

# Heinävesi- MENU



Huonon Äidin luottokokki Ilkka Lääveri rakensi mökilläkin onnistuvan Heinävesi-menun suomalaisen luonnon ja paikallisten tuottajien antimista.

Ohjeista riittää kuudelle juhlijalle. Raaka-aineet ovat Heinävedeltä. Kuha ja muikku ovat Kermajärvestä ja ne toimitti Kerman Kala. Vihanneksista lehtikaali, kesäkurpitsa, kurkku, sipulit, pavut ja peruna ovat Soilen luomutilalta. Parempia perunoita ja vihanneksia saa hakea! Myös mustaherukat haimme Soilelta. Voit kokata koko menuun tai tehdä vain itselle mieleiset ruuat.

Savustettu muikku taipuu tahnaksi kirpeiden herukoiden ja kurkkujen kanssa nautittavaksi. Savustetut perunat sopivat hyvin muikkujen rinnalle ja pensaspavut toimivat maukkaana lisäkkeenä grillistä valmistuville lihoille. Kesäkurpitsapyttipannu taas on loistava jo sellaisenaan, vaikka lounaaksi. Paahteisen makuinen kalakeitto kruunaa päivän. Jälkiruuaksi voit valita mustikkapiirakkaa tai tuorejuustoherkun marjojen kera. Tai tee vaikka molemmat!

## Pyttipannu kesäkurpitsasta ja halloumijuustosta

- 1 iso kesäkurpitsa (n. 500 g)
- 1 pkt halloumijuustoa
- 2 kpl sipulia varrella
- 100 g lehtikaalia
- 0,5 dl kurpitsansiemeniä
- ½ punttia persiljaa
- suolaa, mustapippuria
- oliiviöljyä paistamiseen

Kuutioi kesäkurpitsa sekä halloumi ja leikkaa sipuli suikaleiksi. Hienonna sipulista varret. Poista lehtikaalista lehtiruodit ja revi paloiksi. Hienonna persilja. Kuumenna pais-

tinpannu savuavaksi ja lisää kaksi ruokalusikallista oliiviöljyä. Paista aluksi kesäkurpitsaa n. 3 minuuttia ja lisää sitten sipuli. Jatka paistamista muutama minuutti, kunnes sipuli on hieman kypsynyt ja kesäkurpitsassa on hieman väriä. Lisää halloumijuusto ja paista jälleen muutama minuutti. Sekoittele paistosta tasaisesti koko paistamisen ajan. Lisää lopuksi lehtikaali, kurpitsansiemenet ja persilja. Mausta suolalla ja pippurilla maun mukaan.

## Grillatut pensaspavut ja lehtikaalipesto

- 500 g pensaspapuja
- 100 g lehtikaalia
- 0,5 dl oliiviöljyä
- 2 kpl valkosipulin kynttä
- 50 g raastettua parmesaania
- 0,5 dl kurpitsansiemeniä
- suolaa, mustapippuria

Keitä pensaspavut runsaassa suolalla maustetussa kiehuvässä vedessä 2 minuuttia ja jäähdytä nopeasti kylmässä vedessä. Hienonna lehtikaali, valkosipulit ja rouhi kurpitsansiemenet murskaksi. Sekoita lehtikaali, valkosipuli, parmesaani ja kurpitsansiemenet öljyn kanssa pestoksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Grillaa pavut nopeasti erittäin kuumalla grillillä, että papuhin tulee hiukan grillattua pintaa. Sekoita pavut peston kanssa ja tarjoile.



### Savustetut perunat

- 500 g kiinteää perunaa esim. siikli tai annabella
- 3 kpl kevätsipulia
- 0,5 dl oliiviöljyä
- 1 rkl valkoviinietikkaa
- 1 rkl sinappia
- suolaa, sokeria, mustapippuria

Pese ja puolita perunat. Keitä perunat napakan kypsiksi suolalla ja sokerilla maustetussa vedessä. Laita perunat savustuspönttöön 30 minuutiksi. Sekoita sinappi, valkoviinietikka ja öljy. Mausta suolalla, sokerilla ja pippurilla. Hienonna kevätsipuli. Kun perunat ovat savustuneet, sekoita ne vinegretin kanssa ja lisää kevätsipuli.

