

KARI AIHINEN

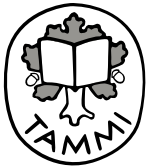
KaPe

KOLMEN
RUOKALAJIN
ATERIAT



CHeF

Tammi



tammi

80 VUOTTA

© Kape Aihinen ja Tammi, 2023

Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

ULKOASU
Titti Uotila

KUVAT
Reetta Pasanen

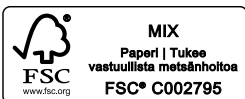
TAITTO
Pekka Krankka

ESIPUHE
Sanna Pöyry

RESEPTIT
Olli Kolu

ISBN 978-952-04-4887-5

Painettu EU:ssa



KARI AIHINEN

KOLMEN
RUOKALAJIN
ATERIAT



TAMMI
HELSINKI

Sisällys

7 **Mässyä pöytään**

9 **Kapen vinkit**

KEVÄT

12 **Parsamenu**

14 Parsaa, katkarapuja, uppomuna ja hollandaisekastiketta

17 Paahdettua varhaiskaalia, rapeaa parman-kinkkua, pecorinojuustoa ja gremolataa

18 Roseeviinillä marinoituja persikoita ja vaniljamascarponea

22 **Pihvi ja punkku**

24 Tomaatti-rucolasalaattia ja aiolia

24 Timjamivoissa paistettu häränfileepihvi, uunissa paahdettuja juureksia ja punaviinikastiketta

25 Marianne-jogurttimousse

26 **Pääsiäismenu**

30 Ranskalainen hernesosekeitto ja savulohitartar

31 Hunajaglaseerattua kanaa, paistettua kesäkurpitsaa, rakuunaista veloutékastiketta ja perunagratiinia

32 Mango-passiontiramisu

34 **Korvasienimuhennos ja lohta**

36 Grillattua härän marmoriuлкofileetä, fenkolisalaattia ja worcestershiremajoneesia

39 Hiillostettua lohta, korvasienimuhennosta, varhaisperunoita ja kevätvihanneksia

43 Rahkapannacotta ja mehustettua raparperia

44 **Äitienpäivämenu**

46 Valkoista parsaa ja hollandaisekastiketta

48 Paistettua kuhaa, grenobloisevinegrettiä, vihreää parsaa ja simpukkarémouladea

50 Ranskalaista raparperipannukakkua ja kardemummakermavaahtoa

KESÄ

54 **Grillimenu**

56 Grillattuja luumutomaatteja, mozzarellaa ja herneensopistouta

58 Grillattu härän flank steak, fetajuustolla maustettuja grillattuja kesävihanneksia ja ryytisinappimajoneesia

61 Limellä maustettuja grillattuja kirsikoita ja luumuja sekä keksimoussea

64 **Grill with Kape**

68 Lehtisalaattigazpachoa, grillattuja jättirapuja ja chimichurrikastiketta

69 Grillattu naudan entrecôtepihvi, meloni-vihannessalaattia ja caesardippi

70 Mehustettuja mansikoita ja kirsikoita ja kuohuviinigranitaa

72 **Mökkimenu**

74 Savulohta, pikkelöityä kurkkua, piparjuurta ja paahdettua rieskaa

77 Metsäsienirisottoa, rapeaa pekonia ja jäävihanneksia

79 French toast, vaniljarahkaa ja tuoreita marjoja

80 **Bali beach vibes**

83 Kylmäsavulohirullat, avokadoa, kurkkua, pähkinää, sydänsalaattia ja seesamikastiketta

85 Paahdettua porsaan kassleria, lämmintä metsäsieni-papupaistosta, aurajuustokreemiä ja barbequekastiketta

88 Kookosmousse ja minttusiirapilla maustettuja karvaisia

SYKSY

- 92 **Syksyn lohturuokaa**
- 94 Mausteista linssi-kurpitsakeittoa, chorizoa, rakuunapistouta ja vuohenjuustomoussea
- 98 Repeat maa-artistokkapihvit, syyskaalia, katkarapuja ja Green Goddess -kastiketta
- 100 Korvapuusti-uuniomenat, puolukkaa ja kanelikreemiä
