



Kauko Kuha
2. uudistettu painos

jokamiehen KEITTOKIRJA



Reseptejä ja ohjeita yhteensä 65 kpl
Näillä onnistuu jokainen

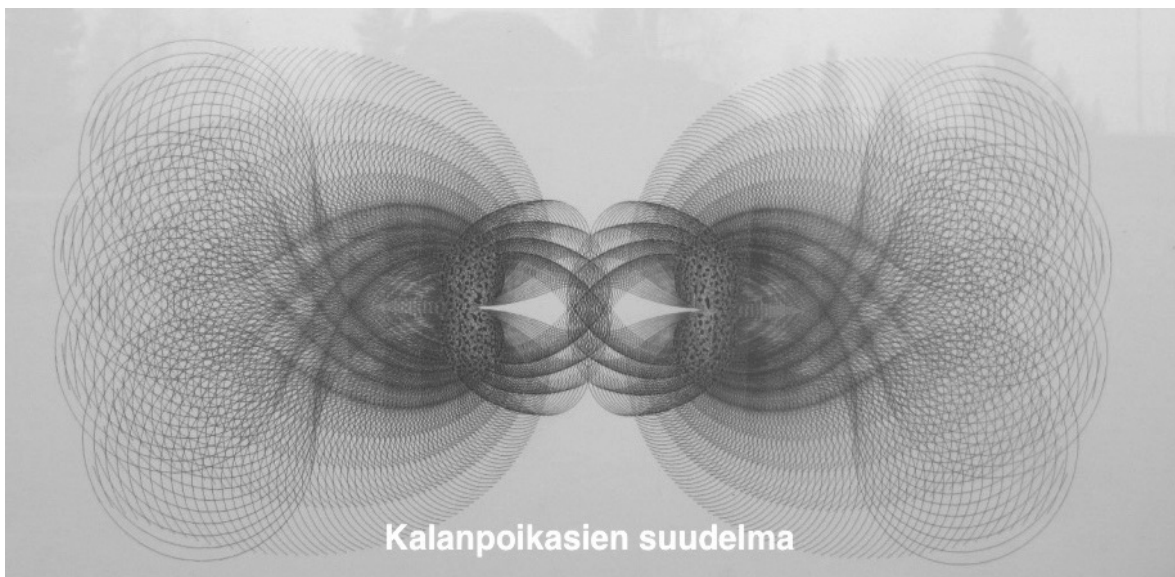
Jokamiehen KEITTOKIRJA

*Kiitokset siskolleni Marketalle, joka on taitavilla
neuvoillaan opastanut minua ruoan laiton salaisuuksissa !*

*Kiitokset siskolleni Tuulalle, joka on kannustanut
minua kirjoittamaan tämän kirjan !*

Kauko Kuha

Jokamiehen KEITTOKIRJA



Graphic art - Design: Kauko Kuha

2. uudistettu painos, 01.10.2018

© 2018 Kauko Kuha
Kannet, tekstit ja kuvat: Kauko Kuha

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-0565-0

Alkulause

Kirjan reseptit on tarkoitettu jokapäiväiseen arkikäyttöön, niin kiireisille äideille kuin isillekin sekä sinkuille ja nuorille.

Kirjan loppupuolella on erilaisia ohjeita ruoan valmistamiseen

Resptiannoksien kuvat on esitetty kirjan lopussa.



*Ranualla 2018
Kauko Kuha
www.kaukokuha.fi*

Kalamies – Kotikokkailija – Insinööri – Opettaja – Vapaaherra

Toivottavasti reseptien avulla valmistetut ruoat maistuvat myöskin sinulle !

Sisällysluettelo

PERUNOIDEN KEITTÄMINEN	8
PERUNAMUUSI (K1).....	8
VIHANNESMIXEJÄ PAKKASEEN (K2)	8
FONDIPERUNAT (K3)	9
KERMAPERUNAT (K4)	9
PERUNA-VIHANNES FONDI (K5).....	10
MAUKKAAT PERUNAVIIPALEET (K6).....	10
KASVISSOSEKEITTO (K7)	11
PAAHDETUT VIHANNEKSET (K8)	11
KASVISVUOKA (K9)	12
RUSKISTETUT VIHANNEKSET (K10).....	12
VIHANNESVUOKA (K11)	13
BROKKOLIVUOKA (K12)	13
LIHAKEITTO (K13).....	14
TALKKUNA (K14)	14
JAUHELIHAKEITTO (K15).....	15
HELPOT JAUHELIHAPIHVIT (K16)	15
NAKKIKEITTO (K17)	16
SISKONMAKKARAKEITTO (K18).....	16
LENKKIÄ JA DIPPIKASTIKETTA (K19).....	17
LÄXLOOTA (K20)	17
PYTTIPANNU (K21).....	18
JANSSONIA ANJOVIKSELLA (K22)	18
POPOTTI (K23)	19
JÄTKÄN PANNU (K24).....	20
KAALI-JAUHELIHA PATA (K25)	21
JAUHELIHAPIHVIT SIPULIKEITOLLA (K26).....	21
RIISTAN MAKUISET JAUHELIHAPIHVIT (K27).....	22
SAKSANHIRVIKÄRISTYS (K28)	23
PERUS KARJALANPAISTI (K29)	24
KARJALANPAISTI (K30).....	24
LIHAPATA VEDELLÄ (K31)	25
LIHAPATA PUNAVIINILLÄ (K32)	26
MAUSTEISET PAISTISUIKALEET (K33).....	27
MARINOITU KASSLERPIHVI (K34)	27
MARINOITU KASLERPIHVI + PERUNAT UUNISSA (K35)	28
MARINOITU LEHTIPIHVI (K36)	28

