

A close-up photograph of a fresh vegetable salad. The salad includes chickpeas, sliced cucumbers, pink radishes, and bright orange segments. It is garnished with small brown seeds and fresh green herbs. The background is slightly blurred, showing more of the salad and a wooden surface.

Kotimaista kasviproteiinia kaikkiin keittiöihin

55 herkullista reseptiä!

Kotimaisten kasviproteiinien hyödyntäminen jokapäiväisessä ruoanlaitossa on mainio ratkaisu sekä terveyden että ympäristön kannalta! Nappaa tästä käyttöösi uudet kasvisruokasuositukset ja nauti niistä sellaisinaan tai ennestään tuttujen makujen kyljessä - tarjoile ystävillesi, asiakkaillesi tai perheellesi. Kaikki reseptit soveltuvat yhtä hyvin kotiin kuin ammattikeittiöönkin.

Muotoile reseptit ja annoskoot juuri omaan makuusi, käyttöösi ja keittiöösi soveltuviksi.



Tämä reseptivihko on koostettu vuonna 2019 osana Vastuullista proteiinia pöytään – hanketta, jota toteuttavat yhteistyössä Pohjois-Karjalan ProAgria ja Turun yliopiston Brahea-keskus. Hanke toteuttaa Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelmaa 2014-2020 ja sitä rahoittavat Varsinais-Suomen ja Pohjois-Karjalan Ely-keskukset.

Reseptit, ellei toisin mainita: Päivi Lehtonen

Toimitus: Sanna Vähämiko ja Ellinoora Havaste

SISÄLLYSLUETTELO

Perusreseptit.....2

Keitetyt härkäpavut
Paahdetut härkäpavut
Marinoidut härkäpavut
Keitetty kvinoa
Paahdettu kvinoa
Keitetty speltti
Hamppudukkah

Salaatit.....6

Tomaatti-härkäpapusalaatti
Punajuuri-kvinoasalaatti
Tabbouleh kvinoasta
Mausteinen härkäpapusalaatti
Appelsiini-fenkolisalaatti
Vegaanin nopea vihreä salaatti
Rapea omenasalaatti ja tahinikastike
Lämmin juures-härkäpapusalaatti
Perinteinen makaronisalaatti
Välimerellinen salaatti fetalla ja härkäpavuilla
Kvinoa-paprikasalaatti
Ihanien makujen spelttihelmi-porkkanasalaatti
Peruna-härkäpapu-korianterisalaatti

Lisukkeet.....14

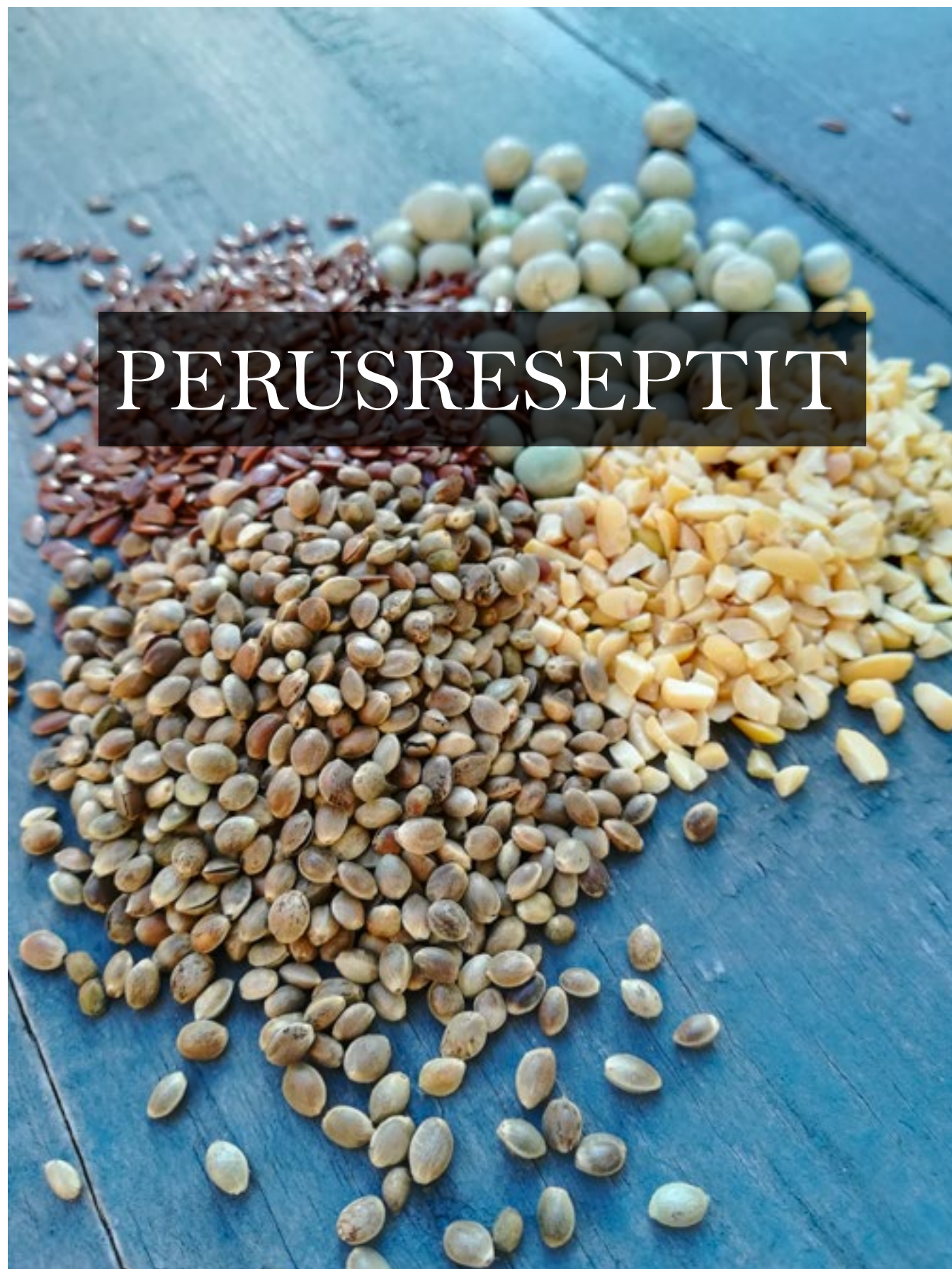
Riisi-papulisuke
Tattari-härkäpapunäkkäri
Lupiini-hamppunäkkäri
Lupiinivuokaleipä
Lupiini-juustosämpylät
Valkosipulinen härkäpapulevite
Merellinen kvinoatahna
Hamppupesto
Hernehummus

Pääruoat.....18

Simppelit härkäpapupihvit
Härkäpapufalafelit
Paprika-härkäpapupyörykät
Kvinoa-hernepyörykät
Mausteinen härkäpapakastike
Appelsiini-härkäpapukeitto
Feijoada-papupata
Tuhti talvinen kasvispata
Peruna-härkäpapucurry
Pinaatti-härkäpapucurry
Chili sin carne
Sieni-spelttirisotto
Kasvis-taginepaistos
Herne-herkkusienilasagne
Härkäpapulettuset
Porkkana-spelttivuoka
Maukas pizzataikina

Jälkiruoat.....28

Salmiakki-mokkapalat
Pitsipiirakka
Maukas omenapiirakka
Banaani-mustikkapiirakka
Valkosuklaa-marjapiiras
Aprikoosi-härkäpapakku
Tumma suklaakakku
Speltticookiet
Kvinoavanukas



Keitetyt härkäpavut

kuivattuja härkäpajuja, vettä ja suolaa tarpeen mukaan

Kuivatuista pavuista tulee noin kolminkertainen annos keitettyjä härkäpajuja.

