

Talvi 2017

Pirkanmaan Osuuskauppa  
tarjoaa kauden parhaat

# Reseptit

Ota mukaan.  
Ole hyvä!

*Herkkuija kaamosajan  
keskelle!*



# TALVISEN ULKOILUPÄIVÄN JÄLKEEN MAISTUU HYVÄ RUOKA

Broiler-aurajuustolasagne .....	5
Siemennäkkäri .....	7
Kukkakaalikeitto ja persiljatuorejuusto .....	9
Pinjansiemen-jauheliuhakaalikääryleet .....	11
Joka-aamuinen smoothie .....	13
Härkispiirakka .....	15
Pihvi .....	17
Ranskalaiset .....	19
Pähkinäbrownie .....	21
Suolakaramellikastike .....	21





# BROILER-AURAJUUSTO-LASAGNE

neljälle

1	sipuli
2	valkosipulin kynttä
2 rkl	voita
300 g	broilerin fileesuikaleita
2 prk	tomaattimurskaa
1 dl	vettä
1 tl	timjamia
1 rkl	sokeria
	suolaa ja mustapippuria maun mukaan
2 dl	kermaa
175 g	juustoraastetta
150 g	aurajuustomurua
12 kpl	lasagnelevyjä

Kuullota sipuleita voissa muutama minuutti. Lisää broilersuikaleet ja paista kypsiksi. Lisää tomaattimurska, vesi ja mausteet. Sekoita juustot ja kerma keskenään eri astiassa. Asettele lasagnelevyt kerroksittain tomaattikastikkeen ja juusto-kermaseoksen kanssa vuokaan siten, että pinnalle tulee reilusti juusto-kermaseosta.

Paista uunissa 175 asteessa 30–40 minuuttia.

*Vinkki: Voit valmistaa lasagnen myös pienempiin annosvuokiin*





# SIEMENNÄKKÄRI

uunipellillinen

1 dl	kurpitsansiemeniä
1 dl	aurionkukan siemeniä
1 ½ dl	pellavansiemenrouhetta
1 dl	suolapähkinöitä
4 rkl	maissitärkkelystä
2 dl	vettä
½ dl	öljyä
	sormisuolaa

Sekoita siemenet, pellavansiemenrouhe ja suolapähkinät keskenään. Sekoita maissitärkkelys veteen ja lisää siementen joukkoon. Anna levätä 10 minuuttia. Lisää öljy. Tasoita seos pellille. Levitä seoksen päälle leivinpaperi ja tasoita seos leivinpaperin avulla mahdollisimman ohueksi. Ripottele seoksen päälle sormisuolaa. Paista uunissa 165 asteessa noin 30 minuutin ajan.



Koristele annos  
öljypisaroilla ja  
kirvelillä



# KUKKAKAALIKEITTO JA PERSILJATUOREJUUSTO

neljälle

## Keitto:

1	iso kukkakaali
2	sipulia
4	valkosipulinkynttä
4 rkl	voita
8 dl	kasvislientä (tai 8 dl vettä, yksi kasvisliemikuutio)
5 dl	kermaa
	suolaa maun mukaan

Paloittele kukkakaalit ja poista keskiosa. Kuullota pilkotut sipulit, valkosipuli ja kukkakaali voissa muutaman minuutin ajan. Lisää kasvisliemi ja keitä kunnes kukkakaali on kypsää. Lisää kerma ja soseuta sauvasekoittimella tai tehosekoittimella sileäksi massaksi. Lisää suola. Tarkista maku.

## Persiljatuorejuusto:

2 punttia	lehtipersiljaa
400 g	tuorejuustoa
2	sitruunan mehu
	suolaa ja mustapippuria maun mukaan

Soseuta persilja, tuorejuusto ja sitruunan mehu sauvasekoittimella sileäksi. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Tarjoile kukkakaalikeiton kanssa.







# PINJANSIEMEN- JAUHELIHA- KAALIKÄÄRYLEET

neljälle

1	valkokaali
400 g	naudan jauhelihaa
1	sipuli
1	kananmuna
100 g	pinjansiemeniä
2 dl	keitettyä riisiä
1 tl	timjamia
1 tl	rosmariinia
	suolaa ja mustapippuria
	siirappia
	voita



Koverra kaalin kova kanta pois. Keitä kaali kypsäksi isossa kattilassa. Sekoita jauhelimassan raaka-aineet keskenään tasaiseksi massaksi. Irroita kaalinlehdet kypsästä kaalista ja ohenna veitsellä paksuin lehtiruodin kohta. Täytä kaalinlehdet siten, että noin 1-2 rkl jauhelihamassaa/lehti ja kääri lehti tämän jälkeen tiukaksi paketiksi ja asettele kääryleet vieriviereen voideltuun vuokaan. Kaada kääryleiden päälle siirappia ja muutama nokare voita.

