



10 reseptiä kaikille kotikokeille



Hurry Curry

30 min
noin 3–4 hlöä

TARVITSET:

Noin 300 g ohuita naudanlihasuikaleita tai possunlihasuikaleita
100 g kuivattuja aprikooseja viipaleina
1 tlk kookosmaitoa
2 tl currya
mustapippuria ja suolaa maun mukaan
öljyä paistamiseen
riisiä tarjoiluun
halutessasi tuoretta korianteria

JA EIKUN KOKKAAMAAN:

Paista lihasuikaleita öljyssä, kunnes ne kypsyvät. Lisää muut ainekset ja anna kiehua hetki. Tarjoile keitetyn riisin ja halutessasi tuoreen korianterin kera.

JÄIKÖ RUOKAA YLI?

Vältä hävikkiä ja syö jämät myöhemmin! Muista kuitenkin jäädyttää ja kuumentaa ruoka mahdollisimman nopeasti. Mikrobit lisääntyvät nopeimmin 6–60 asteessa, joten yli jäävä ruoka on jäädytettävä tätä viileämmäksi mieluiten enintään neljässä tunnissa. Kun ruoka lämmitetään uudelleen, se pitää lämmittää yli 70-asteiseksi. Kerran uudelleenlämmitettyä ruokaa ei tule jäädyttää ja lämmittää enää toista kertaa.



Grillipihvit ja herkkumajoneesi

20 min
6 hlöä

TARVITSET:

noin 800 g naudan ulkofilettä (palana)
suolaa
mustapippuria myllystä
oliiviöljyä

Herkkumajoneesi:

2 dl majoneesia
4 rkl sriracha-kastiketta
2 rkl hunajaa

JA EIKUN KOKKAAMAAN:

Leikkaa ulkofileepala pihveiksi ja anna pihvien temperoitua huoneenlämmössä puolisen tuntia ennen paistamista. Pyyhi pihvien pinnat kuiviksi talouspaperilla juuri ennen kypsennystä. Grillaa kuumassa grillissä tai paista pannulla öljyssä ensin toiselta puolelta, kunnes punaiset lihasnesteet alkavat nousta pintaan, ja käännä. Mausta grillipihvit suolalla ja pippurilla ja kypsennä edelleen, kunnes lihasneste alkaa puskea pintaan tältä puolelta. Ota pois grillistä, kietaise löysään foliokääreeseen ja anna levätä vähintään 5 minuuttia ennen tarjoilua.

Vetäytymisessä lihan sisälämpö tasaantuu ja sen mehut pysyvät paremmin sisällä. Nyrkkisääntönä vetäytymisajalle on noin puolet kypsennysajasta. Eli kun pihvejä paistetaan 4 minuuttia, niiden annetaan vetäytyä 2 minuuttia. Liha kypsyy vielä hieman vetäytyessään, eli voit ottaa sen pannulta hieman ennen kuin sen lämpötila on haluamassasi kypsytydessä.

Valmista pihveille kaveriksi herkkumajoneesi sekoittamalla majoneesiin sriracha ja hunaja. Mausta tarvittaessa suolalla. Tarjoa lisänä ranskalaisia perunoita.

MALTIA KEITTIÖÖN!

Parhaastakaan lihasta ei saa parasta mahdollista lopputulosta, jos hella ei ehdi kuumentua tarpeeksi, pihvin pintaa ei kuivata huolellisesti ennen paistamista tai sen ei anneta paistua rauhassa. Lihan pinnassa oleva neste estää ruskistumisen, ja jokainen ylimääräinen kääntely tai painelu saa lihan menettämään mehukkuuttaan ja ruskistuminen heikkenee.

KYPSÄNÄ VAI MEDIUMINA?

Kotimaisen naudanlihapihvin voi huoletta valmistaa eri kypsyyssasteilla, kun kylmäketjusta ja elintarvikehygieniasta on pidetty huolta. Yksi syö pihvinsä lähes raakana, toinen kypsänä – kokeilemalla löydät itsellesi maistuvimman kypsyyssasteen! Kypsytyden varmistat parhaiten lihalämpömittarin avulla. Yli 2 cm paksut pihvit kannattaa paistaa aina mittarin kanssa.

