qwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmrtyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmrtyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmrtyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmrtyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmrtyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmrtyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmrtyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnm

|  |
| --- |
| Pula-ajan reseptit  Kasvisruoat 2  8.6.2019  Aamu Mellin |

|  |  |
| --- | --- |
| Pinaattiohukaiset | |
|  | tähteeksi jäänyttä pinaattimuhennosta |
| 1-2 | munaa |
| 2- 5 dl | kermamaitoa |
| 1-2 dl | vehnäjauhoja |
| Paistamiseen |  |
|  | voita tai margariinia |
| Kastike | vaahdoksi hierottu voita tai margariinia |
| Kylmään pinaattimuhennokseen sekoitetaan kermamaito, jauhot ja munat, niin että saadaan ohukaistaikinan paksuinen seos. Seoksesta paistetaan paksuja ohukaisia. etusijassa aamiaisruoka.  pinaattimuhennos.jpg  Kuva pinaattimuhennos  pinaattiletut.jpg  Kuva pinaattiletut | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Pinaattipihvit** | |
| **300 g** | **pinaattia** |
| **1 dl** | **riisiä** |
| **2 dl** | **vettä** |
| **4 dl** | **maitoa** |
| **2 rkl (40 g)** | **voisulaa** |
| **1 dl** | **leipämössöä** |
| **1** | **muna** |
| **1 tl** | **sokeria** |
| **1 rkl (25 g)** | **suolaa** |
| **Kastike** | **tarjotaan joko voisulan tai kermakastikkeen kera** |
| **Pinaatit perataan, huuhdotaan ja keitetään suolatussa vedessä. Ne kaadetaan lävikköön ja vesi painellaan niistä tarkoin pois. Riisit keitetään vedessä ja maidossa puuroksi, joka jäähdytetään. Pinaatti hienonnetaan, siihen sekoitetaan puuro, voisula sekä muut ainekset. Seoksesta muodostetaan pihvejä, jotka paistetaan rasvassa vaaleanruskeiksi.** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Pinaattivanukas 1** | |
| **400 g** | **tuoretta pinaattia** |
| **75 g** | **voita** |
| **100 g** | **korppujauhoja** |
| **3** | **munaa** |
| **2 dl** | **kermaa tai kermamaitoa** |
|  | **suolaa** |
|  | **sokeria** |
|  | **vettä** |
| **Vuokaan** |  |
|  | **voita** |
|  | **korppujauhoja** |
| **Kastike** | **voisula, hollanninkastike** |
| **Tähteet** | **jäljelle jäänyt vanukas leikataan viipaleiksi ja tarjotaan voileipäpöydässä leikkeleenä tai paistettuna aamiaiseksi.** |
| **Pinaatti kiehautetaan, valutetaan ja hakataan tai pienennetään kiekolla hyvin hienoksi. Kun se on jäähtynyt, sekoitetaan siihen vaahdoksi vatkattu voi, kerma, munanruskuaiset, mausteet ja korppujauhot. Seosta vatkataan nyt, kunnes se on tasaista ja kuohkeaa, ja sitten sekoitetaan siihen kovaksi vaahdoksi vatkatut valkuaiset. Kannellinen vanukasvuoka voidellaan ja jauhotetaan korppujauhoilla ja vanukasta keitetään vesihauteessa 1 ½ tuntia. Kaadetaan vadille ennen tarjoamista.**  **pinaattivanukas.jpg**  Kuva pinaattivanukas  vanukasvuoka.jpg  Kuva vanukasvuoka | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Pinaattikääryleet** | |
| **350 g** | **pinaattia** |
| **50 g** | **suuria pinaatin lehtiä** |
| **3 -4** | **munaa** |
| **2 rkl** | **kermaa tai maitoa** |
| **3 rkl** | **voisulaa** |
| **150 g** | **korppujauhoja** |
|  | **sokeria** |
|  | **suolaa** |
