

ELINA INNANEN



# CHOCOCHILIN KESÄRUOKAA



\*KOSMOS

PARHAAT VEGAANISET GRILLIRESEPTIT

ELINA INNANEN



# CHOCOCHILIN KESÄRUOKAA



PARHAAT VEGAANISET  
GRILLIRESEPTIT

\*KOSMOS



© Elina Innanen ja Kosmos 2025

Graafinen suunnittelu: Satu Kontinen

ISBN 978-952-352-309-8

Kosmos on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: [tuotevastuu@kosmoskirjat.fi](mailto:tuotevastuu@kosmoskirjat.fi)

1. painos

Painettu EU:ssa

# Sisällys

Lukijalle 9 | Grillin valinta 13 | Tietoa raaka-aineista 14  
Grillaa täydellistä 16 | Menuehdotuksia 21


## PÄÄOSASSA KASVIKSET

GRILLATUT FENKOLIT, TURKKILAISTA JOGURTIA JA OLIIVIGREMOLATAA.....	27	PERUNA-KUKKAKAALINYTTIT MINTTUPESTOLLA .....	41
GOCHUJANG-MUNAKOISOT .....	28	CHIMICHURRI-PERUNAT.....	43
TUOREET MAISSIT JA MAUSTEVOI KAHDELLA TAPAA.....	31	PADRON-PAPRIKAT JA LIMETTISUOLA .....	47
GRILLATUT TERTTUTOMAATIT JA HARISSA-VALKOPAPUTAHNA .....	32	KESÄPORKKANAT MISOVOILLA ....	48
GRILLATUT KESÄKURPITSAT JA FETA-YRTTIRELISSI.....	35	JERK-MARINOIDUT SIENI- VARTAAAT .....	51
GRILLATUT NAURIIT JA TILLI-KAPRISKASTIKE.....	37	 Mitä tarjota uusien perunoiden kanssa? .....	53

## PÄÄRUOAT

SEITANMAKKARAT .....	59	CASHEWMOZZARELLA.....	69
BBQ-SEITANPIHVIT .....	61	TOFU-ANANASVARTAAAT .....	71
KIKHERNEPIHVIT .....	63	TÄYTETYT HERKKUSIENET .....	72
SATAY-TOFU.....	64	KIRSIKKAMARINOITU TOFU.....	75
TOFUHALLOUMI.....	67	HARISSANAKKIVARTAAAT .....	76

## LEIVÄT, BURGERIT JA PIZZAT

HODARIT VARHAISKAALI- SALAATILLA .....	83	HALSTERILEIVÄT .....	90
KIKHERNE-CAESARBURGERIT .....	85	 Näin onnistut grillipizzan kanssa.....	97
SAVUTOFUBURGERIT .....	87	VEGAANINEN SALAMIPIZZA.....	98
ARAYES .....	88	VALKOINEN KANTARELLIPIZZA ....	101

## SALAATIT JA LISUKKEET

YRTTINEN FENKOLI- KIKHERNESALAATTI.....	107	PUNAJUURITSATSIKI.....	116
VESIMELONI-RETIISISALAATTI.....	108	TOFUSKAGEN .....	121
MAAPÄHKINÄCOLESLAW .....	111	PIKAPIKKELÖITY FENKOLI .....	123
MAAILMAN PARAS PERUNASALAATTI.....	113	HÖLSKYKESÄKURPITSAT TAI -KURKUT KAHDELLA TAVALLA ....	124
CASHEWMOZZARELLASALAATTI JA PERSIKKAVINEGRETTI .....	115	LIMETTIMARINOITU PUNAKAALI..	126
		VEGAANINEN SIENI- SIPULISILLI .....	129

## JÄLKIRUOAT

MANSIKKAKAKKU .....	135	BISCOFF-BANOFFEENYYTIT .....	145
RAPARPERIPAISTOS .....	138	GRILLATUT KIRSIKAT .....	147
MINTTU-MANSIKKA- JUUSTOKAKKU PURKISSA .....	141	LIMONCELLO-FLOAT .....	148
MARJASUKLAA .....	143	LEHTIKAALILETUT .....	150

