



**RUOKAHÄVIKKI KURIIN
KAAKKOIS-SUOMESSA**

**STREET FOOD JA
KASVIS
RESEPTIT**

Sisällys



Hapankaalia, ylikypsää possun niskaa ja makkaraa

Hapankaalia, ylikypsää possun niskaa ja makkaraa

Omena hilloke

Sinappimajoneesi

Vegaanimajoneesi

Härkäpapufalafelit ja coleslow

Falafelit

Hummus

Tsatsiki

Coleslaw

Mausteinen tomaattikastike

Savusärkeä ja kananmunaa lepuskalla

Lepuskat

Marinoidut punasipulit

Kasvisburger

Nyhtökaurapihvit

Kurkkushotti

Vege-chilimajoneesi

Mummon kurkkua

Sisällys



Lasagne

Lasagne

Quornpihvit rakuunakastiketta ja ohrattoa

Quornpihvit

Soijakastike (Muu Waan kastikeen tapaan)

Ohratto

Rakuunakastike

Linssi-rakuunakastiketta ja kvinoa

Linssi-rakuunakastike

Kukkakaalisalaatti

Kvinoa

Papuborssi

Papuborssi

*Hyvää
ruokahalua!*



Hapankaalia, ylikypsää possun niskaa ja makkaraa (1 annos)

M, G, L



Raaka-aineet

150 g	hapankaalia
100 g	paikallista makkaraa (1kpl)
150 g	pulled pork possun niskaa
2 rkl	omenahilloketta
2 rkl	sinappimajoneesia

Ylikypsä possun niska

M, G, L



Raaka-aineet

Marinadi n. 2 kg:n lihalle:

4 kpl	valkosipulin kynttä
2 kpl	sipulia suikaleina
1 kpl	chili (chilikastiketta)
4 tl	suolaa
2 tl	mustapippurirouhetta
2 tl	savupaprikajauhetta
2 tl	oregano
2 tl	timjami
3 dl	appelsiininimehua
3 dl	vettä



Ylikypsä possun niska



Valmistusohjeet

Mittaa marinadiainekset monitoimikoneeseen, hienonna ja sekoita. Hiero hyvin possun niskaan, ja laita jääkaappiin maustumaan. Nosta niska ajoissa jääkaapista huoneenlämpöön. Ota niska pois marinadista ja laita vuokaan ja kaada marinadi päälle. Paista yhdistelmäuunissa höyrypaistolla noin 5 tuntia 120 asteessa ja valele välillä liemellä. Nosta uunin lämpö 200 asteeseen, ja paista 20 minuuttia. Anna lihan vetäytyä pari tuntia, niin rasva ja sidekudokset ovat sulaneet ja niskasta tulee helpommin revittävä. Siivilöi liemi ja sekoita revittyyn lihaan.

Muita tapoja valmistaa on käyttää uunin yön-yli-haudutusohjelmaa tai sous-vide-kypsennystä. Myös valmistaa pulled pork -tuotetta voi käyttää.

Omena hilloke

M, G, L, Veg



Raaka-aineet

300 g	hapanta omenaa
3 rkl	vettä
3 rkl	sitruunamehua
1 dl	fariinisokeria
3 kpl	kokonaista neilikkaa
1 rkl	jauhettua kanelia
1 kpl	tähtianista
(2 rkl	calvadosia)

Valmistusohjeet

Kiehauta kattilassa vesi, sitruunamehu, sokeri, neilikat, kanelitanko ja tähtianis. Kuori ja leikkaa omena pieniksi kuutioiksi. Lisää liemen joukkoon omenakuutiot.

Sinappimajoneesi

M, G, L



Raaka-aineet

1 kpl	kananmuna
3 dl	rypsiöljyä
1 rkl	dijon sinappia
½tl	suolaa
2 tl	omenaviinietikkaa (suolakurkkulientä)

Valmistusohjeet

Laita ainekset suolakurkkulientä lukuun ottamatta kapeaan ja korkeaan astiaan. Aseta sauvasekoitin kannun pohjaan keltaisen päälle. Sekoita sauvasekoittimella, kunnes majoneesi on sakeaa. Älä nosta ennen kuin on valmis. Maista ja mausta suolakurkkuliemellä ja pippurilla.