- 104 **Sadon parhaat**
- 107 Härkätartar, punajuurivinegrettiä ja rakuunalla maustettua ranskankermaa
- 108 Paistettua siikaa, kurpitsa-katkarapu-kvinoaa, pinaattia ja beurre blanc -kastiketta
- 111 Viikunaleivokset ja suolakinuskia
- 112 **Roots and berries**
- 116 Punajuurisalaattia, paahdettua vuohenjuustoa, saksanpähkinää ja salviavinegrettiä
- 117 Haudutettua porsaanposkea, paahdettua palsternakkaa, omenapyreetä ja valkosipulikastiketta
- 118 Mustikkapannukakkuja, vaahterasiirappia ja vaniljamascarponevaahtoa
- 120 **Helppoa ja maukasta**
- 123 Härkäcarpacciota, pikkeloityä salottisipulia ja sitruunamajoneesia
- 125 Paahdetussa voissa haudutettua kuhaa, paksoita, skänenperunaa, filliä ja kaprista
- 127 Päärynäpiirakka ja amarettokastiketta
- 128 **Klassikkomenu**
- 130 Katkarapuskagen, sydänsalaattia ja ruiscrumblea
- 132 Pippuripihvi, juuresfondantit ja konjakkikermakastike
- 135 Suklaamutakakku, granaattiomenaa ja vaniljajäätelöä

TALVI

- 138 **France meets Italy**
- 141 Jättikatkarapubruschetta ja avokadokreemiä
- 144 Paahdettua ankkaa, burgundinkastiketta ja persiljaohrattoa
- 146 Päärynäkeikauskakku, suolakinuskia ja vaniljajäätelöä
- 148 **Pikkujoulumenu**
- 152 Ponzumarinoitua lohta, greippiä ja wasabituorejuustoa
- 153 Omenaglaseerattua karitsankarettia, chorizoa, vihreitä papuja ja parmesaanipolentaa
- 155 Baileys-pannacotta, mustikoita ja kaneli-kauracrumblea
- 156 **Talviklassikot**
- 158 Paistettuja kampasimpukoita, bataatti-tapiokaa ja fenkolisalaattia
- 161 Wallenbergin pihvi, talvikaalia, maa-artistokkaa ja maustemajoneesia
- 162 Maitosuklaamousse ja sitrussalaattia
- 166 **Rikkaat ja rakkaat**
- 168 Rapeaksi paahdettua kukkakaalia, greippi-salaattia ja maapähkinäkastiketta
- 171 Porsaanleikettä, kananmunamajoneesia, vinegrettilinssejä, paistettuja sieniä ja lehtikaalia
- 174 Rikkaat ritarit, karamellisoitua banaania ja vaniljalla maustettua ranskankermaa
- 176 **Ystävänpäivämenu kahdelle**
- 179 Merilohitostada, avokadoa, kookosta, limeä ja chiliä
- 181 Rosmariinivoissa paahdettua karitsanpaistia, minttutuorejuustoa, rapeaa perunaa ja harissakastiketta
- 183 Valkosuklaavanukas ja basilikalla ja sitruunalla mehustettuja marjoja
- 186 **Kiitokset**
- 187 **Ateriahakemisto**
- 189 **Raaka-ainehakemisto**



MÄSSYÄ PÖYTÄÄN

Kape The Chef -kirjassa ruoka ja reseptit loistavat pääosassa. Rentoon kotikokkailuun inspiroiva teos rakentuu kolmen ruokalajin menuista eli herkullisista ja helppotekoista alku-, pää- ja jälkiruoista.

Mutkattomat ja maukaat menut tehdään tuoreista sesongin raaka-aineista. Haluan liputtaa kausiajattelun ja kotimaisuuden puolesta. Haaveilen tämän reseptikirjan monipuolista van suomalaisten raaka-aineiden käyttöä ja maamme ruokakulttuuria. Ostakaamme siis hyllyt tyhjiksi sesongin vihanneksista, juureksista ja marjoista, niin se kertautuu hyvänä maamme viljelijöille!

