

Kasvisruokaa kotitaloustunneille - kurssin reseptit

Opettajana Päivi Mattila. Ohjeet noin 4:lle.

SISÄLLYSLUETTELO

Soijarouhe	
soijarouhepihvit	2
spagettikastike	2
soijarouhe-makaronilaatikko	3
kasvislasagne	3
kasvispizza	4
suolaiset soijarouhepasteijat	4
Soijasuikeleet	
sojastroganoff	5
soijasuikelekiusaus	5
Tofu	
tofun pikamaustaminen	6
pasta-tofusalaatti	6
juures-tofukroketit	6
Punaiset linssit	
intialainen linssikeitto	7
Herneet ja muut (purkki)pavut	
hernepihvit	8
härkä- tai kidneypapupihvit	8
peruna-papusalaatti	8
falafelit	9
Lähiruokaa	
punajuurisosekeitto	9
mehustettu kaaliraaste	10
raasteistus	10
ohralisuke	10
valkosipuliperunat	11
pellavamajoneesi	11
Jälkiruokia ja leivontaa	
mansikkarahka	12
letut	12
korvapuustit	12
porkkanakakku	13

SOIJAROUHE

Proteiinipitoista soijarouhetta voi käyttää kuten jauhelihaa. Sitä ei tarvitse liottaa etukäteen, mutta ruoansulatuksen helpottamiseksi sitä kannattaa kuitenkin keittää 5 minuuttia – keitettäviin kastikkeisiin ja keittoihin sen voi toki lisätä suoraan. Rouhe imee vettä (tai muuta nestettä) n. 1:2.

Mausteet kannattaa lisätä jo keittämisveteen, koska soijassa itsessään on hyvin vähän makua. Mausta liemikuutiolla tai soijakastikkeella sekä muilla mausteilla. Soijarouhetta myydään useimmissa lähikaupoissakin. Sitä on saatavilla valkeana ja tummanruskeana, makueroa näiden välillä ei ole.

Soijarouhepihvit (6– 8 kpl)

Nämä pihvit ovat herkkua hampurilaisten välissä tai sopivat tarjottavaksi esimerkiksi keitettyjen perunoiden/perunasoseen ja puolukkamurskan kera.

1 dl soijarouhetta + 2 dl vettä

½ tl mustapippuria tai muutama kierros myllystä

1 tl paprikajauhetta

1 kasvisliemikuutio tai n. 1½ tl -liemijauhetta (tai ½ tl suolaa ja 1 tl lipstikkaa)

½ dl korppujauhetta

1 dl kaurakermaa

1 sipuli pilkottuna

2 valkosipulin kynttä pilkottuna

1 dl vehnäjauhoa

rypsiöljyä paistamiseen

1. Keitä soijarouhetta 5 min liemikuutiolla, mustapippurilla ja paprikajauheella maustetussa vedessä.
2. Turvota korppujauhoja kermassa muutama minuutti ja lisää ne keitettyyn soijarouheeseen.
3. Kuullota sipulia ja valkosipulia öljyssä muutama minuutti ja lisää ne muiden ainesten joukkoon. Sekoita vehnäjauhot joukkoon. Maista, onko suolaa ja muita mausteita riittävästi.
4. Muotoile taikinasta kostutetuin käsin pihvejä. Jaa taikina siten, että pihvejä tulee kaksi jokaiselle ryhmäläiselle. Paista paistinpannulla noin 5 min molemmilta puolilta (kansi päällä).

** Mikäli valmistat kasvispihvit uunissa muun ruoanlaiton ohessa, paista niitä öljytyyn leivinpaperin päällä 225 asteessa n. 25 min, käännä puolivälissä.*

Spagettikastike

3 rkl rypsiöljyä

2 sipulia

2 valkosipulin kynttä

1 tl sokeria

1 prk tomaattipyreetä

2 tl jauhettua paprikaa

n. ½ tl chilijauhetta

2 porkkanaa raastettuna

2½ dl tummaa soijarouhetta

400 g tomaattimurskaa

5 dl vettä

1 rkl soijakastiketta

3 tl kuivattua basilikaa

2 tl kuivattua oreganoa

(suolaa)

1. Kuutioi sipuli ja valkosipuli. Kuullota sipuleita öljyssä paistinpannulla sokerin, tomaattipyreen, paprikajauheen ja chilijauheen kanssa noin 5 minuuttia.

2. Lisää raastetut porkkanat, sekoita. Lisää soijarouhe, tomaattimurska ja vesi. Kiehauta, madalla lämpöä ja anna kiehua kannen alla noin 30 minuuttia. Lisää keittämisen mittaan tarvittaessa hieman vettä. Lisää soijakastike ja yrtit. Maista ja lisää tarvittaessa suolaa.

* Tätä kastiketta voi laittaa myös tortillojen väliin: lisää tällöin vettä vain 2½ dl ja jätä yrttimausteet pois, lisää mustapippuria.

Soijarouhe-makaronilaatikko

Mikäli haluat nopeuttaa ruoanlaittoa ja säästää sähköä, makaroniruoaan voi syödä paistoksena, ilman uunitusta. Jätä silloin kauramaito ja korppujauho pois.

5 dl keittämätöntä (täysjyvä)makaronia

3 rkl rypsiöljyä

1 iso sipuli silputtuna

1 tl jauhettua jeeraa

½ tl jauhettua inkivääriä

½ tl jauhettua korianteria

½ tl sokeria

2 dl tummaa soijarouhetta

(1 porkkana raastettuna)

1 kasvisliemikuutio

4 dl vettä

n. 4 dl kaura- tai soijamaitoa

n. 1 rkl rypsiöljyä

n. ½ dl korppujauhoja

1. Keitä samalla toisessa kattilassa makaroneja, noin 2 minuuttia vähemmän kuin ohjeessa neuvotaan.
2. Kuumenna öljy paistokasarissa ja kuullota sipuli öljyssä mausteiden ja sokerin kanssa. Lisää vesi, soijarouhe ja kasvisliemikuutio (sekä porkkanaraaste), keitä 5 minuuttia. Maista, onko mausteita tarpeeksi. Toisin kuin jauhelihaa, soijarouheruokia voi maistaa raakanakin.
3. Öljyä noin 2 litran uunivuoka. Sekoita makaronit ja soijarouhepaistos keskenään. Kaada kasvismaito päälle. Sivele vuoan pinnalle hieman öljyä. Ripottele pinnalle ohut kerros korppujauhoa.
4. Kypsennä 200 asteessa noin 40-50 minuuttia. Anna vetäytyä. Tarjoa ketsupin kanssa.

Kasvislasagne

täysjyvälasagnelevyjä

Kasviskastike

a) Soijarouhelasagne. Valmista kastike "[spagettikastike soijarouheesta](#)" reseptiä noudattaen.

TAI b) Linssilasagne. Valmista kastikkeeksi "[intialaista linssekeittoa](#)".

Keitä sitä kastikkeeksi vain 10 minuuttia. Lasagnea varten keittoon laitettava porkkana on syytä raastaa, vähennä veden määrä 4 desiin ja jätä pois kaurakerma sekä viinietikka. Kastiketta voi halutessa maustaa vielä ripauksella chilijauhetta.

Valkokastike

2-4 rkl öljyä

3/4 dl vehnä jauhoja

1 l kauramaitoa

4 laakerinlehteä

1 tl suolaa

¼ tl valkopippuria
¼ tl muskottipähkinää
1 tl suolaa

1. Kuumenna öljy kattilan pohjalla ja sekoita vehnä jauho siihen. Kaada kolmasosa kauramaidosta hitaasti joukkoon, sekoita kunnolla puuhaarukalla. Lisää loput kauramaidosta parissa erässä, anna kastikkeen sakeutua ennen lisäyksiä. Sekoita lopuksi tasaiseksi vispilällä. Lisää laakerinlehdet ja suola. Keitä 10 minuuttia ja mausta valkopippurilla ja muskottipähkinällä. (Mikäli haluat keveämpää kastiketta, voit suurustaa kastikkeen ilman öljyä: sekoita jauhot kuumenevan kauramaidon joukkoon osanestesuurustuksella.)

2. Kaada ohut kerros valkokastiketta uunivuoaan pohjalle ja aseta sen päälle lasagnelevyjä. Levitä vuokaan puolet kasviskastikkeesta ja neljäsosa valkokastikkeesta sekä aseta päälle kerros lasagnelevyjä. Toista tämä pari kertaa. Kaada loput valkokastikkeesta viimeisen kerroksen päälle. Paista 200 asteessa 30 minuuttia, käännä virta pois päältä ja jatka vartti jälkilämmöllä.

Kasvispizza

- *Pohjataikinaksi* esim. 1,5 dl vettä; 1 tl hiivaa; ½ tl suolaa; n. 3½ dl vehnä jauhoja (josta ainakin 1/4 voi olla grahamjauho) ja 1 rkl rypsiöljyä.

Levitä käsin tai kaulien pyöreäksi levyksi leivinpaperille ja anna kohota täytteen valmistamisen ajan.

- *Täytteeksi* esim. ½ pkt paistettua tofua TAI soijarouhetta, kuten soijarouhepihvien ohjeessa (pitsaan sopii tosin paremmin, että maustat soijan liemikuution sijaan soijakastikkeella, 1-2 rkl). Paista paistinpannalla 1 sipuli ja 1 iso karkeaksi raastettu porkkana. Viipalo 1 maustekurkku.

- Levitä pitsapohjalle 1-2 rkl tomaattipyrettä. Levitä päälle soijarouhe, sipuli-porkkanapaistos ja päällimmäiseksi kurkkuviipaleet. Pinnalle vielä 1-2 tl kuivattua oreganoa (sekä sulavaa soijajuustoa).

- Paista 225 asteessa uunin ylätasolla 10-15 min eli kunnes reunat ovat saaneet hieman väriä.

