



KELTAHERNEVARTAAT A LA MIKA JOKELA

3 dl keltaista kuorittua hernettä
2 dl keltaista herne rouhetta
2 dl smetanaa
3 kananmunaa
1 puntti korianteria
suolaa ja valkopippuria
Panko jauhoa leivitykseen ja voita paistamiseen.

Liota herneet yön yli vedessä , aja mikserillä tasaiseksi massaksi ja lisää joukkoon smetana munat ja korianteri. Aja tasaiseksi massaksi . Mausta suolalla ja valkopippurilla ja muotoile vartaat . Pyöräytyä vartaat pankojauhoissa ja paista pannulla voissa kullankeltaisiksi.

HELPOIT HERNEPIHVIT PUOLIKKAASTA HERNEESTÄ

Puolikaasta herneestä valmistuu maukkaat ja hyvin koossa pysyvät kasvispihvit, lisää joukkoon kasviksia ja juureksia oman maun mukaan.

HERNE-KAALIPHVIT

4:lle

n. 2 dl puolikkaita herneitä (tai hernerouhetta)

reilu 2 dl kaalia hienonnettuna

noin 1 dl vettä

1 tl suolaa

1,5-2 tl currya

1,2 dl kaurahiutaleita tai kaurajauhoa

pieni sipuli hienonnettuna

kasviöljyä paistamiseen

1. Liota puolikkaita herneitä 10-12h. Huuhtelee ja valuta hyvin. Hernerouheelle riittää lyhyempi liotus.

2. Hienonna sauvasekoittimella valutetut herneet, hienoksi suikaloitu kaali, vesi, suola ja curry melko tasaiseksi massaksi. Lisää kaurajauho tai kaurahiutaleet sekä hienonnettu sipuli. Sekoita hyvin.

3. Muotoile massasta pieniä pihvejä. Kuumenna paistinpannu, lisää kunnon loraus öljyä. Paista pihvit vaalean ruskeiksi molemmin puolin.

HERNE-PINAATTIPIHVIT

4:lle

2,4 dl puolikkaita herneitä (tai hernerouhetta)

1-2 valkosipulin kynttä hienonnettuna

hienonnettua chiliä maun mukaan

2 tl kuminaa

1,2 dl kaurahiutaleita tai kaurajauhoa

(0,6 dl vettä)

(150-)300g pakastepinaattia tai vastaava määrä tuoretta ryöpättyä pinaattia.

2 tl hienonnettua tuoretta korianteria

suolaa

kasviöljyä paistamiseen

1. Liota puolikkaita herneitä 10-12 h. Huuhtelee ja valuta hyvin. Hernerouheelle riittää lyhyempi liotus..

2. Hienonna sauvasekoittimella valutetut herneet, valkosipuli, chili ja kumina melko tasaiseksi massaksi. Lisää kaurajauho tai kaurahiutaleet. Lisää joukkoon hienonnettu pinaatti, korianteri, suola sekä vettä sen verran, että massa on helposti käsiteltävää. Sekoita, peitä ja anna levätä hetki.

3. Muotoile massasta öljytyin käsin pieniä pihvejä. Paista öljyssä noin 4-5 min molemmin puolin.

HERNEBOLOGNESE

4:lle

- 1,5 dl hernerouhetta
- 4 dl kuumaa kasvislientä
- 4 rkl kasviöljyä
- 1 sipuli

- 2 valkosipulin kynttä murskattuna
- 2 porkkanaa raastettuna
- 1 punainen paprika kuutioituna
- 1 pkt tomaattimurskaa
- 3 rkl soijakastiketta
- suolaa, mustapippuria, sitruunamehua, hiven sokeria

Kaada kuuma kasvisliemi hernerouheen päälle, anna turvota noin 20 min.

Kuullota hienonnetut sipulit pannulla kasviöljyssä. Lisää joukkoon turvonnut hernerouhe sekä muut ainekset tomaattimurskaa lukuun ottamatta. Hauduta seosta 10 min, lisää tomaattimurska, jatka kypsentämistä vielä vähintään 10 min. Lisää vettä tarvittaessa. Tomaatti hidastaa herneen kypsymistä, siksi se kannattaa lisätä kypsennyksen loppuvaiheessa.

