

KEITOT



TOMAATTINEN HÄRKÄPAPUKEITTO

4:lle Alkuperäinen ohje [Madeleine Landley](#)

- 2 dl kuivattuja puolikkaita härkäpapuja
- pala purjoa
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 chilipalko
- 2 rkl tomaattipyreetä
- nippu tuoretta korianteria
- 4 dl vettä
- 1 dl ranskankermaa
- 1 tl omenaviinietikkaa
- suolaa, pippuria, paprikajauhetta
- öljyä tai voita paistamiseen

Liota härkäpapuja yön yli, huuhtele ja kypsennä miedolla lämmöllä suolatussa vedessä noin 30 min. Valuta.

Kuullota purjo, valkosipuli ja chili kattilassa pienessä määrässä öljyä tai voita 2-4 min. Lisää joukkoon kypsät härkäpavut, vesi, tomaattipyree, korianteri hienonnettuna sekä mausteet. Anna keiton kypsyä miedolla lämmöllä noin 10 min.

Sekoita joukkoon keittoon ranskankerma ja viinietikka, kuumenna uudelleen. Tarjoile sellaisenaan tai soseutettuna hyvän leivän kera.

ITALIALAINEN HÄRKÄPAPUMAKARONIKEITTO

4:lle

- 5 dl puolikkaita härkäpapuja liotettuna, huuhdeltuna ja valutettuna
 - 3,5 dl pieniä makaroneja
 - 2 tl oliivi- tai rypsiöljyä
 - 2 valkosipulinkynttä hienonnettuna
 - 3 tl persiljaa
 - 1 pkt tomaattimurskaa
 - 1 l lihalientä
 - 2,5 dl pakasteherneitä
 - merisuolaa
 - päälle raastettua pecorino romano -juustoa
1. Kuumenna liotetut ja huuhdellut härkäpavut vedessä kiehuvaaksi ja keitä kannella peitettynä 15 min.
 2. Lisää makaronit ja keitä peittämättä noin 10 min. Valuta.
 3. Makaronien kypsyessä kuullota toisessa kattilassa valkosipulit öljyssä koko ajan sekoittaen. Lisää joukkoon tomaattimurska, persilja ja lihaliemi.
 4. Kiehauta ja keitä hetki.
 5. Lisää suola sekä härkäpapu-makaroniseos. Lisää lopuksi keittoon pakasteherneet ja keitä vielä 5 min. Kaada valmis keitto kulhoon ja koristele juustoraasteella.

PAPU-PUNAJUURIKEITTO

4:lle

- 2,5 dl puolikkaita härkäpapuja tai herneitä
- 2 sipulia

- 1 valkosipulinkynsi
- 700 g valkokaalia
- 4 punajuurta
- 2 l kasvislientä
- 2 laakerinlehteä
- 2 rkl hunajaa
- 1,5 tl suolaa
- 0,5 tl rouhittua mustapippuria
- (1 tl etikkaa)
- Tuoretta korianteria ja persiljaa

Huuhtele puolikkaat härkäpavut/herneet ja jätä veteen likoamaan yön yli.

Kuullota hienonnetut sipulit pannulla. Lisää kasvisliemi ja huuhdellut turvonneet pavut/herneet. Leikkaa kaali suikaleiksi ja lisää kattilaan. Anna hautua miedolla lämmöllä noin 15 min.

Kuori ja suikaloi punajuuret ja lisää keittoon. Lisää mausteet. Anna keiton kypsyä hiljalleen noin 30 min kunnes punajuuret ja pavut ovat kypsiä. Koristele korianterilla ja/tai persiljalla.

HÄRKÄPAPUPATA

4:lle (ohje Jaakko Nuutila, Luonnonvarakeskus Luke)

- 400 g kuivattuja kuorellisia härkäpapuja
- 2 l vettä
- 2 kpl valkosipulinkynttä
- 4 kpl keskikokoista keltasipulia
- 4 kpl tomaattia
- tuoretta chiliä, lehtikorianteria, mustapippurirouhetta, suolaa

Huuhto härkäpavut ja laita ne kylmään veteen turpoamaan noin 10 tunniksi. Huuhdo pavut ja laita ne ja 2 litraa vettä pataan tai kattilaan. Kuumenna kiehuvaksi ja kuori pinnalle nouseva vahto. Lisää kattilaan hienonnettu sipuli ja valkosipuli, peitä kannella ja keitä 2-2,5 tuntia, eli kunnes pavut alkavat hajoamaan ja ruoka rupeaa sakenemaan.

