



KOKKIKURSSI 11.04.22

MENU

Mausteinen bataatti-linssikeitto timjam paahdetuilla punajuurilla, miso-härkäpapuruheella ja vegaanisella fetajuustolla

Siemennäkkäriä manteliyrttipestolla

Suklaachiapuro mangolla ja marjoilla

BATAATTI-LINSSIKEITTO

AINEKSET:

1-2 kpl. bataattia (yhteensä noin 650-700g)

2-3 rkl öljyä

3 dl kuivia punaisia linssejä

6 dl vettä

1/2 tlk suolaa

0,5 dl kookosöljyä

1/2 sipuli

4 valkosipulin kynttä

Peukalon kokoinen pala inkivääriä

1 kpl. chiliä

1 tlk kurkumaa

1 tlk curry-mausteseosta

1/2 tlk Garam masala-mausteseosta

2 ripausta neilikkaa

2 rkl misotahnaa

3,3 dl kookosmaitoa

3,3 dl vettä (huuhtelee kookosmaitopurkki) + 2-3 dl vettä

(1 rkl valkoviinietikkaa)

(1 rkl vaahterasiirappia)

(1/2-1 tlk suolaa)



VALMISTUS:

1. Laita uuni päälle, 200-220 C (grilliteho).
2. Pese bataatit, kuori mahdolliset epäpuhtaudet. Puhtaat kuoret voidaan jättää.
3. Pilko bataatit pieniksi kuutioiksi ja laita leivinpaperille. Sekoita öljyä niiden sekaan.
4. Kiehauta vesi isossa kattilassa. Huhtelee linssit. Lisää suola ja linssit kiehuvaan veteen. Anna kiehua 10 min. Siivilöi linssit ja laita sivuun erilliseen kulhoon.
5. Laita bataatit uuniin noin 15 min ajaksi kunnes ovat saavuttaneet tumman pinnan.
6. Pilko sipuli kuutioiksi.
7. Kuori valkosipuli ja paloittele.
8. Poista kuoret inkivääristä ja paloittele.
9. Poista siemenet ja varsi chilistä ja paloittele.
10. Mittaa kookosöljy, sipuli, valkosipuli, inkivääri ja chili isoon kattilaan. Paista keskilämmöllä.
11. Lisää mausteet ja misotahna.
12. Lisää linssit, paahdetut bataatit, kookosmaito ja vesi kattilaan.
13. (Soseuta keitto).
14. Mausta mahdollisesti vielä valkoviinietikalla, vaahterasiirappilla ja suolalla.

TIMJAM PAAHDETUT PUNAJUURET

AINEKSET:

500 g punajuuria
2 tlk timjamia
2-3 rkl öljyä
1/4-1/2 tlk suolaa

VALMISTUS:

1. Laita uuni päälle, 200-220 C (grilliteho).
2. Pese punajuuret, kuori mahdolliset epäpuhtaudet. Puhtaat kuoret voidaan jättää.
3. Pilko punajuuret ohueiksi siivuiksi ja laita leivinpaperille. Sekoita timjamia ja öljyä niiden sekaan.
4. Paahda noin 15-20 min, kunnes rapeat.
5. Mausta suolalla.

MISO-HÄRKÄPAPUROUHE

AINEKSET:

1/2 rkl misotahnaa
1 rkl kiehuvaa vettä
1 dl Härkis rouheseosta
2 rkl kookosöljyä



VALMISTUS:

1. Kiehauta vettä vedenkeittimessä.
2. Sekoita misotahna ja kiehautettu vesi keskenään pienessä kupissa.
3. Paista Härkisrouheseos, kookosöljy ja misotahnaseos pannulla keskiteholla pari minuuttia.

KEITON KORISTELU

AINEKSET:

100 g Sheese "Greek Style" juustoa
Ruukku timjamia

VALMISTUS:

1. Rouhi puolikas paketti juustoa käsin pieniksi murusiksi.
2. Nypi timjamin pieniä oksia ruukusta koristeiksi.
3. Koristele keittiö paahdetuilla punajuurilla, rouheseoksella, juustolla ja timjamilla.