RIISIPUURO (K37)	29
PUOLUKKAPUURO (K38)	30
PUNAHERUKK-MANSIKKASUURIMO VISPIPUURO (K39)	30
MUSTIKKKAPUUROJA (K40)	31
MARJARAHKA MUSTAHERUKKA (K41)	31
MARJARAHKA PUNAHERUKKA (K42)	32
MARJARAHKA VADELMA (K43).....	32
MANSIKKAKIISSSELI (K44).....	32
PUNAHERUKKAKIISSSELI (K45).....	33
RAPARPERIKIISSSELI (K46)	33
KERMAHERKKU (K47)	34
MARJAGRATIINI (K48).....	35
RÄISKÄLEET (K49)	35
MANSIKKAPIIRAKKA (K50).....	36
MUSTIKKAPIIRAKKA (K51)	36
PIIMÄ – PATALIMPPU (K52)	37
VALKOSIPULI PATALIMPPU (K53).....	38
SPELTTISÄMPYLÄT (K54).....	39
MANNAPUURO (K55)	39
PIIMÄSÄMPYLÄT (K56).....	40
JOULUTORTUT (K57).....	40
SIPULIN KYSENNYS.....	41
PEKONISIIVUJEN KYSENNYS UUNISSA.....	42
JAUHELIHAKASTIKE.....	42
JAUHELIHAN MAUSTAMINEN	43
VOIN RUSKISTAMINEN KATTILASSA	43
KASTIKKEITA	44
RUSKISTAMISEN PERUSTEITA.....	45
JAUHELIHAN RUSKISTAMINEN PANNULLA	46
ANNOSKUVAT	47
JULKAISEMANI KIRJAT:	51
KÄYTTÄJÄN MUISTIINPANOILLE.....	52

PERUNOIDEN KEITTÄMINEN

Keitinveeten on hyvä laittaa suolaa 1 tl / 1 litra vettä. Tällöin perunat pysyvät paremmin kasassa. Lämpötila sellainen että vesi juuri ja juuri kiehuu.

PERUNAMUUSI (K1)

Raaka-aineet:

- ☐ Perunoita (ja porkkanaa)
- ☐ Hienoa merisuolaa
- ☐ kirnuvoita tai voita
- ☐ maitoa
- ☐ Perunamauste (Meiran tuote. Ei välttämätön mutta tuo makua lisää)

Valmistus:

1. Kuori ja paloittele perunat (ja porkkanat) ja laita kiehumään
2. Kun perunat ovat kypsiä niin kaada keitinvesi pois
3. Lisää voi, anna sen sulaa ja sekoita
4. Lisää suola, perunamauste sekä maito ja hämmennä sekaisin
5. **)
6. Survo muusiksi perunasurvimella

**) Saat makua lisää jos kuullotat sipulia sekaan: Leikkaa sipuli pieniksi murusiksi, kuullota pannulla voissa ja ripsauta sekaan Curry -maustetta. Sekoita sipuli muusiin.

VIHANNESMIXEJÄ PAKKASEEN (K2)

Vihannessekoituksia **käyttöannoksina** pakkaseen muutaman viikon käyttösatsi kerrallaan. Tämä on hyvä tapa varmistaa, että vihanneksia tulee syötyä riittävä määrä.

Raaka-aineet:

- ☐ Porkkanaa
- ☐ Naurista
- ☐ Paprikaa
- ☐ Parsakaalta
- ☐ Lanttua
- ☐ Ym. mitä haluatkin !

Valmistus:

1. Leikkaa vihannekset paloiksi ja laita kukin omalle lautaselleen.
2. Koska vihanneksilla on erilainen kypsymisaika, leikkaa ne eri kokoisiksi siten että ne kypsyvät samaan aikaan kun otat niitä käyttöön
3. Laita vihanneksia haluamassasi suhteessa annosrasioihin
4. Rasiat pakkaseen.

