



BarLaurea

Keittokirja 2020

BarLaurea

Tämä on BarLaurean keittokirja, johon olemme koonneet BarLaurean henkilökunnan sekä esihenkilöharjoittelijoiden ja Laurean AMK:n lehtoreiden tekemiä reseptejä vuodelta 2020. Kaikki annokset ovat neljälle, jos ei toisin mainita.

Toivottavasti nautit resepteistä!

BarLaurea on Laurean AMK:n Leppävaaran kampuksella sijaitseva living lab-opetusravintola, johon kuuluvat lounasravintola, à la carte ravintola, kahvila, sekä kokous- ja cateringpalvelut.

Toiminnassa ja raaka-aineiden käytössä huomioidaan vuodenajat, lähiruoka ja luomu.



BarLaurea



BarLaureassa työskentelevät ravintolapäällikkö Teemu Sirainen, keittiömestari Jarmo Vähä-Savo ja opiskelijoita avustamassa lehtorit Henry Lybäck, Tuula Kuivanen, Anikó Lehtinen sekä projektipäällikkö Mika Vitikka.

Esihenkilöharjoittelijoina keväällä 2020 ovat toimineet Laura Havasto, Jere Mäkisalo ja Emma Jyrkinen ja syksyllä Laura Laitinen, Laura Pesonen ja Sanna-Maija Tahvanainen.

www.barlaurea.fi



Lauran porkkanasosekeitto

8 porkkanaa
2 perunaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
n. 5 dl vettä
Kasvisliemikuutio
1/2 dl kermaa
Suolaa
Mustapippuria
Chilirouhetta hieman

Pilko sipuli, valkosipuli ja paloittele porkkanat ja peruna. Kuullota sipulia ja valkosipulia hetki öljyssä. Heitä joukkoon perunat ja porkkanat. Anna hetken paistua ja lisää sitten vesi ja kasvisliemikuutio. Anna kiehua kunnes juurekset ovat pehmeitä (n. 20 minuutin ajan). Kaada vesi toiseen kulhoon talteen ja soseuta juurekset. Lisää keitto vettä sen verran, että keiton koostumus pysyy sosemaisena. Lisää mausteet ja kerma vielä lopuksi. Lisää annokseesi vielä raejuustoa tuomaan proteiinia!



Henkan granaattiomenaa ja paahdettua vuohenjuustoa crostinilla

1 kpl patonki
200g vuohenjuustoa
1 granaattiomena
1 oksa rosmariininneulasia (maun mukaan)
1 kpl Päärynää
30 g pistaasi pähkinää
0,2 dl oliiviöljyä leivän paistamiseen

Leikkaa ohuita viipaleita patongista. Paahda rapeaksi pannulla oliiviöljyssä. Laita valmiiksi lautaselle. Leikkaa vuohenjuusto 6 viipaleeseen ja paista kuumalla paistinpannalla kaunis pinta noin 10 sekuntia per puoli. Halkaise granaattiomena ja irrota siemenet kuorista siivilään valumaan. Purista puolesta granaattiomenan siemenistä neste kattilaan sitruspuristimella.

Lämmitä hetken lientä ja lisää päärynä kuutiot ja sekoita joukkoon oman maun mukaan rosmariininneulaset (rosmariinissa hallitseva maku). Kaada lämmin päärynä-rosmariiniliemi juuston päälle.

Murskaa pistaasipähkinä esim. morttelissa tai varovasti lihanuijalla pussissa. Paahda kuumalla pannulla pistaasipähkinöihin väriä ja makua. Laita paahdettu pistaasipähkinä juuston päälle ja koristele lopuksi crostini jäljellä olevilla granaattiomenansiemenillä.



Emman ratatouille

1 munakoiso

2 kesäkurpitsa

1 sipuli

4 tomaatti

2 paprika

Kastike:

2 prk (370g+370g) tomaattimurska

2 valkosipulinkynsi

suolaa

pippuria

Sokeria

Yhdistä tomaattimurskaan hienonnettu valkosipuli ja mausta. Kaada n. 20 x 30 cm uunivuokaan pohjalle puolet kastikkeesta. Viipaloi vihannekset ja lado kasvikset limittäin vuokaan. Kaada päälle loput tomaattikastikkeesta. Paista uunissa 200-asteessa noin tunnin ajan. Käytä lisukkeena esim. perunaa.



Teemun grillattua munakoisoa ja couscoussalaattia

Grillattu munakoiso:
2 suurta munakoisoa
250 g fetaa
1 puntti basilikaa
Sitruunan kuorta ja -mehua
Suolaa
Mustapippuria

Viipaloi munakoisot pituussuunnassa
noin 2 cm paksuiksi viipaleiksi.
Suolaa viipaleet molemmilta puolilta
ja jätä työlaudalle lepäämään (tällä
välin voit valmistaa
couscoussalaatin).

Grillaa munakoisot tai paista
pannulla, grilli toimii tähän
parhaiten. Anna munakoisojen
kypsyä noin 15 minuuttia,
tavoitteena hyvä väri, mutta mehevä
sisältö. Siirrä munakoisot
tarjoiluvadille, mausta
mustapippurilla ja sitruunan kuorella
ja -mehulla. Murusta feta
munakoisojen päälle ja viimeistele
hienonnetulla basilikalla (osan
basilikasta voit jättää
couscoussalaattiin).

BarLaurea

Couscoussalaatti:

4 dl couscousia
2 kevätsipulia
2 tomaattia
Basilikaa
Oliiviöljyä
Sitruunan mehua
Suolaa
Mustapippuria

Valmista couscous pakkauksen
ohjeen mukaan, älä keitä. Viipaloi
kevätsipuli ja kuutioi tomaatti.
Sekoita ainekset keskenään,
mausta oliiviöljyllä, sitruunan
mehulla, suolalla ja
mustapippurilla. Viimeistele
salaatti hienonnetulla basilikalla.
Nauti!



Henkan samettinen punajuurikeitto

300g tuoreita punajuuria
150 g jauhoista perunaa (esim. rosamunda)
1 litra kasvis/kanalientä
40 g salottisipulia
1 rkl voita
1,5 dl smetanaa
1 rkl omenaviinietikkaa
1 pieni rosmariinin oksa
1 tl mustapippuria
1,5 tl suolaa

Hienonna sipuli hienoksi ja kuullota voin kanssa kattilassa.

Kuori punajuuret sekä perunat ja paloittele ne pienemmäksi.

Kaada kanaliemi/kasvisliemi kattilaan ja lisää punajuuret sekä perunat sekaan. Lisää etikka, rosmariini, suola ja mustapippuri. Pitää olla happamuutta tasapainottamaan punajuuren makeutta. Keitä kannen alla 45 minuuttia, niin punajuuri ehtii ylikypsäksi.

Aja keitto samettisen hienoksi

sauvasekoittimella noin 5 min.

Jatka keiton kypsentämistä ja lisää lopuksi

smetanaa sekaan. Kuohkeuta hyvin

sauvasekoittimella noin 1 min. ja tarkista maut.

Keiton päälle sopii hyvin paahdetut pähkinät tai krutongit.



Mikan X-mas Negroni

Bar *Laurea*

2 cl giniä

2 cl Hehkuviiniä,

glühweinia tai muuta
alkoholipitoista glögiä

2 cl Camparia

Koriste: appelsiininkuoren
pala jossa neilikoita

Valmistus: Mittaa

ainesosat lasiin, lisää jäitä
ja sekoita nopeasti.

Koristele appelsiininkuoren
palalla, johon on lävistetty
neilikoita.



Negroni-cocktail on yksi maailman kuuluisimpia klassikkoja ja aina niin trendikäs. Se on enemmän kuin osiensa summa; hieman makea, sopivan kitkerä ja tarpeeksi alkoholipitoinen. Negroni soveltuu hienosti versioitavaksi kotibaarimestareille, sillä se on helppo tehdä ja hankala pilata. Alkuperäiseen Negroni cocktailiin ei hehkuviiniä laiteta, vaan punaista makeaa vermuttia.

Vinkki: Tee kerralla isompi satsi ja pullota se pienempiin pulloihin ja voit antaa niitä ystäville joululahjaksi glögiviinin sijaan. Hifistelijät valmistavat X-mas Negronin jo puolisen vuotta ennen joulua ja kypsytävät sitä pullossa vielä suuremman makuelämyksen saamiseksi.

LAU
REA

Jarmon siikaa ja nokkosta

BarLaurea

150 g villiä kotimaista siikaa
Suolaa, valkopippuria
Öljyä paistamiseen
50 g nokkosenlehtiä
5 g voita
Muskottia, mustapippuria, suolaa
Ryöppää nokkoset.
Ruskista siika öljyssä,
lisää sekaan nokkoset.
Mausta ja maista.



Voikukanlehtipesto

3 dl ryöpättyä tuoreita
voikukanlehtiä tai 2 dl
pakastettuja voikukanlehtiä
1 dl oliiviöljyä
20 g auringonkukansiemeniä
20 g vegaanista
parmanjuustontyyppistä
valmistetta
Mustapippuria ja suolaa

Laita ainekset kulhoon ja
sekoita tasaiseksi massaksi
sauvasekoittimella. Maista ja
lisää mausteita tarvittaessa.