### Savumuikkutahna

- 500 g puhkottuja muikkuja
- 1 kpl avomaakurkkuja
- 1 kpl hapan omena
- 200 g creme fraiche
- 2 kpl punasipulia varrella
- 0,5 dl vaaleaa balsamietikkaa
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1/2 sitruunan mehu
- suolaa, mustapippuria

Huuhtelee muikut kylmällä vedellä ja kuivaa hyvin. Mausta huolellisesti suolalla. Liota 2 dl savustuspuruja vedessä ja kaada vesi pois. Lämmitä savustin n. 200 °C ja laita purut savustimeen. Kun savu alkaa muodostua laita muikut savustimeen.

Savusta n. 40 minuuttia kunnes muikuissa on kaunis väri ja muikut ovat kypsyneet.

Pilko punasipulit renkaiksi ja mausta balsamietikalla, oliiviöljyllä ja mustapippurilla. Hienonna varret erikseen. Kuori kurkku sekä omena ja pilko pieniksi kuutioiksi.

Revi muikuista keskiruoto pois ja sekoita muikun liha creme fraichen, omenan, kurkun ja sipulinvarsien kanssa. Mausta tahna mustapippurilla ja sitruunan mehulla. Lisää myös tarvittaessa suolaa. Tarjoile punasipuli renkaiden kera.

### Savustetut muikut, avomaakurkkuja ja suolattua mustaherukkaa

- 500 g puhkottuja muikkuja
- 4 kpl avomaakurkkuja
- 200 g mustaherukkaa
- 0,5 dl väkiviinaetikkaa
- 0,5 dl sokeria
- 1 dl vettä
- suolaa, mustapippuria
- 2 dl savustus puruja
- savustuspönttö tai sähkösavustin

Mausta mustaherukat 1 tl suolaa ja anna maustua jääkaapissa ainakin tunnin verran.

Huuhtelee muikut kylmällä vedellä ja kuivaa hyvin. Mausta huolellisesti suolalla. Liota 2 dl savustuspuruja vedessä ja kaada vesi pois. Lämmitä savustin n. 200 °C ja laita purut savustimeen. Kun savu alkaa muodostua laita muikut savustimeen.

Savusta n. 40 minuuttia kunnes muikuissa on kaunis väri ja muikut ovat kypsyneet.

Tee pikkeliöntiliemi kiehattamalla etikka, vesi ja sokeri. Anna liemen jäähtyä. Kuori kurkut ja viipaloi se. Laita kurkut pikkeliimeen ja anna maustua n. 30 minuuttia.

Tarjoa muikut avomaakurkujen ja mustaherukoiden kera.

## Kuhakeitto

- 2 kpl kokonaista kuhaa (n. 1 kg / kpl)
- 2-2,5 l vettä
- 500 g kiinteää perunaa  
esim. siikli tai annabella
- 1 nippu (5 kpl) sipulia varrella
- 50 g voita
- ½ sitruunan mehu
- 2 rkl valkoviinietikkaa
- suolaa, sokeria, musta pippuria
- öljyä

Fileoi kuhat ja poista fileistä nahka. Leikkaa fileistä keskiruoto pois. Mausta kevyesti suolalla ja laita jääkaappiin odottamaan paistamista. Laita kuhan ruodot ja nahat tasaisesti leivinpaperin päälle uunipellille. Paahda uunissa n. 40–60 minuuttia 220 °C, kunnes kunnolla paahduneita. Laita ruodot kattilaan ja lisää vettä niin, että ruodot peittyvät. Keitä hiljalleen n. 2 tuntia. Anna vielä maustua 1 tunti ilman keittämistä. Siivilöi ruodot pois ja keitä lientä kasaan, kunnes jäljellä n. 8 dl. Mausta liemi suolalla ja sitruunan mehulla.

