qwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmrtyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmrtyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmrtyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmrtyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmrtyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmrtyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmrtyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnmqwertyuiopåasdfghjklöäzxcvbnm

|  |
| --- |
| PULA-AJAN RESEPTIT  Kasvisruoat 4  17.6.2019  Aamu Mellin |

|  |  |
| --- | --- |
| Kurpitsa eli kasviydinmuhennos | |
| 750 g | kurpitsaa |
| 1 litra | maitoa |
| 3 rkl (90g) | voita |
| 4 rkl (50 g) | vehnäjauhoja |
| 1 rkl (pieni ( 20 g) | suolaa |
|  | vähän sokeria |
|  | vähän persiljaa |
| Pääruoat | liharuoat ym |
| Kurpitsa kuoritaan, leikataan nelikulmaisiksi palasiksi ja keitetään maidossa. Kun palaset ovat pehmeät, suurustetaan muhennos vehnäjauhoilla ja maustetaan sokerilla sekä persiljalla; **suola pannaan vasta sitten muhennokseen, kun se viedään pöytään, sillä muutoin muhennos voi juoksettua.**  kurpitsa.jpg  Kuva kurpitsa | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tomaattivanukas 1** | |
| 1 kg | tomaatteja |
| 3 | munaa |
| 200 g | korppujauhoja |
| 1 dl | paksua kermaa |
| 100 g | voita |
|  | suolaa |
|  | valkopippuria |
| Kastike | voisula, vaahdoksi vatkattu voi, majoneesikastike ym |
| Lisäruoat | perunat, suolakala |
| Tomaatit halkaistaan ja siemenet liemineen poistetaan. Tomaattien kiinteät osat jauhetaan lihamyllyssä ja niihin sekoitetaan vaahdoksi vatkattu voi, vaahdoksi vatkattu kerma, munanruskuaiset, korppujauhot ja mausteet. Seosta vatkataan, kunnes se tulee tasaiseksi ja kuohkeaksi. Viimeiseksi sekoitetaan siihen varovaisesti kovaksi vatkatut valkuaiset. Kannellinen vanukasvuoka voidellaan ja jauhotetaan korppujauhoilla. Vanukas saa kiehua vesihauteessa 1 ½ tuntia. Kaadetaan vadille tarjottaessa.  vanukasvuoka.jpg  Kuva vanukasvuoka  tomaatti 1.jpg  Kuva tomaatti | |
| **Tomaattivanukas 2** | |
| ½ kg | tomaatteja |
| 4 | munaa |
| 200 g | korppujauhoja |
| 1 dl | kermamaitoa |
| 75 g | voita tai margariinia |
| ½ | sitruunaa |
|  | suolaa |
|  | valkopippuria |
| Kastike | rapu-, kirpeä-, sitruuna- tai hollanninkastike |
| Pääruoat | paistit, liharuoat |
| Tomaateista poistetaan siemenet ja kuoret ja tomaatit jauhetaan lihamyllyssä. Joukkoon sekoitetaan vaahdoksi vatkattu voi, vatkattu kermamaito, vatkatut ruskuaiset, kermatilkassa liuotetut korppujauhot sekä mausteet. Seosta vatkataan, kunnes se on tasaista ja kuohkeaa. Viimeiseksi sekoitetaan vaahdoksi vatkatut valkuaiset seokseen. Keitetään vesihauteessa 1 ½ tuntia kannellisessa vuoassa.  sitruuna.jpg  Kuva sitruuna  kannellinen vuoka.jpg  Kuva kannellinen vuoka | |
| **Tomaattivanukas 3** | |
| 2-4 kkp (kahvikupillista) | tomaatteja |
| 1 kkp | voita |
| 1 kkp | jauhoja |
| 1 kkp | korppujauhoja |
| 1 kkp | maitoa |
| 4 | munaa |
|  | suolaa |
|  | pippuria |
|  | hienoa sokeria |
| ½ | sitruunaa |
| Kastike | Hollanninkastike, rapukastike |
| Tomaatit kastetaan kiehuvaan veteen, kuoritaan ja jauhetaan lihamyllyssä. Voi ja jauhot käristetään kasarissa, tomaattisose lisätään, ja seos saa jäähtyä. Korppujauhoja liotetaan maidossa ja sitten ne sekoitetaan joukkoon samoin kuin vatkatut ruskuaiset ja mausteet; viimeiseksi lisätään vaahdoksi vatkatut valkuaiset. Seos kaadetaan voideltuun vuokaan ja sitä paistetaan vesihauteessa noin 1 – 1 ½ tuntia.  kahvikupillinen 1.jpg  Kuva kahvikupillinen  NÄIN KALTTAAT TOMAATIN:  <https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/nain-onnistut/nain-kalttaat-tomaatin> | |

