VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Rautapata kokkaa kiireen keskellä

Mikroruokien ja einesten keskellä vanha kunnon valurautapata on jäänyt paitsioon, vaikka se jos mikä on kiireisen ruuanlaittajan pelastus.

Ei muuta kuin pata sisältöineen uuniin yöksi noin 75 asteeseen juuri ennen nukkumaanmenoa. Aamulla ruoka on valmista nautittavaksi.

Mitä padalla voi valmistaa?

Padan kannen alla muhivat mitä parhaiten ruhon vaatimattomammat osat, eikä luista ole haittaa. Sinne vaan kannen alle possun niskaa, lampaan lapaa ja naudan takapotkaa. Myös broileri muhii lempeässä lämpötilassa kuivumatta.

Lihan kaveriksi suuriksi lohkoiksi pilkottuja juureksia ja yrttinippu sekä tilkka vettä. Juurekset kypsyvät yön aikana mössöksi, mutta se ei haittaa – päinvastoin. Ne ovat antaneet makunsa lihalle ja liemelle, mutta eivät karkota ruuan äärestä kypsiä juureksia karsastavia ruokailijoita.

Kunnollinen valurautapata maksaa, mutta hyvin hoidettuna se on lähes ikuinen. Pitää vain muistaa muutama asia.

Uusi pata pitää rasvapolttaa kunnolla. Tähän hyvä ohje löytyy muun muassa marttojen verkkosivuilta.

Pata ei ole ruuan säilytysastia, ja se kannattaa puhdistaa heti käytön jälkeen. Pesu pelkällä lämpimällä vedellä riittää, älä koskaan käytä pesuainetta.

Pesun jälkeen pata kuivataan pyyhkeellä tai talouspaperilla. Sitten se kannattaa laittaa hetkeksi hellan levylle, joka on ykkösellä. Pataa ei kuumenneta, ainoastaan lämmitetään hetki, jotta se kuivuu. Tämän jälkeen padan sisäpinta pyyhkäistään ruokaöljyllä.

Pata säilytetään kuivassa paikassa ilman kantta.

MAIJA ALA-SIURUA

maija.ala-siurua@mt1..fi

Iso osa reseptien vaikutteista tulee amerikkalaisista leipomuksista.

KIRJA

Makeaa mahan täydeltä

Jokaisella sokerihiirellä on kissan päivät tämän kirjan parissa. Makeita herkkuja -kirja on kuuden ruokabloggarin yhteisponnistus, jossa ei sokeria säästellä.

Iso osa kirjan reseptien vaikutteista tulee amerikkalaisista makeista leipomuksista. Edustettuina ovat muun muassa mutakakku, key lime -piiras, browniet ja juustokakut. Mukana on muokattuja klassikkojälkiruokia ja muutama pullapohjainen leivonnainenkin.

Selkeä taitto ja herkulliset kuvat rytmittävät kirjaa. Reseptit esitellään bloggari kerrallaan. Jako herkun tyypin mukaan olisi ollut helpompi kirjan käyttäjän näkökulmasta. Kakut tai piiraat esimerkiksi olisivat toimineet mainiosti omina osioinaan.

Ehdoton kirjan valtti on kuusi eri tekijää, sillä eri blogga-reiden reseptit tarjoavat jokaiselle jotain: on suuritöisiä täytekakkuja mutta myös helpompia makeita, kuten tuunattuja köyhiä ritareita.

Jos etsinnässä on kahvikekkereiden kuningatar tai aterian päättävä jälkiruoka, tämä kirjaa tarjoaa paljon harkinnanarvoisia vaihtoehtoja.

HENNI LAITALA

Makeita herkkuja. Ruokabloggareiden parhaita. Toimittanut Kati Jaakonen. 135 sivua. Readme.fi

Uhanalaista tonnikalaa yhä kaupan

Ympäristöjärjestö WWF haastaa kaupat lisäämään tonnikalavalikoimiensa vastuullisuutta. Myynnissä on yhä säilykkeitä, joiden sisältönä on vaarantuneista kalakannoista pyydettyä tonnikalaa.

