

HK Vihreät -ruokaohjeita

Timo Turkka, ruokasisällöntuottaja, HKScan Finland

puh. 0400 249 429, timo.turkka@hkscan.com

Lisää reseptejä: www.hk.fi



Kasvislasagne

HK Vihreät Kasvisjauhiksesta valmistettu lasagne maistuu kasvisruokavaliota noudattaville ja aivan takuuvarmasti myös sekasyöjille. Runsaskuituisesta HK Vihreät Kasvisjauhiksesta ei tule juuri ollenkaan paistohävikkiä, joten 270 gramman pakkaus vastaa suunnilleen normaalia 400 gramman jauhelihapakkausta.

1 pkt HK Vihreät Kasvisjauhis 270 g

1 varsisellerin varsi

1 porkkana

1 sipuli

4 valkosipulin kynttä

2 rkl tomaattipyreetä

2 prk tomaattimurskaa

2 rkl sienifondia

½ ruukkua timjamia

3 rkl oliiviöljyä

lasillinen punaviiniä (valinnainen)

suolaa

rouhittua mustapippuria

1 munakoiso

Valkokastike:

60 g voita

60 g vehnäjäuhhoa

n. 8 dl maitoa

1,5 dl raastettua parmesaania

½ tl jauhettua muskottipähkinää

suolaa

Lisäksi:

lasagnelevyjä

½ ruukkua basilikaa

rypsiöljyä paistamiseen

Bolognese:

Kuutioi sipuli, varsiselleri ja porkkana pieniksi, noin 2 mm x 2 mm (brunoise) kuutioiksi. Viipaloi valkosipulin kynnet. Ruskista jauhis paistinpannalla ja siirrä kattilaan. Lisää paistinpannulle oliiviöljyä, porkkana, sipuli, varsiselleri ja valkosipuli. Kuullota kunnes vihannekset alkavat pehmetä. Lisää pannulle tomaattipyreeä ja freesaa noin kaksi minuuttia keskilämmöllä sekoitellen. Kaada mukaan punaviini ja kiehauta kunnes viini on haihtunut puoleen. Kaada seos jauhiksen joukkoon kattilaan ja kuumenna. Lisää mukaan tomaattimurska, vajaa purkillinen vettä, sienifondi ja hienonnettu timjami.

Anna kastikkeen kuplotella miedolla lämmöllä noin tunnin ajan välillä sekoitellen. Mausta maun mukaan suolalla ja rouhitulla mustapippurilla.

Valkokastike:

Sulata voi kattilassa keskilämmöllä. Vatkaa joukkoon jauhot ja anna hetki kypsyä kokoa ajan sekoittaen. Kaada puolet maidosta mukaan koko ajan vatkatun. Kun seos alkaa paksuuntua, kaada loput maidosta sekaan. Anna kastikkeen hautua miedolla lämmöllä noin kymmenen minuuttia ja ohenna maidolla tarvittaessa. Sekoita joukkoon raastettu parmesaani ja mausta suolalla sekä muskottipähkinällä.

Kokoaminen:

Viipaloi munakoiso ohuiksi kiekkoiksi. Voitele noin 20 x 30 cm vuoka huolellisesti voilla (tiskaaja kiittää). Levitä pohjimmaisiksi ohut kerros valkokastiketta ja siihen päälle lasagnelevyjä. Sitten kerroksittain; munakoiso viipaleita, bolognesea, valkokastiketta ja basilikanlehtiä. Laita väliin lasagnelevyjä ja toista. Jätä bolognesea ja valkokastiketta sen verran viimeisen kerroksen jälkeen, että niitä jää kerros päällimmäiseksi. Lasagnessa tulisi olla kolme pastakerrosta.

Paista 180-asteisessa uunissa noin 35 minuuttia kunnes lasagne on veitsellä kokeiltaessa pehmeä ja kauniisti paistunut. Anna lasagnen vetäytyä 10-15 minuuttia ennen syömistä.