|  | **muskottia** |
| **Vuokaan** | **margariinia tai voita** |
| **Munamaitoon** |  |
| **1-2 dl** | **kermaa tai maitoa** |
| **1 tl** | **suolaa** |
| **Lisäruoat** | **kala** |
| **Pinaatti, lukuun ottamatta suuri lehtiä, kiehautetaan ja hakataan hienoksi, niihin sekoitetaan munat, kerma, voisula, hiukan sokeria, suolaa ja muskottia, sekä korppujauhot. Suuret lehdet kastellaan kiehuvaan veteen, jossa ne tulevat sitkeiksi, niille pannaan seosta ja ne kääritään kääryleiksi. Vuoka voidellaan ja leivitetään, kääryleet ladotaan siihen ja munamaito kaadetaan päälle. Pinaatti kypsytetään uunissa.** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Pinaatti-riisivanukas** | |
| **½ kg** | **pinaattia** |
|  | **vettä** |
|  | **suolaa** |
| **1 rkl (30 g)** | **voita tai margariinia** |
| **2-3 tl (15 g)** | **suolaa** |
| **1-2** | **munaa** |
| **1 ½ dl (130 g)** | **riisiä** |
| **4 dl** | **vettä** |
| **3 dl** | **maitoa** |
| **Vuokaan** |  |
|  | **margariinia** |
|  | **korppujauhoja** |
| **Kastike** | **voisula** |
| **Lisäruoat** | **suolakala, -liha ym** |
| **Pinaatti keitetään, pannaan lävikköön valumaan ja hienonnetaan. Riisit huuhdotaan ja pannaan sitten veteen kiehumaan. Kiehuva maito lisätään, ja riisit saavat kiehua pehmeiksi, minkä jälkeen voi lisätään. Puuro kaadetaan voideltuun, leivitettyyn vuokaan ja vanukas kypsennetään uunissa tai vesihauteessa kannellisessa vuoassa.**  **kannellinen vuoka.jpg**  Kuva kannellinen vuoka | |

|  |
| --- |
| **Nokkosmuhennos** |
| **Valmistetaan samoin kuin pinaattimuhennos**  **nokkonen.jpg**  Kuva nokkonen |

|  |  |
| --- | --- |
| **Juurikasvisose** | |
| **1** | **kukkakaali** |
| **5** | **porkkanaa** |
|  | **selleri** |
|  | **lanttu** |
|  | **nauriita** |
| **3** | **suurta sipulia** |
| **3** | **perunaa** |
| **50 g** | **voita** |
|  | **suolaa** |
|  | **pippuria** |
|  | **persiljaa** |
| **Pääruoat** | **tarjotaan kaikkien liha- ja kasvisruokien kera** |
| **Tähteet** | **jäljelle jääneen soseen voi käyttää täytteeksi piirasiin tai pyöryköihiin.** |
| **Juurekset ja muut kasvikset keitetään erikseen pehmeiksi. Näistä porkkanat ja selleri kaavitaan, lanttu, nauris ja sipulit sekä perunat kuoritaan ennen keittämistä. Kun kaikki ovat pehmeät, survotaan ne soseeksi ja niihin lisätään hiukan keitinvettä. Sose maustetaan suolalla, pippurilla ja hienonnetulla persiljalla. Viipaleiksi leikatut sipulit ja sulatettu voi sekoitetaan soseeseen.**  **kukkakaali_3149_net.jpg**  Kuva kukkakaali  rainbow porkkanat.jpg  Kuva rainbow porkkanat  selleri.jpg  Kuva selleri  lanttu 2.jpg  Kuva lanttu  nauris 1.jpg  Kuva nauris  sipuli.jpg  Kuva sipuli  sydän peruna.jpg  Kuva peruna  persilja.jpg  Kuva persilja | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Keitetty parsa** | |
| **1 kg** | **tuoretta parsaa** |
|  | **suolaa** |
|  | **vettä** |
| **Kastike** | **vaahdoksi vatkattu voi** |
| **Tähteet** | **jäljelle jäänyt parsa käytetään parsakeittoon tai täytteeksi munakkaisiin, kuoriaisiin ym** |
| **Parsat pannaan kiehuvaan, miedosti suolattuun veteen ja keitetään pehmeiksi. Tarjotaan yhteen suunnatun ladottuina vadilta, jolle on pantu lautasliina**  **parsa.jpg**  Kuva parsa | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuoreet sokeriherneet** | |
