



Culinary Team  
Finland



"Välimerellinen  
lihapyörykkätarjoilu  
on näyttävä,  
herkullinen ja  
yrteiltä tuoksuva."



# Välimeren herkullinen maku- maailma lounaspöytään

Suomen Kokkimaajoukkueen Patu-kummikokki Jani Salmela loihti Patu Lounasklubiin herkullisia reseptejä kreikkalaisella twistillä. Välimeren ruokavalio säilyy suosiossa ja maistuu herkulliselta. Poimi Janin vinkit ja ota reseptit kokeiluun!

**K**esän kynnyksellä moni maistaa jo mielessään lomamatkojen makuja. Myös Kokkimaajoukkueen Jani Salmela on valinnut Patu Lounasklubin resepteihin kreikkalaisen teeman.

– Välimeren ruokavalio on terveydelle hyväksi ja lisäksi se on myös erittäin maukasta oikein valmistettuna, **Jani Salmela** toteaa.

– Kreikkalaisessa makumaailmassa tuoksuvat ja maistuvat tuoreet yrtit ja laadukas, tuore oliiviöljy. Myös alueen oma jogurttikastike, tsatsiki on oikea helmi. Se sopii niin monen erilaisen ruoan kanssa! Ei ole väliä onko pääraaka-aine lihaa, kalaa, kanaa tai kasvista tai onko valmistustapa grillattua, paistettua, savustettua tai haudutettua, tsatsiki toimii aina, Salmela hehkuttaa.

– Tarjoiltaessa tsatsikia sen voi vielä viimeistellä neitsytoliiviöljyllä, tuoreilla yrtteillä tai pippurilla.

## Nimensä mukaisesti parempia lihapyöryköitä

Patun Paremmat lihapyörykät valmistetaan Suomessa. Niiden pääraaka-aine on naudanliha. Ne sopivat moneen ruokavalioon, koska ne ovat laktoosittomia, gluteenittomia, maidottomia ja kananmunattomia. Mutta eivät mauttomia!

– Patun paremmissa lihapyöryköissä erityisen hyvää on suolan määrä sekä niiden rouhearakenne ja suutuntuma. Liha on maltettu jättää sopivan karkeaksi, eikä jauhettu liian hienoksi, Jani Salmela kiittää.

Laadukkaat lihapyörykät on myös helppo tuunata erilaisella twistillä. Välimerellisen paprikan, tomaatin, munakoison, chilin ja tsatsikin kanssa niihin saa herkullisen, kreikkalaisen makumaailman.

## Laadukkaat valmistuotteet helpottavat keittiön arkea

– Sellaista puolivalmistaa tai valmista tuotetta, joka on laadultaan hyvä, kannattaa käyttää lounastarjoilussa. Näin saa keittiössä aina niin kovin tiukan valmistusajan käytettyä johonkin muuhun tehokkaammin ja fiksummin. Kaikkea ei tarvitse, eikä kannata tehdä itse alusta alkaen. Vaikkapa monet kylmäkastikkeet ja kasvissäilykkeet ovat juuri tällaisia arjen helpottajia, joilla saa nopeasti herkullista makua ja vaihtelua.

## Esivalmistelut poistavat kiireen tuntua

– Lounaan esivalmistelua kannattaa aloittaa tekemään jo edellisenä päivänä. Tämä helpottaa tuntuvasti aamun kiirettä. Näissä resepteissäni kannattaa kypsennettävät juukset ja kasvikset pilkkoa valmiiksi jo edellisenä päivänä, Jani Salmela toteaa.