Majoneeseja ja myös vegaanisia versioita kaupoissa on tarjolla. Mausta haluamallasi maulla tai valmista itse.



Vegaanimajoneesi

M, G, L, Veg



Raaka-aineet

½dl	soijamaitoa
1 ½dl	rypsiöljyä
1 tl	omenaviinietikkaa
1 tl	dijon sinappia
	suolaa, suolakurkkulientä

Valmistusohjeet

Laita ainekset suolakurkkulientä lukuun ottamatta kapeaan ja korkeaan astiaan. Aseta sauvasekoitin kannun ainesten päälle. Sekoita sauvasekoittimella, kunnes majoneesi on sakeaa. Nosta ylöspäin, kun majoneesi emulgoituu. Maista ja mausta suolakurkkuliemellä ja pippurilla.

Majoneeseja ja myös vegaanisia versioita kaupoissa on tarjolla. Mausta haluumallasi maulla tai valmista itse.

A black rectangular plate is shown on a light-colored wooden surface. The plate contains a serving of coleslaw, which is a mixture of shredded white and green vegetables in a light dressing, garnished with fresh green cilantro leaves. Below the coleslaw are several dark brown, round falafel patties, some of which are topped with a green herb sauce. The background is a light-colored wooden surface.

Härkäpapufalafelit ja coleslow



Raaka-aineet

- 5 kpl falafeliä
- 15 g hummusta
- 30 g tomaattikastiketta
- 30 g tsatsikia
- 120 g coleslaw-salaattia



Falafelit

M, G, L, Veg



Raaka-aineet (4 annosta)

300 g	pakastettuja härkäpapuja
1 ½dl	perunahiutaletta
1 ruukku	lehtipersiljapersiljaa
½ ruukku	korianteria
100 g	sipulia
2	valkosipulinkynttä
1 rkl	juustokuminaa
2 tl	suolaa
½ tl	mustapippurirouhetta
½dl	kasvislientä
	pellavarouhetta
	öljyä paistamiseen

Falafelit



Valmistusohjeet

Kiehauta pavut ja huuhtele ne hyvin (Kuivat pitää liottaa ruokasoodalla vahvistetussa vedessä)

Jauha pavut massaksi erissä. Jatka jauhamista, kunnes massa on tasaista (saa jäädä sattumia) (Tehosekoitin).

Silppua lehtipersilja ja sipuli. Murskaa valkosipulinkynnet. Sekoita persilja- ja sipulisolppu, valkosipulimurska, juustokumina, suola ja mustapippuri papumassan joukkoon ja jauha seos vielä tehosekoittimessa.

Lisää lopuksi joukkoon perunahiutale ruokasooda ja leivinjauhe ja sekoita huolellisesti.

Muotoile massasta esimerkiksi pieniä pihvejä, patukoita tai pyöryköitä.

Kierrittele pellavarouheessa. Kypsennä uunissa 160 astetta 10 minuuttia ja paista öljyssä pannulla ennen tarjoilua.



Hummus

M, G, L, Veg



Raaka-aineet

2 kpl	valkosipulinkynttä
3 dl	säilykekikherneitä
2 rkl	sitruunan mehua
3 rkl	öljyä
1 rkl	tahinia/ peanut butter
1 tl	chili-kastiketta
2 tl	juustokuminaa
½tl	suolaa

Valmistusohjeet

Kuori valkosipulin kynnet ja pane se tehosekoittimeen kikherneiden kanssa. Lisää sitruunan mehu, öljy, tahini, chilikastike ja mausteet. Soseuta tasaiseksi tahnaksi. Lisää tarvittaessa hieman vettä



Tsatsiki

M, G, L, Veg



Raaka-aineet

200 g	tuorekurkkua
1½dl	jogurttia (vege)
2 kpl	valkosipulinkynttä
1 rkl	öljyä
½tl	suolaa, mustapippuria, ½sitruunan mehu kourallinen tuoretta minttua

Valmistusohjeet

Pese ja kuutioi kurkku pieniksi kuutioiksi. Hienonna valkosipuli ja minttu. Sekoita ainekset. Mausta ja laita kylmään tekeytymään. Jos käytät kermaviliä, valuta se jääkaapissa puhtaalla carita-liinalla vuoratussa siivilässä 20 minuuttia.



