



UNIT 9 – Resepti 21

Valkokaalipihvi tomaattikastikkeella, kuminalla ja sinapilla

2 hengelle

Määrä / Ainekset

1 pää valkoista kaalia, uloimmat lehdet
poistettuina

4 rkl ekstra-neitsytoliiviöljyä

(rkl = ruokalusikallinen)

3/4 tl suolaa

3/4 tl jauhettua pippuria

1 keskikokoinen sipuli, puolittuna ja
viipaloituna

4 isoa valkosipulinkynttä, viipaloituna

2 g kuminaa

3 rkl tomaattipyreetä

2 kupillista (100 g) kasvisliemiä

1 tl keskivahvaa sinappia

Hienonnettua persiljaa koristeeksi
täysjyväsinappia tarjoiluun

Valmistelu:

- Kuumenna uuni 200 °C:seen.
- Leikkaa kaali kahtia juuresta. Leikkaa kumpikin puolisko neljään osaan, jättäen juuri ehjäksi. Kuumenna 1 rkl öljyä suuressa valurautaisessa tai muussa raskaassa uuninkestävässä paistinpannussa keskilämmöllä. Lisää 4 kaaliviipaletta ja paista 3–5 minuuttia kummaltakin puolelta, kunnes molemmat puolet ovat hieman ruskistuneet. Siirrä lautaselle ja ripottele molemmin puolin 1/4 tl suolaa ja pippuria. Toista sama 1 rkl öljyllä, lopuilla kaaliviipaleilla ja 1/4 tl suolalla ja pippurilla.
- Lisää loput 2 rkl öljyä, sipuli, valkosipuli, kumina ja kumina pannulle ja paista 2–3 minuuttia, kunnes kaali alkaa pehmetä ja ruskistua. Lisää tomaattipyreetä ja paista sekoittaen, kunnes se alkaa tummua, noin 2 minuuttia. Lisää liemi, sinappi ja loput 1/4 teelusikallista suolaa ja pippuria; nosta lämpötila keskilämmölle ja anna kiehua hiljalleen. Lisää kaali uunipeltiin, limittäen palat tarvittaessa. Paista, kääntäen kerran, kunnes kaali on hyvin pehmeää ja kastike on hieman sakeutunut.





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Dieses Dokument wurde als kostenloses Lern- und Lehrmaterial (Open Educational Resource) erstellt und unterliegt der Lizenz „Namensnennung – Nicht kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“. Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie unter: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine