



Onneksi on ohra!

Reseptikilpailun 2021 satoa



Onneksi meillä on ohra!

Ohra on maailman vanhimpia viljeltyjä kasvilajeja. Sen historia ulottuu kauas kivikaudelle asti niin Aasiassa kuin Euroopassakin. Meillä Suomessa ohra oli merkittävin ruokaviljamme hyvin pitkään, kunnes rukiin vakiintuminen 1800-luvulla heilutti ohran asemaa.

Nykyäänkin ohra on keskeinen viljelykasvimme, sillä noin 30 % koko Suomen viljelyalasta hyödynnetään ohran viljelyssä. Valtaosa vuosittaisin tuotetusta ohrasta käytetään rehuksi ja vain murto-osa päätyy lautasillemme.

Onneksi on ohra -kampanjan juuret ulottuvat alunperin Vakka-Suomeen, jossa Laitilan kulttuurin tuki ry päätti nostaa ohran takaisin sen ansaitsemaan asemaan suomalaisten ruokapöydissä. Lukuisten yhteistyökumppaneiden ponnistuksella julistettiin ohravallankumous, joka johti muun muassa jännittävään reseptikilpailuun, jonka sadosta voimme nautiskella tämän reseptivihkosen sivuilta.

Älä sinäkään jätä ohraasi vakan alle vaan tartu oheisiin resepteihin ja nautiskele ohrakerkuista!



OHRAISET LIHAPULLAT!

Resepti: Elvi Tuoriniemi

- 4 dl esikypsennettyjä ohrasuurimoita
- 2 rkl öljyä
- 1 rkl suolaa
- 1 tl pihvimaustetta
- 1 tl valkosipulisuolaa
- 1 tl jauhelihamaukustetta

- 700 g jauhelihaa (joko nauta tai nauta-sika)
- 4 kananmunaa
- 2 dl korppujauhoja
- 2-3 dl vehnä jauhoja
- 2 dl laktoositonta kermää
- 1 rkl suolaa
- 1 rkl pihvimaustetta
- 1 rkl jauhelihamaukustetta
- 2 rkl sipulijauhetta tai 1 iso sipuli
- 1 tl valkosipulisuolaa
- 1 tl pippurirouhetta
- 1 rkl öljyä

1. Laita mausteet, öljy ja ohrasuurimot kiehuvaan veteen ja keitä kypsäksi. Valuta liika neste pois ja jäähdytä hiukan.
2. Sekoita loput aineet jäähtyneiden keitettyjen ohrien joukkoon ja tee taikinaista koepaistos pannulla. Jos kaipaat lisää makua, lisää mausteita.
3. Pyörittele pellille pulliksi öljytyin käsin. Paista kypsäksi tasalämmöllä 200-225 asteessa, kunnes pullat saavat väriä ja ovat läpeensä kypsiä.

Huomioita reseptistä

- Reseptistä tulee kaksi pellillistä isoja pullia.
- Ohjeessa voi käyttää naudan jauhelihaa tai sika-nauta jauhelihaa, mutta sika-nauta jauhelihan rasvaisuus tuo pulliin erityistä mehevyyttä.

OHRA-KAALILAATIKKO

Resepti: Elvi Tuoriniemi

- 5 dl esikypsennettyjä kokonaisia ohrasuurimoita
- 2 lihaliemikuutiota
- 2 tl suolaa
- 2 rkl öljyä
- 1 iso punasipuli
- 1 pieni valkosipuli
- 1 keskikokoinen kaali

- 700 g naudan jauhelihaa
- 1 tl pippurirouhetta
- 1 tl grillimaustetta
- 1 tl kurkumaa
- 1 rkl jauhelihamaustetta
- 1 rkl meiramia
- 1 dl juoksevaa siirappia

- 4 kananmunaa
- 2 dl laktoositonta ruokakermaa
- 4 dl laktoositonta maitoa
- 2 tl suolaa

1. Lisää ohrasuurimot ja lihaliemikuutio kiehuvaan veteen, keitä kypsäksi.
2. Lisää suola, öljy sekä pilkottu kaali ja sipulit.
3. Ruskista jauheliha ja lisää se loppujen mausteiden kera seokseen. Anna seoksen kiehua hiljalleen, kunnes neste on haihtunut.
4. Riko munat, lisää maito, kerma ja suola. Sekoita seos tasaiseksi ja lisää se sitten hiukan jäähtyneeseen ohra-jauheliha-kaaliseokseen. Sekoita ja tarkista maku, mausta lisää tarvittaessa.
5. Laita seos voideltuihin uunivuokiin ja paista tasalämmöllä noin 1-1,5 tuntia, kunnes laatikko on kypsää ja mehevää.



