HUNAJA YHTYMÄ

Aidon hyvän tekijä

TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI

Hunajaiset reseptit











HUNAJA YHTYMÄ

Aidon hyvän tekijä

HUNAJA.FI • MIELEINEN.FI • HONEYSTY.FI



Kuluttajapakkauksissa pakkaamaamme suomalaista hunajaa löytyy kauppojen hyllyiltä ympäri Suomen. Tunnetuimmat tuotteemme ovat Suomalainen kukkaishunaja ja Suomalainen perinteinen kova hunaja – kumpaakin tuotetta saa sekä 450 gramman että pienemmässä 200 gramman purkissa. Pullotuotteista pakkaamme Suomalaista suodatettua hunajaa (350 g) ja Mieleinen-hunajavalmistetta (340 g) Original, Mustikka ja Mansikka. Mikäli oman kauppasi valikoimissa ei ole vielä Hunajayhtymän pakkaamia tuotteita, niin löydät niitä verkkokaupastamme kauppa.hunaja.fi.

TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI



Hunajaiset reseptit

Hunajayhtymän vihreänä missiona on kasvattaa ja monipuolistaa kotimaisen hunajan käyttöä koko yhteiskunnassa.

Lisääntyvä hunajan kulutus nostaa mehiläisten tarvetta, josta hyötyy pölytyksen ansiosta koko ekosysteemi. Kattavalla reseptivalikoimalla kannustamme kuluttajia monipuolistamaan hunajan käyttöä ja lisäämään sitä kautta mehiläisten määrää Suomessa. Hunajayhtymän hunaja on kerätty pientarhaajilta ympäri Suomen, joten tuotteemme tukevat pölytystä kattavasti koko maassa.

Hunajalla saadaan sama makeus kuin sokerilla, mutta 40 % pienemmällä energiamäärällä. Hunaja sopii mainiosti lähes kaikkialle sokerin korvikkeeksi ja se on erittäin monipuolinen raaka-aine kaikessa ruoanlaitossa ja leivonnassa. Lisäksi hunaja parantaa ja korostaa ruoan raaka-aineiden ominaisuuksia ja ainesosien makuja. Mausteiden toimivuus ja marinoitumisen nopeus ovat hunajan ansiosta parhaimmillaan, samoin ruskistaminen ja säilyvyys kohentuvat käyttämällä hunajaa ruokien resepteissä.

Juomat

Hunaja-sitruunajuoma 7
Hunajaglögi 8
Hunajainen gin-cocktail 9
Hunajainen marjamaito 10
Hunajainen mojito 11
Hunajainen negroni 12
Hunajainen pakkasjuoma 13
Hunajainen suklaajuoma 14
Hunajainen urheilujuoma 15
Hunajamoctail ”Bee-Ware!” 16
Hunajasima 17
Hunajatoti 18
Pannumyssy 18
Lämmin juoma Hunajaomppu 19
Sakkelle Mieleinen juoma 20
Vappusima 21

Jälkiruoat

Helpot uuniomenat 23
Hunaja-uunimunakas 24
Hunajainen crème brûlée 25
Hunajainen pannukakku 26
Hunajainen pirtelö 27
Hunajainen puolukkasmoothie 28
Hunajaiset marjajääpuikot 29
Hunajajäätelö 30
Hunajajuusto 31
Hunajalla kuorrutetut greippilohkot 32
Jälkiruokaherkku grillissä 33
Marja-talkkunahyve 34
Marjarahka 35
Mascarpone-marjaherkku hunajalla 36
Mummin paras pannukakku 37
Sitruunaomenat 38
Raparperiminttuhillo 39
Tuoremarja- tai pakastemarjakiisseli 40
Tuoreomenasose 41
Uunibanaanit hunajakuorrutuksella 42

Kala

Hunaja-mantelikalat 44
Hunaja-sashimi 45
Hunajainen kalapata 46
Hunajainen grillilohi 47
Hunajainen rapuviettelys 48
Hunajaiset haukipullat 49
Hunajaiset omenasilakat 50
Hunajasilakat 51
Hunajasilli 52
Jääkellarin lohi 53
Jussin merilohipussi 54
Kalastajan hunajasilakat 55
Kirjolohipaistos 56
Kuharullat hunajavoilla 57
Lohikiusaus 58
Pakkasherran hunajakala 59
Soija-hunajalohi 60
Hunajainen teriyakilohi 61
Puna-ahventa venäläiseen tapaan 62
Lohisalaatti hunajamajoneesi-kastikkeella 63
Mieleinen uunilohi 64

Kana

Aasialainen hunajakana 66
Appelsiini-hunajabroileri 67
Hunajabroileri uunissa 68
Hunajainen aprikoosi-kanatagine 69
Hunajainen broileripata 70
Hunajaiset broileripullat 71
Hunajaiset kanaburgerit 72
Hunajamarinoidut kanansiivet 73
Kuhnuripoikien hunajafileet 74
Tuhannen ja yhden yön kana 75
Broileri ja baby-porkkanat uunipadassa 76
Viikonlopun broilerikasvispata 77
Hunajainen broileriwokki 78
Mieleinen broilerisalaatti 79

Kasvikset

Grillihedelmät hunajakastikkeella 81
Hunaja-uunijuurekset 82
Hunajainen bulgur 83
Hunajainen Härkis-kastike 84
Hunajainen kesäsalsa 85
Hunajainen kurpitsarisotto 86
Hunajainen paahdettu kukkakaali 87
Hunajainen parsasalaatti 88
Hunajainen porkkanalaatikko 89
Hunajainen talvisalaatti 90
Hunajaiset grillivihannekset 91
Hunajaiset varsiparsakaalit 92
Hunajapunajuuret 93
Marinoidut kasvikset 94
Punasipuli-sienipata 95
Uunisipulit 96
Valamon lantut 97
Mieleinen mansikka-mozzarellasalaatti 98
Lämmin wokkisalaatti 99
Yrttinen tomaatti-sipulisalaatti 100
Makeat inkivääriporkkanat 101
Valkosipuliset uunisipulit 102

Keitot

Gulassi 104
Hunaja-bataattikeitto 105
Hunaja-porkkanakeitto 106
Hunajainen kalkkunakeitto 107
Hunajainen nuudeli-kanakeitto 108
Hunajainen ramen-keitto 109
Hunajainen valkosipulikeitto 110
Hunajalla maustettu kurpitsakeitto 111
Pertin punajuurikeitto 112

Leivonta

Helppo hunajakakku ... 114
Hunaja-briossisämpylät burgereille ... 115
Hunaja-focaccia ... 116
Hunaja-jogurttikakku ... 117
Hunaja-juustokakku ... 118
Hunaja-suklaakakku ... 119
Hunajahippaleivät ... 120
Hunajainen kauraleipä ... 121
Hunajainen kurpitsapiirakka ... 122
Hunajainen maissileipä ... 123
Hunajainen omenapiirakka ... 124
Hunajainen porkkanakakku ... 125
Hunajainen sitruuna-marenkitorttu ... 126
Hunajaiset joulukeksit ... 127
Hunajaiset laventelikeksit ... 128
Hunajaiset teeleivät ... 129
Hunajapiirakka ... 130
Hunajapiparkakut ... 131
Hunajapullat ... 132
Hunajarahka-mandariinikakku ... 133
Hunajasämpylät ... 134
Maijan hunaja-marjapiirakka ... 135
Maijan hunajakorvapuustit ... 136
Marjaisat muffinit ... 137
Rommi-hunajakakku ... 138
Rouheinen hiivaleipä ... 139
Sisarussämpylät ... 140
Vadelmapiiraset hunajamanteleilla ... 141
Hunajamokkapalat ... 142
Hunajainen raparperipaistos ... 143
Hunajainen mansikkakakku Lemon Curdilla ... 144
Hunaja-kaurakeksit ... 145
Hunajainen mustikka-saaristolaisleipä ... 146
Hunajaiset siemen-ruisnäkkärit ... 147

Liha

Ankanrintaa hunaja-appelsiinikastikkeessa ... 149
Gallian lammas ... 150
Hunajainen lanttupossu ... 151
Hunajainen lihawokki ... 152
Hunajainen moskovanpata ... 153
Hunajainen sinappipossu ... 154
Hunajaiset grillipihvit ... 155
Hunajaiset jauhelihakäärylеet ... 156
Hunajaiset karitsanpotkat ... 157
Hunajaiset lihavartaat ... 158
Hunajaiset pekonisienet ... 159
Hunajaiset satay-vartaat ... 160
Hunajalammas ... 161
Hunajalla maustettu punajuuripata ... 162
Hunajatilan uunilenkki ... 163
Kaalijauhelihapata ... 164
Mausteinen hunajakalkkuna ... 165
Paistetut hunajapihvit ... 166
Porsas-kasvispata ... 167
Ribsit Pommac-hunajakastikkeessa ... 168
Täytetyt lihataskut ... 169
Yrtti-hunajalammas ... 170
Hunajaiset naudanpihvit sipulin kera ... 171

Marinadit

Appelsiini-hunajamarinadi ... 173
Hunajainen grillimarinadi ... 174
Jogurttimarinadi ... 175
Joulukinkun kuorrutus ... 176
Marja-hunajamarinadi ... 177
Sipulinen pihvilihan grillauskastike ... 178
Yrttimarinadi broilerille ... 179

Muut reseptit

Hunaja-bruschetta ... 181
Hunaja-chilimarinoitu rapucocktail ... 182
Hunaja-fenkolisalaatti ... 183
Hunaja-kermaviili-avokado-kastike ... 184
Hunajainen kastike salaatille ... 185
Nopea salaatinkastike ... 186
Kalalle Mieleinen kermaviilikastike ... 187
Hunajainen fetasalaatti ... 188
Hunajainen omenachutney ... 189
Hunajainen suppilovahverohilloke ... 190
Hunajainen tonnikalasalaatti ... 191
Hunajaiset cocktail-keksit ... 192
Hunajamarinoidut herkkusienet ... 193
Jesselle Mieleinen välipala ... 194
Hunajaiset energiapallot ... 195
Mieleiset hunajaiset tuorepuurot ... 196
Maailman helpoin salaatinkastike ... 197
Mehiläistarhan sienirullat ... 198
Mieleinen jogurttipiristys ... 199
Mieleinen porkkananektari ... 200
Mansikkasmoothie ... 201

