



# MYLLYMÄKI

KASVIKSET • LISUKKEENA & PÄÄRUOKANA

Valokuvat Charlie Drevstam

TAMMI

# MYLLYMÄKI

**KASVIKSET • LISUKKEENA & PÄÄRUOKANA**

**SUOMENTANUT JENNA YLI-KNUUTTILA**

Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki

# 4-218 SISÄLLYS

Johdanto	4
Munakoiso & kesäkurpitsa	6
Sipuli	24
Parsakaali & kukkakaali	44
Porkkana	56
Palsternakka, juuriselleri, lanttu & kyssäkaali	68
Latva-artisokka & maa-artisokka	86
Avokado & kurkku	96
Parsa & mustajuuri	106
Peruna	118
Kaali & fenkoli	140
Retiisit, herneet, pavut & linssit	154
Kurpitsa & punajuuri	168
Maissi, tomaatti & herkkusienet	180
Pinaatti, salaatti & pimiento	202
Bocuse d'Or	210
Hakemisto	216

Ruotsinkielinen alkuteos  
*Grönsaker – tillbehör & garnityr*  
© 2014 Tommy Myllymäki  
First published by Natur & Kultur, Sweden

Reseptit Tommy Myllymäki  
Valokuvat Charlie Drevstam  
Ulkoasu Karin ja Stefan van der Kwast Gissberg,  
vdKG Design  
Originaali Sara Sandén  
Teksti Alf Tumble  
Toimitus Maria Nilsson  
Kiitokset Karin Erikssonille astioiden lainaamisesta.

Suomenkielinen laitos  
© Kustannusosakeyhtiö Tammi 2015  
Tekstittäitö: Jukka Iivarinen / Vitale Ay  
ISBN: 978-951-31-8499-5  
Painettu EU:ssa



# JOHDANTO

Rakastan kasviksia! En kaikkia enkä miten tahansa tarjottuina, mutta useimpia kyllä. Joko käsittämättömän herkullisena lisukkeena, jota himoitsee kerta toisensa jälkeen, tai raaka-aineilla leikittelevänä koristeena, joka vangitsee katseet ruokapöydässä. Hyvin käsiteltyinä ja oikeiden aineiden kanssa tarjottuina kasviksia ei voita mikään.

Hellävaraisen käsittelyn ja kunnioituksen lisäksi jokainen kasvis ansaitsee tulla valmistetuksi oikeanlaisella tekniikalla. Hentoinen pieni retiisi maistuu ehdottomasti parhaalta suoraan maasta nostettuna voinkareen ja suolaripauksen kera, mustajuuri puolestaan pitää kuoria ja laittaa saman tien veteen odottamaan kypsennystä, johon tulee käyttää juuri oikea aika. Tekniikoita ja valmistustapoja olen hionut intensiivisillä harjoitusleireillä valmistautuessani Bocuse d'Or- ja Ruotsin Vuoden kokki -kilpailuihin. Kilpailussa sipulin kuoren rapeus voi ratkaista jatkoonpääsyn.

Useimmiten valmistan ruokaa kuitenkin yksinkertaisella ja konstailemattomalla tavalla, jolloin raaka-aineen luontainen maku ja koostumus pääsevät oikeuksiinsa. Käytän mausteita enimmäkseen vahvistamaan kasviksen luonnollista makua ja korostamaan tiettyjä aromeja. Osoitan vain oikean suunnan ja varmistan, että kasvis päätyy parhaaseen mahdolliseen seuraan.

Olen oppinut ajan myötä, miltä minkäkin kasviksen kuuluu maistua ja mihin aikaan vuodesta se on parhaimmillaan. Oikeastaan ei ole kovin vaikea oppia, milloin mikäkin kasvis maistuu parhaalta. Seuraa kotimaisten kasvien satokausia, vältä epätavallisen kalliita kasviksia ja suosi luomua mahdollisimman usein.