Suolaiset soijarouhepasteijat

- *Taikina*: Kaupan valmista lehtitaikinaa (tai esim. 0,4 dl öljyä, 1 dl grahamjauho, 1½ dl vehnä jauho, 1/4 tl suolaa ja noin 0,4 dl vettä tai kauramaitoa).

- *Soijarouhe-ohratäyte*: keitä kattilassa 3 dl vettä, 0,4 dl soijarouhetta, ½ dl ohrasuurimoita, ½ pieneksi kuutioitu peruna ja ½ rkl öljyä.

Keitä keskilämmöllä ilman kantta noin 30 min, kunnes ohra on kypsää. Lisää 2 puristettua valkosipulin kynttä, 1 tl garam masalaa, 2-3 tl mietoa curryjauhetta, 2 tl persiljaa ja hieman suolaa. Keitä vielä hetki, jos nestettä on jäljellä.

- Voitele pasteijat seoksella, jossa on 3 rkl rypsiöljyä ja ½ dl vettä. Paista 225 asteessa keskitasolla n. 10 min.

SOIJASUIKALEET

Soijasuikaleet sopivat sellaisiin ruokiin, joissa käytettäisiin lihaa paloina tai suikaleina (esim. wokit, joissa olisi kanaa). Eri valmistajien suikaleiden kypsymisaika vaihtelee, mutta se on noin 10 min. Suikaleet kannattaa valuttaa hyvin keittämisen jälkeen ja puristaa ne kuivaksi lusikalla tai puuhaarukalla. Paista sen jälkeen rapeiksi, voit leivittääkin ne. Soijatuotteissa itsessään rasvaa on hyvin vähän.

Soijastroganoff

Tarjoile perunasoseen kera. Soijasuikaleisiin saa lisää väriä, jos lisäät keitinveteen punajuurta (pj-lientä).

4 dl (noin 150 g) soijasuikaleita
1 kasvisliemikuutio
1 litra vettä soijasuikaleiden keittämiseen

*½ dl rypsiöljyä
(1 tl soijakastiketta)*

*1 sipuli
2-4 valkosipulinkynttä
2 dl kaurakermaa
1 prk tai 2 rkl tomaattipyreetä
1 rkl sinappia
1 maustekurkku kuutioina
n. ½ tl rouhittua mustapippuria*

1. Keitä soijasuikaleita kasvisliemellä maustetussa vedessä. Valuta keitetyt suikaleet siivilässä ja purista ne kuivahkoiksi.
2. Paista suikaleita kuumalla paistinpannalla öljyssä, kunnes ne ovat saaneet pintaansa väriä ja vähän rapsakkuutta. Maista, onko suolaa tarpeeksi ja lisää tarvittaessa hieman soijakastiketta. Siirrä soijasuikaleet hetkeksi sivuun.
3. Pilko sipuli ja valkosipulit. Paista niitäkin pannulla. Sekoita sitten kaikki ainekset yhteen paistinpannalla ja hauduta vähintään 5 minuuttia kannen alla. Tarkista maku lopuksi.

Soijasuikalekiusaus

Tarjoa raikkaan salaatin tai juuresraasteiden sekä esim. teeleipien kera.

*4 dl (noin 150 g) soijasuikaleita
1 kasvisliemikuutio
1 litra vettä soijasuikaleiden keittämiseen*

*½ dl rypsiöljyä
(1 tl soijakastiketta)*

*7-8 perunaa
2 pientä sipulia*

*4 dl soijamaitoa
2 mm valkopippuria
½ tl rouhittua mustapippuria*

1. Keitä soijasuikaleita kasvisliemellä maustetussa vedessä. Valuta keitetyt suikaleet.
2. Paista suikaleita kuumalla paistinpannalla öljyssä, kunnes ne ovat saaneet pintaansa väriä ja vähän rapsakkuutta. Maista, onko suolaa tarpeeksi ja lisää tarvittaessa soijakastiketta.
3. Kuori perunat, halkaise ne leveysuunnassa 4 osaan ja pilko ohuemmiksi tikuiksi kuin soijasuikaleet ovat. Pilko sipuli.
4. Sekoita soijamaito mausteiden kanssa. Sekoita kasvikset tasaisesti sekaisin uunivuokaan ja kaada päälle maustettu soijamaito. Paista uunin keskitasolla 200 asteessa 30-40 min.

TOFU

Tofu sopii moneen. Sen maku on hyvin mielinen, joten se kannattaa lähes aina paistaa ja/tai marinoida. Tofua voi käyttää fetajuuston tapaan salaateissa ja laittaa leivän päälle. Tofu on herkkua myös esimerkiksi pyttipannussa, piirakoiden tai pizzan päällä sekä keitoissa. Hienonnettua tofua voi laittaa esimerkiksi pyörykkätaikinaan.

Tofua myydään muiden juustojen vieressä. Kaupoissa on tarjolla myös valmiiksi marinoitua ja kylmäsavutofua. Silken tofu on pehmeää ja se käy jälkiruokiin, esimerkiksi maitorahkan tapaan marjojen kera.