HK Vihreät -ruokaohjeita

Timo Turkka, ruokasisällöntuottaja, HKScan Finland

puh. 0400 249 429, timo.turkka@hkscan.com

Lisää reseptejä: www.hk.fi



Kasvismakaronilaatikko

HK Vihreät Kasvisjauhiksella korvaat halutessasi perinteisen jauhelihan makaronilaatikossa. Runsaskuituisesta HK Vihreät Kasvisjauhiksesta ei tule juuri ollenkaan paistohävikkiä, joten 270 gramman pakkaus vastaa suunnilleen normaalia 400 gramman jauhelihapakkausta.

1 pkt HK Vihreät Kasvisjauhis 270 g
400 g makaronia
1 sipuli
1 l maitoa
3-4 kananmunaa
1 tl suolaa
rouhittua mustapippuria



Lisäksi:

nokare voita vuoaan voiteluun

Hienonna sipuli. Paista jauhis kuumalla pannulla pienessä määrässä rypsiöljyä kauniin väriseksi. Paistamisen loppuvaiheessa lisää mukaan hienonnettu sipuli ja jatka paistamista, kunnes sipuli pehmenee. Keitä makaroni suolalla maustetussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan.

Vatkaa maito, kananmunat, suola sekä mustapippuri huolellisesti. Voitele vuoka voilla ja sekoita keitetty ja valutettu makaroni sekä paistettu jauhis keskenään vuossa. Kaada mukaan munamaito. Sekoita. Paista makaronilaatikkoa 175-asteisessa uunissa noin 35 minuuttia, kunnes pinta on kauniisti paistunut ja munamaito on hyytynyt. Tarjoa ketsupin, suolakurkkujen ja pikkeliapunajuurten kera.

Pasta bolognese HK Vihreät Kasvisjauhiksesta

Bologneseen ei kyllästy koskaan. Nyt sen voi tehdä myös vegeversiona HK Vihreät Kasvisjauhiksesta. Runsaskuituisesta HK Vihreät Kasvisjauhiksesta ei tule juuri ollenkaan paistohävikkiä, joten 270 gramman pakkaus vastaa suunnilleen normaalia 400 gramman jauhelihapakkausta.

1 pkt HK Vihreät Kasvisjauhis 270 g
1 varsisellerin varsi
1 porkkana
1 sipuli
4 valkosipulin kynttä
2 rkl tomaattipyreetä
2 prk tomaattimurskaa
2 rkl sienifondia
½ ruukkua timjamia
½ ruukkua basilikaa
3 rkl oliiviöljyä
lasillinen punaviiniä (valinnainen)
suolaa
rouhittua mustapippuria



Lisäksi:

280 g pastaa esim. spagettia
parmesaania

Kuutioi sipuli, varsiselleri ja porkkana pieniksi, noin 2 mm x 2 mm (brunoise) kuutioiksi. Viipaloi valkosipulin kynnet. Ruskista jauhis paistinpannalla ja siirrä kattilaan. Lisää paistinpannulle oliiviöljyä, porkkana, sipuli, varsiselleri ja valkosipuli. Kuullota kunnes vihannekset alkavat pehmetä. Lisää pannulle tomaattipyree ja freesaa noin kaksi minuuttia keskilämmöllä sekoitellen. Kaada mukaan punaviini ja kiehauta kunnes viini on haihtunut puoleen. Kaada seos jauhiksen joukkoon kattilaan ja kuumenna. Lisää mukaan tomaattimurska, vajaa purkillinen vettä, sienifondi ja hienonnettu timjami.

Anna kastikkeen kuplotella hiljalleen noin tunnin ajan välillä sekoitellen. Mausta maun mukaan suolalla ja rouhitulla mustapippurilla. Hienonna basilika ja lisää kastikkeeseen. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Tarjoa bolognese pastan ja raastetun parmesaanin kera.

HK Vihreät -ruokaohjeita

Timo Turkka, ruokasisällöntuottaja, HKScan Finland
puh. 0400 249 429, timo.turkka@hkscan.com
Lisää reseptejä: www.hk.fi



HK Vihreät Kasvisjauhiskastike ja perunat

HK Vihreät Kasvisjauhista voi käyttää jauhelihan tapaan hyvinkin perinteisissä resepteissä, kuten vaikka jauhelihakastikkeessa. Runsaskuituisesta HK Vihreät Kasvisjauhiksesta ei tule juuri ollenkaan paistohävikkiä, joten 270 gramman pakkaus vastaa suunnilleen normaalia 400 gramman jauhelihapakkausta. Tämä ei ole yllättävän hyvää – tämä on hyvää!