| **1 litra** | **pieniä sokeriherneitä** |
| **50 g** | **voita** |
|  | **suolaa** |
|  | **vettä** |
| **Kastike** | **sulatetun voin sijasta voi käyttää vaahdoksi vatkattua voita margariinia** |
| **Pääruoat** | **Liha- ja munaruoat** |
| **Tähteet** | **jäljelle jääneet herneenpalot voidaan käyttää keittoihin, täytteeksi munakkaisiin, kuoriaisiin ym** |
| **Palkojen kummaltakin puolelta poistetaan ruodit ja palot laitetaan hiukan suolattuun veteen kiehumaan pehmeiksi. Kun ne ovat pehmeät, pannaan ne vadille, ja sulatettua voita kaadetaan niiden päälle.**  **herne.jpg**  Kuva herne  herneenpalot.jpg  Kuva herneenpalot | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Muhennetut sokeriherneet** | |
| **¾ litraa** | **pieniä sokeriherneenpalkoja** |
| **3 rkl (40 g)** | **vehnäjauhoja** |
|  | **suolaa** |
|  | **sokeria** |
|  | **vettä** |
| **½ litraa** | **pieniä porkkanoita** |
| **Pääruoat** | **liha- ja munaruoat** |
| **Tähteet** | **Jäljelle jäänyt muhennos lämmitetään tai käytetään täytteenä munakkaisiin ja kuoriaisiin ym** |
| **Palkojen molemmilta puolikkaista poistetaan ruodi, porkkanat pestään, kaavitaan ja paloitellaan ja molemmat kasvislajit pannaan kiehumaan vähään veteen pehmeiksi. Sitten sekoitetaan niihin pieneen vesitilkkaan sekoitetut vehnäjauhot ja annetaan muhennoksen kiehua 10 minuuttia, minkä jälkeen se maustetaan suolalla ja sokerilla. Muhennos saa olla makeahkoa. Tarjotaan kuumana.**  **Sokeriherneen-palko 1.jpg**  Kuva sokeriherneenpalkoja  babyporkkana.jpg  Kuva babyporkkana | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuoreet silpoherneet** | |
| **¾ litraa** | **perattuja silpoherneitä** |
|  | **suolaa** |
| **50 g** | **voita** |
|  | **vettä** |
| **Kastike** | **sulatetun voi sijasta voidaan käyttää vaahdoksi vaivattua voita tai margariinia** |
| **Pääruoat** | **liha- ja kasvisruoat** |
| **Tähteet** | **jäljelle jääneet silpoherneet käytetään keittoihin, täytteeksi kuoriaisiin ym** |
| **Silpoherneet pannaan kiehumaan suolattuun veteen ja keitetään hiljaisella tulella pehmeiksi. Ne nostetaan vedestä kulhoon ja voisula kaadetaan niiden päälle.**  **silpoherne.png**  Kuva silpoherne | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Hernemuhennos** | |
| **2 ½ dl** | **kuivia herneitä** |
| **1 litraa** | **vettä** |
| **50 g** | **voita** |
| **50 g** | **vehnäjauhoja** |
| **1 dl** | **kermaa** |
|  | **suolaa** |
|  | **sokeria** |
|  | **meiramia** |
| **Pääruoat** | **tarjotaan kaikkien rasvaisten liharuokien kera** |
| **Keittolaatikko** | **Herneet saavat kiehua liedellä 15 minuuttia ja keittolaatikossa 5 tuntia** |
| **Tähteet** | **jäljelle jäänyt muhennos lämmitetään tai käytetään laatikkoihin, pyöryköihin ym** |
| **Herneet perataan, niitä liotetaan yli yön ja ne pannaan sitten tulelle samassa vedessä. Kun herneet ovat pehmeitä, lisätään kasariin voi, vesitilkkaseen sekoitetut jauhot ja kerma ja muhennoksen annetaan kiehua vielä 10 minuuttia. Sitten se maustetaan ja tarjotaan kuumana.**  **hernemuhennos.jpg**  Kuva hernemuhennos | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Hernepihvit** | |
| **½ litraa** | **vihreitä herneitä** |
| **2** | **munaa** |
|  | **meiramia** |