Tofun pikamaustaminen

*n 250 g maustamatonta tofua kuutioituna
rypsiöljyä*

mausteseos: 2 rkl soijakastiketta ja ½ rkl grillimausteseosta (tai paprika-, curry- ja mustapippurijauhetta)

1. Paista tofua öljyssä, kunnes väri muuttuu kellanruskeaksi.
2. Sekoita mausteseoksen aineet keskenään ja kaada seos pannulle tofun joukkoon. Kääntelee tofukuutioita, jotta mausteseos tarttuu niihin kauttaaltaan. Vaihtoehtoisesti mausteet voi lisätä paistettavan tofun joukkoon heti. Tarjoile tofu kuumana tai jäähtyneenä.

Pasta-tofusalaatti

annos paistettua tofua, ks. yllä

*350 g pastaa keitettynä, esim. fusillia
(½ kiinankaali suikaloituna)
1 rkl yrttimausteseosta tai esimerkiksi timjamia
1 l vettä
1 rkl öljyä
1 rkl basilikaa
1 punasipuli pilkottuna
½ dl oliivi- tai rypsiöljyä*

1. Kuutioi tofu. Paista tofukuutiot öljyssä paistinpannulla yhdessä mausteiden kanssa.
2. Sekoita kaikki salaatin ainekset keskenään ja anna maustua kylmässä (pari tuntia, jos mahdollista, mutta jo puoli tuntia ok). Maista, onko mausteita tarpeeksi.

Juures-tofukroketit (n. 16 kpl)

Tarjoa kroketit lämpiminä esim. perunasoseen tai ohralisukkeen kanssa.

*2 dl juuresraastetta (esim. pätkä porkkanaa ja noin puolikas punajuurta)
1 dl kaurahiutaleita
100 g tofua
2 rkl vehnä jauhoja
2 tl soijakastiketta
½ tl mustapippuria
½ tl curryjauhetta
rypsiöljyä uppoaistamiseen*

1. Muussaa tofu haarukalla hienoksi (tai soseuta sauvasekoittimella). Raasta juurekset karkeaksi raasteeksi. Sekoita kaikki ainekset kulhossa massaksi.
2. Jaa massa neljään osaan ja taas neljään osaan. Pyörittele pieniksi palloiksi. Isompia ei kannata tehdä. Kaada pieneen kattilaan öljyä. Riittää, että öljyn pinta on noin puoleen väliin kroketteja. Kuumenna öljy noin 170 asteeseen. Uppopaista öljyssä muutamia minutteja, kunnes pallosten pinta rusehtaa. Paista kerralla alle 10 krokettia, jotta öljyn lämpötila ei laske tarpeettomasti. Kannattaa paistaa ensin vain yksi kroketti koostumuksen tarkastamiseksi: jos kroketti tuntuu hajoavan paistettaessa, lisää taikinaan hieman jauhoja.

* Jos haluat laittaa tofua paistamatta esimerkiksi salaattiin, saat yrttimarinadin esim. rakuunasta, basilikasta, timjamista, mustapippurista ja valkosipulista sekä öljystä. Marinoi vähintään pari tuntia jääkaapissa, mieluiten yön yli.

PUNAISET LINSSIT

Punaiset linssit palkokasveja, jotka kiireinenkin kokki ehtii keittää itse. Ne kypsyvät nopeasti, jo 10 minuutissa, eikä niitä tarvitse liottaa etukäteen. Niissä saattaa olla hieman pölyä, joten ne kannattaa huuhdella siivilässä ennen keittämistä, jos muistaa.

Linssit soseutuvat helposti ja ne sopivat esimerkiksi muhennoksiin, kastikkeisiin ja sakeisiin keittoihin. Mausta itämaisittain tai esimerkiksi fenkolin siemenillä ja basilikalla.

Intialainen linsseikeitto

2 rkl rypsiöljyä
2- 3 valkosipulin kynttä
1 iso tai 2 pienempää porkkanaa
3½ dl (250 g) punaisia linsejä
9 dl vettä
½ kasvisliemikuutio tai hieman lipstikkaa + (meri)suolaa
400 g tomaattimurskaa
1 prk tomaattipyrettä
2 laakerinlehteä
n. 1 rkl curryjauhetta
1/8 tl kanelia
1/8 tl kardemummaa

2 rkl omenaviinietikkaa
1 rkl sokeria
(1 dl kaurakermaa)

1. Huuhdo linssit, hienonna sipulit. Kuumenna öljy kattilassa, lisää sipulit, porkkanat ja linssit. Paista sekoitellen. Kun sipulit pehmenneet, lisää vesi ja mausteet, etikkaa ja sokeria lukuun ottamatta.
2. Keitä hiljaksiin n. 45 min tai niin kauan kuin on aikaa –pitkä keittoaika syventää makua, mutta tarvittaessa jo varttikin riittää kypsyttämiseen. Lisää lopuksi etikka ja sokeri. Poista laakerinlehti. (Soseuta). (Lisää kaurakermaa). Maista ja lisää tarvittaessa suolaa.