1 pkt HK Vihreät Kasvisjauhis 270 g
1 sipuli
50 g voita
50 g vehnä jauhoja
8 dl kasvislientä
½ dl suolakurkkujen lientä
suolaa
10 kpl maustepippureita



Lisäksi:
kuoripottuja

Paista jauhis paistinpannalla kauniin väriseksi. Lisää pannulle voi ja kuutioitu sipuli. Jatka hetki ruskistamista niin, että sipulit saavat hieman väriä. Lisää pannulle vehnä jauho ja ruskista lastalla koko ajan sekoittaen, kunnes jauhot ruskistuvat. Tässä hommassa maltti on valttia. Kun jauhot ovat saaneet tummanruskean värin kaada joukkoon vesi, maustepippurit ja suolakurkkuliemi koko ajan vimmatusti sekoittaen. Kiehauta kastike välillä sekoitellen. Anna kiehua/hautua hiljalleen noin 15 minuuttia. Mausta suolalla ja tarjoa keitettyjen perunoiden sekä suolakurkkuviipaleiden kera.

Kasvispullat kermakastikkeessa ja pottumuusia

Lihapullat kermakastikkeessa pottumuusin kera on klassikko. Runsaskuituisesta HK Vihreät Kasvisjauhiksesta ei tule juuri ollenkaan paistohävikkiä, joten 270 gramman pakkaus vastaa suunnilleen normaalia 400 gramman jauhelihapakkausta.

2 pkt HK Vihreät Kasvisjauhis 270 g
1 pss sipulikeittoainesta
1 dl kermaviiliä

Kermakastike:

1 prk Via demi glace
2 dl kuuhukermaa
2 tl dijon-sinappia
suolaa
rouhittua musta, -ja viherpippuria
1 tl maissitärkkelystä

Pottumuusi:

500 g puikulaperunaa
100 g voita
1 dl maitoa
suolaa

Lisäksi:
sokeroituja puolukoita
suolakurkkuja



Laita sipulikeittoaines ja kermaviili kulhoon turpoamaan noin 15 minuutiksi. Sekoita jauhis huolellisesti joukkoon. Vaivaa kiinteäksi massaksi. Pyörittele massasta pieniä pyöryköitä ja paista ne paistinpannalla pienessä määrässä voita ja rypsiöljyä kauniin väriseksi ja kypsiksi.

Paahda murskattuja viher- ja mustapippureita kattilassa, kunnes ne alkavat tuoksua paahtuneilta. Kaada demi glace kattilaan ja kiehua. Lisää kattilaan kerma sekä dijon-sinappi ja anna kastikkeen kiehua miedolla

HK Vihreät -ruokaohjeita

Timo Turkka, ruokasisällöntuottaja, HKScan Finland
puh. 0400 249 429, timo.turkka@hkscan.com
Lisää reseptejä: www.hk.fi



lämmöllä noin 5 minuuttia, tarkista suola. Suurusta tarvittaessa tilkkaan kylmää vettä sekoitetulla maissitärkkelyksellä.

Kuori ja keitä perunat kypsiksi. Valuta huolellisesti.

Yhdistä maito ja voi kattilassa. Kuumenna, kunnes voi on sulanut. Vatkaa perunat sekä voi-maito sähkövatkaimella sileäksi muusiksi. Mausta suolalla.

Marokkolainen kasvispyörökkäpata

HK Vihreät Kasvisjauhis toimii erinomaisesti tässä marokkohenkisessä ja maukaassa reseptissä. Pohjoisafrikkalainen makumaailma yrteineen ja mausteineen ei jätä ketään kylmäksi. Runsaskuituisesta HK Vihreät Kasvisjauhiksesta ei tule juuri ollenkaan paistohävikkiä, joten 270 gramman pakkaus vastaa suunnilleen normaalia 400 gramman jauhelihapakkausta.

2 pkt HK Vihreät Kasvisjauhis 270 g
½ ruukkua lehtipersiljaa silputtuna
20 mintunlehteä silputtuna
2 tl ras el hanout -mausteseosta
2 tl kanelia
2 tl jauhettua korianterinsiementä
½ tl rouhittua mustapippuria

Kasvipata:

1 sipuli
1 punainen paprika
4 valkosipulin kynttä
1 prk tomaattimurskaa
½ dl kuivattua aprikoosia
kourallinen kalamata oliiveja
3 rkl harissaa
2 tl jauhettua korianteria
suolaa

Lisäksi:

1,5 dl bulguria
kikherneitä paahdettuna
turkkilaista jogurttia
raastettua appelsiinin kuorta



Sekoita kasvispyörököiden raaka-aineet huolellisesti massaksi. Pyörittele massasta pieniä pyörököitä ja paista rypsiöljyssä kauniin värisiksi. Laita sivuun.

Kuutioi sipuli ja paprika. Hienonna valkosipuli ja kuivattu aprikoosi. Kuullota sipulia, paprikaa, valkosipulia ja aprikooseja oliiviöljyssä, kunnes kasvikset alkavat hieman pehmenemään. Lisää mukaan harissa ja jauhettu korianteri. Jatka hetki freesaamista.

Lisää joukkoon tomaattimurska ja oliivit. Anna kuplotella kannen alla 15 minuuttia välillä sekoitellen. Mausta suolalla ja rouhitulla mustapippurilla. Sekoita joukkoon kasvispyörökät.

Huuhtelee ja valuta kikherneet ja paahda 225-asteisessa uunissa noin 10 minuuttia.

Mittaa kattilaan 3 desilitraa vettä sekä 1 tl suolaa ja kiehauta ne. Ota kattila pois liedeltä ja sekoita veteen bulgur. Laita kansi päälle ja anna kypsyä kymmenen minuuttia.

Tarjoa kasvispyörökkäpata bulgurin ja paahdettujen kikherneiden kera. Viimeistele annos jogurtilla ja raastetulla appelsiininkuorella.

HK Vihreät -ruokaohjeita

Timo Turkka, ruokasisällöntuottaja, HKScan Finland
puh. 0400 249 429, timo.turkka@hkscan.com
Lisää reseptejä: www.hk.fi



Kasvis-dippilautanen ja sour crean & onion -dippi

Jos viikonlopun kemujen seurueessa on kasvisruokailijoita tai muuten vain haluat vetää viikonlopun aivan Vihreänä, ovat HK Vihreät Kasvisnuggetit, ja -pullat nappivalinta. Runsaskuituiset HK Vihreät Kasvisnuggetit ja HK Vihreät Kasvispullat tarjoillaan itsetehdyn sour cream & onion -dippikastikkeen kera.

- 1 pkt HK Vihreät Kasvisnuggetit 200 g
- 1 pkt HK Vihreät Kasvispullat 200 g
- 2 porkkanaa
- 1 kurkku

Sour cream & onion -dippi

- 1 prk ranskankermaa
- 2 tl sipulijauhetta
- 1 tl valkosipulijauhetta
- 2 rkl hienonnettua ruohosipulia
- suola
- rouhittu mustapippuria



Sekoita kaikki dippikastikkeen ainekset keskenään ja anna maustua kylmässä puolisen tuntia.

Töki kasvispyörökät varrastikkuihin ja paista vartaat ja vegenugetit pienessä määrässä rypsiöljyä kuumiksi. Voit lämmittää pyörökät ja nugetit myös mikrossa.

Kuori porkkana. Leikkaa porkkana ja kurkku pikkurillin kokoisiksi pölkyiksi ja tarjoa ne dippilautasella kasvispyörökä vartaiden ja vegenugettien kaverina.