Coleslaw

M, G, L, Veg



Raaka-aineet

600 g	kaalia ohuina suikaleina
200 g	paprikaa pienenä kuutiona
200 g	porkkanaa raastettuna
100 g	ohuena siivuna (purjo leikattuna 4 osaan pitkittäin ja leikattu ohueksi siivuksi)
1 dl	majoneesia (vege)
1 dl	ruoanvalmistusjogurttia
1 rkl	sitruunamehua
2 tl	väkiiviinaetikkaa
1 rkl	hienosokeria
2 tl	dijon sinappia

Valmistusohjeet

Suikaloi kaali, raasta porkkana, leikkaa paprika pieniksi kuutioiksi ja purjo pitkittäin puoliksi ja ohuiksi siivuksi. Laita kaali kulhoon lisää sokeri, sitruunamehu ja etikka. Puristele kaali notkeaksi ja laita kylmää 10 minuutiksi maustumaan. Lisää raastettu porkkana sekä leikattu paprika ja purjo joukkoon. Sekoita jogurttia ja majoneesi sekä dijon sinappi sekä suola. Lisää kastike joukkoon ennen tarjoilua.



Mausteinen tomaattikastike

M, G, L, Veg



Raaka-aineet

400 g	tomaattimurskaa
50 g	salottisipuli hienonnettuna
2 kpl	valkosipulin kynttä hienonnettuna
150 g	vihreä paprika pieninä kuutioina
50 g	varsisellerin varsi pieninä kuutioina
100 g	kesäkurpitsaa pieninä kuutioina
riipaus	suolaa ja sokeria,
1 tl	tabascoa/ muuta chili kastiketta
4 rkl	rypsiöljyä

Valmistusohjeet

Leikkaa kasvikset, hienonna valkosipuli. Hauduta hellästi kasvikset öljyssä kannen alla, välillä sekoittaen n. 10 minuuttia. Lisää tabasco/ chilikastike ja tomaattimurska sekä mausteet ja hauduta vielä 20 minuuttia. Jäähdytä nopeasti.



Savusärkeä ja kanamunaa lepuskalla



Raaka-aineet

1 kpl	lepuskaa (à 280 g ohje alla)
	vihersalaattia
50 g	coleslaw -salaattia
80 g	savusärkeä
	tilliä
25 g	marinoitua punasipulia
20 g	raastetta esim. kurkku
1 kpl	keitettyä kanamunaa

Valmistusohjeet

Kypsennä kanamunat esimerkiksi painekeittoakaapissa 0 bar 11 min. Lämmitä lepuska halutessasi 2 min 160 astetta tai mikroaaltouunissa. Nosta lepuskan puolikkaalle vihersalaattia ja coleslaw. Asettele sen päälle savusärkeä ja kananmunaviipaleet, raaste, sipuli ja tilliä. Taita puolikuuksi ja tarjoile.



Lepuskat



Raaka-aineet

1 kg perunamuusia
400 g vehnä jauhoja
4 g suolaa (huomioi perunamuusin suolaisuus)

Valmistusohjeet

Sekoita hyvin ja muotoile uunipellille 5 kpl litteää lepuskaa.
Paista yhdistelmäuunissa kuivapaisto-ohjelmalla 250 asteessa tai kotiuunissa 300 asteessa n. 8–10 min.

Ohje : Kirja: Majava, J., Nurvo, M., Rantala, P., Rantala, T. & Svensk, U.
2013. Taikinasta Tuotteeksi. Sanoma Pro Oy, Helsinki.



Marinoidut punasipulit

M, G, L, Veg



Raaka-aineet

100 g punasipulia ohuina suikaleina

Marinadi

2 rkl valkoviini-/omenaviini- tai punaviinietikkaa

4 rkl sokeria

6 rkl vettä

riipaus suolaa

Valmistusohjeet

Mittaa ainekset kattilaan ja lämmitä seos niin, että sokeri sulaa.



