

KARI AIHINEN



KARINNIKARINAT



TAMMI



Kari Aihinen

KAPEN PARHAAT

Tammi – Helsinki

Valokuvat Sami Repo (Elvi Rista: s. 27, 89, 91, 93, 103, 109, 139;

Julius Konttinen: s. 8 ja kirjan etu- ja takalehdet)

Taitto Taina Leino, Vitale Ay

© Kari Aihinen ja Tammi, 2019

Tammi on osa Werner Söderström osakeyhtiötä

ISBN 978-952-04-0905-0

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

Iloa keittiöön!	8
-----------------------	---

LEIPÄÄ, KASTIKKEITA, SALAATTEJA

Yrtti-roseepippurisämpylät (gluteeniton)	12
Tumma siiderileipä (gluteeniton)	14
Burgersämpylät	15
Kermaviilikastike hampurilaiselle	16
Vinegretti	17
Majoneesi	18
Tsatsiki	19
Fenkolitsatsiki	19
Avokadohummus	20
Ruskeakastike	21
Grillattua sydänsalaattia, kuivattua tomaattia ja jalapeñomajoneesia	22
Coleslaw	24
Kyssäkaali-kvinoasalaatti	25
Keväinen parsasilla-salaatti ja sinappikastike	26
Caesarsalaatti	28
Krutongit	30
Perunasalaatti	31
Marinoitu kukkakaalivihannessalaatti	32
Piparjuurella maustettu kukkakaalisalaatti	33
Avokado-viinirypälesalaatti	34
Parmankinkua, melonia ja parsaa	36
Lehtisalaattigazpacho	38
Mummon kurkut eli hölskytyskurkut	40
Pikkelöidyt metsäsienet	40
Padrón-paprikat mausteliemessä	42

KASVISTA!

Maa-artisokkaa paahdettuna	46
Rapeaa kukkakaalia, kukkakaalipyreetä ja satay-kastiketta	48
Uunipunajuuret	50
Kesäkurpitsapasta	52
Kasvispihvit ja kermaviilikastike	53

Valkoista parsaa polonaise ja hollandaisekastiketta	54
Inkiväärillä maustettu palsternakkakeitto	56
Porkkanakeitto.....	57
Hieno hernesosekeitto	58
Tomaatti-bataattipaistos.....	59
Kantarellimuhennos	60
Espanjalainen munakas	60
Sieni-kasvislasagne	61
Pinaattiletut	62

KALAA!

Toast skagen.....	66
Siikaceviche	67
Paistettua siikaa, korvasienimuhennosta ja punajuurihöystä	68
Merianturaa meunière ja kuusenkerkkää	70
Paistettua siikaa	72
Vahtovoissa paistettu lohi	73
Paahdettu kuhafile	74
Paistettua ahventa	74
Munakas lämminsavulohen ja kukkakaali-purjomuhennoksen kera	76
Lohileivät avokadokreemillä.....	77
Paahdettua lohta, rapeaa perunaa ja herneremouladea.....	78
Sushibox	80
Savulohipasta.....	82
Perinteinen lohikeitto.....	84
Lohi-perunalaatikko	85
Lohiburger	86
Savusiika ja porterkastike	88
Haukikebab, suolapähkinädippi ja kiivisalsa	90
Tempuramuikut, retikkasalaatti ja norimajoneesi	92

LIHAA!

Short rib roster.....	96
Grillattua Black Angus -härän marmorifileetä	98
Härän sisäfilepihvit.....	100
Punaviinikastike.....	101
Häränkylkeä ja paahdettua paprikaa ja sipuliranskankermaa	102