Tarjoile bolognese riisin, pastan tai keitettyjen viljanjyvien sekä raikkaan salaatin kera.

HERNEOHUKAISET

4:lle Alkuperäinen ohje [Henry Lepp](#)

- 3 dl hernejauhoja
- 1/2 dl pellavansiemeniä
- 1 tl merisuolaa
- 4,5 – 5 dl vettä
- voita paistamiseen

Sekoita kuivat aineet keskenään kulhossa. Lisää vettä niin että saat juoksevan taikinan, sekoita tasaiseksi. Annostele ohut kerros taikinaa voidellulle paistinpannulle. Käännä ohukaiset kypsennyksen aikana. Täytä kypsät ohukaiset mieleisilläsi täytteillä, esimerkiksi mausteisella kasvis- tai kanatäytteellä.

Maukkaita **pinaatti- tai nokkoslettuja** saat lisäämällä lettutaikinaan ryöpättyä, hienonnettua pinaattia tai nokkosta. Nauti esimerkiksi puolukkahillon kera.

Tulisempia ohukaisia saat lisäämällä taikinaan hiven rouhittua mustapippuria sekä 2 hienonnettua tuoretta vihreää chiliä siemenineen. Tarjoile raikkaa jogurttipohjaisen kastikkeen kera.

HERNEPANNUKAKUT

4:lle

- 4,5 dl hernejauhoja
- 200 g pakasteherneitä
- 0,5 tl ruokasoodaa
- 0,5 tl suolaa

- 2 tl hienonnettua kuminaa
- öljyä paistamiseen
- vettä

Sekoita hernejauhot ja ruokasooda, kumina ja suola. Lisää riittävästi vettä, jotta tulee paksuhko taikina.

Lisää taikinaan valutetut herneet.

Kuumenna räiskäle- tai paistinpannu. Lisää pannulle öljyä, muotoile pannulle pieniä pannukakkuja ja paista vaaleanruskeiksi.

KASVISPIHVIT

4:lle (valmistusaika noin 20 min + liotus)

Alkuperäinen ohje [täällä](#)

1,5 dl puolikkaita tai rouhittuja härkäpapuja tai herneitä

1,5 dl punasipulia hienonnettuna

1,5 dl parsakaalia karkeaksi raastettuna

1,5 dl porkkanaa karkeaksi raastettuna

maustamiseen hiven suolaa ja valkosipulijauhetta (tai mausteita maun mukaan)
paistamiseen kasviöljyä

Liota puolikkaita härkäpapuja/herneitä kylmässä vedessä 6-12h, huuhtele ja valuta hyvin. Käyttäessäsi rouhetta kaada kiehuva vesi rouheen päälle (3dl vettä/1,5 dl rouhe), anna turvota vähintään 30 min, valuta ylimääräinen neste huolella!

Soseuta liotetut pavut/herneet sauvasekoittimella melko tasaiseksi tahnaksi. Lisää muut aineet käsin. Muotoile pihveiksi tai pyöryköiksi.

Kuumenna öljy isossa paistinpannussa, paista pihvejä 2-3 min molemmin puolin. Tarjoile esimerkiksi raikkaan kermaviilikastikkeen tai jonkin mausteisen kastikkeen kera.

HÄRKÄPAPUBLINIT JA MUIKUNMÄTIÄ MIKA JOKELAN TAPAAAN

2 dl tattarijauhoja

1 dl härkäpapujauhoa

3 dl kermaviiliä

2 dl maitoa

3 kananmunaa

1 tl kuivahiivaa

suolaa

40 g muikunmätiä
punasipulia ja smetanaa
voita paistamiseen

Sekoita härkäpapujauhot ja kermaviili sekä lisää kädenlämpöiseen maitoon liotettu kuivahiiva. Anna turvota yön yli. Lisää kananmunat joukkoon sekä suola. Paista voissa miniblinipannulla. Koristele annos sipulinrenkailla ja muikunmädillä sekä smetanalla

MAINIOT VÄLIPALAPANNARIT

noin 24 pikkupannaria / 1 pannaripellillinen

Taikina:

- 300 g hernejauhoa
- 7 dl vettä
- 3 rkl oliiviöljyä
- 1-2 tl suolaa
- noin 1 rkl makeaa chilikastiketta, ripaus valkosipulijauhetta