|  |  |
| --- | --- |
| Tomaattipallerot | |
| 2 dl | keitettyjä perunoita |
| 2 dl (200 g) | tomaatteja |
| 1 dl ( 60 g) | korppujauhoja |
| 2 | munaa |
| 2 rkl (60 g) | voita |
|  | suolaa |
| Voitelemiseen |  |
| 1 | muna |
|  | korppujauhoja |
| Paistamiseen |  |
| 1 rkl | voita |
| Kastike | tomaatti-, valko- tai hollanninkastike |
| Pääruoat | liharuoat |
| Tomaatit kastetaan kiehuvaan veteen ja kuoritaan (<https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/nain-onnistut/nain-kalttaat-tomaatin>). Perunat ja tomaatit jauhetaan lihamyllyssä tai survotaan hienoksi nuijalla. Voi käristetään tai hierotaan vaahdoksi ja siihen lisätään peruna- ja tomaattisose, vatkatut munat ja korppujauhot. Seoksesta muodostetaan palleroita, jotka kastetaan munassa ja korppujauhoissa. Paistetaan pannussa ruskeiksi. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Tomaatit munan ja sienien kera | |
| ¾ litraa | paistettuja sieniä |
|  | vettä |
| 2 rkl (60 g) | margariinia tai voita |
| ½ | sipulia |
| 1 ½ rkl | korppujauhoja |
| 3 dl | kermamaitoa |
| 1/10 tl | valkopippuria |
| 6 kpl | kovaksi keitettyä munia |
| 3 kpl | tomaattia |
| 2 dl | herneitä |
| Pääruoat | Liharuoat. Sopii myöskin väliruoaksi |
| Paistetut sienet levitetään vadille; niiden päälle asetetaan koviksi keitetyt munat, joiden toisesta päästä leikataan vähän pois, jotta ne pysyvät pystyssä. Näiden päälle leikataan tomaatista kansi, ja munanvalkuaisesta leikataan pieniä sirpaleita tomaatin kannelle, jotta se muistuttaa kärpässientä. Silvotut herneet keitetään ja pannaan vadin reunalle.  herne.jpg  Kuva herne  Kärpässienet.jpg  Kuva kärpässieni | |

|  |  |
| --- | --- |
| Punajuuripihvit | |
| 5 | keitettyä suurta punajuurta |
| 1 | muna |
| 1 | sipuli |
| Paistamiseen | voita tai margariinia |
| Kastike | voisula, kermakastike |
| Lisäruoat | perunat, makaronit, riisi ym |
| Punajuuret keitetään, kuoritaan, leikataan viipaleiksi ja kastetaan vatkattuun munaan ja korppujauhoihin. Viipaleet paistetaan voissa tai rasvassa kummaltakin puolelta. Joka pihvin päälle pannaan ruskistettu sipuliviipale.  punajuuri.jpg  Kuva punajuuri  peruna2.jpg  Kuva peruna  sipuliviipale.jpg  Kuva sipuliviipale  riisi.jpg  Kuva riisi  makaroni.jpg  Kuva makaroni | |

|  |  |
| --- | --- |
| Riisi- ja punajuurilaatikko | |
| ½ kg | punajuuria keitettyinä ja viipaleiksi leikattuina |
| 200 g | riisiä |
| 1 ½ litraa | maitoa |
| 3 | munaa |
| 50 g | voita |
|  | suolaa |
| Valmistetaan samoin kuin riisi- ja porkkanalaatikko  riisi- ja punajuurilaatikko.jpg  Kuva riisi- ja punajuurilaatikko | |

|  |  |
| --- | --- |
| Täytetyt kurkut | |
| 3 | keksikokoista kurkkua |
| 2 rkl (60 g) | voita |
| 1 | sipuli |
| 2 ½ dl | kiehautettuja sieniä |
| 1 rkl | hienonnettua persiljaa |
| 30 g | ranskanleipää |
| Paistamiseen | voita |
| **Kastike** |  |
| ½ rkl | vehnäjauhoja |
| 1 ½ dl | kermansekaista maitoa |
| 3 rkl (80 -90 g) | raastettua juustoa |
| 2 | munaa |
| ½ rkl | hienonnettua kaprista |
|  | suolaa |
|  | valkopippuria |
| 3 dl | kasvislientä |
|  | suolaa |
| **Kastike** | vehnäjauhot ruskistetaan pannussa tai padassa olevassa voissa, kasvisliemi lisätään, kastike saa kiehua vähän aikaa, sitten se maustetaan ja kaadetaan kurkkujen päälle vadille. Tarjotaan keitettyjen perunoiden tai paistettujen riisin kera |
| Kuoritut kurkut halkaistaan pitkinpäin kahtia ja siemenkodat poistetaan lusikalla. Kuorittu, hienonnettu sipuli ruskistetaan voissa, sienet ja persilja lisätään ja ruskistetaan samoin. Maidossa liotettu ranskanleipä, juusto, vatkatut munat ja mausteet sekoitetaan sienien joukkoon. Seos pannaan kurkunpuoliskoihin, jotka taas pannaan vastakkain ja sidotaan langalla. Kurkut paistetaan tasapohjaisessa padassa tai pannussa voissa kauniin ruskeiksi, pannaan vadille ja langat poistetaan.  kurkku.jpg  Kuva kurkku  ranskanleipä.jpg  Kuva ranskanleipä  juustoraaste.jpg  Kuva juustoraaste  tasapohjainen pata.jpg  Kuva tasapohjainen pata | |

