

Välimeren dippipeltti

4-6 annosta

Dippipeltti on ruokaisaa dipattavaa ja syntyy kätevästi uunissa yhdellä pellillä. Vihanneksia voi vaihdella kauden mukaan.

1 kg perunoita
2 paprikaa, eri värisiä
150 g broccolinia
1 nippu tuoretta parsaa
1 pkt/250 g Beanit Härkäpapusuikaleita,
Valkosipuli & yrtit

Kastike:

0,5 dl oliiviöljyä
1 sitruunan raastettua kuorta
1 rkl juokseva hunajaa
suolaa ja mustapippuria myllystä
0,5 tl oreganoa

Tarjoiluun:

esim. hummusta, tsatsikia,
tomaattisalsaa

Lohko perunat ja paprikat. Poista parsasta puiseva osa. Asettele uunipellille peruna- ja paprikalohkot, broccolinin varret, parsat sekä beanit-suikaleet. Sekoita mausteöljy oliiviöljystä, sitruunankuoresta, hunajasta ja mausteista. Kaada öljy pellille. Paista 200 asteessa noin 15 minuuttia. Tarjoile esim. hummuksen kanssa.

beanit



Beanit satay ja kookosriisi

4 annosta

Aasiaalaista pikaruokaa parhaimmillaan. Pehmeä maapähkinäkastike maistuu parhaimmalta kookosmaidossa pyöristetyn basmatiriisin kanssa.

Riisi:

3 dl basmatiriisiä
8 dl vettä
riippaus suolaa
2 dl kookosmaitoa

1 pkt/250 g Beanit Härkäpapusuikaleita
1 rkl öljyä
100 g Satay kastiketta esim. Spice Up!
200 g kookosmaitoa
1 dl suolapähkinöitä
2 kpl kevätsipulin vartta

Laita riisi kiehumaan. Paista beanit-suikaleita kuumalla pannulla öljyssä muutaman minuutin kunnnes pinta on rapea ja saa kauniin värin. Lisää pannulle suikaleiden joukkoon satay-kastike sekä kookosmaito. Kiehauta nopeasti – älä enää keitä! Viimeistele suolapähkinöillä ja hienonnetulla kevätsipulilla. Tarjoile kookoksella maustetun riisin kanssa.

beanit



Sticky Beanit

2-3 annosta

Makeaa, suolaista, tahmeaa ja vähän tulista. Tahmeat Beanit-suikaleet katoavat parempiin suihin jo pannulla. Käytä kulhuruokiin, wokkeihin tai riisin kanssa.

1 pkt/250 g Beanit Härkäpapusuikaleita
1 rkl öljyä

Kastike:

0,5 dl soijakastiketta
1 tl inkivääritahnaa
2 valkosipulinkynttä
0,5 dl juokseva hunajaa
2 rkl sitruunan mehua

0,5 -1 punainen chilipalko
1 rkl seesaminsiemeniä

Valmista maustekastike soijasta, inkivääristä, hienonnetusta valkosipulista, hunajasta ja sitruunan mehusta. Paista Beanit-suikaleita kuumalla pannulla öljyssä muutama minuutti kunnes pinta on rapea ja saa kauniin värin. Lisää pannulle suikaleiden joukkoon maustekastike. Kiehauta nopeasti – älä enää keitä! Viimeistele hienonnetulla chillillä ja seesaminsiemenillä. Tahmeat Beanit suikaleet sopivat kulhuruokiin, salaatteihin, wokkeihin tai ihan vaan sellaisenaan riisin tai nuudelin kanssa.

beanit



Beanit sitruunapasta

4 annosta

Raikas sitruunapasta valmistuu nopeasti ja katoaa nälkäisiin suihin yhtä pikaisesti, niin hyvää se on. Arkena tai viikonloppuna, ihan sama, tämän reseptin helpot raaka-aineet voi pitää aina kaapissa valmiina.

1 pkt/250 g Beanit Härkäpapusuikaleita,
Lempeä Sitruuna

1 prk à 35 g kapriksia
1 rkl öljyä

Pasta:

350 g spagettia tai muuta nauhapastaa
50 g voita
2 dl valkoviiniä
yhden sitruunan raastettu kuori
yhden sitruunan mehu
2 dl kuohukermaa
suolaa ja mustapippuria myllystä

Tarjoiluun:

kourallinen rucolaa
tuoretta basilikaa
parmesan raastetta

Keitä pasta suolalla maustetussa vedessä. Paista Beanit-suikaleita ja kapriksia kuumalla pannulla öljyssä muutama minuutti. Laita suikaleet syrjään hetkeksi. Lisää pannulle voi, valkoviini, sitruunan raastettu kuori ja sitruunamehu. Kiehauta ja lisää kuohukerma sekä muutama kierros suolaa ja mustapippuria myllystä. Keitä kastiketta vähän kokoon. Lisää lopuksi paistetut Beanit-suikaleet ja kaprikset. Sekoita kypsä valutettu pasta kastikkeeseen. Viimeistele rucolalla, basilikalla ja parmesanraasteella.

beanit