Lisää tomaatit lohkoiksi ja lohkot viipaleiksi ja hienonna lehtikorianteri. Lisää tomaatti, pippuri sekä suola kattilaan. Anna hautua vielä 15 minuuttia. Sekoita lopuksi joukkoon hienonnettu lehtikorianteri.

Härkäpapupataa tulee sekoittaa kypsennyksen aikana, koska varsinkin loppuvaiheessa se saattaa helposti palaa pohjaan. Tarjoa sellaisenaan, pitaleipien tai vaikkapa keitetyn ohran kanssa.

Härkäpapupata voidaan valmistaa myös kuorituista härkäpavuista, keittoaika tällöin 45 min – 1 h (Arolan tilan huom.)

HERNEKEITTO

4:lle

- 3 dl kuivattuja puolikkaita herneitä huuhdeltuna ja valutettuna
- 1 sipuli
- 1 porkkana
- (selleriä, purjoa)
- 1 kana- tai kasvisliemikuutio
- noin 7 dl vettä
- (savukinkkua)
- suolaa, mustapippuria, meiramia, sinappia maun mukaan

Kuullota hienonnettu sipuli öljytilkassa kattilassa. Lisää joukkoon huuhdellut herneet, paloitetut vihannekset sekä vesi. Kiehauta ja keitä noin 15 min.

Lisää joukkoon liemikuutio sekä halutessasi suikaloitu savukinkku. Keitä vielä noin 30 min tai kunnes herneet alkavat soseutua. Lisää vettä tarvittaessa keittämisen aikana.

Mausta keitto suolalla, pippurilla, meiramilla ja sinapilla.

Vinkkejä:

Halutessasi herkutella lorauta kypsään keittoon 1 dl kermaa, kuumenna uudelleen ja tarjoile piparjuuriraasteen kera.

Kasvisversiossa jätä kinkku pois ja lisää vihannesten määrää. Kasvishernekeiton voit halutessasi soseuttaa. Tarjolle tuotaessa ripottele pinnalle esimerkiksi hienonnettua purjoa tai paprikaa.

Kasvikset antavat täyteläistä makua niin kasvis- kuin lihaisellekin hernekeitolle. Sipulin ja porkkanan ohella hernekeittoon sopivat hyvin esimerkiksi selleri, purjo, valkosipuli ja peruna. Keittämisen loppuvaiheessa keittoon voi lisätä myös suikaloitua lehtikaalia tai pinaattia.

Kinkun voit korvata esimerkiksi jauhelihalla tai siskonmakkarolla. Uusia makuja saat saat lisäämällä keittoon voimakkaan makuista makkaraa, esimerkiksi pippurisalamia.

Tilkka viinietikkaa terästä hernekeiton makua.

Kokeile vaihteeksi pitkään haudutettua hernekeittoa: hauduta keittoa hyvin miedolla lämmöllä 2-5 h. Voit kypsentää hernekeiton myös uunissa.

HERNEPORKKANASOSEKEITTO

4:lle

- 3 dl kuivattuja puolikkaita herneitä huuhdeltuna ja valutettuna
- 1/2 kg porkkanoita
- 150 g sipulia

- 4,5 dl vettä
- 1 dl valkoviiniä /omenamehua
- 1 kasvis – tai lihaliemikuutio
- 1 dl kermaa
- 0,5 rkl hunajaa
- mausteeksi cayennepippuria, suolaa ja mustapippuria

Kuori ja viipaloi porkkanat ja sipulit.

Nosta huuhdellut herneet ja vihannekset kattilaan. Lisää joukkoon vesi, viini/mehu ja liemikuutiot. Kuumenna seos ja hauduta lempeällä lämmöllä 45 min-1 h kunnes herneet alkavat soseutua.

Nosta kattila levyiltä, soseuta keitto sauvasekoittimella. Lisää mausteet ja kerma. Tarkista maku.

