

16 MAKUA

Satakunnasta



Suomi syö Satakunnasta
SIKSES PARASTA
LÄHIRUOKAA





Suomi syö Satakunnasta
SIKSES PARASTA
LÄHIRUOKAA

RUNSAS RUOKA- JA ELINTARVIKEAITTA

Satakunta on itseoikeutetusti Suomen ruoka-aitta. Satakuntalaiset tuottajat – maatilalliset, puutarhurit ja kalastajat – ovat aina osanneet tuottaa korkealuokkaisia raaka-aineita meidän kaikkien nautittavaksi. Tuotteita voi herkutella sekä valmiina elintarvikkeina että pienten ja isojen jatkojalostusyritysten osaamisen tuloksina.

Sikses parasta -makulupauksen perusta on siinä, että joka päivä tehdään hyvää työtä erinomaisen ruoan puolesta. Olipa työ sitten raaka-aineiden korkeaa laatua, ympäristön huomioonottavia tuotantomenetelmiä, ruoan terveellisyyttä, tuotekehitystä, valikoiman laajuutta tai helppoa saatavuutta, kaikki osa-alueet tehdään isolla sydämellä.

MAKUELÄMYKSIÄ LAUTASELLA

Ruoka on yhä vahvemmin osa kansallista identiteettiämme. Erilaiset marjat, sienet, riista, ynnä muut antavat ruokalajeihin oman ainutlaatuisen sävöyksensä. Rakensimme 16 erilaista satakuntalaista makuelämystä, joista jokainen kuvastaa alueensa raaka-aineita ja erityispiirteitä. Lopputulos on syntynyt monen huippuosaajan yhteistyönä. Yhteisenä nimittäjänä kaikessa tekemisessä on ollut makujen aitous ja puhtaus.

16 MAKUA

Satakunnasta

POMARKKU Isojärven kuhaa, paahdettua porkkanaa, pottuvoita	4
SÄKYLÄ Crème Ninón, salviaöljyä ja hunajapikkelöidyllä fenkolilla	5
EURAJOKI Lammastartaria, pikkelöityä kaalia ja tyrnimajoneesia	6
ULVILA Porkkanavohveleita sitrustuorejuustolla	7
KANKAANPÄÄ Marinoitua Highland-nautaa, luomotomaattisalsaa ja salaattia	8
NAKKILA Härkäpapu-porkkana-kaalikääryleet	9
PORI Silakkaburgerit	10
HARJAVALTA Marinoitua varhaisperunaa, kylmäsavulohta ja kaurarieskaa	11
HUITTINEN Porsaan ulkofileetä ja pinaattimuhennettua perunaa	12
RAUMA Täytettyä kananpaistia ja yrttirisottoa.....	13
SIIKAINEN Riistacarpacciota, ohrattoa ja villiyrtejä	14
KOKEMÄKI Marjagalette	15
KARVIA Maitojäätelöä ja mustikkacrumblea	16
MERIKARVIA Siikacheviche tyrnihillolla.....	17
JÄMIJÄRVI Makkarajuurekset ja uppomuna.....	18
EURA Vitello fungo	19

**Reseptivideot ovat katsottavissa Youtube-kanavallamme.
Kaikki reseptit on laadittu neljälle (4) hengelle.
Tervetuloa satakuntalaiselle makumatkalle!**



Suomi syö Satakunnasta
SIKSES PARASTA
 LÄHIRUOKAA

RUISPANOITUA ISOJÄRVEN KUHA, PAAHDETTUA PORKKANAA, POTTUVOITA JA TILLIÄ

KUHAFILEET

- 4 kuhfilettä (n. 140 g / file)
 ruisjauhoa
 suolaa
 mustapippuria
 2 rkl voita
 2 rkl rypsiöljyä

1. Leikkaa kuhfileistä ruotorivi pois v-leikkauksella.
2. Leikkaa filee kolmeen yhtä suureen palaan.
3. Mausta kalanpalat suolalla ja mustapippurilla.
4. Jauhota kauttaaltaan ruisjauhossa.
5. Laita paistinpannulle voi ja öljy ja paista kaloja, kunnes ne ovat juuri ja juuri kypsiä.

- 4 pienehköä porkkanaa
 1 rkl voita
 1 rkl rypsiöljyä
 suolaa

1. Lämmitä uuni 180 asteeseen.
2. Pese porkkanat hyvin mutta älä kuori. Laita porkkanat kokonaisena uunipellille ja kypsennä uunissa, kunnes ne ovat pehmeitä, n. 45 min.
3. Halkaise ja mausta leikattu pinta kevyesti suolalla.
4. Laita paistinpannulle voi ja öljy ja paahtaa porkkanoihin hyvä paistopinta.