LAU
REA

Teemun paahdettua maissikanaa, uunijuureksia ja kanakermaa

4 maissikanan rintaa siipileული
4 porkkanaa
1 parsakaali
12 perunaa
2 sipulia
2,5 dl kuohukermaa
2 dl kanalientä
Suola
Mustapippuri
Rypsiöljy
Oliiviöljy
Maizena

Kuumenna kanaliemi kattilassa ja lisää kuohukerma joukkoon. Mausta mustapippurilla ja tarvittaessa suolalla. Pidä kastiketta miedolla lämmöllä sen aikaa, kun kypsennät juureksia, kasviksia ja kanoja (jos valmistat kanat uunissa). Voit tarvittaessa suurustaa kastiketta maizenalla ohjeiden mukaisesti. Tarkasta maku.

Leikkaa perunat ja porkkanat puoliksi tai neljään osaan riippuen perunan ja porkkanan koosta. Sipulit voi puolittaa (älä kuori) ja parsakaalin leikata reilun kokoisiksi paloiksi. Mausta juurekset ja parsakaalit suolalla ja mustapippurilla, sipuleiden leikkauspintaan voit ripotella hieman suolaa.



BarLaurea

Viimeistele juurekset ja kasvikset oliiviöljyllä. Paahda juureksia ja sipuleita uunipellillä 180 asteessa noin 20 minuuttia, kunnes ne alkavat saada väriä. Tämän jälkeen voit lisätä parsakaalit pellille ja tiputtaa uunin lämpötilan 150 asteeseen ja kypsentää vielä noin 15 minuuttia, varmista ettet yliekypsennä juureksia ja kasviksia. Sipulin tulee olla pehmeää ja helposti haarukoitavaa suoraan kuorestaan.

Jos valmistat kanat uunissa, niin voit siirtää kanat uuniin noin 15 minuutin juuresten kypsennyksen jälkeen. Valmista kanat joko Sous Vide -menetelmällä tai matalassa lämmössä uunissa. Jos käytät Sous Vide -menetelmää, niin aseta sirkulaattorin lämpötilaksi 68 astetta ja kypsennä kanoja vesihauteessa noin kolme tuntia. Jos valmistat kanat uunissa, niin laita uunin lämpötilaksi 150 astetta ja kypsennä kanat sisälämpömittaria apuna käyttäen 68 asteeseen. Ilman mittaria voit tarkistaa kypsyyden esimerkiksi hammastikun avulla, kypsän kanan lihasneste on läpinäkyvää.

Uunissa kana kypsyy noin 20-25 minuuttia, mutta suosittelen käyttämään sisälämpömittaria varmasti oikean kypsyyden saavuttamiseksi. Ennen kypsennystä mausta kanat suolalla ja mustapippurilla. Paahda kanoihin kypsennyksen jälkeen kullanruskea väri kuumalla pannulla rypsiöljyssä. Nauti!

LAU
REA



Emman pekoniherkkusienet

10 herkkusientä

1 sipuli

1 chili

Nippu ruohosipulia

Suolaa

Mustapippuria

Oreganoa

20 pekoniäivua

Irroita putsattujen sienten kannat.

Silppua sipuli, chili ja ruohosipuli.

Mausta ja sekoita tuorejuuston mukaan. Täytä sienet tuorejuustotäytteellä ja kääri kaksi pekoniäivua yhden sienen ympärille.

Paista grillissä n. 10 minuutin ajan tai uunissa 200-asteessa 20 minuuttia tai kunnes pekoni on kauttaaltaan paahnut.

Henkan paahdettua naurista

1 dl korppujauhoa tai kuivahtanutta leipää
murustettuna

1 dl raastettua parmesaanijuustoa

2 kpl naurista

40 g voita

2 tl suolaa

0,5 tl mustapippuria

2 tl Hunajaa

Pese nauris ja leikkaa kuori pois. Leikkaa nauris puoliksi. Tee nauriksen puolikkaaseen terävällä veitsellä viiltoja vierekkäin. Varo leikkaamasta juureksia pohjaan saakka, vaan jätä ns. viuhkaksi.

Sulata voi ja hiero pintaan. Ripottele pinnalle ensin suola ja mustapippuria. Nosta juurekset leivinpellille ja kypsennä 200-asteisen uunin keskitasolla 15 minuuttia.

Sekoita korppujauho ja raastettu parmesaanijuustoa keskenään. Ripottele seos juuresten päälle ja laita pieni voipalanen päälle ja jatka paistamista 180 asteessa noin 15 min tai kunnes juurekset ovat pehmeitä kullanruskealla kuorrutuksella.

Jeren currykana riisillä

700g kanasuikaleet

1 prk punainen currytahna (100g)

1-2 tl inkivääritahnaa

1 punainen paprika

2 porkkanaa

Vihreitä papuja

Kirsikkatomaatteja

2 prk kookosmaitoa tai -kermää
(4dl)

1 dl vettä

1 kpl kanaliemikuutio

Suolaa & pippuria

Korianteria

Chiliä maun mukaan



Nosta kana huoneenlämpöön viimeistään 30 minuuttia ennen ruuanlaittoa. Laita öljyä pannulle ja kaada punainen currytahna pannulle ja sekoita. Kun currytahna savuaa, lisää kanasuikaleet ja paista. Ota kattilaan vettä ja pistä riisivesi tulille. Lisää pilkotut paprikat, porkkanat ja vihreät pavut ja paista hetki. Lisää kookosmaito tai -kerma, vesi ja kananliemikuutio.

Käännä liesi miedolle lämmölle. Heitä riisi veteen ja perään suolaa. Käännä liesi miedolle lämmölle kansi päällä ja anna olla noin 10-15 min. Anna myös currykanan muhia samaan aikaan, jotta kastike sakenee. Lisää mausteet, kirsikkatomaatit ja korianteri.

Anikon villivadelmalehtitee

3 dl villivadelmanlehtiä
1 l vettä

Anna kiehahtaa kattilassa ja uuttua noin 10 minuuttia.
Jäähdytä ja käytä juomiin.

BarLaurea



Anikon nokkos-pippuri-appelsiinikuorisiiirappi

2 dl nokkosta
3 dl vettä
3 dl sokeria
10 rouhausta pippurimyllystä
4 palaa appelsiininkuorta (purista kuoren eteeriset öljyt kattilaan)

Laita ainekset kattilaan, anna kiehahtaa ja keitä noin 5 minuuttia. Jäähdytä ja käytä juomiin tai salaattinkastikkeeseen. Säilyy noin viikon.

LAU
REA



Anikon villiyrttisuola

1 dl kuivattuja villiyrtejä (nokkonen/ siankärsämö/ maitohorsma/
saksankirveli/ vuohenputki)

1 dl sormisuolaa

Murskaa kuivatut villiyrteet pieneksi. Sekoita suolan kanssa ja laita puhtaaseen astiaan. Käytä maustamiseen ja marinoimiseen.





Karpalon voima

BarLaurea

4 cl maitohorsmasiirappia

Hyppysellinen suolaa

1 cl limemehua

6 cl karpalomehu

4 cl villivadelmalehtiteetä

Sekoita ainekset ja kaada jäiden päälle.

Nokkosvihreä

4 cl ananasmehu

4 cl nokkospippuriappelsiiniirappi

1,5 cl limemehu

Sekoita ainekset ja kaada jäiden päälle.

Villivadelmatee

12 cl villivadelmalehtiteetä

1,5 cl sitruunamehu

1,5 cl puolukkasiirappia

1 cl valkosuklaasiirappia

Sekoita ainekset ja kaada jäiden päälle.



LAU
REA

Henkan pikaperunablinnit

400 g jauhoinen peruna
(esim. rosamunda)
3 kananmunaa
1,5 dl kermaa
1,5 rkl vehnä jauhoja
1,5 rkl tattarijauhoja
1,5 tl suolaa
50 g voita paistamiseen



Keitä perunat ja kuori sekä anna levätä talouspaperin alla hetken. Erottele kanamunien valkuaiset ja keltuaiset. Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi.

Soseuta perunat ja sekoita joukkoon kerma, vehnä jauhot, tattarijauho, keltuaiset ja mausteet. Kääntele valkuaisvahto taikinan joukkoon.

Paista blinit pannulla voissa keskilämmöllä. Anna blinin paistua rauhassa ennen kääntämistä. Kääntämisen välissä lisää tarvittaessa voita pannuun.



Anikon nokkos-smoothie

1 omena

1/2 kurkku

1 avokado

1 dl ryöpättyä nokkosta

Ripaus suolaa

Sekoita kaikki tasaiseksi tehosekoittimella.