Possuribsit	104
Tartar.....	106
Karjalanpaisti.....	107
Hunaja-dukkah-grillattua kanaa	108
Matinkylän kana.....	110
Tomaattinen mehevä kanapata	112
Maissilastuilla kuorrutettua kanaa ja tomaatti-salsaa	114
Corn flakesilla leivitetty broilerinfileet	115
Pellinkiläinen makaronilaatikko	116
Kookosmakaronilaatikko	118
Broileripasta	119
Pasta alla diavola	120
Lammaskaali	122
Currylla maustettu kaalikeitto	124
Juustoinen makkarakeitto.....	125
Bellmanin pannu	126
Wieninleikettä ja pikkelöityä sitruunaa	128
Bolognesekastike	130
Carbonara	131
Lihamureke eli markku ja laivankastike.....	132
Jauhelihapihvit tai lihapullat.....	134
Kapen klassinen lihapata.....	135
Mureaksi haudutettu porsaas kassler.....	136
Luomukaritsan potkaa ja karitsan entrecôte	137
Mausteista karitsaa, varhaiskaalia ja jogurttia.....	138
Sienillä ja pekonilla maustettu perunamuusi	141

MAKEAA!

Syrnikit	144
Passion-mangobritatorttu	146
Maailman paras french toast.....	148
Pannukakku	150
Mehustettu raparperi	152
Valkosuklaakastike.....	153
Marjainen tuorepuuro	154

MITAT	156
-------------	-----

Iloa keittiöön!

Perheenisänä ja Kaappaus keittiössä -Kapena haluan kannustaa vanhempia tekemään ruokaa yhdessä perheen kanssa. Jos keittiössä on aina se yksi ja sama ihminen, kuten kiireessä ateriaa nysväävä äiti tai isä, ei ole ihme, jos ruoanlaitto ei varsinaisesti tunnu kutsumukselta. Mutta jos yksi kuorii perunat, toinen tekee salaatin, kolmas kattaa pöydän ja neljäs valmistaa pääruoan, tekemisessä on jo ihan eri meininki. On paljon hauskeempaa tehdä yhdessä kuin yksin, oli kyse lähes mistä tahansa – ja varsinkin, jos kyse on kokkaamisesta.

Ateriat eivät valmistu itsekseen, ja suunnitelmallisuus on ruoanlaitossa ykkös-juttu. Kun safka on etukäteen mietitty, olet tehnyt kauppalistan ja olet päättänyt, milloin haet nakkikeittokamat kaupasta, elämä on paljon helpompaa. Suunnitelmallisuuden lisäksi myös ennakointi on tärkeää: Jos jo edellisiltana pilkot seuraavan päivän raaka-aineet valmiiksi, valmistuu ruoka seuraavana päivänä puolessa tunnissa. Jos sen sijaan ryntäät työpäivän jälkeen kiireessä kauppaan ilman kauppalistaa, et tule onnistumaan. Ruoanlaitolle pitää myös antaa aikaa. Kun integroit ruoanlaiton ja siihen liittyvät toimenpiteet päivärytmiin, vie kuitenkin usein vain tunnin, että valmistatte aterian, syötte sen ja siivoatte keittiön yhdessä, jonka jälkeen olette jo sohvalla tai harrastuksissa.

Suomalaiset saivat olla ylpeämpiä ruoanlaittajia. Ei ole väliä, vaikka keitto palaa pohjaan, pääasia on, että yrittää ja osaa iloita onnistumisistaan. Ruoanlaittoa voi harjoitella, eikä kukaan ole kokki syntyessään. Kun aloittaa kokkailun makaronilaatikolla, karjalanpaistilla ja merimiespihvilla ja harjoittelee perusjuttuja, alkaa se palkita. Isoäidillisten superklassikkojen suosiminen kannattaa.

Maustamisen kanssa saa olla rohkea. Itse käytän pääasiassa kolmea maustetta: voita, suolaa ja pippuria. Niillä pärjää hamaan tappiin asti, joten ruoanlaitosta innostuttua ei tarvitse heti hankkia kaapillista mausteita.

Meidän perheessä kokataan samaa kuin muuallakin, mutta safka on maustettu vähän tavallista voimakkaammin, rohkeammin ja iloisemmin. Maustamaton perusruoka ei maistu miltään, mutta kun ripottelee suolaa pastan keitinveteen ja pyörittelee pastan voissa, alkaa se heti maistua paremmalta. Ruoan ei tarvitse olla ihmeellistä, kun sen valmistaa hyvin ja intohimolla.

