



*Pohjanmaan makuaarteet*  
**KESKI-POHJANMAA  
MENUT**



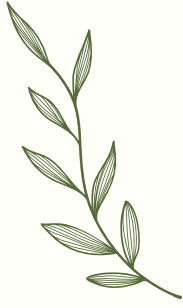
**Pohjanmaan makuaarteet -hankkeen tavoitteena on kehittää ja aktivoida alueen harvaan asutun maaseudun eli hama-alueen ruokamatkailua.**

Keski-Pohjanmaalla on hyvät edellytykset yhdistää ruokamatkailua luontoelämyksiin, luontolähtöisiin hyvinvointipalveluihin ja kulttuuritarjontaan.

Hankkeen tapahtumissa kerättyjen ideoiden pohjalta kehitettiin seuraavat kaksi paikallisiin makuihin ja raaka-aineisiin perustuvaa a'la carte -menua.

Menuja kehitetään edellen ja ne on tarkoitettu inspiraatioksi alan toimijoille. Jokainen voi muokata niitä omiin tarpeisiinsa ja sesonkeihin sopivaksi.

**[WWW.KPEDU.FI/MAKUAARTEET](http://WWW.KPEDU.FI/MAKUAARTEET)**



*Keski-Pohjanmaa*

# MENU 1



## Alkuruoka

Korvasienikeittoa ja kuusenkerkkä-persiljaöljyä  
Paikallista leipää ja kirnuvoita

## Pääruoka

Punaviinissä haudutettua kauriin- / hirvenpaistia  
Juustolla maustettu perunapyree  
Rosmariinilla maustettua punajuurta

## Jälkiruoka

Pihjalansilmuilla / tyrnillä maustettu  
creme brulé



*Keski-Pohjanmaa*

## MENU 2



### Alkuruoka

Hiillostettua siikaa / jääkellarin kirjolohta

Siian mätiä

Villiyrttisalaattia ja piimäkastiketta

### Pääruoka

Hirven rintaa

Veloutékastiketta ja piparjuurta

Kaskinaurista

Sieniohrattoa

### Jälkiruoka

Uunijuustoa, kuusenkerkkäsiirappia ja

tuile-keksiä

# Korvasienikeitto



10 annosta

**600 g tuoreita korvasieniä**  
**50 g voita**  
**75 g salottisipulia kuutioina**  
**0,5 dl konjakkia**  
**1,5 l kanalientä**  
**0,5 l vettä**  
**muutama timjaminoksa**  
**muutama rosmariininoksa**  
**suolaa**  
**mustapippuria**  
**5 dl kuohukermaa**  
**maissitärkkelystä**

1. Halkaise suurimmat korvasienet veitsellä.
2. Huuhtelee sienet huolellisesti kylmällä vedellä.
3. Pane korvasienet kattilaan ja lisää kylmää vettä noin kolminkertainen määrä sieniin verrattuna.
4. Kiehauta ja anna sen jälkeen sienien kiehua viisi minuuttia.
5. Huuhtelee sienet kylmällä vedellä ja toista toimenpide.
6. Purista sienet kuiviksi ja leikkaa veitsellä pieniksi paloiksi.
7. Freesaa sieniä ja sipuleita kattilassa noin 10 minuuttia.
8. Lisää konjakkia, kiehua.
9. Lisää liemi, vesi, yrtit ja mausteet.
10. Hauduta noin 15 minuuttia, poista yrtit.
11. Lisää kerma, kiehua ja tarkista maku.
12. Suurusta maissitärkkelyksen ja kylmän veden seoksella, kiehua.

**HUOM!** Huolehdi hyvästä tuuletuksesta, kun keität korvasieniä. Raa'at korvasienet ovat myrkyllisiä ja niiden käsittelyyn on kiinnitettävä erityistä huomiota.

**Erityisruokavaliot ja allergeenit:** maito, selleri (ks. liemi)

# Yrttiöljy



noin 3 dl

- 1 persiljapuntin varret**
- 1 rosmariinioksan lehdet**
- 2 timjaminoksan lehdet**
- 2 basilikanoksan varret**
- 1 valkosipulinkynsi**
- 3 dl öljyä**
- suolaa**
- sokeria**
- sitruunamehua**

1. Leikkaa yrttien varret ja valkosipuli hienoksi.
2. Pane kaikki ainekset pieneen kattilaan.
3. Lämmitä seos noin 60 °C:seen
4. Siirrä kattila lieden reunalle ja peitä kelmulla.
5. Anna maustua noin 30 minuuttia.
6. Kaada seos tehosekoittimeen ja soseuta huolellisesti.
7. Anna seoksen maustua jääkaapissa yön yli.
8. Siivilöi seos esim. kahvin-suodatinpaperin läpi.