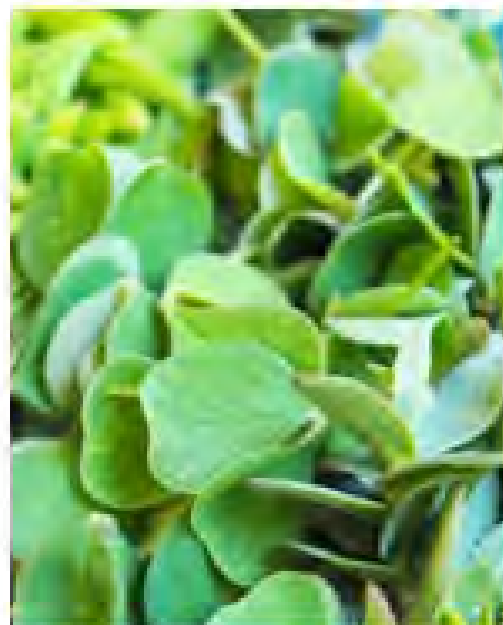
Jarmon villiyrttisalaatti

2 dl erilaisia villiyrttejä
(vuohenputki,
isomaksaruoho,
maitohorsma)
2 dl rucolaa
4 palaa vuohenjuustoa
2 palaa leipää

Maitohorsma-salaattikastike:
1 dl maitohorsmasiirappia
1 dl oliiviöljyä
2-3 rkl valkoviinietikkaa
Suolaa ja mustapippuria

Sekoita ainekset ja anna tekeytyä viileässä pari tuntia. Pese villiyrtit sekä rucola ja sekoita salaatiksi. Paahda leivät rapeiksi ja leikkaa ne puoliksi. Paahda vuohenjuusto pannulla. Pyöräytä salaattipohja kastikkeessa. Annostele salaattia cocktaillaseihin, lisää leipäviipale ja vuohenjuusto.

Bar *Laurea*



LAU
REA

Henkan omena-perunarösti

150 g omena (Granny Smith tai kotimainen Jaspi)
 200 g perunoita (kiinteä peruna esim. annabelle)
 1 kpl kananmunan keltuainen
 1/2 dl vehnäjauhoja
 1 tl suolaa
 0,5 tl mustapippuri
 30 g voi (paistamiseen)
 100 g katkarapuja, kylmäsavulohta, simpukoita.
 20 g mätää
 100 g Smetanaa
 Yrttejä



Pese hyvin ja raasta omena. Kuori ja raasta peruna. Laita molemmat valumaan siivilän läpi ja purista ylimääräiset nesteet pois. Sekoita raasteet keskenään ja laita ne kulhoon. Erottele kananmunan keltuainen valkuaisesta ja sekoita raasteeseen mukaan.

Mausta kevyesti suolalla ja pippurilla ja sekoita hyvin. Kuumenna voi paistinpannalla keskilämmöllä. Muotoile röstimassasta haluamasi kokoinen pallo ja laita pannulle ja litistä pallomassa lastan avulla reilun sentin paksuiseksi. Paista pinta rapeaksi noin 6 minuuttia per puoli.

Tarjoile rösti smetanan ja mädin sekä kylmäsavulohen tai katkarapujen, simpukoiden sekä yrttisalaatin kanssa.

Lauran halloum- kanasalaatti

1pkt (200g) Halloum-juustoa

1pkt (200-300g) kanaa

Rucolaa

Jäävuorisalaattia

Kirsikkatomaatteja

1 kurkku

Valuta halloumista ylimääräinen neste pois ja kuivata vielä talouspaperin tai pyyhkeen sisällä.

Viipaloi ja paista halloum-juusto niin, että sen pinta on hieman rusehtava. Paista kana ja mausta oman maun mukaan (vaikka mustapippuria ja valkosipulijauhetta, sillä halloum on erittäin suolasta).

Leikkaa vihannekset ja sekoita ne keskenään. Kokoa itsellesi mieleinen annos. Lisäksi salaattiin sopii hyvin jokin öljy- tai balsamico-pohjainen kastike.



Teemun lämminsavulohipasta

400 g pastaa
200 g lämminsavulohta
2 kevätsipulia
2,5 dl kuohukermaa
1 sitruuna
Parmesaania
Oliiviöljyä
Suolaa
Jauhettua mustapippuria



Laita pastavesi kiehumaan ja lisää veteen reilusti suolaa. Keitä pasta ohjeiden mukaan. Hienonna kevätsipulit ja puolita sitruuna. Kuullota kevätsipulin vaaleaa osaa oliiviöljyssä, mausta suolalla ja mustapippurilla. Muutaman minuutin kuullottamisen jälkeen voit lisätä pannulle puolikkaan sitruunan mehun ja –kuoren. Pese sitruuna hyvin ja raasta kuorta siten, että valkoinen osa ei päädy ruokaan. Tämän jälkeen voit lisätä kuohukerman ja alenna pannun lämpötila matalaksi.

Kun pasta on valmista, ota keitinvettä sivuun ja valuta pasta. Lisää pasta ja kevätsipulin vihreä osa pannulle. Sekoita ja maista, mausta tarvittaessa lisää. Lisää halutessasi pastan keitinvettä saadaksesi enemmän kastiketta. Viimeistele parmesaanilla. Voit tarjoilla lämminsavulohipastan kanssa esimerkiksi rucolaa. Nauti!

Jarmon grillattua broileria ja sitruunarisottoa

4 kpl tomaatti-basilika marinoitua
kananpojan rintafileetä
2 rkl bbq kastiketta

Grillaa kaasugrillissä kansi auki 10 min täydellä teholla ja sitten kansi suljettuna 10 min matalalla lämmöllä. Käyttäessäsi hiiligrillää, laita vain vähän hiiliä ja anna hiilten valmistua riittävästi.

SITRUUNARISOTTO

1,5 dl risottoriisiä esim. Carnarolo
1 kpl luomusitruuna
2 rkl oliiviöljy
½ kpl sipuli
1 kpl valkosipulinkynsi
½ dl valkoviiniä
3 dl kanalientä (fondista tai kuutiosta)
1 dl ruokakermaa
mustapippuria
1 rkl parmesan-raastetta

Huuhdo sitruuna ja lehtikaali. Hienonna sipuli ja pilko valkosipuli. Kuullota sipulit öljyssä riisin kanssa. Älä ruskista. Lisää sekaan valkoviini, sitruunankuori (keltainen osa ja sen jälkeen kanaliemi pikkuhiljaa. Lipuksi lisää ruokakerma, parmesan-raaste ja 1 rkl sitruunamehua. Tarkista maku.



HAUDUTETTUA LEHTIKAALIA

300 g lehtikaali (luomu)
vesi
2 rkl oliiviöljy
1 rkl voita
½ kpl sipuli
1 kpl valkosipulinkynsi
muskottipähkinä
suola
Mustapippuri

Poista huuhdotuista lehtikaaleista paksu ranka. Suikaloi. Keitä vedessä 5 min. Jäähdytä. Hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuullota öljyssä ja voissa sipulit. Lisää kaali sekaan hauduta hetki ja mausta. Sekoita ja tarkista maku.

Emman kermanainen katkarapupasta

BarLaurea

Pastaa 4 hlölle

1 sipuli

N. 200 g minitomaatteja

2 dl ruokakermaa

150 g creme fraichea

180 g katkarapuja

2 rkl pinjansiemeniä

Tuoretta chiliä

Suolaa

Mustapippuria

Laita pastat kiehuvaan veteen ja kypsennä ohjeiden mukaan lähes kypsiksi. Kuullota paloiteltu sipuli öljyssä, lisää pinjansiemenet ja hienonnettu chili.

Lisää ruokakerma ja creme fraiche ja kuumenna. Kaada sekaan katkaravut ja tomaatit, sekä mausta. Sotke pasta kastikkeeseen. Nauti heti!



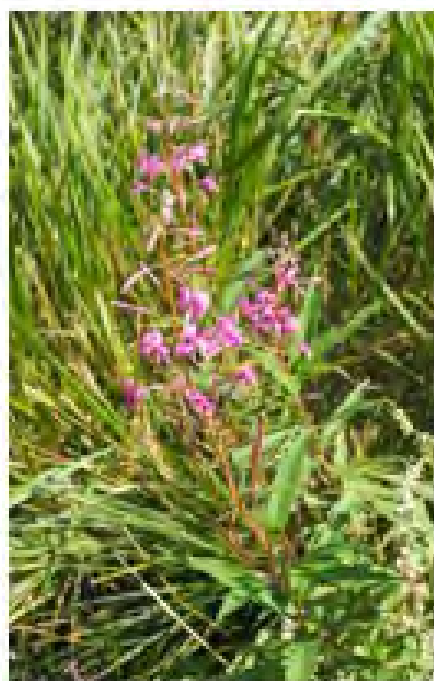
LAU
REA



Jarmon herkkulihapullat

- 1 dl kermaviiliä
- ½ dl korppujauhoja
- 1 pss sipulikeittoaines
- 400 g naudanjauhelihaa
- 1 kpl kananmuna
- ½ tl mustapippuria
- ½ tl maustepippuria

Sekoita korppujauhot, sipulikeitto ja kermaviili keskenään. Lisää mausteet, muna ja jauheliha. Sekoita keskenään ja muotoile lihapulliksi. Paista uunissa 200 asteessa 15 minuuttia tai pannulla kypsäksi.

