



yhteishyvä

4 | 2024

ruoka

20 TESTATTUA RESEPTIÄ

Lumoavat jouluherkut

KULHOON
KOOTTU TRIFLE
ON NOPEA
JA RENTO
JÄLKIRUOKA.

Täydellinen
joululohi
ja luksus-
uuniperunat

Helpot
blinit
kolmella
täytteellä

Suolainen
jouluhalko



6 438460 672354 >

Joulu on makujen juhlaa

Aasialainen makumaailma tuo virkistystä kalapöytään. Laatikoiden sijaan voi tehdä uunijuureksia ja kinkun asemesta viikunapossua tai selleripaistia. Yhden päivän ateriaksi vinkkaamme jäähtyvissä liemessä kypsyvää lohta mätiperunoiden kanssa. Nauti rennoista päivistä, ja kokoa superhelppo jälkkäri kakuksi kulhoon.

Kaikki jouluruokien ohjeet:
[yhteishyvä.fi/joulu](https://yhteishyva.fi/joulu)



Reseptit
[yhteishyvä.fi](https://yhteishyva.fi)

Yhteishyvän reseptilupaus

Yhteishyvän resepteillä onnistut! Yhteishyvän reseptit suunnitellaan S-kokeilukeittiössä. Uudet, testatut ja fiksut reseptit sisältävät runsaasti sesongin kasviksia ja kotimaisia raaka-aineita. Reseptit tarjoavat ideoita, inspiraatiota ja uusia makuja niin arkeen kuin juhlaan. Ainekset resepteihin löydät Prismasta ja S-marketista.



Reseptit tässä numerossa

Persimon-mozzarellasalaatti	5
Luumu-vaniljapitko	6
Klementiinitrifle	7
Vegaaninen Biscoff-juustokakku	8
Suolainen jouluhalko	9
Helppo porkkanalaatikko	10
Lohipastrami aasialaisittain	11
Pippurinen viikunapossu	12
Vegaaninen sienisalaatti	13
Uunijuurekset ja appelsiini- rosmariinisirappi	13
Linssisalaatti ja vegaaninen fetavaahto	14
Vegaaninen selleripaisti ja miso-timjamimajoneesi	15
Vegaaninen bataattilaatikko	16
Punajuuricarpaccio	17
Lohi jäähtyvässä liemessä ja piparjuurismetana	18
Mäti-uuniperunat	19
Helpot blinit kolmella täytteellä	20
Helpot lohilämppärit	23

Lue myös nämä

Ostoskori	24
Jaksaa, jaksaa	26

G

gluteeniton

M

maidoton

MU

munaton

K

kasvis

VE

vegaaninen

PL

planetaarinen

Reseptien
ravintosisällöt:
yhteishyvä.fi

RESEPTIT

S-kokeilukeittiö
Anne Ponkkonen
Hanne Penttinen
Anni Kulju
Mette Mehtäläinen
Anni Salminen
Maria Ruutuoksa
Elisa Vihtiälä

Stylisti

Sanna Kekäläinen

Kuvat

Reetta Pasanen

Kuvauskokki

Ilta Niskanen

KAUDEN SUPERTÄHTI

Monikäyttöinen persimon

Makea ja mehukas

PERSIMON ON SYÖNTIKYPSÄ, kun se on vähän pehmeä. Hedelmän kypsyessä kuoren oranssiin väriin tulee ruskeita pilkkuja. Mitä enemmän persimonia on ruskeaa, sitä makeampi se on. Ruskeat pilkut ovat siis syötäviä. Persimonia ei tarvitse kuoria, mutta se kannattaa pestä.

Lempeän makuista persimonia voi syödä selaisenaan tai sitä voi sekoittaa hedelmäsalaattiin, rahkaan tai jogurttiin. Persimon sopii hyvin ruokasalaatteihin tomaatin sijaan. Sitä voi käyttää myös pääruoissa ja leivonnaisissa. Erityisen hyvältä se maistuu juustojen kanssa, joten lisää persimonlohkoja juustotarjottimelle.



Persimon-mozzarellasalaatti

6 annosta | 30 min



2 persimonia
1 ps (180 g) salaattisekoitusta
2 ps (à 125 g) mozzarellaa
1 granaattiomena
1 ps (150 g) suolattuja pistaasi-
pähkinöitä

Vinegretti

2 rkl oliivi- tai rypsiöljyä
1 rkl valkoviinietikkaa
1 rkl vaahterasiirappia tai
hunajaa

● Pese ja viipaloi persimonit. Tarvittaessa huuhtelee ja kuivaa salaatti. Valuta ja revi mozzarella suupaloiksi. Halkaise granaattiomena ja irrota siemenet isossa kulhossa koputtelemalla hedelmän kuorta kauhalla. Kuori pistaasipähkinät ja rouhi veitsellä kevyesti.

● Asettele salaatti, persimonit ja juusto vadille. Ripottele granaattiomenan siemenet ja pähkinät pinnalle.

● Sekoita vinegretin ainekset kulhossa. Viimeistele salaatti vinegretillä juuri ennen tarjoamista.

Vinkki!

Saat salaattia vegaanisen, kun vaihdat juuston kasvipohjaiseen juustoon.

*Salaatti
viimeistellään
suolaisilla
pistaasipähkinöillä
ja hapokkaalla
vinegretillä.*

LEIVONTAPÄIVÄ

Taikinaterapiaa jauhopeukaloille

Hemmottele herkuilla

PERINTEISISTÄ LEIVONNAISISTA syntyy uusia tuunaamalla. Pullapitkoon piilotetaan luumumarmeladia ja tuorejuustoa, karamellilta ja kanelilta maistuva juustokakku leivotaan vegaaniseksi. Trifle eli helppo ja nopea täytekakku kootaan kulhoon valmiista tiikerikakusta, tuorejuustovaahdosta ja raikkaista klementtiineistä. Tänä vuonna jouluhalko onkin suolainen, sitruunainen kylmäsavulohitäyte saaristolaisleivältä maistuvassa rullassa on täydellinen makuelämys.

Vinkki!

Voit leipoa pitkot etukäteen pakastimeen, mutta jätä sokerikristallointi tarjoilupäivään.

Pullapitkon täytteenä on luumumarmeladia ja vaniljatuorejuustoa. Pitko muotoillaan saksilla ja viimeistellään voisulalla ja sokerilla.