Kasvisburger



Raaka-aineet

1 kpl	paikallisen leipomon ruisleipää ("reissumies")
125 g	nyhtökaurapihvi
25 g	tomaattiviipaleita
25 g	vihreää salaattia
15 g	punasipulia
50 g	coleslaw-salaattia

Valmistusohjeet

Lämmitä uunissa lähileipomon ruisleivät. Nosta leivälle salaattia, mummonkurkut, pihvi, kastike ja tomaattisiivut



Nyhtökaurapihvit

M, G, L, Veg



Raaka-aineet

240 g	nyhtökauraa (1 pkt)
5dl	raastettuja juureksia (kaali, porkkana, palsternakka, varsiselleri)
2 dl	perunahiutaleita
½dl	kasvislientä
	Suolaa, pippuria

Valmistusohjeet

Pese ja raasta juurekset. Hienonna nyhtökaura. Sekoita perunajauhot kasvisliemeen. Sekoita kaikki ainekset ja anna levätä 15 minuuttia.

·Muotoile pihvit pelille

Paista kiertoilmaunin 160 asteessa 15-20 minuuttia

Anna pannulla väri 1 ½min/ puoli

Kurkkushotti

M, G, L, Veg



Raaka-aineet

200 g	kurkkua + tsatsikista jääneet kuoret ja keskusta
1 tl	chiliä tai tabascoa/ chilikastiketta
2 rkl	inkivääriraastetta
½dl	kasvislientä
2 tl	limen mehua
2 tl	sokeria

Valmistusohjeet

Sekoita ainekset tehosekoittimessa. Kaada tiheän siivilän läpi shottilaseihin.



Vege-chilimajoneesi

M, G, L, Veg



Raaka-aineet

3 rkl	kikherne säilykkeen lientä (muukin herne käy)
2 tl	dijon sinappia
1 tl	viinietikkaa
2 dl	rypsiöljyä
	maustemitta suolaa
	mustapippurirouhetta

Valmistusohjeet

Mittaa ainekset kapeaan sauvasekoitin astiaan, Ja valmista majoneesi kokomuna-pikamajoneesin tapaan: aseta sauvasekotin astian pohjalle, ja nosta hitaasti ylöspäin seoksen emulgoituessa.



Mummon kurkkua



Raaka-aineet

1 kpl kurkkua ohuena siivuina
½nippua tilliä

Liemi

½dl väkiviinaetikkaa
1 dl sokeria
1 ½dl vettä
ripaus suolaa
1 rkl sinapin siemeniä

Valmistusohjeet

Mittaa kattilaan vesi, suola, sokeri, väkiviinaviinietikka ja sinapin siemeniä. Kiehauta, kunnes sokeri on liuennut joukkoon. Anna jäähtyä. Kaada hieman jäähtynyt liemi kurkkusiivujen päälle. Sekoita joukkoon halutessasi vielä tilliä. Anna maustua jääkaapissa ennen tarjoilua.

Lasagne

M, L, Veg



Kastike

250 g	härkisrouhetta
500 g	paseerattua tomaattia/tomaattimurskaa
3 dl	kasvislientä
2 kpl	valkosipulin kynttä
100 g	sipulia pieniksi kuutioina
300 g	porkkanaa raastettuna
100 g	varsiselleriä pieneänä kuutiona
100 g	palsternakka raastettuna
100 g	perunahiutaletta
2 rkl	fariinisokeria
1 kpl	sitruunan mehu
3rkl	oreganoa (makua voi piristää muillakin yrteillä, esim. basilika ja rosmariini. Myös yrttisekoituksia voi käyttää (esim. pizzamauste.) rypsiöljyä suolaa, mutapippurirouhetta

Valmistusohjeet

Freesaa kattilassa kasvisraasteet erissä, sipuli ja valkosipuli. Lisää tomaattimurska ja kasvisliemi. Mausta. Lisää härkisrouhe. Hauduta kannen alla välillä sekoittaen 40 minuuttia.

