

ARKIRUOKAKURSSI

- Helppoa, hyvää ja edullista



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
ruokaneuvot



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Sanna Luoto
Ruoka-asiantuntija
Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaiset

MENU

Alkuruoka	Hernesosekeitto Siemennäkkileipä Yrtti-valkosipulilevite
Pääruoka	Feta-parsakaalimunakas (s.29) Broileri-kasviskiusaus (s.25) Uunibroileria kasviksilla (s.26) Broileripyörykät ja yrtti-jogurttikastike Kesäkaalisalaatti
Jälkiruoka	Mustikkakukko ja vaniljarahka



ALKURUOKA

Hernesosekeitto (15 min)

4 annosta

AINEKSET

2 kpl salottisipulia

2 kpl valkosipulinkynttä

2 rkl rypsiöljyä

600 g herneitä (pakaste)

7 dl kasvislientä

1 tl meiramia

1/2 tl mustapippuria

PINNALLE

2 dl ranskankermaa (rasvaa 15-18 %) (kevyt)

1. Kuori ja silppua sipulit. Kuullota ne pehmeiksi öljyssä kattilassa.
2. Lisää herneet, kasvisliemi, meirami ja mustapippuri.
3. Keitä keskilämmöllä kannen alla noin 5 minuuttia.
4. Soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi. Tarkista hernesosekeiton maku.
5. Viimeistele hernesosekeitto ranskankermalla.

Resepti: Maku.fi.

Siemennäkkileipä

Uunipellillinen

2 dl ruisjauhoja

1 1/2 dl kaurahiutaleita

1 dl auringonkukansiemeniä

1 dl seesaminsiemeniä

1/2 dl pellavansiemeniä

4 dl vettä

0,6 dl rypsiöljyä

0,5 tl leivinjauhetta

0,5 tl suolaa

1. Sekoita kaikki kuivat aineet keskenään.



2. Lisää vesi ja öljy.
3. Anna taikinan turvota viitisen minuuttia, ja levitä uunipellille.
4. Paista 200 °C:ssa 15 min ja jaa levy (veitsellä tai taikinapyörällä) ruuduiksi. Jatka paistamista vielä n. 30 min.

Resepti: Länsi-Suomen MKN, Sanna Luoto

Yrtti-valkosipulilevite

250 g kasvirasvavevitettä

250 g rahkaa

persiljaa

tilliä

pari valkosipulinkynttä

(suolaa myllystä)

1. Notkista levite huoneenlämmössä, hienonna yrtit ja valkosipuli.
2. Sekoita kaikki ainekset sekaisin.

Resepti: Länsi-Suomen MKN, Anna Kari



Kuva: Superruokaa Pohjolasta –hanke.



PÄÄRUOKA

Broileripyörökät (35 min)

4 annosta

AINEKSET

1 dl ruokakermaa

1 kpl muna

1 tl suolaa

1 tl currya

1 tl paprikajauhetta

1 dl korppujauhoja

1 kpl sipulia (pieni)

400 g broilerin jauhelihaa

1. Vatkaa kerma, muna, mausteet ja korppujauhot keskenään. Anna turvota. Kuori ja hienonna sipuli pieneksi silpuksi. Lisää seokseen sipuli ja broilerin jauheliha.
2. Pyörittele broileripyörökkämassa öljytyin käsin pieniksi pyörököiksi (30 kpl). Nosta broileripyörökät pellille ja paista noin 15 minuuttia.

Resepti: Maku.fi.

Yrtti-jogurttikastike

4 annosta

2 dl maustamatonta jogurttia (rasvaa 3,9 %)

1 rkl sitruunamehua

1/2 rkl hunajaa

3 rkl tuoreyrttiseosta (persiljaa ja sitruunamelissaa silputtuna)

1/4 tl suolaa

1. Mausta jogurtti sitruunamehulla, hunajalla, yrttisilpulla ja ripauksella suolaa.
2. Sekoita tasaiseksi.

Resepti: Maku.fi.



Kesäkaalisalaatti

4 annosta

300 g uutta nuorta kaalia

1–2 nuorta porkkanaa

2–3 sipulinvartta

kourallinen ketunleipiä tai muutama oksa sitruunamelissaa

Kastike:

1 rkl valkoviinietikkaa

riippaus suolaa

riippaus pippuria

1–2 tl sokeria tai hunajaa

3 rkl rypsiöljyä

1. Puhdista kaali, kuori porkkanat, huuhtelee ja pilko sipulinvarret.
2. Leikkaa kaali terävällä veitsellä hienoksi silpuksi ja raasta porkkana sekä sekoita kastikkeen ainekset keskenään.
3. Sekoita kaikki salaattiainekset kastikkeen kanssa, anna maustua hetki viileässä ja koristele (villi)yrteillä.

Resepti: Superruokaa Pohjolasta –hanke.



Kuva: Superruokaa Pohjolasta –hanke.



JÄLKIRUOKA

Mustikkakukko

8 annosta

150 g margariinia

¾ dl sokeria

1 ½ dl ruisjauhoja

1 ½ dl vehnäjäuhoja

1 tl leivinjauhetta

TÄYTE

6 dl (400 g) mustikoita

½ dl hillosokeria

1. Sekoita rasva ja sokeri. Lisää keskenään sekoitetut kuivat aineet.
2. Ota taikinasta kaksi kolmasosaa ja painele voidellun piirakkavuon pohjalle ja reunoille.
3. Lisää mustikat, joihin on sekoitettu hillosokeri.
4. taputtele lopusta taikinasta pyörylöitä ja asettele niistä kansi paistokselle (ei tarvitse olla tiivis).
5. Paista 200 asteessa puolisen tuntia. Tarjoa haaleana kylmän maidon tai vaniljakastikkeen kanssa.

Resepti: Soili Soisalo, Eeva Voutilainen, 2015. Pohjolan ruokavalio.

Vaniljarahka

10 annosta

400 g maitorahkaa

1 ½ dl kevytmaitoa

4 rkl tomusokeria

1 ½ rkl vaniljasokeria

1. Sekoita rahka, maito, tomusokeri ja vaniljasokeri.
2. Anna jäähtyä jääkaapissa 15 minuuttia ennen tarjoilua.

Resepti: Arla.fi



KIITOS ETTÄ OSALLISTUIT KURSSILLE!

Maa- ja kotitalousnaiset on ruuan, maiseman ja yrityspalveluiden asiantuntijajärjestö sekä maaseutuhenkisten ihmisten suuri ja aktiivinen verkosto. **MKN Ruokaneuvojen** asiantuntijat järjestävät ruokakursseja, luentoja ja tapahtumia. Olemme ruokakulttuurin, ravitsemuksen ja ruokakasvatuksen osaajia.

Maa- ja kotitalousnaisten 70 asiantuntijaa työskentelee 11 piirikeskuksessa yhteistyössä ProAgria Keskusten kanssa. Maa- ja kotitalousnaisten Keskus on järjestön valtakunnallinen keskusjärjestö.

Juuret maalla

www.maajakotitalousnaiset.fi
www.facebook.com/maajakotitalousnaiset
Twitter: @maajakotitalous
Instagram: @maajakotitalousnaiset
Pinterest: @ruokaneuvot

