



HERKKUJA HUOKEASTI

edulliset reseptit arkeen

Nelli Ristevirta



SISÄLLYSLUETTELO

- 01 Shakshouka
- 02 Kasvisohukkaat
- 03 Kesäkurpitsaa pastalle
- 04 Linssibolognese
- 05 Kesäinen sinttisoppa
- 06 Silakkapihvit
- 07 Broilerilasagne
- 08 Tortillaburger
- 09 Texmex-makaronilaatikko
- 10 Murokakku
- 11 Vilhelmiina-keksit
- 12 Brownie-keksit
- 13 Pestoa leivästä
- 14 Perunarieskat
- 15 Puurosämpylät



SHAKSHOUKA

01



Ainesosat

- 1 sipuli
- 1 paprika
- 1 punainen chili
- 1 rkl öljyä
- 1 1/2 tl juustokuminaa
- 1 tl paprikajauhetta
- 1 tl suolaa
- 1 tlk (380 g/230 g) kikherneitä suolaliemessä
- 2 rkl tomaattisetta
- 1 tlk (400 g) kuorittuja tomaatteja tomaattimehussa
- 1 dl vettä
- 4 kananmunaa
- riippaus mustapippuria

Ohje

- 1 Kuutioi sipuli ja paprika. Poista chilistä siemenet ja hienonna chilipalko. Kuullota sipulia ja paprikaa öljyssä paistokasarissa, kunnes ne alkavat pehmetä. Lisää juustokumina, paprikajauhe, suola ja hienonnettu chili.
- 2 Kaada kasariin huuhdotut ja valutetut kikherneet. Lisää tomaattipyree, säilyketomaatit sekä 1 dl vettä (huuhdo säilyketölkki vedellä). Riko säilyketomaattien rakenne lastalla. Anna seoksen kiehahtaa.
- 3 Lisää kananmunat paistokseen yksi kerrallaan. Riko kananmuna lasiin, tee tomaattiseoksen pinnalle pieni kuoppa ja kaada kananmuna koloon. Tee samoin kaikille kananmunille. Älä enää sekoita, vaan hyydytä kananmunat erillään toisistaan.
- 4 Hauduta kannen alla miedolla lämmöllä vielä noin 10 minuuttia, tai kunnes kananmunat ovat hyytyneet kypsiksi. Ripottele pinnalle pippuria ja tuoretta korianteria.

KASVISOHUKKAAT

02



Ainesosat

2 munaa

5 dl maitoa

2 1/2 dl vehnä jauhoja

1/2 tl suolaa

1 rkl öljyä

n.200 g hienoa juuresraastetta

(porkkana, selleri, peruna)

paistamiseen rasvaa

Ohje

1

Valmista ohukaistaikina, eli sekoita munat, maito, jauhot, mausteet ja öljy yhteen.

2

Raasta juuresraaste ja lisää ohukaistaikinaan.

3

Paista pannulla rasvassa molemmin puolin kauniin ruskeiksi.

KESÄKURPITSAA PASTALLE

03



Ainesosat

1 kesäkurpitsa
2 rkl öljyä
valkosipulinkynsiä oman
maun mukaan
suolaa
mustapippuria
(kermaa)

Ohje

- 1 Leikkaa kesäkurpitsa pieniksi kuutioiksi.
- 2 Kuumenna öljy pannulla ja lisää kesäkurpitsakuutiot. Lisää murskattuja valkosipulinkynsiä. Anna hautua pannulla välillä sekoitellen.
- 3 Kaada joukkoon kermaa, jos haluat lisäkkeestä enemmän kastikkeenomaisen. Kaada keitetyn, kuuman pastan päälle.

LINSSIBOLOGNESE

04



Ainesosat

2 porkkanaa
2 valkosipulin kynttä
1 rkl öljyä
1 prk (380 g)
tomaattikastiketta
1 dl vettä
1 prk kypsiä, punaisia linssejä
½ tl chilihiutaleita
suolaa ja pippuria

Ohje

- 1 Pese ja raasta porkkanat. Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet. Kuullota öljyssä pannulla.
- 2 Lisää pannulle tomaattikastike. Huuhtaise purkki vedellä ja lisää kastikkeen joukkoon. Lisää kastikkeeseen valutetut ja huuhdellut linsit ja mausteet.
- 3 Anna poreilla hetki. Tarjoa esimerkiksi spagetin kanssa.

