

# ETELÄ-POHJALAINEN OSAKUNTA CXIII

*20. maaliskuuta 2021*

.....

## *Menu*

(VEGAANINEN)

Paahdettu valkosipulikeitto  
Kikherne-tofu pihvit parsalla  
Hedelmähyttelö appelsiinikermalla

*Tervehdys!*

*Tämä vuosijuhlamenu on suunniteltu Etelä-Pohjalaisen Osakunnan CXIII vuosijuhlaa varten. Menu on vain ehdotus ja juhlaan voi osallistua ilman sitä. Halutessasi voit myös tehdä vain osan ruoista. Reseptit on suunniteltu niin, että annokset voi tehdä pitkälle valmiiksi ennen juhlan alkua ja niitä on helppo varioida itselle ja seurueelleen mieleisiksi. Jälkiruoan voi laittaa hyytymään edellisenä päivänä. Menun lopusta löydät myös kauppalistan kaikista tarvittavista aineksista.*

*Nauttikaa juhlista!*

*Terveisin*

*Sara Rinne*

*Emäntä 2021*

## ALKURUOKA

### **Paahdettu valkosipulikeitto (VEG)**

n. 4 annosta / 1 h

#### **Tarvitset**

*4 kokonaista valkosipulia*

*2 sipulia*

*2 jauhoista perunaa*

*1 rkl vegaanista margariinia*

*6 dl vettä*

*1 tl suolaa*

*2 dl kaurakermaa*

*Juureslastuja*

#### **Valmistus**

Kypsennä kokonaisia valkosipuleita kuorineen 200-asteisessa uunissa leivinpaperin päällä n. 30 min.

Hienonna kuorittu sipuli. Kuori ja paloittele perunat. Kuullota sipuleita ja perunoita rasvassa n. 5 min. Lisää vesi ja suola, kuumenna kiehuvaaksi. Keitä n. 5 min.

Kuori valkosipulit kynsistään ja lisää keittoon. Keitä vielä hetki, kunnes perunat ovat kypsiä.

Soseuta keitto. Lisää kerma ja kiehauta. Vegaaninen kerma saattaa vaatia lisäksi hieman nestettä. Kuohkeuta keitto sauvasekoittimella.

Annostelu kuppeihin ja ripottele päälle juureslastuja. Tarjoile.

*Resepti muunneltu alkuperäisestä: [K-ruoka](#)*

PÄÄRUOKA 1/3

**Kikherne-tofupihvit**

8 kpl / 30 min

**Tarvitset**

*1 prk (230g) käyttövalmiita kikherneitä*  
*250 g tofua*  
*1 pieni sipuli*  
*2-3 rkl punaista pestoa (esim. biologicoils)*  
*1 tl suolaa*  
*0,5 tl savupaprikajauhetta*  
*1 sitruunan raastettu kuori*  
*1 rkl oliiviöljyä*  
*0,5 dl korppujauhoja*  
*0,5 dl vehnäjäuhoja*

**Valmistus**

Huuhtele ja valuta kikherneet. Murskaa ne tehosekoittimessa, mutta jätä joukkoon pieniä sattumia.

Lisää kikherneiden joukkoon tofu. Tässä kohtaa massa sekoittuu parhaiten käsin.

Hienonna sipuli hienoksi ja lisää se pihvimassaan. Lisää massaan kaikki loput aineet ja vaivaa tasaiseksi.

Muotoile massa pihveiksi ja paista pannulla runsaassa oliiviöljyssä.

Tarjoile esimerkiksi parsan ja hollandaise-kastikkeen kanssa (reseptit alla).

Resepti: [Chocochili](#)

## PÄÄRUOKA 2/3

### **Keitetty parsa (VEG, G)**

n. 4 annosta / 10 min

#### **Tarvitset**

*2 nippua vihreää parsaa*  
*nokare vegaanista margariinia*  
*ripaus suolaa*  
*ripaus sokeria*

#### **Valmistus**

Huuhtelee parsat ja napsauta kovat tyvet pois. Kuori hieman tarvittaessa.  
Keitä parsaa kevyesti suolatussa vedessä n. 3-4 min. Käytä niin vähän vettä kuin mahdollista.  
Keittämisen loppuvaiheessa lisää rasva ja ripaus sokeria.

