

# Sisällys

<b>1</b>	<b>Liha</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Kana</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Kasvis</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Jälkiruoat</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Kastikkeet</b>	<b>12</b>
<b>6</b>	<b>Juomat</b>	<b>15</b>

# 1 Liha

## Ruotsalaiset lihapullat

Ruotsalaiset lihapullat maistuvat kaikille, takuu varma arjen piristys. Tarjoillaan yleensä perunamuusin, ruskean kermakastikkeen ja puolukoiden kanssa.

**Vinkki:** Lihapullat voi kypsentää myös uunissa 225°C 15min. Tällöin pul-lista tulee kevyempiä, mutta rapeaa kuorta ei synny.

1. Liota korppujauhot maidossa
2. Sekoita keskenään liha, mausteet ja korppujauhot taikinaksi
3. Pyörittele taikinasta pienehköjä palloja
4. Paista voissa keskisuurella lämmöllä

*Lihapullat:*

**Naudan jauhelihaa, 400g**

**Korppujauhoja, 25g**

**Maitoa, 1/2dl**

**Cayanne pippuria, 1/4 tl**

**Sipulijauhetta, 1 tl**

**Valkosipulijauhetta, 1 tl**

**Maustepippuria, 1 tl**

**Muskottipähkinää, 1 tl**

## **2 Kana**

## Korean Fried Chicken

Korealainen paistettu kana on helppo ja varsin nopea herkku isommallekin joukolle. Perinteisesti KFC kanat paistetaan kahdesti. Ensimmäisellä kerralla leivite asetetaan paikoilleen ja toisella leivite ruskistetaan kullan ruskeaksi. Näin varmistetaan etteivät kanat ole rasvaisia vaan ihanan rapeita.

**Vinkki:** Paistileikkeen voi korvata myös fileellä, tällöin paistoaikaa kannattaa laskea. Uppopaistoöljy kannattaa puhdistaa ja kerätä talteen seuraavaa paistokertaa varten.

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leikkaa lihat sopivan kokoisiksi paloiksi (noin 4 palaa per leike)</li> <li>2. Kuivaa kanat huolellisesti ennen leivittämistä</li> <li>3. Sekoita jauhot, tärkkelys, suola, leivin-, sipuli-, ja valkosipulijauhe keskenään</li> <li>4. Siirrä noin <math>\frac{1}{3}</math> kuivasta taikinasta toiseen astiaan</li> <li>5. Lisää tähän <math>\frac{1}{3}</math> osaan vettä niin että koostumus vastaa lähtytaikinaa</li> <li>6. Lisää märkää taikinaa nyt hieman kuivien aineiden sekaan ja sekoita nostellen</li> <li>7. Sekoita kunnes kuivasta taikinasta muodostuu kevyitä taikina paakkuja. Jos taikina näyttää jauhoiselta lisää hieman märkää taikinaa.</li> <li>8. Leivitä kanat hyvin kevyesti vehnäjauholla</li> <li>9. Leivitä jauhoiset kanat märällä taikinalla</li> <li>10. Lopuksi leivitä kanat paakkuisella kuivataikinalla</li> <li>11. Uppopaista leivitettyt kanat 175°C noin 7 minuuttia, kunnes leivite on asettunut</li> <li>12. Uppopaista kanat uudelleen 190°C noin 5 minuuttia, kunnes kanat ovat kauniin ruskeita</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Kanan paistileike, 800g</b></li> <li><b>Jauhoja, 350g</b></li> <li><b>Maissitärkkelystä, 350g</b></li> <li><b>Suolaa, 15g</b></li> <li><b>Leivinjauhetta, 10g</b></li> <li><b>Sipulijauhetta, 8g</b></li> <li><b>Valkosipulijauhetta, 8g</b></li> </ul> |
|---|---|

## Japanilainen kana curry

Japanilainen curry on hyvää. Perinteisesti Japanilainen curry tarjoillaan riisin kanssa

**Vinkki:** Curryyn sekaan voi laittaa mitä tahansa juureksia kaapista sattuu löytymään. Makeutukseen voi omenan sijasta laittaa esimerkiksi banaanin.

