

Lammaskebakot, yrttikvinoa ja omenaslaw hunaja-jogurttikastikkeella



NELJÄLLE
10–12 kpl



60 + 15
MINUUTTIA

TYÖJÄRJESTYS

1. Valmista hunaja-jogurttikastike
2. Valmista omenaslaw
3. Sekoita ja paista kebakomassa
3. Valmista yrttikvinoa

Kokeile myös
nautan-
jauhelihalla!

LAMMASKEBAKOT

- 400 g lampaan jauhelihaa
- 1 kpl sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 dl persiljaa hienonnettuna
- 1 kananmuna
- 1 tl suolaa
- 1 tl juustokuminaa
tai paprikajauhetta
- ½ tl kanelia
- ½ tl mustapippuria

Laita uuni kuumentamaan 200 asteeseen.

Kuori ja silppua sipuli ja valkosipuli pieneksi. Hienonna persilja. Siirrä ainekset isoon kulhoon. Lisää jauheliha ja mittaa sekaan mausteet.

Riko kananmuna erilliseen kulhoon. Tarkista, ettei kuorta päässyt kananmunan sekaan. Kaada kananmuna muiden aineiden joukkoon ja sekoita tasaiseksi massaksi.

Ota esiin uunipelti ja vuoraa se leivinpaperilla.

Jaa jauhelihamassa 10–12 yhtä suureen osaan ja muotoile niistä pötköjä, asettele kebakot uunipellille. Paista uunissa 15 minuuttia.

OMENASLAW

- 2 omenaa
- 300 g valkokaalia
- 1 porkkana
- 2 rkl valkoviinietikkaa
- 1 rkl sokeria
- 2 rkl öljyä
- ½ tl suolaa
- ¼ tl mustapippuria

Suikaloi valkokaali ohuiksi viipaleiksi ja siirrä isoon kulhoon.

Kuori omenat ja porkkanat, raasta raastimen isolla terällä ja lisää raaste kulhoon.

Mittaa joukkoon etikka ja mausteet. Sekoita salaatti, peitä kulho kannella ja siirrä jääkaappiin odottamaan tarjoilua.

Vinkki!

Pyörittele kebakot kostutetuin käsin, näin jauhelihamassa ei tartu käsiin.

YRTTIKVIINOA

- 2 dl kvinoaa
- 4 dl vettä
- 1 dl hienonnettua minttua
- 1 dl hienonnettua persiljaa
- 1 tl suolaa
- 1 rkl öljyä

Mittaa 4 dl vettä kattilaan. Siirrä hellalle ja napsauta levy päälle.

Huuhtelee kvinoaa runsaalla lämpimällä vedellä tiheässä siivilässä, lisää sitten siemenet kattilaan kiehuvaan veteen. Anna kiehua miedolla lämmöllä kannen alla 15 minuuttia. Nosta hellalta ja anna kvinoan vetäytyä kannen alla 10 minuuttia.

Kun kvinoaa kypsyy, hienonna minttu ja persilja, laita sivuun odottamaan. Kaada kypsä kvinoa kattilasta isoon kulhoon. Lisää öljy ja suola, hienonnetut yrtit ja sekoita kunnonlla.

HUNAJA-JOGURTTIKASTIKE

- 200 g jogurttia
- 2 rkl juoksevaa hunajaa
- 1 valkosipulin kynsi
- ¼ tl mustapippuria
- ½ tl suolaa

Kuori ja raasta valkosipuli. Mittaa kulhoon jogurtti ja mausteet.

Lisää joukkoon silputtu valkosipuli ja sekoita tasaiseksi. Peitä kulho kannella ja siirrä jääkaappiin odottamaan tarjoilua.

Käytä kvinoaa

vaihtoehtona riisille tai pastalle. Se on luontaisesti gluteeniton, joten se sopii myös keliakikoille.



Fårkebab, örtquinoa och äppelslaw med honungs-yoghurtsås

För 4 personer
60+15 minuter

ARBETSORDNING

1. Tillverka honungs-yoghurtsåsen
2. Tillverka äppelslawn
3. Blanda ihop och stek kebabmassan
4. Tillverka örtquinoan

FÅRKEBAB (10–12 stycken)

- 400 g lamm- eller fårjärs
- 1 st lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 ägg
- 1 tsk salt
- 1 tsk spiskummin eller paprikapulver
- 1/2 tsk kanel
- 1/2 tsk svartpeppar

Ställ ugnen på 200 grader.

Skala och hacka löken och vitlöken. Hacka persiljan. Lägg ingredienserna i en stor skål. Tillsätt köttfärsen och kryddorna.

Kläck ägget i en skild skål. Kolla, att inget skal kommit med i det kläckta ägget. Häll ägget på de övriga ingredienserna och blanda till en jämn massa.

Ta fram en ugnsplåt och lägg ett bakplåtspapper på plåten.

Fördela färsmassan till 10-12 lika stora delar och forma dem till stänger. Lägg stängerna på ugnsplåten. Stek i ugnen i 15 minuter.

ÄPPELSLAW

- 2 äpplen
- 300 g vitkål
- 1 morot
- 2 msk vitvinsvinäger
- 1 msk socker
- 2 msk olja
- 1/2 tsk salt
- 1/4 tsk svartpeppar

Skär vitlöken i tunga strimlor och lägg dem i en stor skål.

Skala äpplena och moroten. Riv dem med rivjärnets stora brett och lägg de rivna grönsakerna i skålen.

Mät upp vinägern och kryddorna i skålen. Bland ihop salladen, täck över skålen med ett lock och ställ i kylan i väntan på servering.

HONUNGS-YOGHURTSÅS

- 200 g yoghurt
- 2 msk flytande honung
- 1 vitlöksklyfta
- 1/4 tsk svartpeppar
- 1/2 tsk salt

Skala och riv vitlöken. Mät upp yoghurten och kryddorna i en skål.

Tillsätt den rivna vitlöken och blanda till en jämn sås. Täck skålen med ett lock och ställ i i kylan i väntan på servering.

Reseptit on alun perin julkaistu osana Kokkaa kotimaista -kampanjaa vuonna 2022. Kokkaa kotimaista on MTK ry:n kasiluokkalaisille suunnattu kampanja, jossa oppilaat pääsevät kokkailemaan kotitaloustunnilla ajankohtaisia herkkuja kotimaisista raaka-aineista. Vuoden 2022 syksyn kampanjan pääraaka-aineena olivat lammas tai nauta ja kotimaiset kasvikset.

Recepten har ursprungligen publicerats som en del av Kocka inhemska-kampanjen år 2022. Kocka inhemska är MTK ry:s till åttondeklassister riktade kampanj, där eleverna på hushållsläroretimen får tillaga aktuella delikatesser av inhemska råvaror. I höstens kampanj år 2022 var huvudingredienserna får eller nöt samt inhemska grönsaker.