Lasagne



“Valkokastike”

13 dl	kaurakermaa
3 dl	vettä
	suolaa
20 kpl	viherpippuria



100 g	vegaanijuustoraastetta
16 kpl	lasagnelevyä

Valmistusohjeet

Keitä lempeästi, kunnes juustoraaste on sulanut ja kastike sakeutunut.

Kokoa lasagne GN ½- 65 vuokaan, päälle vain valkokastiketta ja vegaanijuustoa. Paista uunissa 150 asteessa 35 minuuttia kosteuden ollessa 50-60%. Uunin jälkeen silppua basilikaa pinnalle.

Tarjoillaan esim. kotimaisten kirsikkatomaattien ja kotimaisen rucolan kanssa.



Quornpihvit rakuunakastiketta ja ohrattoa (1 annos)

M, L, Veg



Raaka-aineet

1 kpl	quornpihvi
175 g	ohrattoa
50 g	soijakastiketta
100 g	rakuunakastiketta

Quornpihvit (6kpl)

M, L



Raaka-aineet

150 g	Quorn rouhetta
600 g	raastettuja juureksia (kaali 300 g, porkkana 200 g, palsternakka 50 g, varsiselleri 50g)
100 g	perunahiutaletta (kuiva)
1 kpl	kananmuna
1/2 dl	vettä tai porkkanamehua
1 tl	suolaa
1 tl	sokeria
	mustapippurirouhetta

Valmistusohjeet

Pese ja raasta juurekset Hienonna nyhtökaura. Sekoita kaikki ainekset ja anna levätä 15 minuuttia. Muotoile pihvit pelille muotilla 170g 6kpl. Paista yhdistelmäunissa 170 asteessa 20 minuuttia. Anna jäähtyä ja paista öljyssä pannulla rapea pinta. Paiston jälkeen 1 pihvi painaa 125 g.





Soijakastike (Muu Waan kastikkeen tapaan)

M, L, Veg



Raaka-aineet

50 g	sipulia ohuina renkaina
4 kpl	valkosipulin kynttä ohuina siivuina
½kpl	chiliä ohuina renkaina
3 rkl	soijaa
2 rkl	vettä
3 rkl	ruokosokeria

Valmistusohjeet

Paista ensin sipulit, valkosipulit ja chili lisää muut aineet ja kuumenna, kunnes sokeri sulaa.

Kastike tulee pihvin päälle lisukkeeksi.

Ohratto

M, L, Veg



Raaka-aineet

2 rkl	öljyä
75 g	sipulia
5 dl	kasvislientä
2 dl	ohrahelmi
75 g	vegaanijuustoa
1 ½dl	kaurakermaa
2 rkl	sitruunamehua
	suolaa, mustapippuria

Valmistusohjeet

Liota ja huuhto ohrahelmet. Valmista kasvisliemi. Kuullota sipulit paksupohjaisessa kattilassa. Lisää joukkoon ohrahelmi. Lisää kasvisliemi muutamassa erässä, niin että liemi imeytyy suurimoihin. Lisää vegaanijuusto ja kaurakerma kypsennyksen loppuvaiheessa. Maista ja mausta.



Rakuunakastike

M, G, L, Veg



Raaka-aineet

500 g	paseerattua tomaattia/tomaattimurska
3 dl	kasvislientä
2 kpl	valkosipulin kynttä
100 g	sipulia pieniksi kuutioina
300 g	porkkanaa raastettuna
100 g	varsiselleriä pieneä kuutiona
100 g	palsternakka raastettuna
100 g	perunahiutaletta
2rkl	öljyä
2 rkl	fariinisokeria
1 tl	mustapippurirouhetta
25 g	tuoretta rakuunaa
1 rkl	rosmariinia
1 rkl	timjamia
1 rkl	savupaprikajauhetta
1 kpl	limen mehu




Rakuunakastike

M, G, L, Veg



Valmistusohjeet

·Raasta porkkana, peruna ja palsternakka sekä hienonna valkosipulin kynsi. Silppua rakuuna. Lisää kattilaan öljy ja freesaa kasvikset. Lisää paseerattu tomaatti. Lisää mausteet, kasvisliemi ja silputtu tuorerakuuna. Anna hautua miedolla lämmöllä 40 minuuttia välillä sekoittaen.