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sekoita yhteen vesi ja ruokasooda</li> <li>2. Leikkaa kana sopivan kokoisiksi paloiksi</li> <li>3. Ruskista kana keskilämmöllä</li> <li>4. Raasta inkivääri ja valkosipuli ja pieni porkkana</li> <li>5. Poista kana kattilasta ja lisää valkosipulia ja inkivääri</li> <li>6. Ennenkuin pohja palaa lisää joukkoon sipulit ja ruokasoodaneste. Laita kansi päälle ja höyrytä</li> <li>7. Leikkaa juurekset isoiksi paloiksi</li> <li>8. Kun sipuli on höyrytetty sekoita ja anna sipulin karamellisoitua kunnolla</li> <li>9. Lisää raastettu porkkana</li> <li>10. Kun seos on karemmellisoitunut lisää joukkoon curryjauhe ja tomaatti pyree ja anna paahtua</li> <li>11. Ennen kuin seos palaa lisää joukkoon kanaliemi ja sekoita sauvasekoittimella homogeeniseksi</li> <li>12. Raasta omena</li> <li>13. Lisää raastettu omena ja soijakastike</li> <li>14. Lisää kana ja juurekset</li> <li>15. Anna kypsyä välillä sekoittaen ettei kastike pala pohjaan</li> <li>16. Kun koostumus on paksua lisää suklaa</li> <li>17. Anna kypsyä noin tunti</li> </ol> | <p><i>Pohja:</i></p> <p><b>Sipuli</b>, 1 kpl</p> <p><b>Inkivääriä</b>, 15 g</p> <p><b>Valkosipulia</b>, 4 kynttä</p> <p><b>Vettä</b>, 1/2 dl</p> <p><b>Ruokasoodaa</b>, 1/16 rkl</p> <p><b>Pieni porkkana</b>, 1 kpl</p> <p><b>Tomaattipyrettä</b>, 1 rkl</p> <p><b>Suolaa</b>, 1 tl</p> <p><b>Omena</b>, 1 kpl</p> <p><b>Curry jauhetta</b>, 12 g</p> <p><b>Kanaliemä</b>, 1/2 dl</p> <p><b>Porkkanaa</b>, 200 g</p> <p><b>Perunaa</b>, 200 g</p> <p><b>Soijakastiketta</b>, 1 rkl</p> <p><b>Tummaa suklaata</b>, 2-palaa</p> |
|--|--|

### **3 Kasvis**

## Falafelit

Falafelit ovat hyviä. Nam

**Vinkki:** Paistoöljy kannattaa puhdistaa ja kerätä talteen

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Päivä ennen falafelien tekemistä laita kikherneet ja ruokasooda veteen turpoamaan, niin että herneet peittivät noin 5 cm vedellä. Turpoamisen jälkeen kuivaa herneet.</li> <li>2. kikherneet, yrtit, sipulit ja mausteet monitoimikoneen terällä hienoksi falafel taikinaksi.</li> <li>3. Peitä taikina ja siirrä jääkaapiin kiinteytymään ainakin tunniksi.</li> <li>4. Juuri ennen paistamista sekoita taikinan joukkoon leivinjauhe ja seesaminsiemenet.</li> <li>5. Muotoile käsin tai jäätelökauhalla taikinasta palloja.</li> <li>6. Uppopaista pallot noin 165 C / 325 F. Koska falafelit ovat pieniä öljyä ei tarvita paljoa</li> </ol> | <p><b>Kuivia kikherneitä, 5dl</b></p> <p><b>Ruokasooda, 1/2 tl</b></p> <p><b>Persiljaa, 3dl</b></p> <p><b>Tilliä, 1dl</b></p> <p><b>Sipulia, 1 kpl</b></p> <p><b>Valkosipulia, 8 kynttä</b></p> <p><b>Pippuria, 1 rkl</b></p> <p><b>Juustokuminaa, 1 rkl</b></p> <p><b>Jauhettua korianteria, 1 rkl</b></p> <p><b>Cayenne pippuria, 1 tl</b></p> <p><b>Leivinjauhetta, 1 tl</b></p> <p><b>Seesamin siemeniä, 2 rkl</b></p> |
|---|--|