## KASTIKKEET JA HILLOT

BBQ-KASTIKE .....	156	ITSE TEHTY KETSUPPI .....	167
CHIMICHURRI .....	159	KOTITEKOINEN KURKUMASINAPPI .....	168
HELPPO HERNETAHNA.....	161	NOPEA RAPARPERIHILLOKE .....	171
MINTTUPESTO.....	163		
VEGAANINEN MAJONEESI .....	165		



# Lukijalle

Olen ollut vegaani yli kaksikymmentä vuotta ja suunnitellut vegaanisia reseptejä lähes yhtä kauan. Näiden vuosien aikana on ollut ilo huomata, miten vegaaninen ruoka on ottanut oman paikkansa kotikeittiöissä, kauppojen valikoimissa ja ravintoloiden ruokalistoilla.

Grillaus on kuitenkin edelleen hyvin lihapainotteinen laji, ja kasvisruoka jää helposti kesäkeittiöissä lisukkeen asemaan. Halusin kirjoittaa tämän kirjan, koska kesälläkin voi ja kannattaa herkutella hyvällä kasvisruoalla. Kesällä monet kasvikset ovat herkullisimmillaan, ja niiden maut pääsevät parhaiten oikeuksiinsa grillin kuumuudessa.

Olen koonnut tähän kirjaan reseptejä, joiden avulla pääset grillaamaan monipuolisesti erilaisia kesäkasviksia, proteiinia tietysti unohtamatta. Pihvit, makkarat ja muut grilliherkut valmistuvat tämän kirjan ohjeilla täysin kasvipohjaisesti.

Kasvisruoan grillaaminen on paitsi eettinen teko eläinten kannalta, myös ilmastoviisaan ruoanlaittajan valinta. Kasviksia grilliin valitseva kokkaaja pienentää omaa hiilijalanjälkeään huomattavasti, mutta herkullisesta ruoasta ei silti tarvitse tinkiä.

Toivottavasti tämä kirja inspiroi juuri sinua valitsemaan tänä kesänä kasvisruokaa grilliin! Olitpa sitten pitkän linjan kasvissyöjä tai kasvisruokaan vasta tutustuva, löydät tästä kirjasta varmasti uutta inspiraatiota grilliruokien valmistamiseen.

Lisää reseptejäni löydät osoitteesta [chocochili.net](http://chocochili.net).

# Grillin valinta

Muutamia leivonnaisreseptejä lukuun ottamatta kaikki tämän kirjan reseptit syntyvät minkälaisella grillillä tahansa.

On makuasia, millaisella grillillä haluaa laittaa ruokaa, mutta olen itse päätenyt kahteen erilaiseen grilliin: tiilistä itse rakennettuun avotuligrilliin sekä kolmella polttimolla ja sivukeittimellä varustettuun kaasugrilliin.



Avotulella kokkailussa on oma viehätyksensä. Aidosta hiilloksesta syntyy ruokaan makua, jota ei kaasugrillissä saa, ja kokkaaminen tuntuu hiilloksen valmistelusta lähtien tärkeältä rituaalilta. Hyvän hiilloksen tekeminen vie kuitenkin aikaa, joten se ei sovi kaikista kiireisimmille grillaajille. Kannattaa myös muistaa, että tulella kokkaaminen ei onnistu maastopalvaroituksen aikana. Monet hyvät grillailukelit voivat siis mennä sivu suun, jos luottaa kesäkeittiön pelkän avotulen varaan. Lämpötilan säätely on myös hiilloksen kanssa hankalampaa kuin kaasugrillissä, eivätkä esimerkiksi kaikki tämän kirjan leivonnaisreseptit onnistu perinteisellä tulipaikalla kokkaillen.