Luumu-vaniljapitko

2 kappaletta | 2 t

2 ½ dl maitoa
½ pkt (25 g) tuorehiivaa
1 kananmuna
1 dl sokeria
½ rkl kardemummaa
½ tl suolaa
6–7 dl vehnä jauhoja
75 g voita tai leivontamargariniä

Täyte

1 rs (200 g) vaniljatuorejuustoa
1 prk (300 g) luumumarmeladia

Pinnalle

50 g voita tai leivontamargariniä
1 dl sokeria (erikoishienoa)
1 rkl vaniljasokeria

- Liuota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää muna, sokeri, kardemumma ja suola. Alusta jauhot taikinaan vähitellen. Vaivaa, kunnes taikina irtaantuu kulhon reunosta. Lisää pehmeä rasva. Peitä ja kohota kaksinkertaiseksi, noin 30 minuuttia.
- Kumoa taikina jauhotetulle alustalle, vaivaa hetki ja jaa 2 osaan. Kauli taikinat levyiksi (35 × 35 cm) ja levitä niille tuorejuusto sekä marmeladi. Kääri levyt napakoiksi rulliksi ja nosta leivinpaperille pellille saumapuoli alaspäin.
- Saksi pitkoihin viiltoja ylhäältä päin, 1,5 cm:n välein siten, että viipaleet jäävät pohjasta kiinni toisiinsa. Käänä viipaleet vuorotellen vasemmalle ja oikealle. Kohota peitettynä kaksinkertaiseksi. Paista 200-asteisessa uunissa noin 25 minuuttia.
- Sulata pinnalle tuleva rasva. Mausta sokeri vaniljasokerilla. Voitele jäähtyneet pitkot ja siivilöi sokeriseos pinnalle.

Kerroskakussa klementtiinit, mascarponevaahto, tiikerikakku ja suklaa kootaan vuorotellen isoon lasikulhoon (kuva kannessa).

Klementtiinitrifle

12 annosta | 30 min +
tekeytyminen 1 t

10 (800 g) klementtiiniä
1 pkt (350 g) tiikerikakkua
(esim. Coop)
½ pkt (50 g) tummaa suklaata

Mascarponevaahto

3 prk (à 2 dl) vispikermää
1 prk (250 g) mascarpone-
juustoa
½ dl sokeria
2 tl vaniljasokeria
2 rkl klementtiinimehua

- Pese klementtiinit ja leikkaa ne kuorettomiksi. Viipaloi noin neljä klementtiiniä reunojen koristelua varten. Leikkaa loput klementtiineistä pieniksi paloiksi. Purista klementtiinin kuorista 2 rkl mehua ja laita sivuun vaahtoa varten.
- Leikkaa kakku suupaloiksi. Rouhi suklaa.
- Vaahdota kerma. Vatkaa joukkoon mascarpone, sokerit ja mehu.
- Levitä vaahtoa ohuelti lasikulhon pohjalle. Ripottele päälle puolet kakkupaloista, suklaasta ja klementtiinipaloista. Asettele kulhon reunaan klementtiiniviipaleet. Levitä päälle puolet vaahtosta. Ripottele päälle loput kakkupalat, suklaat ja klementtiinit. Pursota halutessasi pinnalle tuleva vaahto. Anna tekeytyä kylmässä noin tunti.

Vinkki!

Voit koota triffen myös lasieihin. Käytä tällöin kermää vaahtoon vain 2 prk.

LEIVONTAPÄIVÄ

Taikinaterapiaa jauhopeukaloille

Vinkki!

Vaahdota ylijäävä kauraviski ja pursota ruusukkeiksi kakun pinnalle.

Juustokakku saa kanelisen ja piparkakkumaisen makunsa karamellisoiduista kekseistä ja keksilevitteestä. Kakku syntyy helposti ilman liivatetta.

Vegaaninen Biscoff-juustokakku

10 palaa | 30 min + hyittyminen 4 t

M MU VE

Pohja

1 pkt (250 g) karamellisoituja keksejä (Lotus Biscoff)
100 g vegaanista margariinia (Eleplant)

Täyte

2 dl (250 g) karamellisoitua keksilevitettä (Lotus Biscoff)
2 rs (à 200 g) vegaanista tuorejuustoa (Violife)
1 ½ dl kauraviskiä (Fazer Aito)

Pinnalle

n. 1 dl (150 g) karamellisoitua keksilevitettä (Lotus Biscoff)
keksimuruja, piparkakkuja, viikunoita ja rosmariinia

- Pingota irtopohjavuon (halkaisija noin 20 cm) pohjalle leivinpaperi. Vuoraa vuon reunat leivinpaperisuikaleilla.
- Hienonna keksit muovipussissa kaulimella tai monitoimikoneessa. Säästä 6 keksiä koristeluun. Sulata rasva ja sekoita keksimurun joukkoon. Painele seos kevyesti irtopohjavuon pohjalle ja nosta

jääkaappiin odottamaan.

- Vatkaa keksilevite ja tuorejuusto kulhossa. Lisää vispi ja vatkaa kuohkeaksi. Kaada täyte vuokaan ja tasoita pinta. Nosta kakku peitettynä jääkaappiin ja anna hyittyä vähintään 3 tuntia.
- Pehmennä pinnalle tulevaa keksilevitettä mikrossa muutama sekunti. Valuta levite kakun päälle. Anna kuorrutteen kovettua noin tunti jääkaapissa.
- Irrota kakku vuosta ja nosta tarjoilulautaselle. Koristele halutessasi keksimuruilla, piparkakuilla, viikunalohkoilla ja rosmariinilla.

LEIPURIN KLASSIKKO

Tuttu juttu uudella tavalla

Jouluhalko on perinteinen ranskalainen, puuhalon muotoon koristeltu makea leivonnainen. Tämä halko onkin suolainen, jossa saaristolaisleivän makuisen tortun täyttää sitruunainen lohitahna.



Suolainen jouluhalko

12 palaa | 1 t 30 min

Pohja

3 kananmunaa
5 dl piimää
1 ½ dl vehnä jauhoja
½ dl ruisjauhoja
1 dl kaljamaltaita
2 rkl tummaa siirappia
1 rkl rypsiöljyä
1 tl suolaa

Täyte

2 pkt (à 100 g) kylmäsavulohta
½ ruukkua tilliä
1 pieni punasipuli
1 rs (200 g) maustamatonta tuorejuustoa
1 prk (150 g) ranskankermaa

2 rkl sitruunanmehua
¼ tl mustapippuria rouhittuna

Kuorrute

1 rs (200 g) maustamatonta tuorejuustoa
1 tl maitoa

Koristeluun mätää tilliä

raastettua sitruunankuorta

● Vatkaa munien rakenne rikki kulhossa. Lisää puolet piimästä, jauhot, maltaat, siirappi, öljy ja suola. Sekoita loppu piimä taikinaan. Anna turvota huoneenlämmössä 30 minuuttia.