TILLIPOTTUVOI

- 800 g jauhoista perunaa
 150 g voita
 1 rku tilliä (säästä muutama oksa koristeluun)
 ½ tl suolaa

1. Kuori perunat ja keitä niitä vedessä, kunnes ne alkavat hajoamaan. Kaada keitinvesi pois.
2. Pehmennä voi, älä sulata. Lisää joukkoon tilli ja soseuta sauvasekoittimella sileäksi.
3. Ota tillivoita kaksi ruokalusikallista sivuun ja lisää loput perunoiden joukkoon.
4. Lisää suola perunoille ja murskaa perunat survimella. Pottuvoihin saa jäädä sattumia.
5. Lämmitä talteen otettu pottuvoi kattilassa niin että voi juuri ja juuri sulaa. Valuta tillivoita pottuvoin päälle annoksen kokoamisen yhteydessä

Kokoa annos laittamalla lautaselle ensin pottuvoita. Valuta sulaa tillivoita pottuvoin päälle, aseta kalanpalat pottuvoin päälle. Aseta porkkanat pottuvoin viereen ja koristele annos tillinoksilla.



Suomi syö Satakunnasta
SIKSES PARASTA
 LÄHIRUOKAA

CRÉME NINÓN, SALVIAÖLJYÄ JA HUNAJAPIKKELÖITYÄ FENKOLIA

CRÉME NINÓN

2 salottisipulia
 20 g voita + 20 g voita viimeistelyyn
 1 dl valkoviiniä
 2 dl kanalientä (2 dl vettä + ½ kanaliemikuutio tai 1 tl kanafondia)
 2 pss (á 200 g) pakasteherneitä
 2 dl kuohukermaa
 suolaa ja mustapippuria

Lisäksi:

1 pieni fenkoli
 kylmää vettä
 ½ rku salviaa
 1 dl rypsiöljyä
 ripaus suolaa

1. Tee ensin fenkolit. Leikkaa mandoliinilla tai veitsellä fenkolista ohuita suikaleita.
2. Laita fenkolisuikaleet jääkylmään veteen ja laita kylmään odottamaan tarjoilua.
3. Yhdistä salvianlehdet ja öljy kulhossa ja soseuta sauvasekoittimella hienoksi. Mausta ripauksella suolaa.
4. Tee sitten keitto. Hienonna salottisipulit
5. Laita 20 g voita kattilaan ja kuullota sipulit voissa. Älä anna sipuleiden ruskistua.
6. Lisää valkoviini ja anna kiehua, kunnes jäljellä on vain vähän nestettä.
7. Lisää joukkoon kanaliemi ja herneet ja anna kiehua miedolla lämmöllä 2-3 minuuttia.

8. Lisää joukkoon kerma, anna kiehua vielä 2 minuuttia.
9. Kaada keitto blenderiin ja soseuta siileäksi. Voit käyttää myös sauvasekoittinta soseuttamiseen. Siivilöi keitto kattilaan tai kulhoon.
10. Juuri ennen esillepanoa voit vielä ”porata” keiton sauvasekoittimella, jotta saat siitä kuohkean.
11. Kaada keitto kulhoon, valuta fenkolisuikaleita talouspaperin päällä ja lisää keiton päälle.
12. Valuta keiton päälle salviaöljyä ja koristele salvianlehdillä.

Suomi syö Satakunnasta
SIKSES PARASTA
LÄHIRUOKAA



LAMMASTARTARIA, PIKKELOITYÄ KAALIA JA TYRNIMAJONEESIA

LAMMASTARTAR

- 400 g lampaan ulkofileetä tai sisäpaistia
1 rkl dijon sinappia
1 tl suolaa
mustapippuria

Lisäksi:

- 1 pieni punasipuli
lehtipersiljaa koristeluun
(Kapriksia koristeluun)

1. Puhdista liha kalvoista ja leikkaa terävällä veitsellä pieniksi kuutioiksi.
2. Lisää mausteet ja sekoita hyvin. Laita kylmään odottamaan tarjoiluhetkeä.
3. Hienonna punasipuli.

