

Erika Helme & Lotta Seppä



# Reseptejä satokauden kasviksista

Perho Creen City Farm

# SISÄLLYS

MANGOLDI	3	ISUIPPOPUNAJUURI	26
PENSASTOMAATTI	5	RAITAJUURI	27
KIRSIKKATOMAATTI	7	KYSSÄKAALI	30
PUNAKAALI	9	PALSTERNAKKA	33
SAVOJINKAALI	11	PURJO	36
RUUSUPAPU	14	PALMUKAALI	39
PENSASPAPU	15	FENKOLI	42
KESÄKURPITSA	17	VARSISELLERI	44
AVOMAANKURKKU	20	RUUSUKAALI	46
JÄÄSALAATTI	21	JÄTTIKURPITSA	49
PILLISIPULI	23	LEHTIKAALI	53
PUNAJUURI	25	SPAGETTIKURPITSA	56

# MANGOLDI





## MANGOLDI-SALAATTI

Lisukkeeksi kahdelle

1 pnt ( n.200g) nuoria mangoldin lehtiä

50 g saksanpähkinöitä

¼ dl sokeria

vinaigrette:

1,5 dl rypsiöljyä

¼ dl Dijon-sinappia

½ dl omenaviinietikkaa

50 g Aura-juustoa murenettuna

Paahda pähkinöitä 170-asteisessa uunissa n. 8 minuuttia. Sulata sokeri pannulla, kunnes se on meripihkan sävyistä. Sekoita pähkinät sokerin joukkoon, mausta ripauksella suolaa ja sekoita huolellisesti. Kaada leivinpaperin päälle ja anna jäähtyä.

Valmista vinaigrette vatkaamalla öljy sinapin ja etikan joukkoon. Lisää Aurajuusto. Sekoita kastike mangoldin lehtien kanssa. Ripottele päälle karamellisoituja saksanpähkinöitä.

# PENSAS- TOMAATTI





## TOMAATTI- LEIPÄSALAATTI

Neljälle

3 valkosipulinkynttä

4 sardellia öljyssä

90 ml oliiviöljyä

1 sitruuna

½ tl chilijauhetta

1rkl kapriksia

⅓ persiljapunttia

⅓ basilikapunttia

90g uunissa paahdettua foccaccia- tai  
hapanjuurileipäkuutioita

350 g tomaatteja

Ohje:

Aloita tekemällä kastike. Sekoita blenderissä tai sauvasekoittimella valkosipulit, oliiviöljy, chilit, sardellit, kaprikset, sitruunan mehu ja -kuori.

Kuutioi tomaatit ja sekoita niiden kanssa puolet kastikkeesta. Anna maustua jääkaapissa n. 5 tuntia. Sekoita loput kastikkeesta

leipäkuutioiden kanssa ja anna maustua jääkaapissa muutama tunti. Ennen tarjoilua sekoita kaikki ainekset hienonnettujen basilikan ja persiljan kanssa. Koristele syötävillä kukilla.

# KIRSIKKA- TOMAATTI





## OREGANO- UMAMITOMAAITIT

Kahdelle

250 g kirsikkatommaatteja

1 rkl oliiviöljyä

suolaa

riippaus sokeria

tuoretta oreganoa

Ohje:

Laita kaikki ainekset leivinpaperin päälle ja sido paistinarulla nytyiksi. paista 3h 175- asteessa ilman kiertoilmaa. Viimeistele tuoreella oreganolla ja nauti esimerkiksi burrratan ja paahdetun leivän kanssa.



**PUNAKAALI**





## MARINOITU SHISHO-PUNAKAALI

Lisukkeeksi neljälle

Pala punakaalia (n. 200g)

1 oksa shishoa

Marinadi:

1 limen mehu

1 rkl riisiviinietikkaa

1 rkl seesamiöljyä

2 tl vaahterasiirappia

ripaus suolaa

Ohje:

Leikkaa Kaali ja shisho ohuiksi suikaleiksi. Sekoita marinadin ainekset keskenään. Sekoita punakaali ja shisho marinadin joukkoon. Anna maustua yön yli.

# SAVOJIN- KAALI





## SAVOJINKAALI-CURRY

Neljälle

1. vaihe

2 rkl gheetä

1 tl kardemummaa

4 valkosipulinkynttä

3 laakerinlehteä

1tl kuminansiemeniä

1 sipuli

2. vaihe

1 kokonainen chili

3 cm tuoretta raastettua inkivääriä

1 rkl soijaa

3. vaihe

1tl juustokumina

1 tl korianterin siemeniä

1 tl kanelia

riipaus tähtianista

0,5 tl neilikkaa

0,5 tl rouhittua mustapippuria

#### 4.vaihe

lisää 1 rkl kurkumaa  
3 rkl tomaattipyrettä  
2 dl vettä  
1 prk kookoskermaa  
1 dl linssejä  
1 rkl sokeria  
suolaa tarvittaessa

#### 5.vaihe

1 sitruunan mehu  
½ pieni savoijinkaali



#### Ohje:

Aloita kuumentamalla pannussa ghee. Lisää loput ensimmäisen vaiheen ainekset ja kuullota muutama minuutti keskilämmöllä pannulla. Hienonna toisen vaiheen chili, raasta inkivääri ja lisää soiija. Kuumenna hetki pannulla. Lisää pannulle kaikki kolmannen vaiheen ainekset ja jatka kuullottamista muutama minuutti.

