed on top of the chicken and vegetables. In the upper right corner, there is a white circular graphic with text inside.

Värikäs
syys-
ruoka!

BROILERINKOIVET JUURESPEDILLÄ

kolmelle

3	maustamatonta tai maustettua broilerinkoipea
noin 3 tl	broilermaustetta
5	porkkanaa
4	perunaa
1	lanttu
2	palsternakkaa
3	punasipulia
5	valkosipulinkynttä
½ dl	öljyä
2 rkl	juoksevaa hunajaa
1 tl	mustapippuria rouheena
1 rkl	suolaa
200 g	fetajuustoa
	rosmariinia

Mausta broilerinkoivet broilermausteella tai käytä valmiiksi marinoituja broilerinpaloja. Kuori ja paloittele juurekset reiluiksi paloiksi. Pilko sipulit. Laita juurekset uunivuoan pohjalle, lisää sipulit. Lisää öljy, hunaja ja mausteet, sekoita huolellisesti. Aseta broilerinkoivet juuresten päälle. Paista uunissa 175 asteessa noin tunti. Lisää fetajuusto ja rosmariinin oksat juuresten päälle ja jatka paistamista noin 10 minuuttia.

*Hoppu saada ruoka uuniin?
Voit käyttää valmiiksi paloiteltuja
pakastejuureksia.*





*Murea
klassikko!*

KARJALANPAISTI

neljälle–kuudelle

900 g	karjalanpaistilihaa
	öljyä
6	porkkanaa
3	keskikokoista sipulia
1	lihaliemikuutio
1 ½ l	vettä
1 tl	mustapippuria kokonaisena
	suolaa maun mukaan

Ota lihat huoneenlämpöön noin puoleksi tunniksi.

Ruskista lihat öljyssä kuumalla pannulla ja siirrä uunivuokaan.

Kuori ja paloittele porkkanat ja sipulit. Lisää vuokaan lihaliemikuutio, vesi, porkkanat, sipulit ja mustapippurit. Mausta suolalla. Kypsennä uunissa 175 asteessa noin 2,5–3 tuntia. Tarjoa perunamuusin kanssa.

*Jos perunamuusia
jää yli, valmista siitä
lihaperunasoselaatikko.
Katso ohje seuraavalta
sivulta.*



Lasten
makuun!



LIHAPERUNASOSE- LAATIKKO

kuudelle

2 kg	jauhoista perunaa
	suolaa
50 g	voita tai margariinia
n. 7 dl	maitoa
1	sipuli
400 g	naudan jauhelihaa
2 ½ tl	suolaa
1 tl	mustapippuria rouheena
2	kananmunaa
2 tl	rakuunaa
	ruohosipulia koristeluun

Kuori perunat ja leikkaa lohkoiksi. Keitä perunat suolalla maustetussa vedessä kypsiksi. Valuta vesi pois ja vatkaa joukkoon voi tai margariini. Lisää maito ja vatkaa kunnes saat löysän soseen.

Kuori ja hienonna sipuli. Paista sipuli jauhelihan kanssa ja mausta suolalla ja mustapippurilla. Sekoita jauhelihaseos ja perunasoseos keskenään ja lisää rakuuna. Sekoita vielä joukkoon munat. Tarkista maku ja lisää mausteita tarpeen mukaan.

Kaada seos reunalliseen uunivuokaan ja kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia tai kunnes pinta on kiinteä ja kauniin värinen. Koristele ruohosipulilla.



Voima-
juures-
piirakka!



PUNAJUURIPIIRAKKA

4	keskikokoista punajuurtta
2 dl	ranskankermaa
1	kananmuna
1 tl	suolaa
riipaus	mustapippuria
1 ps	Aurajuustomurua
	valmis piirakkapohja suolaisille piirakoille tai itse tehty perusmuropohja persiljaa tai ruohosipulia koristeluun

Keitä punajuuret kokonaisina kuorineen noin 30 minuutin ajan lähes kypsäksi. Anna jäähtyä. Kuori punajuuret ja raasta karkeaksi raasteeksi. Sekoita raasteen sekaan ranskankermaa, kananmuna ja mausteet sekä noin puolet Auramurusta (jos käytät Aurajuustopalaa, murentele se käsin tai veitsellä).

Taputtele tai kauli piirakkapohja 28 cm halkaisijaltaan olevaan vuokaan. Pistele pohjaa haarukalla muutaman kerran, jottei pohja koho. Esipaista pohjaa noin 10 minuuttia 180 asteessa.

Levitä täyte piirakkapohjalle ja ripottele päälle loput Auramurut. Paista 180 asteessa noin 40 minuuttia. Koristele persiljalla tai ruohosipulisilpulla, tarjoa salaatin kanssa.





päivällinen
tai ruokaisa
iltapala!

