

KUROSEN ETÄKOKKIKOULU

MENU

Maa-artisokkakeittoa ja timjamikrutonkeja

Naudan ulkofileetä, juuriselleripyreetä ja chimichurria
tai

Härkäpapupihvejä, juuriselleripyreetä ja chimichurria

Valkosuklaamoussea ja mehustettuja vadelmia

Tarvittavat keittiövälineet:

- 2-3 kpl n. 3 l kattiloita
- Siivilä
- Kauha
- Vispilä
- 2 x Paistinpannu
- Leikkuulauta
- Veitsi
- Paistolämpömittari (ei välttämätön)
- Sauvasekoitin tai tehosekoitin
- Pieni teräskulho
- 1 pieni kattila
- Kuorimaveitsi
- Atulat (ei välttämätön)
- Sähkövatkain
- Muovikulhoja
- Lusikoita

Esivalmistelut ennen kokkikoulua:

1. Pese maa-artisokat hyvin, mutta älä kuori
2. Kuori sipuli ja valkosipulit valmiiksi
3. Kuori juuriselleri ja pilko se kuutioiksi
4. Vaahdota 2 dl kuohukermaa kovaksi vaahdoksi (mikäli ruokailijoita on enemmän kuin 4, nosta määrää suhteessa)
5. Varaa kaikki aineet ja työvälineet lähistölle juuri ennen kokkikoulun alkua
6. Muista laittaa tietokoneesi äänet päälle, kun kokkikoulu alkaa

Reseptit:

MAA-ARTISOKKAKEITTOA JA TIMJAMIKRUTONKEJA
neljälle

Keitto:

500 g maa-artisokkaa
200 g jauhoista perunaa
1 pieni sipuli
Nokare voita
1 rkl rypsiöljyä
1 kasviliemikuutio
n. 6 dl vettä

2 dl kuohukermaa

1. Pese maa-artisokat hyvin ja kuutioi
2. Pese perunat hyvin ja kuutioi
3. Pilko sipuli
4. Laita kattilaan 1 rkl rypsiöljyä ja nokare voita ja anna sulaa
5. Lisää sipulit ja paista hetki
6. Lisää maa-artisokat ja perunat ja pyörittele hetki
7. Lisää vettä sen verran että tuotteet kattilassa peittyvät
8. Lisää kasviliemikuutio ja anna kiehua miedolla lämmöllä, kunnes perunat ja maa-artisokat ovat täysin kypsiä
9. Soseuta sauvasekoittimella vain sen verran että tuotteiden rakenne hajoaa
10. Siivilöi sose kulhoon tai toiseen kattilaan pusertaen sose kauhalla siivilän läpi. Maa-artistokan ja perunan kuoret jäävät siivilään.
11. Lisää soseen joukkoon kerma ja kiehauta
12. Mausta suolalla ja mustapippurilla
13. Lisää tilkka vettä, jos keitto on liian paksua

Krutongit:

2 siivua paahtoleipää
3 rkl rypsiöljyä
2 rkl voita
½ rkua timjamia
Suolaa ja mustapippuria

1. Kuutioi paahtoleivät
2. Laita öljy ja voi paistinpannulle ja anna voin sulaa
3. Lisää pannulle leipäkuutiot ja paistele kunnes leipä on imenyt rasvan itseensä ja alkaa ruskistua
4. Mausta suolalla ja mustapippurilla
5. Nosta pannu sivuun
6. Hienonna timjami hienoksi silpuksi ja lisää leipäkuutioiden joukkoon

NAUDAN ULKOFIILETÄ, SELLERIPYREETÄ, KESÄKURPITSAA JA CHIMICHURRIA Neljälle

Liha:

n. 600 g naudan ulkofileetä
suolaa ja mustapippuria
rypsiöljyä
50 g voita

1. Lämmitä uuni 175 asteeseen
2. Leikkaa lihasta kalvot pois
3. Leikkaa liha pitkittäin kolmeen yhtä suureen osaan
4. Mausta kauttaaltaan suolalla ja mustapippurilla
5. Aseta lihanpalat uunipellille tai uunivuokaan ja työnnä paistomittari lihan paksuimpaan kohtaan. Aseta tavoitelämpötilaksi 52 astetta.
6. Laita liha uuniin ja kypsennä tavoitelämpötilaan
7. Kuumenna öljy pannulla ja paista lihaan paistopinta molemmin puolin
8. Lisää pannulle voi ja anna sen sulaa
9. Kun voi alkaa kuohua, valele kuohuvalla, kuumalla voilla lihan pintaa
10. Nosta lihat vetäytymään lautaselle

Selleripyre:

700-800 g juuriselleriä
200 g jauhoista perunaa
n. 6 dl maitoa

70 g voita

Suolaa

1. Leikkaa juurisellerin pohjasta kaikki juuret ja tummat kohdat pois. Kuori juuriselleri.
2. Pilko n. parin sentin paksuisiksi kuutioiksi
3. Kuori perunat ja pilko kuutioiksi
4. Laita kattilaan ja lisää maitoa sen verran että tuotteet lähes peittyvät
5. Keitä miedolla lämmöllä, välillä sekoittaen, kunnes perunat ja juurisellerit ovat aivan kypsiä
6. Kaada kaikki neste pois ja lisää joukkoon voi
7. Soseuta sauvasekoittimella sileäksi pyreeksi
8. Mausta suolalla

Chimichurri:

1 dl oliiviöljyä
2 rkl punaviinietikkaa
½ rkua persiljaa
1 punainen chili
2 valkosipulin kynttä
½ tl suolaa

(1 tl kuivattua oreganoa)

1. Halkaise chili ja poista siemenet
2. Kuori valkosipulit ja pilko pieneksi
3. Hienonna persilja
4. Yhdistä kaikki aineet ja anna maustua vähintään vartin verran

HÄRKÄPAPUPIHVIT

Neljälle

2 dl härkäpapurouhetta

3 dl vettä

1 pieni sipuli

2 valkosipulin kynttä

1 rkl psylliumia

Suolaa ja mustapippuria

1. Pilko sipuli ja valkosipuli
2. Yhdistä kaikki aineet kulhossa ja anna seistä 10 min.
3. Muotoile pihveiksi ja paista pannulla kypsäksi

VALKOSUKLAAMOUSSEA JA MEHUSTETTUJA VADELMIA

Valkosuklaamousse:

2 dl kuohukermaa

1 dl maitorahkaa

1 levy (145 g) valkosuklaata

1 rkl sokeria

1. Sulata suklaa vesihauteessa, anna jäähtyä
2. Vatkaa kerma kovaksi vaahdoksi
3. Lisää maitorahka ja sokeri kermavaahdon joukkoon
4. Lisää lopuksi joukkoon hieman jäähtynyt valkosuklaa ja sekoita hyvin
5. Anna jäähtyä jääkaapissa kunnolla ennen tarjoilua

Mehustetut vadelmat:

1 ras (150 g) tuoreita vadelmia

2 rkl sokeria

3 rkl vettä

1. Käy läpi kaikkien vadelmien sisäosat, että ne eivät ole homeessa.
2. Ota 4 kpl vadelmia / ruokailija lautaselle sivuun.
3. Laita loput vadelmat pieneen kattilaan ja lisää joukkoon sokeri ja vesi
4. Keitä kunnes vadelmien rakenne on hajonnut ja seos alkaa muuttua siirappimaiseksi
5. Valuta siirappi tuoreiden vadelmien päälle, yritä jättää siemenet kattilaan