TYRNIMAJONEESI

- 1 keltuainen
1 tl dijon sinappia
1 tl sokeria
2 rkl jäisiä tyrnimarjoja
1 dl rypsiöljyä

1. Yhdistä keltuainen, dijon ja sokeri kulhossa.
2. Laita tyrnimarjat ja öljy blenderiin ja aja sileäksi. Voit käyttää myös sauvasekoitinta.
3. Lisää tyrniöljy keltuais-dijon-sokeriseokseen ohuena nauhana, koko ajan voimakkaasti vatkatun.

PIKKELOITY KAALI

- Pikkeliliemi:
0,5 dl väkiviinaetikkaa
0,5 dl sokeria
2 rkl hunajaa
1,5 dl vettä

n. 150 g keräkaalia

1. Yhdistä liemen aineet, kiehauta ja jäähdytä.
2. Leikkaa kaali mandoliinilla tai veitsellä mahdollisimman ohueksi suikaleeksi.
3. Lisää kaali liemeen ja anna maustua viitisen minuuttia ennen tarjoilua.

Kokoa annos laittamalla tartar lautasen keskelle. Valuta kaalisuikaleita talouspaperin päällä ja asettele tartarin ympärille.

Pursota tai laita tyrnimajoneesia pienellä lusikalla lihan päälle. Koristele lehtipersiljalla ja halutessasi kapriksilla. Tarjoile heti.



Suomi syö Satakunnasta
SIKSES PARASTA
LÄHIRUOKAA

PORKKANAVOHVELEITA JA SITRUSTUOREJUUSTOA

VOHVELITAIKINA

50 g voita
1 ¼ dl vehnä jauhoa
1 tl leivinjauhetta
1 dl porkkanaraastetta
1 rkl sokeria
2 dl maitoa

1. Sulata voi.
2. Raasta porkkanat.
3. Sekoita kulhoon keskenään jauhot, leivinjauhe, porkkanaraaste ja sokeri.
4. Lisää joukkoon maito ja voisula.
5. Sekoita kevyesti, älä vatkaa. Ei haittaa,

jos taikinaa jää pieniä paakkuja.
6. Anna taikinan levätä sen aikaa kun teet sitrustuorejuuston.

SITRUSTUOREJUUSTO

200 g maustamatonta tuorejuustoa puolikkaan sitruunan kuori raastettuna puolikkaan appelsiinin tai mandariinin kuori raastettuna
1 rkl maitoa
1 tl vaniljasokeria

1. Pese sitruuna ja appelsiini/mandariini hyvin.
2. Yhdistä kaikki aineet ja sekoita hyvin.

Rasvaa vohveliraudan raudat ennen ensimmäistä paistoa. Paista vohvelit. Jos et omista vohvelirautaa, voit paistaa taikinasta myös pieniä lettuja lettupannulla.

Tarjoile sitrustuorejuuston kanssa.



Suomi syö Satakunnasta
SIKSES PARASTA
 LÄHIRUOKAA

MARINOITUA HIGHLAND NAUTAA, LUOMUTOMAATTISALSAA JA SALAATTIA

- 400 g Highland naudan sisäpaistia tai ulkofileetä
 2 rkl seesamiöljyä
 suolaa
 mustapippuria
 1-2 pss salaattia esim. Jääsalaattia ja frisee-salaattia
 tuoretta korianteria koristeluun

1. Leikkaa liha syiden mukaisesti pitkitäin kahteen yhtä paksuun suikaleeseen.
2. Levitä lihojen päälle seesamiöljyä ja mausta suht reilulla suolalla sekä mustapippurilla.
3. Paahda liha kuumalla pannulla kauttaaltaan.
4. Kypsennä 150 asteisessa uunissa, kunnes sisälämpö on 55 astetta.
5. Lisää marinadi lihan päälle ja pyörittele liha marinadissa.

6. Anna maustua jääkaapissa väh. 3 tuntia tai mielellään seuraavaan päivään.
7. Leikkaa ohuiksi siivuiksi ja tarjoile salaatin ja tomaattisalsan kanssa.

MARINADI:

- 3 rkl sitruuna Ponzu-kastiketta
 2 rkl miriniä
 2 rkl seesamiöljyä
 1 rkl ruokosokeria
 2-3 kevätsipulia
 2 valkosipulin kynttä
 pala tuoretta inkivääriä

1. Pilko kevätsipuli ja valkosipuli. Kuori inkivääri ja viipaloi.
2. Sekoita kaikki ainekset keskenään.

LUOMUTOMAATTISALSA:

- 2 tomaattia
 3 kevätsipulia
 2 rkl oliiviöljyä
 1 rkl punaviinietikkaa
 ½ tl suolaa
 mustapippuria

1. Poista tomaattien sisus ja kuutioi.
2. Pilko kevätsipuli.
3. Yhdistä kaikki ainekset ja anna maustua 15 min ennen tarjoilua.



