

Sikke Sumarin reseptejä sisältäen Olivado Avokadoöljyjä

Lohicarpaccio

Lohicarpaccio on buffetpöytään tai alkupalaksi sopiva helppo ja nopea herkku, joka saa uuden, kiinnostavan maun avokadoöljysilauksesta.

400 g ohuesti siivutettua lohta (mieluiten norjalaista)
2 rkl kapriksia
Olivado Avokado Zest -ruoanlaittoöljyä
Suolaa ja mustapippuria maun mukaan
1 sitruunan raastettu kuori sekä mehu
Ruohosipulia koristeeksi



Asettele ohueksi siivutettu lohi vadille. Sirottele kaprikset sattumanvaraisesti lohisiivujen päälle. Lorauta avokadoöljyä päälle runsaalla kädellä. Kieräytä päälle suolaa ja mustapippuria myllystä ja viimeistele raastetuilla sitruunan kuorilla ja sitruunamehulla. Koristele lohicarpaccio ruohosipulilla. Tarjoa paahdetun ruisleivän tai rapeakuorisen patongin kera.

Katkaraputoast

Puristettua, tuoretta sitruunaa sisältävä Olivado Avokado Zest -ruoanlaittoöljy antaa tälle klassikolle raikkaan, kevyen maun.

Majoneesi

2 luomukananmunan keltuaista
1 tl Dijon-sinappia
Loraus valkoviinietikkaa
3 ruokalusikallista Olivado Avokado Zest -ruoanlaittoöljyä
1 dl rypsiöljyä
3 rkl oliiviöljyä
1–2 tl sitruunamehua (puristus tai kaksi maun mukaan)
Suolaa ja pippuria maun mukaan

500 g tuoreita katkarapuja (jos pakasteita – sulata yön yli jääkaapissa)
4 palaa paahtoleipää
Tilliä koristeeksi

Sekoita keskenään keltuaiset, sinappi ja etikka ja sekoita öljyt keskenään. Lisää öljy tipoittain keltuais-sinappi-etikkaseokseen. Mausta seos sitruunamehulla, suolalla ja pippurilla. Sekoita majoneesi ja katkaravut keskenään ja anna maustua hetki. Kokoa katkarapumajoneesista kaunis keko paahtoleivälle ja koristele tillillä.



Maa-artisokkakeitto

Sitruunainen Olivado Avokado Zest -ruoanlaittoöljy antaa maa-artisokan maanläheiseen makuun raikkaan sävöyksen. Maku syventyy entisestään, kun keiton pinnalle pirskotellaan muutama pisara avokadoöljyä – joka on kuin luotu täydentämään maa-artisokan makua.

- 1 kg pestyjä ja kuorittuja maa-artisokkia
- 2 pientä siikli-perunaa
- 2 salottisipulia
- 2 rkl Olivado Avokado Zest -ruoanlaittoöljyä
- 2 rkl voita
- Loraus kuivaa valkoviiniä
- 4–6 dl kanaliientä
- 1 laakerinlehti
- 1 dl kuohukermaa
- Suolaa ja pippuria



Pilko maa-artisokat, kuoritut perunat ja sipulit ja kuullota niitä hetki voi-avokadoöljyseoksessa. Lisää keittoon valkoviini, anna sen haihtua hetki ja lisää kanaliemi ja laakerinlehti. Kun kaikki ainekset ovat kypsyneet, lisää kerma, poista laakerinlehti ja soseuta keitto. Lisää lopuksi suola ja pippuri ja anna keiton vetäytyä hetki. Lorauta juuri ennen tarjoilua pinnalle avokadoöljyä.

Avokadoöljyssä paistettua kalaa ja tuoretomaattikastiketta

Tähän reseptiin sopii niin kuha, siika, meriantura kuin jokin muu valkoliuhainen kala. Paista kalafileet pannulla seoksessa, jossa on puolet voita ja puolet avokadoöljyä. Valmista kastike ja tarjoa se huoneenlämpöisenä kalan, uusien perunoiden, paahdetun ruisleivän ja kepeän valkoviinin kera.

Tuoretomaattikastike

- 0,5 dl Olivado Kylmäpuristettua Avokadoöljyä
- 0,5 dl Olivado Avocado Zest -ruoanlaittoöljyä
- 1 dl mietoa oliiviöljyä
- 5 kpl kypsää, maukasta tomaattia
- 2 vartta hienonnettua kevätsipulia
- 1 valkosipulin kynsi
- 5 basilikanlehteä
- suolaa ja pippuria myllystä

1. Kalttaa tomaatit ja poista niiden siemenet.
2. Leikkaa tomaatit pieniksi kuutioiksi.
3. Hienonna kevät- ja valkosipuli sekä basilikanlehdet
4. Lämmitä öljy noin +50 asteeseen ja ota kattila pois hellalta. Lisää tomaatit, sipulit ja basilikanlehdet ja anna kastikkeen vetäytyä. Mausta suolalla ja mustapippurilla.