Lisää kaikki neljännen vaiheen ainekset ja anna hautua keskilämmöllä n. 15 minuuttia tai kunnes linsit ovat pehmenneet. Lisää hienonnettu savoijinkaali ja sitruunamehu. Hauduta kastiketta muutama minuutti, kunnes kaali pehmenee hieman. Koristele hienonnetulla pillisipulilla ja -lehtipersiljalla. Tarjoile basmatiriisin kera.

# RUUSU- PAPU





**PENSASAPU**



## MARINOIDUT PAVUT

Lisukkeeksi neljälle

150 g pensaspapuja

150 g ruusupapuja

1 shalottisipuli

3 rkl paahdettua seesamiöljyä

½ sitruunan mehu

kuorittuja hampunsiemeniä

suolaa ja pippuria

Ohje:

Keitä papuja muutama minuutti suolavedessä. Jäähdytä jäävedessä ja valuta. Hienonna shalottisipuli. Sekoita hienonnettu sipuli, seesamiöljy ja sitruunanmehu keskenään marinadiksi. Sekoita marinadi papujen sekaan ja ripottele päälle hampunsiemeniä.



# KESÄ- KURPITSA





## KESÄKURPITSA- GALETTE

Pohja:

150 g mozzarellajuustoraastetta

50 g smetanaa

2 muna

1 dl mantelijauhetta

Täyte:

1 prk Koskenlaskija-dippiä

1 tl valkosipulijauhetta

100 g smetanaa

½ osaa keltaisesta kesäkurpitsasta

½ osaa vihreästä kesäkurpitsasta

1 limen mehu

1 limen kuori

ripaus mustapippuria

pari oksaa tuoretta timjamia

15 g parmesanjauhetta

Ohje:

Valmista galeten pohja sulattamalla juusto ja smetana kattilassa niin, että seos pulpahtaa. Lisää joukkoon yksi muna ripeästi vatkatun ja lisää myös mantelijauhot. Sekoita, kunnes taikina sekoittunut. Taputtele pohja jauhotetulla kädellä uunipellille.

Valmista täyte sekoittamalla Koskenlaskija, smetana,  $\frac{1}{2}$  tl valkosipulijauhetta ja yhden limen mehu.

Leikkaa kesäkurpitsat ohuiksi siivuiksi. Sekoita kulhossa limen kuoren, mustapippurin ja lopun valkosipulijauheen kanssa.

Levitä massa pohjan päälle ja lada marinoituneet kesäkurpitsasiivut massan päälle. Taita reunat pari senttiä sisäänpäin ja viimeistele pinta timjamilla ja parmesanjauheella. Sipaise myös hieman kananmunaa reunoihin. Paista uunissa 180 asteessa n. 25 minuuttia.



# AVOMAAN- KURKKU





# **JÄÄ- SALAATTI**



## KURKKUSALAATTI HUNAJA-TAHINIKASTIKKEELLA

Kahdelle lisukkeeksi

- 1 pieni kerä jääsalaattia
- 2 avomaankurkkua
- 2 rkl kuivattua wakamea
- 1 rkl paahdettuja seesaminsiemeniä

Kastike:

