

JONNA VORMALA

# KEITTO.

## KEITTOKIRJA



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

# Sisällys

Alkusanat 7  
Välineurheilua 8  
Liemessä 10  
10 kuumaa vinkkiä liemen keittämiseen 11  
Keittokeittokirjan käyttöohje 12

## LIEMIÄ & PULJONKEJA

Kalaliemi 16  
Kasvisliemi 18  
Kanaliemi 20  
Lihaliemi 22

## KALAA & MERENLÄVIÄ

Kysalokeitto 26  
Kesäseljanka 28  
Teriyaki-lohikeitto 30  
Jättikatkarapulaksa 32  
Äyriäissoppa 34  
Lohisoppa 36  
Hummerikeitto 38

## KASVIKSIA & PAKASTEVIHANNEKSIA

Zuppa frantoiana con verdure al forno 44  
Kesäkeitto 48  
Bloody Mary -keitto 50  
Maratonsipulikeitto 52  
Zucchini-mascarponekeitto 54  
Vihreä pakastekeitto 56

## PAPUJA & LINSSEJÄ

Minestrone 60

Valkopapu-kukkakaalikeitto 62

Linssi-bataattikeitto feat. vihreä curry 64

Hummuskeitto 66

Mustapapukeitto 68

## JUUREKSIA & MUKULOITA

Lanttukeitto 72

Pelmeniborssi 74

Vichyssoise 76

Porkkanasoppa 78

Paahdettu maa-artisokkakeitto 80

## SIENIÄ & METSÄSIENIÄ

Off-season-suppilovahverokeitto 84

Siitake-pho 86

Purkkiherkkusienikeitto 88

Kantarelli-piparjuurikeitto 90

## LIHAA & LUITA

Tillilihakeitto 94

Lammas-kevätkaalikeitto 96

Arkikeitto 98

15 minuutin kookos-kanakeitto 100

Ramen express 102

Hernesoppa 104

Kana-maissikeitto 106

ABC-hakemisto 108

Mitä keittoa tekisin -hakemisto 109

Kiitokset 110



# Alkusanat

”Make soup sexy again” olivat sanat, joita käytin kirjaidea kustantajalle esitellessäni. Ja pientä lisäpotkua keitto todella tarvitseekin pärjätäkseen avokadopastojen, uunifetojen ja muiden viime vuosien viraaliruokien kanssa kilpailussa paikasta ruokapöydissämme.

Kannan siis korteni kekoon. Ensimmäinen kirjani, *Jäävuoren huippu*, oli salaattikeittokirja. Toinen olkoon keittokeittokirja. Molemmat teemat ovat ympärivuotisia arkiruoka-intohimojani.

Keitto ruokana edustaa minulle kaikkea, mitä ruoanlaitolta kaipaan: Arjessa nopeutta, terveellisyyttä, edullisuutta, kasvispainotteisuutta sekä sitä, että kerralla voi valmistaa ison satsin. Toisaalta loma-aikana tai viikonloppuna hiljalleen hautuvia makuja, tuoksuvia yrttejä, loputonta pilkkomista, kermaa ja voita.

Olen valinnut kirjaan lähes 40 keittosuosikkiani. Kokoelma uutta ja vanhaa, läheltä ja kauempaa, selvä enemmistö vegeä, mutta myös jonkin verran mereneläviä ja lihaa. Yhdistävä tekijä kirjan keitoille on se, että ne kaikki ovat suoraan omasta ruokapöydästäni.

Toivon, että saat kirjasta uusia ideoita siitä, mitä keittokattilaan voikaan laittaa, tai muistutuksen unohtuneesta klassikosta. Inspiroidut sopparuokien monipuolisuudesta ja hifistelemättömästä helppoudesta. Jos fiilistelet miten simppei sosekeitto muuntuukin värikkääksi ateriaksi, keksit miten upgreidaat seuraavan kalakeittosi tai innostut kokeilemaan jotain täysin uutta, olen saavuttanut tavoitteeni.

Keittorakkaudella,  
*Jonna*

# Välineurheilua

Jotta voit nauttia keittojen kokkaamisesta täysin siemauksin, tässä pari välinevinkkiä ostoslistalle:

**Kattila** · Hellan putsaaminen liian pienestä kattilasta ylikiehuneen keiton jäljiltä on maailman turhinta ajankäyttöä. Hanki iso kattila. Itse en viisihenkisessä perheessä pärjäisi alle viiden litran kattilalla hetkeäkään.

**Siivilä** · Jos haluat valmistaa liemiä, laadukas, tiheäaukkoainen siivilä tulee tarpeeseen.

**Veitsi** · Hyvässä terässä oleva laadukas, omaan käteesi sopiva veitsi tekee pilkkomisesta mukavaa.

**Kuorija** · Liikkuva- tai kiinteäteräinen kuorimaveitsi tai vaaka-teräinen kuorija, mikä ikinä sopii omaan tyyliisi parhaiten. Muista kuitenkin, että niidenkin terät tylsyvät. Hanki siis joskus uusi.

**Leikkuulauta** · Päivitä A4-kokoinen leikkuulauta isoon, paksuun ja tukevaan vastaavaan, etkä enää malta lopettaa pilkkomista.

**Kauha** · Kunnollinen soppakauha pääsee arvoonsa keittoja kauhoessa, vaikka se viekin rasittavalla tavalla oman tilansa keittiövälinelaatikossa.

**Teho- tai sauvasekoitin** · Laadukas ja tehokas laite takaa, että sosekeittosi ovat samettisen sileitä. Itse suosin sauvasekoitinta, jolla voin ilman ylimääräistä tiskiä soseuttaa keiton suoraan siinä isossa kattilassa.



# Liemessä

Omalla hellalla pitkään keittyneen liemen arvoa tuskin kukaan kiistää. Onneksi kauppojen hyllyiltä löytyy kuitenkin erilaisia vaihtoehtoja, kun haluaa aloittaa keiton valmistamisen vähän lähempää maaliviivaa.

Kaupoissa myydään täysin käyttövalmiita liemiä, joista laadukkaimmat vetävät sataprosenttisesti vertoja itse keitetyle liemelle. On myös tiiviitä fondeja sekä erimerkkisiä liemikuutioita ja -jauheita.

Vertailin kirjaa varten lähes kahtakymmentä vähittäiskaupasta löytyvää kanaliemivalmistetta ja valmista kanaliöntä. Eri tuotteista valmistettujen liemien ja valmiina ostettujen liemien suolapitoisuudet vaihtelivat valtavasti. Käytännössä ero oli sama kuin laittaisit itse keittämäsi kanaliemilitraan joko puolikkaan teelusikallisen tai kaksi kokonaista teelusikallista suolaa.

Itse keitetty liemi on taatusti maukkaain, lisäaineettomin ja tyylikkään vaihtoehto. Mutta harvalla meistä on aina aikaa ja mahdollisuus omien liemien keittelyyn. Artesaanihenkiset valmisliemet ovat loistava vaihtoehto laatuliemeksi, joskin niitä käyttäessä keiton hinta pompsahtaa helposti korkeammaksi. Valitse siis oma liemiratkaisu, joka sopii kulloiseenkin kokkaustilanteeseesi parhaiten.

Liemiä voi keittää lukuisia erilaisia. Makuun vaikuttavat liemen valmistuksessa käytetyt kasvikset ja mausteet, lihat, luut ja ruodot sekä niiden määrät ja mahdollinen esikäsitteily esimerkiksi paahtamalla.

*Keittokeittokirjasta* löydät mainiot perusohjeet kala-, kasvis-, kana- ja lihaliemeen, ja voit jatkojalostaa niitä niin kuin itse haluat.