|  | **suolaa** |
|  | **sokeria** |
| **1 dl** | **vehnäjauhoja** |
| **100 g** | **voita** |
| **1 dl** | **korppujauhoja** |
|  | **vettä** |
| **Kastike** | **Kapriskastike** |
| **Lisäruoat** | **perunat, vihannekset, salaatit ja hillokkeet** |
| **Herneet keitetään vedessä niin pehmeiksi. että ne voidaan jauhaa lihamyllyssä. Sitten lisätään niihin toinen munista, vehnäjauhot, meiramia, suolaa ja sokeri. Seosta vaivataan, kunnes se on notkeata. Jos se on liian vetelää, niin on vehnäjauhoja lisättävä. Seoksesta muodostetaan leikkuulaudalla kahdella veitsellä pihvejä, jotka kastetaan vatkattuun munaan, sitten ne kieritetään korppujauhoissa ja paistetaan voissa pannussa ruskeiksi kummaltakin puolelta.**  **hernepihvit.jpg**  Kuva hernepihvi  meirami.jpg  Kuva meirami  lihamylly.jpg  Kuva lihamylly | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Peltoherneet** | |
| **3 -4 litraa** | **peltoherneitä** |
|  | **suolaa** |
|  | **vettä** |
| **Kastike** | **Voisula** |
| **Herneenpalot perataan, niin että kaikki pahentuneet ja matoiset puoliskot poistetaan, palot huuhdotaan ja pannaan tulelle kiehuvaan veteen. Herneet tarvitsevat kypsyäkseen noin 3-4 tuntia. Suolataan lisätään ja herneet viedään tarjolle. Peltoherneitä käytetään useimmiten yksinään ilman lisäruokaa.**  **peltoherne.jpg**  Kuva peltoherne  peltoherne1.jpg  Kuva peltoherne 1 | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tuoreet pavut** | |
| **1 kg** | **tuoreita papuja** |
|  | **suolaa** |
| **50 g** | **voita** |
| **Kastike** | **kastikkeena voidaan tarjotaan vaahdoksi hierottua voita, margariinia tai voisulaa** |
| **Pääruoat** | **liharuoat ym** |
| **Papujen kummaltakin puolelta poistetaan ruoti ja ne keitetään hiukan suolatussa vedessä pehmeiksi, pannaan vadille ja voisula kaadetaan niiden päälle.**  **papu.jpg**  Kuva papu | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Muhennetut pavut** | |
| **1 kg** | **tuoreita tai suolaisia papuja** |
| **50 g** | **voita** |
| **50 g** | **vehnäjauhoja** |
| **3 dl** | **kermaa** |
|  | **suolaa** |
|  | **sokeria** |
| **Pääruoat** | **liha-, kala- ja kasvisruoat** |
| **Tähteet** | **jäljelle jäänyt muhennos käytetään täytteenä munakkaisiin, kuoriaisiin ym.** |
| **Pavut leikataan vinoon ohuiksi suikaleiksi ja pannaan kuumaan veteen kiehumaan pehmeiksi. Suolaiset pavut on sitä ennen liotettava. Kun ne ovat pehmeät, kiehautetaan voi ja vehnäjauhot ja seokseen lisätään vähitellen kerma sekä niin paljon keitinlientä, että saadaan sopivan sakea kastike. Leikatut ja keitetyt pavut sekoitetaan kastikkeeseen, joka maustetaan, ja sen annetaan vielä kerran kiehahtaa. Tarjotaan kuumana.**  **muhennetut pavut.jpg**  Kuva 28 muhennetut pavut | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Muhennetut ruskeat pavut** | |
| **½ litraa** | **ruskeita kuivattuja papuja** |
| **50 g** | **voita** |
| **2 rkl (40 g)** | **fariinisokeria** |
| **1 rkl** | **etikkaa** |
|  | **vettä** |
| **2 rkl** | **vehnäjauhoja** |
| **Pääruoat** | **muhennos tarjotaan rasvaisten liharuokien kera** |
| **Tähteet** | **jäljelle jäänyt muhennos käytetään piirakkapaistoksiin, kuoriaisiin ym täytteenä** |
