



28.9.2020

1 (3)

Villiyrtit ja sienet – Menu

Menu 1

Mäkimeiramilla maustettua hernesosekeittoa (n. 20 annosta)

600 g perunoita
200 g sipulia
3 valkosipulinkynttä
40 g voita tai öljyä
2 l vettä tai kasvislientä
800 g tuoreherneitä (pakasteherne)
hienonnettua mäkimeiramia
suolaa
mustapippuria
4 dl kermaa tai kaurakermaa
(3 dl kuivaa kuohuviiniä)

Kuori ja kuutio perunat ja hienonna sipuli sekä valkosipuli. Kuullota ainekset kattilassa rasvassa. Lisää joukkoon vesi tai kasvisliemi. Anna kiehua kannen alla 10-15 minuuttia. Lisää joukkoon herneet. Keitä 2-3 minuuttia ja soseuta keitto tasaiseksi sauvasekoittimella tai tehosekoittimella. Jos haluat keitosta aivan sileän, voit paseerata keiton soseuttamisen jälkeen eli painella sen siivilän läpi. Mausta suolalla ja pippurilla ja mäkimeiramilla. Lisää kerma ja soseuta vielä hetki ja tarkista maku.

Koivurieska

0.5 l piimää
2 dl mahlaa
1.5 tl suolaa
70 g tuoreita koivunlehtiä kutterilla hienonnettuna
400 g spelttijauhoja
400 g vehnä jauhoja
(soodaa)

Kaikki aineet sekaisin mahdollisimman vähän vaivaten. Leivotaan heti. Jaa taikina 8 osaan ja pyöräytä palloksi jauhotetuilla käsillä. Työpöydälle reilusti jauhoja ja taputtele käsin ohueksi pyöreäksi rieskaksi, voit myös käyttää kaulinta. Pistele rieskat haarukalla, ja paista kuumassa uunissa +280 asteessa noin 10 minuuttia. Jäähdytä rieskat ritilän päällä.



28.9.2020

2 (3)

Menu 2

Sienirisotto

1 litra kasvislientä tai kanalientä
2 kpl sipulia
2 kpl valkosipulinkynsiä
400 g risottoriisiä
1 dl valkoviiniä
70 g raastettua parmesaanijuustoa
3 dl esipaistettuja sieniä
1 rkl sitruunanmehua
nokare voita
siankärsämöä
lehtipersiljaa

Paista paloittelut sienet (esim. tatit, lampaankääpä, nokirousku, kantarelli, kehnäsieni) kypsiksi niin pitkään, että neste on haihtunut pannulta. Lisää joukkoon hieman suolaa paistamisen loppuvaiheessa.

Kuumenna kasvis/kanaliemi, ja pidä lämpimänä.

Kuullota hienoksi pilkotut sipulit ja valkosipulit kattilassa oliiviöljyssä. Lisää joukkoon risottoriisiä ja jatka kuullottamista, kunnes riisi alkaa muuttua läpikuultavaksi. Lisää joukkoon viini ja ripaus sokeria ja sekoita kunnes viini on imeytynyt riisiin.

Lisää kasvis/kanalientä riisin joukkoon kauhallinen kerrallaan niin, että se juuri ja juuri koko ajan kiehuu. Lisää joukkoon ensimmäisen kauhallisen jälkeen sienet, ripaus chilijauhetta ja loraus sitruunan mehua sekä siankärsämö. Kun edellinen kauhallinen on imeytynyt riisiin, lisää seuraava ja sekoita koko ajan. Näin riisin keiton pitäisi kestää n. 15 minuuttia.

Viimeisen kauhallisen imeydyttyä lisää myös hienoksi raastettu parmesaani ja voi ja sekoita joukkoon lopuksi vielä hakattua lehtipersiljaa. Mausta tarvittaessa suolalla ja pippurilla.

Variksenmarjajuoma

1 dl variksenmarjamehua
2 dl koivunmahlaa
(sokeria, hunajaa)
(kivennäisvettä, sitruunamehua)

Irrota mehu mehupuristimella variksenmarjoista.
Lisää mahla ja mausta sokerilla tai hunajalla.
Lisähappoisuutta saat tarvittaessa kivennäisvedellä.



28.9.2020

3 (3)

Menu 3

Hiillostettu siika

120 g / hlö siikafileettä
suolaa

Leikkaa siikafileet annospaloiksi.

Hiillosta siika mahdollisemman kuumalla grillitasolla tai levyllä siten, että ripottelet levyn pintaan suolaa ja hiillostat nahkapuoli ensin vain hetken. Tarvittaessa loppukypsennyksen voi tehdä uunissa tai paistinpannussa, jossa on mausteena villiyrttiöljyä (voita).

Paistetut sienet (n. 20 annosta)

800 g paloiteltuja sieniä, esim. kantarelleja, tatteja, mustatorvisieniä, vahakkaita, ym.
100 g (hienonnettua sipulia)
voita tai öljyä paistamiseen
suolaa
mustapippuria

Paista paloitellut sienet ja sipuli öljyssä tai voissa rapeiksi.

Maahumalaöljyssä glaseerattuja vihanneksia

50 g annos
porkkanoita (erivärisiä)
kukkakaalia
uutta sipulia
naurista

Kuori juurekset ja paloitele 1 cm x 1 cm kokoisiksi paloiksi, myös sipuli. Paloitele kukkakaali pieniksi nupuiksi.

Glaseeraa pannulla juurekset kuultavaksi, lisää pannulle lopuksi kukkakaalit ja mausta suolalla. Hauduta pannussa kannen alla miedolla lämmöllä kovankypsäksi.

Nokkosviilikastike

2/3 osaa kermaviiliä
1/3 osaa nokkospestoä

Sekoitetaan keskenään hyvin.

Elinkeino- ja liiketoimintaa ruokaketjussa - ELLI -hanke
1.1.2020 – 31.12.2022