Zucchinisalaattia ja luomumakkaraa

Avokadoöljy sopii erinomaisesti grillaamiseen ja paistamiseen, sillä se kestää hyvin korkeita lämpötiloja. Zucchinisalaatti on raikas, kevyt lisäke usein melko rasvaisille grilliruoille.

4 rkl Olivado Kylmäpuristettua Avokadoöljyä
2 rkl oliiviöljyä
2 rkl valkoviinietikkaa
1 iso zucchini eli kesäkurpitsa
Suolaa ja vastarouhittua mustapippuria (viiden pippurin sekoituskin käy)
Lehtipersiljaa

Lisäksi 1 kg tuoretta makkaraa maun mukaan tai esim. bratwurstia

Sekoita öljyt ja viinietikka keskenään isossa kulhossa. Kuori juureskuorintaveitsellä zucchiniä tagliatelle-tyyppisiä lastuja ja sekoita ne kevyesti öljy-viinietikkaseoksen suolan ja pippurin kanssa. Lisää päälle hienoksi silputtua lehtipersiljaa. Paista makkarat grillipannussa avokadoöljyssä ja tarjoa zucchinisalaatin kera.



Marinoitua mansikkaa ja jäätelöä

Avokadoöljyn maku sopii yllättäviinkin yhdistelmiin, kuten jälkiruokiin. Avokadoöljyn mielo ja hienostunut maku täydentää muun muassa mansikkaa ja jäätelöä loistavasti – yhdistelmä on vastustamaton.

1 tuokkonen mansikoita (n. 500 g)
1–2 tl vaniljasiirappia (kts. ohje alla)
Ripaus suolaa
4 palloa vaniljajäätelöä
Olivado Kylmäpuristettua Avokadoöljyä

Pilko mansikat isoon kulhoon. Lisää vaniljasiirappi ja suola ja sekoita ainekset keskenään. Asettele mansikat ja jäätelöpallot lautaselle, valele lopulla vaniljasiirapilla ja silaa lopuksi avokadoöljyllä.

Vaniljasiirappi

1dl sokeria
1dl vettä
1 vaniljatanko siemenineen

Sekoita sokeri ja vesi keskenään ja lisää vaniljatanko siemenineen. Anna kiehua hiljalleen, kunnes seoksen väri muuttuu kullanuskeaksi ja seos saostuu. Ota pois liedeltä ja anna jäähtyä.



Possun sisäfilee ja perunasalaatti uusista perunoista

Olivado Kylmäpuristettu Avokadoöljy kestää korkeita lämpötiloja ilman, että sen maku muuttuu tai että se muuttaa kypsennettävän raaka-aineen makua. Avokadoöljy sopii hienosti marinadiin antamaan sille paistokestävyyttä, ja myös lisäkesalaatti saa avokadoöljystä uuden, hienostuneen maun. Käytän tässä reseptissä usein myös Olivado Avokado Zest -ruoanlaittoöljyä, koska peruna ja sitruuna sopivat hyvin yhteen.

1 viljapossun filee

Marinadi fileelle

3 rkl rosmariinin neulasia

2 rkl suolaa

2 valkosipulinkynttä

1 dl Olivado Kylmäpuristettua Avokadoöljyä

Mustapippuria myllystä

Puhdista filee kalvoista. Hiero rosmariini suolan kanssa tahnaksi, lisää raastettu valkosipuli ja avokadoöljy, mausta pippurilla ja hiero marinadi fileen pintaan. Anna maustua huoneenlämmössä tunnin verran.

Ruskista filee pannussa avokadoöljyssä ja kypsennä sen jälkeen uunissa 180 asteessa noin 10 minuuttia. Filee saa jäädä keskeltä punertavaksi.

Perunasalaatti

1 kg uusia perunoita

4-6 rkl Olivado Kylmäpuristettua Avokadoöljyä

1 rkl samppanjaviinietikkaa

2 rkl lehtipersiljasilppua

Suolaa ja vastarouhittua mustapippuria

Puolita tai lohko perunat koon mukaan ja keitä suolatussa vedessä isossa kattilassa. Varo keittämästä perunoita liian pehmeiksi. Nosta perunat reikäkauhalla kulhoon, jossa on jo öljy ja viinietikkasekoitus valmiina. Lisää persilja, suola ja pippuri. Anna jäähtyä tai nauti hieman haaleana. Sopii hyvin grillatun lihan kanssa.



Keväiset Kananpojan Rintafileet

Viljabroilerin rintafileet paistuvat avokadoöljyssä nopeasti maistuvaksi ja kevyeksi herkuksi. Olivado Avokado Zest -ruoanlaittoöljy antaa ruoalle hienostuneen ja raikkaan silauksen, ja chili tuo ruokaan sopivasti potkua.