| **Pavut pannaan likoamaan vuorokaudeksi ja keitetään sitten samassa vedessä pehmeiksi. Kun ne alkavat soseutua, sekoitetaan niihin voi, sokeri ja etikka ja jauhot vesitilkkaseen sekoitettuna; ne saavat kiehua vielä 10 minuuttia.**  **kuivattu härkäpapu.jpg**  Kuva 29 kuivattu härkäpapu  <http://tiirinkoski.fi/>  fariinisokeri.jpg  Kuva fariinisokeri  rajamäen väkiviinaetikka.jpg  Kuva rajamäen väkiviinaetikka | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Papupihvit** | |
| **½ litraa** | **ruskeita papuja** |
| **2** | **munaa** |
| **100 g** | **savustettua sianlihaa** |
| **2 dl** | **korppujauhoja** |
|  | **suolaa** |
|  | **sinappia** |
| **100 g** | **voita** |
| **1** | **suuri sipuli** |
|  | **vettä** |
| **Kastike** | **tähän käytetään paistettaessa muodostunutta lientä tai voisulaa** |
| **Lisäruoat** | **perunat, vihannekset, salaatit ja hillokkeet** |
| **Tähteet** | **jäljelle jääneet pihvit käytetään laatikoihin, pyöryköihin ym** |
| **Pavut keitetään vedessä pehmeiksi ja jauhetaan lihamyllyssä. Sitten sekoitetaan niihin lihamyllyssä jauhettu sianliha, korppujauhot, munat, suolaa ja sinappia. Kun seosta on oikein hyvin vaivattu, niin että se on notkeata, muodostetaan siitä kahdella veitsellä leikkuulaudalla pihvejä, jotka paistetaan pannussa voissa kummaltakin puolelta ruskeiksi. Ruskistettu sipuliviipale pannaan joka pihvin päälle.**  **papupihvit.jpg**  Kuva papupihvit  ruskeat pavut.jpg  Kuva ruskeat pavut  lihamylly.jpg  Kuva lihamylly | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Keitetyt virnat** | |
| **½ litraa** | **virnoja (härkäpapuja)** Härkäpapu ei oikeastaan ole papu ollenkaan, vaan se kuuluu **virnan** sukuun |
|  | **suolaa** |
| **50 g** | **voita** |
|  | **vettä** |
| **1 tl** | **sokeria** |
| **Pääruoat** | **tarjotaan kinkun ym rasvaisten liharuokien kera** |
| **Tähteet** | **jäljelle jääneet virnat käytetään täytteenä kuoriaisiin ym** |
| **Virnat huuhdotaan ja pannaan tulelle vähän suolatussa ja sokeroidussa vedessä ja keitetään pehmeiksi. Ne nostetaan vadille ja voisulaa kaadetaan niiden päälle. Tarjotaan kuumina.**  **voisula.jpg**  Kuva voisula  **härkäpavut 1.jpg**  Kuva härkäpavut  härkäpapu.jpg  Kuva härkäpavut | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Keitetty kukkakaali** | |
|  | **kukkakaali** |
|  | **suolaa** |
| **50 g** | **voita** |
| **Liotusveteen** |  |
| **2 rkl** | **etikkaa** |
| **Kastike** | **kukkakaalin kera voidaan tarjota vaahdoksi hierottua voita tai margariinia. Jos kukkakaalin päälle kaadetaan tomaattisosetta ja se koristetaan kovaksi keitetyn munanpuolikkain, se tarjotaan itsenäisenä ruokalajina lounaaksi tai päivälliseksi** |
| **Pääruoat** | **Kukkakaali tarjotaan erilaisten liharuokien kera tai itsenäisenä munanpuolikkaiden, täytetyin tomaatein jne** |
| **Tähteet** | **jäljelle jäänyt kukkakaali käytetään kukkakaalimuhennokseen, -vanukkaaseen, täytteenä munakkaisiin, kuoriaisiin, simpukoihin ym** |
| **Kukkakaalista poistetaan kaikki lehdet, kanta leikataan lyhyeksi ja kukkakaali pannaan muutamaksi tunniksi kylmään etikkaveteen likoamaan. Se pannaan kiehumaan hiukan suolattuun kiehuvaan veteen. Kun se on läpeensä pehminnyt, nostetaan se vadille ja voisulaa kaadetaan sen päälle.**  **kukkakaali_3149_net.jpg**  Kuva kukkakaali  kukkakaalimuhennos.jpg  Kuva kukkakaalimuhennos  kukkakaalivanukas.jpg  Kuva kukkakaalivanukas | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Uunikukkakaali** | |