Kausiajattelua ja myös väriä lautaselle pitäisi lisätä. Jos aina syö maantienväristä täysjyväpastaa kermaan tehdyllä jauhelihasoosilla, ei siinä paljon leikitellä väreillä. Vihanneksia, kasviksia ja juureksia saa syödä paljon joka päivä – ne tuovat annoksiin suutuntumaa, muotoja, iloa, värejä ja makuja.

Haluan auttaa äidosti ja rehellisesti suomalaisia perheitä ruoanlaiton kanssa. Varsinkin lapsiperheissä on mahtava huomata lasten innostuneisuus kokata yhdessä perheenä. Koen onnistumista aina, kun saan tartutettua muihin ripauksen ruokafilosofiastani ja rakkaudestani ruokaan.

Tämän kirjan reseptit on valmistettu suomalaisten perheiden kanssa. Olemme käyneet yhdessä kaupassa, purkaneet kauppakassit ja alkaneet kokata.




Näiden reseptien kanssa onnistut ilman taikatemppuja.

Ruoanlaitossa tärkeimpiä juttuja ovat intohimo, palava rakkaus ja suuri sydän. Toivon, että ne tarttuvat sinuun, kun kokkaat tämän kirjan resepteillä.

all right
KAPPE







LEIPÄÄ,
KASTIKKEITA,
SALAATTEJA

YRTTI-ROSEEPIPPURISÄMPYLÄT (gluteeniton)

10–12 annosta

1 rkl tuoretta rosmariinia
ja timjamia
1 tl roseepippuria
25 g hiivaa
½ l vettä
500 g vaaleita glutee-
nittomia jauhoja
20 g suolaa
0,4 dl oliiviöljyä
20 g hunajaa

Lämmitä uuni 160 asteeseen. Hienonna rosmariini ja murskaa roseepippurit. Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen.

Sekoita jauhot ja suola toisessa kulhossa. Yhdistä hiiva jauhoihin ja sekoita. Sekoita joukkoon oliiviöljy, hunaja, yrtit ja roseepippuri.

Vaivaa löysäksi massaksi. Pursota massa muotteihin ja nostata lämpimässä paikassa pyyhkeen alla 20–30 minuuttia.

Paista sämpylöitä uunissa noin 25 minuuttia.

*Herkullisten
itseleivottujen leipien
tuoksu huumaa
viikonloppuaamuna.*



TUMMA SIIDERILEIPÄ (gluteeniton)

8 dl turkkilaista jogurttia
3,3 dl omenasiideriä
5 rkl ruokasoodaa
480 g tummia gluteenittomia jauhoja
2 tl suolaa
4 dl hunajaa
4 dl siirappia

Lämmitä uuni 150 asteeseen. Sekoita jogurtti ja siideri keskenään.

Sekoita sooda, jauhot ja suola toisessa kulhossa. Yhdistä siideri-jogurttiseos kuiva-aineisiin ja sekoita. Lisää hunaja ja muotoile leiväksi.

Paista leipää uunissa noin 25 minuuttia. Paiston jälkeen sivele siirappia leivän pintaan. Tarvittaessa jatka siirappia vedellä, kunnes sen rakenne on juoksevaa.

BURGERSÄMPYLÄT

4–6 kpl

1 dl kädenlämpöistä vettä
2 rkl kädenlämpöistä
maitoa
1 tl kuivahiivaa
1 rkl sokeria
4 dl vehnä jauhoja
1 tl suolaa
20 g pehmeää voita
1 kananmuna + kanan-
munaa voiteluun
seesaminsiemeniä

Sekoita vesi ja maito keskenään. Lisää hiiva ja sokeri ja anna seoksen vetäytyä 15 minuuttia.

Sekoita jauhot ja suola toisessa astiassa. Nypi sekaan voi. Vatkaa kananmuna kevyesti ja lisää se vesi-maitoseoksen kanssa jauhoihin.