PIENVILJELIJÄN PIPARKAKUT

Resepti: Minna Korppinen

- 100 g voita
- 1 dl sokeria
- 1 kananmuna
- 3 dl ohrajauhoa
- 1 tl soodaa
- 1 tl kanelia

1. Vatkaa voi ja sokeri vaahdoksi. Lisää kananmuna hyvin vatkatun.
2. Sekoita ohrajauhot, sooda ja kaneli. Sekoita taikinan joukkoon.
3. Anna kovettua jääkaapissa tunti pari. Kaulitse ja ota pienellä muotilla kuviopiparkakkuja taikinasta.
4. Paista 180 asteessa noin 10 minuuttia.

OHRA-JAUHELIHA-KASVIS PELTIPIZZA

Resepti: Elvi Tuoriniemi

pizzapohja

- 1 l vettä
- 1 pala tuorehiivaa
- 2 tl suolaa
- 2 rkl öljyä
- 300-400 g Myllärin karkeaa sämpyläjauhoa
- 200 g vehnäjauhoa
- 3 rkl siirappia

täyte

- 4 dl esikypsennettyjä ohrasuurimoita
- 2 rkl basilikaöljyä
- 1 tl suolaa
- 400 g naudan jauhelihaa
- 1 punasipuli
- 1 pieni valkosipuli
- 1 tl suolaa
- 1 tl kolmen pippurin seosta
- 1 tl chiliä
- 1 tl grillimaustetta
- 1 tl mustapippurirouhetta
- 2 rkl oreganoa
- 3 dl tomaattipyrettä tai tomaattisosetta
- 400 g pakastettua kasvis-wok seosta
- 300 g juustoraastetta

1. Laita ohraryynit kiehumaan kevyesti suolattuun veteen ja lisää tilkka basilikaöljyä.
2. Ruskista jauheliha ja pilkotut sipulit.
3. Lisää paistettu jauheliha ja sipulit sekä loput mausteet kypsien ohraryynien joukkoon. Tarkista maku, lisää mausteita tarvittaessa.
4. Jaa pizzataikina kahdelle uunipellille ja taputtele pohjat tasaisiksi öljyllä kostutetuilla käsillä. Anna pohjien hiukan kohota.
5. Levitä pohjille tomaattipyrettä tai sosetta, sitten ohra-jauhelihamausteseosta, pakastettuja kasvis-wokvihanneksia ja lopuksi juustoraastetta. Paista 250 asteessa noin 15 minuuttia.

Huomioita reseptistä

- Pizzaan voi mainiosti käyttää myös tuoreita kasviksia, kuten suippopaprikaa, tomaattia, parsaa tai kukkakaalia.



LAMMAS-OHRA GRAHAMLIHAPIIRAKKA

Resepti: Marge Reiman

- ½ l maitoa
- 2 pussia kuivahiivaa
- ½ tl suolaa
- 75 g voita
- 4 dl grahamjauhoja
- 7-8 dl vehnäjäuhoja
- 1 kananmuna

täyte

- 500 g lampaanjauhelihaa
- 2 sipulia
- 4 valkosipulinkynttä
- timjamia, rosmariinia, paprikajauhetta, suolaa ja pippuria
- 3-4 dl keitettyä ohraa
- 1-1½ dl kermaa
- 2 l öljyä paistamiseen

1. Liuota hiiva 42-asteiseen veteen. Lisää suola ja sulatettu voi sekä ensin puolet jauhoista. Sekoita tasaiseksi ja alusta taikinaan loput jauhot. Anna taikinan kohota 30-40 minuuttia.
2. Ruskista jauheliha paistinpannulla, lisää silputtu sipuli, murskattu valkosipuli ja mausteita oman maun mukaan. Sekoita ohra jauhelihaseokseen ja lisää lopuksi kerma. Anna maustua hetki kannen alla pienellä lämmöllä.
4. Kauli taikina levyksi ja ota siitä pyöreällä muotilla (halkaisija n. 15 cm) taikinapaloja. Laita taikinapyörylälle runsaasti täytettä. Taita reunat niin, että syntyy pyuoliympyrä. Sulje reunat napakasti kostutetulla haarukalla ja paista kuumassa öljyssä ruskeiksi!
5. Anna jäähtyä, nauti sitten sellaisenaan tai ketsupilla!