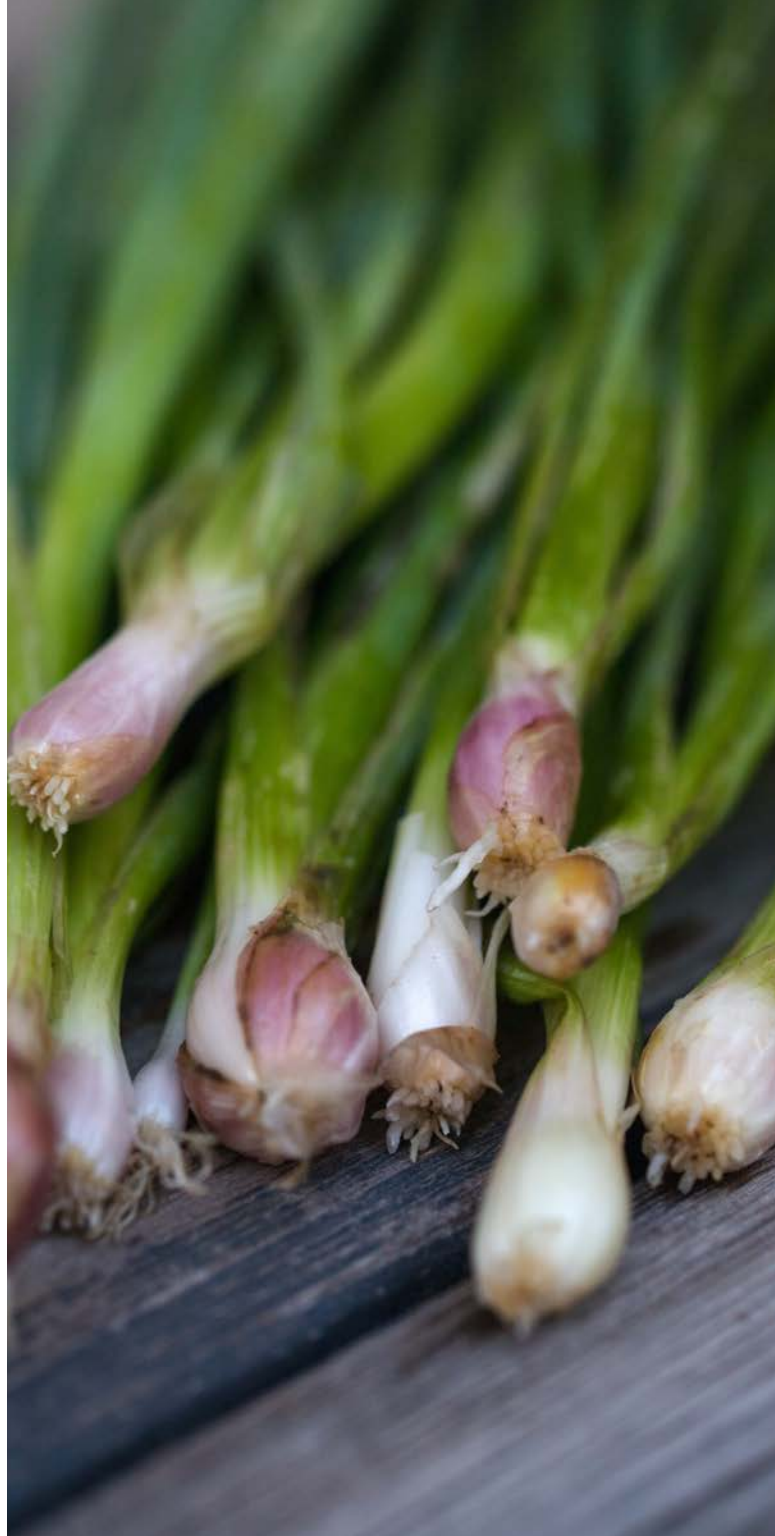
- 1 tl hunajaa
- 1 rkl riisiviinietikkaa
- 1 rkl miriniä
- 1 tl hunaja-dijonsinappia
- 1 rkl soijakastiketta
- 1 rkl tahinia
- 1 rkl paahdettua seesamiöljyä

Ohje:

Valmista kastike sekoittamalla ainekset keskenään sauvasekoittimella.

Revi jääsalaatti. Liota wakamea n. 5 min kylmässä vedessä ja valuta. Leikkaa kurkku pitkittäin ohuiksi viipaleiksi. Sekoita salaatti, kurkku, wakame ja kastike keskenään. Viimeistele paahdetuilla seesaminsiemenillä.

**PILLISIPULI**





## PILLISIPULI- FOCACCIA

1 pieni pellillinen

35g hiivaa

500g vettä

500g vehnä jauho

10g hunajaa

150g durum-vehnä jauhoja

0,6 dl oliiviöljyä

15 g suolaa

n. 3 cm halkaisijaltaan oleva nippu  
pillisipulia

Ohje:

Sekoita hiiva nesteeseen. Lisää vehnä jauho, durumjauhot ja hunaja. Vaivaa yleiskoneella hitaasti n. 3 minuuttia. Lisää oliiviöljy ja jatka vaivaamista n.7 minuuttia. Lisää lopuksi suola ja jatka vielä 5 minuuttia nopealla teholla. Hienonna pillisipulit ja koristele niillä focaccian pinta. Painele sormilla kolot focaccian pintaan ja pirskoittele lopuksi hieman oliiviöljyä.

Paista uunissa 230 asteessa noin 13 minuuttia tai kunnes pinta on kauniin



# PUNAJUURI





# SUIIPPO- PUNAJUURI

# RAITAJUURI





## **PAAHDETTUJA PUNAJUURIA JA PIKKELOITYÄ RAITAJUURTA**

Lisukkeeksi neljälle

2 suippopunajuurta

1 raitajuuri

100 g tuoreita mustaherukoita

karkeaa merisuolaa

Pikkeliliemi:

0,5 dl väkiviinaetikkaa

0,5 dl sokeria

1 dl vettä

Kastike:

2 rkl oliiviöljy

1 punasipuli

1 ½ juustokuminan siemeniä

15 g tilliä

1 rkl tahinia

150g majoneesia

puolikas suolasitruuna

ripaus suolaa ja pippuria

2 rkl sitruunamehua

----->

Ohje:

Paahda suippopunajuuria kokonaisina suolapedillä 200-asteisessa uunissa n. tunnin ajan, kunnes ne ovat kypsiä. Keitä pikkeliliemi. kuori raitajuuri ja leikkaa mandoliinilla ohuiksi siivuiksi. Kaada pikkeliliemi siivujen päälle. Valmista kastike hienontamalla ensin punasipuli, tilli ja suolasitruuna. Sekoita sitten kaikki kastikkeen ainekset keskenään. Kuori punajuuret ja leikkaa lohkoiksi. Asettele punajuurilohkot ja raitajuuret tarjoiluvadille. Ripottele kastiketta päälle ja viimeistele mustaherukoilla.