Huuhtelee härkäpavut kylmässä vedessä. Mittaa pavut ja kylmä vesi astiaan, jossa pavut voivat turvota noin kaksinkertaisiksi. Liota papuja 10-12 tuntia, pidempi liotusaika ei haittaa. Huuhtelee pavut liotuksen jälkeen hyvin ja siirrä kattilaan, lisää vettä kunnes pavut ovat kokonaan peittyneet. Kiehauta ja laske sitten lämpötilaa siten, että pavut kiehuvat pienellä lämmöllä mutta eivät kiehu yli. Lisää vettä tarvittaessa. Keitä noin 30 minuuttia, lisää keittoajan lähestyessä loppuaan suolaa oman maun mukaan.

Pavut ovat valmiita kun ne ovat kokonaisia mutta helposti rikkoutuvia sormin tai haarukalla.

.....

Paahdetut härkäpavut

400 g keitettyjä härkäpajuja
1 rkl rypsiöljyä
1 tl paprikajauhetta
1 tl juustokuminaa
0,5 tl chilijauhetta
0,5 tl inkivääriä
0,5 tl suolaa

Laita uuni lämpiämään 250 asteeseen. Sekoita kulhossa öljy ja mausteet, lisää keitetyt pavut. Asettele pavut tasaisesti uunivuokaan tai pellille, paista uunissa noin 20 minuuttia. Sekoita välillä, jotta pavut ruskistuvat tasaisesti. Sammuta uuni ja jätä 10 minuutiksi jälkilämmölle. Tarkkaile, etteivät pavut pala.

Anna jäähtyä ennen tarjoilua. Sopivat hyvin naposteluun tai retkievääksi.

(Resepti: Luke)

Marinoidut härkäpavut

250 g kuivattuja härkäpapuja
2 valkosipulin kynttä
rypsiöljyä
kaksi rosmariinin oksaa
1 tl chiliä

puristettua sitruunanmehua
suolaa
mustapippuria

Valmista 250 grammaa kuivattuja härkäpapuja *Keitetyt härkäpavut* -ohjeen (s. 3) mukaisesti, mutta lisää keitinveeteen kaksi siivutettua valkosipulin kynttä papujen kiehuessa. Jätä valkosipulit papujen joukkoon kaataessasi keitinvesi pois.

Silppua tuore rosmariini ja loput valkosipulin kynnet. Freesaa rypsiöljyssä valkosipuli, chili ja rosmariini, sekoita mausteseos lämpimänä keitettyihin papuihin. Mausta vielä maun mukaan suolalla, pippurilla ja sitruunamehulla.

Anna papujen maustua jääkaapissa mielellään yön yli ennen käyttöä.

.....

Keitetty kvinoa

1 osa kvinoa
2 osaa vettä tai kasvislientä
suolaa maun mukaan

Huuhtelee kvinoa hyvin kuumalla vedellä ja anna sen valua kuivaksi. Keitä kasvisliemessä tai suolatussa vedessä, anna vetäytyä hetki ja möyhi haarukalla ennen tarjoilua.

Paahdettu kvinoa

1 osa kvinoa
1,5 osaa vettä tai kasvislientä
suolaa maun mukaan

Huuhtelee kvinoa hyvin kuumalla vedellä ja anna sen valua kuivaksi. Siirrä paistinpannulle ja paahda lisäten vähitellen nestettä. Paahdettu kvinoa jää irtonaisemmaksi kuin keitetty.

.....

Keitetty speltti

1 osa spelttinjyviä
3 osaa vettä tai kasvislientä
suolaa maun mukaan
öljyä

Huuhtelee speltti huolellisesti ja anna valua kuivaksi. Keitä suolatussa vedessä tai kasvisliemessä noin 20 minuuttia. Sammuta liesi ja hauduta vielä noin 40 minuuttia. Kiireessä kannattaa käyttää nopeammin kypsyviä spelttihelmiä. Esim wokkeihin ja risottoihin sopivat helmet kypsyvät noin 20 minuutissa. Lisää vähän öljyä ja sekoita.

.....

Hamppudukkah

2 dl kuorimattomia hampunsiemeniä
0,5 dl seesaminsiemeniä tai mantelirouhetta
0,5 rkl korianterinsiemeniä
1 tl suolaa
0,5 rkl sokeria
1 tl juustokuminaa
mustapippuria maun mukaan

Lisää hampunsiemenet, korianterinsiemenet ja seesaminsiemenet tai mantelirouhe pannulle ja paahda niitä hetki ilman rasvaa. Seos on valmista, kun se alkaa tuoksumaan. Varo etteivät siemenet pala!

Anna jäähtyä, rouhi sitten kaikki ainekset karkeasti morttelissa tai maustemyllyssä.

SALAAATIT

Tomaatti -härkäpapusalaatti

Salaatti

2 kevätsipulia
1 punainen paprika
2 maustekurkkua
2 tomaattia
5 dl keitettyä härkäpapuja (s. 3)

Kastike

3 rkl kylmäpuristettua rypsiöljyä
2 rkl omenaviinietikkaa
3 - 4 rkl hienonnettua tuoretta persiljaa
riipaus mustapippuria

suolaa

Pilko kevätsipuli ja kuutioi paprika, maustekurkut ja tomaatit. Sekoita kulhossa öljy, viinietikka, mustapippuri ja persilja. Sekoita kastike ja loput salaatin ainekset tarjoilukulhossa ja mausta lopuksi suolalla makusi mukaan.

Anna salaatin maustua jääkaapissa ainakin tunnin verran ennen tarjoilua.

(Resepti: Tiirinkoski, Johanna Koskinen)

Punajuuri-kvinoasalaatti

1 dl punajuurimehua
1,5 dl vettä
puolikas kasvisliemikuutio
3 dl kvinoaa
2-3 dl keitettyä tai paistettuja punajuurikuutioita
50-100 g salaattijuustoa
rucolaa tai muita tuoreyrtejä
kourallinen paahdettuja hampunsiemeniä tai hampputukkahia (s. 5)

Kuumenna punajuurimehu ja vesi puolikkaan kasvisliemikuution kanssa kattilassa. Huuhtelee kvinoa. Lisää kvinoa poreilevaan veteen, sitten ota kattila pois liedeltä ja anna kypsyä muutama minuutti.

Siivilöi kvinoa, jos kaikki neste ei imeydy siihen. Anna jäähtyä. Lisää kypsän kvinoan joukkoon kypsennetyt punajuurikuutiot ja salaattijuusto. Mausta tarvittaessa.

Koristele salaatti tuoreyrteillä ja paahdetuilla hampunsiemenillä tai hampputukkahilla.

Tabbouleh kvinoasta

2 dl kvinoaa
nippu tuoretta persiljaa
muutama oksa tuoretta minttua
3 tomaattia
1 punasipuli
öljyä reilu loraus
noin 1,5 dl sitruunamehua
suolaa

Huuhtelee kvinoaa hyvin ja paahda sitten kypsäksi kuumalla pannulla. Älä keitä, jotta jyvät pysyvät irtonaisina.

Hienonna persilja ja minttu. Kuutioi tomaatti ja silppua sipuli oikein hienoksi. Sekoita kvinoaa, yrtit, tomaatti ja sipuli. Lisää öljy. Mausta tabbouleh suolalla ja sitruunamehulla makusi mukaan. Kvinoan sijasta voit käyttää reseptissä myös spelttihelmiä.