HERNEET JA MUUT (PURKKI)PAVUT

Hernepihvit (8– 12 kpl)

Tarjoo hernepihvejä esimerkiksi valkokastikkeen, raasteistuksen ja ohralisukkeen kanssa. Mikäli teet hampurilaisia, tarjoa lisukkeena ketsuppia ja sinappia, majoneesia, jäävuorisalaattia ja maustekurkkuja. Ohjeeseen sopii parhaiten tiivis Pirkan luomu-kasvishernekeitto.

4 dl (435 g, 1 tlk) tiivistä kasvishernekeittoa
1 pieni peruna (1 dl raastetta)
1 tl jauhettua jeeraa tai intialaista mausteseosta (garam masala)
1 tl korianterijauhetta
1 tl paprikajauhetta
0,75 tl suolaa
1 dl graham- tai korppujauhoa
(1 dl kaurahiutaleita)

paistamiseen rypsiöljyä

1. Raasta peruna hienoksi raasteeksi. Sekoita kasvishernekeitto, perunaraaste, mausteet, jauho ja hiutaleet keskenään. (Jos haluat pehmeitä pihvejä, jätä hiutaleet pois). Anna turvota muutama minuutti.
2. Muotoile taikinasta kostein käsin pihvejä ja paista paistinpannalla muutama minuutti per puoli, kauniin ruskeiksi. Pihvit imevät itseensä rasvaa vain vähän, kun annat pannun kumentua hyvin ennen paistamista. (Pihvit voi paistaa myös uunissa: 225 asteessa noin 25 min, käännä puolivälissä. Paista pihvit öljytyn leivinpaperin päällä, ja lisää hieman öljyä myös taikinaan.)

* Kasvispihvitaikinaan kelpaa myös perunamuusi tai kaurapuuron loput. Jos käytät tällaisia nestemäisempiä aineksia, lisää jauhojen määrää. Jauhoja sisältävät pihvit kiinteytyvät jäähtyessään.

Härkä- tai kidneypapupihvit (n. 8 kpl)

Taikinasta voi tehdä vaihtoehtoisesti pyöryköitäkin (n. 20 kpl), mutta pihvien paistaminen lienee helpompaa.

1 pieni kiinteämaltainen peruna
2-3 valkosipulinkynttä
1 prk valutettuja kidneypapuja (tai 3,5 dl keitettyjä härkäpapuja)
2 rkl rypsiöljyä
2 rkl tomaattipyreetä
puolikas tai pieni sipuli
1½ dl kaurahiutaleita
½ dl korppu- tai grahamjauhoa
2 rkl perunajauhoa
1 rkl paprikajauhetta
1 tl jauhettua korianteria
1 mm caynepippuria tai vajaa 2 mm chilijauhetta
1 mm suolaa
paistamiseen rypsiöljyä

1. Raasta peruna raastimen hienoimmalla terällä. Sopiva määrä raastetta on noin 1 dl.
2. Kuori valkosipulinkyntset. Valuta suolaliemi pois pavuista ja soseuta pavut, valkosipuli, perunaraaste ja tomaattipyree sauvasekoittimella.
3. Pilko sipuli pieneksi. Lisää pihvitaikinaan sipuli, mausteet ja muut ainekset. Anna turvota muutama minuutti. Maista, onko mausteita riittävästi.
4. Muotoile taikinasta kostein käsin pihvejä ja paista paistinpannulla muutama minuutti per puoli, kauniin ruskeiksi. Pihvit imevät itseensä rasvaa vain vähän, kun annat pannun kuumentua hyvin ennen paistamista.

Peruna-papusalaatti

Salaatti sopii siltään tarjottavaksi tai esimerkiksi pitaleipien väliin.

5 isohkoa kiinteää perunaa
n. 2 dl (½ tölkkiä) keitettyjä kidneypapuja tai ruskeita papuja (tai itse keitett. härkäpapuja)
1 valkosipulin kynsi
1 rkl rypsiöljyä paistamiseen
½ suola- tai maustekurkku
½ punasipulia

kastike:

1 rkl kylmäpuristettua rypsiöljyä
½ rkl viinietikkaa
½ rkl kuivattua persiljaa
yrttisuolaa

1. Keitä tai höyrytä perunat kypsiksi. Jos käytät luomuperunoita ja peset ne hyvin juuriharjalla, ei niitä tarvitse kuoria.
2. Hienonna persilja ja sekoita kastikkeen ainekset.
3. Kuori ja hienonna valkosipulin kynsi. Paista valkosipulia ja papuja öljyssä muutama minuutti. Pilko perunat, kurkku ja sipuli pieniksi paloiksi ja sekoita kastikkeeseen papujen kanssa. Anna maustua jääkaapissa sen verran aikaa kuin ehtii ennen tarjoilua. Maista, lisää tarvittaessa suolaa.

