

Raparperimansikkasalaatti (50 g/hlö)

1 kg raparperin vartta
100 g sokeria
oliiviöljyä
suolaa
100 g vuonankaalia
100 g pienilehtistä pinaattia
200 g mozzarellaa kuutioituna
200 g tuoreita mansikoita viipaloituna
silputtua ruohosipulia

Sitruunaöljy

4 rkl rypsiöljyä
3 rkl sitruunamehua
1 rkl sokeria
suolaa
mustapippuria

1. Leikataan raparperit kolmensenttin paloiksi ja palat vielä neljään osaan. (voi myös kuoria)
2. Laitetaan raparperit uunivuokaan ja maustetaan suolalla sokerilla ja öljyllä
3. Paistetaan uunissa n. 5 min. 250 astetta ja jäähdytetään
4. Sekoitetaan salaatti muuten paitsi raparperit viimeisenä salaatin päälle
5. Pirskottele salaatin kastike päällimmäiseksi tai laita se erikseen tarjolle.

Minttukurkut (30g hlö)

1 kg kurkkuja (avomaakurkkua)
½ tuoremintturuukku
0,25 dl väkiviinaetikkaa
60 g sokeria
½ dl vettä
(suolaa)

Leikkaa kurkut ohuiksi siivuiksi. Sekoita vesi, sokeri ja etikka ja kaada kurkkujen päälle, lisää hakatut mintut. Anna maustua parituntia kylmässä. Tarkista vielä maku

Paahdettu varhaisperunasalaatti (30 – 50g)

1 kg varhaisperunoita
300 g pekonia paistettuna paloitetuna
200 g punasipulisuikealetta
100 g suolakurkkuviipaletta tai kuutioita
öljyä
suolaa

1. Kuutio tai viipaloi pestyt uudet perunat ja laita uunivuokaan, mausta suolalla ja ripottele pinnalle rypsiöljyä.
2. Paahda uunissa n. 230 astetta kuivapaisto, niin että perunat ruskistuvat ja kypsyvät, kääntele välillä, jäähdytä.
3. Kypsennyksen aikana paista pekonia pannussa rapeaksi ja valuta liikarasva pois, jäähdytä (voi paahtaa pekonin myös uunissa)
4. Valmista kastike tehosekoittimessa; laita kaikki aineet sekoittimeen ja aja tasaiseksi.
5. Sekoita kaikki salaattiaineet ja mauste öljy keskenään ja anna maustua puolituntia.
6. Koristele persiljalla

Öljykastike

rypsiöljyä
valkosipulia
punaviinietikkaa
piparjuurta
suolaa
sokeria
pippuria

Nokkospesto

200 g ryöpättyä nokkosta
2 kpl valkosipulinkynsiä
1 dl hampunsiemeniä
1 dl raastettua parmesaania
1,5 dl neitsytoliiviöljyä
0,5 dl puristettua rypsiöljyä
0,5 dl sitruunamehua
suolaa
pippuria

1. Paahda hampunsiemenet kuivalla pannulla, kunnes saavat hiukan väriä, jäähdytä.
2. Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen tai kutteriin ja hienonna hieman karkeaksi massaksi.
3. Anna makujen tekeytyä noin 15 min ja tarkista maku. Lisää tarvittaessa suolaa tai pippuri

Villiyrttisalaatti

Poimunlehteä, vuohenputkea, mustaherukanlehteä, voikukanlehteä, horsmanlehteä, ketunleipä apila, ym.

1. Puhdistetaan huolellisesti villiyrtit roskista ja hyönteisistä, jos niitä on.
2. Laitetaan hetkeksi kylmään veteen.
3. Siivilöidään vesi pois ja kuivataan yrtit hyvin.
4. Poistetaan varret, käytetään vain kasvien lehtiosat. Revitään salaatti käsin pienemmäksi.
5. Halutessa sidesalaattina voi käyttää salaattisekoitusta

Villiyrtti-öljy

villiyrttejä (ketunleipä, suolaheinä, vuohenputki, apila)

auringonkukkaöljyä

kylmäpuristettua rypsiöljyä

sitruunaa

suolaa

sokeria

chiliä

Paahdetut uudet perunat

1 kg uusia perunoita

rypsiöljyä

suolaa

timjamia

mustapippuria

savunestettä

1. Pese perunat huolellisesti
2. Laita perunat kokonaisena voideltuun uunivuokaan, isommat perunat voi halkaista.
3. Mausta suolalla, pippurilla ja timjamilla.
4. Sekoita öljyä perunoihin.
5. Laita uuniin (+ 230 astetta kuivapaisto) uuniin paahtumaan, sekoita välillä. Kypsymisaika n. 20 – 30 min.
6. Sumuta kypsymisen puolessavälissä savunestettä perunoiden päälle ja kypsennä loppuun. Käy hyvin liharuuille lisäkkeeksi.