Pese ja puolita perunat. Keitä perunat suolalla ja sokerilla maustetussa vedessä napakan kypsiksi. Pilko sipulien päät paksuiksi renkaiksi, yhdestä sipulista saa 2–3 rengasta. Kuumenna paistinpannu ja laita tilkka öljyä pannulle. Paahda sipuleita yhdeltä puolelta, kunnes sipuleissa on väriä. Lisää pannulle 0,5 dl vettä ja valkoviinietikka. Haihduta neste pois ja ota sipulit pois pannulta ja mausta suolalla. Lisää perunat ja sipulit kalaliemen joukkoon.

Taita kuhafileet pitkittäin, että ohut vatsapuoli jää paksun seläkkeen alle nahkapuoli vastakkain. Kuumenna paistinpannu savuavan kuumaksi ja lisää 2 rkl öljyä. Laita kuhafileet pannulle ja paista niihin kaunis väri toiselle puolelle. Lisää pannulle voi ja käännä kuhat. Kun kuhan liha halkeilee helposti paistinlastalla kokeiltaessa, ota kuhat pois pannulta ja leikkaa fileet n. 4–5 palaan. Lisää kuhapalat keiton joukkoon sekä hiukan ruskistunutta voita paistinpannulta.

Hienonna sipulin varret ja lisää ne keittoon.





### Valkosuklaalla maustettua tuorejuustoa ja marjoja

- 200 g Philadelphia-tuorejuustoa
- 1 dl turkkilaista jogurttia
- ½ sitruunan mehu
- 2 tl mesiangervosokeria
- 200 g valkosuklaata
- 200 g marjoja kuten mansikkaa, vadelmaa, herukoita, karviaisia
- 4 oksaa tuoretta piparminttua

Kuumenna uuni 140 °C ja laita valkosuklaa leivinpaperin päälle uunipellille. Paahda valkosuklaata 20 minuuttia. Sekoita tuorejuusto, jogurtti, sitruunan mehu ja mesian-

gervosokeri keskenään. Sekoita 2/3 osaa valkosuklaasta tuorejuustomassan joukkoon. Laita massa kuuteen tarjoilukulhoon ja jääkaappiin jähmettymään. Laita myös loppu valkosuklaasta jääkaappiin kovettumaan. Leikkaa marjoja tarvittaessa pienemmiksi ja hienonna mintun lehdet. Voit jättää muutaman lehden koristeiksi. Hienonna veitsellä myös kovettunut valkosuklaa. Jaa marjat tuorejuuston päälle ja lisää valkosuklaa sekä hienonnettu minttu.

*Kuvissa käytetty Kermansaven Saimaa-astioita, jotka Paola Suhonen suunnitteli vuonna 2008. Tulikivi Oyj osti Kermansaven tehtaan ja tuotemerkin 2006. Käyttökeramiikan tuotanto Heinäveden tehtaalla loppui 2011. Uunien valmistus jatkuu edelleen.*

*Kuvat: HuonoÄiti.fi Reseptit: Ilkka Lääveri*

### Rosmariinilla maustettu mustikkapiirakka

- 125 g mantelijauhe
- 80 g tattarijauho tai vehnä jauhoja
- 250 g sokeria
- ripaus suolaa
- 2 kpl keltuainen
- 5 kpl kananmuna
- 5 dl kuohukerma
- 400 g mustikoita
- 1 ruukku rosmariinia

Sekoita kuivat aineet keskenään. Laita toiseen kulhoon keltuaiset, kananmunat ja kuohukerma. Sekoita tasaiseksi. Sekoita muna-kermamassa ja kuivat aineet keskenään tasaiseksi massaksi. Hienonna rosmariini ja sekoita se taikinan joukkoon. Säästä muutama oksa koristeeksi piirakan päälle. Kaada massa öljyllä voideltuun piirakkavuokaan. Ripottele piirakan päälle ¾ osaa mustikoista.

Paista 170 °C uunissa n. 1 tunti, kunnes massa on hyytynyt täysin. Alenna lämpötilaa, mikäli piirakka alkaa saamaan liikaa väriä.

Koristele lopuilla mustikoilla ja rosmariinin lehdillä.