

RESEPTIT / RUOKAKURSSI 4.3.2017

Uunipaistetut perunat Athosin tapaan (noin 6 hengelle)

1kg perunoita
3 – 5 valkosipulinkynttä
n. 2 ½ dl oliiviöljyä
n. 2 dl vettä
suolaa, paprikajauhetta, kuivattua oreganoa, mustapippuria, kuminaa ja laakerinlehtiä.

1. Kuori ja huuhtelee perunat. Leikkaa ne pituussuunnassa reilunkokoisiksi lohkoiksi. Levitä perunat uunivuokaan, lisää silputtu valkosipuli, oliiviöljy ja kaikki muut mausteet. Sekoita perunat omin käsin niin, että mausteet tarttuvat pottulohkojen kaikille pinnoille. Lisää lopuksi vesi vuokaan, valuttamalla se varovasti nurkan kautta uunivuokaan, jotta huuhtelee mausteita perunalohkojen pinnoilta.
2. Laita vuoka uuniin (250 C°) ja anna olla kunnes perunalohkot ovat saaneet mieleisesi värin. Lake sitten lämpö 180 C°:een ja anna perunoiden kypsyä uunissa reilu 45 minuuttia.

Kaalia riisin kera Athosin tapaan (noin 6 hengelle)

600 – 700 g kaalia
4 keltasipulia
250 g lyhyt jyväistä riisiä
1 rkl tomaattipyreetä
1 tl paprikajauhetta, mustapippuria, kuminaa ja suolaa
2 ½ dl oliiviöljyä
tilkka sitruunamehua
1 litra vettä

1. Irrota kaalinlehdet ja leikkaa ne ohuiksi suikaleiksi. Silppua sipulit ja paista sipulisilppu oliiviöljyssä kullanruskeaksi. Lisää sitten kaalisilppu ja kypsennä tovi sipulien kera oliiviöljyssä.
2. Nosta lämpöä sekä lisää litra vettä ja suolaa maun mukaan. Lisää huuhdeltu ja valutettu riisi noin ½ tunnin kuluttua. Anna kypsyä vielä reilut 15 min.
3. Lisää tomaattipyree, paprikajauhe, mustapippuri, kumina ja suola. Kiehauta tovi ja sekoita helläkätisesti. Nosta pannu levyttä ja peitä se kannella. Anna seistä tovi, jotta maut imeytyvät riisiin.
4. Lopuksi lisää sitruunanmehu ja kiehauta, ei kun tarjolle!

Kreikkalainen uunikala (noin 6 hengelle):

3 hyvän kokoista kuha tai siikafileetä
½ dl oliiviöljyä
½ dl valkoviiniä
puolikkaan sitruunan mehu
2-3 murskattua valkosipulin kynttä
runsaasti tuoretta basilikaa ja/tai persiljaa
Suolaa ja mustapippuria maun mukaan
3-4 viipaloitua tomaattia
pehmeää valkoista herkkuleipää murenettuna

1. Aseta kalafileet uunivuokaan ja kaada loraus oliiviöljyä niiden päälle. Mausta suolalla ja pippurilla.
2. Sekoita kulhossa oliiviöljy, valkoviini, sitruunanmehu, valkosipulimurska sekä yrtit keskenään ja kaada seos kalojen päälle.
3. Aseta vuoaan pinnalle viipaloituneet tomaatit ja ripottele niiden päälle murennettu leipä.
4. Anna muhia reilu puoli tuntia 175 asteisessa uunissa ja tarjoa esim. riisin kera.

Jahni

1-2 sipulia
2-3 porkkanaa
2-3 tomaattia
4-5 perunaa
1 fenkoli
2-3 valkosipulin kynttä
1 kukkakaali
suolaa
valkopippuria
oliiviöljyä

1. Lohko porkkanat, tomaatit ja perunat, siivuta fenkoli ja paloittele kukkakaali (älä hajota). Kukkakaali voi olla myös kokonaisena.
2. Freesaa sipuleita öljyssä, lisää muut paitsi kukkakaali, hieman vettä. Anna muhia, lisää kukkakaali, kypsytä hiljalleen 20–30 min. Lisää lopussa loraus päälle öljyä.
3. Tarjoile leivän ja öljy-suola-oregano-liemen kanssa.

Fasolada-papukeitto

250–300 g valkoisia papuja
1-2 sipulia hienonnettuna
1-2dl oliiviöljyä
1 tölkki tomaattimurskaa
2-3 viipaloitua porkkanaa
muutama hienonnettu lehtisellerin varsi tai pala juuriselleriä kuutioina.

Vettä, suolaa oreganoa
hienonnettua persiljaa

1. Liota papuja yön yli kylmässä, valuta, huuhtelee kylmällä vedellä ja valuta uudelleen.
2. Kaada isoon kattilaan ja lisää vettä niin paljon että pavut peittyvät. Kiehauta ja keitä hetki ja valuta. Kaada pavut takaisin kattilaan ja lisää vettä niin että pavut peittyvät reilusti.
3. Lisää sipuli, selleri, porkkanat ja tomaattimurska, oliiviöljy ja oregano sekä mausta pippurilla, mutta älä lisää suolaa vielä sillä se sitkistää pavun kuoret.
4. Kiehauta, alenna lämpöä ja keitä kunnes pavut ovat sopivan pehmeitä.
5. Mausta suolalla, sekoita mukaan persilja ja tarjoile.

Kreetalla on tapana tarjota keiton kanssa suolakalaa tai öljyssä paistettuja pikkukaloja. Meillä ne voisivat olla esim. friteerattuja pikkumuikkuja.

Jos haluat nopeasti valmistuvan keiton, käytä säilöttyjä valkoisia papuja tomaattikastikkeessa. Kuullota ensin sipulit öljyssä, lisää sitten muut keiton ainekset. Keitä n.15min. ja lisää säilykepavut liemineen loppuvaiheessa.

Pannarit

1 mitta (noin 3 dl) vehnä jauhoja
1 mitta maitoa
1 muna
raastettua hedelmää, esim. päärynä

1. Sekoita ainekset ja paista öljyssä/voissa.