Kaasugrillissä ei ole samaa henkeä kuin avotulella kokkaamisessa, mutta se on helppoa ja nopeaa ja – mikä tärkeintä – ruoasta tulee silti herkullista. Kaasugrillin käyttö onnistuu katoksen alla kelillä kuin kelillä, myös maastopalvaroituksen aikaan. Kolmen polttimon grilli on hyvä valinta, jos haluat valmistaa grillissä myös leivonnaisia tämän kirjan

ohjeiden mukaan. Polttimoiden avulla grilliin saa helposti epäsuoran lämmön. Epäsuoralla lämmöllä tarkoitetaan selaista valmistustapaa, jossa lämmönlähde ei ole grillissä suoraan valmistettävän ruoan alla. Kaasugrillissä epäsuora lämpö saadaan aikaan sammuttamalla vastus keskeltä, mutta pitämällä ne päällä sivuilta. Hiiligrillissä puolestaan hiilet voidaan siirtää sivummalle kypsennettävän ruoan alta. Myös tynnyrin mallinen, kannellinen hiiligrilli on hyvä vaihtoehto. Epäsuoraa lämpöä on siinä mahdollista tuottaa hiilten paikkaa siirtelemällä, vaikka tässäkin tapauksessa lämpötilan säätäminen vaatii kaasugrilliiä enemmän harjoitusta.

Grillin valinta on siis kokkaajan käsissä, mutta kertakäyttögrillien hankkimista en suosittelen. Niiden käyttämisestä syntyy turhaa roskaa, ja pieni grilli harvoin lämpenee riittävästi hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi. Jos sinulla ei ole omaa grilliä, monista taloyhtiöistä, kaupungeista ja retkikohteista löytyy yhteiskäytössä olevia grillipaikkoja.



# Tietoa raaka-aineista

## Agavesiirappi

Agavesiirappi on agave-suvun kasvista valmistettu mieto siirappi, jota voi käyttää makeuttamiseen. Agavesiirappia löytyy vaaleaa ja tummempaa, joista jälkimmäinen on hieman voimakkaamman makuista. Voit korvata agavesiirapin resepteissä tavallisella vaalealla siirapilla tai vaahterasiirapilla.

## Biscoff-tahna

Biscoff-tahna on kekseistä jauhettua herkullisen makeaa levitettä. Biscoffissa on näppärä ominaisuus: se sulaa lämmitettäessä, jolloin siitä saa ihanaa kastiketta esimerkiksi jäätelöannoksiin. Biscoff-tahnaa löytyy tavallisista ruoka-kaupoista, yleensä hillohyllyltä.

## Gluteenijauho

Pelkkää vehnän gluteenia sisältävä jauho sisältää runsaasti proteiinia. Gluteenijauhoa käytetään seitanin valmistamiseen. Jauhoja löytyy hyvinvarustelluista ruokakaupoista ja ekokaupoista.

## Harissa

Pohjoisafrikkalainen harissa-maustetahna sisältää chiliä sekä muita mausteita, kuten valkosipulia, korianteria ja juustokuminaa. Harissa sopii loistavasti paitsi ruokien maustamiseen myös esimerkiksi voileipien väliin. Maustetahnan tulusuus vaihtelee, joten lisää sitä ruokiin maistellen. Oma suosikkiharissani löytyy Baba-tuotemerkiltä.

## Juustot

Vegaanisten juustojen joukosta alkaa löytyä jo valinnanvaraa kauppojen juustohyllystä, mutta laatu vaihtelee! Kirjan kirjoitushetkellä oma suosikkijuuston ruoanlaittoon on Violifen Epic, josta syntyy muun muassa mainio juustokastike pizzaan. Vegaanista fetaa löytyy Violifen ja kotimaisen Mön valikoimista. Markkinoille tulee kuitenkin jatkuvasti uusia tuotteita, joten omat lempijuustosi löydät vain kokeilemalla.

## Kaurafraiche

Kaurasta valmistettu ranskankerma eli kaurafraiche sopii dippikastikkeiden pohjaksi, kylmiin kastikkeisiin ja sellaisenaan raikkaaksi lisukkeeksi. Kaurafraichea löytyy kaupoista muutamaa eri merkkiä, joissa jokaisessa on hieman maku- ja koostumuseroja. Suosittelen testaamaan eri vaihtoehtoja, jotta löydät oman suosikkisi! Jotkut kauraranskankermit eivät ole mielestäni riittävän happamia, tai ne ovat koostumukseltaan vähän liian paksuja, mutta lisäämällä joukkoon sitruunamehua lopputulos paranee.