● Levitä taikina leivinpaperille pellille. Paista 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia. Jäähdytä ennen täyttämistä.

● Hienonna täytteen lohi ja tilli. Kuori ja hienonna sipuli. Sekoita täytteen ainekset.

● Levitä täyte pohjalle. Kääri levy pidemmältä sivulta tiukalle rullalle leivinpaperin avulla, jätä saumapuoli alle. Siirrä halko tarjottuvuodille ja leikkaa päädyistä pala oksaksi halon reunalle.

● Sekoita kuorutteen tuorejuusto ja maito tasaiseksi. Levitä seos halon pinnalle. Halutessasi vedä haarukalla kuvioita pintaan. Koristele mädillä, tillillä ja sitruunan-kuoriraasteella.

Uudistetaan perinteitä

Mausta alkupalalohi aasialaisittain, sävytä helppo porkkanalaatikko appelsiinilla tai korvaa laatikot maukkailla uunijuureksilla ja kinkku hedelmäisellä possunfileellä.

Helppo porkkanalaatikko

8 annosta | 1 t 30 min

K

1 ps (1 kg) porkkanasosesta
1 prk (300 g) riisipuuroa
1 kananmuna
2 rkl siirappia
1 tl suolaa
1 appelsiini (luomu)

Pinnalle

2 rkl korppujauhoja
1 rkl voita

Vuoan voiteluun

1 rkl voita

- Sekoita sose, puuro, muna, siirappi ja suola kulhossa. Pese ja raasta appelsiinin kuori (1–2 tl). Sekoita kuoriraaste seokseen.
- Kaada seos voideltuun uuni-
vuokaan (vetoisuus noin 2 l). Kuvioi pinta lusikan kärjellä ja ripottele pinnalle korppujauhot. Lisää päälle voi pieninä kuutioina.
- Paista porkkanalaatikkoa 175-asteisessa uunissa noin 1,5 tuntia.

Helppo joululaatikko syntyy valmiista porkkanasoseesta ja riisipuurosta. Virkistävää makua tulee appelsiineista.



Vinkki!

Voit tarjota lohiviipaleet myös ruisleivän päällä.

Lohipastrami aasialaisittain

10 annosta | 30 min + tekeytyminen 3 t

G

600 g lohifileetä (keskiosaa)
4 cm:n pala inkivääriä
¾ dl soijakastiketta (gluteeniton)
2 rkl sitruunanmehua
1 rkl paahdettua seesamiöljyä
1 tl sokeria
3 rkl seesaminsiemeniä

Wasabimajoneesi

1 dl majoneesia
1 tl wasabitahnaa

Omenasalsa

1 vihreä omena
½ ruukkua korianteria
1 lime
½–1 punaista chiliä
½ tl sokeria
riippaus suolaa

Lisäksi

1 ps (200 g) sydänsalaattia

- Poista lohifileestä nahka ja ruodot. Leikkaa filee pitkittäin 4 tangoksi.
- Kuori ja raasta inkivääri. Sekoita marinadia varten soija, sitruunan-

mehu, seesamiöljy, inkivääri ja sokeri. Laita marinadi ja lohitantot pussiin tai syvään kulhoon niin, että lohiet peittyvät marinadiin ja nosta ne jääkaappiin marinoitumaan vähintään 2 tunniksi.

- Sekoita majoneesi ja wasabi kulhossa.
- Pese ja kuutioi omena. Hienonna korianteri. Pese lime ja purista mehu. Huuhtelee ja halkaise chili. Poista siemenet ja hienonna. Sekoita omenasalsan ainekset kulhossa.

- Kuivaa marinadi lohitangoista. Paahda yksi lohitanko kerrallaan kuivalla paistinpannalla noin 1 minuutti samalla käännellen, kunnes pinta saa väriä. Pyörittele paistetut tangot seesaminsiemeneissä. Anna fileiden jäähtyä hetki huoneenlämmössä ja laita ne peitettyinä jääkaappiin noin tunniksi. Leikkaa tangot terävällä veitsellä noin 2 cm:n viipaleiksi.

- Pese ja kuivaa salaatti. Irrota salaatinlehdet kannasta. Levitä jokaisen salaatinlehden päälle wasabimajoneesia. Lusikoi päälle noin ruokalusikallinen omenasalsaa ja nosta päälle 1–2 lohipastramipalaa.

PARASTA JUURI NYT

Raikkaat ideat juhlapöytään



***Paistoliemestä tehtävä
kastike saa makua
glögistä ja viikunoista.***

Pippurinen viikunapossu

8 annosta | 1 t 30 min



2 pkt (à 500 g) porsaan sisäfileitä
2 punasipulia
3 valkosipulinkynttä

Mausteöljy

2 rkl oliiviöljyä
2 rkl tummaa siirappia
1 rkl suolaa
1 rkl mustapippuria rouhittuna

Kastike

paistoliemi uunivuoasta
sipulit uunivuoasta
2 dl vettä
1 dl glögiä
½ dl soijakastiketta
½ dl tummaa siirappia
2 rkl balsamiviinietikkaa
½ tl mustapippuria rouhittuna
1 pkt (250 g) kuivattuja viikunoita

Lisäksi

pistaasipähkinöitä rouhittuna

- Poista fileistä kalvot. Yhdistä mausteöljyn ainekset kulhossa ja hiero öljy fileiden pintaan. Anna maustua uunivuoassa huoneenlämmössä noin tunti.
- Kuori ja lohko sipulit sekä valkosipulit. Siirrä sipulit vuokaan. Kypsennä 125-asteisessa uunissa noin tunti tai kunnes liha on kypsää (sisälämpötila 72 astetta).
- Siirrä vuokaan kertynyt liemi ja sipulit kattilaan. Lisää vesi, glögi, soija, siirappi, etikka ja pippuri. Kiehauta seos ja keitä noin 10 minuuttia. Paloittele viikunat ja lisää kattilaan. Jatka keittämistä vielä 5 minuuttia.
- Viipaloi liha tarjoiluvadille, kaada kastike päälle ja ripottele pinnalle pistaasi-rouhetta.