RAAKA: 50 astetta, selkeän punainen sisältä, paistoaika 1–2 minuuttia per puoli – tuntuu samalta kuin peukalon lihas, kun peukalo ja etusormi ovat yhdessä

MEDIUM: 55 astetta, punertava keskeltä, paistoaika 2–3 minuuttia per puoli – tuntuu samalta kuin peukalon lihas, kun peukalo ja keskisormi ovat yhdessä

KYPSÄ ELI WELL DONE: noin 68 astetta, ei ollenkaan punertava, paistoaika 4–5 minuuttia per puoli – tuntuu samalta kuin peukalon lihas, kun peukalo ja pikkurilli ovat yhdessä



Ramen

30 min
4 hlöä

TARVITSET:

400 g possusuikaleita
2 dl kantarelleja tai suppilovahveroita
2 rkl öljyä
3 cm pala inkivääriä hienonnettuna
1 valkosipulinkynsi hienonnettuna
1,5 l liha- tai kanalientä
1–2 tl seesamiöljyä
3 rkl soijakastiketta
1 purjon valkoinen osa suikaloituna
300 g ramen-nuudeleita tai tavallisia nuudeleita
4 keitettyä kananmunaa
1 pss kevätsipulia hienonnettuna

JA EIKUN KOKKAAMAAN:

Ruskista possusuikaleet ja sienet öljyssä kattilassa. Lisää joukkoon valkosipuli ja inkivääri. Kaada joukkoon liemi, seesamiöljy ja soija. Kiehauta. Lisää joukkoon nuudelit ja purjo. Sekoita ja tarkista maku.

Jaa keitto kulhoihin ja halkaise yksi keitetty kananmuna jokaiseen kulhoon keiton päälle. Viimeistele kevätsipulilla. Nauti kulhoista syömäpuikoilla ja ryystämällä lientä.

VINKKI!

Saat ateriasta loistavan retkiruoan, kun sekoitat ja kuumennat liemen ainekset (lihaliemi, seesamiöljy ja soija) termospulloon ja pakkaat pilkotut kasvikset, nuudelit, raa'at possusuikaleet sekä keitetyt kananmunat erikseen. Ruskista ensin retkikeittimellä tai nuotiolla kattilassa suikaleet ja kasvissekoitus, lisää päälle lämmin liemi sekä nuudelit ja purjo. Nuudeleiden kypsyttyä nauti kananmunan kera! Muistathan kuitenkin kylmäketjun ja pakkaat suikaleet viileään!

HUOM. Porsaanliha on hyvä kypsentää aina vähintään 70 asteeseen, vaikka kotimaisessa lihassa salmonellariski onkin minimaalinen. Jos teet pihvejä, pysy tarkkana: ulkofilee on vähärasvaisempaa kuin sisäfilee eli se voi kuivahtaa helpommin, jos sitä kypsentää liian pitkään.



Ruska-ajan keitto

40 min
4 hlöä

TARVITSET:

1 kg naudan paahtopaistia
1 keltasipuli
2 tl margariinia
4 dl lihalientä
400 g keittojuureksia
2 dl ruokakermaa
100 g sulatejuustoa
5 maustepippuria
1 tl suolaa
halutessasi persiljaa viimeistelyyn

JA EIKUN KOKKAAMAAN:

Hienonna sipuli ja suikaloi liha.
Kuumenna padassa margariini ja ruskista siinä lihasuikaleet ja sipulit.
Lisää lihaliemi ja hauduta liha kypsäksi, noin 20 minuuttia.
Lisää joukkoon keittojuurekset, ruokakerma, sulatejuusto ja mausteet.
Hauduta noin 15 minuuttia kannen alla.
Tarkista maku ja koristele lopuksi hienonnetulla persiljalla.

NÄIN SUIKALOIT NAUDANPAISTIN!

Etsi paistista lihan syyt eli pienet viivat, jotka menevät samansuuntaisesti lihan poikki.
Leikkaa ensin palasta noin sormen paksuisia viipaleita syiden mukaisesti eli syiden kanssa samansuuntaisesti. Suikaloi sitten viipaleet leikkaamalla syiden vastaisesti eli niiden poikki. Oikeaoppinen leikkaustapa edistää lihan mureutumista ja kypsymistä.