## PÄÄRUOKA 3/3

### **Vegaaninen cashew-hollandaise (VEG, G)**

n. 4 annosta / 5 min

#### **Tarvitset**

*2 dl cashewpähkinöitä*  
*2 dl + 1 1/2 dl vettä*  
*1/4 tl suolaa*  
*2-3 rkl sitruunamehua*  
*2 rkl ravintohiivahiutaleita*

#### **Valmistus**

Laita mikron kestäväään astiaan cashewpähkinät ja 2 dl vettä.  
Kuumenna mikron täydellä teholla 2–3 minuuttia. Kaada vesi pois.  
Lisää cashewpähkinöiden sekaan noin 1 1/2 dl vettä (lisää vedestä ensin suurin osa ja lisää blendaamisen loppuvaiheessa), suola, sitruunamehu ja ravintohiivahiutaleet.  
Soseuta kastike sileäksi tehokkaalla sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa.  
Kuumenna kastike tarvittaessa uudelleen.

Resepti: [Chocochili](#)

## JÄLKIRUOKA

### **Pimm's hedelmähyytelö appelsiinikermalla**

6 annosta / 30 min + hyytyminen

#### **Tarvitset hyytelöön**

*3 pussia vegeeliä*

*4,5 dl sitruunalimonadia (lemonade)*

*3 dl mansikoita*

*3 pientä appelsiinia*

*2 pientä omenaa*

*1 sitruunan mehu*

*2 dl Pimm's No. 1*

#### **Tarvitset kermaan**

*2 rkl sokeria*

*0.5 dl vegaanista tuorejuustoa (esim. violife)*

*2 dl kauravispää*

*Mintunlehtiä koristeeksi*

#### **Hyytelön valmistus**

Paloittele kaksi appelsiinia, omenat ja mansikat suupalan kokoisiksi, sekoita keskenään ja lisää puolikkaan sitruunan mehu.

Jaa tasaisesti hyytelömuotteihin tai esimerkiksi lasipikareihin.

Sekoita 3 dl limonadia ja vegegel kattilassa.

Kuumenna kunnes neste kirkastuu. Voit sammuttaa levyn tässä vaiheessa.

Lisää kattilaan loput limonadista, Pimm's ja loput sitruunamehusta. Sekoita.

Kaada hyytelöseos pikareihin tasaisesti mutta nopeasti, vegegel jähmettyy nopeasti.

Anna hyytyä jääkaapissa hetki tai yön yli. Vegegel toimii nopeammin kuin liivate.

## Kerman valmistus

Vatkaa kauravispi kylmänä erillisessä astiassa.

Purista viimeisen appelsiinin mehu kattilaan.

Lisää kattilaan sokeri ja keitä noin 5 min, kunnes nestettä on noin kaksi ruokalusikallista.

Sekoita joukkoon vegaaninen juusto. Seosta ei tarvitse enää kuumentaa.

Lisää seos kerman joukkoon ja sekoita kevyesti.

Koristele hyytelöt kermalla ja mintunlehdillä, tarjoile.

*Resepti muunneltu alkuperäisestä: Gordon Ramsay's Home Cooking*



## **Kauppalista:**

*Mansikoita (3 dl)*  
*Appelsiini (3 kpl)*  
*Omena (2 kpl)*  
*Sitruuna (1 kpl)*  
*Minttu (1 ruukku)*  
*Valkosipuli (4 kokonaista)*  
*Sipuli (3 kpl)*  
*Perunat (2 kpl)*  
*Vihreää parsaa (2 pkt)*  
*Kikherneet (230 g, käyttövalmiita)*

*Vegaaninen margariini (1 pkt)*  
*Kaurakerma (2 dl, esim. Planti)*  
*Kauravispi (2 dl, esim. Planti)*  
*Vegaaninen tuorejuusto (0,5 dl, esim. Violife)*  
*Tofu (250g)*

*Punainen pesto (esim. Biologicoils)*  
*Cashewpähkinät (2 dl)*  
*Ravintohiivahiutaleet (myydään esim. Ruohonjuuressa ja suurissa ruokakaupoissa)*  
*Juureslastut*

*Korppujauhot (0,5 dl)*  
*Vehnäjauhot (0,5 dl)*

*Vegegel (3 pss)*  
*Oliiviöljy*  
*Sitruunamehu*  
*Savupaprikajauhe*  
*Suola*  
*Sokeri*

*Sitruunalimonadi (4,5 dl)*  
*Pimm's No 1 (Huom! Myydään vain Alkossa)*