Vegenugetit, chiliketsuppi ja ranskanpotut

- 1 pkt HK Vihreät Kasvisnuggetit 200 g
- 1 pss / 500 g valmiita ranskalaisia perunoita
- suolaa

Nopea chiliketsuppi:

- 2 dl hyvää ketsuppia
- ½ dl chipotlekastiketta
- ½ tl rouhittua mustapippuria
- 1 tl savuaromia



Sekoita chiliketsupin ainekset keskenään ja anna maustua kylmässä ainakin puolisen tuntia.

HK Vihreät -ruokaohjeita

Timo Turkka, ruokasisällöntuottaja, HKScan Finland
puh. 0400 249 429, timo.turkka@hkscan.com
Lisää reseptejä: www.hk.fi



Vege-sipulipihvi ja paistetut perunat

Sipulipihvi ja paistetut potut ovat oikein kunnan vanhanajan ruokaa. Vege-sipulipihvi on hieman modernisoitu versio tuosta klassikkoruoasta. Runsaskuituiset HK Vihreät Kasvisburgerpihvit tuovat kuluttajille valinnanvaraa.

1 pkt/2 kpl HK Vihreät Kasvisburgerpihvi 240 g
rypsiöljyä paistamiseen

Paistettu sipuli:

1 iso sipuli
1 rkl voita
3 timjamin oksaa
suolaa
rouhittua mustapippuria



Paistetut perunat:

200 g keitettyjä perunoita
2 timjamin oksaa
suolaa
rouhittua mustapippuria
1 rkl voita
1 rkl rypsiöljyä

Kuori ja viipaloi sipuli. Kuumenna paistinpannu lisää siihen voi. Kun voi alkaa vaahdota, lisää mukaan sipuliviipaleet ja timjamin oksa. Vähennä lämpöä ja anna hautua välillä sekoitellen, kunnes sipuli on pehmeää ja kauniisti karamellisoitunut.

Kuori keitetyt perunat ja lohko ne. Kuumenna pannu ja paista perunat voi-rypsiöljyseoksessa ja timjamissa kauniin kullanuskeiksi. Mausta suolalla ja rouhitulla mustapippurilla.

Paista burgerpihvit pienessä määrässä rypsiöljyä kuumalla paistinpannulla noin kolme minuuttia per puoli.

Tarjoa paistetut burgerpihvit paistetun sipulin ja perunoiden kera.

Oopperavoileipä HK Vihreät Kasvisburgerpihvistä

Runsaskuituiset HK Vihreät Kasvisburgerpihvit tuovat kuluttajille valinnanvaraa.

1 pkt HK Vihreät Kasvisburgerpihvi 240 g
2 viipaleta paahtoleipää
2 kananmunaa
punasipulia renkaina
voita paistamiseen
rypsiöljyä paistamiseen

Lisäksi:
suolakurkkua



Paista burgerpihvit pienessä määrässä rypsiöljyä kauniin värisiksi ja siirrä sivuun odottamaan. Lisää pannulle voi ja paahda paahtoleipäviipaleet molemmin puolin. Paista kananmunat toiselta puolen, niin että keltaiset jäävät ehjiksi. Mausta suolalla ja rouhitulla mustapippurilla. Kokoa leivät ja nauti kylmän maidon kera.

HK Vihreät -ruokaohjeita

Timo Turkka, ruokasisällöntuottaja, HKScan Finland

puh. 0400 249 429, timo.turkka@hkscan.com

Lisää reseptejä: www.hk.fi



HK Vihreät Kasvispullapasta

HK Vihreät Kasvispullista valmistat maukkaan pastan tuossa tuokiossa. Käytä runsaskuituisia Kasvispullia perinteisten valmislihapyöryköiden tapaan. Pastaa voit tuunailla makusi mukaan vaikkapa esimerkiksi chilillä ja fetajuustolla.

1 pkt HK Vihreät Kasvispullat 200 g
3 valkosipulin kynttä
2 rkl punaista pestoa
5 oksaa tuoretta oreganoa
kourallinen kalamata oliiveja
2 rkl rypsiöljyä
150 g tagliatelleä
suolaa
rouhittua mustapippuria



Viipaloi valkosipulin kynnet ja silppua oregano.

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan.