Suomi syö Satakunnasta
SIKSES PARASTA
LÄHIRUOKAA

HÄIKÄPAPU-PORKKANAKAALIKÄÄRYLEET

- 1 pieni kaali
1 l kasvislientä (1 l vettä +
2 kasvisliemikuutiota)
siirappia
(voinokareita)

1. Kuumenna kasvisliemi kiehuvaaksi.
2. Leikkaa kaalin kannasta 3 senttiä pois ja irrota 12-14 kpl kaalin lehtiä. Jos kaalista on hankalaa saada lehtiä pois ehjänä, keitä kaalia kokonaisuena viitisen minuuttia.
3. Keitä kaalinlehtiä kasvisliemessä 2-3 minuuttia ja valuta talouspaperin päällä.
4. Leikkaa paksuin lehtiruoti pois, täytä ja kääri.
5. Asettele kääryleet voideltuun uunivuokaan, valuta päälle siirappia ja laita halutessasi kääryleiden päälle muutama voinokare.

6. Lisää vuolan pohjalle 1 dl kaalien keitinlientä ja kypsennä 200 asteisessa uunissa n. 35 min.

HÄIKÄPAPUTÄYTE

- 4 dl kaalien keitinlientä
2,5 dl häikäpapurouhetta
2 porkkanaa
1 iso sipuli
2 tomaattia
1 tl chilijauhetta
2 tl suolaa

1. Laita häikäpapurouhe kulhoon, kaada kaalien keitinliemi päälle ja sekoita. Anna turvota 10 min.
2. Raasta porkkana ja pilko sipuli ja tomaatti.
3. Laita paistinpannulle ensin sipulit ja

- porkkanaraaste ja paista hetki.
4. Lisää tomaattikuutiot ja mausteet ja paista muutama minuutti.
5. Yhdistä seos turvonneen häikäpapurouheen joukkoon ja sekoita.



Suomi syö Satakunnasta
SIKSES PARASTA
 LÄHIRUOKAA

SILAKKABURGER, TOMAATTIMAJONEESIA JA PUOLIKUIVATTUA TOMAATTIA

OHRAKAKKOSÄMPYLÄT (12 KPL)

- 0,25 l maitoa
 0,25 l vettä
 25 g hiivaa
 1 tl suolaa
 3,5 dl ohrajauhoja
 6,5 dl vehnä jauhoja

1. Lisää hiiva ja suola kädenlämpöiseen nesteeseen.
2. Alusta nesteeseen ensin ohrajauhot ja jatka sen jälkeen alustamista vehnä jauhoilla, kunnes taikina on tasainen ja pehmeä.
3. Kohota taikinaa liinalla peitettynä lämpimässä paikassa noin puoli tuntia.
4. Vanuta kohonnutta taikinaa jauhottamalla pöydällä ja jaa taikina 12 osaan. Pyöritä paloista pyöreitä sämpylöitä ja laita ne uunipellille.
5. Paina sämpylöitä hieman kasaan ja pistele haarukalla. Anna leipien kohota pellillä noin puoli tuntia.
6. Paista kakkoja 225 asteisessa uunissa noin 20 minuuttia.

TOMAATTIMAJONEESI

- 2 pientä tomaattia, sisus poistettuna
 2 dl laadukasta majoneesia
 1 dl tuoretta basilikaa
 1 valkosipulin kynsi
 mustapippuria

1. Poista tomaateista sisus ja kuutioi.
2. Hienonna basilikan lehdet ja valkosipuli.
3. Yhdistä aineet ja mausta mustapippurilla.