**HUOM!** Hyödynnä ylijäämäyrtit öljyn valmistuksessa. Älä heitä yrttien varsia pois.

**Erytisuokavaliot ja allergeenit:** laktoositon (L), gluteeniton (G) ja maidoton (M)

# Persilja-kuusenkerkkäöljy



**150 g / 1 puntti persiljaa**

**0,5 l rypsiöljyä**

**kuusenkerkkäsiirappi / -öljy**

1. Erottele persiljanlehdistä puolet erikseen ja hienonna.
2. Paloittele persiljoita hieman ja laita kattilaan.
3. Lisää päälle öljy ja lämmitä öljy 60 asteeseen.
4. Jäähdytä öljy ja laita öljy valumaan siivilään, jossa on caritaliina.
5. Hienonna öljy ja persilja blenderissä ja mausta hieman kuusenkerkkäöljyllä.

# Tukoon limppu



3 limppua

- 1 l piimää**
- 1-2 kpl appelsiini (raastettu kuori)**
- 75 g hiivaa**
- 3 dl siirappia**
- 2-3 dl maltaita**
- 7 dl karkeaa ruisjauhoa**
- 5 dl hienoa ruisjauhoa**
- 4-5 dl vehnäjauhoa**
- 15 g suolaa**

1. Liota hiiva pieneen määrään 37-asteista vettä.
2. Sekoita joukkoon kaikki ainekset vehnäjauhoja lukuun ottamatta.
3. Anna nousta huoneenlämmössä 1-2 tuntia.
4. Lisää vehnäjauhoja taikinaa sekoitellen, mutta taikina saa jäädä melko löysäksi.
5. Kaada taikina leivitettyihin vuokiin.
6. Paista uunissa 150-170 asteessa 1 tunti ja 20 minuuttia
7. Voitele paistamisen aikana muutama otteeseen siirappivedellä.

# Vaalea leipä / sämpylä



**1 l vettä**

**1 dl siirappia**

**25 ml suolaa**

**1 dl öljyä**

**25 g kuivahiivaa**

**1,6 kg jauhoja (esim. kaurahiutale 50 % ja vehnäjauhoja 50 %)**

1. Lämmitä neste 40 asteeseen ja lisää siirappi, suola ja öljy.
2. Sekoita kuivahiiva pieneen määrään jauhoja (15 %) ja lisää se mukaan.
3. Lisää puolet jauhoista ja sekoita hyvin (vaivaa 10 min), lisää loput jauhoista niin, että taikina alkaa irtoamaan kulhon reunoista.
4. Kohota taikinaa 30-40 minuuttia.
5. Leivo leiviksi tai sämpylöiksi ja kohota vielä 30 minuuttia.
6. Paista uunissa 200 asteessa n. 8-15 minuuttia



# Sokeri-suolattu lohi



**Lohifilee (nypitty-nahaton)**

**suola 50 %**

**sokeri 50 %**

**valkopippuria myllystä**

1. Sekoita suola, sokeri ja pippuri keskenään.
2. Hiero lohifileen pintaan kummallekin puolelle mausteseosta niin, että pinta peittyy.
3. Anna suolautua 3 tuntia ja tarkista maku
4. Jos olet tyytyväinen, poista mausteet pinnalta ja kuivaa pinnat.

# Kristallikurkku ja tilliöljy



10 annosta

## Kristallikurkku

**300 g kurkkua**

**1 dl vichyä**

**10 g sokeria**

1. Pese kurkut, poista siemenet ja leikkaa siistiksi kuutioiksi.
2. Laita kurkut, sokeri ja vichy vakuumpussiin ja vakuumoi kurkut löysähkösti.
3. Anna marinoitua 2 tuntia kylmässä.

## Tilliöljy

**50 g tilliä**

**5 cl rypsiöljyä**

**10 g sokeria**

**10 g dijon-sinappia**

1. Leikkaa tilliä hieman pienemmäksi, mutta poista paksut varret.
2. Laita tillit, mausteet ja puolet öljystä blenderiin ja aja hienoksi samettiseksi tahnaksi.
3. Lisää loput öljyt ja aja öljy tasaiseksi.
4. Laita tilliöljy kastikepulloon annostelua varten.

