

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 väreisiä
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. Pais- ta 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
riipaus	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 kuumaalla pannulla öljyssä muutama minuutti kunnes 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 pannulta. 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 chilillä ja seesaminsiemenillä. Tahmeat Beanit suikaleet sopivat kulhuruokiin, salaatteihin, wokkeihin tai ihan vaan sellaisenaan riisin tai nuudelin kanssa.



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 Chilipata

6 annosta

Chilipata hautuu kätevästi yhdessä padassa. Tästä riittää isommallekin joukolle. Tarjoile meksikohenkisten lisukkeiden kanssa.

puolikas	purjosipulia
2	valkosipulinkynttä
1	paprika
1	punainen chili
1 pkt/250 g	Beanit Härkäpapusuikaleita
2 rkl	öljyä
1 tlk	tomaattimurskaa
1,5 dl	vettä
1 tlk	pususalsaa esim. go green
1 dl	kvinoa
1 tl	juustokuminaa
1 tl	paprikajauhetta
0,5 tl	suolaa
puolikkaan	limen mehu

Tarjoiluun:

**Puolikas lime lohkoina, 1 avocado,
200g ranskankermaa, nacholastuja, tuoretta
korianteria**

Suikaloi purjo ja paprika sekä hienonna valkosipuli ja chili. Kuullota kasvikset ja Beanit härkäpapusuikaleet öljyssä padan pohjalla kevyesti. Lisää pataan tomaattimurska, vesi, pususalsa ja huuhdeltu kvinoa. Mittaa mausteet pataan ja anna hautua kannen alla noin 15-20 minuuttia kunnes kvinoa on kypsää. Tarjoile muussatun avokadon, ranskankerman ja nacholastujen kanssa.

beanit



Harissa beanit ja kukkakaali- couscous

4-6 annosta

Raikas ja ruokaisa salaatti lisäkkeeksi ja salaattipöytiin.

1 ras	à 250 g	Beanit Härkäpapusuikaleita
2 rkl		öljyä
2 tl		Harissatahnaa
1,5 dl		helmicouscousta
1		pieni kukkakaali
puolikas		kesäkurpitsaa
1 rkl		tuoretta minttua
3 rkl		omenaviinietikkaa
2 rkl		seesamiöljyä
puolikkaan		sitruunan mehu
suolaa	myllystä	

Viimeistelyyn:

puolikas sitruuna lohkoina

Paista Beanit Härkäpapusuikaleita kuumalla pannulla öljyssä muutama minuutti kunnes pinta on rapea ja saa kauniin värin. Lisää pannulle suikaleiden joukkoon harissatahna. Ota paistetut suikaleet syrjään pannulta. Keitä couscous miedosti suolalla maustetussa vedessä kypsäksi ja jäähtyä. Hienonna kukkakaali ja kuutioi kesäkurpitsa jäähtyneen couscousin joukkoon. Mausta hienonnetulla mintulla, etikalla, seesamiöljyllä ja sitruunan mehulla. Pyöritä muutama kierros suolaa myllystä joukkoon. Sekoita ja lisää benit suikaleet salaattiin. Anna makujen tekeytyä hetki kylmässä ennen tarjoilua. Viimeistele sitruunalohkoilla.

beanit



Beanit pyttis

4 annosta

Pyttis, mikä ihana ruoka kun eiliseltä on jäänyt perunoita tai muita kypsiä kasviksia. Pannut kuumiksi!

n. 7 kpl	kypsää perunaa
3 kpl	kevätsipulin vartta
2 rkl	öljyä
suolaa ja mustapippuria myllystä	
0,5 tl	kurkumaa
0,5 tl	paprikajauhetta
0,5dl	aurinkokuivattua tomaattia
1 pkt/250 g	Beanit Härkäpapusuikaleita, Lempeä Sitruuna
puolikkaan	sitruunan mehu

Tarjoiluun:

2-4 paistettua kanamunaa
tuoretta lehtipersiljaa
puolikas sitruuna lohkoina
valkosipulilla maustettua majoneesia

Kuutio perunat ja hienonna kevätsipuli panulle. Lisää mausteet, aurinkokuivatut tomaatit ja beanit suikalet. Paista öljyssä kunnes pyttipannu on kauniin väristä ja pinnat rapsakoita. Mausta lopuksi sitruunan mehulla. Tarjoile halutessasi paistettujen kananmunien ja valkosipulilla maustetun majoneesin kanssa.

beanit



Beanit kesäkeitto

4 annosta

Kesäkeitto, inhokki vai suosikki? Tästä tulee uusi suosikki itämaisella vivahteella. Kesän tuoreet kasvikset, pehmeän sitruunainen beanit, vihreä curry ja kermanen kookos. Se on siinä!

10	varhaisperunaa
1 pieni	kukkakaali
0,5 -1 rkl	vihreää currytahnaa
5 dl	vettä
1 tlk 400 g	kookosmaitoa
1 tl	suolaa
3 kpl	kaffirimetin lehteä
1	limen mehu
200 g	herneitä (tuoreita tai pakasteita)
1 ras à 250 g	Beanit Härkäpapusuikaleita, Lempeä sitruuna
3 kpl	kevätsipulin vartta
tuoretta lehtipersiljaa	

Kuutioi perunat ja kukkakaali kattilaan. Lisää currytahna, vesi ja kookosmaito. Lisää mausteeksi suola, kaffirimetin lehdet ja limen mehu. Keitä kunnes kasvikset sopivan kypsiä. Lisää lopuksi herneet ja Beanit Härkäpapusuikaleet. Kuumenna, mutta älä keitä enää. Viimeistele hienonnetulla kevätsipulilla ja lehtipersiljalla.

beanit



Beanit wok

4 annosta

Wok wok wok! Helppo ja nopea wokkiruoka.

1 ras à 250 Beanit Härkäpapusuikaleita,
Lempeä sitruuna
1 rkl öljyä

350 g tuoreita wokvihanneksia
1 punasipulia
1 rkl öljyä
1 dl makeaa chilikastiketta
0,5 dl Ponzu- tai soijakastiketta

Tarjoiluun:

1 sitruuna lohkoina
2 dl cashewpähkinöitä
1 dl sushi inkivääriä

tuoretta korianteria
nuudelia tai riisiä

Paista Beanit Härkäpapusuikaleita kuumalla pannulla öljyssä muutama minuutti kunnes pinta on rapea ja saa kauniin värin. Ota suikaleet pannulta syrjään. Lisää pannulle wok vihannekset ja suikaloitu punasipuli. Paista rapeiksi öljyssä. Lisää chilikastike ja sitruunalla maustettu soijakastike. Lisää myös paistetut Beanit Härkäpapusuikaleet.

Annoksiin sopii lisäksi pähkinät ja sushi inkivääri sekä tuore korianteri. Tarjoile nuudelin tai riisin kanssa.

beanit



Aamiais- pannu

2-3 annosta

Viikonloppuaamuina on ihana panostaa aamiaiseen. Beanit Härkäpapusuikaleiden kaveriksi paistuu sienä, tomaatteja, pinaattia ja papuja. Pannu kuumaksi ja kahvi tulille.