MAA-ARTISOKKAHERNEKEITTO

- 300 g kuorittuja maa-artisokkia
- 2 porkkanaa
- pala purjoa
- puolikas sipuli
- 1 valkosipulin kynsi
- 2 tl paprikajauhetta
- (n. 300 g savukinkkusuikeita)
- 1,2 – 1,5 l kasvis- tai kanalientä
- 300 g puolikkaita herneitä
- rouhittua mustapippuria
- (noin 1 dl kermaa)
- 2 rkl omenaviinietikkaa
- öljyä paistamiseen

Kuullota hienonnettua sipulia öljyssä muutama minuutti. Lisää kattilaan maa-artisokat ja porkkanat viipaloituna sekä hienonnettu purjo, murskattu valkosipulinkynsi, paprikajauhe ja halutessasi lihasuikeet. Jatka kypsentämistä seosta käännelellä vielä hetki.

Lisää joukkoon puolikkaat huuhdellut herneet ja 1,2 l kasvislientä. Kiehauta keitto ja anna sen kypsyä miedolla lämmöllä noin 45 min välillä sekoittaen. Lisää nestettä tarvittaessa.

Kun herneet alkavat soseutua, lisää viinietikka sekä halutessasi kerma, kuumenna keitto uudelleen. Ripottele tarjolle tuotaessa keiton pinnalle rouhittua mustapippuria.

TOMAATTINEN HERNEKEITTO

4:lle

- 1,5 dl kuivattuja puolikkaita herneitä huuhdeltuna ja valutettuna
- 1 sipuli
- 8 tomaattia kaltattuna (tai 1 pkt tomaattimurskaa)
- 1 prk tomaattipyreetä
- 1/2 pkt Koskenlaskija -sulatejuustoa
- 2 kasvisliemikuutiota
- noin 7 dl vettä
- mustapippuria, basilikaa, oreganoa, chiliä ja persiljaa maun mukaan

Kuullota hienonnettu sipuli öljytilkassa kattilassa. Lisää huuhdellut herneet ja vesi. Kuumenna keitto kiehuvaaksi, kypsennä noin 30 min.

Lisää joukkoon kaltatut, paloitetut tomaatit (minuutiksi kiehuvaan veteen, sitten kylmän veden alle jolloin kuoret irtoavat) tai valmis tomaattimurska sekä liemikuutiot. Hauduta keittoa kannen alla miedolla lämmöllä vielä 15-30 min, kunnes herneet ovat pehmeitä.

Lisää tomaattipyree sekä sulatejuusto. Anna keiton kypsyä vielä hetki, soseuta ja mausta.

MUHEVA HERNEKEITTO

6:lle

- 5 dl kuivattuja puolikkaita herneitä huuhdeltuna ja valutettuna
- 4 keskikokoista porkkanaa hienonnettuna
- 1 sipuli hienonnettuna
- 2 valkosipulin kynttä kokonaisena
- 1 laakerinlehti
- 1 tl suolaa
- 1/2 tl pippuria
- 1,5 l kuumaa vettä

Laita ainekset yllä olevassa järjestyksessä kiehuvaan veteen, älä sekoita. Peitä kannella ja jätä hautumaan miedolle lämmölle noin 4-5h. Haudutuksen jälkeen poista laakerinlehti ja valkosipulinkynnet ennen tarjoamista.

SAVULOHIHERNEKEITTO

4:lle

- 2,5 dl puolikkaita herneitä tai liotettuja puolikkaita härkäpapuja
- 1 iso porkkana viipaloituna
- 2 sellerin vartta viipaloituna tai pala juuriselleriä kuutioituna
- 1 keskikokoinen sipuli
- 250 g lämminsavukirjolohta
- 1-2 rkl sitruunamehua
- tilliä hienonnettuna
- suolaa ja sitruunapippuria maun mukaan
- noin 1,2 l vettä

Lisää kattilaan huuhdellut ja valutetut herneet/härkäpavut, vesi, porkkana, selleri ja sipuli, kuumenna kiehuvaaksi. Alenna lämpöä ja anna keiton kypsyä miedolla lämmöllä noin 40 minuuttia (härkäpavut noin 30 min), välillä sekoittaen. Lisää vettä tarvittaessa.

Kun herneet/härkäpavut alkavat olla pehmeitä ja soseutua, lisää sitruunamehu ja puolet lohesta. Anna keiton kypsyä vielä noin 5 min. Maista keittoa ja lisää suolaa ja sitruunapippuria maun mukaan. Lisää loppu lohesta keiton pinnalle tarjolle tuotaessa.

