



Arkiwiikko **PURKISSA**

Säilykkeistä valmistuu kekseliäitä ja herkullisia ruokia,
kun jääkaappi ammittaa tyhjiyttään ja päivällinen
pitäisi saada pöytään nopeasti.

Mari Harjula Kuvat Satu Nyström



Tarkista kuivakaapissa pyörivien
purkkien ja tölkkien päiväykset
muutaman kerran vuodessa,
jotta vältät hävikin.

EDULLINEN
**ARKI-
RUOKA**



TÖLKKI-TEXMEXIÄ

Meksikolaisenkin mehevä ja
mausteinen paistos valmistuu
helposti kana-, papu-,
maissi- ja tomaattisäilykkeistä.
**Katso yhden pannun texmex-
paistoksen resepti sivulta 22.**

KUJILTA KUPPIIN

Kiinalainen katuruoka onnistuu myös säilykeseinistä. Makean mausteinen kastike sekoitetaan soija- ja hoisinkastikkeesta, riisiviinietikasta, hunajasta, maapähkinävoista ja chilihiutaleista. **Katso pähkinäisten sieninuudeleiden resepti sivulta 22.**

EDULLINEN
ARKI-
RUOKA

RAPEAA JOKA PURAISULLA

Kalasäilykkeistä ja vihreistä säilykepavuista valmistuu hetkessä rapeat ja mehevät pikkupihvit. Makea chilikastike tuo annokseen koukuttavan makutvistin. **Katso rapeiden purkkikalafrittereiden resepti sivulta 22.**

Kuivakaapin kätköistä löytyvistä säilykkeistä ja maustepurkkien tähteistä valmistuu mukavan mausteisia katuruokia aasialaiseen tyyliin.

ITALIA KOHTAA KOREAN

Kimchi eli korealainen hapatettu kaali maustaa ja mehevöittää risoton tuoden siihen sekä chillin potkua että väriä. Seesamiravut viimeistelevät annoksen. **Kimchirisoton ja seesamirapujen resepti sivulla 22.**

YHDEN PANNUN TEXMEX-PAISTOS

4-6 ANNOSTA

Valmista helppo ja maukas tacotäytteen tapainen broileri-kasvispaistos neljän tölkin taktiikalla.

30 MIN

GLUTEENITON | MUNATON

- 1 iso punasipuli
 - 2-3 valkosipulinkynttä
 - 1 tlk (200/152 g) broileria vedessä tai 2 tlk (à 80 g/42 g) kanafileetä vedessä
 - 1 tlk (300/285 g) säilykemaissia
 - 2 rkl rypsiöljyä
 - 1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
 - 1 tlk (400/240 g) mustapapuja vedessä
 - ½ tl chilirouhetta
 - 1 ps (25 g) tacomaustetta
 - 1 tl suolaa
- LISÄKSI
- 1 ps (185 g) nachoja
 - 150 g cheddarjuustoraastetta
 - ½ rku korianteria

1. Kuori ja hienonna sipuli. Ota puolet sipulisilpusta talteen. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntset.
2. Valuta kanasäilykkeet. Valuta myös maissit.
3. Kuumenna öljy pannulla, lisää sipulit ja kuullota ne kevyesti. Lisää broilerit ja jatka paistamista. Lisää maissit ja paista vielä hetki.
4. Lisää tomaattimurska, valutut pavut ja mausteet. Hauduta 15 minuuttia.
5. Tarjoa sellaisenaan nachojen, sipulisilpun, juustoraasteen ja korianterin kanssa. Voit tarjota lisukkeena halutessasi myös riisiä.

+ Voit tarjota paistoksen myös tortillojen tai tacokuorien täyteenä.

PÄHKINÄISET SIENINUUDELIT

4 ANNOSTA

Tämä resepti on saanut inspiraationsa kiinalaisista dandan-nuudeleista. Mausteiset ja pähkinäiset sieninuuDELIT valmistuvat kätevästi suolaliemessä säilötyistä suppilovahveroista.