# KYSSÄKAALI





## KYSSÄKAALITARTAR

Lisukkeeksi neljälle

1 kyssäkaali

1 keltasipuli

2-3 pillisipulia

200 g turkkilaista jogurttia

ruiskukkia koristeeksi

suolaa

Pikkeliliemi:

0,5 dl väkiviinaetikkaa

0,5 dl sokeria

1 dl vettä

---->

Ohje:

Laita kuitukangasliina siivilän sisään ja kaada jogurtti liinan päälle ja anna valua yön yli, jotta ylimääräinen neste poistuu.

Valmista pikkeliliemi kiehattamalla liemen ainekset keskenään kattilassa. Hienonna sipuli, kaada pikkeliliemi päälle ja anna maustua yön yli.

Leikkaa kyssäkaali pieniksi kuutioiksi. Leikkaa pillisipuli ohuiksi renkaiksi. Valuta sipulit pikkeliliemestä ja sekoita valutetun jogurtin ja kyssäkaalin kanssa keskenään. Sekoita puolet pillisipulista joukkoon ja jätä loput koristeeksi. Mausta suolalla. Koristele lopuilla pillisipuleilla ja ruiskukan terälehdillä.





# PALSTER- NAKKA





## **PALSTERNAKKA- BANAANILEIPÄ**

Lisukkeeksi neljälle

220 g palsternakkaa

3 banaania

1,5 dl turkkilaista (kaura-)jogurttia

0,5 dl rypsiöljyä

2 rkl hunajaa

2,5 dl vehnäjauhoja

0,5 dl mantelijauhoja

1 tl kanelia

1 tl vaniljasokeria

1 tl ruokasoodaa

1,5 tl leivinjauhetta

1 tl suolaa

ripaus inkivääriä

ripaus kardemummaa

ripaus sokeria

-----

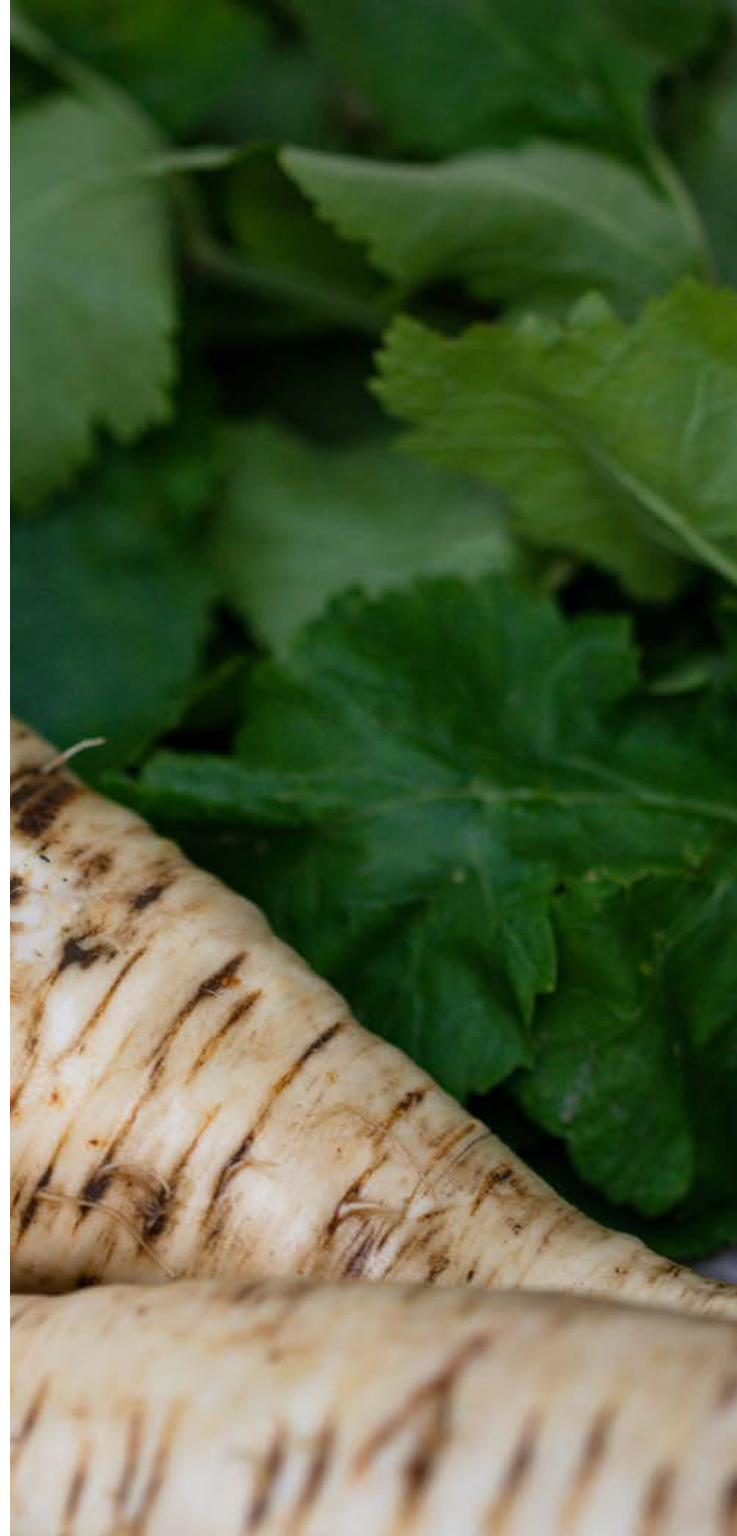
>

Ohje:

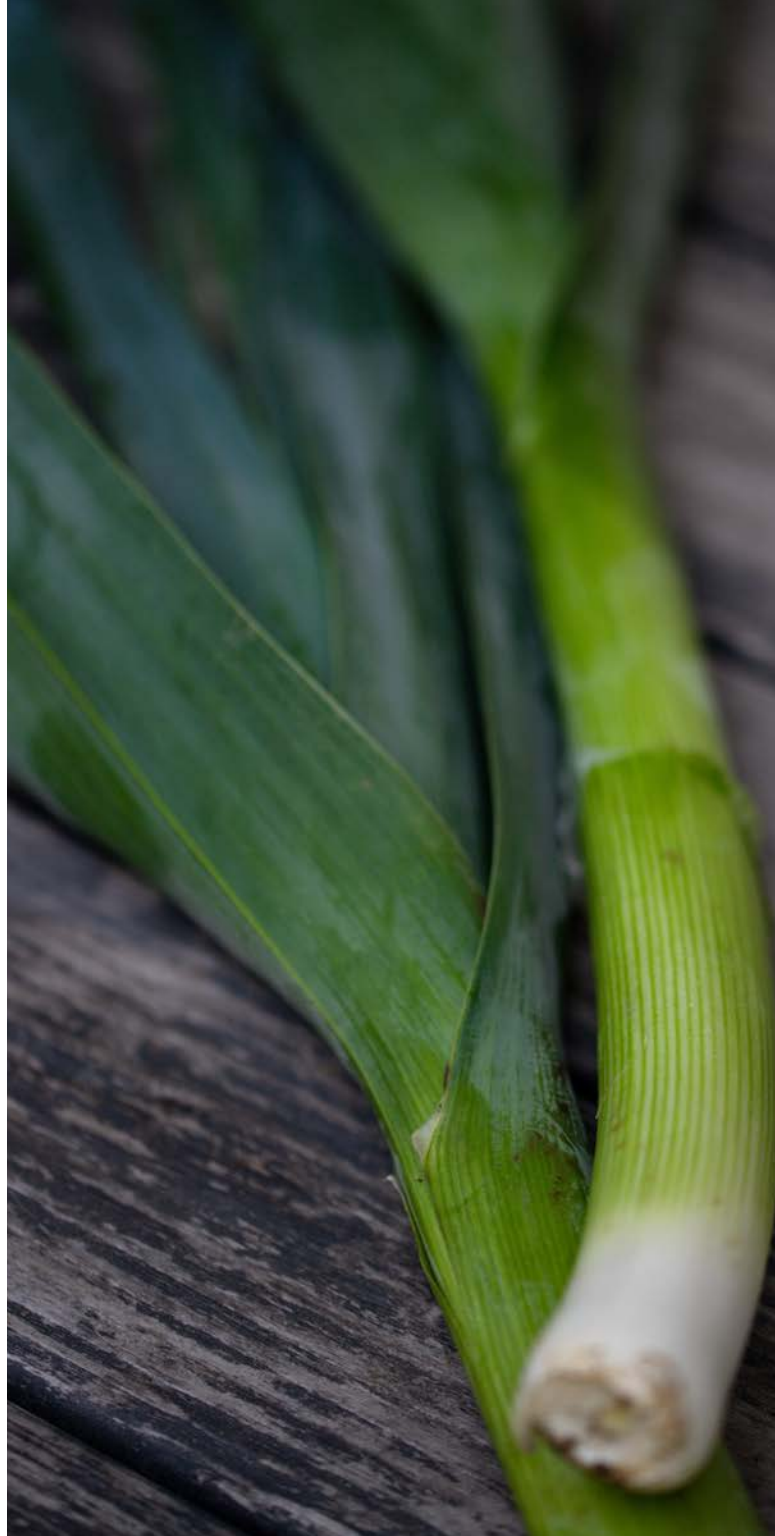
Soseuta banaanit kulhossa haarukalla tai sauvasekoittimella. Raasta palsternakka joukkoon. Sekoita öljyn, jogurtin ja hunajan kanssa sekaisin. Sekoita toisessa kulhossa kaikki kuivat aineet ja kääntele banaanimassan sekaan huolellisesti.

Rypistä nyrkissä leivinpaperi kasaan. Avaa ja levitä leivinpaperi leipävuokaan. Levitä taikina tasaisesti vuokaan ja höylää ohutta siivua palsternakasta päälle koristeeksi. Ripottele palstenakkojen päälle hieman sokeria ja kanelia.

Paista 175- asteisessa uunissa noin tunnin ajan. Tarkkaile, että palsternakka siivut pinnalla eivät pala. Jos ne alkavat tummua liikaa, voit laittaa loppuajaksi folion vuoaan päälle suojamaan.



**PURJO**





## PURJO-BRIE-TATIN

Pohja:

40 g voita

½ dl sokeria

1 ja ⅓ dl vehnä jauhoja

¾ tl leivinjauhetta

1 pieni kananmuna

ripaus kuivattua rosmariinia

Ohje: Vaahdota huoneenlämpöinen voi ja sokeri. Lisää joukkoon kananmuna. Sekoita toisessa kulhossa rosmariini, jauhot ja leivinjauhe. Yhdistä ainekset ja pyörittele taikina palloksi käsissä. Laita taikina jääkaappiin vähintään puoleksi tunniksi.