WWF kannustaa kauppiaita laskemaan kestävästi pyydetyn, MSC-sertifioidun tonnikalan hintaa ja merkitsemään tuotteet hyllyyn näkyvästi.

Muiden kalalajien osalta suomalaisten kauppojen ja ravintoloiden valikoimat ovat kehittymässä hyvää vauhtia vastuullisiksi.

"Monet ovat luopuneet WWF:n kalaoppaan punaisella listalla olevista kaloista ja äyriäisistä. Yhä myynnissä olevat punaisen listan tuotteet ovat pääosin tonnikalasäilykkeitä", sanoo järjestön suojeluasiantuntija **Matti Ovaska**.

Purkkitonnikala on kasvatetun lohen ja kirjolohen jälkeen Suomen suosituinta kalaruokaa. Kaikki tonnikala on lähtöisin luonnonvaraisista kannoista, sillä tonnikalaa ei saada lisääntymään vankeudessa.

WWF:n Living Blue Planet -raportin mukaan tonnikalojen määrä on neljässä vuosikymmenessä romahtanut yli 70 prosentilla.

Myynnissä olevat kalat voi tarkistaa WWF:n kalaoppaasta, jossa uhanalaiset lajit on merkitty punaisella. Vihreitä kaloja voi ostaa huoletta ja keltaisia harkinnanvaraisesti.

KATJA LAMMINEN

JAANA KANKAANPÄÄ

Kuohkea perunasose ja mehevä jauhelihamuffini ovat vastustamaton pari.

Reilu ruokalusikallinen sinihome-persiljaseosta riittää jauhelihamuffinin täytteeksi.

Herkkuvartaiden kanssa maistuu ketsuppi, tartarkastike tai valmis juustokastike.

Murekkeen monet maut

Samasta perusmureketaikinasta saa sen seitsemän sorttia erilaista tarjottavaa. Täytteitä ja makuaineita vaihdellen tuttu jauheliha muuntuu moneksi.

Uunimureke on esimerkki helposti muunneltavasta jauheliharuuasta. Laita voidellun uunivuoan pohjalle puolet perusmureketaikinasta. Silppua yrttejä, raasta kasviksia, hienonna sieniä tai murustele juustoa murekemassan päälle. Levitä loppu mureketaikina päälle ja paista kypsäksi.

Täytteen voi myös rullata murekkeen sisään. Taputtele taikinasta levy ja levitä täytteet tasaisesti päälle. Rullaa kääretortun tapaan pitkältä sivulta ja kypsennä. Tarjoa murekkeen kanssa puolukkasurvosta, perunamuusia ja salaattia.

Mureketaikina

2 mureketta
1 kg jauhelihaa
5 viipaletta tuoretta ranskanleipää
2 dl maitoa
3 isoa sipulia
voita
3 dl vettä
1 lihaliemikuutio
2 munaa
1 tl maustepippuria
1 tl paprikajauhetta

Murenna leipäviipaleet kulhoon. Kaada maito päälle. Anna vetäytyä puolisen tuntia.

Hienonna sipulit ja paista voissa pannulla. Varo palamista. Lisää vesi ja murenna liemikuutio joukkoon. Keitä sipulisilppua, kunnes liemi haihtuu ja sipulit ovat kauniin kiiltäviä. Mausta pippurilla ja paprikalla.

Lisää munat, jauheliha ja haalea sipuliseos leipien päälle. Sekoita taikina tasaiseksi ja anna levätä puolisen tuntia.

Jaa taikina kahteen osaan.

Taputtele toinen puoli kostutetuin käsin uunivuokaan. Paista 200 asteessa 40–45 minuuttia.

Tee toisesta puolesta täytetty mureke.