Appelsiini-fenkolisalaatti

Salaatti

1 kurkku
puolikas fenkoli
3 appelsiinia
1 punasipuli
2 jäävuorisalaattia
50 g salaattijuustoa
härkäpapukrutonkeja (kuten Voima-Pavun
Isännän potku-chilikrutonkeja)
tuoretta minttua

Kastike

0,5 dl öljyä
0,5 dl limemehua
0,5 tl suolaa
1 rkl sokeria
nippu tuoretta minttua tai persiljaa

Suikaloi kurkku ja fenkoli. Paloittele appelsiinit. Leikkaa punasipuli renkaiksi ja revi jäävuorisalaatit. Sekoita kastikkeen ainekset yhteen, siirrä valmis kastike syrjään.

Kokoa jäävuorisalaatti, kurkku, fenkoli, appelsiinit, punasipuli ja salaattijuusto kerroksittain ja lisää viimeisenä päälle härkäpapukrutongit ja hienonnettu tuore minttu.

Krutonkeja voi myös paahtaa tilkassa öljyä ennen tarjoilua. Tarjoile kastike salaatin ohessa.

Raikas appelsiini-fenkolisalaatti sopii erityisesti kevättalvea piristämään.

Mausteinen härkäpapusalaatti

Salaatti

2 dl keitettyjä härkäpapuja (s. 3)
1 kurkku tai pieni kesäkurpitsa
2 isoa tomaattia
1 paprika
150 g retiisejä tai puolikas fenkoli viipaleina
1 pieni punasipuli
nippu tuoretta korianteria
nippu tuoretta persiljaa
nippu tuoretta tilliä

Kastike

1 dl öljyä
0,5 dl sitruunamehua
2 rkl valkoviinietikkaa
1 tl jauhattua kardemummaa
1 tl jauhattua maustepippuria
1 tl jauhattua juustokuminaa

mustapippuria
suolaa

Kuutioi kurkku tai kesäkurpitsa, tomaatti ja paprika. Viipaloi fenkoli tai retiisit. Hienonna punasipuli ja tuoreet yrtit pieneksi silpuksi. Valmista kastike sekoittamalla keskenään öljy, sitruunamehu ja viinietikka sekä mausteet. Sekoita kaikki salaatin ainekset yhteen ja lisää kastike.

Mausta oman maun mukaan suolalla ja pippurilla.

Vegaanin nopea vihreä salaatti

Salaatti

2 isoa salaattia
80 g härkäpapumuroketta (kuten Voima-Papu Muro) tai paahdettuja härkäpapuja (s. 3)
50 g vegaanista juustoa

Kastike

1 dl vegaanista majoneesia
1 dl maustamatonta soijajogurtia
0,5 dl sitruunamehua
puolikas valkosipulin kynsi
1 rkl ravintohiivahiutaleita
1 rkl sokeria
suolaa
mustapippuria

Jos käytät maustamatonta härkäpapumuroketta, paahda se kevyesti öljyssä ja mausta sipulijauheella ja valkosipulijauheella.

Revi salaatti ja höylää vegaanisesta juustosta lastuja. Raasta tai silppua valkosipuli hienoksi. Sekoita valkosipulimurska ja muut kastikkeen ainekset yhteen. Sekoita salaatti, vegaaninen juusto ja kastike yhteen. Lisää lopuksi härkäpapumuroke pinnalle.

Rapea omenasalaatti ja tahinikastike

Salaatti

2 salaattia
2 omenaa
0,5 dl rusinoita tai kuivattuja karpaloita
0,5 dl *hamppudukkahia* (s. 5)
0,5 dl härkäpapumuroketta (kuten Voima-Papu Muro) tai marinoituja härkäpapuja (s. 4)

Kastike

1 rkl tahinia
0,5 dl vettä
2 rkl sitruunamehua
1 tl valkosipulijauhetta
1 rkl sokeria
suolaa

Revi salaatti ja pilko omenat. Sekoita kastikkeen ainekset yhteen. Sekoita salaatti, omenat, rusinat tai karpalot ja kastike yhteen. Ripottele päälle hamppudukkah ja härkäpapumuroke.



Lämmin juures-härkäpapusalaatti

Salaatti

4 dl keitettyjä härkäpapuja (s. 3)
1 kukkakaali tai 500 g ruusukaalia tai parsakaalia
4 porkkanaa
2 punaista paprikaa
öljyä
0,5 tl suolaa

Kastike

1 dl öljyä
0,5 dl sitruunamehua
2 rkl siemensinappia
1 rkl sokeria
0,5 tl suolaa
mustapippuria
nippu tuoretta minttua
nippu tuoretta persiljaa

Laita uuni lämpeämään 225 asteeseen. Pilko kaali, porkkana ja paprika ja aseta uunipellille keitettyjen härkäpapujen kanssa. Mausta kasvikset ja pavut suolalla ja öljyllä ja laita sitten uuniin paahtumaan noin 25 minuutiksi tai kunnes pavut ovat rapeita.

Hienonna sillä välin tuoreet yrtit ja sekoita kastikkeen ainekset yhteen. Kääntelee kastike paahtettujen kasvien ja papujen joukkoon.

Tarjoa salaatti joko lämpimänä lisukkeena tai jäähtyneenä salaattipöydässä.

Perinteinen makaronisalaatti

Salaatti

1,5 dl makaroneja
0,5 dl *paahdettuja tai keitettyjä härkäpapuja* (s. 3-4)
puolikas paprika
puolikas kirpeä omena
puolikas suolakurkku
30 g Edam-tyylistä juustoa

Kastike

0,5 dl kermaviiliä, crème fraîchea, turkkilaista jogurttia tai kaura fraîchea
1 tl siemensinappia
1 tl sokeria
tuoretta tilliä
sitruunamehua
suolaa

Keitä ja jäähdytä makaronit. Paloittele paprika, omena, suolakurkku ja juusto kuutioiksi. Sekoita kaikki salaatin ainekset yhteen ja valmista sitten kastike. Sekoita kastike salaattiin ja laita salaatti jääkaappiin tekeytymään ennen tarjoilua.

Välimerellinen salaatti fetalla ja härkäpavuilla

Salaatti

2 dl keitettyjä spelttihelmiä (s. 5)
2 dl tomaattia lohkoina tai
kirsikkatomaatteja
0,5 dl oliivisuikaleita
50 g fetaa
1 dl keitettyjä härkäpapuja (s. 3)
2 rkl persiljasilppua

Kastike

0,1 dl balsamicoa
0,1 dl valkoviinietikkaa (tai voit tehdä
kokonaan valkoviinietikasta jättäen
balsamicon pois)
0,2 dl öljyä
0,5 tl suolaa
0,5 tl sokeria
1 tl sinappia
1 tl tomaattipyrettä
1 valkosipulinkynsi
pieni nippu tuoretta persiljaa tai basilikaa

Sekoita salaatin ainekset keskenään. Valmista kastike sekoittamalla kaikki ainekset keskenään ja hienontamalla sauvasekoittimella. Sekoita valmis kastike muihin aineksiin.

Ihanien makujen spelttihelmi-porkkanasalaatti

Salaatti

4 dl keitettyjä spelttihelmiä (s. 5)
1 dl marinoituja härkäpapuja (s. 4)
2 porkkanaa
puolikas omena
puolikas paprika
puolikas punasipuli
0,5 dl taateleita tai rusinoita
40 g aurajuustomurua

Kastike

0,5 dl öljyä
1 tl hunajaa
1 tl inkiväärimurskaa
0,5 tl valkosipulia
0,5 tl juustokuminaa
0,5 tl suolaa
limen kuori ja mehua
etikkaa
mustapippuria

paahdettuja hampunsiemeniä tai
hamppudukkahia (s. 5)
nippu tuoretta korianteria
oksa tuoretta minttua

Pilko porkkanat tikuiksi ja omenat, paprikat, punasipuli ja mahdolliset taatelit sopiviksi palasiksi. Sekoita keskenään keitetyn speltin, marinoitujen härkäpapujen ja aurajuustomurun kanssa.

