

Reseptit

PAISTETUT PERUNAGNOCCHIT RUCOLALLA

- 2:lle
- Valmistelu n. 25 minuuttia + 1 tunti uunissa + n. 30 minuutin jäähdytys

Ainesosat:

- 400 g jauhoisia perunoita
- 1 munankeltuainen
- 70 g perunajauhoja
- suolaa
- 2 rkl oliiviöljyä
- 2 hyppysellistä rucolaa
- 2 rkl parmesanjuustoa

Paista perunoita pellillä uunissa 180 °C:ssa 1 tunti. Anna hieman jäähtyä. Halkaise perunat puoliksi, kaavi sisus ulos lusikalla ja purista perunapuristimen läpi. Sekoita joukkoon munankeltuainen. Anna massan jäähtyä. Sekoita joukkoon perunajauhot. Taikinasta on tarkoitus tulla kiinteä massa. Ripottele perunajauhoja alustalle ja muotoile sen päällä taikinasta 1,5 cm paksuja tankoja ja leikkaa niistä gnoccheja. Kiehauta runsaasti vettä ja suolaa vesi voimakkaasti (katso vinkki). Keitä gnoccheja suolavedessä annos kerrallaan n. 3 minuuttia. Ota vedestä reikäkauhalla.

Tarjoile gnocchit oliiviöljyn ja rucolan kanssa, asettele lautaselle ja ripottele päälle parmesanjuustoa.

Vinkkejä:

- Voit käyttää perunapuristimen sijaan myös siivilää, jonka läpi perunat sivellään.
- Suolavesi voi olla hieman ylisuolattua, koska gnocchitaikinassa ei ole suolaa. Muuten suola imisi perunataikinasta vettä ja näin gnoccheista tulisi liian kovia.
- Voit keittää paistetut perunankuoret kasvisliemessä. Niiden tärkkelys sitoo lientä ja antaa hyvän paistetun aromin.
- Voit käyttää rucolan sijaan myös hienoksi viipaloitua sikurisalaattia.

HAALEA KVINOASALAATTI

2:lle

Valmistus n. 40 minuuttia

Ainesosat:

- ½ nippu kevätsipulia (varret)
- 1 porkkana
- ½ kesäkurpitsa
- 2 rkl rapsiöljyä
- 125 g kvinoaa
- 7 dl kasvislientä
- ½ sitruuna
- 2 rkl riisietikkaa
- ½ tl tomusokeria
- fleur de sel -suolaa

Leikkaa kevätsipulin varret pieniksi paloiksi. Pese porkkana ja leikkaa yhdessä kesäkurpitsan kanssa viipaleiksi tai kuutioiksi. Kuullota kevätsipuleita pienessä määrässä rapsiöljyä. Lisää kvinoaa ja kuullota. Lisää kasvisliemi. Keitä alhaisella lämmöllä 15 minuuttia. Lisää porkkanat ja kesäkurpitsa ja lisää tarvittaessa kasvislientä. Anna kiehua alhaisella lämmöllä vielä 15 minuuttia. Anna jäähtyä.

Raasta sitruunan kuori ohueksi raasteeksi. Purista mehu ulos. Sekoita joukkoon loput öljystä, etikka ja tomusokeri saadaksesi kastikkeen. Lisää kvinoaa ja mausta suolalla.

Vinkkejä:

- Tämä menetelmä muistuttaa sushiriisin valmistusta. Lämmin kvinoaa imee itseensä makeanhappaman marinaadin.
- Höylää osa kasviksista ohuiksi lastuiksi ja ripottele lopuksi annoksen päälle raakana marinaadiin sekoitettuna.
- Täydennä kvinoasalaattia lisäämällä siihen 100 g keitettyjä kikherneitä.

POHJOISITALIALAINEN KASVISKEITTO

2:lle

Valmistus n. 30 minuuttia

Ainesosat:

- 1 porkkana
- 2 pientä perunaa
- 1 sellerinvarsi
- 50 g valkokaalia
- 2 lehtimangoldin tai lehtikaalin vartta lehtineen
- 1 pieni kesäkurpitsa
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 meiramin oksa
- 1 rkl tomaattipyreetä
- 80 g paloiteltuja kuorittuja säilyketomaatteja tai 2 tuoretta tomaattia
- 750 ml kasvislientä
- 1 kourallinen pinaattia
- suolaa
- pippuria myllystä
- 2 rkl raastettua parmesanjuustoa

Kuori porkkanat ja perunat ja paloittele n. 1 cm:n kokoisiksi kuutioiksi. Leikkaa muut kasvikset ohuiksi viipaleiksi.