Porkkanahummus

500 g porkkanoita keitettynä

2 rkl öljyä

2 valkosipulin kynsi

1 1/2 rkl juoksevaa hunajaa

1 1/2 tl jauhettua jeeraa eli juustokuminaa

1 1/2 tl jauhettua korianteria

noin 1/2 sitruunan mehu
200 g keitettyjä härkäpapuja
suolaa

Laita kaikki aineet tehosekoittimeen tai kutteriin, aja tasaiseksi, tarkista maku.

Lohisalaatti (annossalaatti 120g)

200 g kukkakaalia
100 g retiisiä
200 g fenkolia
200 g porkkanaa
200 g tankoparsaa
50 g kevätsipulia
100 g vuonankaalia (salaattisekoitus)
2 kpl keitettyä kananmunaa
300 - 400 g grillattua lohta

1. Pilko kukkakaalit pieniksi nupuiksi, porkkanat ja fenkoli suikaleiksi.
2. Leikkaa parsan tyvi pois ja kuori parsa, leikkaa sentin paloiksi.
3. Höyrytä vihannekset n. 3-4 minuuttia ja jäähdytä heti.
4. Leikkaa kevätsipuli ja retiisi siivuiksi.
5. Sekoita kaikki vihannekset keskenään ja marinoi vihanneksia n.15 minuuttia.
6. Leikataan kananmunat neljään osaan.
7. Leikataan lohesta paksuja siivuja, jotka hiillostetaan hellan levyllä tai grillissä suolan kanssa.
8. Kasataan annos lautaselle vuonankaali alimmaiseksi, marinoitut vihannekset, päällimmäiseksi hiillostettulohi.
9. Ranskankermakastiketta ripotellaan salaatin päälle.
10. Koristellaan kananmunalla ja sitruunalohkolla ja ruohosipulilla

Sitruunamarinadi

sitruunamehua
sokeria
suolaa
rypsiöljyä
pippuria

Kaikki aineet sekoitetaan keskenään

Ranskankermakastike

200 g ranskankermaa
30 g dijon sinappia
sokeria
suolaa
pippuria
pilkottua ruohosipulia

Nokkosrieska

0,5 l koivunmahlaa

500 g ohrajauhoja, (osa voi olla vehnä jauhoja)

1 tl suolaa

0,5 dl ryöpättyjä ja hienonnettuja nokkosia

1 tl leivinjauhetta

1. Sekoita kaikki aineet keskenään löysähköksi taikinaksi
2. Leivo taikinasta n. 10 cm halkaisijaltaan ja 5 mm paksuja kakkaroitu
3. Pistele rieskat haarukalla ja paista 300 asteisessa uunissa n. 4 – 6 min
4. Kääri lämpimänä liinan sisään.

Ohra ja fetajuustoa

2 1/2dl ohrasuurimoita

vettä

300 g väriporkkanoita

200 g naurista

100 g lehtikaalia

1 punasipuli

rypsiöljyä

200 g fetajuustoa

sitruunamehu

hunajaa

suolaa

mustapippuria

(valkosipulia, chiliä)

1. Keitä ohra kypsäksi ja valuta kypsä ohra.
2. Kuori ja paloittele juurekset pieniksi kuutioiksi. Siirrä juurespalat uunivuokaan, mausta suolalla ja öljyllä. Paahda juureksia 200-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia, kunnes ne ovat kypsiä.
3. Poista lehtikaalista kovat lehtiruodit ja paloittele kaali. Kuori ja hienonna sipuli.
4. Paista lehtikaali ja hienonnettu sipuli pannulla ja lisää ohra ja juurekset pannulle.
5. Mausta risotto
6. Murena joukkoon fetajuusto.

Tarjoa lämpimänä lisäkkeenä tai kylmänä salaattina.

Kukkakaalicouscous

1 keskikokoinen kukkakaali

1 sipuli

1 valkosipulia

öljyä

suolaa

pippuria

persiljaa

1. Leikkaa kukkakaalista nuput pois ja kuori jäljelle jäänyt varsi, paloitele varsi.
2. Laita tehosekoittimeen. Pyöräytä muutaman kerran, kunnes kukkakaali on hienontunut suunnilleen couscous-jyvien kokoisiksi.
3. Hienonna sipuli ja valkosipuli ja kuullota sipulit pannulla.
4. Lisää kukkakaali ja kypsennä muutama minuutti niin ettei kukkakaali ruskistu.
5. Mausta ja tarjoile perinteisen couscousin tapaan kastikkeen kanssa, lisukkeena tai käytä salaatteihin.