Valmista kastike sekoittamalla öljy, hunaja, inkiväärimurska, valkosipuli, juustokumina ja suola keskenään. Lisää oman makusi mukaan limen kuorta ja mehua, etikkaa ja mustapippuria. Sekoita kastike salaatin sekaan ja koristele paahdetuilla hampunsiemenillä tai hamppudukkahilla sekä tuoreilla yrteillä.

Kvinoa-paprikasalaatti

puolikas paprika
puolikas parsakaali tai kukkakaali
3 dl keitettyä tai paahdettua kvinoaa (s. 4-5)
1 rkl silputtua sipulia
2 rkl aurinkokuivattuja tomaattisuikaleita
50 g halloumia tai sinihomejuustomurua
öljyä
sitruunamehua tai valkoviinietikkaa
mustapippuria
suolaa

Laita uuni lämpiämään 200 asteeseen. Kuutioi paprika ja paloittele kukkakaali tai parsakaali pieniksi nupuiksi. Paahda uunissa noin 20 minuuttia tai kunnes osittain ruskistuneita päältä.

Paloittele tai murusta juusto. Sekoita jäähtyneet kasvikset ja kvinoa, sipulisilppu, aurinkokuivatut tomaatit ja juusto keskenään. Lisää öljyä, sitruunamehua tai valkoviinietikkaa, mustapippuria ja suolaa oman maun mukaisesti.

Peruna-härkäpapu-korianterisalaatti

Salaatti

400 g kiinteitä perunoita, mielellään
varhaisperunaa hyvin pestynä
250 g keitettyjä härkäpapuja (s. 3)
1 omena
puolikas purjo tai pari kevätisipulia
pieni nippu tuoretta korianteria

Kastike

2 rkl sitruunamehua
0,5 dl öljyä
1 rkl inkivääriä
1 tl sokeria
0,5 tl suolaa

Paloittele perunat ja keitä suolaisessa vähässä vedessä hellästi kypsäksi.

Valmista kastike sekoittamalla ainekset yhteen ja silppuamalla joukkoon tuore korianteri. Pilko perunat, kuutioi omena ja hienonna sipuli. Sekoita kastikkeen kanssa, mieluiten kun perunat ovat vielä lämpimiä, jolloin salaatti imee kastikkeen maut itseensä.



LISUKKEET

Riisi-papulisuke

0,5 l vettä
1 dl yön yli liotettuja härkäpajuja
0,5 tl timjamia
pieni chili tai 0,5 tl chilijauhetta
puolikas sipuli tai 1 kevätsipuli
valkosipulin kynsi
3 maustepippuria
180 g jasmiini- tai basmatiriisiä
1 dl kookosmaitoa
suolaa

Kiehauta vesi, härkäpavut ja mausteet. Keitä papuja noin 20 minuuttia kunnes ne ovat kypsiä. Siivilöi pavut ja jätä 2,5 dl keitinlientä kattilaan, lisää kattilaan kookosmaito ja pavut, kiehauta. Lisää riisi, vähennä lämpöä ja anna hautua kannen alla kypsäksi noin 10-20 minuuttia riisistä riippuen.

Tattari-härkäpapunäkkäri

1,5 dl vettä
1 dl tattari- tai kaurahiutaleita
1 dl härkäpapujauhoja
0,5 dl tattarijauhoja
1 dl hampun siemeniä
0,5 tl suolaa

Laita uuni lämpiämään 200 asteeseen. Sekoita kaikki ainekset sekaisin kulhossa. Taputtele tai levitä taikina lastalla leivinpaperin päälle tasaisesti ja ohuesti. Annoksesta tulee noin uunipellillinen. Paista noin 15 – 20 minuuttia. Taittele näkkäri paloiksi tarjoilua varten.

(Resepti: Luke)

Lupiini-hamppunäkkäri

1,75 dl maissijauhoa
1,75 dl lupiinijauhoa
1,5 dl auringonkukansiemeniä
1 dl pellavansiemeniä
2 dl hampunsiemeniä
5 dl kiehuva vettä
1 dl öljyä
1 tl suolaa

Laita uuni lämpiämään 150 asteeseen. Kiehauta vesi. Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää kiehuva vesi ja öljy. Sekoita kaikki tasaiseksi. Levitä ohuelti pellille toista leivinpaperia apuna käyttäen. Paista noin 40 minuuttia.

Lupiinivuokaleipä

5 dl vettä
1 pala tuorehiivaa
2 tl suolaa
0,5 dl siirappia
1,5 dl ruisjauhoja
2 dl lupiinijauhoja
1 dl vehnäleseitä tms.
noin litra hiivaleipäjauhoa
0,75 dl rypsiöljyä

öljyä vuokien voiteluun

Liota hiiva kädenlämpöiseen veteen, lisää suola ja siirappi. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää ne nesteeseen pienissä erissä, loppuvaiheessa myös öljy. Vaivaa taikina kimmoisaksi. Kohota taikinaa puoli tuntia. Vaivaa taikinasta kaksi limppua jauhotetulla alustalla ja laita limput voideltuihin vuokiin.

Laita uuni lämpiämään 220 asteeseen. Kohota limppuja liinan alla noin puoli tuntia. Voitele limput kevyesti vedellä ennen uuniin laittoa. Paista 220 asteessa noin 20 minuuttia, laske sitten lämpötila 180 asteeseen ja paista vielä 25 minuuttia.

Lupiini-juustosämpylät

2 dl juustoraastetta
2 kananmunaa
1,5 tl leivinjauhetta
0,75 dl lupiinijauhoa

Laita uuni lämpiämään 200 asteeseen. Sekoita ainekset keskenään ja lusikoi taikinasta sämpylät pellille. Jätä tilaa sämpylöiden väliin, sillä ne leviävät ja kohoavat jonkun verran paistettaessa. Paista noin 10 minuuttia.

Valkosipulinen härkäpapulevite

3 dl keitettyä härkäpapuja (s. 3)
2 valkosipulin kynttä
2 rkl kylmäpuristettua hamppuöljyä
0,5 tl suolaa
riipaus sitruunapippuria

Soseuta ainekset survimella keskenään tasaiseksi tahnaksi. Lisää öljyä, jos tahna on liian kankeaa.

(Resepti: Luke)

Merellinen kvinoatahna

3,5 dl vettä
0,5 dl punajuurimehua
2 dl kvinoaa
nippu tuoretta tilliä

2 rkl smetanaa tai kaurafraichea
2 rkl sitruunamehua
2 rkl punasipulisilppua
suolaa

Kiehauta vesi ja punajuurimehu. Huuhtelee kvinoa ja lisää kiehuvaan nesteeseen. Ota kattila pois liedeltä ja anna kvinoan kypsyä muutama minuutti. Siivilöi, jos kaikki neste ei imeydy kvinoaan. Jäähdytä hyvin.

Silppua tilli. Lisää keitettyyn kvinoaan tilli, smetana tai kaurafraiche, sitruunamehu, silputtu punasipuli ja sekoita. Lisää suolaa oman maun mukaan.

Tahna sopii erinomaisesti esimerkiksi saaristolaisleivän päälle. Jos haluat vaaleamman väristä tahnaa, käytä punajuurimehun tilalla appelsiinimehun ja karpalomehun sekoitusta.

Hamppupesto

1,5 dl kuorittuja hampunsiemeniä
valkosipulin kynsi
1 dl öljyä
1 dl parmesan-tyylistä juustoa

sitruunamehua
suolaa
nippu tuoretta basilikaa tai persiljaa
(tuoreita kuusenkerkkiä)

Paahda hampunsiemenet ja valkosipuli. Mittaa ainekset tehosekoittimeen ja soseuta tahnaksi.