## Pinaattiletut

Nam nam vihreitä lettuja

**Vinkki:** Letut kannattaa tarjoilla puollukoiden ja raejuuston kanssa

- |                                   |                           |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 1. Silppua pinaatti               | <b>Munia</b> , 3 kpl      |
| 2. Riko munat kulhoon             | <b>Maito</b> , 5dl        |
| 3. Sekoita ainekset keskennän     | <b>Vehnäjauhoja</b> , 3dl |
| 4. Anna turvota noin 30 minuuttia | <b>Suolaa</b> , 1 tl      |
| 5. Paista letut                   | <b>Pinaattia</b> , 150g   |
|                                   | <b>Öljyä</b> , 1 rkl      |

## Linssikeitto

Linssi keitto maistuu myös paatuneimmalle lihansyöjälle, kun sen tarjoilee leivän kanssa kylmänä talvipäivänä.

***Vinkki:** Keitosta saa täysin vegaanisen jos vain korvaa samalla määrällä esimerkiksi kookosöljyä*

1. Huuhdo linssit kylmällä vedellä huolellisesti siivilässä.
2. Hienonna sipulit ja valkosipuli ja kullota kattilassa, mutta älä päästä ruskistumaan
3. Sekoita mukaan mausteet ja anna hieman paahtua
4. Lisää joukkoon vesi ja tomaattimurskat
5. Anna kiehua muutama minuutti ja lisää joukkoon huuhdotut linssit
6. Anna keiton kiehua 30 minuuttia
7. Lisää kerma
8. Anna hautua 10 minuuttia
9. Maista suola

**Voita**, 2 rkl

**Sipulia**, 2 kpl

**Valkosipulinkynttä**, 5 kpl

**Kurkumaa**, 2 tl

**Inkiväärijauhetta**, 1 tl

**Cajun maustetta**, 1 tl

**Tomaattimurskaa**, 400g

**Chilitomaattimurskaa**, 400g

**Vettä**, 1,1 l

**Punaisia linssejä (kuivana)**, 3 dl

**Kookoskermaa**, 2 dl

## **4 Jälkiruoat**

## Kinuskikakku

Allekirjoittaneen suosikki täytekakku

**Vinkki:** Kermavaahdon vatkaamiseen kannattaa käyttää pakastinkylmiä vispilöitä. Kakkupohja kannattaa tehdä päivä ennen syömistä.