30 MIN

MAIDOTON

- 2 tlk (à 200/120 g) suppilovahveroita miedossa suolaliemessä
 - 4 valkosipulinkynttä
 - 1 salottisipuli tai pieni sipuli
 - 2 rkl rypsiöljyä
 - 1 dl soijakastiketta
 - ½ dl hoisinkastiketta
 - 1 rkl juoksevaa hunajaa
 - 1 rkl riisiviinietikkaa
 - 3 rkl maapähkinävoita
 - ¼ tl chilihuutaleita
- LISÄKSI
- 250 g muna- tai riisinuuDELEITA
 - ¼ rku korianteria
 - 1 dl suolapähkinöitä (tai paahdettuja maapähkinöitä)

1. Valuta sienet ja leikkaa ne veitsellä pienemmiksi. Kuori ja hienonna sipulit.
2. Kuumenna öljy pannulla, lisää sipulit ja kuullota hetki. Lisää sienet ja jatka paistamista muutamana minuuttia.
3. Lisää mausteet ja paista vielä hetken aikaa. Pidä sieniseos lämpimänä.
4. Keitä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta vesi pois.
5. Yhdistä sieniseos ja nuudelit. Ripottele päälle korianteria ja pähkinöitä.

+ Nuudeleihin sopivat myös muut sienisäilykkeet, kuten kantarellit tai herkkutatit.

RAPEAT PURKKIKALA-FRITTERIT

20 KPL

Kalasäilykkeistä teet nopeasti pienet kalapihvit aasialaiseen tapaan.

30 MIN

MAIDOTON

- 3 tlk luonnonkalasäilykettä (à 160/120 g) tai tonnikalaa öljyssä (à 200/150 g)
- ½ rku korianteria tai persiljaa
- 1 muna
- 2 rkl kalakastiketta
- 2 rkl makeaa chilikastiketta
- ½ dl korppu- tai pankojauhoja
- 2 kevätsipulinvartta tai 1 salottisipuli
- 1 dl säilöttyjä vihreitä papuja (tai herneitä)

LISÄKSI

- 2 dl korppu- tai pankojauhoja
 - 1 rkl rypsiöljyä
- TARJOILUUN
- 1-2 dl makeaa chilikastiketta
 - 1-2 limeä lohkoina

1. Valuta kalasäilykkeet. Laita kalat, korianteri, muna ja maustekastikkeet sekä korppu- tai pankojauhot monitoimikoneeseen ja aja tasaiseksi massaksi. Lusikoi massa kulhoon.
2. Hienonna sipulit. Valuta ja hienonna pavut. Sekoita sipulit ja pavut massaan.
3. Muotoile massasta pieniä pihvejä. Painele pihvit kummaltakin puolelta kevyesti korppu- tai pankojauhoissa.
4. Paista pihvit pannulla öljyssä keskilämmöllä molemmin puolin kullanuskeiksi.
5. Tarjoa makean chilikastikkeen ja limelohkojen kanssa. Voit tarjota lisukkeena myös esimerkiksi riisiä.

+ Frittereihin voi sekoittaa luonnonkalaa ja tonnikalaa, mikäli kaapissa on yksittäisiä säilykepurkkeja yksi kutakin. Myös särkisäilykkeet toimivat mainiosti.

KIMCHIRISOTTO JA SEESAMIRAVUT

4 ANNOSTA

Purkillinen korealaista kimchiä maustaa perusrisoton pikkaisen tuliseksi ja mukavan erilaiseksi. Pikapaistetut seesamiravut aateloivat kokonaisuuden.

40 MIN

GLUTEENITON | MAIDOTON | MUNATON

- 1 salottisipuli tai pieni sipuli
 - 1 valkosipulinkynttä
 - 2 rkl rypsiöljyä
 - 3 dl risottoriisiä
 - 1 tlk (160 g) kimchiä
 - 1 l vettä
 - 4 rkl kasvisfondia
 - ¼ tl mustapippuria
- SEESAMIRAVUT
- 1 rs (150 g) ravunpyrstöjä tillillemessä tai katkarapuja suolaliemessä
 - 2 rkl seesaminsienöljyä
 - ½ rkl soijakastiketta
 - 1 valkosipulinkynttä
 - ½ rkl mustia seesaminsiemeniä

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli.
2. Kuumenna öljy kasarissa, lisää sipulit ja kuullota hetki. Lisää riisi ja jatka kuullottamista vielä muutaman minuutin ajan.
3. Lisää kimchi liemineen. Sekoita vesi ja fondi kullhossa. Lisää kasariin kasvislientä vähän kerrallaan ja kääntele, kunnes se on imeytynyt riisiin. Lisää loppu liemi erissä samaan tapaan.
4. Mausta pippurilla. Hauduta miedolla lämmöllä, kunnes riisi on sopivan kypsää, al dente. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa.
5. Valmista seesamiravut. Valuta ravut ja kuivaa talouspaperilla. Kuumenna seesamiöljy pannulla ja lisää ravut. Paista nopeasti käännellen. Lisää hienonnettu valkosipuli ja seesaminsienet ja kääntele vielä hetki.
6. Tarjoa risotto rapujen kanssa. Viimeistele annokset korianterilla.