# 10 kuumaa vinkkiä liemen keittämiseen

1. Useimpien liemien keittäminen vie aikaa, eli suosittelisin tekemään kerralla niin paljon kuin kotisi suurin kattila sisäänsä vetää.
2. Rasvattoman liemen saat jäädyttämällä liemen ensin huoneenlämpöiseksi ja sitten siirtämällä sen jääkaappiin. Rasva nousee pinnalle, ja kylmästä liemestä saat kuorittua kovettuneen rasvan pois.
3. Liemi säilyy hyvin, jos rasva on poistettu. Jääkaapissa viikon, pakastimessa ainakin puoli vuotta.
4. Jos pakkasessa ei ole tilaa liemien pakastamiseen litratolkulla, keitä niitä kokoon, vaikka tiiviiksi fondiksi asti. Eli anna liemen poreilla pitkään ilman kantta, jolloin nesteen määrä vähenee ja maku tiivistyy.
5. Käyttäessäsi fondia ruoanlaitossa voit taas tarvittaessa lisätä vettä pois keittämäsi nesteen tilalle.
6. Omatekoista lientä voit käyttää paljon muuhunkin kuin keittoihin: kastikkeisiin, patoihin ja esimerkiksi risottoihin.
7. Liemen keittämisen alkuvaiheessa veden kuumetessa pinnalle kertyy vaahtoa. Vaahdon kuoriminen pinnalta pitää liemen kirkkaana. Paras työkalu tähän on reikäkauha, mutta teräslusikallakin pääsee pitkälle.
8. Huolellisesta vaahdonkuorinnasta huolimatta erityisesti lihaiset liemet saattavat olla hyvinkin sameita. Kananmunanvalkuaisen avulla saat täysin kirkkaan liemen. Tarkemman ohjeen tähän löydät lihaliepireseptin yhteydestä (sivulta 22).
9. Suolaa liemi vasta kun käytät sen ruoanlaitossa. Jos se päättyy keiton liemeksi, on 1 tl suolaa 1 litraan lientä -suhde hyvä perusohje.
10. Liemien keittämisessä käytettävät kasvikset ja lihat luovuttavat makunsa liemeen, mutta mikään ei estä jatkokäyttämästä raaka-aineita liemen keittämisen jälkeen. Pehmeäksi muhjuksi keittyneet kasvikset voi soseuttaa ja jatkojalostaa oliiviöljyn, valkosipulin, tomaattimurskan ja hyvän maustamisen avulla vaikka pastakastikkeeksi. Jäähdyneistä kana- tai lihaliemelle kaikkensa antaneista luisista lihanpaloista voi lihat nyhtää irti ja tuunata esimerkiksi tacojen täytteeksi.

# Keittokeittokirjan käyttöohje

Joskus pelkkä kaunis ruokakuva riittää inspiraatioksi samankaltaisen ruoan valmistamiseen tai tiettyyn raaka-aineeseen tarttumiseen. Toisaalta rakastan myös pilkuntarkkoja reseptejä, joita orjallisesti noudattamalla ruoasta tulee *juuri* sellainen, kuin reseptin luoja on suunnitellut. Ja olettaen että ruoka pääsee uusintakierroksille, voi reseptiä tuunata oman makunsa mukaan sitten seuraavalla kerralla. Resepteilläni pyrin tuohon pilkuntarkkuuteen, mutta itse voit valita, kuinka orjallisesti niitä noudatat.

Kirjan ohjeilla tulee keittoa neljä annosta. Niistä riittää mainio lounaslautasellinen neljälle hengelle tai pieni alku-ruoka useammallekin. Nälkäiselle viisihenkiselle kokoonpanollemme teen kuitenkin aina vähintään tuplasatsin.

Resepteissä liemi tarkoittaa ”normaalisuolaista” käyttövalmista lientä. Itse voit päättää, käytätkö valmista lientä tai fondia, liemikuutiota tai -jauhetta vai aloitatko keiton valmistelut keittämällä ensin liemen itse.

Kirja korkataan liemiohjeilla, minkä jälkeen eri keitot on jaoteltu otsikoiden alle sen mukaan, mihin ne pääraaka-aineidensa puolesta mielestäni sopivat parhaiten. Toki esimerkiksi kesäkeitossani on papuja, mutta paremmin se istuu kasviskeittojen joukkoon kuin papu- ja linssekeittoihin.

Tarkoitus on, ettet joudu juoksemaan raaka-aineiden perässä pitkin erikoiskauppoja, vaan ainekset löytyvät tavallisista ruokakaupoista. Siksi esimerkiksi aasialaishenkiset ohjeet eivät edusta täysin autenttista linjaa.

Voit koska tahansa vaihtaa esimerkiksi ohjeessa mainitun kanaliemen kasvisliemeen. Kaupan liemien ja liemivalmisteiden suolapitoisuuksissa on kuitenkin isoja eroja. Lisää siis suolaa varoen, mutta toisaalta tartu suolapurkkiin riittävän rohkeasti, jotta maut pääsevät varmasti esille. Kerman kohdalla päätät itse, lorautatko keittoosi kuohukerman, jonkun kevyemmän version tai vaikka täysin kasvipohjaisen vaihtoehdon.