Vinkki!

Voit käyttää salaattiin liotettuja ja valutettuja suolasieniä (5 dl). Testaa sopiva suolaisuus maistamalla.

Vegaaninen sienisalaatti

6 annosta | 30 min

M MU K VE PL

2 prk (à 315/160 g) sienikuutioita miedossa suolaliemessä (Sauvo)
1 pieni punasipuli
1 prk (200 g) kaurafraichea
1 dl vegaanista majoneesia
2 tl valkoviinietikkaa
½ tl suolaa
riipaus mustapippuria rouhittuna

(Koristeluun ruohosipulia)

- Valuta sienet. Hienonna sienet tarvittaessa. Kuori ja hienonna sipuli.
- Yhdistä kaikki salaatin ainekset. Anna makujen tasaantua jääkaapissa vähintään 15 minuuttia. Koristele halutessasi hienonnetulla ruohosipulilla.

Uunijuurekset ja appelsiini-rosmariinisirappi

4 annosta | 40 min

G MU K PL

1 ps (500 g) porkkanaa
2 palsternakkaa
1 bataatti
2 rkl rypsiöljyä
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria rouhittuna

Appelsiini-rosmariinisirappi

1-2 appelsiinia (luomu)
2 oksaa rosmariinia
¾ dl sokeria

Lisäksi

1 pkt (150 g) fetajuustoa rosmariininoksia

- Pese juurekset. Paloittele porkkanat ja palsternakat pituussuunnassa. Kuori ja lohko bataatti. Laita juurekset kulhoon. Sekoita joukkoon öljy ja mausteet. Levitä juurekset väljästi leivinpaperille pellille. Paista 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.
- Valmista sirappi. Pese appelsiinit. Raasta kuorta 2 tl ja purista mehua 1,5 dl kattilaan. Lisää rosmariini ja sokeri. Keitä 5-10 minuuttia, kunnes sirappi sakenee.
- Siirrä juurekset tarjoiluastialle. Murustele feta pinnalle ja viimeistele rosmariinilla. Tarjoa siirapin kanssa.

Uudet ikisuosikit

Kaikille maistuvat vegaaniset ruoat sopivat joulupöytään sellaisenaan tai lisäksi perinteisten ruokien kanssa.

Vinkki!

Vegaaninen fetavaahto maistuu linssisalaatin ja punajuuricarpaccion kaverina.



Linssisalaatti ja vegaaninen fetavaahto

4 annosta | 15 min

M MU K VE

1 pkt (380/230 g) punaisia linsejä suolaliemessä
1 sitruuna
1 granaattiomena
1 ruukku minttua
2 rkl oliiviöljyä
1 rkl vaahterasiirappia
1 tl juustokuminaa
1 tl savupaprikajauhetta
½ tl suolaa

Vegaaninen fetavaahto
1 prk (200 g) vegaanisia salaattijuustokuutioita
1 valkosipulinkynsi
1 dl kaurafraichea
1 rkl sitruunamehua
¼ tl mustapippuria rouhittuna

● Valuta ja huuhtelee linssit. Pese sitruuna, raasta kuori (½ rkl) ja purista mehu (½ dl).

Säästä 1 rkl sitruunamehua fetavaahtoon. Hienonna minttu. Jätä muutama kokonainen lehti koristeluun. Halkaise granaattiomena ja irrota siemenet kulhoon koputtelemalla hedelmän kuorta kauhalla. Sekoita siementen joukkoon muut salaatin ainekset. Jätä maustumaan fetavaahdon valmistamisen ajaksi.

● Valuta salaattikuutiot ja murena kulhoon. Kuori ja hienonna valkosipuli. Lisää muut vaahdon ainekset. Sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi ja kuohkeaksi vaahdoksi.
● Levitä fetavaahto laakealle lautaselle ja lusikoi linssisalaatti päälle. Koristele mintunlehdillä.



Selleripaisti ja miso-timjamimajoneesi

4 annosta | 1 t 30 min

M MU K VE

1 (noin 800 g) juuriselleri
2 rkl rypsiöljyä
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria
rouhittuna

Miso-timjamimajoneesi
1 dl vegaanista majoneesia
2 rkl timjamia hienonnettuna
1 rkl misotahnaa (Miyata)

1 tl riisiviinietikkaa (Miyata)
1 tl vaahterasiirappia

Pähkinärouhe
1 dl saksanpähkinöitä
½ tl suolaa

Koristeluun
timjaminoksia

● Liota juuriselleriä vedessä noin 10 minuuttia. Pese selleri hyvin. Puolita selleri ja leikkaa puolikkaat ½ cm:n paksuisiksi viipaleiksi. Nosta viipaleet kulhoon. Sekoita joukkoon öljy ja mausteet. Aseta viipaleet uunivuokaan limittäin riviin. Paista 200-asteisessa uunissa noin tunti, kunnes selleri on kypsää.

Vinkki!

Voit halutessasi kuoria sellerin. Silloin sitä ei tarvitse liottaa vedessä.

● Sekoita majoneesin ainekset kulhossa ja nosta jääkaappiin maustumaan.
● Paahda pähkinöitä kuivalla pannulla 1–2 minuuttia. Anna pähkinöiden hieman jäähtyä. Rouhi pähkinät ja mausta suolalla.
● Viimeistele selleri pähkinärouheella ja timjamilla. Tarjoa majoneesin kanssa.

UUDET VEGEHERKUT

Alkuruokia ja lisukkeita

Vegaaninen bataattilaatikko

6 annosta | 1 t 15 min

M MU K VE PL

1 kg bataattia
1 prk (2 dl) kaurakasvisrasvaskoitetta
½ dl korppujauhoja
3 rkl siirappia
1 tl suolaa
½ tl muskottipähkinää
¼ tl valkopippuria

Pinnalle

2 rkl korppujauhoja
2 rkl vegaanista margariinia (Eleplant)

Vuoan voiteluun

1 rkl vegaanista margariinia (Eleplant)

- Kuori ja paloittele bataatit. Keitä bataatteja vedessä noin 15 minuuttia tai kunnes ne ovat pehmeitä. Valuta vesi pois. So-seuta bataatit sähkövatkaimella.
- Lisää kasvirasvasekoite, korppujauhot, siirappi ja mausteet seokseen. Vatkaa kuohkeaksi sähkövatkaimella.
- Kaada seos voideltuun laakeaan uunivuokaan (vetoisuus noin 3 l). Kuvioi pinta lusikan kärjellä ja ripottele pinnalle korppujauhot. Lisää päälle margariini pieninä kuutioina. Paista 175-asteisessa uunissa noin 45 minuuttia.