Falafelit (16 pientä pyörykkää)

Falafelit ovat arabimaiden arkiruokaa. Tarjoa falafeleja esimerkiksi pita- tai ruisleivän välissä. Laita sisään sipulirenkaita, maustekurkkua ja kerä- tai savojjinkaalia suikaleina. Majoneesi, chilikastike sekä tahini (seesamsiemenkastike) ovat tyypillisiä falafelien lisukkeita.

Tässä ohjeessa käytetään valmista hernerouhetta, joka on vatsaystävällistä, sillä siitä on poistettu herneiden kuoret. Ohjeeseen sopisivat myös yön yli liotetut ja sitten tehosekoittimella murskatut (kik)herneet. Keitetyt pavut sopivat kasvispihveihin ja -pyöryköihin, mutta eivät falafeltaikinaan. HUOM: Vaikka taikina on melko löysää, se pysyy kasassa paistettaessa! Jos jauhoja lisää, ne eivät kypsy hyvin.

1 dl Risetti-hernerouhetta ja 1,5 dl kiehuvaa vettä

*puolikas pieni sipuli
1 valkosipulin kynsi
1/3 tl ruokasoodaa
0,5 tl jauhettua jeeraa
1 tl jauhettua korianteria
0,5 rkl kuivattua persiljaa
0,5 tl suolaa
0,5 dl vehnäjauhoa
rypsiöljyä uppoaistoon*

1. Mittaa hernerouhe kulhoon ja kaada kiehuva vesi päälle. Anna turvota noin 10 min. Kaada rouhe sitten lankasiivilään ja painele ylimääräinen vesi pois ruokalusikalla.
2. Kuori sipuli ja valkosipulin kynsi, hienonna. Lisää kaikki muut ainekset. Anna taikinan tekeytyä muutama minuutti.
3. Kuumenna öljy pienessä kattilassa. Kun vaalea leipäpala nousee alle minuutissa pintaan, on öljy riittävän kuumaa. Öljyä on riittävästi, kun falafelit mahtuvat kellumaan, eivätkä ota pohjaan kiinni (vähintään oltava puoleen väliin falafeleja). Muotoile kostutetuin käsin taikinasta parin sentin kokoisia pieniä palleroita. Juurikaan suurempia ei kannata tehdä, koska silloin ne eivät ehdi kypsyä kunnolla.
4. Kypsennä falafeleita kummaltakin puolelta muutama minuutti öljyssä 4–7 kerrallaan, kattilan koosta riippuen. Falafelien on tarkoitus olla kullanuskeita. Lisää tarvittaessa erien välissä öljyä ja odota hetki, jotta öljy kuumenee. Kun öljy on tarpeeksi kuumaa, falafelit eivät ime kovin paljoa öljyä sisäänsä ja pinnasta tulee mukavan rapea.
5. Laita lautaselle talouspaperia imemään liika rasva ja nosta valmiit falafelit reikäkauhalla paperin päälle. Siivilöi jäähtynyt öljy lasipurkkiin ja käytä paistoöljynä. Säilytä öljy kylmässä.

Turvallisuus: Pidä keittämisen aikana kattilan tai padan kansi lähetyvillä, jotta voit sammuttaa mahdollisesti syttyvän öljyn. Vettä ei pidä käyttää öljypalon sammuttamiseen.

LÄHIRUOKAA

Punajuurosekeitto

Mikäli vähennät keitinettä ennen soseutusta, on keitto oivallista leipälevitettä (etenkin vaaleahkolla leivälle). Kokeile myös perinteisiä porkkana- ja peruna-purjosekeittoja.

*1 sipuli
2 valkosipulin kynttä
2 rkl rypsiöljyä
1 tl sokeria
½ tl jauhettua inkivääriä
1 tl kuivattua timjamia
1 porkkana
1 peruna
4 (n. 400 g) punajuurta
pieni pala (n. 50 g) palsternakkaa
6 dl vettä
(2 dl kaurakermaa)
2 tl kuivattua persiljaa*

2 tl kuivattua basilikaa

½ tl suolaa

1. Kuori ja pilko pieneksi sipulit ja juurekset.
2. Kuullota sipulia ja valkosipulia öljyssä sokerin ja inkiväärin kanssa. Lisää juurekset, timjami ja vesi. Vettä ei tarvitse olla kuin sen verran, että kasvikset peittyvät. Kiehauta ja keitä kannen alla, kunnes juurekset ovat pehmeitä (jos ovat isohkoja, voi kestää tunnin).
3. Soseuta keitto ja lisää halutessasi kaurakerma. Mausta persiljalla, basilikalla ja suolalla.

Mehustettu kaaliraaste

¼ kg punakaalia (tai valkokaalia)

1 omena tai porkkana

mausteliemi:

¼ (-½) dl kylmäpuristettua rypsiöljyä

0,75 dl vettä

vajaa 1 rkl omenaviinietikkaa

¼ rkl meiramia

1. Raasta kaali, omenat tai porkkanat karkeaksi raasteeksi.
2. Sekoita mausteliemen ainekset salaattikulhon pohjalla. Lisää raasteet, sekoita.
3. Anna mehustua jääkaapissa niin kauan kuin ehtii – mieluiten ainakin puoli tuntia.