## Makkarat ja nakit

Kaupoista löytyy nykyään jo laaja valikoima vegaanisia makkaroita ja nakkeja. Pääraaka-aineina käytetään useimmiten soijaa, vehnää, hernetta tai näiden sekoitusta. Nakeissa on isoja koostumus- ja makueroja, joten oman

suosikkisi löydät vain maistelemalla. Kirjan kirjoitushetkellä omia lempinukkejani löytyy esimerkiksi Muu- ja Makukeittiö-tuotesarjoista.

### **Margariini**

Vegaanisia margariineja löytyy ruoka-kaupoista useampaa laatua. Margariinien maku on parantunut huimasti viime vuosina. Kauppoihin on tullut myös kasvivasvoja, jotka muistuttavat maultaan ja käyttöominaisuuksiltaan voita. Ne sopivat erityisen hyvin ruokiin, joihin kaivataan täyteläisempää makua. Kannattaa rohkeasti tutustua eri vaihtoehtoihin!

### **Ravintohiivahiutaleet**

Jos kaipaat ruokiin pähkinäistä ja juustoista makua sekä umamia, ovat ravinto- eli oluthiivahiutaleet hyvä valinta. Käytän hiutaleita usein sekä ruoanlaitossa että sellaisenaan. Kokeile hiutaleita esimerkiksi salaateissa, pastoissa ja voileipien päällä! Ravintohiivahiutaleita löytyy hyvinvarustelluista ruokakaupoista sekä luontaistuote- ja ekokaupoista.

### **Pesto**

Useimmat kaupan valmispestot sisältävät juustoa, mutta joiltain tuotemerkeiltä löytyy myös vegaanisia versioita. Punainen arrabbiata-pesto on tavallista punaista pestoa tulisempaa ja lähtökohtaisesti vegaanista.

### **Tahini**

Tahini on tahnaa, jota valmistetaan jauhetuista seesaminsiemienistä. Resepteissäni käytetään aina vaaleaa, juoksevaa tahinia. Tumma tahini on valmistettu kuorimattomista seesaminsiemienistä ja on moneen reseptiin liian voimakkaan makuista. Jos olet allerginen seesaminsiemienille, tahinin voi useissa resepteissä korvata jollain muulla pähkinä- tai siementahnalla.

---

**VINKKI!** Vapaaehtoisvoimin pyörivä [vegaanituotteet.net](https://vegaanituotteet.net) on kullannarvoinen nettipalvelu, josta löydät kauppareissulla helposti tavallisten ruokakauppojen vegaaniset tuotteet. Jos et ole esimerkiksi suklaa- tai margariinihyllyllä varma vegaanille sopivista vaihtoehdoista, voit tarkistaa ne Vegaanituotteet-sivuston listauksesta.

# Grillaa täydellistä

Kasvis	Esivalmistelu	Grillausaika	Muita huomioita
<b>Bataatti</b>	Leikkaa noin 1/2 cm paksuisiksi siivuiksi.	15 min	Voit halutessasi grillata bataatit kuorineen.
<b>Fenkoli</b>	Leikkaa lohkoiksi.	10 min	Fenkolin uloin kuori ja lehtien varret saattavat olla sitkeitä. Voit tarvittaessa poistaa ne myös kypsennyksen jälkeen.
<b>Herkkusieni</b>	Grillaa täytettyinä tai pienet sienet kokonaisina.	5-15 min	Syö sienet suoraan grillistä, sillä ne eivät pidä odottelusta.
<b>Herne</b>	Grillaa kokonaisina palkoina.	5-10 min	Grillatut herneet voi syödä palkoineen.
<b>Keräkaali</b>	Leikkaa paksuiksi lohkoiksi, jotka ovat kannasta kiinni.	Varhaiskaali 5-10 min, talvikaali 15 min	Misovoi (s. 48) on täydellistä grillattujen kaalilohkojen kanssa.
<b>Kesäkurpitsa</b>	Leikkaa pienet kesäkurpitsat pitkittäin puoliksi ja isommat noin sentin pakuisiksi viipaleiksi.	5-10 min	Jätä kesäkurpitsa hieman napakaksi.
<b>Kiinankaali</b>	Leikkaa pitkittäin neljäksi lohkoksi.	5 min	Kiinanakaalia voi syödä paksoin tapaan ja maustaa esimerkiksi aasialaisittain seesamiöljyllä, valkosipulilla, inkiväärillä ja soijalla.
<b>Kukkakaali</b>	Leikkaa lohkoiksi tai "pihveiksi".	5-10 min	Myös kukkakaalin lehdet voi grillata - niiden maku muistuttaa paksoita.