Hernehummus

1,25 dl hernerouhetta tai hernejauhoa
3 dl vettä
0,5 rkl tahinia
puolikkaan sitruunan mehu
0,5-1 dl rypsiöljyä
0,5 tl juustokuminaa
valkosipulin kynsi
0,5 tl sokeria
suolaa

Kiehauta vesi ja suola kattilassa, lisää hernerouhe tai jauho, sekoita ja jätä turpoamaan kannen alle pois liedeltä noin 20 minuutiksi. Lisää muut ainekset ja soseuta sileäksi survimella. Lisää suolaa oman maun mukaan.



PÄÄRUOAT

Simppelit härkäpapupihvit

2 dl härkäpapurouhetta
3 dl vettä
2 sipulia
1 rkl rypsiöljyä
1 tl paprikajauhetta
0,5 tl mustapippuria
1-2 rkl sinappia
1 rkl soijakastiketta
1 rkl kuivattua persiljaa
1 dl vehnäjauhoja

Pinnalle

1 rkl seesaminsiemeniä
2 rkl rypsiöljyä

Kiehauta vesi ja lisää härkäpapurouheen joukkoon. Turvota rouhetta noin 10 minuuttia. Kuori ja silppua sillä välin sipulit. Lorauta kattilaan rypsiöljy ja kuullota sipulit. Laita uuni lämpiämään 200 asteeseen. Lisää sipuleiden joukkoon härkäpapurouhe ja mausteet. Paista sekoitellen miedolla lämmöllä 10 minuuttia. Ota sitten kattila liedeltä ja lisää seokseen vehnäjauhot. Sekoita tasaiseksi.

Muotoile massasta pihvejä leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Voitele pihvit öljyllä ja ripottele niiden päälle seesaminsiemeniä. Paista uunissa 20 minuuttia.

Halutessasi voit keventää pihvejä esimerkiksi raastetulla porkkanalla, perunalla tai punajuurella.

(Resepti: Karviaisten tila)

Härkäpapufalafelit

500 g härkäpapurouhetta
6,5 dl vettä
1 pieni sipuli
2 valkosipulin kynttä
0,5 rkl öljyä
1 rkl tahinia
2 punaista chiliä
3 dl grahamjauhoja
3 tl suolaa
1 tl juustokuminaa
nippu tuoretta korianteria
1 lime

öljyä friteeraukseen

Liota härkäpapurouhetta vedessä noin 10 minuuttia. Silppua sipulit ja valkosipuli, kuullota sen jälkeen öljyssä. Silppua korianteri, raasta limen kuori ja purista sen mehu. Yhdistä sitten turvotettu härkäpapurouhe, kuullotetut sipulit ja muut aineet, soseuta massa sauvasekoittimella. Massan ei tarvitse olla täysin sileää, vaan mukana saa olla rouhetta.

Kuumenna friteerausöljy paksupohjaisessa kattilassa tai paistinpannalla. Pyöritä massa palloiksi ja friteeraa sitten öljyssä. Jos friteeraat falafelit pannulla, painele pallot litteiksi pihveiksi varmistaaksesi niiden kunnollisen kypsymisen.

(Resepti: Karviaisten tila)

Paprika-härkäpapupyörökät

puolikas paprika
 1 pieni sipuli
 2 valkosipulin kynttä
 200 g keitettyä härkäpapuja (s. 3)
 0,5 dl korppujauhoja tai lupiinijauhoja
 1 kananmuna (tai 1 rkl lupiinijauhoa sekoitettuna 2 rkl vettä)
 0,5 rkl Worcesterkastiketta
 0,5 rkl ketsuppia tai BBQ-kastiketta
 0,5 tl chiliä
 0,5 tl juustokuminaa
 0,5 tl mustapippuria
 0,5 tl suolaa

Laita uuni lämpiämään 180 asteeseen. Silppua paprika ja sipulit, kuullota kevyesti pannulla. Lisää kaikki ainekset monitoimikoneeseen ja hienonna massaksi. Muotoile massa pyörököiksi uunipellille ja paista noin 20 minuuttia tai kunnes pyörökät ovat saaneet hiukan väriä.



Mausteinen härkäpapukastike

2 dl härkäpapurouhetta
 1 l vettä
 suolaa
 etikkaa
 2 sipulia
 2 valkosipulinkynttä
 1 rkl öljyä
 1 tl korianteria
 2 tl juustokuminaa
 0,5 tl oreganoa
 1,5 tl suolaa
 2 tl sokeria
 mustapippuria
 5 dl tomaattimurskaa

Keitä härkäpapurouhe kypsäksi runsaassa vedessä, lisää vähän suolaa ja etikkaa. Valuta ja anna vetäytyä. Silppua ja paista sipulit öljyssä, lisää mausteet ja kuullota vielä hetki. Lisää härkäpapurouhe ja tomaattimurska. Hauduta muhevaksi, lisää tarvittaessa tomaattimurskaa jos haluat juoksevampaa kastiketta.

Kastike sopii tortilloihin täytteeksi, pastan kaveriksi tai vuokaruokiin.

Kvinoa-hernepyörökät

1,5 dl hernerouhetta
 3 dl vettä
 90 g keitettyä kvinoaa (s. 4)
 50 g juustoraastetta
 25 g korppujauhoja tai lupiinijauhoa
 1 kananmuna (tai 1 rkl lupiinijauhoa sekoitettuna 2 rkl vettä)
 1 tl sinappia
 1 tl tahinia
 1 rkl sipulijauhetta
 1 tl suolaa
 nippu tuoretta minttua
 nippu tuoretta persiljaa

Laita uuni lämpiämään 180 asteeseen. Kiehauta vesi, lisää hernerouhe ja anna turvota noin 10 minuuttia. Hienonna minttu ja persilja. Sekoita kaikki ainekset keskenään tasaiseksi massaksi. Muotoile massa pyörököiksi uunipellille ja paista noin 20 minuuttia tai kunnes pyörökät ovat saaneet hiukan väriä.

Appelsiini-härkäpapukeitto

6 dl kasvislientä
1 dl härkäpapujauhoja
0,5 dl kermaa tai kasvikermää
0,5 tl korianteria
0,5 tl inkivääriä
0,5 tl appelsiininkuorta

Kiehauta kasvisliemi, lisää sitten härkäpapujauhot hyvin vispaten. Jos teet isomman erän, jauhot voi sekoittaa ensin pieneen nestemäärään tai soseuttaa seoksen sauvasekoittimella jälkeinpäin. Hauduta seosta 15 min. Lisää sitten kerma ja mausteet.

Tuhti talvinen kasvispata

3 porkkanaa
puolikas munakoiso
3 valkosipulinkynttä
2 sipulia
öljyä
0,5 tl jauhattua maustepippuria
0,5 tl chilijauhetta
0,5 tl kardemummaa
kanelitanko
1 tl tuoretta inkivääriä
2 dl keitettyjä härkäpapuja (s. 3)
4 dl kasvislientä
2 dl tomaattimurskaa
0,5 dl appelsiinimehua
suolaa

Kuori ja paloittele porkkanat, munakoiso ja sipulit. Kuumenna kattilassa öljy, lisää maustepippuri, chili, kardemumma ja kanelitanko ja lämmitä niitä hetki öljyssä. Lisää sitten sipulit ja tuore inkivääri, kuullota. Lisää pataan porkkanat, munakoiso ja härkäpavut, paista muutama minuutti, ja lisää pataan kasvisliemi, tomaattimurska ja appelsiinimehu.