|  | **kukkakaali** |
| **100 g** | **voita** |
|  | **suolaa** |
| **1 rkl (10-15 g)** | **korppujauhoja** |
| **1 rkl** | **hienonnettua juustoa** |
| **Liotusveteen** |  |
| **2 rkl** | **etikkaa** |
| **Pääruoat** | **erilaiset liharuoat, kasvikset ym** |
| **Tähteet** | **jäljelle jäänyt kukkakaali käytetään munakkaiden, simpukoiden ja kuoriaisten täytteenä** |
| **uunikukkakaali.JPG**  Kuva uunikukkakaali  simpukka.jpg  Kuva simpukka | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Muhennettu kukkakaali** | |
|  | **suuri kukkakaali** |
| **50 g** | **voita** |
| **50 g** | **vehnäjauhoja** |
| **4 dl** | **maitoa** |
|  | **keitinlientä** |
|  | **suolaa** |
|  | **sokeria** |
|  | **(muskotinkukkaa)** |
|  | **vettä** |
| **Liotusveteen** |  |
| **2 rkl** | **etikkaa** |
| **Pääruoat** | **liha-, muna – ja kasvisruoat** |
| **Tähteet** | **jäljelle jäänyt muhennos käytetään kuoriaisten, munakkaiden ym täytteenä** |
| **Kukkakaali paloitellaan ja huuhdotaan, sen annetaan sitten seisoa parisen tuntia etikkavedessä, minkä jälkeen se keitetään hiukan suolatussa vedessä pehmeäksi. Voi ja vehnäjauhot kiehautetaan ja joukkoon lisätään vähitellen maito ja keitinvettä. Kastike saa kiehua 10 minuuttia, minkä jälkeen kukkakaalit sekoitetaan siihen. Seos maustetaan vielä suolalla, sokerilla (ja muskotinkukalla)** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Keitetty kyssäkaali** | |
| **6** | **kyssäkaalia** |
|  | **vettä** |
|  | **suolaa** |
| **½** | **sitruunan mehu** |
|  | **(voisulaa)** |
| **Kastike** | **vaahdoksi vatkattu voi** |
| **Pääruoat** | **liha- ja kalaruoat** |
| **Kyssäkaalit kuoritaan ja pannaan kokonaisina kiehumaan kiehuvan suolattuun veteen. Kun kaalit ovat pehmeät, ne nostetaan vadille, ja niiden päälle puristetaan sitruunan mehua tai voisulaa. Tähän voidaan käyttää vain nuoria kyssäkaaleja, sillä isot ovat puisia.**  **kyssäkaali.jpg**  Kuva kyssäkaali | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ruskistettu kyssäkaali** | |
| **2** | **kyssäkaalia** |
| **100 g** | **voita** |
| **1 tl** | **sokeria** |
|  | **suolaa** |
|  | **pippuria** |
| **2 rkl** | **vehnäjauhoja** |
| **½ litraa** | **lihalientä** |
|  | **vettä** |
| **Pääruoat** | **liha- ja kasvisruoat** |
| **Tähteet** | **jäljelle jäänyt kyssäkaali käytetään laatikoihin ym.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ruskistettu valkokaali** | |
|  | **pieni kaalinkupu** |
| **100 g** | **voita** |
| **2 rkl** | **siirappia** |
| **1 rkl** | **kuminoita** |
| **1 rkl** | **etikkaa** |
| **Pääruoat** | **kaali tarjotaan sian- ja lampaanlihan kera** |
| **Kaalinkupu leikataan suikaleiksi. Voi ruskistetaan padassa ja siihen pannaan kaali ruskistumaan. Kun se on ruskistunut, lisätään pataan siirappi, kuminat ja etikka, ja kaali saa kypsyä kannen alla hiljaisella tulella. Ellei kaalin paistuessa ole muodostunut kylliksi nestettä, niin on vettä lisättävä, niin etteivät kaalit pala pohjaan. Paistumisen aikana pataa on ainasilloin tällöin ravisteltava.**  **valkokaali 1.jpg**  Kuva valkokaali  kumina.jpg  Kuva kumina | |