Täytevaihtoehtoja lihamurekkeeseen

Täyte 1
1/2 ruukkua tuoretta korianteria
1 paprika kuutioituna
1 rkl kookoshiutaleita
Oliivitäyte
1 dl mustaleima juustoraastetta
1 dl oliiviviipaleita
(1/2 dl tuoretta basilikaa hienonnettuna)

Juustotäyte
1 dl hienoa porkkanaraastetta
1 pussi (150 g) sinihomejuustomurua

Sienitäyte
n. 5 dl suppilovahveroita
1 sipuli
2 tl timjamia
1/2 tl suolaa

Sienitäyte: Hienonna puhdistut sienet ja haihduta pannulla neste pois. Lisää nokare voita ja hienonnettu sipuli. Hauduta hetki ja mausta. Anna hiukan jäähtyä.

Taputtele jauhelihasta kostealla työlaudalla noin kaksi senttiä paksu levy leivinpaperin päälle. Ripota levylle haluamasi täyte. Kääri paperin avulla tiiviiksi rullaksi. Nosta uunivuokaan saumapuoli alaspäin. Paista mureke 200 asteessa 45–50 minuuttia.

Täytetyt jauhelihapullat

noin 30 kpl
400 g jauhelihaa
1 dl korppujauhoja
1 prk (200 g) kermaviiliä
1 dl vettä
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 muna
1 tl suolaa
2 tl juustokuminaa eli jeeraa
1/2 tl paprikajauhetta
1/2 dl hienonnettua persiljaa
Täyte
1/2 pussia (à 250 g) pehmeitä aprikooseja tai luumuja
Kastike
3 dl vettä
1 lihaliemikuutio
4 rkl suurustetta vaaleille kastikkeille
1/2 dl appelsiinimarmeladia
1 dl appelsiinitäysmehua
1 tl roseepippuria hienonnettuna
2 dl ruokakermaa

Sekoita kulhossa jauheliha, korppujauhot, kermaviili ja vesi. Lisää hienonnettu sipuli ja valkosipuli, muna, suola ja juustokumina. Anna taikinan turvota 10 minuuttia.

Muotoile taikinasta lihapullia. Laita jokaisen sisään aprikoosin puolikas täytteeksi.

Tee jauhelihamureketaikina vähintään 400 gramman paketista, sillä pieni mureke kuivuu helposti.

Aseta pullat leivinpaperilla vuoratulle uunipannulle. Kypsennä 250 asteessa 20 minuuttia.

Valmista kastike. Liuota kiehuvaan veteen liemikuutio. Lisää suurustejauhe, kiehauta minuutin ajan. Lisää marmeladi, appelsiinitäysmehu, pippuri ja kerma. Anna kiehahtaa sekoittaen. Tarjoa lisäksi perunoita tai riisiä ja vihanneksia.

Herkkuvartaat

noin 10 annosta
1 prk kermaviiliä
1 pussi sipulikeittoaineksia
1/2 dl korppujauhoja
400 g jauhelihaa
1 muna
1 valkosipulinkynsi
Tartarkastike
1 prk kermaviiliä
1/4 tl suolaa
1 tl sokeria
1/2 dl sinappista kurkkusalaattia

Yhdistä kermaviiliin sipulikeittoainekset ja korppujauhot. Anna turvota 15 minuuttia. Hienonna valkosipuli ja lisää yhdessä jauhelihan ja munan kanssa kermaviiliseokseen. Sekoita hyvin. Muotoile taikinasta grillitikkujen päihin soikeita tankoja. Kypsennä uunipellillä leivinpaperin päällä 200 asteessa noin 20–25 minuuttia. Sekoita tartarkastikkeen ainekset keskenään ja tarjoa vartaiden kanssa.

Myös ketsuppi ja valmis juustokastike maistuvat vartaiden kanssa.

