

KOULULAISEN OMA

VÄLIPALA-



KIRJA

SATU KOIVISTO



KOULULAISEN OMA
VÄLIPALA-
KIRJA

Omistettu omille rakkaille koululaisillemme ♡.

Kiitos kaikille reseptejä testanneille lapsille!



Teksti © Satu Koivisto ja WSOY, 2024

Valokuvat © Tommi Koivisto ja WSOY, 2024

Werner Söderström Osakeyhtiö

Ulkoasun, kuvitusten ja kannen suunnittelu: Kaisu Sandberg

ISBN: 978-951-0-50648-6

Painettu EU:ssa

KOULULAISEN OMA
VÄLIPALA-
KIRJA

SATU KOIVISTO

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ
HELSINKI



SISÄLLYS

LUKIJALLE	13
KEITTIÖVINKIT	15
NÄITÄ VÄLINEITÄ TARVITSET USEIN	17
SÄILYY REPUSSA MUUTAMAN TUNNIN	19
Tomaattihummus + porkkanat	21
Mansikkasmoothie	23
Kvinoasalaatti	25
Chilipähkinät	27
Välipalakeksit	29
Kaakao	31
Karpalopallerot	33
VALMISTA ÄKKIÄ ENNEN HARRASTUKSIA	35
Mustikkarahka	37
Omenapaistos pannulla	39
Juustoleipä pannulla	41
Munakokkeli	43
Mukikakku	45
Pikanuudelit	47
Gnocchit	49
KUN ON AIKAA KOKO ILTAPÄIVÄ	51
Herneletut	53
Pannugranola	55
Kolmioleivät	57
Tortillacalzone	59
Nutellaleivokset	61
Savulohibowl	63
Nachosalaatti	65
Feta-pastasalaatti	67
KAVERI YÖKYLÄSSÄ	69
Pestopasta	71
Tofutacot	73
Pannukeksi	75
Croissant-ritarit	77
Hedelmäsalaatti	79
Chili-voipopparit	81
Pehmis	83



LUKIJALLE

Mitä tänään välipalaksi? Ainakin meidän perheessämme iltapäivän pikkupurtavan tarve yllättää joka päivä. Kaupasta tietysti saa monenlaista valmista äkkiä, mutta kolmioleipiin ja smoothieihin hujahtaa helposti monta euroa päivässä ihan huomaamatta. Siksi kirjoitin tämän kirjan.

Kokkaaminen on ensinnäkin tosi kivaa. Tuntuu melkein taikuudelta, että tuiki tavallisia raaka-aineita yhdistelemällä saa aikaan jotakin herkullista itse. Toinen etu tuntuu lompakossa. Kun teet välipalan kotona ja otat eväät mukaan, säästät äkkiä leffalipun hinnan ja pääset viettämään kivan illan kavereiden kanssa.

Olen jaotellut kirjan reseptit neljään tilanteeseen. Ensimmäisestä osiosta löydät välipaloja, jotka voit valmistaa illalla tai aamulla ja ottaa mukaan kouluun tai harrastuksiin.

Toisen osion reseptit valmistuvat kotona nopeasti ennen harrastuksia. Kolmannen osion reseptit sopivat silloin, kun sinulla on runsaasti aikaa, vaikka koko iltapäivä. Neljännen osion reseptit taas on tarkoitettu niihin erityisiin hetkiin, kun saat kaverin yökyllään. Tehkää niitä vaikka yhdessä!


Iloa keittiöön!

SATU






KEITTIÖVINKIT



Lue koko ohje, ennen kuin ryhdyt kokkaamaan. Nosta kaikki raaka-aineet ja välineet esille ja aloita vasta sen jälkeen.

Pese kädet saippualla. Muista sormien välit ja kynnenaluset.

Reseptit vilisevät lyhenteitä. Tl = teelusikka, rkl = ruokalusikka, dl = desi, l = litra, g = gramma, pkt = paketti, pss = pussi, prk = purkki. Alkuun nämä näyttävät hämmäntäviltä, mutta opit äkkiä. Pian osaat lukea kaikkia reseptejä.



Käytä aterimien sijaan oikeita mittalusikoita. Esi-merkiksi eri valmistajien teelusikoiden koot vaihtelevat, mutta mittalusikat ovat aina samankokoisia.

Mittaa raaka-aineet huolellisesti. Etenkin leivonta on kemiaa, ja raaka-aineiden suhteet vaikuttavat lopputulokseen.

Käytä reseptissä mainittuja raaka-aineita. Kun olet tehnyt ohjeen pari kertaa, voit alkaa kokeilemaan ja soveltamaan vaihtamalla vaikka jonkin raaka-aineen toiseksi tai muuttamalla sen määrää. On tosi kiinnostavaa nähdä, miten muutos näkyy lopputuloksessa.

Moneen reseptiin tarvitaan sauvasekoitinta. Ole erityisen huolellinen, kun käytät sitä. Laita ensin sauvasekoitin kannuun ja vasta sitten pistoke seinään. Kun lopetat, ota ensin pistoke pois seinästä ja vasta sitten sauvasekoittimen terä pois kannusta. Älä koskaan työnnä sormeja terään, kun johto on seinässä, jälki on pahaa, jos laite menee vahingossa päälle.