Kuumenna oliiviöljyä kattilassa, paista meiramia ja kasviksia keskilämmöllä n. 10 minuuttia. Lisää tomaattipyree, tomaatit, kasvisliemi ja anna kiehua vielä 10 minuuttia. Lisää pinaatti ja mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoile syviltä lautasilta ja raasta päälle parmesaania.

Vinkkejä:

- Voit keittää keiton mukana minestronen tapaan myös hieman pastaa, esim. spelttipastaa.
- Käytä aina myös sellerin mukula.
- Tuoreen pinaatin sijaan voit myös käyttää pakastepinaattia.
- Keitto voidaan pakastaa ja lämmittää uudelleen.

PERSIALAINEN MUNAKAS

2:lle

Valmistus n. 20 minuuttia

Ainesosat:

- 50 g tuoretta pinaattia
- 3 tillinvartta
- ¼ nippu kevätspuleita (varret)
- 3 kananmunaa
- 2 rkl tattarijauhoja
- 2 rkl spelttijauhoja
- suolaa
- pippuria
- 1-2 rkl rapsiöljyä
- 90 g raejuustoa

Pilko pinaatti, tilli ja kevätspuli karkeasti ja sekoita yhteen kananmunien kanssa. Lisää jauhot. Kuumenna rapsiöljy teflonpannussa ja paista taikina annos kerrallaan (munakaslettu saa olla hieman paksumpi kuin vohveli) molemmilta puolilta n. 2 minuutin ajan. Täytä raejuustolla.

Vinkkejä:

- Leikkaa munakasletut viipaleiksi ja tarjoile keiton lisukkeena.
- Taikina voidaan myös paistaa uunissa gratiinivuoassa 180 asteessa 15 minuuttia.
- Käytä raejuuston sijaan ricottaa tai muuta tuorejuustoa.

INTIALAINEN CURRYPATA

2:lle

Valmistus n. 50 minuuttia

Ainesosat:

- 2 pientä perunaa
- 1 porkkana
- ½ munakoiso
- ¼ parsakaali
- ½ kesäkurpitsa
- 1 cm:n pala inkivääriä
- 1 sitruunaheinän varsi
- 100 g tofua
- 2 rkl kookosöljyä
- 1 tl murskattuja sinapinsiemeniä
- 1 rkl intianjasmikkilehtiä
- 1 tl kurkumaa
- 80 g pilkottuja, kuorittuja säilyketomaatteja
- 4 dl kasvislientä
- 1 tl suolaa

Pilko kasvikset isoiksi paloiksi. Kuori ja raasta inkivääri. Puolita sitruunaruohon varsi ja purista. Leikkaa tofu kuutioiksi.

Kuumenna öljy kattilassa ja ruskista sinapinsiemeniä, intianjasmikkilehtiä ja sitruunaruohoa kevyesti. Lisää kasvikset ja kurkuma, ruskista ja kaada kasvisliemi joukkoon. Lisää säilyketomaatit ja inkivääri ja anna hautua, kunnes kasvikset ovat pehmeitä. Mausta suolalla, poista sitruunaruoho ja tarjoile syviltä lautasilta.

Vinkit:

- Inkivääriä voidaan kuoria ja raastaa myös lusikalla.
- Käytä sitruunaruohon sijaan ryppyliemetin lehtiä.

TOMAATTINEN MAISSIGRATIINI

2:lle

Valmistus n. 40 minuuttia

Ainesosat:

- 80 g säilykemaissia
- 1,5 dl laktoositonta maitoa
- 80 g maissimannasuurimoita
- ½ tl suolaa
- 8 taatelitomaattia tai kirsikkatomaattia
- 70 g ricottajuustoa
- 2 rkl sveitsiläistä sbrinz-juustoa
- 2-3 oreganonoksaa

Lämmitä uuni 200 asteeseen. Soseuta säilykemaissi ja maito. Sekoita maissisuurimot ja maissi-maito-sose keskenään ja suolaa. Kaada gratiinivuokaan. Paista 10 minuuttia. Puolita tomaatit ja sirottele ricottan ja oreganon kanssa gratiinin päälle ja lisää juusto. Paista vielä 10 minuuttia.

Vinkkejä:

- Tarjoile lisäksi esimerkiksi lehtisalaattia, endiivisalaattia tai kurkkusalaattia.
- Lapsetkin pitävät tästä ruoasta, vaikka eivät yleensä söisikään polentaa, sillä säilykemaissi saa sen maistumaan hieman makealta.