4 kananpojan rintafilettä

2 valkosipulinkynttä hienonnettuna

Nippu kevätsipulia tai 1 purjosipuli pilkottuna



1 dl Olivado Kylmäpuristettua Avokadoöljyä
1 nippu lehtipersiljaa hienonnettuna
1 rkl chilisoetta (vahvaa)
Olivado Avokado Zest -ruoanlaittoöljyä
Suolaa
Mustapippuria

Nuiji rintafileet kevyesti kaulimella tai lasipullolla. Kuullota valkosipulinkynnet ja purjosipuli miedolla lämmöllä Olivadon Kylmäpuristetussa Avokadoöljyssä. Anna jäähtyä. Kaada avokadoöljy-sipuliseos erilliseen laakeaan astiaan, lisää persilja, chili ja tilkka Olivado Avokado Zest -ruoanlaittoöljyä ja sekoita. Pane fileet seokseen marinoitumaan tunniksi. Ota fileet pois marinadistaan niin, että valkosipulia ei jää lihan pintaan. Kaada tilkka marinadia kuumaan pannuun lävikön kautta ja paista fileet nopeasti niin, että saavat kauniin kullanuskean pinnan. Ota fileet pois pannulta ja mausta suolalla ja pippurilla. Yhdistä taas marinadiseos ja paistinliemi ja anna fileiden jäähtyä marinadissa noin 10 minuuttia. Lämmitä vielä hetki ja tarjoile vihreän salaatin kera.

Lihapullat ja perunamuusi

Lihapullat ja perunamuusi ovat varmasti jokaisen perheen ruokalistalla. Oman lihapullasuosikkini kanssa tarjoan perunamuusia, jossa en käytä kermaa enkä voita vaan Olivado Kylmäpuristettua Avokadoöljyä tai sitruunaista Olivado Avokado Zest -ruoanlaittoöljyä. Maku on ihana, ja terveellistä muusia voi syödä vaikka tupla-annoksen!

1 dl hienonnettua, sileälehtistä persiljaa
1,5 dl hienonnettua sipulia
2 dl parmesaaniraastetta
3 rkl hienonnettua valkosipulia
3 munaa
700 g jauhelihaa
2,5 dl valkoista leipää (liota vedessä ja purista kuivaksi)
Suolaa ja mustapippuria myllystä

Paistamiseen:

Olivado Kylmäpuristettua Avokadoöljyä

Tee persiljasta, sipulista, parmesaanista, valkosipulista, kananmunista, mausteista ja jauhelihasta massa ja lisää siihen liotettu leipä niin, että saat sopivan kiinteän taikinän. Muovaa taikinasta golfpallon kokoisia palleroita ja paista ne pannussa reilussa lorauksessa avokadoöljyä kauniin kullanuskeiksi pinnalta, mutta punertaviksi sisältä.



Perunamuusi

10 keskikokoista jauhoista perunaa

1–1,5 dl avokadoöljyä (Olivado Kylmäpuristettu Avokadoöljy tai Olivado Avokado Zest -ruoanlaittoöljy)

Ripaus muskottia

Nippu ruohosipulia

Suolaa ja pippuria myllystä

Kuori perunat ja keitä ne kypsiksi suolatussa vedessä. Muhenna perunat ronskisti muhentimella tai isolla haarukalla ja lisää samalla avokadoöljy ja mausteet. Muusi saa jäädä kokkareiseksi.

Avokadoöljyllä leivottu mantelikakku

Tämä pehmeänlempä, hienostunut mantelikakku sopii tarjottavaksi aamiaisella tai iltateen kera. Se on todella helppo ja nopea tehdä, sillä kaikki ainekset vain sekoitetaan keskenään ja paistetaan. Alkuperäisessä reseptissäni on 200 g voita, mutta avokadoöljyn kanssa siitä tuli ihan uusi elämys sekä vähemmän ”syntinen” avokadoöljyn terveellisyyden ansiosta.

3 dl vehnäjauhoja (yhden desilitran voi korvata moniviljajauhoilla)

1 dl kuorellisia manteleita karkeaksi jauhettuna

2 dl sokeria

1 tl leivinjauhetta

2 dl Olivado Kylmäpuristettua Avokadoöljyä

1,5 dl maitoa

10 tippaa karvasmanteliuutetta (tai maun mukaan)

1 muna

Päälle:

Tomusokeria

Sekoita kaikki kuivat aineet keskenään. Lisää avokadoöljy, maito, karvasmanteliuute ja lopuksi muna. Paista voidellussa ja korppujauhotetussa vuoassa 175 asteessa noin 30 min, kunnes kakun pinta on kullanruskea ja koetintikka tulee kuivana ulos kakusta. Anna jäähtyä ja koristele pölysokerilla. Tarjoa iltateen tai aamukahvin kera.