Säilyvyys paranee jos käyttää vihanneksia kiehuvässä vedessä 2-3 minuuttia ennen pakastusta

FONDIPERUNAT (K3)

Raaka-aineet (2 annosta):

- ☐ 600 g perunoita
- ☐ 2 valkosipulin kynttä (tai valkosipulijauhetta)
- ☐ 1 dl vettä
- ☐ 1 pala Knorr Fond du Chef: Lihafondi
- ☐ Ruohosipulia murusiksi leikattuna
- ☐ Ripaus suolaa
- ☐ Ripaus mustapippuria

Valmistus:

1. Rasvaa sopivan kokoinen vuoka
2. Kuori 500 g perunoita ja leikkaa kuutioiksi ja laita kulhoon
3. Ripottele kulhoon suolaa ja mustapippuria ja sekoita
4. Kuori ja leikkaa 2 valkosipulin kynttä ja sekoita kulhoon (tai valkosipulijauhetta)
5. Ripottele hiukan ruohosipulia kulhoon ja sekoita
6. Kiehauta 1 dl vettä ja liota siihen 1 pala Knorr Fon du Chef: Lihafondi
7. Kaada vesi kulhoon ja sekoita
8. Kaada kulhon sisältö vuokaa
9. Laita folio vuolan päälle
- 10. Kypsennä 200 asteisessa uunissa noin 50-60 minuuttia**
- 11. Poista folio ja pidä vielä n. 10 minuuttia (seuraa nestetasoa)**

KERMAPERUNAT (K4)

Raaka-aineet (2 annosta):

- ☐ 500 g perunaa ja porkkanaa (yhteensä)
- ☐ 2-3 kevätsipulin vartta
- ☐ ½ ruukku tilliä (tai tilliä tillipurkista)
- ☐ N. 50-100 g ranskankermaa
- ☐ 25 g voita
- ☐ Suolaa

Valmistus:

1. Keitä perunat kypsiksi ja kaada keitinvesi pois
2. Laita 25 g voita kattilaan. Anna sulaa ja sekoita
3. Ripottele suolaa perunoiden päälle
4. Hienonna 2-3 kevätsipulin vartta ja kaada kattilaan
5. Hienonna tilli ja kaada kattilaan
6. Kaada n. 50-100 g ranskankermaa kattilaan
7. Sekoita ja tarjoile

PERUNA-VIHANNES FONDI (K5)

Raaka-aineet (2 annosta):

- ☐ 300 g perunoita
- ☐ 300 g vihanneksia (sekavihannespussista tai erikseen porkkanaa, lanttua yms.)
- ☐ 2 valkosipulin kynttä (tai valkosipulijauhetta)
- ☐ 1,5 dl vettä
- ☐ 1 pala Knorr Fond du Chef: Vihannesfondi
- ☐ Ruohosipulia murusiksi leikattuna
- ☐ Ripaus suolaa
- ☐ Ripaus mustapippuria

Valmistus:

1. Rasvaa sopivan kokoinen vuoka
2. Kuori 300 g perunoita ja leikkaa kuutioiksi ja laita kulhoon
3. Ripottele kulhoon suolaa ja mustapippuria ja sekoita
4. Leikkaa 300 g vihanneksia kuutioiksi ja kaada kulhoon
5. Kuori ja leikkaa 2 valkosipulin kynttä ja sekoita kulhoon (tai valkosipulijauhetta)
6. Ripottele ruohosipulia kulhoon ja sekoita
7. Kiehauta 1,5 dl vettä ja liota siihen 1 pala Knorr Fon du Chef: Vihannesfondi
8. Kaada vesi kulhoon ja sekoita
9. Kaada kulhon sisältö vuokaa
10. Laita folio vuokaan päälle
- 11. Kypsennä 200 asteisessa uunissa noin 55 minuuttia**
- 12. Poista folio ja pidä vielä n. 10 minuuttia (seuraa nestetasoa)**

MAUKKAAT PERUNAVIIPALEET (K6)

Raaka-aineet:

- ☐ Perunoita
- ☐ Öljyä + voita
- ☐ Suolaa
- ☐ Valkosipulijauhetta
- ☐ Paprikajauhetta

Valmistus:

1. Leikkaa perunat viipaleiksi siten että jokaisessa viipaleessa on kaksi tasaista pintaa
2. Keitä perunat kattilassa viittä vaille kypsiksi ja kaada keitinvesi pois
3. Laita pannulle öljyä + voita ja levy kuumenemaan
4. Kaada perunaviipaleet pannulle ja ripottele päälle suolaa, valkosipulijauhetta ja paprikajauhetta.
5. Paista hetken aikaa, käännä ja ripottele toisellekin pinnalle suolaa, valkosipulijauhetta ja paprikajauhetta



Pääruokia, puuroja, jälkiruokia, sämpylöitä, ruskistamisen perusteet jne. Monipuolista arkiruokaa, vaihe vaiheelta etenevien ohjeiden mukaan.

Kiireisille kotiäidille ja isille sekä nuorille ja aloitteleville, jotka kaipaavat konstailematonta, selkeää ja nopeasti tehtävää arkiruokaa.



9 789528 005650

ISBN: 978-952-80-0565-0