Hauduttele pata kypsäksi, poista kanelitanko ja lisää sitten suolaa oman makusi mukaan.

Feijoada-papupata

1 paprika
1 kesäkurpitsa
puolikas bataatti
5 tomaattia
2 appelsiinia
2 valkosipulinkynttä
2 punasipulia
2 tl öljyä
1 tl korianteria
2 tl savupaprikaa
1 tl sokeria
2 dl vettä
2 dl keitettyjä härkäpapuja (s. 3)
suolaa, pippuria
pieni nippu tuoretta korianteria

Kuori ja pilko paprika, kesäkurpitsa, bataatti, tomaatit ja appelsiinit rouheviksi paloiksi. Silppua sipulit ja kuullota niitä kattilassa öljyssä. Lisää sipuleiden joukkoon korianteri, savupaprika ja sokeri, anna hautua hetken ja lisää sitten joukkoon paprika, kesäkurpitsa ja bataatti. Kuullota kasviksia muutama minuutti, lisää sitten tomaatit ja vesi.

Kypsennä kunnes kasvikset pehmenevät, lisää sitten keitetyt härkäpavut ja appelsiini. Anna padan keittyä kasaan ja mausta suolalla ja pippurilla oman maun mukaan, silppua lopuksi tuore korianteri ja koristele pata sillä.

Peruna-härkäpapucurry

1 pieni sipuli
1 rkl öljyä
500 g perunaa
2 rkl curryjauhetta
2 valkosipulin kynttä
1 rkl tuoretta inkivääriä
1-2 dl keitettyjä härkäpapuja (s. 3)
1 pieni kukkakaali
3 dl kasvislientä
1 dl kookosmaitoa
suolaa
nippu tuoretta korianteria

Kuori ja kuutioi sipulit ja perunat. Raasta tai silppua inkivääri ja valkosipulin kynnet. Kuullota padassa öljyssä ensin sipulit, sitten lisää perunat ja curryjauhe. Kun curry on tasaisesti jakautunut perunoiden ja sipulien pinnalle, lisää joukkoon raastettu inkivääri ja valkosipuli. Paahda noin viisi minuuttia samalla sekoittaen lastalla. Paloittele kukkakaali pieniksi nupuiksi. Lisää kukkakaali, härkäpavut, kookosmaito, kasvisliemi ja suolaa pataan.

Hauduta curry kypsäksi keskivahvalla lämmöllä noin 15 minuuttia tai kunnes perunakuutioiden ovat kypsiä. Tarkista suola ja hienonna lopuksi tuoretta korianteria joukkoon.

Pinaatti-härkäpapucurry

2 punasipulia
2 valkosipulin kynttä
2 rkl rypsiöljyä
2 rkl currykastiketta
1 tl garam masalaa
1 tl tuoretta inkivääriä
500 g tomaattimurskaa
3 dl kookosmaitoa
150 g pakastepinaattia tai ryöpättyä nokkosta
5 dl keitettyjä härkäpapuja (s. 3)
puolikas lime
suolaa

Hienonna sipulit ja valkosipuli. Kuumenna öljy paksupohjaisen kattilan tai wokkipannun pohjalla. Lisää currykastike, garam masala ja raastettu tuore inkivääri. Kuullota kunnes mausteista alkaa irrota tuoksua. Lisää sipulit ja paista hetki. Lisää tomaattimurska, kookosmaito, pinaatti tai nokkonen ja härkäpavut.

Keitä noin 15 minuuttia tai kunnes neste on sopivasti haihtunut. Raasta lopuksi joukkoon puolikkaan limen kuori ja purista mehu. Mausta tarvittaessa suolalla.

(Resepti: Karviaisten tila)

Sieni-spelttirisotto

2 sipulia
0,5 rkl öljyä
4 dl spelttisuurimoita
200 g puhdistettuja sieniä
2 l kasvislientä
2 rkl etikkaa
2 rkl sitruunamehua (voita)
(parmesanjuustoa)
tuoreita yrttejä

Silppua sipuli ja kuullota kattilassa öljyssä. Sekoita joukkoon speltti ja sienet, kuullota hetki. Lisää sitten kattilaan kasvislientä vähän kerrallaan, aina antaen nesteen imeytyä ensin. Lisää kasvislientä kunnes spelttisuurimot eivät näytä enää imevän lientä itseensä. Risotto saa jäädä löysäksi, muttei juokseväksi.

Mausta etikalla ja sitruunalla. Lisää risottoon voita ja parmesanjuusto-raastetta halutessasi. Viimeistele yrteillä.

Chili sin carne

2 sipulia
1 rkl öljyä
vihreä ja punainen paprika
varsisellerin varsi
1 tl juustokuminaa
1 tl chilijauhetta
1 tl paprikajauhetta
1 tl savupaprikaa
0,5 tl cayennenpippuria
2 tl kuivattua oreganoa
1 laakerinlehti
4 porkkanaa
800 g tomaattimurskaa
3 dl keitettyjä härkäpapuja (s. 3)
180 g maissia
nippu tuoretta korianteria
suolaa
mustapippuria

Silppua sipuli, paprika ja varsiselleri. Raasta porkkanat. Kuullota sipulia kattilassa hetki, lisää sitten paprika ja varsiselleri. Lisää pannulle mausteet ja paista hetki miedolla lämmöllä. Lisää kattilaan porkkanaraaste ja tomaattimurska, anna hautua noin 20 minuuttia kunnes porkkanaraaste on sopivan pehmeää. Lisää chiliin härkäpavut ja maissi, sekoita. Silppua korianteri ja lisää chiliin, mausta oman maun mukaan suolalla ja pippurilla.

Kasvis-taginepaistos

1 munakoiso
1 pieni kesäkurpitsa
2 paprikaa
2 tomaattia
2 punasipulia
2 valkosipulin kynttä
2,5 dl kvinoaa
3 dl keitettyjä härkäpapuja (s. 3)
100 g halloumia

Liemi

0,75 dl kasvislientä
1 rkl öljyä
2 tl paprikajauhetta
1 tl harissaa
kanelia
suolaa

Koristeluun

25 g hamppudukkahia (s. 5)

Laita uuni lämpiämään 200 asteeseen.

Kuori ja pilko kasvikset. Sekoita liemen ainesosat yhteen. Liemi saa olla voimakkaasti suolaista, mutta lisää suola oman maun mukaan. Laita kasvikset uunivuokaan ja kaada liemi niiden päälle. Huuhtelee kvinoaa. Paahda kasviksia noin 40 minuuttia uunissa, ota sitten vuoka ulos uunista ja lisää huuhdeltu kvinoaa vuokaan kasvien päälle.

Kasaa kvinoan päälle härkäpavut ja lopuksi halloumi ohuina siivuina. Laita uuniin vielä noin 20 minuutiksi, tai kunnes halloumi on saanut pintaansa väriä. Koristele hamppudukkahilla.

Herne-herkkusienilasagne

Täyte

4 dl vettä
kasvisliemikuutio
2 dl hernerouhetta
4 valkosipulinkynttä
2 sipulia
öljyä
200 g herkkusieniä
1 l tomaattimurskaa
1 tl sokeria
suolaa
mustapippuria

Valkokastike

0,5 dl rypsiöljyä
1 dl vehnäjauhoja
1 l makeuttamatonta kauramaitoa
2 dl kaurakermaa
0,5 tl muskottipähkinäjauhetta
suolaa

lasagnelevyjä

Kiehauta vesi, lisää kasvisliemikuutio ja hernerouhe. Anna turvota. Hienonna sipulit ja herkkusienet ja kuullota öljyssä. Lisää hernerouhe, tomaattimurska, sokeri ja suolaa sekä mustapippuria oman maun mukaan. Sekoita tasaiseksi ja lisää tarvittaessa kasvislientä. Kastike saa olla melko löysää, sillä neste imeytyy lasagnelevyihin.