Kasvis	Esivalmistelu	Grillausaika	Muita huomioita
<b>Maissi</b>	Poista suojalehdet.	15-20 min	Esikypsennetty maissi kypsyy noin 5 minuutissa, mutta tuoreiden maissien maku on omaa luokkaansa!
<b>Munakoiso</b>	Leikkaa pitkittäin puoliksi tai noin sentin paksuisiksi viipaleiksi.	10-15 min	Munakoiso on herkullisimmillaan, kun se on suussalavan pehmeää. Kypsennä siis huolella!
<b>Nauris</b>	Leikkaa noin 1/2 cm paksuisiksi siivuiksi.	10 min	Valitse grilliin mieluiten makeita hunajanauriita.
<b>Paksoi</b>	Leikkaa pitkittäin kahtia.	5 min	Voitele rypsi- tai oliiviöljyn sijaan halutessasi paahdetulla seesamiöljyllä.
<b>Paprika</b>	Padron-paprikat voi grillata kokonaisina. Leikkaa isommat paprikat lohkoiksi ja poista siemenet.	5-10 min	Paprika on parhaimmillaan hieman rapeana, mutta voit myös grillata paprikat aivat pehmeiksi ja käyttää (kuorituna) erilaisten tahnojen ja keittojen valmistamiseen.
<b>Peruna</b>	Keitä kypsiksi ennen grillaamista.	10 min	Voit kypsentää perunat myös keittämättä. Pienet perunat kypsyvät grillissä noin 30-40 minuutissa.
<b>Porkkana</b>	Halkaise isot porkkanat pitkittäin.	5-10 min	Tarjoa esimerkiksi misovoin (s. 48) kanssa.
<b>Purjo</b>	Leikkaa tummanvihreät lehdet pois. Halkaise varsi pitkittäin.	10 min	Tarjoa esimerkiksi feta-yrttirelissin kanssa (s. 35).

Kasvis	Esivalmistelu	Grillausaika	Muita huomioita
<b>Retiisi</b>	Poista mahdolliset lehdet.	5 min	Retiisi on totuttu syömään raakana, mutta sen maku pehmenee ihanasti kypsennettäessä. Jätä retiisit napakoiksi!
<b>Sipuli</b>	Kuori keltasipulit ja leikkaa lohkoiksi. Kevät-/kesäsipulit voi grillata sellaisenaan.	5-10 min	Kokeile sipulia esimerkiksi vartaisiin bbq-kastikkeella (s. 156) valeltuna.
<b>Tomaatti</b>	Halkaise isot tomaatit, kirsikkatomaatit voi grillata sellaisenaan.	5 min	Valitse grilliin mieluiten tertussa olevia kirsikkatomaatteja, jolloin niiden kääntäminen grillissä on helpompaa.

# Menuehdotuksia

## MENU 1

Tämä kokonaisuus sopii erityisen hyvin perinteisten, täyteläisten grillimakujen ystäville. Hurmaa myös sekasyöjät!

BBQ-seitanpihvit (s. 61)

Keitetyt perunat ja tofuskagen (s. 121)

Grillattu tuore maissi (s. 31)

Raparperipaistos (s. 138)

## MENU 2

Keskikesän ihanimmat raaka-aineet sopivat parhaiten yhteen! Kirsikat, perunat, kukkakaali, yrtit, porkkanat ja mansikat sulautuvat kesäiseksi grillimenuksi.

Kirsikkamarinoitu tofu (s. 75)

Peruna-kukkakaalinnytyt minttu-pestolla (s. 41)

Kesäporkkanat misovoilla (s. 48)

Mansikkakakku (s. 135)

## MENU 3

Aasialaisia makuja sisältävä grilliruokakokonaisuus sisältää täyteläistä tofua, mehevää munakoisoa ja raikasta salaattia. Kokonaisuus kruunataan helpolla jäätelöjälkiruoalla.