**HUOM!** Älä anna öljyn lämmetä, koska se muuttuu harmaaksi.

# Päämökastike kalalle



**2 dl piimää**

**5 g valkosipulia**

**0,5 cl valkoviinietikkaa**

1. Hienonna valkosipuli.
2. Mausta piimä etikalla ja valkosipulilla.

# Hillostettu siika



10 annosta

**800 g siikafilee (suomustettu ja nypitty)**

**100 g merisuolaa**

1. Suolaa siikafilee karkealla merisuolalla 2 tunnin ajan.
2. Huuhtelee fileet kylmällä vedellä puhtaaksi ja kuivaa.
3. Leikkaa fileistä n. 30 g paloja ja aseta ne pellille.
4. Hiillosta nahkapinta kaasupolttimella kauniin väriseksi.

# Punaviinissä haudutettua kaurista



3-4 annosta

- 600 g kauriin kulmapaistia**
- 2 rkl vehnä jauhoja**
- 30 g voita**
- 1 sipulia**
- 1 valkosipulinkynttä**
- 2 tl öljyä**
- 2 porkkanaa**
- 200 g kokonaisia herkkusieniä**
- 0,5 dl hillosipulia**
- 30 g tomaattipyreetä**
- 3 dl lihalientä**
- 3 dl punaviiniä**
- 1 tl rouhittua mustapippuria**
- n. 50 g timjamia ja persiljanvarsia**

1. Poista paistista ylimääräiset kalvot pois ja erottele paistin osat tasakokoisiksi n. 150 g paloiksi.
2. Suolaa lihapalat karkealla suolalla n. 10 min, jonka jälkeen huuhtelee suola pois ja kuivaa lihat.
3. Kääntelee lihat jauhoissa ja ruskista kahdessa erässä pannulla. Siirrä ruskistuneet lihapalat pataan.
4. Paloittele kasvikset, ruskista ne lohkottujen herkkusienien ja hillosipuleiden kanssa pannulla kauniin ruskeiksi ja kaada pataan.
5. Lisää pataan tomaattipyree ja kuullota hieman.
6. Lisää mukaan punaviini kahdessa osassa ja anna sen kiehahtaa kasaan paksuksi tahnaksi, jonka jälkeen lisää lihaliemi, mausteet sekä yrttiniytti.
7. Laita pataan kansi päälle ja laita pata 120 asteiseen uuniin höyrypaistoon n. 1,5-3 tunniksi.
8. Tarkista lihan mureus, maku ja liemen koostumus, sekä poista mausteniytti (voit tarvittaessa suurustaa lientä lisää esim. Maizenalla).

# Haudutettua hirvenrintaa veloutekastikkeessa piparjuuren kanssa



10 annosta

**2 kg hirvenrintaa**  
**100 g karkea merisuola**  
**2,5 l vettä**  
**3-4 kpl laakerinlehtiä**  
**5 g mustapippuria**  
**2 g maustepippuria**  
**300 g sipulia**  
**150 g purjoa**  
**300 g porkkanaa**  
**150 g varsiselleriä**  
**30 g persiljaa**

1. Puhdista hirvenrintaa ylimääräiset kalvot pois (jätä rasvaa), suolaa lihat karkealla merisuolalla 1,5 tunnin ajan.
2. Puolita sipulit kuorineen ja paahda niitä uunissa, kunnes sipuli saa tummaa väriä pintaan.
3. Ruskista lihan pinta padassa molemmilta puolilta.
4. Lisää pataan vesi, kunnes liha peittyy, sekä paahdetut sipulit
5. Hauduta lihoja miedolla lämmöllä vedessä n. 40 minuuttia ja kuori verivahto pinnalta pois.
6. Lisää mukaan lihojen joukkoon mausteet, tarkista liemen maku (saa olla miedosti suolainen) ja peitä lihat leivinpaperilla, jonka jälkeen voit jatkaa hauduttamista n. 1,5-2 tuntia kunnes liha on mureaa (tarkista nesteen määrä välillä, lihat saavat olla peittyneenä liemessä).
7. Puhdista, kuori ja pilko juurekset sekä purjo pikkurillin kokoisiksi paloiksi.
8. Lisää leikatut kasvikset mukaan lihan kypsennyksen loppuvaiheessa 20 minuutiksi.
9. Nosta murea liha liemestä vetäytymään väh 10 minuutiksi ja nosta kasvikset talteen ruoan annostelua varten.
10. Siivilöi liemi kattilaan ja keitä sitä kasaan, kunnes maku on vahvaa.
11. Ota 1/3 liemestä talteen lihan ja kasvien lämmitystä varten.