# Patun lihapyöryköitä, paahdettua munakoisoa ja perunaa tomaattikastikkeessa & tsatsikia

HYVÄÄ PATULTA  
**LOUNAS**  
KLUBI



(25 annosta)

4,5 kg Patun parempia lihapyöryköitä  
3 kg munakoisoja  
1 kg sipulia  
3,5 kg kypsää perunoita  
10 g valkosipulia  
oliiviöljyä  
rosmariinia (2 tuoretta oksaa, tai  
0,5-1 rkl kuivattua)  
suolaa  
mustapippuria  
3 l Puljonki Luumutomaattikastiketta  
Arla Pro Tsatsikia erilliseen tarjoilukul-  
hoon

Paista jäiset lihapyörykät 200 asteessa  
kiertoilmalla n. 20-25 minuuttia.  
Kuutioi munakoisot n. 3 x 3 cm kuutioiksi,

ja "itketä" suolalla n. 20 min. Kuutioi  
kypsät perunat hieman pienemmiksi  
kuin munakoisot. Kuivaa munakoisot  
hyvin itkettämisen jälkeen ja paahda  
uunissa kypsiksi perunoiden kanssa 200  
asteessa n. 15 minuuttia.

Kuori ja kuutioi sipuli melko isoiksi  
kuutioiksi ja siivuta valkosipuli ohuiksi  
siivuksi. Freesaa sipuleita oliiviöljyssä  
n. 5 min. keskilämmöllä, kunnes ne ovat  
läpikuultavia. Lisää hieman rosmariinia  
sekä luumutomaattikastike. Anna hau-  
tua kasaan, tarkista maku ja mausta  
loppuun suolalla, mustapippurilla, oliivi-  
öljyllä ja tarvittaessa rosmariinilla.

Lisää kastikkeen sekaan uunissa paah-  
detut munakoisot sekä perunat. Tarkista  
vielä maku, ja tuunaa tarpeen mukaan!



MUSTAT GN-ASTIAT PATUN VALIKOIMASTA.

### *Välimeren paprikoita*

Punaiset paprika-suikaleet etikka-liemessä antavat sopivaa särmää liha- ja kasvisruokiin. Paprika on aito Välimeren ruokavalion herkku.

## Patun parempia lihapyöryköitä paprika-tomaattikastikkeessa ja paahdettuja yrttijuureksia

(35 annosta)

7,2 kg (1ltk) Patun parempia lihapyöryköitä

3 kg Jepo kuorellisia, halkaistuja perunoita

3 kg kuorittuja porkkanoita

3 kg kuorittuja palsternakkoja

1 kg kuorittuja mukulasellereitä

timjamia

salviaa

suolaa

mustapippuria

oliiviöljyä

1 kg sipulia

1,5 kg Patu Paprikasuikaleita

4 l Puljonki Luumutomaattikastiketta

Patu Tomaatti-chilikastiketta

Arla Pro Tsatsiki Jogurttikastiketta

Pilko porkkana, palsternakka ja selleri saman kokoisiksi kuin perunat. Mausta juurekset suolalla, mustapippurilla ja yrtteillä. Lorauta päälle myös oliiviöljyä,

ja hiero mausteet juureksiin. Kypsennä uunissa 225 asteessa n. 15 min. Mausta perunat suolalla ja pippurilla, lisää perunat juuresten sekaan ja sekoita. Paista vielä 200 asteessa, kunnes juurekset ovat kypsiä ja perunatkin saavat hie-man väriä. Tarkista juuresten kypsyydet, etteivät ole liian kovia!

Paista jäiset lihapullat 200 asteessa noin 20-25 minuuttia.

Kuori ja suikaloi sipulit. Freesaa kattilassa oliiviöljyn ja pienen suolan kera, kunnes läpikuultavia. Lisää tämän jälkeen hyvin valutetut Patu Paprikasuikaleet ja freesaa vielä pieni hetki, ennen kuin lisäät luumutomaattikastikkeen. Anna hautua kannen alla pieni hetki ja tarkista maku! Tuunaa tarvittaessa suolalla, mustapippurilla, sokerilla tai vaalealla balsami-colla. Kaada kastike kypsien lihapullien päälle ja koristele yrttisilpulla.

Laita tarjolle myös Patu Tomaatti-chilikastiketta ja Arla Pro Tsatsikia.