Paista uunissa 175 asteessa 45 minuuttia.





# JOKA-AAMUINEN SMOOTHIE

kahdelle

150 g	pakastemansikoita
1 prk	rahkaa
1 ½ rkl	hunajaa
2 ½ dl	mansikkakeittoa
½ dl	cashewpähkinöitä

Sekoita raaka-aineet tehosekoittimella tasaiseksi.  
Nauti raikas ja terveellinen smoothie.

Helppo  
smoothie sopii  
kiireiseenkin  
aamuun!









# HÄRKISPIIRAKKA 1 piirakka

## Pohja:

0,75 dl	tattarihiutaleita
2 dl	kasvislientä (2 dl vettä ja ½ kasvisliemikuutio)
3 rkl	pellavansiemenrouhetta
0,75 dl	vettä
2 dl	tattarijauhoja
1 rkl	rypsiöljyä
1	kananmuna
	suolaa maun mukaan

*Voit jauhaa  
tehosekoittimella tattari-  
hiutaleista tattarijauhoa.*

Keitä tattarihiutaleet kasvisliemessä ja anna jäähtyä. Turvota pellavansiemenrouhe vedessä. Sekoita tattarijauho, öljy ja kananmuna. Yhdistä siihen jäähtynyt tattarimassa ja turvonnut pellavarouhe. Lisää suolaa maun mukaan. Painele taikina voideltuun uunivuokaan (halkaisija 27 cm). Esipaista 175 asteessa 15–20 minuuttia.

## Täyte:

1	sipuli
2	valkosipulin kynttä
1 pkt	Härkistä
1 prk	tomaattimurskaa
2 rkl	voita
2 dl	kermaa
2	kananmunaa
½	sitruunan mehu
1	pieni puntti persiljaa
	suolaa ja mustapippuria maun mukaan



Kuullota pilkottuja sipuleita ja Härkistä muutama minuutti voissa. Yhdistä tämän jälkeen kaikki täytteen raaka-aineet keskenään. Laita massa esipaistetun piirakkapohjan päälle ja jatka paistamista 30 minuuttia.



# PIHVI

neljälle

## Pihvit:

4 kpl à 170 g naudan  
ulkofilee- tai sisäfileepihvejä  
suolaa  
mustapippuria  
öljyä  
voita

## Sinappikastike:

2 ½ dl kuohukermaa  
1 rkl soijakastiketta  
2 rkl vahvaa sinappia  
1 tl pippurisekoitusta  
suolaa maun mukaan

Anna pihvien olla huoneenlämmössä ennen paistamista. Näin ne kypsyvät tasaisemmin, eikä pannu jäähdy liiaksi. Mausta pihvit suolalla ja mustapippurilla ennen paistamista.

Kuumenna pannussa öljyä ja nokare voita. Pannu on riittävän kuuma, kun öljy väreilee sen pinnalla tai voi on hieman ruskistunut. Anna pihvien paistua rauhassa yhdeltä puolelta. Pihvejä ei tarvitse kääntää koko ajan. Käännä pihvit kun pihvin pintaan alkaa ilmestyä punaisia nestepilkkuja. Näin pihvi jää sisältä punertavaksi.

Kun pihvien pintaan alkaa taas ilmestyä punaista lihasnestettä, siirrä pihvit folion päälle. Kääräise pihvit löysästi folion sisään ja anna vetäytyä muutama minuutti ennen tarjoilua. Jos haluat pihveistä kypsät, jatka kypsennystä kuumassa uunissa kunnes liha on haluamasi kypsyinen.

Valmista kastike paistinpannussa, jossa paistoit pihvit. Älä pese pannua jotta saat kastikkeeseen kaiken maun mukaan. Kaada kerma pannuun, lisää mausteet ja kuumenna sekoittaen.

Tarjoa itse tehtyjen ranskalaisten kera. Katso ohje seuraavalta sivulta.



# RANSKALAISET

kuudelle

1 kg yleisperunaa  
noin 1 l rypsiöljyä  
merisuolaa

Huuhtelee perunat ja leikkaa haluttuun muotoon. Laita perunasuikaleet kulhoon ja peitä kylmällä vedellä. Anna liota noin tunti.

Valuta vesi pois ja aseta perunasuikaleet paperille tai pyyhkeen päälle. Painele perunoita liinalla kunnes ovat kuivia.

