

Porkkana-sesam ”falafel”:

Tarjoile porkkana-sesam ”falafelit” höyrytetyn aasialaistyyllisen sämpylän välissä yrttijogurtin ja esimerkiksi haluamasi pikkelöityjen vihannesten kera. Voit tehdä sämpylät itse tai helpottaa työtä ostamalla valmiita kaupasta

Ainesosat

700g	porkkanalaatikko
300g	porkkanaa (3-5kpl)
300g	fenkoli (2kpl)
1rkl	jauhettu inkivääri
1cm	pätkä tuore inkivääri
2rkl	juustokumina
1rkl	korianterinsiemen
3cm	pätkä tuoretta chiliä
40g	seesaminsien
n. 20g	maizena/perunajauhoja +leivitykseen
1pnt	persiljaa
1kpl	sitruunaa
	suolaa tarvittaessa

Ohje

Raasta kasvikset karkeaksi. Paista pienen öljyn kera nopeasti. Tarkoitus jättää kasvikset hyvin rapeiksi ja vain hieman pehmentää rakennetta.

Paahda seesaminsienet ja mausteet. Leikkaa chili ja inkivääri mahdollisimman pieneksi. Hienonna persilja. Yhdistä ja sekoita kaikki porkkanalaatikkoon. Jos porkkanalaatikko on kuivahkoa, ei jauhoa lainkaan tarvita.

Kostuta kädet kevyesti, ja koita pyörittää massaa lihapullan kokoiseksi palloksi. Jos massa ei pysy kasassa, voit hieman lisätä jauhoja. Massan on kuitenkin tarkoitus jäädä pehmeäksi. Halutessasi saat massasta kiinteämmän lisäämällä joukkoon vaikkapa murskattua kypsää perunaa.

Pyörittele kroketit vielä kevyesti jauhoissa ja uppopaista tai paista pannulla runsaassa öljyssä.

Yrttijogurtti:

500	g	turkkilainen jogurtti
0,5	kpl	sitruuna
0,5	pnt	minttu
1	pnt	lehtipersilja
1	rkl	merisuola
0,5	dl	oliiviöljy

Sekoita jogurttiin hienonnetut yrtit, suola, oliiviöljy, sitruunasta raastettu kuori ja mehu.

Bun:

8	g	kuivahiiva
500	g	jauho
45	g	sokeri
3	g	suola
2	g	ruokasooda
2	g	leivinjauhe
40	g	voi(tai rypsiöljy)
250	g	maito

Sekoita jauhot, ruokasooda, leivinjauhe, sokeri ja suola. Lämmitä maito kädenlämpöiseksi ja lisää hiiva. Sekoita jauhojen kanssa. Lisää sula voi tai öljy. Sekoita taikinaksi ja lisää tarvittaessa tilkka vettä, jotta saat tasaisen taikinan. Veivaa 10-15 min tai kunnes sileän tasainen taikina, joka ei tartu sormiin. Laita öljyttyyn kulhoon, peitä ja anna kohota kaksinkertaiseksi. Veivaa taikina pötköksi ja leikkaa n.12 palaksi. Pyöritä palloiksi ja taputtele jauhotetulla pinnalla pyöreäksi, vajaan puolen sentin paksuiseksi kiekoksi. Sudi ruokaöljyä pintaan ja taita puoliksi. Anna kohota. Höyrytä sämpylöitä korissa leivinpaperin päällä n 8min.

Resepti: Jussi Kuuluvainen, keittiöpäällikkö, Happy Farmer