LOHISALAATTI

neljälle

500 g	perunoita
1	pieni punasipuli
1 rs	pieniä kirsikkatomaatteja
4	kananmunaa
1	tammenlehvä- tai jäävuorisalaatti
500 g	tuoretta kirjolohifileettä palana öljyä kalan paistamiseen suolaa ja pippuria maun mukaan

Kastike perunalle

½ tl	sokeria
1-2 rkl	sinappia
2 rkl	vaaleaa viinietikkaa
6 rkl	öljyä suolaa ja jauhettua valkopippuria

Keitä perunat kypsiksi ja anna jäähtyä. Valmista perunalle kastike. Sekoita sokeri, sinappi ja viinietikka. Vatkaa sekaan öljy tipoittain. Mausta suolalla ja valkopippurilla. Kuori ja leikkaa perunat reiluiksi paloiksi ja yhdistä kastikkeen kanssa. Siirrä sivuun salaatin kokoamisen ajaksi.

Viipaloi punasipuli ohuiksi siivuiksi. Leikkaa pienet kirsikkatomaatit puolikkaiksi. Keitä kananmunia 1 minuutti, ota kattila pois levyltä ja jätä kananmunat keitinveteen 10 minuutiksi. Kuori ja lohko kananmunat. Asettele salaattit, munanlohkot, perunapalat, tomaatit sekä punasipulisiivut suurelle vadille.

Leikkaa lohi suupaloiksi. Lisää öljy pannulle ja paahda palat ympäriinsä nopeasti kuumalla pannulla juuri ennen tarjoilua. Lisää lohipalat vadille, mausta suolalla ja pippurilla.



LIHAKEITTO

kuudelle–kahdeksalle

800 g	naudanpaistilihaa kokonaisena tai kuutioina
1 kg	perunoita
3	porkkanaa
2	palsternakkaa
2	sipulia
1 ½ l	vettä
1 tl	kokonaisia mustapippureita
1 tl	suolaa
1	lihaliemikuutio
	persiljaa koristeluun

Ota liha huoneenlämpöön noin puoleksi tunniksi. Kuutioi lihat tai käytä valmiita kuutioita. Kuori ja paloittele perunat, porkkanat, palsternakat ja sipulit. Keitä lihoja pippurilla, suolalla ja lihaliemi-kuutiolla maustetussa vedessä hiljalleen noin 1,5 tuntia.

Kuori lihan keittämisenstä syntyvä vaahto pois. Lisää kasvikset. Keitä vielä noin puoli tuntia, tarkasta lihan ja kasvien kypsyys. Koristele persiljalla.

*Perinteinen lihakeitto
lämmittää syksyn
vileinä päivinä.*



*Kävitkö puolukassa?
Tee perinteistä
vispipunroa!*



VISPIPUURO

neljälle

4 dl	puolukoita
1 l	vettä
1 ½ dl	mannasuurimoita
1 ½ dl	sokeria
riipaus	suolaa

Keitä marjoja vedessä noin 10 minuuttia. Vatkaa mannasuurimot ripotellen kiehuvaan liemeen. Keitä puuroa miedolla lämmöllä välillä sekoittaen noin 10 minuuttia. Mausta puuro sokerilla ja ripauksella suolaa. Anna puuron jäähtyä ja vatkaa se kuohkeaksi sähkövatkaimella.

*Gluteenittoman
vispipuuron saat korvaamalla
mannasuurimon Farinan
riisijauhoilla.*



parasta
syksyssä!



SIENIKASTIKE

neljälle

2	keskikokoista sipulia voita paistamiseen
400 g	suppilovahveroita, tatteja, kanttarelleja tai herkkusieniä
1 tl	suolaa
2 tl	basilikaa rouhittua mustapippuria
4 dl	kuohukermaa

Kuori ja silppua sipulit. Kuullota sipulisilppu voissa pannulla. Pilko sienet ja lisää pannulle. Paista kunnes vesi on haihtunut sienistä. Lisää mausteet ja kerma. Tiivistä kastikkeeksi keittämällä kermää kokoon. Tarjoa kastike pastan kanssa.



*Metsän antimista
valmistuu maukas kastike
myös lihan ja kanan kaveriksi.*

Tarjoo mokkapala-
klassikko
juhlavasti kakkuina!



KYLLIKIN MOKKAKAKKU

Tämä resepti on päätynyt käsiini nyt jo edesmenneen anoppini reseptivihkon kätköistä. Nykyään vaalimme mummun muistoa valmistamalla hänen reseptinsä mukaista mokkakakkua yhdessä lasten kanssa.

Kakkupohja:

3	kananmunaa
3 dl	sokeria
150 g	voita
4 ½ dl	vehnä jauhoja
2 tl	leivinjauhetta
1-2 tl	vaniljasokeria
3 rkl	kaakaojauhetta
1 ½ dl	maitoa



Kuorrute:

3 ½ dl	tomusokeria
1 rkl	kaakaojauhetta
4 rkl	voita sulatettuna
2 rkl	kahvia
	nonparelleja koristeluun

Vaahdota kananmunat ja sokeri. Sulata voi. Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää jauhoseosta siivilän läpi, sulatettua voita ja maitoa vuorotellen sokeri-munavaahtoon. Sekoita taikina tasaiseksi ja kaada noin 26 cm halkaisijaltaan olevaan irtopohjavuokaan. Paista 200 asteessa noin 20-30 minuuttia.

