



Arkista evästä käden käänteessä



Kiireinen arki painaa päälle, mutta perhe pitäisi ruokkia. Toiveissa on nopea, herkullinen ja ravitseva ateria kotimaisista aineksista, mieluiten luomuna ja läheltä. Rapsakat herne-karitsapullat ja helpot pestoperunat kera juustoisien vihersalaatin ja yrttidipin pelastavat päivällisen.

Pia Parikka

Rapeat herne-karitsapullat

0,5 dl	Myssyfarmin luomuhernerouhetta
1 dl	vettä
½	lihaliemikuutio
2 dl	kermaviiliä
1 dl	korppujauhoja
2	muna
400 g	karitsanjauhelihaa
2	pientä sipulia
½ tl	mustapippuria
1 tl	oreganoa
1 tl	basilikkaa
1 tl	valkosipulijauhetta
1 tl	paprikajauhetta

Kiehauta vesi vedenkeittimessä. Kaada kiehuva vesi astiaan ja liuota lihaliemikuutio nesteeseen. Sekoita hernerouhe kuumaan lihaliemeen ja anna turvota 10-15 minuuttia. Lämmitä seosta tarvittaessa mikroaaltouunissa.

Kaada kermaviili taikinakulhoon. Lisää korppujauho ja sekoita tasaiseksi. Lisää munat, jauheliha, hienoksi silputtu sipuli ja mausteet seokseen. Sekoita. Lisää lopuksi turvotettu hernerouhe taikinaan.

Muotoile taikinasta kostutetuin käsin pieniä lihapullia leivinpaperille. Paista 225 asteessa uunin keskitasolla noin 20 min, kunnes lihapullat ovat ruskeita ja rapeita. Käännä pullat 1-2 kertaa paiston aikana.

Helpot pestoperunat

n. 8	perunaa
1 dl	Myssyfarmin luomurypsiöljyä
9 tl	luomupestoa
	mustapippuria

Pese ja harjaa perunat. Viipaloi ne noin puolen sentin paksuisiksi siivuiksi. Levitä viipaleet uunipellille leivinpaperin päälle.

Sekoita rypsiöljy ja pesto keskenään. Levitä noin yksi teelusikallinen seosta kunkin perunasivun päälle. Rouhi lopuksi mustapippuria myllystä maun mukaan.

Paista perunoita 225 asteessa uunin alatasolla puolisen tuntia, kunnes perunat ovat kypsyneet. Peitä pelti tarvittaessa foliolla kypsymisen loppuvaiheessa, jos pesto uhkaa palaa.

Jogurttidippi

2 dl	turkkilaista jogurttia
½	punttia tuoretta basilikkaa
3 rkl	aiolia
2 rkl	sitruunamajoneesia
1 tl	suolaa

Hienonna basilika pieneksi silpuksi terävällä veitsellä. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Anna dipin vetäytyä hetki jääkaapissa ennen tarjoilua.

Kahden juuston salaatti

1	jääsalaatti
1	ruustinnan salaatti
½	punttia tuoretta basilikkaa
3	tomaattia
200 g	Polven juustolan luomu leipäjuustoa
100 g	Jukolan juuston Aito Cheddar valkosipuli -juustoa

kastike:	
0,5 dl	Myssyfarmin luomurypsiöljyä
4 tl	vihreää luomupestoa

Pese ja pilko kasvikset. Sekoita salaattikulhossa.

Leikkaa leipäjuusto viistoiksi suunnikkaiksi ja lisää lohkot vihannesten joukkoon.

Sekoita kastikeaineet keskenään. Kaada kastike kulhoon ja sekoita. Samaa kastiketta levitetään myös pestoperunoiden pinnalle, joten mahdollisen yli jääneen seoksen voi hyödyntää salaattikastikkeena.

Murustele salaatin pinnalle Jukolan Juuston valkosipulista cheddaria sopivina rakeina.

Voit halutessasi koota salaattianokset suoraan lautasille ja tuoda näin hieman juhlavuutta arkiateriaan.

Nauti ateria luomumaidon tai tumman Pihamaan Jäära -oluen kera.



Kuva: Pixhill