Vaivaa taikinaa, kunnes se on sileää ja irtoaa kulhon reunoista. Lisää hiukan jauhoja tarvittaessa, mutta muista, että taikinan on oltava löysää. Kohota liinan alla 1–2 tuntia.

Kun taikina on kohonnut, pyörittele siitä sämpylöitä ja siirrä ne pellille. Anna kohota vielä tunnin tai pari. Voit sillä välin lämmittää uunin valmiiksi 200 asteeseen.

Voitele sämpylät munanvalkuaisella ja ripottele päälle seesaminsiemeniä.

Paista 200 asteessa noin 15 minuuttia.

KERMAVIILIKASTIKE HAMPURILAISELLE

1 vihreä omena
tuoretta tilliä
1 suolakurkku
½ tuorekurkkua
2 dl kermaviiliä
1 tl dijoninsinappia
suolaa
mustapippuria myllystä

Kuori omena ja poista siemenkota. Silppua tilli. Kuutioi omena, suolakurkku ja kurkku. Sekoita kermaviiliin.

Lisää joukkoon sinappi, suola ja pippuri. Viimeistele tillisilpulla.

Tarkista maku ja anna kastikkeen vetäytyä jääkaapissa mielellään yön yli tai ainakin muutama tunti ennen tarjoilua.

VINEGRETTI

1 tl dijoninsinappia
1 dl oliiviöljyä
1/3 dl valkoista balsami-
etikkaa tai valkoviini-
etikkaa
mustapippuria myllystä
hyppysellinen suolaa
2 tl sokeria

Sekoita kaikki ainekset keskenään. Voit sekoittaa vinegretin salaattiin valmiiksi tai antaa kunkin ruokailijan maustaa oman salaattinsa.

*Maukas ja helppo-
tekoinen vinegretti
sopii jokaisen salaatin
kumppaniksi.*

MAJONEESI

1 rkl dijoninsinappia
2–3 kananmunan
keltuaista
5 dl rypsiöljyä
1–2 rkl viinietikkaa
½ tl suolaa

Errottele keltaiset valkuaisista ja laita keltaiset sauvasekoittimen kulhoon. Lisää sinappi, öljy, etikka ja suola.

Käynnistä sauvasekoitin astian pohjalta ja anna sen pyöriä noin 10 sekuntia. Nosta sekoitin varovasti ylös ja toista sama, jotta majoneesista tulee tasaista.

Nosta majoneesi hetkeksi jääkaappiin ja sekoita lusikalla juuri ennen tarjoilua.

**Maukas majoneesi
valmistuu helposti
muutamassa minuutissa.
Valmista majoneesi
huoneenlämpöisistä
raaka-aineista.**

TSATSIKI

2–3 dl turkkilaista jogurttia
1 kurkku
1 valkosipulinkynsi
1 sitruunan mehu
suolaa
mustapippuria

Raasta kurkku ja laita raaste siivilään, jotta enimmäkseen nesteet valuvat pois. Murskaa kuorittu valkosipulinkynsi.

Sekoita kurkkuraaste, jogurtti, murskattu valkosipulinkynsi ja sitruunamehu. Lisää ripaus suolaa ja pippuria.

FENKOLITSATSIKI

4 annosta

200 g fenkolia
1–2 valkosipulinkynttä
8 oksaa minttua
2 dl turkkilaista jogurttia
1 rkl sitruunamehua
1 tl sokeria
½ tl suolaa
mustapippuria

Puhdista fenkoli huolellisesti ja raasta se. Kuori ja murskaa valkosipulinkyntset ja leikkaa ne pieneksi silpuksi. Leikkaa mintunlehdet ronskiksi. Yhdistä kaikki ainekset kulhossa ja lisää lopuksi mustapippuria myllystä.