- |   |   |  |   |   |  |
|---|---|--|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vatkaa huoneenlämpöiset munat ja sokeri paksuksi vaahdoksi</li> <li>2. Yhdistä jauhot ja leivinjauhe ja siivilöi ne vaahdon sekaan.</li> <li>3. Sekoita tasaisesti nostellen</li> <li>4. Kaada taikina vuokaan</li> <li>5. Paista kakkupohja 175°C kypsäksi 35-40 min</li> <li>6. Kumoa hieman jäähtynyt kakkupohja</li> <li>7. Leikkaa jäähtynyt kakkupohja kolmeen osaan</li> <li>8. Kostuta levyt Jaffalla</li> <li>9. Vatkaa kerma ja sokeri vaahdoksi</li> <li>10. Mausta kerma vaniljasokerilla</li> <li>11. Soseuta banaanit haarukalla</li> <li>12. Levitä kakun täyteväleihin ensin banaanisoseutta, sitten marjoja ja lopuksi noin 1 cm:n kerros kermavaahtoa</li> <li>13. Nosta lopuksi kansi paikalleen ja anna kakun vetäytyä jääkaapissa vähintään 1h. Säästä ylimääräinen kermavaahto koristelua varten</li> <li>14. Keitä kermaa ja fariinisokeria kattilassa 5-7 min välillä sekoittaen, ettei seos kuohu yli</li> <li>15. Valuta pisaroita täytekakun päälle.<br/>Jos pisarat imeytyvät ei kinuski ole vielä tarpeeksi sakeaa</li> <li>16. Kun kinuski ei enää imeydy ota kattila pois levyltä ja anna kinuskin hieman jäähtyä</li> <li>17. Kaada jäähtynyt kinuski kakun päälle</li> <li>18. Levitä kinuskikuorrutus pyörittelemällä kakkua hieman</li> <li>19. Levitä ylimääräinen kermavaahto kakun reunoille</li> </ol> | <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p><i>Kakkupohja:</i></p> <p><b>Kanamunaa</b>, 4 kpl</p> <p><b>Sokeria</b>, 1 1/2 dl</p> <p><b>Vehnäjauhoja</b>, 1 dl</p> <p><b>Perunajauhoja</b>, 1 dl</p> <p><b>Leivinjauhetta</b>, 1 tl</p> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 10px;"> <p><i>Kostutus:</i></p> <p><b>Jaffaa tai appelsiini mehua</b>, 1 dl</p> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p><i>Täytteet ja vaahto</i></p> <p><b>Banaania</b>, 2 kpl</p> <p><b>Vadelmia tai mansikoita</b>, 200 g</p> <p><b>Kuohukermaa</b>, 3,3 dl</p> <p><b>Sokeria</b>, 1,5 rkl</p> <p><b>Vaniljasokeria</b>, 1 tl</p> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 10px;"> <p><i>Kinuskikuorrutus</i></p> <p><b>Kuohukermaa</b>, 1,5 dl</p> <p><b>Fariinisokeria</b>, 1,25 dl</p> </td> </tr> </table> | <p><i>Kakkupohja:</i></p> <p><b>Kanamunaa</b>, 4 kpl</p> <p><b>Sokeria</b>, 1 1/2 dl</p> <p><b>Vehnäjauhoja</b>, 1 dl</p> <p><b>Perunajauhoja</b>, 1 dl</p> <p><b>Leivinjauhetta</b>, 1 tl</p> | <p><i>Kostutus:</i></p> <p><b>Jaffaa tai appelsiini mehua</b>, 1 dl</p> | <p><i>Täytteet ja vaahto</i></p> <p><b>Banaania</b>, 2 kpl</p> <p><b>Vadelmia tai mansikoita</b>, 200 g</p> <p><b>Kuohukermaa</b>, 3,3 dl</p> <p><b>Sokeria</b>, 1,5 rkl</p> <p><b>Vaniljasokeria</b>, 1 tl</p> | <p><i>Kinuskikuorrutus</i></p> <p><b>Kuohukermaa</b>, 1,5 dl</p> <p><b>Fariinisokeria</b>, 1,25 dl</p> |
| <p><i>Kakkupohja:</i></p> <p><b>Kanamunaa</b>, 4 kpl</p> <p><b>Sokeria</b>, 1 1/2 dl</p> <p><b>Vehnäjauhoja</b>, 1 dl</p> <p><b>Perunajauhoja</b>, 1 dl</p> <p><b>Leivinjauhetta</b>, 1 tl</p>  | <p><i>Kostutus:</i></p> <p><b>Jaffaa tai appelsiini mehua</b>, 1 dl</p>   |  |   |   |  |
| <p><i>Täytteet ja vaahto</i></p> <p><b>Banaania</b>, 2 kpl</p> <p><b>Vadelmia tai mansikoita</b>, 200 g</p> <p><b>Kuohukermaa</b>, 3,3 dl</p> <p><b>Sokeria</b>, 1,5 rkl</p> <p><b>Vaniljasokeria</b>, 1 tl</p>   | <p><i>Kinuskikuorrutus</i></p> <p><b>Kuohukermaa</b>, 1,5 dl</p> <p><b>Fariinisokeria</b>, 1,25 dl</p>  |  |   |   |  |

## Cinnabonit

### Vinkki:

1. Sekoita yhteen jauhot, sokeri ja suolaa
2. Lisää joukkoon pehmennetty voi ja sekoita yhteen
3. Lämmitä maito kädenlämpöiseksi ja sekoita joukkoon hiiva
4. Yhdistä jauhot, maito 2 kokonaista munaa ja yksi keltuainen
5. Sekoita yhteen
6. Vaivaa taikinaa hetki jauhotetulla pinnalla
7. Anna taikinan nousta voidellussa astiassa 1-1,5 tuntia
8. Sekoita yhteen fariinisokeri, muscvado sokeria ja kaneli