*Laakeassa vuoassa
bataattilaatikko
valmistuu nopeasti.*

Punajuuricarpaccio

6 annosta | 1 t 30 min

M MU K VE PL

4 (500 g) isoa punajuurta

Vegaaninen fetavaahto, ohje s. 14

Sitrusvinegretti

2 rkl oliiviöljyä

1 rkl sitruunanmehua

2 tl agavesiirappia

riipaus suolaa

riipaus mustapippuria rouhittuna

Koristeluun

sormisuolaa

raastettua sitruunankuorta

saksanpähkinöitä tai paahdettu-

ja pinjansiemeniä

tuoretta timjamia

● Pese punajuuret. Paahda punajuuria kuorineen 200-asteisessa uunissa tai keitä kattilassa vedessä kypsiksi noin 45 minuuttia. Jäähdytä punajuuret.

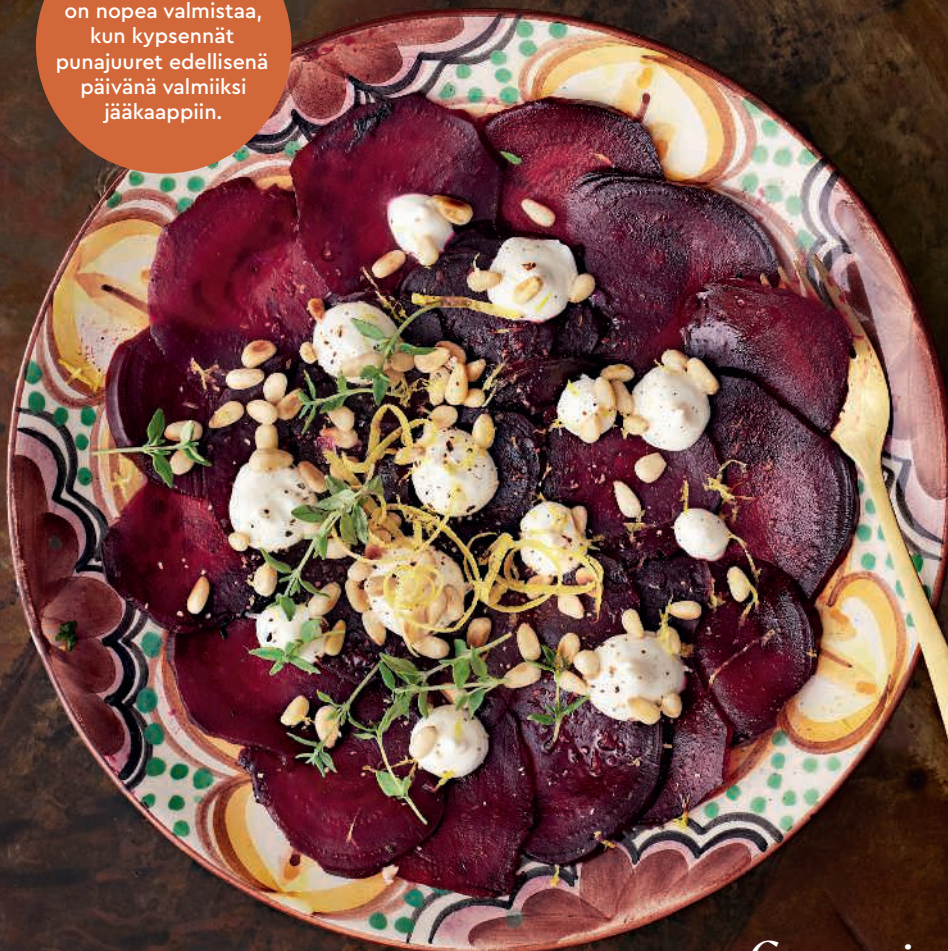
● Valmista fetavaahto s. 14 ohjeen mukaan.

● Sekoita vinegretin ainekset kulhossa.

● Kuori ja leikkaa punajuuret ohuiksi viipaleiksi veitsellä tai mandoliinilla. Kokoa annokset lautasille. Asettele punajuuriviipaleet lautaselle hieman limittäin.

● Valuta vinegretti punajuurien päälle ja nostele vaahtoa nokareina pinnalle. Viimeistele ripauksella sormisuolaa, sitruunankuoriraasteella, pähkinärouheella tai siemenillä sekä timjaminlehdillä.

Punajuuricarpaccio on nopea valmistaa, kun kypsennät punajuuret edellisenä päivänä valmiiksi jääkaappiin.



Carpaccio punajuuresta on ihana alkuruoka tai lisuke.

ASTETTA PAREMPAA

Vapaapäivän ihanaan ruokahetkeen

Täydellinen joululohi ja luksus-uuniperunat

Lohifilee kypsyy maukkaaksi jäähtyvässä mausteliemessä. Lisukkeena maistuvat mädillä ja ranskankermalla kuorrutetut uuniperunat.



Lohi jäähtyvässä liemessä ja piparjuurismetana

4 annosta | 15 min + vetäytyminen 1 t 30 min

G MU PL

500 g lohifileetä (ruodotonta, nahatonta)

Mausteliemi

1 l vettä
½ dl valkoviinietikkaa
3 rkl sokeria
2 rkl suolaa
5 maustepippuria
3 laakerinlehteä
½ ruukkua tilliä (varret)

Piparjuurismetana

2 rkl piparjuurta raastettuna
1 prk (120 g) smetanaa
1 tl sinappia
1 tl sitruunanmehua
½ tl sokeria
¼ tl suolaa

Koristeluun

granaattiomenan siemeniä
½ ruukkua tilliä (lehdet)

● Leikkaa lohi annospaloiksi ja laita vuokaan (noin 19 x 24 cm).

Vinkki!

Voit tarjota lohien myös lämpimänä. Lohi on kypsää 15–20 minuutissa kuuman liemen lisäämisestä.

● Valmista mausteliemi. Kiehauta vesi. Lisää joukkoon etikka, mausteet ja tillin varret, säästä lehdet koristeluun.