Valmista sitten valkokastike. Lämmitä öljyä kattilassa tai syvässä paistinpannussa, lisää vehnäjauhot ja kääntele seosta rauhallisesti lastalla tai vispilällä, antaen jauhojen paahtua. Kun seos on paksuuntunut, lisää muutama desilitra kauramaitoa sekoittaen samalla seosta. Kun kastike on sileää, toista kunnes kaikki kauramaito on imeytynyt kastikkeeseen. Lisää sitten kaurakerma ja mausteet.

Laita uuni lämpiämään 200 asteeseen. Kokoa lasagne latomalla uunivuokaan kerros toisensa jälkeen ensin levyjä, sitten täytettä ja lopuksi valkokastiketta. Paista noin 20 minuuttia tai kunnes lasagnelevyt ovat kypsyneet. Anna vetäytyä ennen tarjoilua.

Porkkana-spelttivuoka

Porkkanasose

1 kg porkkanoita
0,5 dl öljyä
4 dl kasvislientä
1 tl timjamia
2 valkosipulin kynttä
1 laakerinlehti
(0,5 tl lakritsiuurijauhetta)
suolaa
mustapippuria

Maustettu speltti

7 dl kasvislientä
1 dl omenamehua
1 tl timjamia
2 dl spelttisuurimoita tai -helmiä
suolaa
pippuria

Kuorrute

50 g härkäpapumuroketta (*kuten Voima-Papu Muro*) tai *paahdettuja härkäpapuja* (s. 4)
1 nippu tuoretta persiljaa
0,5 dl kurpitsansiemeniä
0,5 dl hampunsiemeniä
noin 1 dl öljyä
suolaa

Kuori ja pilko porkkanat, kuullota hetki öljyssä ja lisää sitten loput soseen aineet. Keitä kunnes porkkanat ovat kypsiä, poista laakerinlehti ja soseuta sähkösurvimella tai käsin.

Tee sitten speltti: lisää kattilaan kasvisliemi, omenamehu, timjami ja suola. Kun seos kiehuu, lisää speltti ja vähennä lämpöä. Anna hautua kunnes speltti on kypsää ja kaada ylimääräinen liemi pois, lisää sitten mustapippuria ja suolaa tarpeen mukaan.

Laita uuni lämpiämään 180 asteeseen. Hienonna sitten härkäpapumuroke tai paahdetut härkäpavut, persilja ja siemenet tehosekoittimessa karkeaksi muruksi. Sekoita joukkoon öljy ja mausta tarvittaessa suolalla.

Kokoa vuoka sekoittamalla porkkanasose ja maustettu speltti keskenään, levitä kevyesti öljyttyn vuokaan ja kasaa päälle kuorrute. Paista vuokaa noin 30 minuuttia tai kunnes kuorrute alkaa ruskistua.

Maukas pizzataikina

4 dl vettä
15 g hiivaa
20 g suolaa

100 g härkäpapujauhoja
480 g vehnäjauhoja
2 rkl kylmäpuristettua rypsiöljyä

Liota kädenlämpöiseen veteen hiiva ja lisää suola. Sekoita keskenään jauhot ja lisää vähitellen koko ajan sekoittaen. Vaivaa hetki. Lisää öljy kulhon reunoille ja vaivaa vielä hetki. Anna kohota lämpimässä paikassa 30 minuuttia.

Jaa taikina neljään osaan ja leivo palloiksi. Pakkaa taikinapallot yksittäin pusseihin ja laita jääkaappiin yöksi. Kauli pizzoiksi seuraavana päivänä.

Pizzatäytteiksi sopivat: vuohenjuusto, pinaatti, keitetty härkäpavut ja aurinkokuivattu tomaatti. (Resepti: Karviaisten tila)

Härkäpapulettuset

1,5 dl härkäpapujauhoja
0,5 dl kaurahiutaleita
1 rkl perunajauhoja
0,5 rkl sokeria
1 kananmuna
0,5 tl suolaa
0,5 tl leivinjauhetta
(riipaus vaniljajauhetta)
4,5 dl maitoa

voita paistamiseen

Sekoita lettutaikinan ainekset yhteen kunnes taikina on sileää. Lisää vaniljajauhetta, mikäli haluat makeita lettusia. Anna turvota 15 minuuttia.

Paista letut voissa hyvällä pannulla. Tarjoile pääruokana esimerkiksi porkkanaraasteen, raejuuston ja marinoitujen härkäpapujen kanssa.

(Resepti: Karviaisten tila)



JÄLKIRUOAT

Salmiakki-mokkapalat

Taikina

200 g voita
4 kananmunaa
2 dl sokeria
5,5 dl härkäpapujauhoja
4 rkl kaakaota
4 tl leivinjauhetta
4 tl vaniljasokeria
150 g rouhittuja turkinpippureita
2 dl maitoa

Kuorrute

400 g tomusokeria
3 rkl kaakaota
1 dl kylmää kahvia
100 g voita

Päälle

nonparelleja
sulatettua valkosuklaata

Laita uuni lämpiämään 175 asteeseen. Sulata voi, vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Sekoita kuivat aineet. Sekoita keskenään vuorotellen nesteet ja kuivat aineet munavaahtoon. Kaada taikina leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Levitä tasaiseksi levyksi. Paista uunin keksitasolla noin 30 minuuttia tai kunnes pohja on kypsä.

Sulata voi kuorrutetta varten. Sekoita kuorrutteen ainekset keskenään ja levitä jäähtyneen pohjan päälle. Anna jähmettyä ja koristele lopuksi nonparelleilla ja sulatetulla valkosuklaalla.

(Resepti: Karviaisten tila)

Pitsipiirakka

Taikina

4 kananmunaa
4 dl sokeria
5 dl härkäpapujauhoja
1 tl Psyllium-jauhetta
2 tl leivinjauhetta
200 g voita
2 dl maitoa

Kuorrutus

2 dl fariinisokeria
4 rkl voisulaa
4 rkl kermaa

Laita uuni lämpiämään 175 asteeseen. Vatkaa kananmunat ja sokeri vaahdoksi. Sekoita härkäpapujauhot, psyllium ja leivinjauhe ja lisää munavaahtoon siivilän läpi varoen. Kuumenna voi ja maito kattilassa, kunnes voi on sulanut. Lisää kuuma maitoseos taikinaan. Kaada taikina leivinpaperilla vuoratulle uunipellille.

Paista noin 20 minuuttia tai kunnes pohja on kypsä. Ota pohja pois uunista ja anna uunin lämmitä 250 asteeseen. Sekoita fariinisokeri, pehmeä voi ja kerma ja valuta seos kuumen piirakan päälle. Laita piirakka takaisin uunin ylälämpöön muutamaksi minuutiksi, niin että kuorrutus kuplii hetken. Anna jäähtyä ennen tarjoilua.

Maukas omenapiirakka

1,5 dl sokeria	2,5 dl härkäpapujauhoja
3 isoa kananmunaa	3 tl leivinjauhetta
50 g vaahdotettua voisulaa	omena

Laita uuni lämpiämään 200 asteen. Vaahdota sokeri ja kananmunat. Lisää sokerivaahtoon vaahdotettu voisula. Sekoita keskenään härkäpapujauhot ja leivinjauhe. Lisää jauhoihin maito ja anna seoksen turvota noin 5 minuuttia. Kuori ja viipaloi omena. Sekoita turvonnut taikina vaahtoon varovasti käännellen. Kaada taikina leivinpaperilla vuoratulle uunipellille ja lisää omenaviipaleet päälle. Paista uunin keskitasolla noin 25 minuuttia.