1 ras à 250 g	Beanit Härkäpapusuikaleita, Lempeä sitruuna herkkusieniä
100 g	kirsikkatomaatteja
1 ras	tuoretta pinaattia
65 g	öljyä
2 rkl	mustapippuria myllystä
1 tlk/390 g	valkoisia papuja tomaattikastikkeessa

Lisäksi:
maalaisleipää
keitettyjä tai paistettuja kananmunia

Paista Beanit Härkäpapusuikaleita, halkaistuja herkkusieniä, kirsikkatomaatteja ja tuoretta pinaattia kuumalla pannulla öljyssä muutama minuutti. Pyöräytä mustapippuria myllystä ja lisää lopuksi pavut tomaattikastikkeessa. Kuumenna vielä hetki mutta älä sekoita. Tarjoile kuuman pannun kanssa keitettyjä tai paistettua kananmunia ja tuoretta leipää.

beanit



Vihreä Beanit Pizza

1 uunipellillinen tai 2 pyöreää pizzata

Vihreässä pizzassa on kastikkeena pestoa ja vihreitä täytteitä. Lehtikaali paahuu pizzassa ihanan herkulliseksi.

Pizzapohja:

25 g	hiivaa
2 dl	vettä
0,5 tl	suolaa
0,5 dl	oliiviöljyä
5 dl	vehnä jauhoa

Täyte:

4 rkl	pestokastiketta
1 ras à 250 g	Beanit Härkäpapusuikaleita, Valkosipuli & yrtit
150 g	artisokkia (säilyke)
100g	fetajuustoa
4 dl	lehtikaalisuikaleita
150 g	mozzarellaraastetta

Liuta hiiva kädenlämpöiseen veteen. Sekoita joukkoon muut ainekset ja vaivaa taikina kimmoisaksi. Anna kohota hyvin liinan alla. Kauli taikina uunipellin kokoiseksi ta 2 pyöreäksi pizzapohjaksi. Nosta leivinpaperin päälle.

Levitä pestokastike pohjan päälle. Täytä Beanit Härkäpapusuikaleilla, artisokalla, fetamurulla, lehtikaalilla ja juustoraasteella.

Paista 225 asteessa noin 10 minuuttia.

beanit



Kreikkalainen uunipasta

6 annosta

Uunipasta on mehevä suosikkiruoka joka syntyy helposti ja siitä riittää isommallekin porukalle.

350 g	pennepastaa
2 rkl	öljyä
1 ras à 250 g	Beanit Härkäpapusuikaleita, Valkosipuli & yrtit
1	punasipuli
2	valkosipulinkynttä
1	paprika
2 dl	oliiveja
50 g	babypinaattia

Kastike:

2 tlk	tomaattimurskaa
3 dl	vettä
1 tl	oreganoa
1 tl	suolaa
0,5 tl	mustapippuria

200 g fetajuustoa

1 ruukku tuoretta basilikaa

Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen. Keitä pasta suolalla maustetussa vedessä tai käytä ylijäänyttä kypsää pastaa. Kuullota pannulla Beanit Härkäpapusuikaleet, punasipulisuikaleet, hienonnetut valkosipulit, paprikasuikaleet, oliivit ja pinaatti. Sekoita kypsä pasta joukkoon ja kaada uunivuokaan. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja kaada vuokaan. Sekoita kevyesti. Rouhi fetajuusto ja laita vuoan pinnalle. Paista uunissa noin 15-20 minuuttia. Viimeistele tuoreella basilikalla.



Käristetty beanit

4 annosta

Beanit käristys valmistuu nopeasti ja maistuu perinteisten lisäkkeiden kanssa.

1 ras à 250 g	Beanit Härkäpapusuikaleita, Valkosipuli & yrtit
1	sipuli
1	valkosipulinkynsi
2 rkl	voita/öljyä
0,5 tl	timjama (kuivattu)
suolaa ja mustapippuria myllystä	
2 dl	olutta/kasvislientä

**Lisäksi tarjoiluun:
perunasosetta, puolukoita, suolakurkkua**

Paista Beanit Härkäpapusuikaleita, hienonnettua sipulia ja valkosipulia kuumalla pannulla voissa tai öljyssä muutama minuutti. Lisää timjami ja muutama kierros suolaa ja mustapippuria myllystä. Kaada kuumalle pannulle olut tai kasvisliemi. Anna kiehata. Tarjoile perunasoseeseen, puolukoiden ja suolakurkun kanssa.

beanit