Kuten pian huomaat, läheskään kaikki kasvikset eivät ole mukana tässä kirjassa. Olen ottanut mukaan vain henkilökohtaiset suosikkini: reseptit joiden pariin palaan aina uudelleen, ruoat joita teen kotona ja maut jotka toistuvat ravintoloissani. Useimmat ruokalajit on tarkoitettu lisukkeiksi neljälle hengelle, mutta monet niistä toimivat myös pääruokina yhdelle tai kahdelle. Useita lisukkeita voi myös tarjota yhdessä.

Minusta on hienoa, että syömme yhä enemmän kasviksia – minulle ne ovat aina olleet tärkeä osa ruoanlaittoa. Mitä useampia kasviksia oppii tuntemaan, sitä suuremman sijan ne saavat lautasella. Ellet oikein tiedä, mistä aloittaisit, kokeile vaikka mitä tahansa munakoisoresepteistä. Jos hyvin käy, jäät yhtä pahasti koukuun kuin minä.

Tommy



# MUNAKOISO & KESÄKURPITSA

Nämä ovat kaksi paljon käytettyä mutta viime aikoina lähes unohdettua kasvista. Vaikka ne muistuttavat toisiaan muodoltaan ja koostumukseltaan, niiden maku, käsittely ja alkuperä eroavat toisistaan. Kaikkein parhaiten ne toimivat yhdessä lähes yhtä huomiotta jääneessä klassikkoruoossa ratatouillissa.

## Munakoiso

Munakoiso on itse asiassa sukua perunalle ja tomaatille. Munakoisonimitys johtuu siitä, että jotkin lajikkeet ovat vitivalkoisia ja munamuotoisia. Tummanvioletti lajike on kaikkein tavallisin ja oma suosikkini.

Munakoisosssa on hienoa se, miten se pistelee ja kutittaa kielellä.

Maultaan munakoiso on mieto, joten se kestää hyvin maustamista. Esimerkiksi juustokumina ja chili pelaavat hyvin yhteen sen kanssa.

Minusta munakoison itkettämistä ennen kypsentämistä ei

ole juuri hyötyä. Se, että se poistaa kitkeryyden, on vain vanha vale.

Munakoison kypsentämisessä vaaditaan paljon kahta asiaa: öljyä ja kärsivällisyyttä. Paista munakoisoa melko kovalla lämmöllä ja lorauta aluksi paistinpannulle runsaasti öljyä, niin sitä ei tarvitse lisätä enää myöhemmin. Sillä vaikka munakoiso näyttää hetken paistamisen jälkeen kuivalta, siitä irtoaa vielä öljyä. Jos lisäät öljyä paistamisen aikana, munakoisosta tulee vetinen ja veltto.

Sama pätee munakoison paistamiseen uunissa tai grillissä. Anna

sen imeä itseensä kunnolla öljyä tai sivele siihen reilusti öljyä ennen kypsentämistä. Ja ole kärsivällinen!

## SESONKI

Kotimaisen munakoison satokausi on kesä-syyskuussa. Ulkomaiset munakoisot tulevat usein Hollannista, Espanjasta tai Israelista, ja niitä on saatavilla ympäri vuoden.

## VALMISTUS

Pannulla paistettuna, grillattuna, uunissa kypsennettynä, padoissa.

## Kesäkurpitsa

Kesäkurpitsa on kurkkukasvi, joka muistuttaa myös maultaan hieman kurkkua. Parhaalta se maistuu pienenä, 10–15 cm:n pituisena, etenkin jos se syödään raakana. Toisin kuin munakoison, kesäkurpitsan voi hyvin syödä myös raakana viipaleiksi leikattuna tai nopeasti grillattuna. 1990-luvulla oli muodikasta

tarjota lihan lisukkeeksi juuri grillattua kesäkurpitsaa, mieluiten grilliritilän raidoittamana! Myös täytetyt ja friteeratut kesäkurpitsankukat ovat klassinen lisuke. Muutoin miedonmakuinen kesäkurpitsa soveltuu parhaiten erilaisiin ratatuilleen kaltaisiin patoihin, joissa se lisää ruokaisuutta ja imee itseensä mausteiden makuja.