OHRA-KEBAB-KASVISWOKKI

Resepti: Elvi Tuoriniemi

- 4 dl rikottuja ohrasuurimoita
- 1-2 l vettä
- 2 kasvisliemikuutiota
- 300-400 g kebablastuja
- 2 porkkanaa
- 1 pieni parsakaali
- 3 valkosipulinkynttä
- 2 isoa suippopaprikaa
- 2 dl ruokakermaa
- 1 tl inkivääriraastetta
- 1 tl chiliä
- 1 tl kolmen pippurin seosta
- 1 tl grillimaustetta
- 1 tl kurkumaa
- 1 tl suolaa
- jalapenoja
- persiljaa
- herneenversoja

1. Laita ohrasuurimot kiehuvaan veteen, lisää kasvisliemikuutiot ja tilkka juoksevaa öljyä.
2. Kuori porkkanat ja siivuta, lisää ohran joukkoon kun ryynit ovat hiukan kypsyneet. Lisää kebablastut, mausteet, valkosipuli ja anna kiehua melkein kypsäksi.
3. Lisää huuhdeltu ja paloitetu parsakaali. Kiehauta ja tarkista, että kaikki ainekset ovat kypsiä. Lisää ruokakerma ja paloitetu tuore paprika. Tarkista maku.
4. Koristele herneenversoilla, persiljalla ja jalapenoilla.



OHRA À LA FINLAND

Resepti: Sari Wikman

puuro

- 2 dl rikottuja ohrasuurimoita
- 1 tl suolaa
- 1 l täysmaitoa
- voita tai öljyä vuoan voitelemiseen

jälkiruoka

- 4 dl ohrapuuroa ilman paahtunutta kuorta
- 2 dl kermaa
- 1 tl vaniljasokeria
- 2 rkl tomusokeria
- 2 dl mustikkahilloa

1. Valmista ensin ohrapuuro. Voitele kolmen litran vuoka ja kaada suolan kanssa sekoitetut ohrasuurimot vuoan pohjalle. Kaada päälle litra täysmaitoa ja kypsennä 175 asteisessa uunissa, alimmalla tasolla, puolitoista tuntia. Puuroa ei tarvitse sekoittaa kypsytymisen aikana.

2. Kun puuro on jäähtynyt, voit valmistaa jälkiruokan. Vaahdota kerma, ja sekoita kaikki ainekset keskenään hilloa lukuun ottamatta. Annostele tarjoiluastiaan kerroksittain puuro-kermaseosta ja hilloa.

Huomioita reseptistä

- Kaunis sinivalkoinen jälkiruoka sopii erinomaisesti joulunajan juhliin, kuten itsenäisyyspäivään!

OHRIS

Resepti: Sari Wikman

taikina

- 1 ½ dl vettä
- 1 dl ohrajauhoja
- 3 dl ruisjauhoja
- 1 tl suolaa

täyte

- 1 keitetty kananmuna
- 1 ½ dl ohrapuuroa
- 1 ½ dl savustettua kirjolohta
- 1 dl smetanaa
- ½ tl suolaa
- 1 rkl kuivattua tilliä

1. Valmista ohrapuuro Ohra á la Finland -reseptin ohjeen mukaan.

2. Sekoita jauhot ja suola kylmään veteen ja alusta taikinaksi. Jaa taikina kahdeksaan osaan ja kauli niistä jauhotetulla pöydällä pyörölyitä.

3. Sekoita täytteen ainekset keskenään. Jaa täyte pyörölyille, n. 2 rkl per pyöröly. Taita toinen puoli päälle, ja paina haarukalla puolet kiinni toisiinsa.

4. Paista 250 asteisessa uunissa n. 15 minuuttia.



KANTARELLIOHRATTO

Resepti: Kaija Nieminen

- ½-1 l kantarelleja
- 1 sipuli
- 1 dl pieneksi suikaloitua keltaista paprikaa
- noin 2 rkl öljyä
- 2 dl ohrahelmiä
- noin 8 dl hyvälaatuista kasvislientä
- suolaa
- mustapippuria
- timjamia
- 2 rkl sitruunamehua
- 50 g pecorino-juustoraastetta
- persiljaa

1. Paista pilkottuja kantarelleja pannulla, kunnes sienistä on haihtunut neste.

2. Lisää hieman öljyä, hienonnettu sipuli, paprikat ja ohrahelmet sienten joukkoon ja kuullota hetki.

3. Lisää kuumaa kasvislientä erissä ja sekoittele ohratto sen kiehuessa. Mausta ohratto suolalla, pippurilla, timjamilla ja sitruunamehulla. Hauduta, kunnes ohrahelmet ovat kypsiä.