Kape The Chef -kirjan ruokafilosofia tiivistyy sanaan mässy. Se tarkoittaa simppeleitä ja todella maukasta ruokaa – on se sitten parsaa, siikaa tai flank steakia. Nyt ei piperretä kelmun tai mutkikkaiden gourmetleivonnaisten kanssa vaan kokataan konstailematonta safkaa, joka tehdään rehdisti pannulla ja uunissa ja jonka annetaan lopuksi vetäytyä.

Rakkaudella kootulla *Kape The Chef* -kirjalla haluan innostaa kotikokkaajia – niin aloittelijoita kuin konkareitakin – tekemään hyvää ruokaa. Ruoan laittaminen ei ole mutkikasta. Pikemminkin ruoanlaitto on toistoa toiston perään. Toistamalla oppii, mutta oppimisen ei tarvitse olla tylsää! Tärkeintä ruoanlaitossa on hauskuus, rento fiilis ja ilo. Kokkaaminen on osa illanviettoa. Sen lomassa on lupa höpötellä niitä näitä ja maistella illan viiniä.

Tämän kirjan reseptit ovat peräisin huippusuosion saavuttaneesta Cheflivestä. Keskellä pahinta korona-aikaa startannut Cheflive-kokkikoulu on osoittautunut niin suosituksi, että livein parhaat reseptit oli syytä paketoita yksiin kansiin. Tästäkään kirjasta ei olisi tullut mitään ilman korvaamattoman tärkeää aisapariiani Olli Kolu, joka on tehnyt valtavan duunin suunnitellessaan, kirjoittaessaan ja testatessaan kaikki kirjan reseptit ja laatiessaan menujen kauppalistat. Kolu on keittömestari, ravintoloitsija ja food designer – ja meidän livekokkikoulumme isä: maaginen herra, joka tekee helkkarin hyvää ruokaa.

Mun viestini teille kaikille on:

Rohkeutta, innostusta ja pikkusen ylpeyttä.
Ilolla ja yhdessä koko perhe keittiöön,
suolan, mustapippurin ja voinin voimalla!

Ilon kautta!

Kape The Chef



- HUONEENLÄMPÖISET LIHAT** —● Muista ottaa lihat ajoissa lämpiämään. Lihan pitää mennä pannulle huoneenlämpöisenä.
- KALTTAAMINEN** —● Kuumenna vesi kiehuvaaksi. Leikkaa pienet ristiviillot tomaatin kannan vastakkaiselle puolelle. Laita tomaatit 10–15 sekunniksi kiehuvaan veteen. Siirrä tomaatit reikäkauhalla jääveteen. Kun tomaatit ovat jäähtyneet, kuori ne varovasti.
- KARAMELLISOINTI** —● Kuumalla pannulla kiehutetaan voita ja sokeria. Sokerin pitää paahtua ruskeaksi ja aromikkaaksi. Karamellisointi vaatii aikaa. Maltti on valttia.
- RYÖPPÄÄMINEN** —● Ryöppääminen on esikypsentämistä. Ryöppäämiseen tarvitaan iso kattila, reikäkauha ja iso kulhollinen jäävettä. Kuumenna vesi kiehuvaaksi. Lisää joukkoon reilusti suolaa. Vesi saa olla yhtä suolaista kuin Välimeressä. Ryöppää kasvikset runsaassa vedessä ja pienissä erissä. Ryöppää kasviksia kiehuvaassa vedessä enintään kaksi minuuttia. Keitettäessä veden lämpötila ei saa laskea alle 70 asteen. Nosta kasvikset reikäkauhalla jääkylmään veteen.
- VAAHTOAVA VOI** —● Lihat ja kalat paistetaan aina vaahtoavassa voissa. Kuumenna pannu ja laita pannuun normaalisuolaista voita. Kun voin vaahto laskee ja siihenä lakkaa, pannu on paistovalmis.
- VALKOSIPULIN MURSKAAMINEN** —● Valkosipuli murskataan aina veitsellä. Laita kuorittu valkosipulinkynsi leikkuulaudalle ja aseta leveäteräisen keittiöveitsen kylki valkosipulin päälle niin, että veitsen kahva on leikkuulaudan ulkopuolella. Napakka isku veitsen kylkeen murskaa valkosipulin, minkä jälkeen sipuli leikataan pieneksi.
- VANILJATANGON HALKAISEMINEN** —● Leikkaa vaniljatanko halki pituussuunnassa ja raaputa siemenet irti veitsen hamarapuolella.