Kuumenna ja sekoita kuorrutteen aineet kattilassa ja lisää juuri uunista tulleen pohjan päälle. Ripottele pinnalle nonparelleja. Anna jäähtyä ja tarjoile.



Hei,

ja oikein ihanaa syksyä! Mukavaa, että olet löytänyt uusimman reseptivihkomme Omasta Kaupastasi.

Itselläni on ruoanlaittoon kaksi hieman erilaista näkökulmaa. Usein ruoanlaitto merkitsee nopeaa ja maittavaa arkiruokaa ja perheen saattamista kylläiseksi, mutta parhaimmillaan se on kiireetöntä yhteistä aikaa ja tekemistä lasten kanssa. Työssäni pääsen niin ikään toimimaan herkullisen ruoan parissa, sillä vastaan Pirkanmaan Osuuskaupan Oma keittiö -palvelutiskien toiminnan ja valikoiman kehittamisestä.

Tämän vihkon reseptien suunnittelu lähti liikkeelle ihanasta syksyn tunteesta, pimenevistä illoista. Pitkään uunissa kypsyvät ruoat antavat aikaa sytyttää kynttilät ja rauhoittua nauttimaan uunista leijailevista tuoksuista. Useissa resepteissä on myös hyödynnetty syksyn satokauden herkullisia kasviksia.

Koska mikään ei kuitenkaan ole tärkeämpää kuin jälkiruoka, suosittelen ihan ensimmäiseksi siirtymään sivulle 21, josta löydät oman suosikkini, herkullisen makkakakun reseptin. Meillä ei ole vuosiin järjestetty juhlia ilman kyseistä herkkua juhlapöydässä.

Herkullisia hetkiä ja tunnelmallisia syysisiltoja toivottaen,

Virva Holmala

palvelumyynnin kehittämispäällikkö
Pirkanmaan Osuuskauppa



Ps. Oma keittiöt palvelevat Pirkanmaan Prismoissa sekä seuraavissa S-marketeissa: Hervanta, Kaleva, Kaukajärvi, Kangasala, Lempäälä, Nokia, Pirkkala, Sastamala, Valkeakoski ja Ylöjärvi.



Helppo
arkiruoka!

OMA KEITTIÖN KAALILAATIKKO

neljälle

1	kaali
1	sipuli
400 g	jauhelihaa
1 tl	pippurisekoitusta
1 tl	suolaa
½ dl	siirappia
½ l	kuohukermaa

*Kokeile myös
Härkistä
jauhelihaa
sijaan.*

Suikaloi kaali ja kuutioi sipuli. Laita kaalisuikaleet ja sipuli uunivuokaan. Ruskista jauheliha kuumalla pannulla ja lisää vuokaan. Lisää mausteet ja siirappi nauhana (kahdeksikkona) päälle. Paista uunissa 150 asteessa noin 20 minuuttia.

Lisää kuohukerma ja sekoita. Hauduttele uunissa kannen alla noin kaksi tuntia, sekoittele välillä.

Tiesithkö?

*Kaalilaatikko on
yksi Oma keittiön
ostetuimmista
ruoista.*



OMA KEITTIÖN HYVÄN OLON JUUSTO- PÄHKINÄSALAATTI

neljälle

350 g	bulgur-vehnää kypsänä
250 g	mieleisiäsi salaatteja, esim. pinaatti, rucola ja punamangoldi
300 g	feta- tai salaattijuustokuutioita
80 g	rusinoita
80 g	cashewpähkinöitä
20 g	auringonkukansiemeniä paahdettuna tai kuorittuja kurpitsansiemeniä

*Salaattiin
käy myös
couscous*

Keitä bulgur pakkauksen ohjeen mukaan. Revi salaattit kulhoon ja lisää kypsä bulgur. Lisää fetajuusto, rusinat ja cashewpähkinät. Paahda auringonkukansiemenet kevyesti pannulla tai käytä valmiiksi paahdettuja siemeniä tai kuorittuja kurpitsansiemeniä. Lisää ne salaatin joukkoon. Sekoita ainekset keskenään. Nauti lempisalaatinkastikkeesi ja tuoreen patongin kera!

Tiesitkö?

*Saatavilla myös
Oma keittiö-
palvelutiskeistä!*



*Löydät kaikkien reseptien ainekset
Pirkanmaan Saleista,
S-marketeista, Prismoista
ja Sokos Herkusta.*



Lisää reseptejä:

KEITTOKOMERO.fi



FOODIE.FI