



10 reseptiä kaikille **kotikokeille**



Spagetti Bolognese

30 min

4 annosta

RAAKA-AINEET:

400 g nauta-possu jauhelihaa 9,5 %

500 g tomaattimurskaa (tetrassa)

1 sipuli hienonnettuna

suolaa ja mustapippuria

500 g spagettia

4/5 ruukku tuoretta basilikaa

1 ruukkutuoretta timjamia

1 ruukkutuoretta persiljaa

Tarjoiluun

keitettyä spagettia

parmesaania

loput tuoreesta basilikasta (1/5 ruukku)

JÄIKÖ RUOKAA YLI?

Vältä hävikkiä ja syö jämät myöhemmin! Muista kuitenkin jäähdyttää ja kuumentaa ruoka mahdollisimman nopeasti. Mikrobit lisääntyvät nopeimmin 6–60 asteessa, joten yli jäävä ruoka on jäähdytettävä tätä viileämmäksi mieluiten enintään neljässä tunnissa. Kun ruoka lämmitetään uudelleen, se pitää lämmittää yli 70-asteiseksi. Lämpötilan voi varmistaa parhaiten ruoalle tarkoitetulla lämpömittarilla tai kuumentamalla ruoan kiehuvan kuumaksi. Kerran uudelleenlämmitettyä ruokaa ei tule jäähdyttää ja lämmittää enää toista kertaa.

VALMISTUS:

Ruskista jauheliha ja sipuli. Mausta suolalla ja pippurilla.

Lisää tomaattimurska ja hauduta kastikkeeksi. Lyhytkin haudutus riittää, mutta pitkä haudutus tekee mausta entistä täyteläisemmän.

Lisää hienonnetut yrtit kastikkeeseen haudutuksen loppuvaiheessa.

Tarjoile bolognesekastike keitetyn pastan kanssa.

Kruunaa Spagetti Bolognese -annos raastetulla parmesaanilla ja tuoreella basilikalla.



Kana-caesarhampurilaiset

10 min
2 annosta

RAAKA-AINEET:

300 g kanan fileesuikaleita
sitruunaa ja pippuria maun mukaan
1 rkl öljyä
0,5 dl raastettua parmesaania
1 dl majoneesia
50 g salaattia
2 kpl hampurilaissämpylää

VALMISTUS:

Kuumenna paistinpannussa öljy ja ruskista kanan fileesuikaleita 2 minuutin ajan, laske lämpöä ja jatka paistamista välillä käännellen vielä noin 6 minuuttia.

Raasta kanojen paistuessa majoneesin joukkoon parmesaania käyttäen raastimen hienoa terää. Sekoita tasaiseksi.

Huuhtele, valuta ja revi tai suikaloi salaatti.

Paahda hampurilaissämpylöiden leikkauspintoja hetken aikaa kuivalla pannulla.

Täytä sämpylät parmesaanimajoneesilla, salaatilla sekä kanan fileesuikaleilla – ja herkuttele!

VINKKI!

Valmiiksi maustetut tai marinoidut tuotteet antavat lisämakua, mutta myös säästävät aikaa. Kana-caesarhampurilaisiin sopii erityisen hyvin Atrian Kanan Fileesuikale Sitruuna & Pippuri 300g.



Ohukaisleivokset

10 min

4 annosta

RAAKA-AINEET:

1 pkt/380 g ohukaisia

1 prk maitorahkaa

1 prk vispikermää

vaniljaa

Haluamiasi marjoja ja hedelmiä, kuten mangoa, mansikoita, pensasmustikoita, vadelmia, kiiviä tai banaania

VALMISTUS:

Vatkaa vispikermasta tiukka vaahto ja sekoita maitorahka vaahtoon joukkoon.

Mausta vaniljalla.

Esivalmistelee hedelmät viipaloimalla tai kuutioimalla ne.

Levitä ohukaiset vadelille ja pursota kermarahkaseosta niiden päälle.

Taiteile marjoista ja hedelmistä kaunis kerros leivosten päälle.

VINKKI!

Perinteisten lättöjen ohella ohukaisia löytyy kaupoista monessa eri maussa. Kokeilemalla uusia makuja voi löytää oman uuden suosikin. Tähän reseptiin suosittelemme erityisesti Atrian Rahkaohukainen Kaakao-Vadelma 380g -ohukaisia.



Vuolu-tortillat mansikkasalsalla

15 min
8 annosta

RAAKA-AINEET:

4 kpl täysjyvävehnätortillaa
1 pkt Atria Vuolu Kanaflee Pehmeä Savu 200g
8 tl ranskankermää
jääsalaattia

Mansikkasalsa

100 g tuoreita mansikoita
1 rkl kevätsipulia
1 rkl tuoretta korianteria
1 tl rypsiöljyä
1/4 tl chilijauhetta
1/4 tl sokeria
suolaa

MANSIKAT SOPIVAT MONENLAISEEN RUOKAAN!