-----

>

Täyte:

1 pitkä purjosipuli  
1 tl Dijon-sinappia  
1 rkl voita  
riipaus sokeria  
60 g Brie-juustoa

Ohje:

Kuumenna pienellä valurautapannulla (n. 18 cm halkaisijaltaan) voi ja sokeri. Pilko purjon varsi n.3 cm pituisiin paloihin. Leikkaa Brie-juusto viipaleiksi.

Kuullota purjon paloja pannulla muutama minuutti kunnes ne saavat kaunista ruskettunutta pintaa. Laita kansi sipuleiden päälle ja hauduta vielä 3 minuuttia lisää. Lisää sipuleiden päälle Dijon-sinappia ja Brie-juustoviipaleet.

Ota taikina jääkaapista ja kauli pyöreäksi levyksi kahden jauhotetun leivinpaperin välissä. Levitä taikina sipuleiden päälle ja taita reunoja hieman sisäänpäin ja pistele reikiä pintaan. Paista 200-asteisen uunin keskitasolla noin 20 minuuttia tai kunnes pinta on kauniin ruskea. Kumoa lämmin piirakka varovasti lautaselle ja nauti brie-juuston kera.



# **PALMU- KAALI**





## **PALMUKAALI- GNOCCIT**

Kahdelle

250g gnoccheja (Rummo)

30 g Parmesan-juustoa

riipaus mustapippuria

1 rkl vaaleaa misoa

1 prk ranskankermaa

3 isoa lehteä palmukaalia

2 kourallista tuoreita

suppilovahveroita

½ sitruunan mehu

tilkka rypsiöljyä

2 rkl voita

riipaus suolaa tarvittaessa

oliiviöljyä paistamiseen

----->



Ohje:

Valmista kastike sekoittamalla tehosekoittimessa yksi palmukaalin lehti, misotahna, ranskankerma,  $\frac{2}{3}$  parmesaanista ja sitruunan mehu. Ruskista voi kattilassa alhaisella lämmöllä hiljalleen. Paista pannulla rypsiöljyssä suppilovahverot ja loput palmukaalista.

Kiehauta gnoccheja suolavedessä 2 minuuttia ja valuta vesi pois. Lisää kastike gnocchien joukkoon.

Kuumenna nopeasti ja lisää suppilovahverot ja palmukaali joukkoon. Lisää loput parmesaanista ja viimeistele annokset ruskistetulla voilla ja tuoreella timjamilla.

# FENKOLI





## FENKOLI- VALKOPAPUKEITTO

Kolmelle

200 g fenkolin valkoista osaa

10 cm pala purjoa

2 rkl öljyä

1 dl valkoviiniä

1 kasvisliemikuutio

½ L vettä

1 prk (400g) kypsää valkopapuja

1prk (2,5dl) kaurakermaa tai  
kermaa

fenkolisuolaa viimeistelyyn

Leikkaa fenkoli ja purjo paloiksi.  
Kuullota öljyssä. Lisää valkoviini ja  
keitä, kunnes viini on haihtunut.  
Lisää vesi ja keitä n. 10 minuuttia.  
Lisää pavut ja kerma ja soseuta  
tehosekottimessa sileäksi. Tarjoile  
fenkolisuolan kanssa.

---->

# **VARSI- SELLERI**



## **FENKOLI/SELLERI- SUOLA**

Kauniin vihreän ja maukkaan suolan voi valmistaa joko fenkolista tai varsiselleristä

Pari runsasta fenkolin "tillimäistä" oksaa tai muutama sellerin varsi.

3 dl karkeaa- tai hienoa merisuolaa

Ohje:

Sekoita fenkolinoksat ja suola tehosekoittimessa keskenään hienoksi.

Levitä pellille leivinpaperin päälle ja kuivaa muutama tunti 45-asteisessa uunissa luokku hieman raollaan, kunnes massa on kokonaan kuivunut.

Sekoita kuivunut suola vielä uudelleen tehosekoittimessa, niin paakut häviävät.

# RUUSU- KAALI





## SITRUUNAISET RUUSUKAALIT

Lisukkeeksi neljälle

400g ruusukaaleja  
voita tai öljyä paistamiseen  
2 rkl sitruunasiirappia  
suolaa ja pippuria

Sitruunasiirappi:

1 sitruuna

2 dl sokeria

1/12 dl vettä

----->



Ohje:

Keitä ensin sitruunasiirappi. Pese sitruuna ja leikkaa siivuiksi. Laita kattilaan sokeri, vesi ja viipaloidut sitruunat. Keitä hiljalleen n. 15 min. Siivilöi ja anna jäähtyä.

Leikkaa ruusukaaleista kanta ja mahdolliset huonot lehdet irti. Leikkaa puoliksi. Ryöppää suolatussa vedessä pari minuuttia.

Kuumenna voi tai öljy pannulla ja paista ruusukaaleja pari minuuttia, kunnes saavat kauniin kullanruskean värin pintaan. Lisää sitruunasiirappi paistamisen loppuvaiheessa.