● Kaada kuuma liemi lohien päälle vuokaan niin, että kalat peittyvät. Peitä vuoka foliolla ja anna jäähtyä huoneenlämmössä 30 minuuttia.

Siirrä vuoka jääkaappiin tunniksi.

● Kuori ja raasta piparjuuri. Sekoita piparjuurismetanan ainekset.

● Nosta kalat tarjoilulautaselle. Koristele tillillä ja granaattiomenan siemenillä. Tarjoa kala piparjuurismetanan kanssa.

*Mädillä kruunatut
perunat sopivat
sekä alkupalaksi
että lisukkeeksi.*

Mäti-uuniperunat

24 kpl | 45 min
+ jäähtyminen 30 min



12 (noin 600 g) puikulaperunaa
2 rkl rypsi -tai oliiviöljyä
¼ tl suolaa
1 pieni punasipuli
½ ruukkua ruohosipulia
1 prk (150 g) ranskankermaa
1 prk (100 g) kirjolohen mätiä
¼ tl mustapippuria rouhittuna
¼ tl suolaa

- Pese ja kuivaa perunat. Halkaise perunat pitkittäin puoliksi.
- Levitä perunat leivinpaperille pellille leikkauspinta ylöspäin. Hiero öljy ja suola perunoihin. Paista 225-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia, kunnes perunat ovat kullanuskeita. Anna perunoiden jäähtyä.
- Kuori ja hienonna punasipuli. Hienonna ruohosipuli. Sekoita sipuli, osa ruohosipulista (2 rkl), ranskankerma, puolet mädistä ja mausteet. Täytä perunat. Koristele lopulla ruohosipulilla ja mädillä.

Hyvästi hävikki!

Dippaile ylijäänyt
täyte sipsien
kaverina.

Helpot blinit kolmella täytteellä

Valmiista pakastelineistä saa nopeasti herkut alkupalapöytään tai illanviettoon. Pyöräytä niille yksi tai useampi täyte.

8 annosta

Blinit

2 pkt (8 kpl) blinejä
(Herkku, pakaste)
voita paistamiseen

- Sulata blinit pakkauksen ohjeen mukaan. Valmista haluamasi täyte. Paista blinit pannulla voissa rapeiksi noin 2 minuuttia molemmilta puolilta, tai sivele blinit voisulalla ja paista 250-asteisessa uunissa noin 5 minuuttia.
- Tarjoa valitsemasi täytteen kanssa.



1 Punajuuri-fetatäyte

Kuutioi 450 grammaa esikeitettyjä punajuuria. Murena 200 grammaa fetaa ja säästä siitä neljäsosa viimeistelyyn. Sekoita punajuuret, feta, purkillinen (120 g) smetanaa, 2 ruokalusikallista hienonnettua timjamia ja ½ ruokalusikallista hunajaa kulhossa. Mausta suolalla ja pippurilla. Viimeistele blinit fetalla, pinjansiemenillä ja timjaminoksilla.

2 Skagenrörotäyte

Sekoita 400 grammaa sulatettuja pakastekatkarapuja, 1 pieni punasipuli hienonnettuna, desi tilliä hienonnettuna ja purkillinen (150 g) ranskankermaa kulhossa. Sekoita joukkoon desi majoneesia ja 1 ruokalusikallinen sitruunanmehua. Mausta suolalla ja pippurilla. Viimeistele blinit hienonnetulla tillillä.

3 Savuporotäyte

Sekoita kulhossa 80 grammaa hienonnettua poron kylmäsavupaistia, 1 pieni punasipuli hienonnettuna, desi persiljaa hienonnettuna, rasiallinen (200 g) savuporotuorejuustoa ja purkillinen (120 g) smetanaa. Mausta pippurilla. Viimeistele blinit persiljalla.





HERKKUUN ARKEEN, HERKUMPAAN JUHLAAN



*Herkku-tuotteet kaikenlaisiin juhlahetkiin
löydät S-ryhmän ruokakaupoista.*





TARKAT RESEPTIT
YHTEISHYVÄ.FI

Mutkattomasti maukasta



Knorr Fond "du Chef" -annosfondeilla saat ruokaan helposti hyvän ja syvän maun. Nämä kolme bolognesea tekevät arjestasi parempaa.

1 Helppo jauhelihabolognese

Helppoon ja herkulliseen bologneseen tarvitaan vain muutama aines. Kuori ja hienonna sipuli ja 2 valkosipulinkynttä. Ruskista 400 g naudanjauhelihaa pannulla omassa rasvassaan. Lisää hienonnettu sipuli ja valkosipulinkyntset ja kuullota ne pehmeiksi. Lisää tomaattimurska, Knorr Fond "du Chef" naudanliha -annosfondi ja 1 tl kuivattua basilikaa. Huuhtelee tomaattimurskatölkki 2 desillä vettä ja kaada pannulle. Sekoita ja hauduta kastiketta miedolla lämmöllä 10 minuuttia. Tarjoa spagetin ja parmesaanijuustoraasteen kanssa. Viimeistele tuoreella basilikalla.

2 Katkarapubolognese

Lempeä, valkoviinin ja tillin maustama tomaattinen katkarapukastike valmistuu pastan keittämisen aikana. Keitä tagliatelle-pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Kuullota pannulla oliiviöljyssä 1 dl pakaste-sipulikuutioita. Sekoita joukkoon 70 g tomaattipyreetä. Kuumenna hetki ja kaada pannulle paketti (390 g) tomaattimurskaa ja desi viiniä. Lisää 1 pussi (180 g) pakastekatkarapuja, Knorr Fond "du Chef" kasvis -annosfondi ja ½–1 tl chilihutaleita sekä ruukullinen silputtua tilliä. Kiehauta kastike. Tarjoa pastan ja parmesaanijuustoraasteen kanssa.

3 Sienibolognese

Vegaaninen bolognese valmistuu sienistä. Huuhtelee sellerinvarsi ja 200 g tuoreita herkkusieniä. Kuori porkkana, sipuli ja 2 valkosipulinkynttä. Kuutioi ainekset pieniksi. Kuumenna öljytilkka kasarisissa. Paista kasviskuutioita keskilämmöllä, kunnes sienistä haihtuu neste, 5–10 minuuttia. Nosta lämpöä ja ruskista sekoitellen 7–10 minuuttia. Kaada joukkoon 2 rkl punaviinietikkaa, kiehauta. Lisää 2 rkl tomaattipyreetä, 3 ½ dl vettä, Knorr Fond "du Chef" sieni -annosfondi, 1 tl sokeria, ½ tl mustapippuria ja laakerinlehti. Anna kiehua hiljalleen 8–10 minuuttia. Lisää 100 g vegaanista tuorejuustoa, kuumenna. Tarjoa pastan ja vegaanisen juustoraasteen kanssa.