4. Viimeistele kantarelliohratto pecorino-juustoraasteella ja persiljalla.





OHRATTO PUNASIKURILLA

Resepti: Margitha Sundström

- 200 g ohrasuurimoita
- 1 salottisipuli
- 2 rkl voita
- 1 dl valkoviiniä
- 200 g punasikuria
- 150 g parmesaania/muuta kypsytettyä juustoa
- noin 1 l kasvislientä tai kanalientä
- persiljaa
- suolaa
- pippuria

1. Anna ohrasuurimoiden liota muutama tunti ennen kypsentämistä.
2. Hienonna sipuli ja valkosipuli ja kuullota niitä voissa. Pilko punasikuri pienemmiksi paloiksi ja lisää sipulien joukkoon. Lisää valkoviini, ohrasuurimot ja kasvisliemi niin että ainesosat lähes peittyvät. Lisää lientä tarvittaessa kypsennyksen aikana.
3. Anna kypsyä noin puoli tuntia, kunnes ohrasuurimot tuntuvat pehmeiltä. Ota pois liedeltä ja sekoita mukaan raastettu parmesaani ja persilja.

Huomioita reseptistä

- Tarjoile esimerkiksi paistetun broilerin tai kalan lisukkeena.
- Punasikurin voit korvata endiivillä.

LINSSI-OHRAPATAA JA PAISTETTUA MAKKARAA

Resepti: Margitha Sundström

- 250 g kuivattuja vihreitä linsejä
- 100 g ohrasuurimoita
- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- tuoretta salviaa tai 1 tl kuivattua
- tuoretta rosmariinia tai 1 tl kuivattua
- 1 dl valkoviiniä
- 2 kasvisliemikuutiota
- 2 isoa porkkanaa
- persiljaa
- pippuria
- n. 600 g raakamakkaraa (salsiccia, chorizo tms)

1. Anna ohrasuurimoiden ja linsien liota vedessä muutama tunti ja siivilöi sitten vesi pois.
2. Kuullota sipuli, valkosipuli ja mausteet, kaada sekaan valkoviini, lisää ohrasuurimot ja linsit. Laita vettä niin että ohrasuurimot peittyvät ja keitä noin puoli tuntia, kunnes suurimot ovat lähes kypsiä.
3. Kuori porkkanat ja leikkaa ne pieniksi paloiksi. Lisää porkkanat ja persilja pataan. Keitä vielä 15 minuuttia. Mausta pippurilla ja lisää tarpeen mukaan suolaa.
4. Paista makkarat ja tarjoa ne padan kanssa.

Huomioita reseptistä

- Valkoviinin voi jättää halutessaan pois.
- Linssi-ohrapataa voi myös tarjota erimerkiksi kurpitsansiemenöljyn ja valkoviinietikan aateloimana lämpimänä salaattina.

OHRAINEN KASVISLAATIKKO



Resepti: Kaija Nieminen

- 1 dl ohrasuurimoita
- 2 dl vettä
- 8 dl maitoa
- 3 punajuurta
- 1 pieni lanttu
- pala juuriselleriä
- 1 sipuli
- ripaus valkopippuria
- suolaa
- noin 1 tl oreganoa
- 2 dl maitoa
- 1-2 kananmunaa

1. Pane teflonkattilaan vesi ja ohrasuurimot. Kiehauta seos ja lisää maito. Anna seoksen kiehua hiljalleen puuroksi, välillä sekoittaen.
2. Raasta juurekset ja sipuli hienoksi raasteeksi. Lisää puuron joukkoon. Mausta suolalla, valkopippurilla ja oreganolla.
3. Sekoita keskenään maito ja kananmunat ja lisää seos puuroon. Sekoita tasainen massa ja kaada voideltuun uunivuokaan. Paista laatikkoa 175 asteessa noin 1-1,5 tuntia.

OHRAINEN PEURAN UUNIVUOKA

Resepti: Anne-Maria Antola-Pilppula

- 2 ¼ dl Fazerin Ruokaohraa
- 1 lanttu
- 1 omena
- 600 g peuran ulkofilee
- 2 tl suolaa
- mustapippuria
- ripaus rosmariinia
- 7 valkosipulinkynttä
- 1 sipuli
- 2 porkkanaa
- 1 rkl juoksevaa hunajaa
- 2 ½ dl Valion Mustapekka-ruokakermaa
- 5 dl vettä

1. Laita ensin puolet ohrasta uunivuoan pohjalle. Lisää sitten suikaloitu lanttu, kuutioitu omena, sekä suikaloitu ja putsattu peuran ulkofilee. Ripottele päälle suolaa ja mustapippuria sekä ripaus rosmariinia.
2. Lisää sitten lihojen päälle silputut sipulit, suikaloidut porkkanat sekä loppu ohra. Lisää ruokalusikallinen hunajaa päälle. Viimeistele kaatamalla nesteet vuokaan.
3. Paista kiertoilmassa 200 asteessa noin 20 min, sitten laske lämpö 150 asteeseen ja anna muhia uunissa noin 1,5 tuntia.