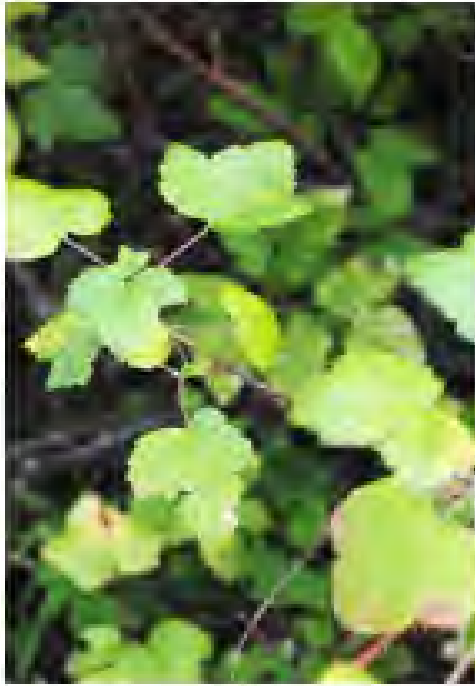


Jarmon maitohorsmapannacotta

10 dl kuohukermaa
5 dl maitohorsmasiirappia
 $\frac{1}{2}$ dl sokeria
 $\frac{1}{2}$ kpl vaniljatanko
6 kpl liivatelehti

Koristeluun: 1 dl maitohorsmasiirappia ja marjoja

Liota liivateet kylmässä vedessä. Laita maito, kerma, sokeri, vanilja ja maitohorsmasiirappi kattilaan ja kuumenna. Anna hautua 30 min. Lisää liivateet. Siivilöi. anna jäähtyä hetki. Annostele tarjoiluastiaan, laita viileään Koristele juuri ennen tarjoilua maitohorsmasiirapilla ja marjoilla.



Anikon villivadelmaöljy

3 dl miedon makuista öljyä
1 dl kuivattuja villivadelmalehtiä

Lisää lehdet öljyyn ja anna uuttua yön yli. Siivilöi ja laita viileään. Säilyy noin viikon. Käytä iholle tai salaattinkastikkeen pohjaksi.

BarLaurean maitohorsmasiirappi

3 dl vettä
3 dl sokeria
3 dl tuoreita tai pakastettuja maitohorsman lehtiä

Laita ainekset kattilaan ja anna kiehua 10 minuuttia. Jäähdytä, siivilöi ja laita viileään. Säilyy noin viikon. Käytä jälkiruokiin, juomiin tai vaikka salaattikastikkeen pohjaksi.



Teemun hävikkipasta

BarLaurea

400 g pastaa
2 sipulia
3 valkosipulin kynttä
1 mieto chili
Oliiviöljyä
Suolaa
Mustapippuria
1 kananmuna
Parmesaania

VINKKI: Voit tehdä pastan samalla menetelmällä ja korvata sipulin, valkosipulin ja chilin muillakin kasviksilla. Pastan sekaan sopivat myös erilaiset lihat, kanat ja kalat.

Laita kattilaan pastan keitinvesi kiehumaan. Tällä välin voit viipaloida sipulin, valkosipulin ja chilin. Kuumenna paistinpannalla oliiviöljyä ja lisää tässä vaiheessa pannulle suola ja mustapippuri, paahda hetki. Lisää tämän jälkeen pannulle sipuli ja chili, pyöritä pannulla. Muutaman minuutin päästä voit lisätä valkosipulin ja samalla pienentää pannun lämpöä. Keitä pasta pakkauksen ohjeiden mukaan. Pastan ollessa kypsää, kaada hieman pastan keitinvetä pannulle ja siivilöi loput vedet pois. Pyöräytä pasta pannulle mukaan, ota pannulta lämpö pois ja lisää pastan sekaan kananmuna.

Sekoita hyvin ja raasta mukaan parmesaania. Näin saat kermanaisen tuntuman pastaan, vaikka et käytäkään kermaa. Maista ja lisää mausteita tarvittaessa. Nauti!



Lauran erittäin helppo kinkkukiusaus

1pss (500g) perunasipuli sekoitus

1ltk (200g) kinkkusuikale

2,5dl kermaa

Aurajuustoa

Mustapippuria

Suolaa

Sekoita ainekset vuokaan ja paista 200 asteessa uunin keskitasolla n. 45-55min.



Jarmon kylmä tomaattikeitto

BarLaurea

Noin 6 kpl kypsiä tomaatteja

1 kpl varsisellerin vartta

1 kpl punaista paprikaa

1 kpl kurkkuja kuorittuna

1 rkl sitruunamehu

½ kpl valkosipulinkynsi

½ tl suolaa

½ tl sokeria

Mustapippuria

Laita kaikki aineet kulhoon ja soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi. anna maun tasoittua muutaman tunnin. Tarjoa alkuruuaksi.

VINKKI: Päälle voi ripotella siemeniä tai yrttejä!



**LAU
REA**

Anikon appelsiinisiiderikanaa ja lämmin fetakarpalosalaatti

Kokonainen kananpoika tai 6 kpl
koipia

Marinointiliemi:

4 rkl oliiviöljyä

½ dl kuivaa omenasiideriä

3 rkl sitruunamehua

2 rkl rakeista sinappia

3 rkl ruokosokeria

3 kpl appelsiinia puolitettuna

5-7 oksaa timjamia lehdet
nypittynä

Suolaa ja mustapippuria

Persiljaa

Hiero kanaa ympäriinsä kahdella
puolikkaalla appelsiinilla ja laita
sitten appelsiinipuolikkaat kanan
sisään. Yhdistä liemen ainekset,
purista joukkoon loppujen
appelsiinien mehu. Laita
öljyttyyn uunivuokaan kana ja
kaada liemi päälle ja annan
marinoitua pari tuntia, kääntele
välillä. Paista siten vuossa noin
40 minuuttia 200 asteessa, voit
välillä valella kanaa liemellä.

Lämmin parsakaali- ja karpalosalaatti

1 parsakaali

Noin 15 minitomaattia

1 dl kuivattuja karpaloita

1 dl pähkinäsekoitusta

200 g fetajuustoa

3 rkl oliiviöljyä

Suolaa ja pippuria

Paloittele parsakaali ja puolita
tomaatit. Laita kulhoon ja
pyörittele öljyssä ja leviä
uunipellille tasaiseksi kerrokseksi.
Paista noin 20 minuuttia 180
asteessa. Lisää sitten karpalot,
pähkinät ja feta, paista vielä noin
5-7 minuuttia. Tarjoa heti
siiderikanan ja rapeakuorisen
leivän kera.



**LAU
REA**

BarLaurea



Emman paistettu riisi

4 dl keitettyä riisiä

1 kana tai kasvisliemikuutio

n. 2 dl pakastevihanneksia tai muita tuoreita itse pilkottuja kasviksia (porkkanaa, paprikaa, kesäkurpitsaa, parsakaalia, sipulia)

n. 2 dl katkarapuja

3 kananmunaa

2 rkl soijaa

suolaa

raastettua inkivääriä

limetti

Keitä 4 dl riisiä kypsäksi vedessä, johon on lisätty kasvis- tai kanaliemikuutio. Paista pannulla ensin katkarapuja ja lisää sitten kasvikset mukaan. Raasta reilun sentin verran tuoretta inkivääriä mukaan pannulle. Kaada valmis riisi joukkoon, sekä lisää soijaa ja ripaus suolaa. Anna riisin ruskistua pannulla. Riko kananmunat ja sekoita ruuan mukaan kokkelimaiseksi. Purista päälle hieman limen mehua.

Emman tonnikalapiirakka

Taikina:

200g (1prk) kermaviiliä
1 kananmuna
3 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
ripaus suolaa

Sekoita kermaviili ja kananmunat, yhdistä jauhot ensin keskenään ja lisää sitten taikinaan. Painele hyvin voideltuun piirakkavuokaan.

Täyte;

200 g (1prk) kermaviiliä
2 kananmunaa
2 prk tonnikalaa
1 sipuli
suolaa
mustapippuria
Päälle;
juustoraastetta
kirsikkatomaatteja



Hienonna sipuli ja valuta tonnikaloista ylimääräinen neste pois. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja mausta. Lisää seos vuokaan ja lisää juustoraastetta, sekä kirsikkatomaatteja päälle. Paista 200 °C noin puoli tuntia. Anna jäähtyä ennen nauttimista.

Jarmon sinappisilakat

BarLaurea

1 kg silakkafileitä
nahattomia

ETIKKALIEMI:

1,5 l vettä

2 dl etikkaa

30 g merisuolaa

KASTIKE:

50 g sokeria

100 g sinappia (Turun)

0,5 dl valkoviinietikkaa

0,5 tl suolaa

0,5 kpl valkosipulinkynsi

½ sitruunan mehu

1 tl rouhittua

mustapippuria

1 dl vettä

3,5 dl öljyä

2 tippaa Tabascoa

1 rkl leikattua tilliä



Valmista sinappikastike laitamalla kaikki muut aineet, paitsi öljy ja tilli kapeaan kannuun ja ajamalla se sauvasekoittimella tasaiseksi. Lisää öljy nauhana sekaan. Lisää tilli. Anna marinoitua vähintään 1 vrk.

Valmista etikkaliemi ja liota nahattomia silakkafileitä 3- 4 tuntia, sekoita välillä. Valuta hyvin ja laita marinoitumaan sinappikastikkeeseen.