PUOLIKUIVATUT TOMAATIT

- 2 tomaattia
 ½ dl oliiviöljyä
 suolaa
 mustapippuria

1. Viipaloi tomaatit ja asettele uunipellille.
2. Valuta tomaattien päälle oliiviöljyä ja mausta suolalla ja mustapippurilla.
3. Paista 120 asteisessa uunissa n. 3 tuntia

SILAKKAPIHVIT

- 16 kpl silakkafilaita
 suolaa
 mustapippuria
 kevätsipulia
 2 dl ohrajauhoja
 voita ja öljyä paistamiseen

1. Levitä ohrajauho laakeaan astiaan tai lautaselle.
2. Aseta silakkafilait jauhon päälle nahkapuoli jauhoja vasten.
3. Mausta fileet suolalla ja mustapippurilla.
4. Pilko kevätsipuli ja laita kahdeksan fileen päälle.
5. Käännä puolet fileistä toistensa päälle, jotta saat aikaan silakkapihvit.
6. Kääntelee vielä jauhoissa varmistaaksesi, että fileet ovat jauhottuneet hyvin.
7. Paista pannulla voi-öljysokeksessa pihvit kypsiksi ja rapeiksi.

Kokoa burgerit:

1. Halkaise ohrasämpylät ja paahda niitä nopeasti pannulla tai grillissä
2. Laita sämpylän pohjan päälle nokare tomaattimajoneesia, sitten silakkapihvit, sitten tomaattimajoneesia, puolikuivatut tomaatteja, pilkottua kevätsipulia ja lopuksi kansi päälle.

Suomi syö Satakunnasta
SIKSES PARASTA
 LÄHIRUOKAA



**MARINOITUA VARHAISPERUNAA, KYLMÄSAVULOHTA
 JA KAURARIESKAA**

200 g varhaisperunoita

MARINADI

½ dl rypsiöljyä
 1/4 dl valkoviinietikkaa
 1 tl sokeria
 1 tl dijon sinappia
 mustapippuria myllystä
 2 kevätsipulia pilkottuna

1. Keitä perunat kypsäksi ja jäähdytä
 2. Kuutioi perunat

3. Sekoita marinadin aineet ja yhdistä perunoihin. Anna maustua 1-2 h.

120 g kylmäsavulohta

KAURARIESKA

125 g kaurahiutaleita
 2,5 dl piimää
 suolaa
 1 dl vettä
 1,5 dl vehnä jauhoa
 30 g pehmeää voita

1. Lämmitä piimä ja lisää joukkoon kaurahiutaleet. Sekoita hyvin ja anna jäähtyä.
 2. Lisää suola ja vesi ja sekoita.
 3. Lisää osa vehnä jauhoista ja sekoita.
 4. Lisää voi ja loput jauhot. Leivo heti jauhoja apuna käyttäen.
 5. Muotoile taikinasta pötkö, leikkaa paloiksi ja kaulitse palat ohuiksi kiekkoiksi.
 6. Asettele uunipellille ja paista 250 asteisessa uunissa n. 12 min



Suomi syö Satakunnasta
SIKSES PARASTA
LÄHIRUOKAA

PEKONIIN JA JUUSTOON KÄÄRITTYÄ PORSAAN ULKOFIILETÄ JA PINAATTIMUHENNETTUA PERUNAA

PORSAAN ULKOFIILEE

n. 500 g porsaan ulkofileetä
1 pkt pekonia
50 g kotimaista kovaa juustoa
suolaa
mustapippuria

1. Poista porsaanfileestä kalvot ja leikkaa pitkittäin kahtia yhtä paksuiksi suikaleiksi.
2. Mausta kauttaaltaan suolalla ja mustapippurilla.
3. Levitä pekoniit uunipellille ja raasta juustoa niiden päälle.

4. Aseta porsaanfileet keskelle pekoneja ja rullaa tiukaksi paketiksi.
5. Kypsennä 160 asteisessa uunissa, kunnes sisälämpö saavuttaa 62 astetta.
6. Anna vetäytyä 10 min ennen tarjoilua.

PINAATTIMUHENNETTU PERUNA

n. 700 g kiinteää perunaa
2 dl kuohukermaa
100 g tuorejuustoa
1 pss pakastepinaattia
suolaa
mustapippuria

1. Kuori perunat ja keitä kypsäksi. Jäähdytä kunnolla.
2. Kuutioi perunat.
3. Yhdistä kaikki aineet teflonpannulle tai kattilallaan ja kypsennä, kunnes seos muuttuu muhennosmaiseksi

Suomi syö Satakunnasta
SIKSES PARASTA
 LÄHIRUOKAA



TÄYTETTYÄ KANANPAISTIA JA YRTTIRISOTTOA

YRTTIRISOTTO

3 dl	(n. 260 g) Arborio risottoriisiä
2 rkl	oliiviöljyä
1	sipuli
1 dl	valkoviiniä
0,5 dl	kanafondia tai 2 kanaliemi- kuutiota
1 l	vettä
100 g	voita
0,5 rku	basilikaa
0,5 rku	persiljaa
100 g	parmesanjuustoa raastettuna