SIEMENNÄKKÄRI

AINEKSET:

4 dl maissijauhoja
1,5 dl auringonkukansiemeniä
1 dl kurpitsansiemeniä
1 dl pellavansiemeniä
1 dl seesamsiemeniä (kuorimaton)
1 dl oliiviöljyä
4-5 dl vettä
Sormisuolaa

VALMISTUS:

1. Laita uuni päälle 180-200 C:lle
2. Sekoita maissijauho ja siemenet keskenään.
3. Kiehauta vesi vedenkeittimessä.
4. Lisää oliiviöljy ja vesi kuiviin aineksiin. Taikinan oltava puuromainen koostumukseltaan.
5. Jaa taikina neljään osaan. Annostele 2:lle leivinpaperille 1+1 osaa taikinaa.
6. Laita kummankin taikinan päälle leivinpaperi ja kauli litteiksi levyiksi.
7. Ripottele sormisuolaa levyjen päälle.
8. Laita uuniin noin 20 min + 10 min.



MANTELIYRTTIPESTO

AINEKSET:

1 dl oliiviöljyä
1 dl vettä
1/2 -1 sitruunan mehu
1-2 valkosipulin kynttä
1,5 dl kuorittuja manteleita
3 rkl ravintohiivaa
Persiljanippu
Tillinippu
1/2-1 tlk suolaa

VALMISTUS:

1. Yhdistä ja blendaa kaikki ainekset blenderiin tai sauvasekoittimen kulhoon.
2. Aja sileäksi massaksi.
3. Voit lisätä vettä (enemmän kuin mitä reseptissä lukee) jos toivot laimeamman ja löysemmän koostumuksen.

SUKLAACHIAPUURO

AINEKSET (mantelivoi):

2 dl manteleita (kuorella)
1 rkl kookosöljyä (sulatettuna)
1 rkl vaahterasiirappia

AINEKSET (puuro):

7 kpl. Medjool taatelia
4 rkl. kaakaojauhetta
3,3 dl kookosmaitoa (+ purkin huuhtelu vedellä)

4 rkl kaakaovoita
3 rkl. kookosmanna

1,5 dl chiansiemeniä (esim. Foodin)
4-5 dl kauramaitoa

VALMISTUS:

1. Paahda mantelit 200-220 C:ssä noin 4-6 min.
2. Annan jäähtyä sillä aikaa kun valmistat puuron.
3. Poista kivet taateleista ja laita sauvasekoitinkulhoon.
4. Lisää kulhoon kookosmaito ja kaakaojauhe.
5. Sekoita sileäksi massaksi sauvasekoittimella.
6. Sulata kaakaovoi ja kookosmanna vesihauteessa.



7. Vispilöi chiansiemenet ja kauramaito keskenään isossa kulhossa.
8. Lisää seokseen taateli-kaakaomassa, loput kookosmaidosta + purkin huuhtelu vedellä sekä sulatettu kaakaovoitto että kookosmanna.
9. Laita mantelit, kookosöljy ja vaahterasiirappi leikkuriin. Aja tasaiseksi massaksi. Lisää noin 4-5 rkl mantelimaassaa chiapuuroseokseen.
10. Anna tekeytyä jääkaapissa noin 1/2-1 h.

MANGOBANAANIHILLO

AINEKSET:

- 1 kpl. kypsä banaani (pilko pakastimeen pieniksi paloiksi edellisenä iltana)
- 1 kpl kypsä mango tai 300 g pakastettua mangoa
- 1/2-1 kpl. luomuappelsiinia

VALMISTUS:

1. Pilko kypsä banaani pieniksi palasiksi valmistusta edeltävänä päivänä ja pakasta.
2. (Kuori kypsä mango palasiksi) tai sulata pakastemango noin 3 h huoneenlämmössä.
3. (Raasta 1/4 appelsiinin kuori).
4. Purista appelsiinin mehu.
5. Soseuta banaani, mango, appelsiinin kuori, appelsiinimehu tasaiseksi soseeksi sauvasekoittimella.

CHIAPUURON KORISTELU

AINEKSET:

- 150-200 g tuoreita marjoja koristeluun (esim. Mansikoita, vadelmia, pensasmustikoita)
- 1/2 tlk kakaonibsejä per annos

VALMISTUS:

1. Puhdista ja pilko marjat koristeiksi.
2. Annostele chiapuuro, mangobanaanihillo, marjat ja nibsit jälkiruokakulhoihin.
3. Voit myös koristella mantelivoilla.