### Taikina:

**Jauhoja**, 580g  
**Sokeria**, 110g  
**Suolaa**, 6g  
**Voita(suolaamatonta)**, 85g  
**Täysmaitoa**, 235g  
**Kuivahiivaa**, 7g  
**Kananmunia**, 3 kpl

### Täyte:

**Fariinisokeria**, 225g  
**Muscvado sokeria (vaihtoehtoinen)**, 15g  
**Kanelia**, 17g

9. Kun taikina on noussut kauli se suorakulmion muotoon

### Pullat:

**Voita**, 60g

10. Voitele pinta pehmeällä voilla
11. Ripottele täyte tasaisesti
12. Rullaa tiukaksi rullaksi ja leikkaa tasaisen paksuisiksi pulliksi
13. Voitela uuniastia voilla ja anna pullien nousta siinä noin 30-45 minuuttia
14. Paista 190°C 15-20 minuuttia
15. Anna jäähtyä 15 minuuttia ennen kuorruttamista

### Kuorrute:

**Tuorejuustoa**, 150g  
**Tomusokeria**, 90g  
**Täysmaitoa**, 50ml  
**Vaniljasokeria**, 8g

16. Vatkaa sulatejuusto tasaiseks
17. Lisää joukkoon tomusokeri ja vaniljasokeri ja sekoita
18. Lisää joukkoo maito ja sekoita
19. Kuorruta jäähtyneet pullat

## **5 Kastikkeet**

## Caesar kastike

Voimakas Caesar kastike on ehdoton osa hyvää caesar salaattia.

**Vinkki:** Kastike on rikasta, joten lisää aluksi vain vähän. Kastike kannattaa tehdä useita tunteja ennen käyttöä, jotta maut kerkeävät tasoittua ja raa'an valkosipulin maku pehmenee.

1. Purista valkosipulit puristimella tai leikkaa veitsellä niin pieneksi kuin mahdollista
2. Sekoita ainekset keskenään
3. Siirrä kylmään odottamaan käyttöä

**Valkosipulia**, 3 kpl  
**Sinappia**, 2 tl  
**Worcester kastiketta**, 1 tl  
**Sitruunan mehua**, 2 tl  
**Punaviinietikkaa**, 1 1/2 tl  
**Öljyä**, 1/2 dl  
**Suolaa**, 1/2 tl  
**Pippuria**, Maun mukaan

## Japanilainen Katsukastike

Maukas dippi kastike kanakatsun kanssa.

### *Vinkki:*

1. Kuori ja raasta valkosipulit sekä inkivääri niin hienoksi, kuin mahdollista
2. Sekoita kaikki ainekset kattilaan
3. Anne sakeutua matalalla lämmöllä 20 minuutin ajan, koko ajan sekoittaen
4. Siirrä kylmään odottamaan käyttöä

**Ketsuppia, 1dl**

**Worchestershire-kastiketta, 1/2dl**

**Sakea, 1/2dl**

**Sokeria, 1/4dl**

**Soijakastiketta, 1 rkl**

**Miriniä, 1/4dl**

**Valkosipuliakynsi, 2 kpl**

**Inkivääriä, 15g**



## **6 Juomat**

## Aeropress Kahvi - James Hoffman

Maukas aeropress kahvi James Hoffmanin tapaan.

**Vinkki:** Kahvi ja vesi kannattaa mitata keittövaa'alla, jotta kahvi on joka kerralla samanlaista. Veden lämpötilaa kannattaa hieman laskea (noin 5 astetta), mikäli käytössä on tumma paahtoinen kahvi. Aeropressillä tehty kahvi muistuttaa maultaan hieman espressoa, joten valmista juomaa voi jatkaa hieman kuumalla vedellä, jolloin se vastaa enemmän perinteistä suodatinkahvia.

1. Jauha haluamasi kahvipavut kes-  
kihienoksi
2. Laita aeropressiin hautumaan 2  
minuutiksi
3. Kevyesti pyöritä pressiä
4. Anna hautua vielä 30 sekuntia
5. Paina pressi kevyesti pohjaan. Noin 30 sekuntia.

**Vasta jauhettua kahvia, 12g**  
**99°C vettä, 200g**