1. Yhdistä kanafondi tai kanaliemikuutiot veteen ja kiehua. Pidä lämpimänä.
2. Pilko sipuli. Laita paksupohjaiseen kattilaan oliiviöljy ja kuullota sipuleita öljyssä keskilämmöllä, kunnes ne pehmenevät. Älä anna sipuleiden ruskistua.
3. Lisää riisi ja kuullota hetki, kunnes riisin pinta alkaa muuttua kirkkaaksi.
4. Lisää joukkoon viini ja anna kiehua, kunnes viini on lähes kokonaan imeytynyt riisiin.

5. Vähennä lämpöä. Lisää kanalientä kauhallinen kerrallaan ja anna kiehua miedolla lämmöllä. Kun neste on imeytynyt riisiin, lisää seuraava kauhallinen.
6. Jatka näin, kunnes riisi on kypsää.
7. Ota kattila pois liedeltä, lisää joukkoon voi kuutioina koko ajan vispaten.
8. Lisää lopuksi raastettu parmesan ja tarjoile heti.

TÄYTETTY KANA

400-600 g	luutonta kanan paistileikettä (kasvisversioon 1 kesäkurpitsa)
100 g	ruskeita tai tavallisia herkkusieniä
1	sipuli
2-3	valkosipulin kynttä
2 rkl	oliiviöljyä
200 g	tuorejuustoa
0,5 rku	persiljaa
	suolaa
	mustapippuria

1. Avaa kanat leikkuulaudalle ja mausta suolalla ja mustapippurilla molemmin puolin.
2. Pilko sipulit ja sienet. Laita oliiviöljy paistinpannulle ja paista sipuleita ja sieniä pannulla, kunnes ne pehmenevät.
3. Mausta suolalla ja mustapippurilla.
4. Hienonna persilja ja lisää joukkoon.
5. Lisää tuorejuusto pannulle ja anna kiehua, kunnes seos on paksua muhennosta.
6. Jaa muhennos kanojen päälle ja kääri rullalle.
7. Laita rullat uunipellille ja kypsennä 180 asteisessa uunissa n. 15 min, kunnes ne ovat kypsiä.



Suomi syö Satakunnasta
SIKSES PARASTA
LÄHIRUOKAA

RIISTACARPACCIOTA, KERMAISTA OHRATTOA JA VILLIYRTTEJÄ

OHRATTO

- 1 dl ohranhelmiä
Puolikas sipuli
öljyä
2 dl kasvislientä
1 dl kuohukermaa
Suolaa
mustapippuria
yrttejä

1. Huuhtele ohranhelmet hyvin ja valuta.
2. Hienonna sipuli ja kuullota sitä pannulla öljyssä hetki.
3. Lisää ohranhelmet ja kuullota hetki.
4. Lisää puolet kasvisliemestä pannulle, vähennä hieman lämpöä ja kypsennä, kunnes neste on imeytynyt ohraan.
5. Lisää loput kasvisliemet ja jatka kypsennystä.

6. Kun neste on taas imeytynyt ohraan, lisää pannulle kerma.
7. Anna kiehua, kunnes ohratto on paksua.
8. Mausta suolalla ja mustapippurilla sekä yrteillä esim. salviaalla.

RIISTACARPACCIO

- n. 200 g peuran tai hirven ulkofileetä
tai paistia
suolaa
mustapippuria

1. Leikkaa lihasta pitkänmallinen, ohuehko pala syiden mukaisesti.
2. Mausta reilulla suolalla ja mustapippurilla kauttaaltaan.
3. Anna maustua vähintään 15 min.

4. Leikkaa lihasta syiden vastaisesti ohuita siivuja ja mausta siivut vielä suolalla ja mustapippurilla.

VINEGRETTI VILLIYRTEILLE

- 0,5 dl rypsiöljyä
2 rkl omenasiideriviinietikkaa
1 tl sokeria

1. Sekoita aineet keskenään

Villiyrttejä koristeluun esim. voikukan lehtiä ja kukintoja siankärsämöä pihatahtimöä puna-apilan kukkia

Suomi syö Satakunnasta
SIKSES PARASTA
LÄHIRUOKAA



MARJAGALLETTE

1 piirakkavuollinen

- 1 piirakkataikina (pakaste)
- 2 dl haluamaasi hilloa
- 4 rkl maissitärkkelystä (5 rkl jos käytät pakastemarjoja)
- 1 rkl Sokeria