Helppo sieni-jauhelihamureke

5 annosta
1 prk kermaviiliä
1 pussi herkkusienikeittoaineksia
1/2 dl korppujauhoja
1 sipuli
400 g jauhelihaa
1 muna

Sekoita keittoainekset, kermaviili ja korppujauhot. Lisää noin 10 minuutin päästä hienonnettu sipuli, jauheliha ja muna. Sekoita tasaiseksi. Laita massa uunivuokaan ja kypsennä 200 asteessa noin 45 minuuttia.

Kasvis-jauhelihamureke

6 annosta
2 (200 g) keitettyä perunaa
1 (50 g) porkkana
pala (50 g) selleriä
1 sipuli
300 g jauhelihaa
1 prk raejuustoa
3 munaa
1 tl suolaa
2 rkl tomaattisosetta
1 tl sokeria
1/2 tl mustapippuria
1/2 rkl oreganoa
2–3 valkosipulinkynttä

Raasta perunat, porkkana ja selleri hienoksi raasteeksi. Hienonna sipuli. Lisää jauheliha, raejuusto, munat ja mausteet joukkoon. Muotoile murekeseos noin 20 sentin pituiseksi tangoksi uunivuokaan tai -pannulle.

Paista mureketta 200 asteessa 40–45 minuuttia. Tarjoa kermaviilikastikkeen ja keitettyjen perunoiden kanssa.

Jauhelihamuffinit

12 kpl
400 g jauhelihaa
1/2 dl korppujauhoja
2 dl lihalientä tai valmista ruskeaa kastiketta
1 muna
1/2 tl mustapippurirouhetta
Lindströmintäyte
1 dl (1–2 kpl) etikkapunajuurikuutioita tai -raastetta
3 rkl kapriksia
Juustotäyte
1/2 pussia (à 150 g) sinihomejuustomurua
3 rkl persiljasilppua
2 rkl lusikoitavaa sulatejuustoa

Sekoita kaikki taikinan ainekset keskenään ja anna turvota noin 15 minuuttia. Laita muffinipellin koloihin leivinpaperista suikaleet ristikkäin. Niiden avulla muffinit on helppo nostaa kypsinä pois. Painele taikina vuokiin ja tee keskelle kuoppa.

Raasta tai kuutioi etikkapunajuuri. Hienonna kaprikset ja sekoita raasteen kanssa. Sekoita toisen täytteen ainekset keskenään. Lusikoi täytteet jauhelihan päälle. Kummastakin täytteestä riittää kuuteen. Jos haluat tehdä vain jompaakumpaa, niin valmista täytettä kaksinkertainen annos.

Kypsennä 200 asteessa noin 25 minuuttia. Tarjoa perunamuusin kanssa.

ANNELI PESSALA

Mausta taikina tuoreilla tai kuivatuilla yrteillä, paprikajauheella, tomaattisoseella, jauhetulla maustepippurilla.

VINKIT

Mainio mureke

Tee jauhelihamureketaikina vähintään 400 gramman paketista, sillä pieni mureke kuivuu helposti.
Mausta taikina tuoreilla tai kuivatuilla yrteillä, paprikajauheella, tomaattisoseella ja jauhetulla maustepippurilla.
Tulisemman ystävä ripauttaa myös hiukan chilijauhetta.
Nesteeksi sopivat vesi, maito, kermaviili, jogurtti, kasvisliemi.
Täyteaineeksi kypsää perunaa, perunasoseainesta, korppujauhoja ja vaaleaa leipää.
Tarkista korppujauhojen maku, sillä vanhetessaan ne muuttuvat tunkkaisiksi.
Murekkeen täytteeksi kasviksia raasteena, kuivattuja hedelmiä, omenaa, sieniä, etikkasäilykkeitä, kypsää munaa ja juustoraastetta.
Mureke on kypsä, kun se on sisältä harmaa.
Irtoavan nesteen tulee olla kirkasta, ei punaista.
Pakasta mureke valmiina viipaleina.
Mureketaikinan voi paistaa myös pyöryköiksi tai pihveiksi.