(Resepti: Karviaisten tila)

Banaani-mustikkapiirakka

Taikina

150 g kasvimargariinia
2 dl sokeria
3 kypsää banaania
1,5 dl vehnä jauhoja
1 dl härkäpapujauhoja
1 tl leivinjauhetta
0,5 rkl kanelia
0,5 rkl inkivääriä
2 tl vaniljasokeria
1 dl kookoshiutaleita
1 dl kuorittua hampunsiementä
2 dl mustikoita

Kuorrute

100 g kasvimargariinia
225 g maustamatonta soijatuorejuustoa
2 dl tomusokeria
2 tl vaniljasokeria



Laita uuni lämpiämään 200 asteeseen. Vatkaa margariini ja sokeri vaahdoksi. Hienonna banaanit haarukalla ja yhdistä kuivat aineet jauhoseokseksi. Sekoita banaanisose ja jauhot vuorotellen sokerivaahtoon. Lisää mustikat varovasti käännellen. Kaada voideltuun irtopohjavuokaan ja paista noin 40 minuuttia tai kunnes piirakka on kypsä.

Valmista halutessasi kuorrute sekoittamalla ainekset yhteen ja levitä jäähtyneen piirakan päälle.

Valkosuklaa-marjapiiras

150 g voita tai margariinia
2 dl fariinisokeria
3 kananmunaa
1,5 dl spelttijauhoja
1 dl härkäpapujauhoja
1 dl kaurahiutaleita
2 dl punaherukoita, puolukoita tai muita kirpeitä marjoja
100 g valkosuklaata
2 tl vaniljasokeria
1 tl leivinjauhetta
0,5 tl suolaa

Laita uuni lämpiämään 175 asteeseen. Sulata voi ja anna jäähtyä. Sekoita jäähtyneeseen voisulaan sokeri, kananmunat ja keskenään sekoitetut kuivat aineet.

Rouhi valkosuklaa karkeasti. Kääntelee marjat ja suklaarouhe taikinan sekaan. Voitele piirakkavuoka, lisää taikina. Paista noin 25 minuuttia tai kunnes piiras on kypsä.

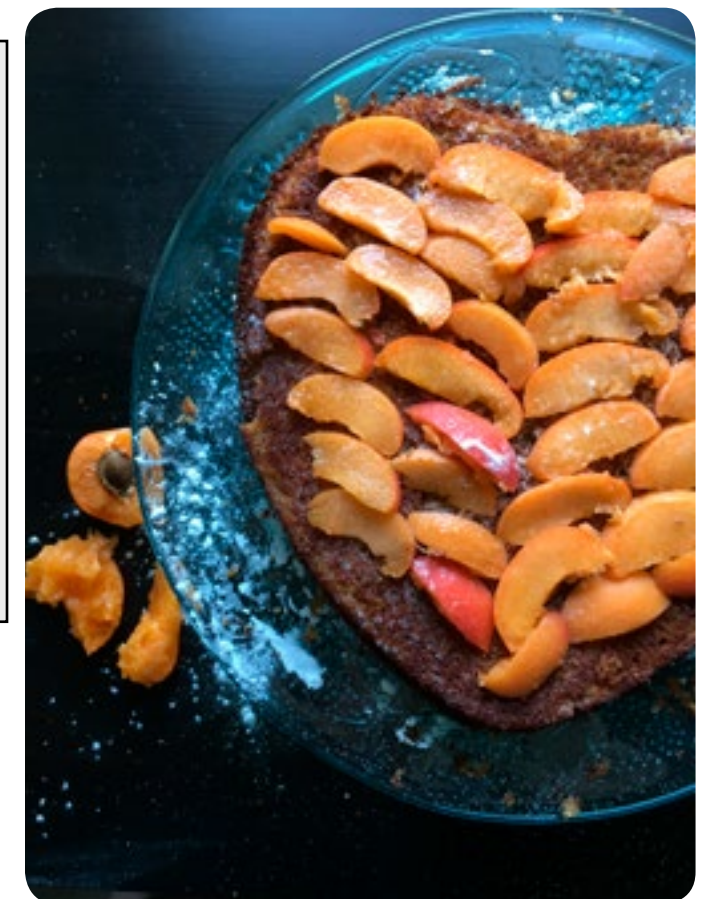
Aprikoosi-härkäpapukakku

Taikina

400 g tuoreita aprikooseja
0,8 dl sokeria
4 dl vettä
50 g voita
2 kananmunaa
3,5 dl härkäpapujauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 tl soodaa
1 tl vaniljasokeria

Koristeluun

tuoreita aprikooseja
tomusokeria



Poista aprikooseista kivet ja paloittele kattilaan. Lisää aprikoosien sekaan sokeri ja vesi ja keitä soseeksi. Sekoita soseeseen voi ja anna jäähtyä. Laita uuni lämpiämään 175 asteeseen. Lisää kananmunat ja keskenään sekoitetut kuivat aineet pienissä erissä soseeseen, sekoita. Voitele uunivuoka voilla ja korppujauhota, lisää taikina. Paista noin 50 minuuttia tai kunnes kakku on kypsä. Koristele halutessasi tuoreilla aprikooseilla ja tomosokerilla.

(Resepti: Karviaisten tila)

Tumma suklaakakku

400 g keitettyjä härkäpapuja (s. 3)
2 rkl kahvia
1 tl vaniljasokeria
125 g voita
5 kananmunaa
180 g sokeria
70 g kaakaojauhetta
1 tl leivinjauhetta
0,5 tl soodaa
0,5 tl suolaa

Laita uuni lämpiämään 180 asteeseen. Soseuta härkäpavut kahvin ja yhden munan kanssa tasaiseksi. Vatkaa voi ja sokeri vaahdoksi, lisää loput munat yksi kerrallaan. Lisää papuseos. Lisää kuivat aineet siivilöiden. Voitele ja jauhota kakkuvuoka, lisää taikina. Paista noin 35 minuuttia tai kunnes kakku on kypsä.

.....

Speltticookiet

2,5 dl vehnä jauhoja
2,5 dl spelttihiutaleita
1 tl suolaa
0,5 tl leivinjauhetta
0,5 tl soodaa
0,5 dl öljyä
0,5 dl maustamatonta jogurtia
1,5 dl sokeria
2 isoa kananmunaa
2 tl vaniljasokeria
2 dl keitettyä kvinoa
2 dl suklaahippuja

Laita uuni lämpiämään 180 asteeseen. Sekoita jauhot, hiutaleet, suola ja kohotusaineet. Sekoita jogurtti, öljy, sokerit ja kananmuna. Lisää keitetty kvinoa ja keskenään sekoitetut kuivat aineet, kääntele varoen. Lisää lopuksi taikinaan suklahiput ja sekoita. Nostele taikinaa lusikoilla pellille ja paista 8-10 minuuttia.



Kvinoaavanukas

1,25 dl kuivaa kvinoa
4 dl kasvimaitoa
2 rkl vaahterasiirappia tai fariinisokeria
1 tl vaniljasokeria
0,5 tl suolaa

Huuhtelee kvinoa hyvin. Kuumenna sitten maito kiehuvaaksi ja lisää kvinoa, hauduta miedolla lämmöllä noin 20 minuuttia. Lisää siirappi tai sokeri ja suola. Jäähdytä vanukas kauniissa astiassa tai annoksissa, tarjoile kylmänä marjojen ja hedelmien kera tai sellaisenaan.



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



**TURUN
YLIOPISTO**



MAASEUTU 2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



PRO
Agria Pohjois-Karjala