Teemun paahdettua kukkakaalia, leivitettyä halloumia ja pikkelöityä sipulia

BarLaurea

1 suuri kukkakaali
1 pkt halloumia
100 g pikkelöityä punasipulia
100 g pikkelöityä kiinankaalia
60 g chilimajoneesia
Oliiviöljyä
Suolaa
Jauhettua mustapippuria
Garam masalaa
Pankojauhoja

Leikkaa kukkakaalista noin kahden sentin paksuisia "pihvejä". Joudut käyttämään tähän tarkoitukseen kukkakaalin keskiosaa, joten valitse kaupasta riittävän suuri kukkakaali. Loput kukkakaalista voit käyttää myöhemmin, esimerkiksi seuraavan päivän kukkakaalikeitossa. Ripottele kukkakaalipihvien päälle oliiviöljyä, suolaa, mustapippuria ja garam masalaa.

Grillaa tai paahda kukkakaalit uunissa. Jos valmistat kukkakaalit uunissa, niin lämpöä uunissa saa olla aluksi 200-astetta. Kukkakaalien saadessa väriä voit tiputtaa uunin lämmön 150-asteeseen. Kukkakaalit voivat ottaa reilusti väriä, mutta niihin saa jäädä purutuntumaa. Leikkaa halloumit reiluiksi viipaleiksi ja kaada pankojauhoja lautaselle. Pyöritä halloumiviipaleet pankojauhoissa ja paista ne kuumalla pannulla oliiviöljyssä.



Pikkelöityä punasipulia:

1 punasipuli
0,5 dl väkiviinaetikkaa
1 dl vettä
40 g sokeria
Suolaa
Vie palot punasipuli ja serra se astiaan, jossa haluat sitä säilyttää. Mittaa kattilaan 0,5 dl väkiviinaetikkaa, 1 dl vettä ja 40 grammaa sokeria. Lisää ripaus suolaa. Kiehauta seos ja kaada sipulien päälle. Anna tekeytyä vähintään 30 minuuttia, tämän voit hyvin tehdä jo edellisenä päivänä. Sipuli säilyy pikkelöimessä pitkään, joten näiden syömisen kanssa ei ole kiire!

Pikkelöityä kiinankaalia:

100 g kiinankaalia
0,5 dl väkiviinaetikkaa
1 dl vettä
40 g sokeria
1 tl sinapinsiemeniä
Suolaa
Vie palot kiinankaali ja serra se astiaan, jossa haluat sitä säilyttää. Mittaa kattilaan 0,5 dl väkiviinaetikkaa, 1 dl vettä, 40 grammaa sokeria ja sinapinsiemenet. Lisää ripaus suolaa. Kiehauta seos ja kaada kaalien päälle. Anna tekeytyä vähintään 30 minuuttia, tämän voit hyvin tehdä jo edellisenä päivänä. Kaali säilyy pikkelöimessä hyvin, joten näiden syömisen kanssa ei ole kiire!

Chilimajoneesi:

1 kananmuna
2 dl rypsiöljyä
Suolaa
Jauhettua mustapippuria
Chilijauhetta
Laita kokonainen kananmuna ja 2 dl rypsiöljyä korkeaan ja kapeaan astiaan. Mausta suolalla, mustapippurilla ja chilillä. Laake sauvaskoitin astian pohjalle, käynnistä sauvaskoitin ja nosti se hitaasti kohti majoneesin pinta. Majoneesi on valmista! Maista ja mausta lisää tarvittaessa. Jos majoneesi on mielestäsi liian löysää, lisää hieman öljyä ja aja sauvaskoittimella uudelleen.

LAU
REA

Teemun perunasalaatti

400 g perunaa
100 g pikkelöityä punasipulia
0,5 dl oliiviöljyä
Suolaa
Mustapippuria
Tuoretta ruohosipulia
Pikkelöityä punasipulia:
1 kpl punasipuli
0,5 dl väkiviinaetikkaa
1 dl vettä
40 g sokeria
Suolaa



Viipaloï punasipuli ja siirrä se astiaan, jossa haluat sitä säilyttää. Mittaa kattilaan 0,5 dl väkiviinaetikkaa, 1 dl vettä ja 40 grammaa sokeria. Kiehauta seos ja kaada sipulien päälle. Anna tekeytyä vähintään 30 minuuttia, tämän voit hyvin tehdä jo edellisenä päivänä. Sipuli säilyy pikkeliliemessä pitkään, joten näiden syömisen kanssa ei ole kiire.

Pese ja keitä perunat kypsiksi, anna jäähtyä. Leikkaa perunat reiluiksi kuutioiksi, lisää pikkelöidyt punasipulit, suola, mustapippuri ja oliiviöljy. Sekoita ja tarkista maku. Hienonna ruohosipuli ja koristele perunasalaatti ruohosipulilla. Nauti!

Jarmon maustepaahdettua lohta ja sitruunaruohokastiketta

4 x 140 g lohi, mausteseos
240 g sitruunaruohokastiketta
150 g vihannesnuudelia
MAUSTESEOS, LOHI
½ tl paprikajauhe
½ tl inkivääri
½ tl korianteri
1/3 tl valkopippuri
1/3 tl chilijauhe
1,5 tl suola

SITRUUNARUOHOKASTIKE
2 dl ruokajogurttia
1 tl sitruunaruohotahna
1 tl limemehu
2 rkl lehtipersiljaa
1 rkl hunaja
suolaa ja mustapippuria

VIHANNESNUUDELI

200 g kokojyvänuudeli, raaka
20 g purjosuikale
20 g porkkanasuikale
1 rkl kalakastike
1 rkl soijakastike, mielellään
makea
40 g korianteri;
suola, mustapippuri

Valmista kastike; sekoita kaikki aineet keskenään. Tosin joku valmis sitruunainen sekoitus voisi myös sopia. Suikaloi vihannekset. Keitä nuudelit paketin ohjeen mukaan. Sekoita mausteet keskenään. Paista kalat pannulla levy 7(1-9) ja käännä 4 min kuluttua. Samanaikaisesti "wokkaa" paista nopeasti vihannekset, lisää nuudelit. Maista ja mausta. Tarjoile.

Jeren chili&teriyaki- kanavartaat, merisuolatut vihreät herneet ja lempiolut

600-700 g kanafilee (ohut- tai
sisäfilee, molemmat käy)
1 dl soijaa
1 dl Miriniä (riisiviiniä)
1 rkl hunajaa tai ruskeaa
sokeria
1/2 rkl inkivääriä
2-3 kynttä valkosipulia
1 kpl hienonnettua tuoretta
chiliä
½ tl pippuria
1 tl merisuolaa
Vihreitä herneitä tai
edamame-papuja jos löytyy
Lempiolut (jäähylmä)

Sekoita teriyakikanan ainekset
keskenään kulhossa ja lisää paloittelut
kanasuikaleet joukkoon. Sekoita ja
anna maustua jääkaapissa noin 30 min
Pistä varrastikut veteen siksi aikaa
likoamaan.

Keltä Vihreät herneet tai
edamamepavut kattilassa noin 3-5 min
Kaada kulhoon, lisää merisuolaa päälle
ja anna jäähtyä.

Uuni päälle 225 asteeseen. 30
minuutin jälkeen pistä kanasuikaleet
vartaisiin ja uuniin 20 minuutiksi. 10
minuutin välein kostuta kanavartaita
jäljelle jääneellä teriyaki-kastikkeella.
Ota kanavartaat uunista, tarjoa ne
herneiden tai edamamepapujen kera.

Ota lempiolut ja nauti tästä mainiosta
iltapalasta sen äärellä!



Lauran kanafajita-quesadilla

1/2 punainen paprika
1/2 keltainen paprika
1/2 vihreä paprika
1/2 sipulia
300 g kanaa suikaleina
Tortillapohjia
Meksikolainen
juustosekoitus tai
cheddar-
mozzarellajuusto sekoitus
Fajita-mausteseos

Guacamole:

3 avokadoa
1 valkosipulinkynsi
1 tomaatti
Mustapippuria
Chilirouhetta
1/2 lime mehu
Suolaa

BarLaureo



Pilko paprikat, sekä sipulit ja laita pannulle paistumaan. Kun paprikat alkavat pehmetä, lisää kanasuikaleet pannulle ja paista kana kypsäksi. Lisää kanaan ja paprika sekoitukseen fajita-mausteseos. Laita tortillawrapin päälle juustoa ja kanapaprikaseos, jonka jälkeen taita puoliksi. Paista pannulla miedolla lämmöllä, jotta juusto sulaa ja tortilla wrap saa hieman väriä.

Tee guacamole leikkaamalla avokadot puoliksi ja poista avokadojen kivi. Purista avokadoista sisältö kulhoon ja murskaa haarukkaa käyttäen. Leikkaa tomaatti pieniksi paloiksi ja sekoita avokadojen joukkoon. Purista valkosipulin kynsi mukaan ja puolikkaasta limeä mehu. Lisää hieman chilijauhetta/rouhetta, suolaa ja mustapippuria.

Henkan kanapyttipannu

BarLauren

400 g kanan paisti/rintafile/koipi
suikale 400 g
10 kpl peruna
1 kpl sipuli
1 kpl omena
4 kpl kananmuna
0,5 dl öliyä
1,5 rkl curry
Suola 5 g (noin 1 teelusikka)
Mustapippuri
½ Lime
10 oksaa timiamia
hienonnettuna)



Lisää öliyä pannulle ja ruskista kanasuikaleet. Pilko perunat ja omena noin 1x1 cm kuutioiksi. Hienonna sipuli.