REVÄT

- ① Kevään parsaa, katkarapuja, uppomuna ja hollandaisekastiketta
- ② Paahdettua varhaiskaalia, parmankinkkua, pecorinojuustoa ja gremolataa
- ③ Roseeviinillä marinoituja persikoita ja vaniljamascarponea

KAUPPALISTA

300 g katkarapuja	300 g voita (normaalisuolainen)
80 g parmankinkkua	8 kananmuna
2 salottisipulia	3 dl väkiviinaetikkaa
1 valkosipuli	1 dl valkoviinietikkaa
1 ruukku persiljaa	6 dl sokeria
1 ruukku sitruunamelissaa	1 dl hillosokeria
1 ruukku timjamia	2 dl rypsiöljyä
1 puntti valkoista parsaa (250 g)	1 dl oliiviöljyä
1 puntti vihreää parsaa (250 g)	1 vaniljatanko
2 sitruunaa	1 tl dijoninsinappia
1–2 varhaiskaalia (800 g)	tabasco
4–6 persikkaa (tai nektariinia) (500 g)	merisuolaa (hieno & karkea)
50 g pecorinojuustoa	mustapippuria (myllystä)
200 g mascarponejuustoa	2 dl valkoviiniä
½ dl kuohukermaa tai maitoa	5 dl roseeviiniä



Parsaa, katkarapuja, uppomuna ja hollandaisekastiketta

① ② ③

(neljälle)

KEITETTY PARSA

1 puntti valkoista parsaa (250 g)

1 puntti vihreää parsaa (250 g)

3 l vettä

merisuolaa

① Poista parsoista kuivat kannat ja leikkaa parsat saman pituisiksi. ② Kuori parsat nupusta poispäin ja laita kuoritut parsat litimärän pyyhkeen alle. Pidä valkoiset ja vihreät parsat erillään toisistaan. ③ Keitä parsat isossa kattilassa, reilussa suolatussa vedessä. ④ Aloita keittäminen valkoisista parsoista. Keitä niitä reilusti kiehuvaassa vedessä noin 3–5 minuuttia paksuuden mukaan. ⑤ Nosta kypsät valkoiset parsat kuumina suoraan pikkeliimeen ja anna niiden jäähtyä ja maustua. Tarjoile valkoinen parsa lämpimänä. ⑥ Keitä vihreät parsat samalla tavalla, mutta keitä niitä vain 1–3 minuuttia. Jäähdytä parsat jäävedessä kylmiksi. Kuivaa kylmät parsat ja marinoi niitä vähintään 15 minuuttia. Tarjoile parsat kylminä.

PIKKELILIEMI

1 dl väkiviinaetikkaa

2 dl sokeria

3 dl vettä

1/2 tl suolaa

① Laita kaikki ainekset kattilaan ja kiehauta kuumaksi, jotta sokeri ja suola sulavat liemeen.

PARSAMARINADI

1/2 dl valkoviinietikkaa

2 rkl sokeria

2 dl rypsiöljyä

suolaa

mustapippuria

① Yhdistä valkoviinietikka, sokeri ja rypsiöljy marinadiksi. Mausta marinadi suolalla ja mustapippurilla.

VINKKI: Halutessasi voit lisätä parsojen keitinveteen voita, sokeria, timjamia ja valkosipulia.