## SESONKI

Kotimaista kesäkurpitsaa saa heinäkuusta lokakuuhun. Ulkomaista kesäkurpitsaa on saatavilla ympäri vuoden.

## VALMISTUS

Raakana, pannulla paistettuna, grillattuna, uunissa kypsennettynä, padoissa, keitoissa.





# MUNAKOISOPATA

## KIKHERNEIDEN, CURRYN JA RUSINOIDEN KERA

Tämän ruoan juju on makeissa rusinoissa.  
Curry rakastaa makeutta!

### KÄYTTÖ

Sopii lisukkeeksi esimerkiksi paistetulle lampaalle tai kokonaiselle paistetulle broilerille – pilko vähän lihaa padan päälle. Tai syö sellaisenaan keitetyn riisin kera.

### 4 ANNOSTA

300 g munakoisoa  
1 keltasipuli silputtuna  
2 valkosipulinkynttä viipaloituina  
1 punainen chili viipaloituna  
2 tl currya  
2 dl oliiviöljyä  
2 dl keitettyjä kikherneitä  
1 dl rusinoita  
1½ dl kasvislientä, ks. viereinen sivu  
2 dl kermaa  
2 tl hunajaa  
tuoretta korianteria  
suolaa

### TEE NÄIN

Leikkaa munakoiso 1,5 cm:n kuutioiksi. Paista niitä keltasipulisilpun, valkosipuli- ja chili-viipaleiden sekä curryn kanssa oliiviöljyssä paistinpannulla keskilämmöllä 3 minuuttia.

Lisää joukkoon kikherneet, rusinat, kasvis-liemi ja kerma ja hauduta 10 minuuttia keskilämmöllä.

Mausta hunajalla ja suolalla. Viimeistele korianterilla ja tarjoa.

### MUUNNELMA

Korvaa munakoiso kesäkurpitsalla tai kurpitsalla.



#### KASVISLIEMI

- 1 purjosipuli pilkottuna
- 2 porkkanaa pilkottuina
- 6 valkosipulinkynttä kuorittuina
- 3 lehtisellerinvartta pilkottuina
- 1 laakerinlehti
- 5 timjaminokkaa

Laita kaikki ainekset isoon kattilaan, peitä ne vedellä ja keitä ilman kantta 30 minuuttia. Anna seistä 30 minuuttia kannen alla. Siivilöi.





# KEITETTYJÄ PUNAJUURIA

## MUSTAHERUKKAKASTIKKEEN JA VUOHENJUUSTON KERA

Punajuuri sopii maa-artisokan tavoin hienosti yhteen fenkolinsiemenien kanssa. Tässä ruoassa mustaherukan miellyttävä happamuus ja kitkeryys muodostavat sen maulle hienon kontrastin.

### KÄYTTÖ

Hyvä kasvisruoka seisovaan pöytään, sopii monien ruokien lisukkeeksi.

### 4 ANNOSTA

500 g pieniä punajuuria  
3 rkl mustaherukkahyytelöä  
2 rkl punaviinietikkaa  
1 rkl murskattuja fenkolinsiemeniä  
1 banaanialottisipuli hienoksi silputtuna  
1 dl oliiviöljyä  
100 g vuohenjuustoa, esimerkiksi chèvreä, murusteltuna  
2 rkl riivittyä timjamia  
suolaa ja vastajauhettua mustapippuria

### TEE NÄIN

Keitä punajuuria suolalla maustetussa vedessä, kunnes ne ovat täysin kypsiä. Anna niiden jäähtyä hieman ja kuori ne.

Lämmitä mustaherukkahyytelö yhdessä punaviinietikan, fenkolinsiemenmurskan ja banaanialottisipulisilpun kanssa kattilassa miedolla lämmöllä.

Sekoita joukkoon oliiviöljy ja punajuuret. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Laita seos vadille ja ripota pinnalle vuohenjuusto ja timjami.