KUOPION KANSALAISOPISTO

KOTITALOUS / ML 24.2.2022

Päivän menu

Pizza kukkakaalipohjalla ja rucolaa

\*\*\*

Kanaa Igorin tapaan

Keltainen riisi

\*\*’\*

Appelsiini syrnikit ja appelsiini hilloke



PIZZANEN KUKKAKAALIPOHJALLA

**Pohja:**

300 g kukkakaalia

2 kananmunaa

1 dl raastettua parmesaania (tai muuta voimakasta juustoa)

¼ tl suolaa

muutama kierros mustapippuria myllystä

**Täyte:**

n. 2 dl paseerattua tomaattia

1 pieni prk tomaattipyrettä (vajaa desi)

2 tl sokeria

mustapippuria myllystä

2-3 tl pizzamaustetta (tai 1 tl basilikaa, 1 tl oreganoa ja ½ tl timjamia)

salami tai pepperoniviipaleita

punasipulia

juustoraastetta

Paistamisen jälkeen pinnalle tuoretta rucolaa tai basilikaa

1. Raasta kukkakaali tai aja se monitoimikoneella muruiksi. Älä tee sosetta!
2. Sekoita kukkakaalimurun joukkoon kananmunat ja juustoraaste.
3. Mausta suolalla ja pippurilla.
4. Taputtele kukkakaaliseos pellille leivinpaperin päälle joko yhdeksi isoksi levyksi tai tee siitä pieniä annospohjia. Pohjan paksuus saa olla muutama milli.
5. Paista pohjaa 200 asteessa n. 25 minuuttia eli kunnes siinä alkaa olla väriä.
6. Sekoita paseerattu tomaatti, tomaattipyre sekä mausteet.
7. Ota kukkakaalipohja uunista ja levitä sille tomaattikastiketta, pepperoniviipaleita, ohuita punasipulisuikaleita sekä juustoraastetta.

Voit käyttää myös muita mieluisia täytteitä, mutta älä laita niitä liikaa.

1. Paista kukkakaalipizzaa vielä 225 asteessa n.6-10 minuuttia eli kunnes juusto on sulanut ja saanut väriä.
2. Viimeistele vielä kypsä pizzanen tuoreella rucolalla tai basilikalla.

VINKKI! Kun laitat täytetyn pizzan uuniin, niin laita uuni pizzatoiminnolle (alalämpö ja kiertoilmauuni ovat yhtä aikaa päällä). Saat pizzaan rapean pohjan ja mehevän päällyksen.

KAALINYYTIT

KANAA IIGORINTAPAA

(5-6.lle)

n. 600 g kanan fileettä

mausteet: mustapippuri, paprikajauhe, suola.

1 rkl öljyä

1 punainen paprika suikaloituna

1 keltainen paprika suikaloituna

2 isoa sipulia kuutioituna

3 valkosipulin kynttä pilkottuna

70 g tomaattipyreettä

½ dl persiljaa pilkottuna

1 rkl sokeria

2 tl suolaa

mustapippuria myllystä

350 g smetanaa

1 kuutioitu maustekurkku, ripottele juuri ennen uuniin menoa)

* persiljaa revittynä koristeeksi
1. Käsittele kasvikset ohjeen mukaan. Kuullota pieni hetki paprikat ja sipulit pannussa tilakassa öljyä.
2. Lisää joukkoon tomaattipyree, suola, sokeri, pippuri, persilja ja kanaliemi.
3. Lisää smetana joukkoon ja sekoita. Anna kastikkeen saostua muutama minuutti.
4. Mausta kanafileet. Paista kanan fileet nopeasti kuumalla pannulla öljyssä, niin että saa kauniin värin.
5. Asettele fileet vuokaan ja kaada kastike fileiden päälle, niin että ne peittyvät.
6. Ripottele maustekurkku sekä persilja. Laita uuniin 175 – 200 asteeseen, noin 30 minuutiksi.
7. Tarjoile **riisin**, pastan tai perunoiden kavereina!



KELTAINEN RIISI

(4 -5 annosta)

3 ½ dl basmatiriisiä

2 sipulia

3 valkosipulinkynttä

50 g voita

1 tl kurkumaa

3 neilikkaa, kokonainen

7 dl vettä

1 ½ tl suolaa

1 laakerinlehti

1 rkl ruokaöljyä

1. Huuhtele riisi. Kuori sipulit, hienonna toinen ja leikkaa toinen sipuli ohuiksi viipaleiksi. Kuori ja hienonna valkosipuli.
2. Lämmitä voita kattilassa keskilämmöllä, kunnes se alkaa ruskistua. Lisää valkosipuli ja hienonnettu sipuli ja kuullota sekoittaen, kunnes sipulit alkavat pehmetä ja ruskistua.
3. Lisää riisi ja kurkuma ja sekoita.
4. Lisää vesi, suola, neilikat ja laakerinlehti. Sekoita, kiehauta ja alenna sitten lämpöä mahdollisimman pienelle. Anna riisin hautua hitaasti kannen alla noin 20 minuuttia, kunnes se on pehmeää ja vesi on imeytynyt täysin. siirrä kattila levyltä ja anna riisin seistä vielä 5 minuuttia kannen alla.
5. Lämmitä öljyä kattilassa tai paistinpannussa. Ruskista sipuliviipaleet rapeiksi.
6. Möyhennä riisiä haarukalla ja levitä pinnalle paistetut sipuliviipaleet juuri ennen tarjoilua.

APPELSIINISYRNIKIT (n. 12 kpl)
1 prk (250 g) maitorahkaa
3 kananmunaa
1 dl vehnäjauhoja
1/2 dl sokeria
½ tl suolaa
1 appelsiinin kuori raastettuna (käytä appelsiini hillokkeeseen)

1. Sekoita rahka ja munat hyvin, lisää muut aineet taikinaan.

2. Anna taikinan levätä hetki, jotta jauhot turpoavat ja kypsyvät paremmin.

3. Nostele taikinaa lusikalla tai pienellä kauhalla lettupannun koloihin.

4. Paista syrnikit kohtuullisen miedolla lämmöllä, sillä ne palavat helposti.

APPELSIINIHILLOKE

1/2 dl hillosokeria

3/4 dl vettä

2 tl sitruunamehua

1 appelsiini

1. Kuori ja paloittele appelsiini. Lisää mukaan vesi ja sitruunamehu ja anna kiehua pienessä kattilassa n. 5 minuuttia.
2. Soseuta sauvasekoittimella. Lisää hillosokeri hyvin sekoittaen ja anna kiehua vielä 10 minuuttia.
3. Jäähdytä ja tarjoa syrnikkien kanssa.

VINKKI! Voit tehdä hillokkeen myös soseuttamatta niin, että leikkaat appelsiinin kalvottomiksi lohkoiksi ja laitat kaikki aineet kerralla kattilaan ja kiehautat n.10 minuuttia.

Syrnikkien kaveriksi sopii myös vaahdotettu kerma ja vaniljavaahto.