Täytetyt kepakot

35 min
4 hlöä

TARVITSET:

1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1/2 punainen mieto chili
noin 700 g jauhelihaa
1 kananmuna
1/2 tl savupaprikajauhetta
1/2 tl chilijauhetta
1–1,5 tl suolaa
1 tl juustokuminaa eli jeeraa
mustapippuria myllystä
2–5 korianterinoksa hienonnettuna

Täyte:

100 g savujuustoa

JA EIKUN KOKKAAMAAN:

Ota jauheliha huoneenlämpöön (enintään puoli tuntia ennen valmistamista). Hienonna sipuli, valkosipuli sekä chili ja kuullota öljyssä. Anna jäähtyä hetki ja sekoita jauhelihan joukkoon. Lisää myös loput kepakoiden ainekset ja sekoita tasaiseksi massaksi. Leikkaa savujuustosta pikkurillin paksuisia tankoja ja lävistä tanko varrastikulla. Pyöritä päälle jauhelihamassaa niin, että juustotanko peittyy. Grillaa reilut kymmenen minuuttia joka puolelta, tai kunnes juusto alkaa sulaa ja tiristä ulos kepakoista.

Tarjoile kepakot mieleisesi dipin kera.

HELPPO MUTTA HERKKÄ JAUHELIHA!

Jauheliha pilaantuu herkästi, koska sitä on käsitelty kokolihaa enemmän: jauhaminen rikkoo lihassoluja eli lihassa on enemmän mikrobeille otollista pintaa. Muista siis tarkistaa paketista viimeinen käyttöpäivä ja valmista jauheliha samana päivänä, kun olet avannut paketin. Palvelutiskiltä hankittua jauhelihaa ei ole pakattu ilmatiiviisti, joten se pitää valmistaa mahdollisimman pian hankinnan jälkeen, mieluiten jo ostopäivänä. Kypsä jauheliha säilyy jääkaapissa pari päivää.



Hoisinkastikkeessa paistetut broileripyörökät

30 min
4 hlöä

TARVITSET:

400 g broilerinjauhelihaa
1 kananmuna
1–2 valkosipulin kynttä murskattuna
1 tl inkivääritahnaa tai raastettua inkivääriä
1 tl soijakastiketta
1 tl kalakastiketta
1 ruukku korianteria hienonnettuna
1–2 kpl chiliä hienonnettuna
1 tl suolaa

Paistamiseen:

0,5 dl seesaminsiemen- tai rypsiöljyä
3 rkl hoisinkastiketta
2 rkl seesaminsiemeniä

Tarjoiluun esim.

keitettyä riisiä ja pikkelöityjä kasviksia

MAUSTEILLA EXTRAMAKUA!

Broilerijauheliha on kevyt ja monikäyttöinen vaihtoehto tutummille naudan ja porsaan jauhelihoille. Se on kuitenkin maultaan melko mieto, joten sitä kelpaa maustaa vaikka ihan olan takaa. Makumaailmoiksi sopivat niin aasialainen kuin vaikkapa klassinen ranskalainen tai ronski amerikkalainen. Herkempää makumaailmaa saa luotua esimerkiksi tuoreilla yrteillä, tujumpaa vaikkapa erilaisilla chilitahnoilla.

JA EIKUN KOKKAAMAAN:

Sekoita taikinan ainekset keskenään ja kypsennä paistinpannulla tai mikrossa koepulla. Tarkista maku ja lisää mausteita tarvittaessa makusi mukaan.

Pyöritä taikinasta pieniä lihapullia. Kuumenna öljy ja paista pullat kullanuskeiksi pienissä erissä. Kun kaikki pullat on kypsennetty, kokoa ne kaikki pannulle. Lisää hoisinkastike ja seesaminsiemenet. Pyörittele pullia, jotta kastiketta ja siemeniä tarttuu joka puolelle pullia. Paista miedolla lämmöllä vielä pari minuuttia.

Tarjoile esimerkiksi riisin ja pikkelöityjen kasvien kera.



Kanankoivet juressalsapedillä

50 min
4 hlöä

TARVITSET:

800 g kanankoipia
360 g suikalejuureksia
250 g tomaattimurskaa
1 dl vettä
1 rkl sitruunamehua
0,5 tl Sambal oelek -chilitahnaa
1 tl kuivattua oreganoa
1 tl kuivattua basilikaa
1 tl kuivattua timjamia
1 tl suolaa

JA EIKUN KOKKAAMAAN:

Lämmitä uuni 160 asteeseen.
Sulata juressuikaleet. Sekoita suikaleet, tomaattimurska, vesi, situunanmehu, chilitahna ja mausteet uunivuoaassa. Lisää kanankoivet. Kypsennä uunissa noin 45 minuuttia, kunnes koivet ovat läpikypsä.

Tarjoile esimerkiksi keitetyn riisin ja salaatin kera.