Tortillojen täytteestä löytyy broileria ja mansikoista tehtyä salsakastiketta. Kuulostaa hiukan meksikolaiselta, vaikka tämä raikas eväs valmistuu ihan kotimaisista raaka-aineista.

VALMISTUS:

Valmista mansikkasalsa ensin. Puhdista mansikat ja leikkaa ne pienemmiksi paloiksi. Hienonna kevät sipuli ja korianteri.

Sekoita mansikat, kevätsipuli, korianteri ja rypsiöljy kulhossa. Mausta chilijauheella ja sokerilla. Lisää pieni ripaus suolaa tarvittaessa.

Puolita tortillat ja ota kaikki ainekset tarjolle.

Täytä tortillat salaattilla, salsalla, kanafleellä ja ranskankermalla. Rullaa kolmioksi ja syö heti.



Nachopelti jauhelihalla

30 min

4 annosta

RAAKA-AINEET:

400 g naudan jauhelihaa 10 %

1 sipuli

2 valkosipulinkynttä

1 rkl öljyä

1 tl suolaa

1 tl paprikajauhetta

mustapippuria myllystä

200 g maissilastuja

1 punasipuli

1 tomaatti

1 prk juustokastiketta (300 g)

200 g juustoraastetta

Pinnalle

2 rkl jalapenosivuua

tuoretta korianteria

1 prk creme fraichea (200 g)

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 kuin 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.

VALMISTUS:

Hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Kuullota öljyssä pannulla ja lisää jauheliha. Ruskista jauheliha ja mausta suolalla, paprikajauheella sekä mustapippurilla.

Levitä maissilastut leivinpaperin päälle pellille. Lisää päälle paistettu jauheliha, suikaloitu punasipuli ja kuutioitu tomaatti. Lisää puolet juustokastikkeesta raitoina pinnalle ja lopuksi juustoraaste.

Paista nachopeltiä 200-asteisessa uunissa n. 10-15 minuuttia, kunnes juusto on gratinoitunut.

Lisää nachopellin päälle jalapenosivuua ja tuoretta korianteria. Lisää pinnalle tai tarjoile lisänä dippailuun creme fraichea ja juustokastiketta.



Kana-avokadosalaatti ja limekastike

25 min

4 annosta

RAAKA-AINEET:

Limekastike

1/2 dl limemehua

1/2 dl oliiviöljyä

2 rkl hunajaa

2 rkl korianteria hienonnettuna

1 kpl valkosipulinkynsi hienonnettuna

2 kpl jalapenoviipaleita hienonnettuna

Lisäksi

1 pkt Atria Vuolu Mustapippuri Kanafilee 200g

4 viipaletta pekonia

1 kpl punainen paprika isoina paloina

1 kpl keltainen paprika isoina paloina

2 kpl avocadoa viipaleina

1 rs kirsikkatomaattia halkaistuina

1 dl paahdettuja aurinkokukansiemeniä

Viimeistelyyn

vuonankaalia, rucolaa tai basilikaa

RISTIKONTAMINAATIO ON RISKI!

Ristikontaminaatio tarkoittaa, että mikrobit siirtyvät raa'asta elintarvikkeesta kypsään esimerkiksi käsien tai keittiövälineiden kautta. Siksi on tärkeää, että kädet pestään vedellä ja saippualla raa'an lihan käsittelyn jälkeen ja että raa'alle lihalle on omat keittiövälineet. Jos leikkaat kurkkua salaattiin samalla leikkuulaudalla ja veitsellä kuin raakaa kanaa, siirret mikrobeja myös valmiiseen salaattiin – jota et kuitenkaan kypsennä kuten kanaa!

VALMISTUS:

Sekoita kastikkeen ainekset yhteen. Lisää Vuolu-kanafileealat kastikkeen joukkoon maustumaan.

Paista pekonit pannulla rapeaksi ja valuta talouspaperin päällä. Murra reiluksi paloiksi. Älä pese pannua, vaan kuullota paprikat samalla pannulla läpikuultaviksi. Anna jäähtyä.

Kokoa aineksista salaatti laakealle vadille ja pirskottele päälle reilusti mausteista limedressingiä. Viimeisteletuoreilla yrteillä tai maukkailla salaateilla.



Tortillapizzat

15 min
4 annosta

RAAKA-AINEET:

1 pkt Atria Palvirouhe 250g
4 kpl tortillaa
1 dl ketsuppia
1 dl ananaspaloja
150 g juustoraastetta

VALMISTUS:

Levitä tortilloille ketsuppi.

Lisää päälle Atria palvirouhe, ananaspalat ja juustoraaste.

Kypsennä tortillapizzat 200 asteessa airfryerissä tai 225-asteisessa uunissa noin 6–8 minuuttia.

VAIN MIELIKUVITUS RAJANA!

Pizzan täytteeksi sopii lähes mikä tahansa itselle mieluinen ainesosa. Tarkista ennen kauppalistan tekoa, mitä jääkaapista löytyy, ja hyödynnä ylimääräiset kasvikset, lihat tai muut ruoan tähteet pizzan päällä. Näin myös maistuvasti vähennetään ruokahävikkiä.



