



Vinkki: Kasviksia voi vaihdella sesongin mukaan. Esimerkiksi bataatti, juuriseläri tai parsakaali sopivat annokseen erinomaisesti.



Bowlit ja salaattipöydän ideat

Salaattipöytä ja -annokset rakentavat mielikuvaa lounasravintolasta. Moderni asiakas hakee uutta ja arvostaa raikasta laatua. Suomen Kokkimaajoukkueen johtaja Katja Tuomainen mietti ideoita, ratkaisuja ja reseptiikkaa syksyn salaattitarjontaan.

"Bowlit sopivat erinomaisesti hävikin vähentämiseen – hyödynnä rohkeasti lounaalta tai päivälliseltä ylijääneet kasvikset, viljat ja proteiinit osana annosta.

Hirssin voi korvata myös ohralla, kvinoalla tai ruokaisuutta lisäävällä jyvasekoituksella. Bowl toimii yhtä hyvin lämpimänä kuin huoneenlämpöisenä tarjoiltuna."

Lohibowl

1 annos

Yrteillä marinoitua hirssiä, lohifilettä, retiisiä, marinoitua kurkkua ja tomaattia sekä varsiparsakaalia

LOHI

80 g lohifilettä

1 tl rypsiöljyä, ripaus suolaa

YRTTIMARINOITU HIRSSI

120 g keitettyä hirssiä

1 rkl hienonnettua persiljaa

1 rkl hienonnettua ruohosipulia

1 tl sitruunamehua

1 tl oliiviöljyä, ripaus suolaa

MARINOITU KURKKU JA TOMAATTI

30 g kirsikkatomaattia

50 g kurkkua

Molempien marinadi:

1 tl valkoviinietikkaa

1 tl oliiviöljyä, ripaus suolaa

VARSIPARSAKAALI

4 varsiparsakaalia

1 tl rypsiöljyä, ripaus suolaa
sitruunankuorta

LISÄKSI

2 retiisiä viipaloituna

Viipaloi kurkku ohuiksi viipaleiksi ja halkaise kirsikkatomaatit marinoitumaan. Keitä hirssi ja mausta yrttimarinadilla. Höyrytä varsiparsakaalit 100 asteessa 3 min., jäähdytä, lisää tilkka öljyä, mausta suolalla ja sitruunankuorella. Mausta lohifilettä suolalla. Paista öljyssä kuumalla pannulla noin 2–3 minuuttia per puoli. Halkaise retiisit ja tohota pinnat kaasupolttimella. Lisää retiisien joukkoon tilkka rypsiöljyä ja mausta suolalla. Kokoa annos kulhoon. Tarjoile heti.

Kanabowl

1 annos

Paahdettua kvinoaa, yrttiöljyllä maustettua kanan rintafileettä, paahdettua porkkanaa, salottisipulia, ruusukaalia ja retiisiä

KANA

120 g kanan rintafileettä

1 tl rypsiöljyä, ripaus suolaa

YRTTIÖLJY

1 rkl oliiviöljyä

1 rkl hienonnettua persiljaa

1 tl hienonnettua ruohosipulia

PAAHDETTU KVINOAA

50 g keitettyä kvinoaa

1 tl rypsiöljyä, ripaus suolaa

Vinkki: Karhunlaukan sijaan voit käyttää myös ruoho-, kevät-sipulia tai nuoria yrttien versoja. Porkkanoiden paahuttaminen korostaa niiden luonnollista makeutta, joten salaatti kaipaa vain kevyen hap-paman kastikkeen tasapainottamaan makua.



PAAHDETTU PORKKANA

5 porkkanaa

PARSA

4 vihreää parsaa
1 tl rypsiöljyä, ripaus suolaa

MUUT KASVIKSET

50 g ruusukaalia
2 retiisiä
1 salottisipuli
1 rkl rypsiöljyä, ripaus suolaa

Sekoita kasvikset öljyn ja suolan kanssa. Kypsennä 200 asteisessa uunissa 15–20 min., kunnes kasvikset ovat pehmeitä ja saaneet väriä. Höyrytä porkkanoita 100 asteessa noin 20 min. Jäähdytä, tohota pinta kaasupolttimella ja mausta suolalla. Paista parsaa kuumalla pannulla 2–3 min. Sekoita persilja ja ruohosipuli oliiviöljyyn. Levitä keitetty kvinoa uunipellille, lisää öljy ja suola ja paahda uunissa 8–10 min. Mausta kanan rintafilee suolalla ja paista kypsäksi öljyillä pannulla. Anna vetäytyä hetki ja viipaloi. Halkaise retiisit ja tohota pinnat kaasupolttimella. Lisää retiisien joukkoon tilkka rypsiöljyä ja mausta suolalla. Kuori ja halkaise salottisipulit, lisää tilkka rypsiöljyä ja paahda uunissa 180 asteessa noin 10 min. Kokoa annos kulhoon. Viimeistele yrttiöljyllä.