UPPOMUNA KATKARAVUILLA

1–2 l vettä

1–2 dl väkiviinaetikkaa

4 kananmunaa (jääkaappikylmiä ja tuoreita)

300 g katkarapuja (sulata etukäteen, jos käytät pakasteita)

- 1 Kuumenna vesi isossa syvässä kattilassa. Kaada joukkoon etikka. 2 Riko kananmunat varovasti pieniin kahvikuppeihin. Varo rikkomasta keltuaisen rakennetta. 3 Varmista ennen uppomunan kypsennystä, että vesi on melkein kiehumispisteessä muttei kiehu. Pyöräytä lusikalla kunnan kierre veteen ja kaada rikutut kananmunat kattilaan varovasti läheltä vedenpintaa. Kypsennä noin 3–4 minuuttia. 4 Nosta kypsät uppomunat reikälusikalla kattilasta. Tarjoile heti. 5 Voit valmistaa uppomunat myös etukäteen: Kypsennä uppomunia noin 3 minuuttia ja jäähdytä ne jäävedessä kylmäksi. Kuumenna esikypsennetyt munat kevyesti kiehuvässä suolatussa vedessä ennen tarjolle laittamista. Kuumenna uppomunia noin 1–2 minuuttia. 6 Katkaravut käytetään annoksen viimeistelyvaiheessa.

HOLLANDAISEKASTIKE

200–250 g voita (normaalisuolaista)

1/2–3/4 dl reduktiota

4–5 kananmunan keltuaista

1/2 tl dijoninsinappia

tabascoa

sitruunamehua

merisuolaa

mustapippuria

- 1 Sulata voi juoksevaksi. 2 Laita kylmä reduktio ja kananmunan keltuaiset kattilaan. Kypsennä reduktio ja keltuaiset vesihautteessa vispilällä koko ajan sekoittaen. Voit myös kypsentää hollandaisepohjan miedolla lämmöllä ilman vesihautetta. 3 Kastikepohjan täytyy saavuttaa 84 asteen lämpötila, mutta lämpötila ei saa ylittyä. Tunnistat kypsän kastikkeen paksumasta rakenteesta, tasaisesta väristä tai siitä, että kastikkeen pinnalla ei enää näy ilmakuplia. Voit varmistaa kastikepohjan kypsyuden lisäämällä sen pinnalle tipan nestemäistä voita. Jos sula voi pysyy kastikkeen pinnalla, on kastikepohja kypsä ja valmis viimeistä vaihetta varten. 4 Vispaa lämpimään kastikepohjaan sulatettu voi hitaasti ja ohuena nauhana. Seoksesta tulee emulsio. 5 Mausta valmis hollandaisekastike dijoninsinapilla, tabascolla ja sitruunamehulla. Lisää suolaa ja mustapippuria tarvittaessa.

HOLLANDAISEREDUKTIO

2 salottisipulia

2 dl valkoviiniä

1/5 dl valkoviinietikkaa

6 kokonaista mustapippuria

4 timjamin oksaa

- 1 Leikkaa salottisipulit viipaleiksi ja yhdistä kaikki ainekset pieneen kattilaan. Keitä reduktio noin puoleen, kunnes jäljellä on noin 1 dl. Siivilöi liemi ja jäähdytä kylmäksi.



Paahdettua varhaiskaalia, rapeaa parmankinkkua, pecorinojuustoa ja gremolataa

① ② ③

(neljälle)

PAAHDETTU VARHAISKAALI

1 varhaiskaali (800 g)
70 g voita

① Leikkaa kaali neljään lohkokoon ja paista ne paistinpannulla voissa kauniin ruskeiksi. ② Paahda tarvittaessa kaalia vielä 200-asteisessa uunissa noin 5–10 minuuttia.

GREMOLATA

1 ruukku persiljaa
1/2 ruukku sitruunamelissaa
1 sitruuna (kuori ja mehu)
1 valkosipulinkynsi
1 dl oliiviöljyä
suolaa
mustapippuria

① Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa paksuksi kastikkeeksi. Mausta suolalla ja mustapippurilla.