Huomioita reseptistä

- Tarjoile esimerkiksi puolukkasoseen ja raikkaan vihersalaatin kera. Vahva juomasuositus on Metsästäjäliiton 100-vuotisjuhlaolut tai Laitilan porevesi.

KESÄKURPITSA-TOMAATTIVUOKA OHRALLA

Resepti: Ulla Kallio

- 1 ½ dl ohrahelmiä
- oliiviöljyä
- 4 dl kasvislientä
- 1 kesäkurpitsa
- 2 porkkanaa
- 4 tomaattia
- 1 paketti mozzarellaa
- ripaus sokeria
- Välimeren yrttiseosta
- tomaatti-yrttiseosta
- Herbamare-suolaa
- mustapippuria
- Yrttipajan maustesuolaa
- tuoretta basilikaa

1. Öljyä uunivuoka, ripottele puolet ohrasta vuoaan pohjalle. Siivuta kesäkurpitsa pitkittäissuunnassa sentin paksuiksi siivuiksi. Lado siivut ohran päälle ja mausta yrttimausteilla. Pilko porkkanat reiluiksi suikaleiksi ja lisää vuokaan. Ripottele päälle loput ohrat. Lisää kasvisliemi varovasti siten, että ohra jää tasaisesti vuokaan.

2. Viipaloi tomaatit reiluiksi siivuiksi ja levitä vuokaan. Lisää hyppysellinen sokeria ja Herbamare-suolaa sekä reilusti yrttimausteita ja mustapippuria. Revi mozzarella tomaattien päälle ja pirskottele vielä vähän oliiviöljyä pinnalle.

3. Kypsennä vuokaa ensin 220 asteisessa uunissa. Kun pinta on saanut väriä, laita kansi tai folio vuoaan päälle ja vähennä lämpöä 200 asteeseen. Kokonaispaistoaika noin 45 minuuttia.

Huomioita reseptistä

- Mikäli haluat aterialta proteiinipitoisemman, kuullota iso sipuli ja valkosipuli pannulla, lisää noin 300 g harkisrouhetta tai jauhelihaa. Mausta oman maun mukaan ja lisää vuokaan ennen tomaatteja.





TERIYAKILOHTA, OHRAA JA VIHREITÄ PAPUJA

Resepti: Granger T. Simmons

lohi

- 1 kilo lohta
- 1 sitruuna
- ½ punasipuli
- 1 yksikytinen valkosipuli
- 300 ml Teriyaki-kastiketta
- ½ tl valkosipulijauhetta
- ½ tl sipulijauhetta
- ½ tl Herbamare-suolaa
- ¼ tl sitruunapippuria

ohra

- 3 rkl öljyä
- ½ valkoinen sipuli
- ¼ tl Herbamare-suolaa
- 5 dl Fazer Alku ruokaohraa
- 2 annosta kasvisfondia

vihreät pavut

- 450 g ohuita vihreitä papuja
- 4 rkl rapsiöljyä
- ½ punasilpuli
- 1 yksikytinen valkosipuli
- ½ tl valkosipulijauhetta
- ½ tl sipulijauhetta
- ¼ tl Herbamare-suolaa
- 1 rkl soijakastiketta
- ½ kevätsipulinippu

1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen ja öljyä uunivuoka. Laita ruodoton lohifilee uunivuokaan. Purista puolikkaan sitruunan mehu lohen päälle, ota toisen puolikkaan mehu talteen. Levitä sitten viipaloidut sipulit ja valkosipuli sekä mausteet fileen päälle. Painele haarukalla muutama reikä kalaan, jotta kastike pääsee paremmin imeytymään. Peitä vuoka alumiinifoliolla ja paista uunissa noin 35 minuuttia. Lusikoi paistamisajan puolivälissä vuokaan kertynyttä Teriyaki-kastiketta takaisin kalan päälle ja lisää loppu sitruunamehu.

2. Valmista sillä välin ohra. Laita kattilaan rapsiöljy, kuutioitu sipuli ja Herbamare-suola, kuullota. Lisää ohra ja paahda parin minuutin ajan, kunnes se muuttuu kullanruskeaksi. Lisää fondi ja sekoita. Lisää vielä vesi ja anna sitten kiehua hiljalleen 10 minuuttia ilman kantta. Siivilöi, sitten anna jäähtyä kannen alla.

