

# Reseptit

Salaatit, dipit ja muut pikkuruoat	29	Chili sin carne	59
Juuresranskalaiset	29	Tomaattinen soijarouhekastike	60
Juressipsit	30	Lasagne	61
Hummus	31	Pyttipannu	62
Munakoisdippi	32	Pastavuoka	63
Guacamole	32	Makaronilaatikko	64
Raita	33	Ohrapuuro	64
Smoothie	34	Pesto alla genovese	65
Nälkäisen evässalaatti	35	Sushiriisi	67
Tulinen thai-salaatti	36	Makirullat	67
Talvinen salaatti	36	<b>Leivonta</b>	69
Kolmiolapä	38	Muffinien perusohje (15 kpl)	69
Täytetty patonki	38	Kuorrute muffincille	70
<b>Pääruoat</b>	40	Suolaiset muffinit	70
Kasvispihvit	40	Sämpylät (10 kpl)	71
Hampurilaiset	41	Marjapiirakka	72
Tofupyörykät	43	Suolainen piirakka	73
Saag tofu (intialainen pinaattikastike)	44	Pizza	75
Kasvissosekeitto (perusohje)	45	Pannukakku	75
Kookos-nuudelikeitto	46	Mutakakku	77
Omenainen porsaspata	46	Vegaaninen mutakakku	77
Munakas	49	Juustokakku	78
Nokkosletut	50	<b>Jälkiruoat</b>	80
Broilerinmaksakastike	50	Marjamaito (2 annosta)	80
Omena-punajuuripasta	52	Omenamuru	80
Sienikastike	53	Vaniljakastike	81
Vihannes-nuudeliwokki	54	Kookosjäätelöpuikot	81
Kikhernepasta	54	Pikabanoffee	83
Pitakebab jogurtti- ja tomaattikastikkeella	57		
Kikhernecurry	58		

## Salaatit, dipit ja muut pikkuruoat

**RANSKALAISET PERUNAT** voi valmistaa myös muista juureksista. Porkkanat, lantut, nauriit, palsternakat ja punajuuret voi suikaloida samalla tavalla, pyöritellä öljyssä ja kypsentää uunissa. Jos haluat, voit lisätä mukaan myös pari perunaa tuomaan tutumpaa makua.

Erityiseen tilaisuuteen voit tehdä myös työlämpiä ja enemmän aikaa vieviä juuresseipsejä. Valitse mukaan eri värisiä juureksia, niin saat

kauniin värisen sekoituksen. Käsittele punajuuri erillään muista, sillä se värjää helposti vaa- leamat juurekset.

Voit tehdä sipseille vegaanisen dippikastikkeen käyttäen maustamatonta soijajugurttia kermaviiliin tilalla. Lisää joukkoon lusikallinen kananmunatonta majoneesia (esim. X-tra-merkkistä). Kermaviiliä saa myös luomuna ainakin suurista marketeista ja luomukaupoista.

## Juuresranskalaiset

400–500 g juureksia, esim. porkkanaa, naurista, lanttua, bataattia, punajuurta  
0,5 dl ruokaöljyä  
suolaa

**LAITA UUNI** lämpenemään 225 asteeseen. Pese ja kuori juurekset. Paloittele ne terävällä veitsellä ranskanperunan kokoisiksi tikuiksi. Nosta tikut kulhoon, kaada päälle ruokaöljy ja suola

ja sekoita. Halutessasi voit maustaa ranskalaiset paprika- tai sipulijauheella.

Pane uunipellin päälle leivinpaperi ja levitä sille ranskalaiset. Paista uunin keskitasolla 15–20 minuuttia, kunnes juurekset ovat kypsiä. Ohuiksi leikatut kypsyvät nopeammin kuin paksut viipaleet. Voit kokeilla varovasti kypsyyt- tä haarukalla.







## Juressipsit

muutama juures; sopivia ovat nauris, lanttu, punajuuri, raitajuuri, palsternakka, porkkana, bataatti ja tietysti myös peruna ruokaöljyä, suolaa

**LÄMMITÄ UUNI** 200 asteeseen. Pese ja kuori juurekset. Leikkaa niistä yleiskoneen viipaloitinterällä, terävällä veitsellä tai juustohöylällä ohuita, mahdollisimman saman paksuisia lastuja. Taputtele talouspaperilla lastuista ylimääräinen kosteus pois. Levitä lastuihin hiukan öljyä.

Levitä lastut leivinpaperille. Älä pinota lastuja päällekkäin, vaan paista useammassa erässä, jos ne eivät mahdu samalle paperille. Voit esimerkiksi kypsentää eri juurekset erikseen, sillä niiden kypsymisaika vaihtelee.

Nosta paperi uunin keskitasolle ritilän päälle. Käännä lastut muutaman minuutin paistamisen jälkeen paistinlastalla tai haarukalla, jotta ne kypsyvät tasaisesti. Samalla uunista poistuu lastuista haihtuvaa vesihöyryä. Hämmennä lastuja toistamiseen vähän myöhemmin.

Noin 10 minuutin paistoajan jälkeen käännä lämpö pienemmälle, 100 asteeseen. Jälkikuivaa sipsejä välillä uunin luukku raottaen, kunnes lastut ovat kuivia ja rapeita. Nosta pelti uunista ja siirrä sipsit kuppiin jäähtymään. Mausta suolalla.