Satay-tofu (s. 64)

Gochujang-munakoisot (s. 28)

Vesimeloni-retiisialaatti (s. 108)

Limoncello-float (s. 148)

## MENU 4

Grilliburgeribileet järjestyvät helposti tämän menun avulla! Monet ruokien osaset voi valmistella jo hyvissä ajoin etukäteen, joten h-hetkellä riittää, kun laittaa grillin kuumaksi.

Kikherne-caesarburgerit (s. 85)

Maailman paras perunasalaatti (s. 113)

Minttu-mansikkajuustokakku

purkissa (s. 141)

## MENU 5

Tässä menussa yhdistellään espanjalaisia ja eteläamerikkalaisia makuja herkulliseksi kokonaisuudeksi.

Tofu-ananasvartaat (s. 71)

Chimichurriperunat (s. 43)

Padron-paprikat limettisuolalla (s. 47)

Grillatut kirsikat (s. 147)



# PÄÄOSASSA KASVIKSET







# GRILLATUT FENKOLIT, TURKKILAISTA JOGURTTIA JA OLIIVIGREMOLATAA

---

Fenkoli on yksi lempikasviksistani. Sen tunnistettava anista muistuttava maku muuttuu kypsennyksen myötä miedommaksi. Grillattu fenkoli tarjoillaan jogurttipedillä ja viimeistellään herkullisella oliivigremolatalla.

---

## 4 ANNOSTA

---

400 g turkkilaista kaurajogurttia  
1 sitruunan raastettu kuori  
1–2 rkl sitruunamehua  
600 g / 2 kpl fenkoleita  
2 rkl oliiviöljyä  
suolaa ja mustapippuria

## OLIIVIGREMOLATA

1 ½ dl vihreitä kivettömiä oliiveja  
1 ½ dl / noin 1 ruukku ruohosipulia  
silputtuna  
1 ½ dl / noin 1 ruukku lehtipersiljaa  
silputtuna  
1 dl cashewpähkinöitä  
1 sitruunan raastettu kuori  
1 rkl sitruunamehua  
1 rkl kylmäpuristettua oliiviöljyä  
(1 rkl ravintohiivahiutaleita)

Valmista ensin oliivigremolata. Silppua oliivit. Hienonna yrtit ja cashewpähkinät. Sekoita kaikki aineet yhteen kulhossa ja mausta haluessasi vielä ravintohiivahiutaleilla.

Sekoita turkkilaisen kaurajogurtin sekaan sitruunan kuori ja mehu. Levitä jogurtti lautaselle.

Leikkaa fenkolista kuivat päät pois. Leikkaa fenkolit pituussuunnassa puoliksi ja puolikkaat vielä kolmeen lohkoon. Pyörittele lohkot oliiviöljyssä ja mausta suolalla. Grillaa kauniin värisiksi kummaltakin leikkuupinnalta, noin 5 minuuttia per puoli. Fenkolit saavat jäädä napakoiksi.

Nosta lämpiminä jogurtin päälle ja ripottele pinnalle oliivigremolataa.

# SUOMEN SUOSITUIMMAN VEGAANIVAIKUTTAJAN HELPOT JA HERKULLISET RESEPTIT GRILLIIN JA KESÄÄN!

Marinoidut sienivartaat, gochujang-munakoisot  
ja kikherneburgerit – sekä monta muuta  
herkullista reseptiä, jotka innostavat ruoanlaiton ja  
rentojen kesäpäivien pariin.

*Chochilin kesäruokaa* kokoaa yksien kansien väliin  
Chochilin parhaat grillireseptit sekä niiden herkulliset  
lisukkeet. Kirjan ohjeet soveltuvat niin aloittelevan  
grillaajan kuin kokeneemmankin vegekokin käyttöön.

Elina Innanen on ruokavaikuttaja ja keittokirjailija, joka innostuu  
kauden kasviksista ja helppous-herkullisuussuhteen maksimoinnista.

*Chochilin kesäruokaa* on hänen kahdeksas keittokirjansa.



ISBN 978-952-352-309-8 | KL 68.221