|  |  |
| --- | --- |
| Maa-artisokkamuhennos | |
| ½ litraa | maa-artisokkia |
| 50 g | voita |
| 3 rkl (40 g) | vehnäjauhoja |
| ½ litraa | maitoa |
|  | suolaa |
|  | sokeria |
|  | pippuria |
|  | vettä |
| Pääruoat | Liharuoat |
| Tähteet | jäljelle jäänyt muhennos käytetään täytettään munakkaisiin, kuoriaisiin ym |
| Muista | muhennokseen voi sekoittaa hieman valkoviiniä |
| Maa-artisokat kuoritaan ja keitetään hiukan suolatussa vedessä pehmeiksi. Voi ja vehnäjauhot kiehautetaan , joukkoon lisätään vähitellen maito, ja seos saa kiehua 10 minuuttia. Maa-artisokat paloitellaan hiukan pienemmiksi ja pannaan kastikkeeseen, joka maustetaan ja saa sen jälkeen kiehahtaa.  C:\Users\Aamu\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\ME1H1H2G\maa-artisokka[1].JPG  Kuva maa-artisokka  10-clipart-3.png  Kuva 10 minuuttia | |

|  |  |
| --- | --- |
| Keitetyt maa-artisokat | |
| ½ litraa | maa-artisokkia |
|  | suolaa |
| 50 g | voita |
|  | vettä |
| Kastike | vaahdoksi vatkattu voi tai margariini |
| Pääruoat | liha- tai kasvisruoat |
| Tähteet | jäljelle jääneet maa-artisokat käytetään salaatteihin, munakkaitten, kuoriaisten ym täytteenä |
| Maa-artisokat kuoritaan ja pannaan etikansekaiseen kylmän veteen etteivät tummuisi. Ne keitetään hiukan suolatussa vedessä pehmeiksi. Kun ne ovat asetettu vadille, kaadetaan hiukan voisulaa niiden päälle. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Makaroni-artisokkalaatikko | |
| ¼ litraa | maa-artisokkia |
|  | vettä |
|  | suolaa |
| 250 g | makaroneja |
|  | vettä |
| ½ litraa | maitoa |
| 2 | munaa |
| 2 rkl (60 g) | voita tai margariinia |
| ½ rkl | suolaa |
| Lisäruoat | hiilillä paistettu tai savustettu kala, suolakala, suolaliha ym |
| Muista | keitettyjen artisokkien päälle voi kaataa hieman valkoviiniä |
| Makaronit ja kuoritut artisokat keitetään erikseen hieman suolaisessa vedessä. Sitten laatikko valmistetaan samoin kuin makaronilaatikko, mutta artisokat ja makaroni pannaan siihen kerroksittain. Alimman ja päällimmäisen kerroksen tulee olla makaroneja. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Keitetyt latva eli koppiartisokat | |
| 6 | latva-artisokkaa |
|  | suolaa |
|  | sitruunamehua |
| 50 g | voita |
|  | vettä |
| Kastike | Voisula |
|  |  |
| Latva-artisokasta irrotetaan uloimmat lehdet ja ylimmät lehdet tasoitetaan terävällä veitsellä. Sitten latvukset pannaan kiehuvaan, suolalla ja sitruunamehulla maustettuun veteen kiehumaan pehmeiksi. Kun ne ovat puolipehmeät, ne nostetaan vedestä; latva-artisokkien sisällä oleva siemenverkko poistetaan ja ne pannaan uudelleen veteen kiehumaan aivan pehmeiksi. Latva-artisokat ladotaan vadille kumoon ja voisulaa kaadetaan päälle. Syödään sormin tarttumalla lehteen kerrallaan ja taittamalla se erilleen. Itsenäinen väliruoka.  latva-artisokka.jpg  Kuva latva-artisokka  C:\Users\Aamu\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\8A4TR99L\sitruuna[1].jpg  Kuva sitruunamehu  **soartisokka** eli **artisokka** eli **koppiloartisokka** (ruotiartisokka, villiartisokka) (*Cynara cardunculus*) on artisokkien sukuun kuuluva ruohovartinen kasvi. Sitä on aiemmin kasvatettu [vihanneksena](https://fi.wikipedia.org/wiki/Vihannes), mutta nykyisin siinä arvostetaan koristeellista hopeanhohtoista lehdistöä. Se kasvaa lähes kaksi ja puoli metriä korkeaksi, ja latvaan tulee artisokkaa ja ohdakkeita muodostava pallomainen [kukinto](https://fi.wikipedia.org/wiki/Kukinto).[[2]](https://fi.wikipedia.org/wiki/Isoartisokka#cite_note-2) | |

|  |  |
| --- | --- |
| Selleripyörykät | |
| ¾ kg | selleriä |
| 2 dl | korppujauhoja |
| 10 | mantelia |
|  | suolaa |
|  | pippuria |
| 2 | munaa |
| 75 g | voita |
|  | vettä |
| Kastike | sienikastike, voisula |
| Lisäruoat | perunat, vihannekset, salaatit, ja hillokkeet |
| Tähteet | jäljelle jääneet pyörykät käytetään laatikoissa täytteenä |
| Sellerit kaavitaan puhtaiksi, keitetään pehmeiksi vedessä ja jauhetaan lihamyllyssä. Munat, korppujauhot, kuoritut ja hienonnetut mantelit, suolaa ja pippuria sekoitetaan selleriin ja seosta vaivataan, kunnes se tulee notkeaksi. Siitä muodostetaan pyöryköitä, jotka paistetaan voissa pannussa kauniin vaaleanruskeiksi.  selleri.jpg  Kuva selleri  korppujauho.jpg  Kuva korppujauhoja  manteli.png  Kuva manteli  lihamylly.jpg  Kuva lihamylly | |

|  |  |
| --- | --- |
| Palsternakkakuorukat | |
|  | pyörykkäseos |
| ½ litraa | säilykeherneitä |
| 3 | pientä tomaattia |
| Keittämiseen | rasvaa |
| Herneille | voisulaa |
| Kastike | jos kastiketta tahdotaan, voidaan käyttää vaahdoksi hierottua voita |
| Pyörykkäseoksesta valmistetaan kuorukat, jotka keitetään rasvassa. Herneet kuumennetaan ja kaadetaan vadille alustaksi, kartiot pannaan pystyyn niiden päälle ja jokaiselle lakiksi tomaatin puolikas. Herneille kaadetaan voisulaa.  säilykeherneitä.jpg  Kuva säilykeherneitä  palsternakka.jpg  Kuva palsternakka | |

|  |  |
| --- | --- |
| Palsternakkavanukas | |
| 4 kpl | palsternakkaa |
| ½ tl | suolaa keitinveteen |
| 2 kpl | munaa |
| 1 ½ rkl | vehnäjauhoja |
| 1 dl | kuohukermaa |
| ¼ tl | rouhittua valkopippuria |
| 2/3 rkl | tuoretta rakuunaan silputtuna |
| Kuori ja paloittele palsternakat. Pane palat kattilaan, lisää vettä sen verran että palat juuri ja juuri peittyvät. Mausta suolalla ja keitä kypsiksi. Erota kananmunan valkuaiset ja keltuaiset. Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi. Valuta palsternakkojen keitinvesi pois ja hienonna palat monitoimikoneessa. Jäähdytä. Ripottele soseen pinnalle vehnäjauhot, lisää keltuaiset, kerma, valkopippuri ja rakuunasilppu. Sekoita hyvin. Lisää valkuaisvaahto palsternakkasoseeseen kevyesti nostellen. Kaada seos voideltuun vuokaan ja kypsennä +175\*C uunissa noin 40 minuuttia. Tarjoa ankanrinta-annoksen kanssa.  palsternakkavanukas.jpg  Kuva palsternakkavanukas  rakuuna.jpg  Kuva rakuuna | |

|  |  |
| --- | --- |
| Keiteyt kastanjat | |
| ½ kg | kastanjoita |
|  | suolaa |
|  | vettä |
| Kastike | vaahdoksi vatkattu voi |
| Kastanjoiden suippoon päähän leikataan pieni risti, jotta sisus kypsyessä pääsisi paisumaan. **(Ellei näin tehdä, pamahtelevat kuoret rikki.**) Sitten kastanjat pannaan kiehuvaan veteen, hiukan suolattuun veteen ja keitetään ½ tuntia.  kastanja.jpg  Kuva kastanja | |