Laita kattilaan noin 5 cm öljyä ja kuumenna 150 asteeseen. Friteeraa perunat kolmessa tai neljässä erässä. Friteeraa perunoita öljyssä noin 4–5 minuuttia kerrallaan tai kunnes perunat ovat pehmeitä. Ne eivät saa ruskistua tässä vaiheessa, ainostaan kypsyä. Paista jokainen erä, valuta ne ja kuivaa uudelleen pyyhkeellä tai paperilla.

Kun kaikki perunat on kypsennetty, kuumenna öljy 180-asteiseksi. Friteeraa perunat uudelleen erissä kunnes ovat kauniin kullankeltaisia ja rapsakoita. Nosta perunat pois öljystä ja valuta ylimääräinen öljy pois. Mausta suolalla ja nauti.

*HUOM: Käsittele varovasti kuumaa friteerausöljyä. Vaaratilanteessa laita palavan öljyn päälle kansi, pyyhe tai vastaava. Koskaan ei saa kaataa vettä päälle.*







# PÄHKINÄBROWNIE

vuolan halkaisija 22 cm

125 g	cashewpähkinöitä
250 g	voita
175 g	tummaa suklaata
250 g	fariinisokeria
4	kananmunaa
3 dl	vehnäjauhoja
1 ½ dl	kaakaojauhetta
¼ tl	leivinjauhetta
	hyppysellinen suolaa
200 g	maitosuklaata

Vuoraa kakkuvuoka leivinpaperilla. Sulata voi ja tumma suklaa. Lisää sokeri ja munat. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää suklaa-sokeri-munaseokseen. Rouhi pähkinät ja maitosuklaa veitsellä. Lisää massaun. Laita massa vuokaan. Paista uunissa 175 asteessa 40 minuuttia.

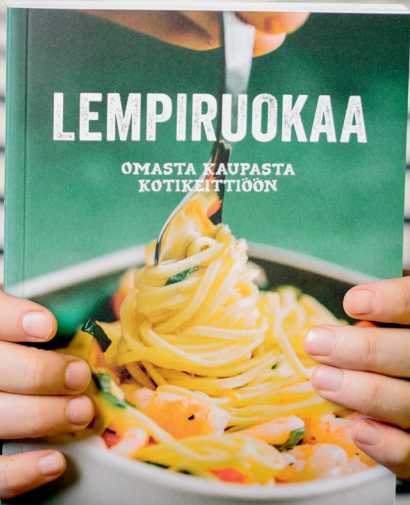
## SUOLA-KARAMELLIKASTIKE

2 ½ dl	fariinisokeria
2 ½ dl	kuohukermaa
3 rkl	voita
½ rkl	merisuolaa

Sekoita fariinisokeri ja kerma paksupohjaisessa kattilassa. Keitä seosta noin 5–10 minuuttia koko ajan sekoittaen. Poista kattila hellalta ja lisää voi koko ajan sekoittaen. Lisää suola. Jäähdytä tai tarjoile lämpimänä brownien ja vaniljajäätelön kera.

# LEMPIRUOKAA

OMASTA KAUPASTA  
KOTIKEITTIÖÖN



# Hei,

kiitos, että olet jälleen löytänyt uusimman reseptivihkomme käsiisi. Toivottavasti löysit tästäkin vihkosesta inspiraatiota ruoanlaittoon sekä joitakin uusia suosikkeja.

Kuten aikaisemmissakin reseptivihkoissamme, olen tälläkin kertaa koonnut mukaan sekä täysin uusia ohjeita että joitakin vinkkejä, joilla saat lisättyä perinteisiin klassikkoherkkuihin hieman uusia tuulia.

Joulukuussa 2016 julkaisimme Pirkanmaan Osuuskaupan ensimmäisen oman keittokirjan, nimeltään Lempiruokaa. Kirjaan olemme koonneet kaikkien aikaisempien reseptivihkojen ohjeet yksien kansien väliin. Lisäksi kirjassa on joukko aikaisemmin julkaisemattomia herkullisia reseptejä, muun muassa tästä vihkosta löytyvät pihvi- ja ranskalaisreseptit. Lempiruokaa on saatavilla kaikista kaupoistamme.

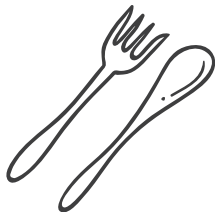
Hurmaavia herkkuhetkiä!

Terveisin,

**Harri Harjula**

ruoan kehityspäällikkö

Pirkanmaan Osuuskauppa



Laajat valikoimamme  
löydät myös Foodiesta!