Pizzelettut pinaattihukaisista

15 min
4 annosta

RAAKA-AINEET:

400 g pinaattihukaisia
1 pkt paahdettua kinkkua (leikkele)
1 dl ketsuppia
1 prk ananaspaloja
100 g mozzarellaraastetta
kuivattua oreganoa

VALMISTUS:

Levitä pinaattihukaisille ohut kerros ketsuppia, taiteltu kinkkusiivu, ananaspaloja ja juustoraastetta.

Lämmitä mikrossa tai uunissa, kunnes juusto on sulanut. Ripottele pinnalle oreganoa.



Hornet-pelti

55 min

4 annosta

RAAKA-AINEET:

1 pkt Atria Kanan Hornet Tulisesti Marinoitu Siipi 900g

1 kg kiinteitä perunoita halkaistuna

2 kpl sipulia isoina lohkoina

200 g kirsikkatomaatteja

200 g fetajuustoa

Dippi

200 g kreikkalaista jugurttia

1-2 rkl lehtipersiljaa hienonnettuna

1 kpl valkosipuli hienonnettuna

2 tl juoksevaa hunajaa

riipaus suolaa

riipaus mustapippuria rouhittuna

VINKKI!

Voit valmistaa 1-2 annoksen Hornet-pellin myös airfryerissa. Laita airfryerin koriin yhteen kerrokseen Hornetteja irti toisistaan. Lohko muutama peruna ja yksi sipuli ja asettele ne Hornettien päälle. Kypsennä 180 asteessa noin 20 min, kääntele kerran paiston aikana. Lisää koriin kourallinen kirsikkatomaatteja ja pieni pala fetaa ja jatka kypsennystä vielä noin 5 minuuttia, kunnes Hornetit ovat kypsiä (sisälämpötila 75 astetta).

VALMISTUS:

Asettele perunat ja sipulilohkot uunipellille leivinpaperin päälle. Sekoita joukkoon öljy, suola ja pippuri. Asettele hornetit pellille perunoiden ja sipulien joukkoon.

Kypsennä 225-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia. Lisää pellille kirsikkatomaatit ja feta murusteltuna. Jatka kypsennystä vielä 15–20 minuuttia.

Sekoita dipin aineet keskenään ja tarjoa hornet-pellin kanssa.



Pyttipannu

15 min

2 annosta

RAAKA-AINEET:

300 g keitettyjä perunoita

1-2 rkl öljyä

100 g varsiparsakaalia

1 pkt/n. 280 g kalkkunanakkeja

0,5 kpl sipuli

0,5 tl paprikajauhetta

0,25 tl rouhittua mustapippuria

Hernetahna

100 g pakasteherneitä

2 rkl öljyä

1 rkl sitruunamehua

riipaus suolaa

VALMISTUS:

Paloittele perunat, makusi mukaan kuorineen tai ilman, kuutioiksi. Kuumenna tilavassa paistinpannussa öljy ja lisää pannulle perunat. Paista välillä käännellen noin 2 minuuttia.

Perunoiden paistuessa leikkaa varsiparsakaalit ja kalkkunanakit paloiksi ja kuutioi sipuli.

TUUNAA MAKUSI MUKAAN!

Suomalaisten suosikkiruoka pyttipannu valmistuu arkikiireen keskellä nopeasti ja maistuu varmasti koko perheelle. Pyttipannu on herkullisen simppele ruoka sellaisenaan, mutta sitä on myös kätevää varioida oman maun ja kaapista löytyvien raaka-aineiden mukaan. Kavereiden kesken spydäriä tai pyttistä on helppo täydentää kasviksilla – paloitele joukkoon esimerkiksi paprikaa. Maustaa voit mm. erilaisilla yrteillä tai maustetahnoilla. Tuunaa pyttipannusta esimerkiksi texmex-versio lisäämällä joukkoon valmista tacomaustetta sekä maissinjyviä ja tarjoamalla pannu salsan sekä nachojen kanssa.

Lisää pannulle hiukan lisää öljyä sekä varsiparsakaalit, nakit ja sipulit. Paista keskilämmöllä noin 8 minuuttia välillä käännellen ja mausta paistamisen loppuvaiheessa paprikajauheella ja rouhitulla mustapippurilla.

Tarjota pyttipannu esimerkiksi paistetun kananmunan, ketsupin ja majoneesin kanssa tai valmista lisukkeeksi raikas vihreä hernetahna:

Sulata herneet pakkauksen ohjeen mukaan. Laita herneet kapeaan kulhoon öljyn, sitruunamehun ja suolan kanssa ja aja sauvasekoittimella tasaiseksi. Lisää tarvittaessa hiukan lisää öljyä sopivan paksuuden aikaansaamiseksi. Tarjota hernetahna pyttipannun lisukkeena.