Linssi-rakuunakastiketta ja kvinoa (1 annos)

M, L, Veg



Raaka-aineet

- 175g linssi-rakuunakastiketta
- 175 g kvinoa
- 100 g kukkakaalisalaattia

Linssi-rakuunakastike

M, G, L, Veg



Raaka-aineet

150 g	punaisia linsejä
500 g	paseerattua tomaattia/tomaattimurska
3 dl	kasvislientä
2 kpl	valkosipulin kynttä
100 g	sipulia pieniksi kuutioina
300 g	porkkanaa raastettuna
100 g	varsiselleriä pieneä kuutiona
100 g	palsternakka raastettuna
100 g	perunahiutaletta
2rkl	öljyä
2 rkl	fariinisokeria
1 tl	mustapippurirouhetta
25 g	tuoretta rakuunaa
1 rkl	rosmariinia
1 rkl	timjamia
1 rkl	savupaprikajauhetta
1 kpl	limen mehu



Linssi-rakuunakastike



Valmistusohjeet

Raasta porkkana, peruna ja palsternakka sekä hienonna valkosipulin kynsi. Silppua rakuuna. Lisää kattilaan öljy ja freesaa kasvikset. Lisää paseerattu tomaatti. Lisää mausteet, linssit ja kasvisliemi sekä silputtu tuorerakuuna. Anna hautua miedolla lämmöllä 40 minuuttia välillä sekoittaen.

Kukkakaalisalaatti

M, G, L, Veg



Raaka-aineet

100 g	kurkkua (ilman keskustaa) pieninä kuutioina
50 g	varsiselleriä pieninä kuutioina
200 g	kukkakaalia
2 rkl	öljyä
2 tl	piparjuuritahnaa
2 tl	sitruunamehua

Valmistusohjeet

Poista kukkakaalista kanta, ja paloittele pieniksi nupuiksi, kuutioi varsiselleri pieniksi kuutioiksi. Ryöppää varsiselleri ja kukkakaali miedosti suolatussa vedessä. Jäähdytä kukkakaali ja varsiselleri. Poista kurkusta keskusta, ja leikkaa pieniksi kuutioiksi. Sekoita öljy, sitruunamehu ja piparjuuritahna. Sekoita kaikki raaka-aineet keskenään.



Kvinoa

M, G, L, Veg



Valmistusohjeet

Valmista kvinoa pakkauksen ohjeen mukaisesti – lisää keitinveteen 2 tl kurkumaa väri tuomaan sekä 1 tl suolaa.

Papuborssi

M, G, L, Veg



Raaka-aineet

3 rkl	rypsiöljyä
200 g	sipulia
200 g	porkkanaa
100 g	selleriä
500 g	valkokaalia
500 g	punajuurta (pakaste suikale)
1 ½l	voimakasta kasvislientä
2 tl	meiramia
2 tl	laakerinlehteä
1 tl	mustapippuria
400 g	papua (säilyke tai kypsä)
2 rkl	väkiviinaetikkaa
1 rkl	suolaa
1 rkl	fariinisokeria

Papuborssi



Valmistusohjeet

Suikaloi juurekset ja kaali ohueksi suikaleiksi . Laita astiaan kaali ja mausteet, keitä uunissa höyrytoiminnolla noin 40 min. Lisää muut kasvikset ja jatka kypsentämistä noin 30 min. Lisää pavut ja etikka joukkoon ja anna hautua 10 minuuttia. Tarkista keiton lämpötilan. Borssikeitto tarjotaan perinteisesti smetanan kanssa. Kaupoista nykyaikana löytyy maidottomia korvikkeita.

Nämä ohjeet teille tarjosi
RUOKAHÄVIKKI KURIIN
KAAKKOIS-SUOMEN MAASEUDUN
RUOKAPALVELUYRITYKSISSÄ-
HANKE



Työryhmä:
Jouni Alén
Merja Ylönen
Hanna Pajari-Seppänen
Tatjana Paukku