# JÄTTI- KURPITSA





## KURPITSASALAATTI

Kolmelle

1 rsa/pss salaattisekoitusta  
100 g pikkelöityä kurpitsaa  
paahdettua kurpitsaa  
paahdettua punajuurta  
Kourallien paahdettuja  
kurpitsansiemeniä  
Kurpitsansiemenkastiketta

Ohje:

Sekoita n. ½ dl kastiketta ja salaattisekoitus keskenään. Aseta tarjoiluvadin pohjalle. Ripottele loput ainekset tasaisesti salaattipohjan päälle. Pursota ainesten päälle vielä hieman kastiketta. Viimeistele tuoreilla yrteillä/kukilla ja paahdetuilla kurpitsansiemenillä

--->

## Paahdettu kurpitsa ja punajuuri:

200 g pala kurpitsaa

1 iso punajuuri tai 2 pientä

Kuori kurpitsa ja punajuuri. Poista kurpitsasta siemenet ja laita siemenet sivuun. Leikkaa kurpitsa ja punajuuri kuutioiksi. Paahda 225-asteisessa uunissa n. 15 minuuttia, tai kunnes ovat pehmentyneet.

## Pikkelöity kurpitsa:

n. 200 g pala kurpitsaa

2 dl pikkelöintiliientä

Poista kurpitsasta siemenet. (Puhdista siemenet ja laita talteen paahtamista varten.) Kuori kurpitsa veitsellä ja leikkaa kuutioiksi. Laita kuutiot purkkiin ja kaada liemi päälle. Anna maustua seuraavaan päivään.





### Paahdetut kurpitsansiemenet:

Pese siemenet ylimääräisistä kurpitsajäämistä. Kuivaa ja levitä uunipellille leivinpaperin päälle. Mausta suolalla ja pippurilla. Paahda 200-asteisessa uunissa n. 10 minuuttia, tai kunnes ne paisuvat ja saavat hieman väriä.

### Kurpitsansiemenkastike:

1 kananmuna

1 tl Dijon- sinappia

½ limen mehu

1 tl hunajaa

1 dl auringonkukkaöljyä

0,5 dl kurpitsansiemenöljyä

½ dl omenamehua

suolaa

### Ohje:

Riko kananmuna korkeaan kulhoon. Lisää sinappi. Laita sauvasekoitin kulhon pohjalle ja kaada öljyt päälle. Käynnistä sauvasekoitin kulhon pohjalla ja nosta se hitaasti ylös. Sekoita omenamehu joukkoon ja mausta suolalla.

**LEHTIKAALI**





## LEHTIKAALI- BATAATTIKEITTO

Neljälle

1 prk kypsää kikherneitä

2 rkl öljyä

½ tl valkosipulijauhetta

½ tl chilijauhetta

½ tl paprikajauhetta

400 g bataattia

1 (n.150g) porkkana

1 varsisellerinvarsi

1 sipuli

3 valkosipulinkynttä

1 dl valkoviiniä

1 L kasvislientä

100 g ohraa

100 g lehtikaalia

lehtipersiljaa

---->

Ohje:

Valuta ja huuhtelee kikherneet. Seoita kulhossa öljy ja kikherneihen mausteet. Pyörittele kikherneet öljy- mausteseoksessa. Paahda 225-asteisessa uunissa n. 15 minuuttia, kunnes ovat rapeita ja saavat väriä.

Kuori ja leikkaa bataatti kuutioiksi. Pyörittele pienessä määrässä öljyä ja mausta suolalla ja pippurilla. Aseta leivinpaperin päälle ja paahda 225-asteisessa uunissa n. 15 minuuttia, kunnes ne pehmenevät ja saavat hieman väriä.

Revi lehtikaalista ruoti irti. Leikkaa sopiviksi suupalloiksi.

Hienonna sipulit. Leikkaa porkkanat ja varsiselleri pieniksi kuutioiksi. Kuullota öljyssä. Lisää valkoviini ja keitä, kunnes suurin osa nesteestä on haihtunut. Lisää ohra ja kasvisliemi ja keitä n. 10 minuuttia. Lisää lehtikaali ja anna kiehua hiljalleen vielä n. 5 minuuttia. Annostele keitto lautaselle. Lisää päälle paahdettua bataattia ja -kikherneitä. Viimeistele hienonnetulla persiljalla.



# SPAGETTI- KURPITSA







## HIILLOSTETTUA SPAGETTIKURPITSAA JA VEGECHILIÄ

Kolmelle

1 spagettikurpitsa

2 sipulia

4 valkosipunlinkynttä

1 varsisellerinvarsi

1 rkl öljyä

2 punaista ciliä

1 tl paprikajauhe

1 tl chilijauhe

1 tl juustokumina

½ tl mustapippuria

1, 5 dl punaviiniä (tai 2 tl punaviinietikkaa  
ja 1 dl vettä)

1,5 dl tummaa soijarouhetta

1 prk kideny-papuja

½ dl tomaattipyrettä

400 g tomaattimurskaa

3 dl vettä

1 kasvisliemikuutio

suolaa ja pippuria

Lisäksi (kauta-) creme fraisea ja tuoretta  
oreganoa.