KESÄINEN SINTTISOPPA

05



Ainesosat

1 kg pikkukaloja
1 l vettä
suolaa, maustepippuria
1 sipuli
2 porkkanaa
4-6 perunaa
1 pieni kukkakaali
1/2 l maitoa
2 rkl vehnä jauhoja
hienonnettua tilliä

Ohje

- 1 Poista kaloista sisälmykset ja kidukset. Huuhto kalat. Pane kalat kattilaan, kaada kylmä vesi päälle. Kuumenna vesi kiehuvaaksi ja kuori vaahto pois.
- 2 Lisää lohkokettu sipuli ja mausteet ja keitä hiljalleen noin puoli tuntia. Siivilöi liemi
- 3 Perkaa kaloista talteen parhaat, ruodottomat palat. Pane liemeen ensin kiehumaan porkkanakuutiot, sitten kuoritut, lohkokettu perunat ja hetken kuluttua kukkakaalilohkot
- 4 Kun kasvikset ovat lähes kypsiä, sekoita vehnä jauhot osaan maitoa ja lisää suurus keiton joukkoon. Anna kiehua muutama minuutti. Lisää loppu maito, kalapalat ja hienonnettu tilli.

SILAKKAPIHVIT

06



Ainesosat

1 kg silakoita tai
600 g silakkafileitä
1 dl ruisjauhoja
1 tl suolaa
1/4 tl hienonnettua
valkopippuria
pihvien täytteeksi
hienonnettua tilliä ja/tai
ruohosipulia
paistamiseen rasvaa

Ohje

- 1 Perkaa ja huuhtele silakat kylmässä, juoksevassa vedessä ja valuta. Poista selkäruodot.
- 2 Sekoita voipaperin päällä jauhot ja mausteet. Levitä puolet fileistä nahkapuoli alaspäin jauhoseoksen päälle. Ripottele fileille hiukan suolaa ja valkopippuria ja hienonnettua tilliä ja/tai ruohosipulia. Nosta loput fileet päälle ja jauhota pihvit toiselta puolelta.
- 3 Pane pihvit pannulle, kun rasva on hiukan ruskistunut. Paina pihvejä levyn keskiteholla noin 3-4 minuuttia kummaltakin puolelta. Tarjoa perunasoseen ja salaatin kera.

Voit kypsentää silakkapihvejä myös uunissa leivinpaperin päällä 225 asteessa 15-2+ min. Pihvejä ei jauhoteta, mutta voit voidella päällimmäiset fileet öljyllä.

BROILERILASAGNE

07



Ainesosat

Ainekset:

400 g broilerin jauhelihaa

1 sipuli

1 rkl öljyä

1 tlk tomaattimurskaa

1 dl vettä

1,5 tl suolaa

0,5 tl mustapippuria

2 tl oreganoa

2 tl basilikaa

4 dl juustokermaa

Lisäksi:

10 lasagnelevyä

2 dl mozzarellajuustoraastetta

Ohje

1

Laita uuni lämpenemään 200-asteeseen. Kuori ja hienonna sipuli.

2

Lisää paistinpannulle 1 rkl öljyä. Ruskista jauheliha ja hienonnettu sipuli paistinpannalla.

Lisää sekaan tomaattimurska, vesi ja mausteet.

Anna kastikkeen kiehua matalalla lämmöllä kannen alla hetki.

3

Sekoita jauhelihakastikkeen joukkoon juustokerma.

4

Voitele suorakaiteen muotoinen uunivuoka. Kaada vuolan pohjalle hieman kastiketta ja lisää päälle lasagnelevyjä.

Kaada levyjen päälle ohut kerros jauhelihakastiketta. Täytä näin seuraavat kerrokset.

5

Levitä viimeisen lasagnelevykerroksen pinnalle kastiketta ja juustoraastetta.

6

Paista 200-asteessa uunin alatasolla 30-40 minuuttia.