THAIMAALAINEN HERNEKEITTO

4:lle

- 2 dl kuivattuja puolikkaita herneitä huuhdeltuna ja valutettuna
- 3 porkkanaa
- 1 paprika
- 4 dl vettä
- pari kevätsipulia
- 3 valkosipulinkynttä
- 1/3 osaa chiliä
- korianteria kourallinen tai pari
- 1 lime
- 4-5 kaffirlimen lehteä
- 1 purkki kookosmaitoa
- 3-4 tl punaista currytahnaa
- 2 rkl kalakastiketta
- maun mukaan hunajaa ja suolaa

Kuullota kattilassa öljytilkassa pieniksi paloiksi paloitetut valkosipulit, chili sekä currytahna. Lisää huuhdellut herneenpuolikkaat ja noin 4 dl vettä. Noin 20 minuutin kuluttua lisää viipaloidut porkkanat sekä paloitettu paprika sekä ohueiksi suikaleiksi leikatut kaffirimen lehdet. Anna kiehua kunnes herneet ja porkkanat alkavat pehmetä (noin 40 min). Lisää keittämisen loppupuolella kookosmaito, anna kiehua hetki. Lopuksi lisää silputtu korianteri, limen mehu, kalakastike, silputut kevätsipulit ja ota heti pois liedeltä ettei yrttien maut katoa. Testaa maku, lisää halutessasi hunajaa tai suolaa.

KIIREISEN HERNESOPPA

HERNEJAUHOSTA

2:lle

- 3 rkl hernejauhoja
- 4 dl vettä
- 2 tl kana- tai kasvisliemijauhetta
- kinkku- tai purjосуikaleita
- (suolaa)

Kuumenna vesi kiehuvaaksi, vispilöi hernejauhot joukkoon. Lisää kana- tai kasvisliemijauhe. Anna keiton kiehua noin 2 min. Ripottele päälle kinkku- tai purjосуikaleita. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa ripaus suolaa.

Vinkkejä:

Lisää valmiiseen keittoon kunnon nokare (Koskenlaskija-) sulatejuustoa, kuumenna uudelleen ja nauti keitto sellaisenaan tai mieleistesi lisäkkeiden kera.

Arolan tilan Papuset & Jyväset Pornaisista on mukana 24.3 REKO jaossa. Tarjoamme luonnonmukaisella viljelytavalla viljeltyjä, eri muodoissa (kuorittuna puolikkaana, rouheena ja jauhona) monenlaiseen ruoanvalmistukseen sopivia herne- sekä härkäpaputuotteita:

Härkäpapu kuorittu puolikas	500 g 4€ /pkt	750g 4,50€ /pss
Härkäpapuruhe (kuoritusta härkäpavusta)		750 g 4,50€ /pss
Härkäpapujauho (kuoritusta härkäpavusta)		750 g 4,50€ /pss
Härkäpapu kokonainen kuorellinen		1 kg 3,00€ /pss
Herne keltainen tai vihreä kuorittu puolikas	500g 4€/pkt	750g 4,50€ /pss
Hernerouhe keltainen tai vihreä (kuoritusta herneestä)		750g 4,50€ /pss
Hernejauho keltainen tai vihreä (kuoritusta herneestä)		750g 4,50€ /pss

Kaikki tuotteet ovat gluteenittomia.

KUORITTU PUOLIKAS HERNE JA HÄRKÄPAPU sopivat hyvin mm. erilaisten keittojen, patojen, pihvien ja levitteiden raaka-aineeksi. Hernekeitto liottamattomasta herneestä valmistuu alle tunnissa. Kuorittu herne/härkäpapu sopivat mainiosti myös sosekeiton raaka-aineeksi. Nopeasti valmistuvissa ruoissa (esim.pihvit, paahdetut herneet/härkäpavut) kuorittua puolikasta hernetä / härkäpapua kannattaa turvottaa vedessä 6-12h ennen kypsennystä.

HERNE- JA HÄRKÄPAPUROUHEISTA valmistuvat mm. pihvit ja kastikkeet. Nopeasti valmistuvissa ruoissa (pihvit, kastikkeet) rouhettaa kannattaa liottaa 15 – 30 min ennen kypsennystä. Pidempään kypsyviin esim.keittoihin rouheen voi lisätä ilman liotusta.

HERNE- JA HÄRKÄPAPUJAUHO sopivat mm. leivontaan, ohukaisten valmistukseen sekä kastikkeiden suurustamiseen.

Lisätietoa www.arolanluomu.fi
Erja 0400 819909
Maksutapa käteinen

Tilaus 24.3. kello 10.00 mennessä