AVOKADOHUMMUS

4 annosta

1–2 avokadoa
2 valkosipulinkynttä
200 g säilöttyjä kypsiä
kikherneitä
2–3 rkl tahini-tahnaa
3 rkl oliiviöljyä
1 sitruunan mehu
1 tl sokeria
½ tl suolaa
tilkka vettä

Poista avokadosta kivi ja irrota kuoret. Kuori ja murskaa valkosipulinkyntset. Valuta kikherneet, laita ne yleiskoneeseen ja soseuta tahnaksi. Lisää yleiskoneeseen avokado, valkosipuli ja tahini. Käytä yleiskonetta, kunnes seos on tasaisen vihreää. Lisää kulhoon loput ainekset eli oliiviöljy, sitruunamehu, sokeri ja suola.

Notkista hummus tarvittaessa pienellä määrällä vettä.

RUSKEAKASTIKE

4–6 annosta

60 g voita
3 rkl vehnä jauhoja
noin ½ l vettä
mustapippuria myllystä
suolaa

Lisää pannulle voi ja vehnä jauhot. Ruskista sekoittaen koko ajan noin viisi minuuttia.

Kaada vesi kerralla sekaan ja sekoita. Anna poreilla hiljaksiin runsaan vartin ajan. Mausta mustapippurilla ja suolalla. Siivilöi tarvittaessa.

GRILLATTUA SYDÄNSALAATTIA, KUIVATTUA TOMAATTIA JA JALAPEÑOMAJONEESIA

2–4 annosta

1 rs kirsikkatomaatteja
suolaa ja sokeria maun
mukaan
1 avokado
½–1 baby gem -sydän-
salaattia ruokailijaa
kohden

JALAPEÑOMAJONEESI

500 g jalapeñopaprikoita
vettä
6 kananmunan keltuaista
5 rkl dijoninsinappia
6 rkl valkoviinietikkaa
suolaa ja sokeria maun
mukaan
1 l rypsiöljyä
jalapeñolientä
1 limetin mehu

Lämmitä uuni 50 asteeseen. Halkaise kirsikka-
tomaatit ja mausta ne suolalla ja sokerilla. Levitä
tomaatinpuolikkaat pellille ja paista niitä 40–50-
asteisessa uunissa, kunnes ne ovat kuivuneet.

Halkaise avokado ja poista kivi. Kaiverra lusikalla
avokadon hedelmäliha irti puolikkaista. Revi sydän-
salaatti pienemmäksi ja grillaa sitä hetki grillissä
juuri ennen tarjoilua. Mausta salaatti vinegretillä
(ohje sivulla 17) ja lisää sekaan avokado ja tomaatit.

Poista jalapeñoista kannat. Halkaise ne pituus-
suunnassa ja poista neljännes siemenistä. Siirrä
jalapeñot tehosekoittimeen ja lisää tilkka vettä.
Soseuta tasaiseksi ja siivilöi syntynyt jalapeñoliemi
talteen majoneesia varten.

Valmista majoneesi (ohje sivulla 18). Erottele
kananmunista keltuaiset ja laita ne sinapin, viini-
etikan, suolan ja sokerin kanssa yleiskoneeseen.
Aja tasaiseksi. Lisää öljy tasaisena nauhana koneen
pyöriessä. Mausta lopuksi jalapeñoliemellä ja lime-
tin mehulla.

*Grillattu
sydänsalaatti on
herkkua tuhtien
grilliruokien kaverina.*



Arki tai juhla – Kapen resepteillä onnistut. Tämän kokin palava intohimo ”hemmetin hyvänmakuiseseen ruokaan” näkyy näissä resepteissä!

Kapen parhaat sisältää kaikki ne ohjeet, joilla kotikokki loitii liedellään toinen toistaan herkullisempia annoksia. Kirja sisältää uusia makuelämyksiä, kotiruokaklassikoita ja veden kielelle herauttavaa sydämellistä viikonloppuruokaa. Näistä keitoksista tulee hyvä ja kyliläinen olo.

The greatest hits!



www.tammi.fi

68.2

ISBN 978-952-04-0905-0