Lisää öliyä pannulle ja kuullota currymaustetta noin 3 minuuttia, ja lisää pilkotut vihannekset. Sekoita kunnolla. Yhdistä vihannekset ja kanasuikaleet ja mausta lopuilla mausteilla. Sekoita kunnolla. Paista kananmuna haluaamasi kypsyyteen. Annostele kaunis annos ja koristele timjamilla.

LAU
REA

Emman kasvis-nuudeliwokki

1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
450g (1ps) wok-vihanneksia
350g (1prk) Tikka Masala –kastiketta
400g (1tlk) kookosmaitoa
180g (2ps) nuudeleita
Curryjauhetta
Suolaa
Pippuria

Ruskista ensin sipulit, sekä lisää jäiset vihannekset pannulle ja paista kunnes ne ovat sulia. Lisää kastike, kookosmaito ja mausteet. Kuumenna ja lisää nuudelit, sekä tarvittaessa vettä.



Teemun grillattua kukkakaalia ja parsa-sitruunarisottoa

4 dl risottoriisiä
1-1,5 l kanalientä
2 pientä sipulia
3 valkosipulin kynttä
1 sitruuna
250 g vihreää parsaa
100 g parmesaania
3 rkl voita
Suolaa
Jauhettua mustapippuria
1 kpl kukkakaali
Oliiviöljyä

Leikkaa kukkakaalista noin kahden sentin paksuisia "pihvejä". Joudut käyttämään tähän tarkoitukseen kukkakaalin keskiosaa, joten valitse kaupasta riittävän suuri kukkakaali. Loput kukkakaalista voit käyttää myöhemmin, esimerkiksi seuraavan päivän kukkakaalikeitossa. Ripottele kukkakaalipihvien päälle oliiviöljyä, suolaa ja mustapippuria. Grillaa tai paahda kukkakaalit uunissa (voit myös käyttää risottoon menevät parsat grillissä). Jos valmistat kukkakaalit uunissa, niin lämpöä uunissa saa olla aluksi 200-astetta. Kukkakaalien saadessa väriä voit tiputtaa uunin lämmön 150-asteeseen. Kukkakaalit voivat ottaa reilusti väriä, mutta niihin saa jäädä purutuntumaa. Kukkakaalien ollessa uunissa, voit aloittaa risoton valmistamisen. Hienonna sipulit ja valkosipulit.



BarLaurea

Napsauta parsoista kannat pois ja paloittele noin neljään osaan. Kuumenna kanaliemi kiehuvaaksi, voit käyttää tähän tarkoitukseen esimerkiksi kanaliemikuutioita (noudata pakkauksen ohjeita). Lisää kattilan pohjalle reilusti oliiviöljyä, kuumenna ja lisää risottoriisit kattilaan. Pyörittele riisiä öljyssä meluiten kumisella nuolijalla, et halua rikkoo riisin rakennetta. Lisää sipulit ja valkosipulit. Vältä ruskistamista, riisijyvien tulee olla läpikuultavia. Tämän jälkeen lisää kattilaan kanalientä niin, että riisit peittyvät. Laske lieden lämpötilaa siten, että neste poreilee, mutta ei kiehu aggressiivisesti. Mausta sitruunan mehulla ja -kuorella. Kypsennä riisiä noin 18 minuuttia siten, että sekoitat koko ajan ja lisäät nestettä hiljalleen. Aina, kun neste meinaa haihtua kokonaan, lisää nestettä siten, että riisit peittyvät. Lisää parsat risottoon noin viisi minuuttia ennen kypsennyksen päättymistä (jos grillasit parsat, niin lisää ne silloin vasta muutamia minuuttia ennen kypsennyksen päättymistä). Mausta suolalla ja mustapippurilla. Viimeistele parmesaanilla ja voilla. Risoton tulee olla hieman juoksevaa, ei liian laihaa, mutta ei myöskään liian paksua. Annostele risotto lautasille välittömästi ja nosta kukkakaalit risoton päälle. Nauti!

LAU
REA

Lauran meksikolainen jauhelihasalaatti

1 kurkku
2 tomaattia
1 punainen paprika
1 avokado

Jalopenoja

Jäävuorisalaattia

300 g jauheliha

Taco-mausteseos

Kastike:

1prk (200g) kermaviili

2tl Sriracha-kastike

1tl sweet chili kastike

Mustapippuria

Valkosipulijauhetta



Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja pistä se maustumaan jääkaappiin. Voit säätää kastikkeen tulisuutta lisäämällä tai laittamalla vähemmän chilikastikkeita.

Paista jauheliha ja lisää siihen taco mausteseos. Leikkaa vihannekset ja sekoita keskenään. Kokoa itsellesi mieleinen annos ja viimeistele se nacho-sipseillä.

Jeren valkosipuliravut

500 g isoja rapuja
6-8 isoa kynttä valkosipulia
3 rkl oliiviöljyä
1 kpl tuore chili tai 1-3 tl
chilihiutaleita
Suolaa
4 nokareta voita 4
3rkl sitruunamehua tai
limeä
1 rkl kaprislientä
Tuoretta persiljaa



Sulata ravut pussissa kädenlämpöisessä vedessä (noin 20min). Pilko valkosipuli, persilja ja chili sillä aikaa pieneksi silpuksi. Kuumenna pannu ja kaada oliiviöljy pannulle. Lisää ravut kun oliiviöljy alkaa hieman savuttaa (ole varovainen, ettei öljy syty palamaan).

Anna paistua noin 1 min, lisää suola ja sen jälkeen käännä ravut ja anna olla toinen minuutti. Lisää valkosipuli ja sekoita noin minuutin ajan kokoajan kääntäen rapuja. Lisää sitruunamehu ja kaprisliemi, 2 nokareta voita, chili ja persiljat.

Paista kunnes voi on kunnolla sulanut ja lisää loput voi nokareet. Siirrä ravut sivuun ja paista loppulämmöllä leivät valkosipulirapuliemessä (jos lientä on vähän, lisää hieman vettä). Nauti heti!

Emman pinaatti – perunamunakas

BarLaurea

2 kpl perunaa (yleisperuna/keltainen)

1 kpl pieni sipuli

1 valkosipulinkynsi

3 kananmunaa

Lehtipinaattia

Suolaa

Mustapippuria

Hienonna sipulit ja leikkaa perunat ohuiksi viipaleiksi. Paista pannulla öljyssä noin 15 min tai pidempään kunnes perunat ovat kypsiä. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Lisää lehtipinaattia oman maun mukaan ja kuumenna vielä hetki. Vatkaa munat rikki erillisessä kulhossa ja lisää pannulle. Paista kunnes munamassa on hyytynyt.



LAU
REA

Lauran avokadospaghetti

3 avokadoa
2 rkl limemehu (tuorepuristettu)
0,5 dl suolainen vesi (spaghetin keittovesi)
2 valkosipulikynsi
hieman mustapippuria
hieman chilijauhetta
1tl oliiviöljy
parmesan juusto

Keitä spaghetti todella suolaisessa vedessä. Ota keittovedestä talteen 0,5dl vettä. Leikkaa ja muussaa tuoreet avokatot. Purista valkosipuli joukkoon. Lisää joukkoon limemehu, mustapippuri ja chilijauhetta (oman maun mukaan). Lisää vesi ja öljy myös tämän jälkeen. Jotta annoksesta saadaan vielä parempi, lisää päälle parmesaniuustoa ja nauti!



Henkan munakas

- 4 kpl kananmuna
- 2 kpl tomaatti
- 1 kpl punasipuli
- 3 rkl sieni (esim. kuivattu suppilovahvero)
- Suolaa hyppysellinen
- Valkopippuri hyppysellinen
- 2 rkl basilika
- 1 rkl öljyä
- 1,5 rkl vesi



Leikkaa suikaleita punasipulista ja kuutioi tomaatti. Riko kananmunat sekoitusastiaan ja lisää tilkka vettä, hyppysellinen suolaa ja valkopippuria. Vatkaa varovasti kananmunien rakenne rikki. Laita öljyä pannulle ja kuullota vihannekset ja sienet noin 4 minuuttia.

Laita öljyä pannulle ja laita munamassa paistinpannulle niin, että se peittää kokonaan pannun pohjan. Avusta lastan avulla massaa kypsymään tasaisesti. Paista noin 1 minuutti ja annostele munakas lautaselle. Lisää kasvis-sienilisuke munakkaan päälle. Annostele kaunis annos ja koristele basilikalla.

VINKKI: Munakasmassaan saa paremman kuohkeuden, jos sekoitat sen vain haarukan avulla varovasti rikki. Veden tilalla voit käyttää esim. kermaa lisäämään rakenteeseen kuohkeutta ja makuun pyöreyttä.

Anikon siskonmakkara-ramenkeitto

2 l kanalientä tai kasvislientä
2 dl sokeriherneitä
1 kpl paprika ohueksi siivutettuna
2 kpl porkkanaa ohueksi siivutettuna
200 g siskonmakkaroita
Sriracha-kastiketta (tai muuta tulista kastiketta)
2 avokadoa puolitettuna ja siivutettuna
1 pss ilmakeivattuja nuudeleita
Korianteria

Lämmitä tai valmista kana- tai kasvisliemi ja sen kuumentuessa leikkaa vihannekset suikaleiksi. Lämmitä öljyä paistinpannussa ja puserra siskonmakkaroita pieninä palloina paistinpannulle, paista makkarapalloihin kunnon paistopinta, laita mukaan hieman tulista kastiketta ja anna pallojen maustua. Laita nuudelit kuumaan liemeen hetkeksi.