Raasteistus

Kokeile rohkeasti: tässäkään eivät ole vielä suinkaan kaikki vaihtoehdot. Esimerkiksi nauris ja porkkana sopivat hyvin yhteen.

vaihtelevasti:

300 g (3½ dl) lanttu- tai punajuuriraastetta

1 raastettu porkkana tai ½ pienehkö palsternakka

½ sipuli

(½ dl raastettua mukulaselleriä)

(sinimailasen ituja)

kastike:

1 tl sokeria

vajaa 1 rkl omenaviinietikkaa

vajaa 1 rkl vettä

reilu 1 mm sinappia

½ mm suolaa

½ mm mustapippuria

(1 rkl kylmäpuristettua rypsiöljyä)

1. Raasta juurekset. Palsternakka kannattaa raastaa hienoksi, jotta se on mehevää. Kuori, puolita ja viipaloi sipuli ohuiksi suikaleiksi. Yhdistä samaan kulhoon. Ituja voi ottaa mukaan, jos niitä sattuu olemaan.
2. Mittaa kastikkeen ainekset pieneen lasipurkkiin ja ravista sekaisin. Sekoita marinadi tasaisesti juuresraasteen joukkoon.
3. Anna maustua jääkaapissa niin kauan kuin ehtii. (Raaste säilyy viileässä useita päiviä.)

Ohralisuke

Ohralisukkeisiin voi mainiosti lisätä makua tuomaan juureksia sekä mausteita: esimerkiksi jeeraa tai kotimaista kuminaa.

1 rkl rypsiöljyä

½ sipuli
½ tl sokeria
½ tl paprikajauhetta
vajaa 1 mm kurkumaa
pieni pala (n. 50 g) lanttua
4,5 dl vettä
3 dl Torino täysjyväohraa
½ kasvisliemikuutio tai ½ rkl kasvisliemijauhetta (tai ½ tl lipstikkaa ja suolaa)
½ rkl kuivattua basilikaa

1. Kuori ja hienonna sipuli, kuutio lanttu hyvin pieniksi paloiksi.
2. Kuumenna öljy padassa tai paksupohjaisessa laakeassa paistinpannussa ja kuullota siinä sipuli. Lisää lanttukuutiot, paprikajauhe, kurkuma ja sokeri. Paista muutama minuutti.
3. Lisää vesi, ohra ja puolikas kasvisliemikuutio. Kiehauta, laske lämpöä ja keitä kannen alla 15 minuuttia. Jos astiaan jää vettä, kiehuta hetki ilman kantta. Lisää lopuksi basilika.

* Lisukkeeseen voi valmistaa myös rikotuista ohrasuurimoista (1,5 dl). Niitä on syytä keittää noin 35 minuuttia ja jatkaa vielä hetki jälkilämmöllä, jotta ohra on varmasti kypsää. Myyntipakettiin painettu aika on yleensä laskettu ohralle liian niukasti.

Valkosipuliperunat

Valkosipuliperunat voi hyvin tehdä perinteisen uunissa kypsentämisen sijasta energiaa säästävämmin liedellä. Tarjoa valkosipuliperunat esimerkiksi hernepihvien kera. Valkosipulin ystävät voivat lisätä sitä ohjeeseen enemmänkin.

500 g jauhoisia perunoita
1½ rkl rypsiöljyä
1–3 valkosipulin kynttä
1 dl kaurakermaa
1 mm jauhettua mustapippuria
1 tl kuivattua persiljaa
suolaa

1. Kuori ja viipaloi perunat. Kuori ja murskaa valkosipulinkynnet. Perunaviipaleet voi kuivata talouspaperilla, jotta viipaleet eivät tartu toisiinsa paistettaessa.
2. Paista perunoita öljyssä paistinpannalla hetki, lisää sitten kaurakerma ja valkosipulit. Laske lämpöä ja keitä kannen alla välillä sekoittaen noin 30 minuuttia tai kunnes perunat ovat kypsiä. Mausta persiljalla ja mustapippurilla ja lisää lopuksi suolaa makusi mukaan.

Pellavamajoneesi

Tarjoa majoneesia esimerkiksi kasvispihvien lisukkeena.

2 rkl pellavarouhetta (tai 1 rkl siemeniä jauhettuna)
0,6 dl lämmintä vettä
vajaa 1 dl öljyä
1 tl omenaviinietikkaa
(n. 1 rkl vettä)
riipaus suolaa
riipaus sokeria
vajaa 1 tl sinappijauhetta tai valmista sinappia

1. Sekoita pellavarouheeseen lämmin vesi. Anna seistä huoneenlämmössä ainakin 10 minuuttia.
2. Vatkaa joukkoon öljy pienissä erissä vispillä tai sähkövatkaimella, lisää omenaviinietikka (ja vesi. Jos rakenne ei näytä sakenevan hyvin, vettä ei kannata lisätä.)
3. Lisää mausteet ja vatkaa kuohkeaksi. Majoneesi säilyy hyvänä viikon jääkaapissa. Jos se kerrostuu, sekoita ennen käyttöä.