Täyte

- noin 3 dl täytettä oman maun mukaan (esim. haudutettu sipuli+aurinkokuivattu tomaatti, savukala+hienonnettu paprika, haudutettuja juureksia+yrttejä+valkosipulia tms.)
- Lämmitä uuni 220 asteeseen. Ota muffinipelti (x2) ja voitele vuoat öljyllä tai vuoraa leivinpelti leivinpaperilla.
- Sekoita isossa kulhossa hernejauho, vesi, öljy, suola ja muut mausteet tasaiseksi taikinaksi vispilällä. Valmista/hienonna täyteainekset.
- Annostele vuokiin taikinaa noin 0,5 dl kuhunkin tai kaada taikina leinpellille. Ripottele päälle haluttua täytettä. Paista hernerouheita noin 25 min kunnes ne alkavat saada pintaan hiukan väriä. Pellillä paistettaessa kypsäminen vie 5-10 min pidemmän ajan. Anna pannareitten jäähtyä noin 15 min ja ota varoen pois vuoasta. Tarjoile ruokaisana väli- tai iltapalana.

PANANG CURRY HERNEROUHEESTA

4:lle

- 1,5 dl hernerouhetta
- 3 dl kana- tai kasvislientä
- kasviöljyä paistamiseen
- 1 prk kookosmaitoa

- 1 rkl palmusokeria (tai hunajaa)
- 1 rkl kalakastiketta
- 3 kafferlimen lehteä
- 1 tuore chili suikaloituna
- nippu tuoretta (thai)basilikkaa

Kaada kuuma kana- tai kasvisliemi hernerouheen joukkoon, anna turvota hetki. Kuumenna öljy pannulla, lisää Panang Curry -tahna ja sekoita. Kaada joukkoon kookosmaito ja hernerouhe, anna seoksen kypsyä miedolla lämmöllä noin 20 min. Lisää vettä tarvittaessa. Lisää seokseen mausteet ja anna hautua vielä 5 min. Silppua lopuksi reilusti tuoreita thaibasilikan lehtiä keitoksen pinnalle. Nauti riisin kera.

RAPEAT JA NOPEAT HERNEPIHVIT HERNEROUHEESTA

4:lle

- 1 dl hernerouhetta
- 1 dl kaurahiutaleita
- 1-1,5 dl kasvislientä
- 1 sipuli
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 rkl sinappia
- 0,25 tl cayennepippuria
- 0,25 tl rouhittua mustapippuria
- paistamiseen öljyä

Kaada kuuma kasvisliemi hernerouheen ja kaurahiutaleiden päälle, anna turvota noin 15 min. Kuullota hienonnetut sipulit öljyssä pannulla. Yhdistä sipulit turvonneeseen hernerouheseokseen. Lisää mausteet ja tarvittaessa vettä. Muotoile seos pihveiksi, paista ne pannulla öljyssä molemmin puolin kauniin ruskeiksi. Vinkki: Lisää pihviseokseen vaihteeksi sinapin sijaan 1-2 rkl makeata chilikastiketta tai paprikajauhe-korianteri-meirami-sekoitelmaa.

VÄRIKÄS HÄRKÄPAPUPANNU

4:lle

- 2,5 dl puolikkaita tai kokonaisia härkäpapuja yön yli liotettuna
- 5 dl vettä

- 1 sipuli hienonnettuna
- 3 valkosipulin kynttä murskattuna
- 1 tomaatti
- 1-1 1/2 paprikaa
- 1/2 rkl sitruunamehua
- suolaa, mustapippuria
- kuminaa
- (riipaus cayennepippuria)
- 1 sokeripala

Kuumenna öljy pannulla. Lisää hienonnettu sipuli ja kuullota muutama minuutti. Lisää liotetut ja valutetut härkäpavut, pieneksi kuutioidut paprikat ja kuutioitu tomaatti. Lisää mausteet ja ruskista hetki. Lisää vesi ja sokeripala. Hauduta miedolla lämmöllä kunnes pavut ovat pehmeitä mutta eivät vielä hajoa (noin 20-35 min riippuen liotusajasta ja siitä, käytetäänkö kuorellisia vai kuoretomia härkäpajuja). Tarkista maku. Tarjoile ruoka kuumana sitruunaviipaleiden kera.