4. Valmista sitten pavut. Öljyä ja kuumenna wok-tai paistinpannu. Lisää sipulit ja kuullota, sen jälkeen lisää vihreät pavut ja wokkaa kypsiksi. Lisää valkosipulijauhe, sipulijauhe ja Herbamare, sekä viimeiseksi soijakastike.

5. Nosta ohra, pavut, kala ja runsaasti uunivuokaan kertynyttä kastiketta tarjoiluvuokaan ja sekoita kaikki keskenään risotoksi, samalla pilkkoen kalaa kauhalla tai haarukalla. Silppua päälle runsaasti kevätsipulia.

Huomioita reseptistä

- Voit valmistaa lohen päivää aiemmin valmistusajan lyhentämiseksi.



Onneksi on ohra! -kilpailun 3. sija

OHRA-BROWNIE

Resepti: Iida Litmanen

- 150 g voita
- 100 g tummaa suklaata
- 2 kananmunaa
- 1 dl juoksevaa hunajaa
- 1 dl tomosokeria
- 2 ½ dl ohrajauhoa
- ripaus suolaa

1. Sulata voi kattilassa. Siirrä kattila pois levyltä ja lisää suklaa. Sekoita kunnes suklaa on täysin sulanut ja anna jäähtyä hetki.

2. Sekoita joukkoon kananmunat, hunaja, tomosokeri, ohrajauhot ja suola.

3. Kaada taikina leivinpaperilla vuorattuun uunivuokaan (koko noin 27x17 cm). Paista 200-asteisessa uunissa 15-20 minuuttia. Leivonnaisen kuuluu jäädä kosteaksi.

4. Anna jäähtyä kunnolla ja leikkaa paloiksi. Koristele halutessasi tomosokerilla ja nauti vaniljajäätelön kera.





MARJA-ARONIAJUUSTOKAKKU

Resepti: Minna Korppinen

kakkupohja

- 75 g tummaa suklaata
- 50 g voita
- 2 tl vaniljasokeria
- 1 dl sokeria
- ripaus suolaa
- 1 kananmuna
- 1 rkl kaakaojauhetta
- 1dl ohrajauhoja
- maitoa
- mustikoita tai vadelmia

täyte

- 2 ½ dl vispikermä
- 200 g maustamatonta tuorejuustoa
- 200 g kreikkalaista luonnonjogurttia
- 1 ½ dl marja-aroniasosetta
- 1 dl päärynähilloa tai omenahilloa
- 1dl sokeria
- 3 tl vaniljasokeria
- 14 g liivatetta
- 3 rkl vettä

suklaavaluma

- 50 g vispikermä
- 20 g marja-aroniasosetta
- 40 g tummaa suklaata
- 30 g maitosuklaata
- ¼ rkl glukoosisiirappia

koristeeksi

- marja-aronioita, mustikoita tai pensasmustikoita
- Pienviljelijän piparkakkuja
- syötäviä kukkia, kuten villiporkkanan kukkia

1. Vuoraa 20 cm irtopohjavuon pohja ja reunat leivinpaperilla.

2. Sulata voi ja suklaa, lisää seokseen vaniljasokeri, sokeri ja suola. Lisää kananmuna hyvin sekoittaen. Sekoita kaakao ja ohrajauho keskenään ja siivilöi ne sitten seokseen. Kaada taikina kakkuvuokaan ja paista 175 asteessa 15-20 minuuttia. Anna pohjan jäähtyä.

3. Siirrä jäähtynyt pohja tarjoilulautaselle ylösalaisin. Halutessasi tee pohjaan viiltoja ja kostuta hieman maidolla, ripottele päälle vadelmia tai mustikoita. Vuoraa pestyn irtopohjavuon reuna reunakalvolla tai suihkuta siihen vuokraspräytä. Laita irtopohjavuon reuna takaisin kakun ympärille.

4. Valmista sitten täyte. Laita liivateet pehmenemään ja vatkaa kerma vaahdoksi. Sekoita tuorejuusto, jogurtti, marja-aronia, päärynähillo ja sokerit.

5. Kuumenna vesi ja sulata liivatelehdet. Kaada seos marjaseoksen joukkoon. Lisää viimeisenä vatkattu kerma varovasti mukaan. Kaada täyte vuokaan pohjan päälle ja anna kakun hyytyä yön yli.