Anna lasagnen vetäytyä peitettynä noin 10 minuuttia ennen tarjoamista

TORTILLABURGER

08



Ainesosat

1 pkt 8 kpl tortilloja
400 g jauhelihaa
1/2 tl suolaa
1/4 tl mustapippuria
2 tomaattia
1 punasipuli
jääsalaattia
öljyä paistamiseen
1 pkt cheddar-
sulatejuustoviipaleita
hampurilaiskastiketta/majoneesia

Ohje

- 1 Jaa jauheliha 8 osaan ja painele ohut jauhelihakerros tortillalettujen päälle. Mausta suolalla ja pippurilla.
- 2 Viipaloi pestyt tomaatit. Halkaise kuorittu punasipuli ja leikkaa ohuiksi suikaleiksi. Suikaloi huuhdeltu jääsalaatti.
- 3 Hienonna maustekurkku ja sekoita kastikkeen ainekset keskenään.
- 4 Kuumenna öljy pannulla ja laita tortillalettu kuumalle pannulle jauhelihapuoli alaspäin. Paina tortillaa lastalla, jotta jauheliha paistuu rapeaksi. Paista muutaman minuutin ajan, kunnes jauheliha on ruskistunut.
- 5 Käännä varovasti lastan avulla ja lisää päälle sulatejuustoviipale. Laske lämpöä ja paista vielä hetki, kunnes juusto on sulanut ja tortillan paistopinta saanut hieman väriä.
- 6 Siirrä tortillat lautaselle ja lisää päälle hampurilaiskastiketta, tomaattia, punasipulia ja salaattia. Taita tortillat kahtia ja nauti heti.

TEXMEX–MAKARONILAATIKKO

09



Ainesosat

1 sipuli
1 paprika
400 g jauhelihaa
1 ps tacomausteseosta
1 pkt sulatejuustopalaa
1 1/2 l vettä
1 pss tummia
makaroneja

Lisäksi
miniluumutomaatteja
nachoja

Ohje

- 1 Kuori ja hienonna sipuli. Kuutioi paprika.
- 2 Ruskista jauheliha omassa rasvassaan. Lisää sipuli ja paprika ja anna kuullottua.
- 3 Laita puolet tacomausteseoksesta sekä paloitettu sulatejuusto jauhelihan joukkoon ja sekoita, niin että juusto sulaa.
- 4 Kiehauta vesi isossa kattilassa. Lisää loput tacomausteseoksesta sekä makaronit. Keitä noin 6 minuuttia. Lisää jauhelihaseos makaronien ja veden joukkoon ja sekoita tasaiseksi.
- 5 Kaada makaroni-jauhelihaseos liemineen uunivuokaan ja paista 200 asteessa noin 30 minuuttia. Anna vetäytyä noin 10 minuuttia ennen tarjoamista.
- 6 Lisää päälle puolitettuja miniluumutomaatteja sekä rouhittuja nachoja.

MUROKAKKU

10



Ainesosat

200 g margariinia
2 dl sokeria
3 munaa
2 tl leivinjauhetta
3 dl vehnä jauhoja
Korppujauhoja

Mausteena voi käyttää:

2 tl vanilliinisokeria
tai yhden sitruunan raastettu
kuori
tai 1/2 dl appelsiinimehua
tai 1 rkl hienonnettua
kardemummaa

Ohje

- 1 Voitele ja jauhota kakkuvuoka korppujauhoilla huolellisesti.
- 2 Vatkaa rasva ja sokeri vaahdoksi. Lisää munat yksitellen edelleen hyvin vatkatun. Sekoita keskenään leivinjauhe ja vehnä jauhot ja lisää vaahtoon. Mausta oman maun mukaan.
- 3 Kaada taikina vuokaan ja paista 175-asteessa 50-60 minuuttia.

VILHELMIINA–KEKSIT

11



Ainesosat

Ainekset:

200 gramma voita

2 dl sokeria

2 rkl siirappia

1 keltuainen

5 dl vehnä jauhoja

1 rkl

vaniljasokeria

2 tl ruokasoodaa

Ohje

- 1 Vatkaa sähkövatkaimella huoneenlämpöinen voi, sokeri ja siirappi kuohkeaksi vaahdoksi. Erottele kananmunasta keltuainen ja valkuainen. Sekoita keltuainen taikinan joukkoon.
- 2 Lisää keskenään sekoitetut kuiva-aineet ja sekoita taikina.
- 3 Muotoile keksitaikinasta \varnothing noin 2 cm:n paksuisia tankoja pellille noin 10 cm:n välein. Taikinasta tulee 4 tankoa yhdelle pellille.
- 4 Paista Vilhelmiina-tankoja 175 asteessa uunin keskitasolla 15–20 minuuttia. Leikkaa tangot paloiksi lämpiminä. Voit leikata joko suoria tai hieman viistoja paloja Anna keksien jäähtyä pellillä.