**VINKKI:** Suolan lisäksi voit maustaa sipsit yrteillä. Rosmariini ja timjami ovat herkullisia vaihtoehtoja. Lisää mausteet sipsien pinnalle jo ennen uuniin menoa.

## Itäisen Välimeren dipit

Itäisen Välimeren keittiöissä osataan dipit. Turkissa ja Kyproksessa yleiseen juhlavaan meze-ateriaan kuuluu useita dippejä, joita syödään vaalean leivän kanssa. Dipit ovat yleensä täysin

kasvispohjaisia, kuten tässä esifellyt hummus ja munakoisodippi. Molempia saa myös valmiina kaupasta, mutta kokemus on osoittanut, että itse tehty on parempaa.

## Hummus

1 tölkki (380 g) kypsiä kikherneitä  
1 valkosipulinkynsi  
½ dl vettä  
1–2 rkl sitruunamehua  
2 rkl oliiviöljyä  
2 rkl tahinia eli seesaminsientahnaa  
½ tl suolaa  
mustapippuria maun mukaan  
pinnalle persiljaa ja tilkka oliiviöljyä

**VALUTA KIKHERNEET** ja soseuta kaikki ainekset tehosekoittimessa. Massan ei tarvitse olla täysin sileää. Tarkista maku ja paksuus. Lisää veden määrää, jos haluat käyttää hummusta dippinä; levitteeksi sopii kiinteämpi hummus. Koristele persiljalla ja öljytilkalla.

## Juureksista

**JUUREKSISTA** saa irti paljon muutakin kuin raasteita ja ranskalaisia. Varsinkin trendikäs punajuuri on monessa mukana: se sopii pizzoihin, salaatteihin ja pastakastikkeisiin, kuten

tässä. Raastettuna se kypsyy nopeammin kuin kokonaisena, eikä tämän omena-punajuuripohjaisen pastakastikkeen valmistamiseen mene paljon kauemmin kuin pastan kypsymiseen.



## Munakoisodippi

- 1 munakoiso (noin 500 g)
- 1 tl suolaa
- 1 dl oliiviöljyä
- 1 valkosipulinkynsi
- ½ tl juustokuminaa eli jeeraa
- ½ tl mustapippuria
- riipaus paprikajauhetta

**LEIKKAA MUNAKOISO** pitkittäin vajaan sentin paksuisiksi viipaleiksi. Levitä viipaleet keittiö-

pyyhkeelle, ripottele päälle suolaa ja anna levätä 20 minuuttia. Kuivaa talouspaperilla munakoisoista irtoava neste.

Kuumenna öljy paistinpannalla ja kypsennä siinä munakoisot pehmeiksi keskilämmöllä. Nosta ne pannulta jäähtymään öljyineen, lisää muut ainekset ja soseuta. Koristele paprikajauheella. Tarjoa kylmänä, joko levitteenä tai dippinä.

**GUACAMOLE**, meksikolaisen keittiön vihreä aarre on kaukana kaupan valmiista dippikastikkeista, joissa on avokadoa tuskin nimeksi. Avokado on hedelmäksi poikkeuksellinen, sillä sen rasvapitoisuus on korkea. Avokadon antama pehmeänsuolainen makuelämys korvaa siksi hyvin juuston.

Usein etenkin halvimmat avokadot eivät ole myytävissä kypsiä syötäviksi. Kypsymistä voi vauhdittaa foliokääreen ja uunin avulla, mutta kovat avokadot kypsyvät huoneenlämmössä muutamassa päivässä itsekseenkin.

## Guacamole

- 2 kypsää avokadoa
- 2 tomaattia
- 1 pieni sipuli
- ½ tl suolaa
- puolikas tuoretta punaista chiliä (mietoa)
- 2 rkl sitruuna- tai limettimehua
- tuoretta korianteria

**HALKAISE AVOKADOT** ja poista kivet. Kovera sisus kulhoon ja soseuta haarukalla. Halkaise

tomaatit ja poista siemenet. Leikkaa tomaatit pieniksi kuutioiksi. Silppua sipuli ja chili. Sekoita kaikki ainekset yhteen ja anna maustua jääkaapissa ainakin puoli tuntia. Tarkista maku, lisää tarvittaessa suolaa ja tarjoa dippinä tai levitteenä.

Huom! Vielä helpomman avokadolevitteen saat yksinkertaisesti soseuttamalla avokadon ja lisäämällä siihen suolaa. Maistuu esimerkiksi ruis- tai paahtoleivän päällä.

## Raita

- 2 dl maustamatonta jogurttia tai soijajogurtia
- pieni pätkä kurkkua ja/tai pieni tomaatti
- ¼ tl jeeraa
- ½ tl suolaa

**VOIT VALMISTAA** kastikkeen joko kurkusta, tomaatista tai molemmista. Raasta kurkku ja pilko tomaatti aivan pieniksi paloiksi. Sekoita vihannekset ja mausteet jogurttiin ja anna maustua noin puolen tunnin ajan.

Smoothie syntyy hedelmistä, marjoista tai muista kasviksista. Usein lisänä on maitotuotteita