OSTOSKORI

Palstalla tehdään löytöjä ruokakaupasta

kuva Reetta Pasanen

Lemppari-lämppärit

Kypsillä kirjolohisuikaleilla täytetyt lämpimät voileivät ovat oivaa pikaruokaa. Paista niitä lounaaksi salaatin kanssa tai syö iltapalaksi.

teksti SANNA AUTIO



Lämpimät lohivoileivät

4 annosta | 15 min

4 viipaletta Kotimaista-graham-paahtoleipää
4 rkl Kotimaista-kurkkumajoneesia
1 pkt (180 g) Kotimaista-nyhtökirjolohisuikaleita
½ ruukkua Kotimaista-tilliä
1 Kotimaista-kananmuna
1 ps (150 g) Kotimaista-pizzajuustoraastetta

● Voitele leivät majoneesilla. Jaa kirjolohisuikaleet leiville. Silppua tilliä päälle. Erottele kananmunasta keltuainen ja valkuainen. Sekoita keltuainen juustoraasteeseen. Vatkaa valkuainen vaahdoksi. Nostele valkuaisvahto juustoseokseen. Lusikoi juustoraaste leiville. Paista leipiä leivinpaperoidulla pellillä 250-asteisessa uunissa tai airfryerissa noin 10 minuuttia.

Helppokäyttöinen kypsä nyhtökirjolohi sopii wokkiin, pastaan, lasagneen, kiusaukseen, keittoon tai salaattiin.



Nopea apu nälkään

Valmisruoka auttaa kiireessä
ja puolivalmiit tuotteet
helpottavat ruoanlaittoa.



DR. OETKERIN Rustica bacon & nduja on iso perhepizza, jossa on täyteenä mausteista pekonia, punaista paprikaa, hapankermatomaattikastiketta ja juustoa.



SAARIOISTEN halloumiruuskussa juuston kavereina on riisiä ja grillattua paprikaa sekä adzukupapuja. Makua antaa mausteinen tomaatticurrykastike.



FELIX Italian style penne mozzarella -pakasteateriassa on kirsikkatomaattilla ja pinaatilla höystettyä pastaa ja mozzarellajuustoa.



HK:N lastut kananpojan filee kebab tehdään mureasta broilerinfileestä. Kokeile lastuja leivän ja pizzan päälle, tai pyöräytä salaatin ja pastan joukkoon.



SNELLMANIN maataispossun nopeille ja rapeille fileelastuille voi valita Shanghai sizzle- tai Teriyaki twist-kastiketta. Paista rapeaksi pannulla, uunissa tai airfryerissa.



KITCHEN JOY Butter chicken thaikuutiot vievät makumatkalle Intiaan. Annoksessa on jasmiiniriisiä ja kanaa mausteisessa kookoskastikkeessa.



APETITIN vegaanisia falafel-pyörköitä maustaa harissa, joka on Pohjois-Afrikan ja Lähi-idän keittiöistä peräisin oleva, chilinen maustetahna.

Kuvat valmistajat

Kuumat jäätelötrendit

BEN & JERRY'S -pussissa on kuorrutettuja jäätelöpaloja: Salted Caramel Brownie -jäätelön täytteenä on suklaata brownie-kastikkeella, ja Cookie Dough -maku yllättää keksitaikinalla.



AINO-jäätelöä maustavat piparkakun makuinen karamellikastike ja piparipalat.



MAGNUM Bonbon-rasioissa on Gold Caramel Billionaire, White Chocolate & Cookies ja Salted Caramel -jäätelöpaloja.



TUPLAN makumaailma löytyy vanilja- ja suklaajäätelöistä. Mausteena on kaakaonougatia ja manteleita, pinnalla suklaata ja manteleita.



3 KAVERIN Piparkakku on kanelijäätelöä ja taikinaista piparkakkukastiketta.





Vahva maustaja

Voimakkaan makuinen rosmariini sopii etenkin täyteläisten liharuokien mausteeksi. Koukuttavan maun se antaa myös kasvisruoille ja marinadeille. Rosmariinin oksassa on puumainen varsi, joka kannattaa käyttää maustamisessa, mutta sitä ei syödä. Havunoksaa muistuttavalla yrtillä koristellet jouluisiksi ruoat, kakut ja drinkit.



KATSO RESEPTI

Uunijuurekset ja appelsiini-rosmariinisiirappi s. 13



**SANNA
SUOSITTELEE**

Ihanat hillot juustotarjottimelle

Valitse tarjottimelle erilaisia juustoja: pehmeitä tuorejuustoja ja kovia, kypsytettyjä juustoja sekä homejuustoja. Lisää viereen rypäleitä, pensasmustikoita ja persimonlohkoja sekä piparkakkuja ja suolakeksejä. Viimeisen silauksen herkkuteluun tuo suolaisten juustojen paras makupari, makea hillo. Kokeile Coopin kirsikka- ja viikuna-omenahilloja. Mikä parasta, purkit ovat sopivan pieniä, joten niistä ei jää hävikkiä. Katso ohje: [yhteishyvä.fi](https://yhteishyva.fi) -> juustotarjotin



Juoma joulupöytään

Espiritu de Chile 8 % on keskitytelyäinen punaviini (alkoholi poistettu osittain), jossa on hedelmäisyyttä ja marjaisuutta sekä pehmeät tanniinit. Juoma on valmistettu Shiraz- ja Cabernet Sauvignon -rypäleistä.

Kevyen juoman kanssa maistuvat pastaruokat, kana ja kalkkuna sekä pizza.

Kokeile pirteää ja mehekasta juomaa joulupöydän ruokien seuran tai pippurisen viikunapossun (s. 12) kanssa.





Jaksaa, jaksaa!

Päätä särkee, väsyttää ja ajatukset tuntuvat tahmeilta. Jos virta ei riitä ja jaksaminen on pitkin päivää huonoa, syy siihen saattaa löytyä ruokatottumuksista.

teksti **KRISTA KORPELA-KOSONEN** kuvat **REETTA PASANEN**

Jäikö aamupala taas syömättä tai korvautuiko lounas parilla voileivällä? Saatat ennen pitkää huomata sen vireystilan notkahduksena. Etenkin pitkäksi venähtävät ruokailuvälit ja kokonaan väliin jäävät ateriat verottavat jaksamista.