- 3 ras (á 250 g) marjoja

- 1 muna voiteluun
- 1 rkl sokeria

- (vaniljakastiketta)

1. Kaulitse sulanut piirakkataikina leivinpaperin päällä hieman suuremmaksi kuin käyttämäsi piirakkavuoka.
2. Leikkaa veitsellä leivinpaperi taikinan muotoon ja asettele piirakkavuokaan.
3. Lämmitä 2 dl haluamaasi hilloa mikrossa 30 sekunnin ajan, jotta se muuttuu juoksevaksi.
4. Lisää joukkoon 4 rkl maissitärkkeystä ja 1 rkl sokeria. Sekoita hyvin. Mikäli käytät pakastemarjoja, nosta maissitärkkelyksen määrä 5 ruokalusikalliseen.
5. Levitä hilloseos piirakkapohjan päälle.
6. Lisää marjat hilloseoksen päälle. Pakastemarjoja käyttäessä vältä nesteen

joutumista piiraaseen.

7. Nosta taikinan reunot muutaman sentin verran marjojen päälle ja rypytä, jotta taikina pysyy paikallaan.
8. Voitele taikinareunat kananmunalla ja ripottele voidellun reunan päälle hieman sokeria.
9. Kypsennä galette 200 asteisessa uunissa n. 25 min, kunnes taikinareunat ovat saaneet kauniin ruskean paistopinnan.
10. Tarjoile galette jäähtyneenä esim. vaniljakastikkeen kanssa.

Suomi syö Satakunnasta
SIKSES PARASTA
LÄHIRUOKAA



MAITOJÄÄTELÖÄ JA MUSTIKKACRUMBLEA (MUSTIKKAMAITO 2.0)

MAITOJÄÄTELÖ

8 dl maitoa
75 g/vajaa 1 dl sokeria
1 dl kondensoitua maitoa
20 g/2 rkl glukoosisiirappia
(1 liivatelehti)

1. Mittaa 7,5 dl maitoa ja 0,5 dl eri kuppeihin.
2. Yhdistä kattilaan 7,5 dl maitoa ja sokeri, kuumenna ja keitä miedolla lämmöllä viitisen minuuttia.
3. Lisää glukoosi ja kondensoitu maito ja sekoita. Älä enää keitä.

4. Mikäli haluat jäätelöstä kiinteämpää, lisää tässä kohtaa joukkoon 1 liotettu liivatelehti.
5. Lisää 0,5 dl kylmää maitoa ja sekoita.
6. Anna seoksen jäähtyä hetki ennen jäätelökoneeseen laittamista.
7. Laita seos jäätelökoneeseen ja anna pyöriä reilu 60 min, kunnes massa on jäähtynyt.
8. Laita kannelliseen astiaan ja pakastimeen väh tunniksi ennen tarjoilua.
9. Jos et omista jäätelökonetta, laita valmis jäätelöseos laakeaan astiaan ja astia pakastimeen.
10. Sekoita seosta tunnin välein, kunnes massa on jäähtynyt kiinteäksi.

MUSTIKKACRUMBLE

50 g sulatettua voita
0,5 dl fariinisokeria
1 ¼ dl kaurahiutaleita
250 g mustikoita

1. Yhdistä voisula, fariinisokeri ja kaurahiutaleet kulhoon ja sekoita.
2. Kuumenna uuni 180 asteeseen.
3. Levitä kauraseos leivinpaperille ja kypsennä uunissa n. 20 min, kunnes kaura alkaa saada hieman väriä.
4. Kaada kauraseos kulhoon ja lisää mustikat. Säästä vähän mustikoita koristeluun jos haluat.
5. Sekoita mustikat crumblen joukkoon.



Suomi syö Satakunnasta
SIKSES PARASTA
LÄHIRUOKAA

SIIKACHEVICHE, SAARISTOLAISLEIPÄÄ JA TYRNIHILLOA

TYRNIHILLO

2 dl tyrniä
2 rkl vettä
50 g/4 rkl hillosokeria

1. Sekoita ainekset keskenään pieneen kattilaan ja kuumenna hiljalleen.
2. Keitä seosta n. 5 minuuttia ja jäähdytä.

SIIKACHEVICHE

150 g villiä siikaa nahattomana
2 limen mehu
2 rkl oliiviöljyä
½ tl suolaa
pieni pala punaista chiliä
puolikas punasipuli
tuoretta korianteria

1. Poista siiasta ruodot nyppimällä.
2. Kuutioi kala ja hienonna chili, punasipuli ja korianteri.
3. Yhdistä kaikki aineet kulhoon, sekoita ja anna maustua ja kypsyä kylmässä puolisen tuntia.