6. Viimeistele kakku tarjoilupäivänä suklaavalumalla ja koristeilla. Kuumenna marja-aroniasose ja kerma. Sulata suklaa joukkoon ja lisää glukoosisiirappi. Surauta tasaiseksi sauvasekoittajalla ja anna hetki jäähtyä. Valuta valuma lusikalla kakun reunalle ja keskelle. Koristele.



OHRAINEN KANASALAATTI VOHVELIKUPISSA

Resepti: Minna Korppinen

vohvelitaikina

- 1 ½ dl maitoa
- 2 dl kuohukermä
- 2 dl ohrajauhoja
- 1 iso kananmuna
- 1 tl leivinjauhetta
- ¾ tl suolaa
- 1 rkl kuivattua nokkosjauhetta
- 2 rkl punajuurijauhetta
- 30 g voisulaa

öljykastike

- 8 rkl rypsiöljyä
- 2 tl nokkosjauhetta
- 4 tl sitruunamehua
- 1 tl suolaa
- mustapippuria

salaattitäyte

- 2 dl (200 g) kypsää täysjyväohraa
- 100 g Vuolu-kanafilettä
- 100 g fetajuustokuutioita
- 150 g Amerikan pekonikuutioita
- 100 g jääsalaattia suikaleina
- 10 g nokkosen versoja
- 10 g punajuuren versoja
- 10 g tarhamaltsaa

koristeeksi

- versoja
- kurkkua ruusukkeina

1. Valmista ensin vohvelit. Sekoita ohrajauhot nesteen joukkoon ja anna turvota hetki. Lisää muut ainekset joukkoon.

2. Paista kuppivohveliraudalla taikinasta kuppeja. Voit paistaa myös tavallisella raudalla vohveleita.

3. Sekoita öljy ja mausteet öljykastikkeeksi. Kaada ¼ kastikkeesta kypsän ohran joukkoon ja laita loput odottamaan jääkaappiin.

4. Paista pekoni ja anna jäähtyä. Pese ja suikaloi jääsalaatti. Sekoita salaattitäytteen ainekset keskenään.

5. Lusikoi salaattitäyte vohvelikuppiin ja koristele versoilla ja kurkkuruusukkeella. Lusikoi jokaiseen kuppiin 1rkl öljykastiketta kastikkeeksi.

Huomioita reseptistä

• Ohran voi keittää edellisenä päivänä ja antaa marinoitua öljykastikkeen kanssa yön yli. Maku paranee, kun ohra saa marinoitua kauemmin.

• Salaatti maistuu myös sellaisenaan tai lisukkeena ilman vohvelia.





Onneksi on ohra! -kilpailun 2. sija

OHRALASAGNE

Resepti: Mirja Junkola

- 1 ½ dl rikottuja ohrasuurimoita
- 400 g jauhelihaa
- 1 annoslihafondi
- 3 dl vettä
- 1 purkki tomaattimurskaa
- 1 sipuli
- 1–4 valkosipulinkynttä
- kourallinen kuivattuja suppilovahveroita
- 1 purkki Koskenlaskija cheddar-tuorejuustoa
- 2 dl maitoa
- suolaa ja mustapippuria
- 1 tl kuivattua timjamia
- 150 g juustoraastetta

1. Huuhtelee ohrasuurimot kylmällä vedellä.

2. Tee sitten jauhelihakastike. Paista jauheliha, sipuli ja valkosipuli, lisää lihafondi, vesi, tomaattimurska, suppilovahverot murustettuina sekä mausteet. Keitä hetki.

3. Tee sitten cheddar-maitoseos. Kuumenna maito ja liuota sulatejuusto sen sekaan.

4. Kasaa lasagne. Lusikoi lasagnevuolan pohjalle jauhelihakastiketta, sitten ohraa, cheddar-maitoseosta ja toinen kerros samalla tavalla. Paista 175-asteisessa uunissa reilu tunti. Anna lasagnen vetäytyä 10–15 minuuttia ennen tarjoilua.

Huomioita reseptistä

- Toimii hyvin myös broilerin jauhelihalla.

OHRABLINIT

Resepti: Sakari Lahtinen

- 2 dl kermaviiliä
- 3 dl maitoa
- 25 g hiivaa
- 3 ½ dl ohrajauhoja
- ¾–1 dl pähkinäjauhetta
- 2 kananmunaa
- 1 tl suolaa
- 1 tl kirveliä
- voita paistamiseen

1. Yhdistä kermaviili ja maito, lämmitä seos kädenlämpöiseksi. Liuota joukkoon hiiva ja lisää ohrajauhot ja pähkinäjauhe. Peitä kulho liinalla ja jätä se huoneenlämpöön 1–2 tunniksi.