BROWNIE–KEKSIT

12



Ainesosat

75 g voita
200 g tummaa
suklaata
1 dl vehnä jauhoja
1/2 dl
kaakaojauhetta
1/4 tl suolaa
1 tl leivinjauhetta
1 1/4 dl sokeria
1 dl fariinisokeria
1 tl vaniljasokeria
2 kananmunaa
sormisuolaa

Ohje

- 1 Sulata voi ja paloitettu suklaa pienessä kattilassa. Anna jäähtyä.
- 2 Sekoita jauhot, kaakaojauhe ja suola keskenään.
- 3 Vatkaa sokerit ja kananmunat keskenään sähkövatkaimella kuohkeaksi vaahdoksi noin 10 minuuttia, tällä tavalla keksien pinnasta tulee rapea. Lisää suklaa-voiseos sokerivaahdon joukkoon ja sekoita. Siivilöi kuivat ainekset seokseen ja kääntele varovasti tasaiseksi taikinaksi. Taikina jää aika löysäksi.
- 4 Annostele taikinaa teelusikan avulla leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Jätä reilusti leviämisvaraa. Yhdelle pellille mahtuu 9 keksiä.
- 5 Paista keksejä 175-asteisessa uunissa 10-11 minuuttia. Anna keksien jäähtyä ja nosta sitten jäähdytysritilälle jäähtymään kokonaan. Ripottele sormisuola keksien pinnalle.

PESTOA LEIVÄSTÄ

13



Ainesosat

1/2 dl murustettua
leipää
2 kpl
valkosipulinkynttä
1/2 tl suolaa
1/4 tl mustapippuria
5 dl tuoretta basilikaa
50 g
parmesaanijuustoa
1 1/2 dl oliiviöljyä

Ohje

- 1 Hienonna leipä ja valkosipulinkyntät monitoimikoneessa.
- 2 Lisää suola, pippuri ja basilikanlehdet vähitellen. Kun basilika on survoutunut tahnaksi, lisää pestokastikkeen joukkoon juusto.
- 3 Lisää lopuksi öljy ja sekoita pestokastike tasaiseksi.

PERUNARIESKAT

14



Ainesosat

3 dl perunamuusia tai
keitettyjä perunoita
hienonnettuna
1 tl suolaa
1 kananmuna
2-3 dl vehnä jauhoja

Ohje

- 1 Laita uuni lämpenemään 275°.
- 2 Vaivaa kylmään perunamuusiin suola, munat ja jauhot. Vaivaa vain sen verran että taikina tuntuu sopivan pehmeältä levitettäväksi, älä tee sitkoa.
- 3 Levitä pellille ja pistele haarukalla, paista uunin keskiosassa n. 8 min. kunnes pintaan on ilmestynyt tummia laikkuja.

PUUROSÄMPYLÄT

15



Ainesosat

4 dl kaurapuuroa

3 dl maitoa

1 ps kuivahiivaa

2 rkl siirappia

1 tl suolaa

n. 10 dl vehnäjauhoja

1/2 dl öljyä

Ohje

- 1 Sekoita puuro ja maito ja lämmitä seos mikrossa 42-asteiseksi eli hieman kädenlämpöä kuumemmaksi. Lisää kuivahiiva, siirappi ja suola.
- 2 Alusta jauhot vähitellen taikinaan ja lisää öljy alustamisen loppuvaiheessa. Jauhojen määrä riippuu käyttämäsi puuron kosteudesta. Taikina saa jäädä pehmeäksi. Kohota taikinaa kullhossa liinan alla 20–30 minuuttia.
- 3 Leivo taikinasta 15 sämpylää jauhotetulla alustalla ja nosta sämpylät pellille leivinpaperin päälle. Kohota noin 20 minuuttia.
- 4 Voitele pullat maidolla. Ripottele pinnalle kaurahiutaleita. Paista 225 asteessa noin 10 minuuttia.