PAAHDETTU PARMANKINKKU JA PECORINOJUUSTO

80 g parmankinkkua
50 g pecorinojuustoa

① Asettele parmankinkut uunipellille leivinpaperin päälle. Laita parmankinkut kylmään uuniin. Paahda parmankinkkuja noin 180–200-asteisessa uunissa 5–10 minuuttia tai kunnes kinkut ovat rapeita lastuja. ② Murenaa rapeat parmankinkut paahdetun, gremolatalla maustetun varhaiskaalin päälle. ③ Raasta pecorinojuustoa maustetun kaalin päälle.

Roseeviinillä marinoituja persikoita ja vaniljamascarponea

①②③

(neljälle)

ROSEEVIIINILLÄ MARINOIDUT PERSIKAT

4–6 persikkaa tai nektariinia (500 g)

5 dl roseeviiniä

2 dl sokeria

1 dl hillosokeria

1 vaniljatanko kuorineen

① Halkaise persikat ja poista kivet. Leikkaa persikan puoliskot kolmeen osaan. ② Laita viini ja sokerit kattilaan. ③ Halkaise vaniljatanko ja poista siemenet. Laita koko vaniljatanko siemenineen kattilaan. Keitä viini-sokeriliemi siirapiksi. ④ Laita leikatut persikat kattilaan viinisiirappiin. Kiehauta persikoita hetki ja nosta kattila pois liedeltä. Anna persikoiden jäähtyä liemessä. Tarjoile kylmänä.

VANILJAMASCARPONE

200 g mascarponea

1/2 dl kuohukermaa tai maitoa

1 dl sokeria

1 vaniljatanko (siemenet)

① Sekoita kaikki ainekset vatkaamalla sekaisin. Tarjoile kylmänä. Mausta sokerilla oman maun mukaan.







- ① Tomaatti-rucolasalaattia ja aiolia
- ② Timjamivoissa paistettu häränfilee-
pihvi, uunissa paahdettuja juureksia
ja punaviinikastiketta
- ③ Marianne-jogurttimousse

○ KAUPPALISTA

4 punasipulia	0,5 dl oliiviöljyä
1 valkosipuli	4 dl rypsiöljyä
8 tomaattia	0,7 l lihalientä (Maggi by Puljonki)
50 g rucolaa	0,5 dl punaviinietikkaa
1 ruukku timjamia	0,5 dl valkoviinietikkaa
1 sitruuna	1 rkl dijoninsinappia
500 g mukulaselleriä	1 laakerinlehti
2 palsternakkaa	2 rkl hunajaa
6 porkkanaa	2 rkl ruokosokeria
80 g herkkusieniä	1 dl tomusokeria
3 dl kuohukermaa	1 ps Marianne Crush
3 dl turkkilaista jogurttia	hienoa merisuolaa
1 pkt voita	mustapippuria
1 kananmuna	3 dl punaviiniä

PARASTA PÖYTÄÄN -OLI ARKI TAI PYHÄ

Runsas ruokakirja kaikille ruokaa rakastaville! Kapen takuuvarmoilla resepteillä kokkailu kotikeittiössä sujuu rennosti ja aterioiden hurmaava makumaailma vie mennessään.

Ruokakirja koostuu kolmen ruokalajin ateriakokonaisuuksista, jotka sopivat niin arkeen kuin juhlaan. Tarjoile paistettua kuhaa, vihreää parsaa, rapeita maa-artisokkapihvejä tai vaikkapa hunajaglaseerattua kanaa. Maistuisiko jälkiruoaksi mango-passiontiramisu tai roseeviinissä marinoitunut persikat vaniljamascarponen kera?

Kape The Chef opettaa kausiajatteluun, ja kirjan kaikki menut on varustettu kauppalistalla.

Keittiömestari Kari "Kape" Aihinen on kokki, ravintoloitsija, tv-kasvo, ruokakirjailija ja yrittäjä. Kapen suosion salaisuus on takuuvarmat ja maistuvat reseptit. Sympaattinen keittiövelho on noussut koko kansan Kapeksi suosittujen tv-sarjojen myötä (mm. *Kaappaus keittiössä*) sekä kiitettyjen ruokakirjojensa ansiosta (mm. *Kapen parhaat*).