Eri hellojen ja uunien tehot vaihtelevat ja paistumisajat ovat viitteellisiä. Tarkkaile paistumista varsinkin ensimmäisellä kokkauskerralla. Vaikka ohjeessa lukisi viisi minuuttia, paistos voi teidän hellallanne olla valmis jo kolmessa minuutissa.


Muista käyttää puhelimen ajastusta. Leivonnainen unohtuu helposti uuniin liian pitkäksi aikaa.

Siivoa jäljet, kun lopetat: laita likaiset astiat koneeseen, pyyhi murut pinnoilta ja palauta raaka-aineet kaappeihin. Pese leikkuulauta ja veitsi käsin ja kuivaa ne heti puhtaalla keittiöpyyhkeellä. Vanhemmat ilahtuvat tullessaan siistiin keittiöön, jossa tuoksuu ruoka.



NÄITÄ VÄLINEITÄ TARVITSET USEIN

1. Sauvasekoitin soseuttaa nopeasti tahnat ja smoothiet. Ole tosi varovainen sen käyttämisessä.
2. Mittalusikat mittaavat tarkemmin kuin kotoa löytyvät aterimet, joiden koko vaihtelee paljon.
3. Pullasutia käytetään voitelemiseen. Silikonisen voi pestä astianpesukoneessa.
4. Vispilä on kätevä nesteiden sekoittamiseen.
5. Siivilää tarvitaan esimerkiksi kikherneiden valuttamiseen ja huuhtelemiseen.
6. Nuolijalla paitsi sekoitat aineksia myös irrotat viimeisetkin taikinan rippeet kulhon reunoista.
7. Sähkövatkain vaahdottaa nopeasti. Älä koskaan työnnä sormia kulhoon, kun vispilät pyöriävät.
8. Desin mitta on monikäyttöisin. Muista mitata tarkasti, jotta aineita tulee oikea määrä.
9. Paras paistinlasta on terältään ohut, jolloin se on helppo ujuttaa paistettavan asian alle. Käytä pinnoitetulla pannulla muovista lastaa.
10. Raastinraudan karkealla terällä raastat juuston ja porkkanat, hienommalla esimerkiksi valkosipulin. Pesaise raastin heti käytön jälkeen juoksevan veden alla.



**SÄILY Y REPUSSA
MUUTAMAN TUNNIN**



PSSST!

Voit tehdä välipalan illalla jääkaappiin odottamaan ja vain napata aamulla mukaan. Hummus säilyy jääkaapissa muutaman päivän.



TOMAATTIHUMMUS + PORKKANAT

2 ANNOSTA

VÄLINEET

Siivilä
Sakset
Pieni kulho
Korkea kannu
Mittalusikat
Sauvasekoitin
Kuorimaveitsi
Keittiöveitsi
Leikkuulauta

RAAKA-AINEET

1 prk (380 g/230 g)
keitettyjä kikherneitä
10 öljyyn säilöttyä aurinko-
kuivattua tomaattia
2 rkl sitruunamehua
½ tl jauhettua jeeraa
eli juustokuminaa
2 rkl aurinkokuivattujen
tomaattien öljyä
½ dl vettä
muutama kierros musta-
pippuria myllystä

LISÄKSI

2 porkkanaa
Kourallinen pikkunäkkäreitä

PSSST!

*Ole erityisen huolellinen
sauvasekoitinta käyttäessäsi.
Laita sauvasekoitin ensin
kannuun ja laita vasta sitten
pistoke seinään ja sauvasekoitin
päälle. Kun lopetat, ota ensin
pistoke seinästä ja vasta sitten
sauvasekoitin pois kannusta.*

Valuta ja huuhtelee kikherneet siivilässä. Leikkaa aurinkokuivatut tomaatit saksilla paloiksi. Halkaise sitruuna ja purista mehu.

Laita kikherneet, aurinkokuivatut tomaatit, juustokumina, öljy, sitruunamehu, vesi ja mustapippuri kannuun. Soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi tahnaksi. Jos tahna tuntuu jähmeältä, lisää vettä ruokalusikallinen kerrallaan.

Kuori porkkana. Leikkaa se tikuiksi.

Laita tiiviskantisen eväsrasian pohjalle puolet hummuksesta. Lisää päälle porkkanatikut. Pakkaa näkkärit pieneen rasiaan ja dippaa niitä välipalaksi hummukseen.

Pakkaa loppu hummus jääkaappirasiaan, nosta jääkaappiin ja syö seuraavan päivän välipalaksi.

KIRJA TÄYNNÄ TÄYDELLISIÄ VÄLIPALAIDEOITA!

Välipalat ja eväät kuuluvat jokaiseen päivään, ja siksi niitä varten on joskus vaikea keksiä uusia ideoita. Tämä kirja on täynnä maistuvia ja ravitsevia vinkkejä, joilla saa vaihtelua niin kiireisiin hetkiin kuin rauhallisiin iltapäiviinkin. Valmista mukaan pakattavia välipaloja, raikkaita smoothieita tai leivo itse välipalakeksejä. Entä mitä hyvää voisi kokkailla yhdessä, jos kaveri on kylässä?

Ruokakirjoittaja ja kokki **SATU KOIVISTO** on suunnitellut ihastuttavia välipalareseptejä arjen eri tilanteisiin. Ne maistuvat kaikille ja rohkaisevat samalla itsenäisiin keittiöpuuhiin.



www.wsoy.fi

L68.2

ISBN 978-951-0-50648-6