PURKINPOHJAT KÄYTTÖÖN!

1. TAHINI

Murskatuista seesaminsienistä ja öljystä valmistettu tuhti Lähi-idän tahna. Sopii hummuksen ja muiden tahnojen sekä kastikkeiden maustamiseen, smoothieen, puuroon, leivontaan ja levitteeksi.

2. MAAPÄHKINÄVOI

Jauhetuista maapähkinöistä tehtyä tahnaa, johon usein lisätään öljyä ja suolaa, joskus myös sokeria ja kaakaojauhetta. Sopii kastikkeisiin, puuroon, leivontaan ja levitteeksi.

3. HARISSA

Pohjoisafrikkalainen tulisen mausteinen tahna. Sisältää chilin lisäksi monia mausteita, kuten valkosipulia, juustokuminaa ja korianteria. Sopii liha-, kana-, kala- ja kasvisruokiin sekä pöytämausteeksi.

4. HOISINKASTIKE

Ruskea, paksu ja makea kiinalainen kastike valmistetaan fermentoiduista soijapavuista. Sopii sellaisenaan kastikkeeksi, marinadiksi tai grillikastikkeeksi lihalle, siipikarjalle, kalalle, äyriäisille ja kasviksille sekä vokkiruokiin.

5. MISOTAHNA

Fermentoiduista eli käyneistä soijapavuisista valmistettu paksu japanilainen tahna. Mitä tummempaa miso on, sitä kauemmin sitä on fermentoitu ja sitä voimakkaampi maku siinä on. Sopii keittojen, kala-, liha- ja kanaruokien, marinadien ja dippikastikkeiden mausteeksi.

6. GOCHUJAN

Käymismenetelmän avulla valmistettu korealainen voimakkaan makuinen chili-maustetahna. Käytä korealaisten ruokien lisäksi pataruoissa, lihojen marinadeissa ja pöytämausteena.

7. CURRYTAHNA

Thaimaalainen vihreä currytahna valmistetaan vihreistä chileistä, yrteistä ja mausteista. Sopii vokkeihin patoihin, kastikkeisiin ja keittoihin. Saatavana on myös punaista tulisempaa ja keltaista miedompaa tahnaa.

8. WASABI

Vahva vihreä tahna valmistetaan Japanissa wasabi-maustekrassin juuresta, muualla usein piparjuuren ja wasabin sekoituksesta. Sopii sushin lisäksi kala-, kasvis- ja liharuokiin.

9. SRIRACHA

Aasialainen tulinen maustekastike, jota voi lisätä lähes mihin tahansa ruokaan. Toimii erityisesti katu- ja grilliruokien kanssa.



PURKISTA PATAAN

Kypsät kikherneet ja linsit ovat kuiva-ainekaapin säilykearmeijan parhaimmista, sillä ne nopeuttavat rutkasti monen arkiruoan, kuten kasvispandan valmistumista.

Marokkolaisen kikherne-linssipadan resepti sivulla 29.

EDULLINEN
**ARKI-
RUOKA**

Kikherneistä tulee erityisen maukkaita, kun ne paahtaa pannulla tai uunissa rapeiksi. Maustettuna ne sopivat myös naposteluherkuksi.

JANSSONIN TAPAAN

Jos rakastat janssoninkiusausta ja uunijuureksia, tämä on uusi suosikkireseptisi!

Katso janssonin uunijuuresten resepti sivulta 29.

EDULLINEN
**ARKI-
RUOKA**

MUTKAT SUORIKSI

Lado raaka spagetti vuokaan purkkimunakoisojen ja kirsikkatomaattisäilykkeiden kanssa. Ruoka on uunissa nopeammin kuin ehdit opetella lausumaan täydellisesti "melanzane alla parmigiana". Katso helpon melanzane-spagettivuonan resepti sivulta 29.

EDULLINEN
ARKI-
RUOKA



Tomaattisäilykkeet antavat ruokiin makua, väriä ja hapokkuutta.