Freesaa valkosipuli viipaleita rypsiöljyssä hetken aikaa. Lisää mukaan kasvispyörykät, oliivit ja oregano. Paista kunnes pyörykät saavat kauniin värin.

Lisää mukaan pesto ja keitetty ja valutettu pasta. Mausta suolalla ja rouhitulla mustapippurilla. Sekoita huolellisesti ja tarjoa parmesaanin kera.

HK Vihreät Kasvispulla-bulgursalaatti ja sitruuna-aiolia

1 pkt HK Vihreät Kasvispullat 200 g
rypsiöljyä paistamiseen
3 dl bulguria
kourallinen tummia viinirypäleitä
10 cm kurkkua pieneksi kuutioituna
5 kevätisipulin vartta
1 pnt lehtipersiljaa
½ pnt minttua
3 rkl oliiviöljyä
1 sitruunan mehu



Sitruuna-aioli:

1 dl majoneesia, esim. Hellmann's real
½ sitruunan raastettu kuori ja mehu
2 valkosipulin kynsi raastettuna
pari kierrosta rouhittua mustapippuria

Lisäksi:

oliiviöljyä viimeistelyyn

Sekoita kaikki sitruuna-aiolin ainekset huolellisesti keskenään ja anna maustua kylmässä puolisen tuntia.

Kiehauta 3 dl vettä laakeassa kattilassa. Sekoita veteen bulgur sekä oliiviöljy ja ota kattila pois liedeltä. Laita kansi päälle ja anna bulgurin kypsyä kymmenisen minuuttia.

Pilko kurkku pieniksi kuutioiksi ja viipaloi kevätisipuli. Halkaise viinirypäleet ja silppua yrtit. Sekoita hieman jäähtynyt bulgur, kurkkukuutiot, viinirypäleet, kevätisipuli ja yrtit keskenään. Paista pyörykät pienessä määrässä rypsiöljyä kuumiksi ja tarjoa bulgursalaatin ja sitruuna-aiolin kera

HK Vihreät -ruokaohjeita

Timo Turkka, ruokasisällöntuottaja, HKScan Finland

puh. 0400 249 429, timo.turkka@hkscan.com

Lisää reseptejä: www.hk.fi



Veggie burger

Vegebürgeri ei ole koskaan ollut näin hyvää. Laadukkaista raaka-aineista huolella valmistettu Veggie Burger on burgereiden aatelia kaikissa kategorioissa. Tähän burgeriin ihastuvat niin kasvissyöjät kuin sekaanitkin.

Runsaskuituinen HK Vihreät Kasvisburgerpihvi pitää huolen siitä, että vatsa kiittää paitsi täyttymisen lisäksi myös hyvinvoinnilla.

1 ptk HK Vihreät Kasvisburgerpihvi 240 g
2 viipaletta tomaattia
2 viipaletta cheddaria
4 pitkää suolakurkkuviipaletta
2 briossisämpylää
kourallinen rucolaa



Karamellisoitu sipuli:

1 sipuli
1 rkl voita
suolaa
rouhittua mustapippuria

Burger-majoneesi:

1 kananmuna
1 rkl siiderietikkaa
½ rkl dijonsinappia
1 valkosipulin kynsi
2 dl rypsiöljyä
2 rkl ketsuppia
1 rkl makeita suolakurkkuja
1 tl sokeria
1 tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria

Mittaa kaikki burger-majoneesin ainekset kapeaan ja korkeareunaiseen astiaan. Laita sauvasekoittimen terä astian pohjaan ja ala sekoittaa samalla terää kokoa ajan nostaen ylöspäin, kunnes majoneesi on täysin emulgoitunut paksuksi kastikkeeksi.

Viipaloi sipuli ja karamellisoi se paistinpannulla voissa keskilämmöllä. Vältä polttamasta sipulia, maltti on valttia.

Pariloi burgerpihvit kuumassa raitaparilassa kauniin grillatun värisiksi ja kypsiksi. Laita juustoviipaleet pihvien päälle ja pariloi kunnes juusto alkaa hieman sulaa.

Lämmitä sämpylät uunissa tai parilassa. Kokoa burgerit ja nauti.