2. Erotta munista keltuaiset ja valkuaiset. Lisää keltuaiset, suola ja kirveli taikinaan. Vatkaa valkuaiset napakaksi vaahdoksi ja nostele vaahto varovasti taikinaan.

3. Paista taikinasta blini-tai lettupannulla paksuhkoja ohukaisia miedolla lämmöllä runsaassa voissa. Käytä mieluummin kirkastettua voita. Blini on parhaimmillaan kuumana heti paistamisen jälkeen. Tarjoa blinit esimerkiksi sienisalaatin ja savukalan kanssa.





KOOKOS-OHRAVANUKAS

Resepti: Anne Kiuru

Patalaiskan omena-ohrapuuro uunissa

- 6 dl omenatäysmehua
- 4 dl vettä
- 2 dl rikottuja ohrasuurimoita
- ½ dl sokeria
- 1 tl suolaa
- 1 tl kardemummaa
- ¼ tl inkiväärijauhetta
- Vuoan voiteluun voita tai öljyä

lisäksi

- ½ prk (200 ml) kookosmaitoa (yön yli jääkaapissa säilytettyä)
- ½ dl sokeria

koristeluun

- 1 prk (425 g / 235 g) persikanpuolikkaita mehussa (valutettuna)
- kookoshiutaleita

1. Mittaa puuroaineet voideltuun uunivuokaan, sekoita ja peitä foliolla. Hauduta uunissa kypsäksi (noin 8 h) 90-100 asteessa. Jäähdytä.

2. Vatkaa kookosmaito tasaiseksi vaahdoksi, lisää jäähtynyt puuro kahdessa erässä. Vatkaa kunnes ainekset ovat hyvin sekaisin ja kaada tarjoiluastiaan.

3. Viipaloi persikat päälle, lisää kookoshiutaleita. Anna makujen tasaantua hetki jääkaapissa ja tarjoa jälkiruokana tai välipalana.

Huomioita reseptistä

- Tuoreet kotimaiset marjat sopivat erittäin hyvin persikan tilalle.



JOULUINEN PUOLUKKA-OHRAPUURO

Resepti: Päivi Lehtonen

- 1 ½ dl rikottuja ohrasuurimoita
- 1 l vettä
- 1 rkl puolukkajauhetta
- 1 kanelitanko
- 2 dl kermaa
- 2 rkl sokeria
- 1 tl suolaa

1. Kiehauta 2 dl vettä kattilassa. Lisää ohrasuurimot ja keitä kunnes vesi on imeytynyt niihin.

2. Lisää loppu vesi, puolukkajauhe (voit käyttää myös puolukkatäysmehua korvaamaan osan nesteestä jos sinulla ei ole puolukkajauhetta) ja kanelitanko. Keitä lähes kypsäksi, noin 20 min.

3. Lisää kerma, hauduta kypsäksi noin 10-15 min, mausta sokerilla ja suolalla.

Huomioita reseptistä

- Puuro on herkullista sellaisenaan, tai mehukeiton tai maidon kera.
- Näin valmistettuna ohrapuuro ei pala pohjaan, ja valmistuu nopeasti ilman uuniakin.



PERINTEINEN UUNIOHRAPUURO

- 2 dl rikottuja ohrasuurimoita
- 1 ½ l maitoa
- 1 tl suolaa
- voita uunivuoan voitelemiseen

1. Lämmitä uuni noin 100 asteeseen.
2. Voitele kannellinen uunivuoka. Muista käyttää riittävän isoa vuokaa, koska puuro kuohuu helposti yli.
3. Mittaa kaikki ainekset vuokaan (täytä noin puolilleen) ja laita kansi päälle. Laita vuoka ritilälle uunin alaosaan.
4. Anna hautua yön yli, vähintään 10 tuntia.

Huomioita reseptistä

- *Perinteinen resepti joulupuurolle!*
- *Nauti sellaisenaan tai haluamasi lisäkkeen kera. Esimerkiksi karpalokiisseli, marjat tai puolukkahillo sopivat kyytipojaksi varmasti.*





MTK Varsinais-Suomi
V-S Emäntäkoulutuksen
kannatusyhdistyksen tuella

Laitila



Laitilan
kulttuurin
tuki ry



TURUN
YLIOPISTO



yrityssalo

PARGAS
KÄÄNTÖKÄSI KÄSI



PARAINEN
KÄÄNTÖKÄSI KÄSI



PRO
Agria Itä-Suomi



Novida
AMMATTIOPISTO JA LUKIO

UKIPOLIS OY



Kimitoön
Kemilönsaari



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
ITÄ-SUOMI