Kasaa suurien laakeiden kulhojen pohjalle sokeriherneitä, paprika- ja porkkanasuikaleita. Kaada kuuma liemi nuudeleineen päälle. Laita päällimmäiseksi siskonmakkarapalleroita ja avokadosiivuja. Viimeistele korianterilla.



Lauran vegaaninen "kala"keitto

1 pkt kylmäsavutofu
6 perunaa
2 porkkanaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynsi
1-2 kala- tai kasvisliemikuutio
(kasvisliemellä kokonaan
vegaaninen)
8 dl vettä
2,5 dl kaurakerma
purjoa
tilliä
suolaa
mustapippuria
oliiviöljy (tai vastaava)



Paista sipulia ja valkosipulia kattilassa hetken aikaa. Lisää vesi, pilkotut perunat, kala- tai kasvisliemikuutio, suola ja pippuri. Kun vesi on kiehuva, lisää porkkanatkin kattilaan. Pilko tofu kuutioiksi ja paista se kuumalla pannulla. Lisää hieman öljyä vasta kun tofu on saanut väriä pintaan.

Kun porkkanat ja perunat on kypsynyt, niin lisää keiton joukkoon kaurakerma, tofu, purjo ja tilli. Anna hetken vielä kiehahtaa.

Jarmon perinteinen clubileipä 2:lle

6 viipaletta vuokaleipää
4 rkl sinappimajoneesia (1 dl
majoneesia, 1 rkl Dijon-sinappia)
2 kpl tomaattia
2 kpl salaatinlehtiä
(sipulirenkaita)
4 viipaletta pekonia
2 kpl broilerin rintafilee (jos iso
niin 1 riittää),
suolaa, mustapippuria, paprikaa,
chiliä, öljyä
4 kpl suolakurkkuviipaleita



Paista broileri pannulla kypsäksi, eilinen broileri on oikein mainiota. Anna jäähtyä. Valmista majoneesi.

Paista pekoni. Viipaloi tomaatit. Leikkaa broileri viipaleiksi. Leikkaa sipulirenkaat. Paahda vuokaleivät.

Kokoa leipä; leipä, majoneesi, salaatti, pekoni, sipuli, leipä, majoneesi, suolakurkkuviipaleet, broileri, majoneesi, leipä. Muista laittaa majoneesia ylimmän leivän alapinnalle. Tarvitset 2 cocktailtikkoa ja sitten leikkaat kolmioiksi.

Jeren kermainen parmesanpasta

BarLaurea

400 g kanasuikaleita

1 kpl sipulia

400 g munapastaa

400 g paseerattu tomaattia

1-2 dl kermaa

1 tl suolaa ja 3 tl mustapippuria, tai oman maun mukaan

1 dl parmesaania sekä lopuksi myös päälle ripotellen

Tuoretta basilikaa

Muutama minitomaatti

Hienonna sipuli. Laita pastavesi kiehumaan. Kuumenna öljy pannussa. Lisää broileri ja sipuli. Paista muutama minuutti, kunnes ruskistunut. Mausta suolalla ja pippurilla. Lisää paseerattu tomaatti. Anna kastikkeeseen hautua pastan keittämisen ajan. Hienonna basilika kastikkeeseen. Lisää kermaa sekä parmesaani. Valuta pasta ja laita takaisin kattilaan.

Kääntele kastike joukkoon ja anna pastan hautua kannen alla pari minuuttia. Koristele annokset basilikalla, parmesaanilla ja minitomaateilla.



Emman appelsiinirahka

2 dl kuohukerma
1 prk maustamaton rahka
1 appelsiini
sitruunamehua
sokeria

Vaahdota kuohukerma ja sekoita rahka mukaan. Lisää sokeria, sitruunamehu ja pieniksi paloittelut appelsiinin palat mukaan. Tasaisemman koostumuksen saa esim. laittamalla appelsiinin sijaan valutettua ananasmurskaa.



Jarmon graavilohi hovimestarinkastikkeella

Graavaus:

700 g lohifilee, mieluummin
"paksummasta" päästä fileetä
3/4 dl karkeaa merisuolaa
1 dl sokeria
1 tl rouhittua valkopippuria
½ ruukkua tilliä leikattuna

Ripota suolaa vuolan pohjalle ja
laita lohi pala nahkapuoli
alaspäin vuokaan. Ripota suola
ja sokeri kalan pinnalle, samoin
murskattu valkopippuri ja
leikattu tilli. Laita päälle kelmu.
Anna graavaantua 1 vrk.
Käännä välillä. Sokeri pitää
pinnan pehmeänä ja suola
imeytyy paremmin, jos käytät
hienoa merisuolaa, pinnasta
tulee kova, suola sulaa liian
nopeasti ja valuu pinnalta pois.

Leikkaa kalasta graavauksen
jälkeen ohuita viipaleita
terävällä veitsellä juuri ennen
tarjoilua.



Hovimestarinkastike:

1 rkl sinappia
1 tl Dijon-sinappia
1 rkl sokeria
1 tl valkoviinietikkaa
1,5 dl rypsiöljyä
1tl vesi
ripaus suolaa, valkopippuria
1 rkl leikattua tilliä

Laita sinapit, sokeri ja etikka
kulhoon. Vispaa sekaan ohuena
nauhana öljyä. Lisää tilkka vettä,
suola ja pippuri. Lisää tilli. Tarjoa
hovimestarinkastike viipaloitun
gravi-lohen kera.

Juomasuositus: Vaalea
saksalaistyylinen vehnäolut,
mineraalinen riesling-valkoviini tai
makea omenasiideri

Emman sieniohrarisotto

1 l vettä
1-2 tl suolaa
2 dl esikypsytettyjä kokonaisia
ohrasuurimoita
100 g herkkusieniä
1 sipuli
1 rkl voita
50 g ranskankermää
1 dl kuivaa valkoviiniä
N. ½ pnt tuoretta basilikaa
Suolaa
Pippuria
Sitruunaa

Kiehauta vesi. Lisää suola sekä
ohrasuurimot. Anna kiehua lähes
kypsiksi n. 30 min. Paista
viipaloidut sienet sipulin kera
voissa. Huuhtelee kypsennetyt
ohrasuurimot ja valuta vesi pois.
Lisää pannulle. Lisää
ranskankerma ja valkoviini.
Mausta.

Paista, kunnes ylimääräinen neste
on haihtunut ja lisää hienonnettu
basilika ja purista hieman
sitruunamehua päälle.



Jeren tuliset kanasiivet

1 dl soijaa

5-6 valkosipulinkynttä,
hienonnettuna

1 rkl raastettua inkivääriä

2 rkl ruskeaa sokeria

2 rkl Mirin- riisiviini

1 rkl seesaminsiemenöljyä

2 rkl hunajaa

Chiliä oman maun mukaan (2 tl
tulee mukavan tulista)

Seesaminsiemeniä (onnistuu
ilmankin)

Ruohosipulia/purjosipulia,
hienonnettuna



Tee kastike lisäämällä kaikki muut kippoon paitsi seesaminsiemenet ja hienonnettu purjosipuli.

Pistä uuni päälle 200-225 asteeseen. Lisää kanansiivet ja sekoita hyvin, anna olla kipossa sen aikaa, kunnes uuni lämpeää. Levitä kanankoivet pellille leivinpaperinpäälle ja pistä uuniin.

Paista kanansiipiä 20-30 min. Kun puolet ajasta on kulunut niin sivele kanansiipien pinnalle jäljelle jäänyttä kastiketta. Lopuksi lisää seesaminsiemeniä (jos sinulla on) ja hienonnettua purjosipulia päälle. Tarjotaan kylmän suosikkioluen kanssa.

Flown blinit ja mätiiä

BarLaurea

Pieniä blinejä noin 20 kpl
1,5 dl maitoa
10 g hiivaa
1 dl tattarijauhoja
1 dl vehnäjäuhoja
½ pulloa lager-olutta
½ tl suolaa
½ dl voisulaa
1- 1½ dl vehnäjäuhoja
2 kpl keltuaisia
4 kpl valkuaisia

Lämmitä maito 37°C ja mureenna hiiva sekaan. Lisää saman verran tattari- ja vehnäjäuhoja sekaan (saa olla sakeahko). Anna käydä yön yli lämpimässä.

Seuraavana päivänä lisää olut, suola, voisula, vehnäjäuhot ja keltuaiset. Anna käydä hetki ja lisää vaahdotetut valkuaiset.

Paista pannulla voissa n. 1 cm paksuja 7 cm leveitä blinejä.

Paista molemmin puolin kaksi kertaa, niin saat rapeita blinejä.

Blinnit tulee tarjota hyvin kuumina ja mielellään suoraan pannulta tai lämmittää esille uunissa.