AINA KYPSÄÄ KANAA!

Kotimaisen lihan salmonellariski on minimaalinen, mutta broileri on silti tärkeää valmistaa aina täysin kypsäksi, vähintään 75-asteiseksi.



Hunajainen kana-couscoussalaatti

30 min
25 hlöä, lisukkeena muun ruuan kanssa

TARVITSET:

Salaatti

3,75 dl couscousia (kypsänä n. 4 dl)
n. 1 kg kanan fileesuikaleita
(esimerkiksi hunamarinadi tai maustamaton)
2,5 rkl rypsiöljyä
2,5 rkl balsamietikkaa
2,5 kpl keltasipulia
2,5 dl ranskankermaa
2,5 kpl vihreää paprikaa
2,5 tlk (220 g) säilykemangoa tai -persikkaa
2 ruukkua tai pussia jääsalaattia
halutessasi ruokku rucolaa

Kastike

500 g kevytkermaviiliä
8 rkl vihreää pestokastiketta
2,5 tl sokeria
5 tl sitruunamehua

RISTIKONTAMINAATIO ON RISKI!

Ristikontaminaatio tarkoittaa, että mikrobit siirtyvät raa'asta elintarvikkeesta kypsään esimerkiksi käsien tai keittiövälineiden kautta. Siksi käsienpesu raa'an lihan käsittelyn jälkeen sekä eri välineiden käyttö raa'an lihan kanssa on tärkeää. Jos leikkaat kurkkua salaattiin samalla leikkuulaudalla ja veitsellä kuin raakaa kanaa, siirät mikrobeja myös valmiiseen salaattiin – jota et kuitenkaan kypsennä kuten kanaa!

JA EIKUN KOKKAAMAAN:

Kypsennä couscous pakkauksen ohjeen mukaan ja jäähdytä. Sekoita kermaviilikastikkeen aineet.

Ruskista kanan fileesuikaleet kevyesti öljyssä, mausta balsamietikalla, suolalla ja pippurilla.

Lisää hienonnettu sipuli ja ranskankerma, anna kiehua muutama minuutti. Kuutioi paprika ja mango. Huuhdo salaatinlehdet ja hienonna ne.

Levitä puolet jääsalaatin lehdistä laakean tarjoiluastian pohjalle ja reunoille. Käytä rucolaa halutessasi lisänä.

Sekoita kypsä couscous, paprika- ja mangokuutiot sekä loput salaatinlehdistä keskenään.

Sekoita joukkoon kastike ja kaada seos salaattipedille.

Nosta juuri ennen tarjoilua lämpimät kanan fileesuikaleet päälle.



Meetvurstipizza herkkureunalla

noin 1 tunti
4 hlöä

TARVITSET:

Pizzapohja

2 dl vettä
reilu 1 tl leivinjauhetta
½ tl suolaa
1 tl sokeria
2 rkl öljyä
noin 5 dl vehnäjauhoja

Täyte

300 g mozzarella-juustoraastetta
1 pkt meetvurstia
2 dl tomaattikastiketta (esim. valmista tomaattipastakastiketta tai paseerattua tomaattia suolalla, mustapippurilla, basilikalla ja ripauksella sokeria maustettuna)
1 ruukku tuoretta meiramia
(oliivi)öljyä reunuksien voiteluun

TÄYTÄ TOIVEIDESI MUKAAN!

Pizzaa on hauska kokata yhdessä, koska jokainen voi tehdä oman versionsa. Reunan täytteenä voi käyttää myös esimerkiksi pekonikuutioita, tuorejuustoa ja yrttejä. Pizzan päälle voi ripotella vaikka sipulia, oliiveja, kirsikkatomaatteja, kesäkurpitsaa – kokeile rohkeasti erilaisia makuyhdistelmiä!

PIZZAJUHLAT!

Pizza on mitä parhaita tarjottavaa rentoihin juhliin hyvällä salaattilla höystettynä! Muista kuitenkin, ettei tarjoiluja saa pitää esillä huoneenlämmössä yli kahta tuntia. Jos juhlat ovat kesällä ulkona, sijoita ruoat varjoon ja pidä niitä tarjolla vieläkin lyhyemmän aikaa. Juhlista yli jääneet ruoat on turvallisinta heittää pois.