Paahdettua naattiporkkanaa

4 annosta

400 g naattiporkkanoita
100 g retiisejä

12

20 g karhunlaukan lehtiä
2 rkl rypsiöljyä
riipaus suolaa ja mustapippuria

KARHUNLAUKKAMAJONEESI

200 g karhunlaukkaa
100 g babypinaattia
300 g rypsiöljyä
100 g majoneesia

Pese porkkanat ja jätä hieman naattia näkyviin. Sekoita porkkanat öljyyn ja mausta. Kypsennä 200 asteisessa uunissa 10–15 min. Laita blenderiin karhunlaukka, pinaatit ja öljy. Blendaa suurella teholla noin 20 min. ja valuta öljy siivilän läpi. Sekoita jäähdytynyttä öljyä majoneesin kanssa haluamasi määrä. Halkaise retiisit pituussuunnassa kahtia, tohota pinnat kaasupolttimella, penslaa öljyllä ja ripottele päälle suolaa. Nosta lämpimät porkkanat tarjoiluastiaan. Lisää retiisit ja karhunlaukkamajoneesi.

Broilerisalaatti

4 annosta

Pariloitua broilerin rintafileetä, sitru-marinoitua varsiparsakaalia ja jalapenomajoneesia



480 g broilerin rintafileetä
200 g varsiparsakaalia
80 g pikkelöityjä jalapenoja
160 g salaattisekoitusta
4 tl rypsiöljyä
riipaus suolaa

SITRUSMARINADI

4 rkl appelsiinimehua
4 tl sitruunamehua
4 tl oliiviöljyä

JALAPENOMAJONEESI

200 g jalapenoa
400 g babypinaattia
1,2 kg rypsiöljyä
400 g täysmajoneesia

Sekoita mehut ja oliiviöljy marinadiksi. Leikkaa varsiparsakaali paloiksi marinadiin. Anna maustua vähintään 15 min. Pariloi tai paista suolalla maustettu rintafilee kuumalla pannulla kypsäksi, noin 4–5 min. per puoli. Anna vetäytyä hetki ja viipaloi. Blendaa jalapenot, babypinaatti ja öljy suurella teholla noin 20 min. ja siivilöi. Sekoita jäähdytynyttä öljyä majoneesiin haluamasi määrä. Kokoa vadille ja lisää päälle jalapenomajoneesia.

VINKKI! Broilerin voi korvata myös edelliseltä aterialta ylijääneellä kannalla tai grillatulla kalalla.

Leipäjuustosalaatti

4 annosta

Paistettua leipäjuustoa, paahdettuja mallasleipäkuutioita, marinoitua punasipulia, rucolaa, salaattisekoitusta ja lakkavinegrettiä

280 g leipäjuustoa
120 g rucolaa
320 g salaattisekoitusta

PAAHDETUT MALLASLEIPÄKUUTTIOT

4 viipaletta mallasleipää
4 tl rypsiöljyä

MARINOITU PUNASIPULI

1200 g punasipulia
4 rkl valkoviinietikkaa
4 tl sokeria, ripaus suolaa

LAKKAVINEGRETTI

4 rkl lakkahilloa
4 rkl oliiviöljyä
4 tl valkoviinietikkaa, ripaus suolaa

Marinoi ohueksi viipaloitua punasipulia vähintään 15 min. Sekoita kuutiotu mallasleipä öljyn kanssa ja paahda 200-asteisessa uunissa 5–7 min. kullannuskeaksi. Sekoita lakkavinegretti tasaiseksi kastikkeeksi. Paista leipäjuustoviipalet pannulla molemmin puolin kauniin värisiksi. Kokoa salaatti tarjoiluastiaan. Viimeistele lakkavinegretillä.

VINKKI! Salaattiin voi hyödyntää edelliseltä aterialta jääneitä leipiä. Myös muut juustot, kuten grillijuusto tai vuohenjuusto, toimivat erinomaisesti.

Coleslaw

4 annosta

300 g varhaiskaalia
1 porkkana
50 g punasipulia

KASTIKE

100 g majoneesia
50 g turkkilaista jogurtia
1 rkl sitruunamehua
1 tl hunajaa
riipaus suolaa ja mustapippuria

Suikaloi varhaiskaali mahdollisimman ohueksi. Raasta porkkana ja viipaloi punasipuli ohuiksi siivuiksi. Sekoita kastikkeen ainekset ja yhdistä kasvikset ja kastike kulhossa. Anna maustua jääkaapissa vähintään 30 min. ennen tarjoilua.

VINKKI! Öljypohjainen kastike syntyy korvaamalla majoneesi ja jogurtti oliiviöljyllä ja lisäämällä hieman omena-viinietikkaa. Varioi makua sesongin yrteillä, kuten tillillä, ruohosipulilla, persiljalla tai rakuunalla. Myös sinappi, sitrushedelmien kuori tai paahdetut siemenet tuovat salaattiin lisää luonnetta.



Sienisalaatti kotimaisista metsäsienistä

4 annosta

250 g metsäsieniä (esim. kantarelleja, suppilovahveroita tai herkkutatteja)
1 pieni punasipuli
2 rkl hienonnettua lehtipersiljää
50 g smetanaa
riipaus suolaa ja mustapippuria
1 rkl voita paistamiseen

Puhdista ja paloitele sienet, viipaloi punasipuli ohuiksi siivuiksi. Paista sieniä voissa, kunnes niistä irtoava neste on haihtunut ja ne saavat kauniin pinnan. Lisää ripaus suolaa ja anna jäähtyä hetki. Sekoita ainekset kulhossa ja mausta.



Vinkki! Sienisalaattiin sopivat erinomaisesti myös pikkelöity punasipuli, tilli tai ruohosipuli. Syksyisen version saat lisäämällä joukkoon puolukoita tai puolukkavinegrettiä, joka korostaa metsäsienten aromia.