Lisäkkeet:

Blinien seurana tarjotaan smetanaa, hienonnettua sipulia ja mätiiä (muikun, mateen, kirjolohen, sillan tai kaviaaria). Itse en pidä raa'asta sipulista, joten kuvassa 2 reilua sipulia on leikattu hienoksi ja sekaan on laitettu ripaus suolaa ja ½ dl punaviinietikkaa ja annettu marinoitua seuraavaan päivään.

Mätiiä varaisin 30-50 g ruokailijaa kohti, riippuen onko alkuruoka vai pääruoka.

Blinnit ovat talviajan ruokaa ja seuraksi sopivat myös hyvin sienisalaatin, sillin tai graavikalan kanssa. Blinit kestävät kohtuullisesti pakastamisen, ne vain pitää paistaa uudelleen pakastamisen jälkeen. Blinien paisto onnistuu parhaiten valurautapannulla, pienellä blinipannulla tai lettupannulla. Monet pitävät pieniä blinejä parempina koska ne ovat rapeampia.

LAU
REA

Lauran soiija- valkopapupasta

Täysjyväspagettia

1 sipuli

2 valkosipulinkynttä

1dl soijarouhe

2dl vettä

1prk (420g) valkoisia papuja

tomaattikastikkeessa

2,5 dl tomaattimurska

1dl kaurakerma

1 tl paprika savustettu

1 tl paprika

1 tl canjunmauste

1 tl mustapippuri

Hieman suolaa



Laita vesikiehumään, spagettia varten. Ruskista sipuli ja valkosipuli. Lisää joukkoon 1dl soijarouhetta. Turvottaaksesi soijarouheen, lisää joukkoon n. 2dl vettä. Kun soijarouhe on turvonnutta, lisää joukkoon valkoiset pavut tomaattikastikkeessa.

Kun valkoiset pavut on lisätty, lisää tomaattimurska ja mausteet.

Lisää lopuksi kerma vielä joukkoon.

Annoksen päälle voi laittaa vielä hieman juustoraastetta täydentämään ruokaa.

Teemun paahdettua lohta ja salaattia

500 g lohta

1 pss salaattisekoitusta

1 kurkku

4 tomaattia

1 pieni meloni

Noin 1 dl pikkelöityä punasipulia

2/3 dl sitrusvinegretteä

Suolaa

Mustapippuria

Rypsiöljyä paistamiseen

Pikkelöityä punasipulia:

1 kpl punasipuli

1/2 dl väkiviinaetikkaa

1 dl vettä

2 rkl sokeria

Suolaa

Viipaloi punasipuli ja siirrä se astiaan, jossa haluat sitä säilyttää. Mittaa kattilaan 0,5 dl väkiviinaetikkaa, 1 dl vettä ja sokeria. Kiehauta seos ja kaada sipulien päälle. Anna tekeytyä vähintään 30 minuuttia, tämän voit hyvin tehdä jo edellisenä päivänä. Sipuli säilyy pikkeliliemessä pitkään, joten näiden syömisen kanssa ei ole kiire!

Sitrusvinegrette:

1 kpl sitruuna

3 rkl oliiviöljyä

3 rkl rypsiöljyä

Suolaa

Mustapippuria



Sekoita astiassa oliiviöljy, rypsiöljy, sitruunan mehua ja -kuorta. Tarkista sitruunan määrä, noin puolikkaan sitruunan mehu ja -kuori riittävät. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Laita muiden valmistelujen ajaksi jääkaappiin odottamaan tarjoilua.

Aseta uuni 150 -asteeseen (kiertoilma tai normaali). Leikkaa lohi tarvittaessa annospaloiksi. Varmista, että lohifilee on ruodoton.

Paahda lohta rypsiöljyn kanssa paistinpannalla nahkapuoli alaspäin, mausta suolalla ja mustapippurilla. Siirrä lohet uuniin ja paista niitä noin kymmenen minuuttia. Jos sinulla on paistomittari käytössä, niin hyvä sisälämpötila lohella on 53 astetta. Tällöin lohi ei ole sisältä punaista, mutta kala on edelleen mehevä. Kuuttoi kurkku ja meloni, leikkaa tomaatista kannat pois ja lohkoa tomaatit. Pese salaatti tarvittaessa ja kuivaa hyvin.

Kokoa lautasen pohjalle ensin salaatti ja sitten kurkku, tomaatti, meloni ja sipuli. Lohen voit nostaa salaatin päälle, nahkapuoli ylöspäin. Viimeistele sitrusvinegretellä ja nauti!

Emman linssikeitto

1 pieni sipuli
2 valkosipulinkynttä
2 dl punaisia kuivattuja linssejä
2 dl ruokakermaa
1 prk (370g) tomaattimurskaa
2 dl vettä
2 tl juustokuminaa
2 tl inkivääriä
Ripaus suolaa ja mustapippuria

Huuhtele linssejä lävikössä tai anna niiden ensin liota kylmässä vedessä nopeuttaen niiden kypsymistä. Kuullota hienonnetut sipulit ja valkosipulit öljyssä. Lisää ruokakerma, tomaattimurska, vesi ja linssit kattilaan. Lisää mausteet ja anna linssien keittyä kannen alla noin 15-20 minuuttia.



VINKKEJÄ: Linssikeiton voi myös soseuttaa tasaiseksi sauvasekoittimella. Currytahna tai valmiiksi maustetut ruokakermat antavat keitolle lisää makua. Linssikeittoa on helppoa tehdä kerralla isompi annos, jolloin sitä pystyy vaikka pakastamaan talteen. Keiton maku vaan paranee muutamien päivien aikana.

**Jarmon vegaaninen mokka-
pannacotta**
(5 annosta)

5 dl Oatly ruokaan 13 %
 $\frac{1}{2}$ dl hyytelösokeri multi
1 tl fariinisokeria
 $\frac{1}{2}$ tl vaniljasokeria
0,5 tl pikakahvijauhetta(erittäin
hyvää myös ilman)
Koristeeksi marjoja

Laita Oatly kattilaan ja lisää sekaan
pikakahvijauhe, vaniljasokeri,
hyytelösokeri multi ja fariinisokeri.
Keitä pari minuuttia.

Jäähdytä hetki ja annostele annos
marjoilla.



Jarmon suklaafondant ja vaniljajäätelöä

100 g voita
800 g tummaa suklaata (70-80%)
3 kpl kananmunanvalkuaista
40 g jauhoja
40 g mantelijauhoja
100 g sokeria
1 tl hunaja

Sulata ja ruskista voi ja jäähtyä. Sulata suklaa vesihauteessa. Sekoita nämä keskenään. Riko kanamunien rakenne ja sekoita suklaamassaan. Siivilöi ja sekoita jauhot sekä sokeri ja hunaja mukaan. Lopuksi lisää voi voimakkaasti mukaan. Voitele paistonkestävät kahvikupit tai pienet vuoat voilla. Täytä ne puoleenväliin ja paista uunissa 180 asteessa 12 minuuttia.

Anna vetäytyä muutaman minuutin ajan. Tarjoa vaniljajäätelön tai marjojen kera.

Suklaafondatkuva: Timo Viljakainen, Otava.



Teemun grillattua ananasta ja mustapippurilla maustettua kinuskia

1 pieni ananas

1 tölkki kondensoitua maitoa

Rouhittua mustapippuria

Voita

Helpon kinuskikastikkeen teet kondensoidusta maidosta. Laita maito tölkkeineen kiehuvaan veteen ja keitä sitä 3-4 tuntia. Kolmen tunnin keitolla saat löysän kinuskin ja neljän tunnin keitolla tiukan version. Jos kinuskista tulee haluttua paksumpaa, niin voit ohentaa sitä maidolla, kermalla tai esimerkiksi kauramaidolla.

Siirrä kinuski tölkistä astiaan ja mausta mustapippurilla. Ole mustapippurin kanssa varovainen, lisää vähän ja maista reilu lusikallinen kerrallaan. Mustapippurin tulisi antaa hieman tulisuuutta, mutta se ei saa lyödä yli.

Leikkaa ananaksesta päät ja kuoret pois. Lohko ananas reiluiksi paloiksi, jätä kova keskusta käyttämättä. Grillaa ananaspalat grillissä tai paista voissa kuumalla pannulla. Riittää, että ananas hieman pehmenee ja ottaa mukavasti väriä, tämän jälkeen ananas on valmis tarjoiltavaksi. Kokoa lautaselle grillattu ananas ja reilusti kinuskia. Voit tarjoilla lisäksi vielä jäätelöä, esimerkiksi pähkinäjäätelö toimii hyvin. Nauti!

BarLaurea



LAU
REA

BarLaurean villiyrttiglögi (kahdelle)

4 cl maitohorsmasiirappia
4 dl omenamehua
1 kanelitanko
Pari tähtianista

Laita kaikki ainesosat
kattilaan ja lämmitä
kiehuvaaksi. Poimi mausteet
pois ja tarjoa heti.

Jos haluat terästää glögiä,
siihen sopii erinomaisesti
vaalea rommi.

VINKKI: Tee glögilasiin
kaunis sokerikanelireunus.
Sirottele laakealle
lautaselle sokeria ja
kanelia. Pyyhkäise lasin
reunaa sitruuna- tai
limelohkolla tai
omenamehulla. Kasta
sitten lasin reuna
sokerikaneliseokseen.



BarLaurea

www.barlaurea.fi