Suomi syö Satakunnasta
SIKSES PARASTA
LÄHIRUOKAA



MAKKARAJUUREKSET JA UPPOMUNA

MAKKARAJUUREKSET

n. 800 g juureksia esim. porkkanaa, lanttua, perunaa ja punajuurta öljyä suolaa mustapippuria 1 punasipuli 2 pkt Jämin Rahtipalvin makkaroita

1. Leikkaa juurekset tasakokoisiksi paloiksi ja laita uunipellille. Sijoita punajuuret hieman erilleen muista aineista, ettei se värjää.
2. Ripottele juuresten päälle hieman rypsiöljyä ja mausta suolalla ja musta-

pippurilla.

3. Kypsennä 200 asteisessa uunissa n. 25 minuuttia, kunnes juurekset ovat kypsiä.
4. Leikkaa punasipuli pieniksi lohkoiksi ja kuutioi makkarat. Paista pannulla.
5. Yhdistä juurekset ja makkarat.

UPPOMUNA

1 l vettä
0,75 dl väkiviinaetikkaa
4 muna
riipaus suolaa
mustapippuria

1. Kiehauta vesi ja lisää etikka.

2. Riko muna kulhoon tai lasiin niin, että keltuainen pysyy ehjänä.

3. Pyöräytä lusikalla keitinveteen kierrettä ja lisää muna veteen.

4. Jos haluat valuvan uppomunan, keittoaika on 4 minuuttia, jos haluat kiinteämmän, keittoaika on n. 6 minuuttia.

5. Nosta uppomunat valumaan paperin päälle.

6. Halkaise tarjoiltaessa ja ripottele päälle hieman suolaa ja mustapippuria.



VITELLO FUNGO ELI VASIKAN FILEETÄ, SIENIKREEMIÄ JA PIKKELISALAATTIA

VASIKKA

500 g vasikan ulkofileetä
suolaa
mustapippuria

1. Puhdista vasikanfilee kalvoista ja leikkaa kahteen osaan.
2. Mausta suolalla ja mustapippurilla molemmin puolin.
3. Aseta paistomittari lihan paksuimpaan kohtaan ja aseta tavoitelämpötilaksi 54 astetta.
4. Kypsennä 180 asteisessa uunissa n. 20 min, kunne sisälämpö on 54 astetta.
5. Anna jäähtyä ja leikkaa ohuiksi siiviksi syiden vastaisesti.

SIENIKREEMI

1 ras / 200 g ruskeita herkkusieniä
suolaa
mustapippuria
keltuainen
1 rkl dijon sinappia
1 tl sokeria
1,5 dl rypsiöljyä
0,5 tl suolaa
1 rkl valkoviinietikkaa

1. Viipaloi sienet ja paista niitä pannulla öljyssä, kunnes ne ovat saaneet väriä ja pehmenevät. Laita sienet talouspaperin päälle ja jäähdytä sienet jääkaapissa.
2. Laita kulhoon keltuainen, dijon sinappi ja sokeri.
3. Lisää öljy joukkoon ohuena nauhana

koko ajan voimakkaasti vatkaton.
4. Lisää suola ja etikka ja sekoita.
5. Yhdistä sienet ja majoneesi ja soseuta sileäksi sauvasekoittimella.

PIKKELISALAATTI

3 rkl kurpitsasalaattia
n. 1 dl suolakurkkuja
2 kevätsipulin vartta
n. 0,5 dl tuoreita yrttejä hienonnettuna
riipaus suolaa

1. Leikkaa suolakurkut kuutioiksi.
2. Valuta kurpitsasalaatti ja suolakurkut siivilässä.
3. Hienonna kevätsipulin varret ja yrtit.
4. Yhdistä aineet ja mausta kevyesti suolalla.

Suomi syö Satakunnasta

SIKSES PARASTA

LÄHIRUOKAA



TILAA
UUTISKIRJE!



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

Rahoitus Manner-Suomen maaseudun
kehittämissuunnitelmasta Satakunnan
ELY-keskuksen kautta.



Länsi-Suomi



sikesparasta.fi