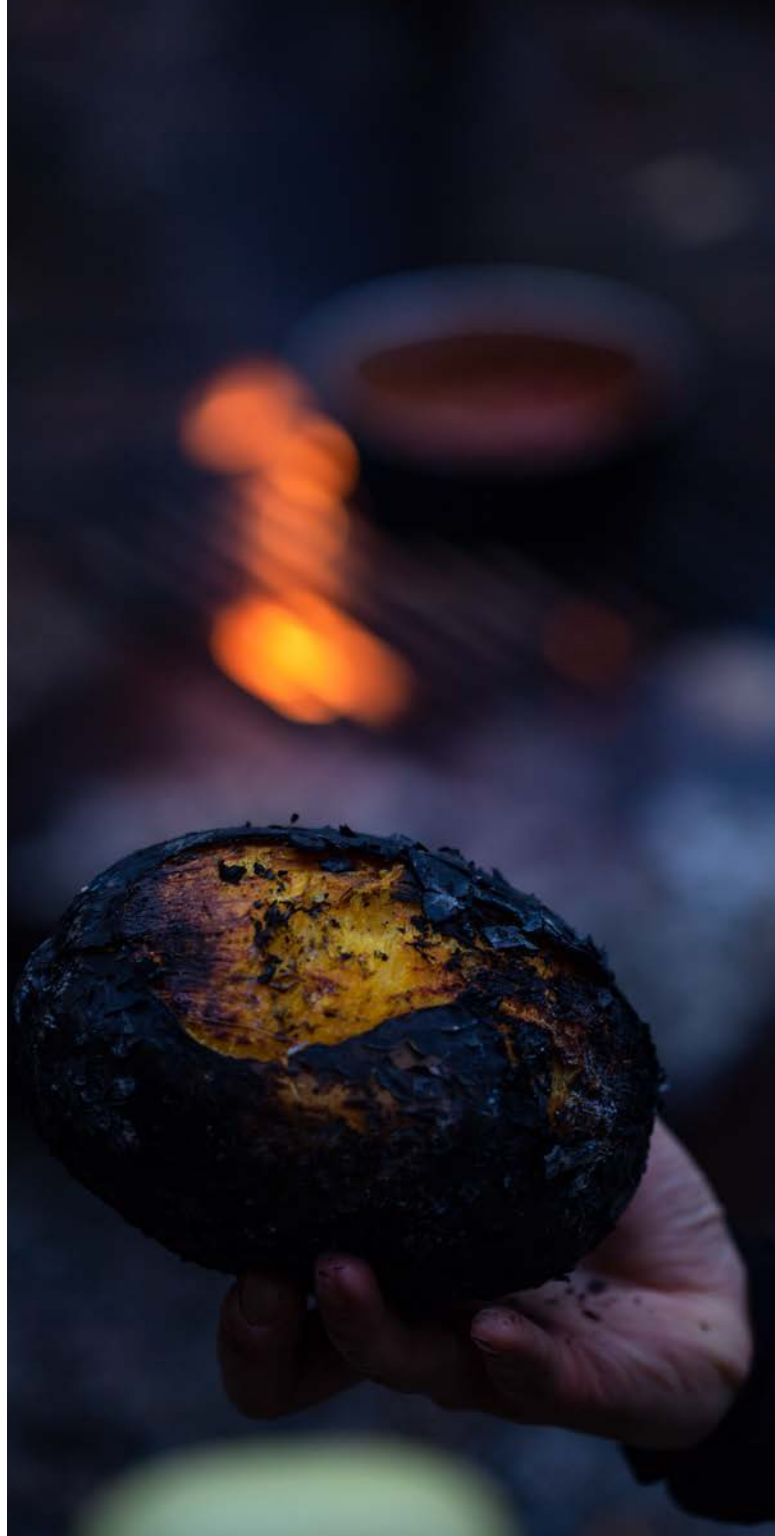
--->

Ohje:

Paahda kurpitsa kokonaisena suoraan hiiloksessa n. 30 min välillä kääntäen niin, että se mustuu joka puolelta ja tuntuu pehmeältä painettaessa. Kuori käsin vetämällä hiiltynyt pinta irti. Revi käsin kurpitsan pehmennyt osa kulhoon ja mausta suolalla. Säästä siemenkoti halutessasi myöhempää käyttöä varten.

Voit myös paahtaa kurpitsan uunissa. Siinä tapauksessa halkaise kurpitsa ja poista siemenet. Sirottele hieman öljyä pintaan ja mausta suolalla. Kypsennä 225-asteisessa uunissa n. 20 minuuttia, kunnes kurpitsa tuntuu pehmeältä ja on saanut hieman väriä.

--->





## Vegechilin ohje:

Kuori ja hienonna sipulit. Leikkaa chilit ohuiksi viipaleiksi. Kuullota sipuleita ja varsiselleriä pannulla öljyssä muutama minuutti. Lisää cilijauhe, paprikajauhe, juustokumina ja tomaattipyre. Kuullota sekoitellen pari minuuttia. Lisää viini ja anna hetken aikaa redusoitua.

Lisää soijarouhe, tomaattimurska, puolet chilitä, vesi ja kasvisliemikuutio. Keitä hiljalleen n. 30 minuuttia. Huuhtele ja valuta kidneypavut. La muiden ainesten joukkoon ja kiehauta. Mausta tarvittaessa suolalla.

Tarjoile spagettikurpitsan ja creme fraisen kanssa. Viimeistele lopuilla tuoreilla chilillä ja oreganolla.