MONIKÄYTTÖISET TOMAATTISÄILYKKEET

1. **TOMAATTIMURSKA** valmistetaan kuorituista tomaateista ja siinä voi olla lisättyä tomaattimehua ja suolaa. Murska on hyvä valinta kastikkeisiin, keittoihin, muhennoksiin, patoihin ja salsoihin. Se toimii myös sakeuttajana ja sen maku jopa makeutuu pitkään haudutettaessa. Kiireinen kokki valitsee murskan valmiiksi yrteillä, valkosipulilla tai chilillä maustettuna.

2. **KOKONAISET KUORITUT TOMAATIT** säilötään joko omaan mehuun tai tomaattipyreseeseen. Ne sopivat erityisesti pitkään haudutettaviin ruokiin, kuten patoihin. Kokonaiset tomaatit ovat monikäyttöisiä, sillä ne voi muuttaa itse murskaksi, pyreeksi tai kuutioiksi.

3. **KOKONAISET KUORITUT KIRSIKKATOMAATIT** säilötään mehuun tai pyreseeseen. Ne sopivat sekä nopeaan

että hitaaseen kypsennykseen. Kokeile purkkikirsikkatomaatteja myös salaateissa, piirakoissa ja pizzoissa.

4. **PASEERATTU TOMAATTI** on sileää tomaattimurskaa. Kastikemaisen koostumuksen ansiosta se toimii erinomaisesti nopeasti kypsyvissä ruoissa, kuten arkisissa pastakastikkeissa ja keitoissa. Paseerattu tomaatti on myös mainio pohja kastikkeille ja padoille.

5. **TOMAATTIPYREE** valmistetaan poistamalla tomaattimurskasta kuoret, siemenet ja nestettä. Paksu ja aromikas sose antaa ruokiin voimakkaan maun ja värin sekä sakeuttaa lientä. Sitä voi käyttää yksinään tai sillä voi täydentää muiden tomaattisäilykkeiden makua pata- ja keittoruoissa. Tomaattipyree sopii myös pizzakastikkeeksi.



PURKISTA PALMUJEN ALLE

Eksoottinen ja ihanan paahteinen jälkiruoka valmistuu vaivatta purkkiananaksesta ja kondensoidusta kookosmaidosta.

Katso resepti viereiseltä sivulta.

MAROKKOLAINEN KIKHERNE-LINSSIPATA

4-6 ANNOSTA

Lämmittävä pata kypsyy nopeasti ja saa makua harissasta, savupaprikasta ja tahinista.

15 MIN + 30 MIN KEITTÄMINEN
GLUTEENITON | MUNATON

- 1 tlk (400/240 g) kikherneitä (käyttövalmiita)
- 2 porkkanaa
- 1 sipuli
- 2-3 valkosipulinkynttä
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
- 2-3 tl punaista harissatahnaa
- 1 tl savupaprikaa
- ¾ tl juustokuminaa
- 8 dl vettä
- 2 kana- tai kasvisannosfondia

- 1 tlk (400/240 g) vihreitä linsejä (käyttövalmiita)
- 2 rkl tahinia
- ½ sitruunan tai 1 limen mehu

LISÄKSI

- 2 dl maustamatonta jogurttia tai ranskankermaa
- ½ rku korianteria

1. Valuta ja kuivaa kikherneet. Kuori ja viipaloi porkkanat. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset.
2. Kuumenna öljy padassa. Lisää kikherneet ja paista käännellen, kunnes ne saavat hieman väriä ja rapeutuvat. Ota osa kikherneistä halutessasi sivuun annosten viimeistelyä varten.
3. Lisää pataan porkkanat ja sipulit. Paista hetki käännellen.
4. Lisää tomaattimurska, mausteet, vesi ja fondit. Kuumenna kiehuvaksi ja keitä miedolla lämmöllä 20 minuuttia.
5. Valuta linssit ja kaada ne pataan. Lisää tahini ja sitrusmehu. Kuumenna ja keitä vielä muutaman minuutti.

6. Viimeistele annokset maustamattomalla jogurtilla tai ranskankeramalla sekä korianterilla ja paahdetuilla kikherneillä.

+ *Pata muuntuu helposti keitoksi, kun lisäät nesteen määrää. Lisää tällöin hieman suolaa ja mausteita.*

JANSSONIN UUNIJUUREKSET

4 ANNOSTA

Purkillisesta anjoviksia syntyy maukas tahna pellilliselle sekalaisia juureksia ja perunoita.

15 MIN + 30 MIN PAAHTAMINEN
GLUTEENITON | MUNATON

- 3-5 jauhoista perunaa
- 2-3 pientä punajuurta
- 2-3 palsternakkaa
- 2 rkl rypsiöljyä
- ¼ tl suolaa
- ½ tl mustapippuria
- ANJOVISTAHNA
- 1 tlk (125/79 g) anjovisfileitä
- ½ dl pieniä kapriksia
- 200 g ranskankermaa
- 1 tl wasabia
- ¼ tl mustapippuria
- 1 tl raastettua sitruunankuorta
- 2-3 rkl ruohosipulia tai tilliä hienonnettuna

1. Pese perunat ja juurekset hyvin. Halkaise palsternakat ja punajuuret pitkittäin. Halkaise myös perunat, jos ne ovat kovin isoja.
2. Laita perunat ja juurekset pellille leikkuupinta ylöspäin. Sivele öljyllä ja ripottele suolaa ja pippuria päälle. Paahda 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.
3. Valmista tahna juuresten kypsyyssä. Valuta ja hienonna anjovikset. Sekoita anjovikset, kaprikset ja mausteet ranskankermaan. Anna maustua

jääkaapissa juuresten kypsymisen ajan.

4. Tarjoa paahdetut juurekset anjovistahnan kanssa uuniperunoiden tapaan sellaisenaan tai raikkaan salaatin kanssa.

+ *Jos pidät perinteisemmästä mausta, voit jättää wasabin pois tahnasta tai käyttää sen tilalla piparjuuritahnaa.*

HELPPO MELANZANE-SPAGETTIVUOKA

4-6 ANNOSTA

Helppo pastavuoka mukailee perinteisen italialaisen munakoisoruoan, melanzane alla parmigianan makuja.

15 MIN + 40 MIN PAISTAMINEN

- 200 g spagettia
- 1 prk (280/180 g) grillattuja munakoisoja öljyssä (esim. Pirkka)
- 2 tlk (à 400 g) kirsikkatomaatteja
- 4 valkosipulinkynttä
- 1 rku basilikaa
- ½ tl suolaa
- ½ tl mustapippuria
- 2 dl ruokakermaa
- 125 g mozzarellajuustoa
- 50 g parmesanijuustoa raastettuna

1. Voitele iso lasagnevuoka tai kaksi pienempää vuokaa munakoisojen öljyllä.
2. Laita spagetit vuoaan tai vuokien pohjalle. Isomman vuoaan pohjalle ne voi laittaa kokonaisina, pienempien vuokien pohjalle pätkittyinä.
3. Kaada päälle tomaatit. Lisää tölkkeihin tilkka vettä, huljuttele ja kaada vedet vuokaan.
4. Suikaloi munakoisot ja levitä tomaattien päälle vuokaan. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntset. Revi basilika. Ripottele valkosipuli ja basilika munakoisojen päälle. Mausta suolalla ja pippurilla.

5. Kaada kerma vuokaan. Kypsennä 225-asteisessa uunissa 25 minuuttia.

6. Viipaloi vuoaan paistuesssa mozzarella ja raasta parmesaani. Lisää ne vuoaan pinnalle ja jatka kypsennystä vielä 10-15 minuuttia, kunnes juusto sulaa ja spagetit ovat pehmeitä.

+ *Tuoreen basilikan tilalle käy myös kuivattu basilika (1 tl). Parmesaanin voi korvata emmentaljuustoraasteella.*

KOOKOS-KARAMELLI-ANANAKSET

4 ANNOSTA

Tämä jälkkäri yhdistää ananaksen ja kookoksen maun vaivattomasti!

20 MIN + 2 T JÄHMETTÄMINEN
GLUTEENITON | VEGAANINEN

- 2 tlk (à 220/140 g) ananasviipaleita mehussa
- 1 rkl rypsiöljyä
- 1 tlk (320 g) kondensoitua kookosmaitoa (Spice Up)
- KOOKOSVAAHTO
- 250 ml kookoskermaa
- 2 rkl tomosokeria
- 1 tl vaniljasokeria

1. Laita kookoskerma pariiksi tunniksi jääkaappiin viilentyämään ja jäähmettymään.
2. Vaahdota jääkaappikylmä kookoskerma ja mausta vaahdot sokereilla. Laita jääkaappiin.
3. Valuta ananasviipaleet. Kuumenna öljy pannulla ja paista viipaleita erissä molemmin puolin, kunnes ne saavat väriä.
4. Valuta pannulle puoli purkkia kondensoitua kookosmaitoa. Jatka paistamista, kunnes maito tummenee.
5. Tarjoa kookosvaahdon ja lopun kondensoidun kookosmaidon kanssa.