”Jos jaksamisen kanssa on jatkuvasti haasteita, ihan ensimmäiseksi kannattaa tarkistaa ruokarytmi”, neuvoo laillistettu ravitsemusterapeutti **Eija Orreveläinen**.

Vireyttä ja jaksamista tukee parhaiten säännöllinen ruokarytmi, jossa ateria tai välipala syödään noin 3–5 tunnin välein. Kun syö tasaisesti pitkin päivää, virtaa riittää aamusta iltaan asti eikä nälkä ehdi missään vaiheessa päivää kasvaa hallitsemattoman suureksi.

Orreveläisen mukaan hyvin iltapainotteinen syöminen on yleinen haaste suomalaisten ruokatottumuksissa. Se on usein seurausta siitä, että säännöllisestä ja riittävästä syömisestä on tingitty

päivän aikana. Liian niukka syöminen väsyttää ja heikentää vireystilaa.

”Jos on töistä lähtiessä aina väsynyt ja nuutunut olo, kannattaa kiinnittää huomiota siihen, miten päivän syömiset ovat sujuneet siihen mennessä. Onko syöty aamupala ja riittävän kokoinen lounas? Auttaisiko iltapäivän välipala? Kannustan rytmittämään ruokailuja niin, että ne painottuvat aamuun ja päivään.”

Vähäkuituinen ateria kutsuu nukkumatin

Söitkö hetki sitten ison lautasellisen pastaa, ja nyt tuntuu, että voisit milloin tahansa nukahtaa? Vireyden ja jaksamisen kannalta on paljonkin väliä sillä, millaisia aineksia lautaselle laitetaan.

”Etenkin hiilihydraattien määrällä ja laadulla on merkitystä”, Orreveläinen kertoo.





Vähän kuitua sisältävät hiilihydraatit nostavat verensokeria nopeasti ja jyrkästi, joten niiden runsas määrä aterialla voi aiheuttaa ruokailun jälkeen väsymystä. Verensokerin äkilliset vaihtelut heikentävät vireystilaa.

Runsas pasta-ateria väsyttää, sillä tavallinen pasta ja riisi sisältävät vain vähän verensokerin nousua tasoittavaa kuitua. Niiden sijaan kannattaakin suosia täysjyväisiä, runsaammin kuitua sisältäviä vaihtoehtoja.

”Samasta syystä päivän jokaisella aterialla ja välipalalla on hyvä syödä kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Niistäkin saa kuitua, joka hidastaa aterianjälkeistä verensokerin nousua.”

Jos välipalaksi pistelee poskeen pussillisen karkkia, voi olla varma, että pian alkaa väsyttää. Runsaasti sokeria sisältävät ruoat ja juomat heilauttavat verensokeritasoa erityisen jyrkästi.

”Jos herkkuhetken haluaa pitää, se kannattaa yhdistää johonkin päivän ateriaan. Pienen määrän herkkua voi syödä vaikka aterian jälkiruokana”, Orreveteläinen opastaa.

Lisää virtaa vitamiineista

Monilla vitamiineilla ja kivennäisaineilla on tärkeä rooli vireyden ja jaksamisen säätelyssä. Esimerkiksi B12-vitamiini, folaatti ja C-vitamiini auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta. Kivennäisaineisiin kuuluvan raudan puutteen yksi tyypillinen oire on väsymys. C-vitamiini on tärkeä ravintoaine myös raudan saannin kannalta, sillä se tehostaa raudan imeytymistä ruoasta.

Kasvikset, marjat, hedelmät ja kuitupitoiset viljatuotteet ovat monien vireyteen ja jaksamiseen vaikuttavien vitamiinien ja kivennäisaineiden hyviä lähteitä. B12-vita-

miinia saa luontaisesti vain eläinperäisistä elintarvikkeista eli lihasta, kalasta, maidosta ja kananmunista.

”Mitä monipuolisemmin syö, sitä varmemmin saa kaikenlaisia jaksamiselle tärkeitä ravintoaineita.”

Joskus ruokavalion tueksi voidaan tarvita myös ravintolisää. Monivitaminivalmiste on monessa tilanteessa turvallinen valinta, sillä se sisältää sopivassa suhteessa kohtuullisia määriä eri vitamiineja ja kivennäisaineita.

D-vitamiinilisä on syksyllä ja talvella tarpeellinen lähes jokaiselle. Rautalisää saa käyttää ainoastaan todettuun raudanpuutteeseen.

”Mitään ravintolisää ei ole hyväksi ottaa megasuuria annoksia. Ravintolisällä voi täydentää ruokatottumuksia, mutta se ei yksinomaan riitä ratkaisuksi. Tärkeintä on selvittää, mitkä ovat ruokavalion kompastuskivet ja laittaa ne mahdollisimman hyvään kuntoon.”

Riittävä juominen pitää vireessä

Eija Orreveteläinen muistuttaa lisäksi riittävästä juomisesta, sillä lieväkin nestehukka voi aiheuttaa nuutunutta oloa. Sen tavallisia oireita ovat pääsärky ja väsymys. Aikuinen tarvitsee juotavaa 1–1,5 litraa päivässä.

”Juomisesta kannattaa rakentaa helppo rutiini. Muistamista voi helpottaa vaikkapa se, että pitää vesipulloa tai -kannua näkössä pöydällä.”

Jos säännöllinen syöminen ja juominen tahtoo helposti jäädä päivän kiireiden jalkoihin, muistuttelijana voi halutessaan hyödyntää myös kännykkään ajastettua hälytystä.

”Se voi toimia hyvänä herättelijänä, että on ruoka- ja juomataun paikka.” ■

Vinkit vireyteen

1

Tee monipuolisia ruokavalintoja, niin saat monenlaisia vireydellesi välttämättömiä ravintoaineita.

2

Virtaa riittää varmemmin, kun syöt aterian tai välipalan 3–5 tunnin välein.

3

Syö päivän jokaisella ruokailukerralla kuitupitoisia kasviksia, hedelmiä tai marjoja.

4

Huolehdi siitä, että juot vettä 1–1,5 litraa päivän aikana.

5

Käytä vain kohtuudella runsassokerisia ruokia ja juomia, jotta vältty väsyttäviltä verensokerin vaihteluilta.