



14. PUOLEN VUODEN TAPAAMINEN

Hernepestopasta, arkikalasalaatti, köyhät ritarit kermavaahdolla ja hillolla

TYÖNJAKO

Pari 1: Hernepestopasta

Pari 2: Arkikalasalaatti

Pari 3: Köyhät ritarit, kermavaahto ja hillo

HERNEPESTOPASTA

Laktoositon

10 annosta

Vaatii sauvasekoittimen/blenderin

1000 g Täysjyvä spaghettia

500 g Pakasteherne

3 kpl Valkosipulinkynttä

2-3 ruukkua Basilikaa

1,25 dl Paahdettuja auringonkukansiemeniä

1,25 dl Rypsiöljyä

1,25 dl Kuivattua ravintohiivaa

7 rkl Sitruunamehua

Mustapippuria, suolaa

Sulata herneet joko huoneenlämmössä tai liottamalla herneitä kylmässä vedessä.

Paahda auringonkukansiemeniä kuumalla pannulla, kunnes juuri alkamassa "savuttamaan".

Keitä spaghetti suolavedessä ja valmista sillä aikaa pesto. Lisää blenderiin tai sauvasekoittimelle sopivaan astiaan herneet, basilikan lehdet, paahdetut auringonkukansiemenet, kuorittu valkosipuli, ravintohiiva ja sitruunamehu. Sekoita lähes sileäksi. Peston paksuuden voit itse säätää lisäämällä tarvittaessa oliiviöljyä.

Valuta kypsä spaghetti. Lisää spaghetti takaisin keittokattilaan, lisää oliiviöljy ja sekoita kunnes kaikki spaghetit on öljyisiä. Lisää hernepesto kattilaan ja sekoita uudelleen. Maista, onko suolaa riittävästi ja tarjoile.



ARKIKALASALAATTI

10 annosta

450 g (3 prk)	Arkikalaa (Pielisen kalatuote)
250 g	Salaattijuustoa
2	Pieni kurkku
4-5	Tomaattia
2	Ruukku jääsalaattia
1	Ruukku rucolaa
1	Ruukku basilikaa

Kastike

1	Sitruuna
3 tl	Valkoviinietikkaa
3 tl	Sinappia
8 tl	Oliiviöljyä

Ripaus suolaa ja mustapippuria

Valuta purkkikalat. Paloittele salaattijuusto. Pese kurkku. Paloittele kurkku ja tomaatit. Pese salaatinlehdet ja rucola. Revi salaatti kulhoon tai lautasille. Lisää päälle rucola, tomaatit, kurkku, juusto ja tonnikala. Viimeistele basilikanlehdillä.

Valmista kastike. Purista sitruunan mehu. Sekoita kaikki ainekset. Valuta kastike salaatin päälle tai tarjoa se erikseen.

KÖYHÄT RITARIT

10 annosta

3	Kananmuna
5 dl	Maitoa
2 tl	Vaniljasokeria
20	Kuivaa pulla/leipäviipaleita

Voita paistoon

Tarjoiluun

5 dl Kuohukermaa

Sokeria

Mansikkahilloa tai vadelmahilloa

Vatkaa munien rakenne rikki. Lisää maito ja vaniljasokeri. Kasta pulla/leipäviipaleet munamaidossa. Ruskista voita pannulla hieman, kunnes vaaleanruskea. Paista pulla/leipäviipaleet kauniin ruskeiksi kummaltakin puolelta

Tarjoa hillon ja pehmeäksi vaahdoksi vatkatun kerman kanssa.