JÄLKIRUOKIA JA LEIVONTAA

Mansikkarahka

Ellei saatavilla ole vaahtoutuvaa kermaa, on tulos maukas myös ruokakermalla.

2 dl vaahtoutuvaa kaurakermaa
3 dl maustamatonta soijajukurttia
2 rkl sitruunamehua
1 rkl sokeria
4 dl mansikoita tai mustikoita

1. Vaahdota kaurakerma sauvavatkaimella. Lisää muut aineet. Annostele tarjoiluastioihin ja nauti!

Letut (4– 6 kpl)

½ l soija- tai kauramaitoa
1½ dl puolikarkeita vehnä jauhoja
¾ dl ohratärkkelys- tai perunajauhoja
¾ dl täysjyvävehnä jauhoja (tai grahamjauhoja)
½ tl suolaa
¼ dl rypsiöljyä
¼ dl sokeria
rypsiöljyä paistamiseen

1. Sekoita kaikki aineet vispilällä. Anna taikinan turvota jääkaapissa noin tunti tai miten ehtiikin.
2. Odota hetki, että paistinpannu kuumenee ja sekoita turvonnut taikina vielä kertaalleen ennen paistoa. Paista letut öljyssä joko lettupannulla tai tavallisella paistinpannalla. Tarjoa esimerkiksi omenasoseen kanssa.

Korvapuustit (10 kpl pieniä)

1¼ dl kauramaitoa
12 ½ g hiivaa (¼ pkt)
¼ tl suolaa
1 tl jauhettua kardemummaa
0,4 dl sokeria
3–4 dl vehnä jauhoja tai 1 dl grahamjauhoa ja 2–3 dl vehnä jauhoja
¼–½ dl rypsiöljyä

täyte:

1½ rkl pehmeää margariinia tai noin vajaa ¼ dl rypsiöljyä
n. 1 rkl kanelia
n. ½ dl sokeria
(½ tl vaniljasokeria)
pullien voiteluun vesi-siirappiseosta

1. Liota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Sekoita joukkoon suola, sokeri ja suurin osa vehnä jauhoista. Alusta taikinaan öljy ja loput jauhot. Vaivaa taikinaa hetki.
3. Kohota taikinaa peitettynä kaksinkertaiseksi, n. 30 minuuttia.
4. Kumoa kohonnut taikina leivinpöydälle ja kaaviloi suorakaiteen muotoiseksi levyksi. Levitä levyille rasva ja ripottele sen päälle sokeria ja kanelia. Käännä levy rullaksi pitkä sivu edellä.
5. Leikkaa rulla n. 3 cm:n paloiksi vinoittain niin, että joka toinen leikkaus on vinoon toiseen suuntaan ja joka toinen toiseen suuntaan (siis näin (/ \ / \ / \ / \)). Nosta palat leivinpaperille ja käännä pullat kolmion kapein kärki ylöspäin ja paina molemmilla peukaloilla pöytään asti, niin että leikkuupinnat pullistuvat korviksi. Anna kohota kaksinkertaiseksi lämpimässä paikassa.

6. Voitele korvapuustit ja koristele raesokerilla. Kypsennä uunissa keskimmaisella tasolla 225 asteessa noin 10 minuuttia.

Porkkanakakku

Mehevyydestään tunnettu kakku! Porkkanakakun voi vaihtoehtoisesti tehdä rengasvuokaan. Jätä silloin kakku vielä 5-10 minuutiksi jälkilämpöön varsinaisen paistojen jälkeen.

1 dl sokeria

1 dl rypsiöljyä

1 dl siirappia

2 dl kaurakermaa

2 tl omenaviinietikkaa

3 dl hienoksi raastettua porkkanaa (n. 2–3 porkkanaa)

2 dl vehnäjauhoja

2 dl grahamjauhoja

1 tl leivinjauhetta

1 tl ruokasoodaa

2 tl jauhattua kanelia

1. Voitele ja jauhota pyöreä tasapohjainen kakkuvuoka. Laita uuni lämpenemään 175 asteeseen.
2. Vatkaa vispilällä sokeri, öljy, siirappi ja kaurakerma sekaisin. Lisää omenaviinietikka ja löyhästi mitattu porkkanaraaste.
3. Sekoita kuivat aineet keskenään ja nostele ne taikinaan. Sekoita vain sen verran että taikina on tasaista.
4. Kaada taikina kakkuvuokaan ja paista alimmalla rutilätasolla noin 50-60 minuuttia. Kakun kypsyyttä voit kokeilla tikulla: jos siihen ei tartu taikinaa, on kakku kypsä. Myös kakun reuna näyttää irtoavan vuuan reunoista. Kakku saa odottaa pienen hetken ennen kumoamista. Ellei kakku irtoa helposti, kostuta vuuan ulkopintaa hetki kylmällä pöytäritillä ja kokeile kumoamista uudelleen.