## *Kastike:*

**50 g voita**  
**50 g vehnä jauhoa**  
**7 dl hirven keitinlientä**  
**3 dl kermaa**  
**15 g dijon-sinappia**  
**50 g sitruunaa**

1. Sulata voi kattilassa.
2. Lisää mukaan vehnä jauhot ja kuullota hieman (älä ruskista).
3. Lisää voi-jauhoseokseen norona pikkuhiljaa kasaan keitettyä lihalientä n. 7 dl.
4. Anna kastikkeen hautua välillä sekoittaen n. 10-12 min.
5. Lisää sinappi ja kerma ja jatka keittämistä 2-3 min.
6. Tarkista maku ja siivilöi tarvittaessa.

Lihalle koristukseksi sopii piparjuuri (tuore), persilja ja ruohosipuli. Liha tarjoillaan yleensä liemessä haudutettujen vihan nesten ja keitettyjen perunoiden kanssa.

# Västerbotten-juustolla maustettu perunasose



n. 1,2 kg

1 kg kuorittuja perunoita  
2,5 dl maitoa  
50 g voita  
100 g raastettua juustoa  
suolaa

1. Pane perunat reiälliseen GN-astiaan ja kypsennä ne uunissa höyrytoiminnolla 100-asteessa.
2. Kuumenna maito ja voi kattilassa.
3. Soseuta hieman kuivahtaneet perunat sosemyllyllä.
4. Lisää maitoseos perunasoseeseen, vatkaa seos kuohkeaksi.
5. Lisää juusto, sekoita ja mausta suolalla.

**HUOM!** Juustolaatua vaihtamalla saadaan makua muutettua. Käytä kypsää juustoa niin soseesta ei tule venyvää.

**Erityisruokavaliot ja allergeenit:** Maito,gluteeniton (G)

# Paistettuja punajuuria



n. 800 g

**1,5 kg punajuuria**

**0,2 dl öljyä**

**suolaa**

**25 g voita**

1. Pese punajuuret.
2. Hiero punajuuriin öljyä ja suolaa.
3. Pane punajuuret voideltuun uunivuokaan ja paista niitä 175 asteisessa uunissa 1-1,5 tuntia.
4. Kokeile kypsyyttä esimerkiksi cocktailtikulla.
5. Jäähdytä punajuuret, kuori ja paloittele sopiviksi paloiksi.
6. Paista punajuuret paistinpannulla rapeiksi.

**Erityisruokavaliot ja allergeenit:** Maito. Gluteeniton (G).

Punajuurista saa myös erinomaisen soseen tai ne voidaan kuorruttaa esimerkiksi vuohenjuustolla.

# Kaskinauris



4 annosta

**4 pientä kaskinaurista**

**100 g voita**

**1 rosmariininoksa lehdet riivittyinä**

**1 valkosipulinkynsi veitsen lappeella murskattuna**

**3 dl kasvislientä**

1. Pese nauriit hyvin juuriharjalla, niin että kaikki multa lähtee pois. Älä riko kuorta.
2. Leikkaa kaskinauriiden ylä- ja alapäästä pieni siivu pois, jotta niihin tulee enemmän paistopintaa.
3. Sulata voi paistinpannalla ja lisää nauriit, rosmariini ja valkosipuli.
4. Kaada joukkoon kasvisliemi. Anna hautua kanrren alla noin 30 minuuttia, kunnes nauriit ovat pehmeitä.
5. Ota kansi pois ja anna liemen saeta voikastikkeeksi. Ruskista nauriit kummaltakin puolelta vaellellä voikastikkeella.



# Ohratto



- 3 cl oliiviöljyä**
- 300 g sienikuutioita**
- 150 g sipulia**
- 20 g valkosipulia**
- 50 g porkkanaa**
- 40 g varsiselleriä**
- 2,5 dl ohrasuurimoita (raaka määrä)**
- 1 dl valkoviiniä**
- 3-5 dl, kana- tai kasvislientä**
- suolaa ja pippuria**
- 20 g lehtipersiljää hienonnettuna**
- 30 g voita**
- 50 g parmesaania raasteena**

1. Keitä suurimot miedosti suolalla maustetussa vedessä lähes kypsiksi.
2. Leikkaa sipulit sekä sienet pieneksi kuutioksi ja kuullota niitä hetki tilkassa oliiviöljyä.
3. Lisää joukkoon juurekset ja jatka kuullottamista.
4. Lisää mukaan liotetut ja valutetut esikeitetyt ohrasuurimot, pyörittele hetki. Kaada sekaan myös valkoviini ja anna haihtua.
5. Kaada kattilaan noin 1 dl kanalientä kerrallaan ja pienennä lämpöä.
6. Hämmennä aina välillä ja lisää nestettä noin desilitra kerrallaan, kunnes edellinen neste on imeytynyt ohraan. Jatka näin, niin kauan kunnes ohra on kypsää, mutta ei mössöä, vaan napakkaa.
7. Mausta suolalla ja pippurilla sekä lisää juuri ennen tarjoilua joukkoon nokare voita ja parmesaania. Tarkista maku!
8. Viimeistele hienonnetuilla yrteillä ja tarjoile.

Rikotun suurimon kypsennykseen tällä tavoin menee noin 20-30 minuuttia, kokonaisen noin 10 minuuttia kauemmin. Kokonaisella myös nesteen tarve on vähän enemmän.

# Tyrni crème brûlée



10 annosta

**2 dl maitoa**

**8 dl kuohukermaa**

**150 g sokeria**

**10 munankeltuaista**

**1,25 dl tyrnimehua**

**ruokosokeria**

1. Pane maito, kerma ja sokeri kattilaan, kiehauta.
2. Kaada maito-kermaseos ohuena nauhana keltuaisten päälle.
3. Anna seoksen hetken jäähtyä huoneenlämmössä.
4. Lisää tyrnimehu, siivilöi seos.
5. Kaada seos terävänokkaiseen teräskannuun.
6. Aseta keraamiset brûlée-vuoat GN-astiaan.
7. Kaada tyrniseosta vuokiin.
8. Nosta GN-astia 95 asteiseen uuniin ja paista brûléitä noin 45 minuuttia.
9. Tarkista, että brûléet ovat hyytyneet heilauttamalla vuokaa hieman.
10. Jäähdytä.
11. Kuivaa brûléiden pinta tarvittaessa ja ripottele pinnalle ruokosokeria.
12. Sulata sokeri polttolampulla ja tarjoa heti.

**HUOM!** Alhainen kypsennyslämpötila takaa, että vanukas jää pehmeäksi.

**Erityisruokavaliot ja allergeenit:** Kananmurna, maito. Gluteeniton (G).

# Pihlajansilmusokeri



**1 dl pihlajansilmuja**

**2,5 dl sokeria**

1. Aja silmut sokerin kanssa hienoksi kutterissa.
2. Käytön jälkeen pakasta ylijäänyt sokeri.

Voit käyttää sitä näin tarvittaessa uudelleen. Näin saat silmujen aromit paremmin esiin kuin esim. kuivattaessa.

# Tuile-keksit



40 kpl

- 1/2 dl vehnä jauhoja**
- 1/2 dl tomusokeria**
- 1 kpl munanvalkuaista**
- 25 g voita**
- 1/2 rkl unikonsiemeniä**

1. Sekoita jauhot ja sokeri keskenään.
2. Riko valkuaisen rakenne tasaiseksi ja sekoita jauhojen joukkoon.
3. Lisää sulatettu voi ja halutessasi unikonsiemenet.
4. Sekoita tasaiseksi massaksi.
5. Vedä veitsellä taikinasta ohuita vetoja silikonimatolle tai leivinpaperille kuin levittäisit ohuelti voita leivälle.
6. Paista tuile-keksejä 175-190 -asteisessa uunissa noin 5 minuuttia.

## Pitsi-tuile

- 50 g vettä (tai esim. punajuurimehua)
- 60 g rypsiöljyä
- 10 g hienoja jauhoja (vehnä tai maissi)

1. Sekoita ainekset hyvin keskenään.
2. Paista hyvällä pannulla ilman rasvaa rapeaksi ja kauniin väriseksi.
3. Nosta paperille kuivumaan

<https://www.youtube.com/watch?v=jf92x419pnE>

# Uunijuusto ternimaidosta



**1/2 litraa ternimaitoa  
vajaa 1 tl suolaa  
voita tai margariinia voitelemiseen  
hillon tai marjoja tai sokeria ja kanelia**

1. Voitele uuninkestävät vuokat ja sekoita suola ternimaitoon ja kaada vuokiin.
2. Paista uunissa 175 asteessa n. 30 min. niin että maito on hyytynyt ja pinta saanut kauniin värin.
3. Tarjoile lämpimänä hillon/marjojen tai kaneli-sokerin kanssa.