JA EIKUN KOKKAAMAAN:

Valmista ensin pizzapohja ja lämmitä uuni 220 asteeseen. Liuota leivinjauhe, suola ja sokeri kädenlämpöiseen veteen. Lisää öljy ja jauhot. Alusta taikina kimmoisaksi ja anna sen kohota hetki. Kaulitse taikina uunipellille asetetun leivinpaperin päälle. Vaikka pizzan reuna onkin aina herkullinen, sitäkin voi tuunata! Tässä reseptissä laitetaan reunan täytteeksi meetvurstia ja juustoa tuomaan lisää makua ja mehukkuutta. Jaa taikina neljään osaan ja kauli osat pyöreiksi pizzapohjiksi. Voitele reuna vedellä noin 5 sentin leveydeltä. Ripotele juustoraastetta ja suikaleiksi leikattua meetvurstia tasainen kerros reunalle kapealle osuudelle. Taita taikinan reuna päälle ja paina sormin sauma kiinni. Levitä pizzapohjan keskelle tomaattikastiketta, lisää päälle juustoraastetta ja meetvurstiviipaleita. Aseta lopuksi pizzan päälle vielä meirami.

Voitele reunukset öljyllä. Tee terävällä veitsellä pienet viillot reunukseen. Paista 220 asteessa noin 15 minuutin ajan.



Mahtava mureke

70 min
6 hlöä

TARVITSET:

800 g jauhelihaa
4 viipaleta kuivahtanutta leipää
1 iso keltajuuri (200 g)
4 kpl keltuaista
2 tl suolaa
0,5 tl jauhettua muskottipähkinää
0,5 tl jauhettua valkopippuria
0,5 tl jauhettua maustepippuria
0,25 tl jauhettua neilikkaa
4 dl kuohukermaa
3 rkl voita

MAUSTA MAKUSI MUKAAN!

Esimerkiksi nautanlihapihviin riittää usein mausteeksi vain suola ja pippuri. Possun ja kanan perusmaku on kuitenkin melko mieto, joten erityisesti niiden maustamisessa voi antaa palaa! Jauhelihaan on erityisen helppo sekoittaa vaikka mitä mausteita – esimerkiksi tätä mureketaikinaa voit maustaa makusi mukaan!

JA EIKUN KOKKAAMAAN:

Tämän murekkeen salaisuus on taikinaan raastettu juures. Voit halutessasi korvata keltajuuren esimerkiksi punajuurella tai palsternakalla – näin syntyy joka tapauksessa mahtava mureke!

Leikkaa leivät veitsellä karkeaksi rouheeksi. Siirrä sivuun odottamaan. Kuori keltajuuri ja raasta se mahdollisimman hienoksi raasteeksi. Sekoita raaste jauhelihan joukkoon. Vatkaa sekaan sähkövatkaimen avulla keltuaiset ja mausteet. Lisää joukkoon kerma vähitellen koko ajan sekoittaen.

Jaa voi nokareina noin 25 cm pitkän leipävuolan pohjalle. Muotoile mureketaikinasta vuokaan sopiva pötkö. Pyörittele se leipärouheessa ja nosta varovasti vuokaan.

Paista murekettä 200 asteessa noin 60 minuuttia, kunnes se on kypsä ja kauniin paistuneen värinen.

Tarjoile esimerkiksi perunamuusin, kiehautettujen herneiden ja salaatin kanssa.

Linkkejä ja lähteitä

Oppimateriaalin laatimisessa on hyödynnetty Atrian asiantuntijoiden lisäksi useiden suomalaisten toimijoiden, esimerkiksi Suomen ympäristökeskuksen, Luonnonvarakeskuksen, ympäristöministeriön, Sitran, Lihatieotusyhdistyksen ja Ruokatieto Yhdistyksen tarjoamaa tietoa kulutusvalinnoista, raaka-aineista, ruoan ympäristövaikutuksista, elintarvikehygieniasta sekä ruoanvalmistuksesta.

MUITA KOTITALOUDEN OPETUSMATERIAALEJA:

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/verkkomateriaaleja-kotitalouden-opetuksen-tueksi>

Ruokatieto: Lupa kokata – elintarvikehygienian perusteet:
<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/lupa-kokata-elintarvikehygienian-perusteet>

Atrian tarjoama Liha lautasella -oppimateriaali on yläkoulujen kotitalousopetukseen tarkoitettu kokonaisuus, jonka tavoitteena on kertoa suomalaisesta lihantuotantoketjusta sekä liharuoasta ja sen valmistuksesta osana monipuolista ruokavaliota.

Atria Suomi 2020.