Pastat ja riisi

BBQ-pastapannu ... 203
Hunajainen juurespasta ... 204
Hunajainen kurpitsapasta ... 205
Hunajainen paistettu riisi ... 206
Hunajainen porkkanarisotto ... 207
Hunajalla maustettu paella ... 208
Hunajaspagetti ... 209
Katkarapupasta hunaja-kermakastikkeessa ... 210
Sitruunapasta ... 211
Hunajapaahdettu uunifetapasta ... 212

Sinapit

Iiron sinappi ... 214
Joukon hunajasinappi ... 215
Nikon joulusinappi ... 215
Ramin omenainen hunajasinappi ... 216
Sampsan yrttisinappi ... 216
Tapanin olutsinappi ... 217
Tapanin valkosipulisinappi ... 217
Tommin yrtti-hunajasinappi ... 218
Tuomaksen juhlasinappi ... 218
Aapon Joulusinappi ... 219

Säilöntä

Hunajaiset säilykepunajuuret ... 221
Hunajakurkut ... 222
Hunajamarjat ... 223
Maustettu puolukkahillo ... 224
Porkkanaomenasose ... 225



TILAA
HUNAJASI HELPOSTI
KAUPPA.HUNAJA.FI

Juomat

Hunaja sopii raaka-aineeksi erilaisiin kylmiin ja kuumiin juomiin erinomaisesti. Ohjeistamme löydät vaihtoehtoja sekä alkoholittomista että alkoholillisista juomista.

HUNAJA YHTYMÄ
Aidon hyvän tekijä

Hunajayhtymä on Suomen suurin kotimaisen hunajan pakkaaja. Yhden kalenterivuoden aikana käsistämme kulkee keskimäärin 250-300 tonnia kotimaista hunajaa. Hunajaa pakataan purkkeihin ja pulloihin sellaisenaan, erilaisissa muodoissa. Lisäksi teemme hunajasta erilaisia hunajavalmisteita, jotka sopivat tavallista hunajaa paremmin urheiluun, erikoisruokavalioihin ja allergikoille.



Hunaja-sitruunajuoma

raikas janojuoma helpoista aineksista

- **250 g Hunajayhtymän hunajaa**
- **½ + 2 litraa vettä**
- **2-3 sitruunan mehu tai ½-1 dl sitruunamehutiivistettä**

Sulata hunaja noin ½ litraan lämmintä vettä. Lisää loppu vesi ja mausta sitruunamehulla. Jäähdytä viileäksi ennen tarjoilua. Raikas janojuoma ja hyvä pohja erilaisille booleille.

Hunajan ainutlaatuinen entsyymitoiminta ja monipuolinen sokerikoostumus PARANTAVAT ELINTARVIKKEIDEN OMINAISUUKSIA.



Hunajaglögi

Makeuttajana HUNAJAA TARVITAAN VÄHEMMÄN kuin sokeria.



1 LITRA VALMISTA JUOTAVAA

- **2 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **2 dl mustaherukkamehua**
- **7,5 dl punaviiniä (alkoholiton)**
- **1 luomusitruuna**
- **kanelitanko**
- **2 cm pätkä inkivääriä**
- **8 neilikkaa**
- **4 tähtianista**
- **terästä halutessasi mantelilikköörillä tai konjakilla**

Pese ja siivuta sitruuna. Kuori inkivääri ja siivuta ohueksi.

Laita kaikki ainekset kattilaan (lukuunottamatta terästystä) ja keitä vartin verran.

Anna glögin jäähtyä kattilassa mausteineen tunnin verran. Siivilöi hunajaglögi maustumisen jälkeen. Jos tarjoat glögin heti, lämmitä sitä uudelleen (ei kuitenkaan kiehuvaksi) ja lisää halutessasi terästystä. Voit myös jättää hunajaglögin jääkaappiin odottelemaan sopivaa nautiskeluhetkeä.

TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI



Hunajainen gin-cocktail

AINEKSET NELJÄLLE

- **4 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **2 dl vettä**
- **2 sitruunan mehu**
- **16 cl giniä**
- **mintunlehtiä ja tomusokeria koristeeksi**
- **jäitä reilusti**

Laita gin pakkaseen. Kiehauta vesi ja hunaja. Jätä jäähtymään.

Juomien tekemisessä cocktail-shaker on hyvä olla olemassa (jos et omista sellaista, sekoitus täytyy tehdä pitkässä kannussa lusikan avulla).

Laita shakeriin jäitä pohjille. Purista mukaan sitruunamehu. Lisää gin sekä jäähtynyt hunajasiirappi. Sekoita kunnolla, jolloin jäät jäähdyttävät juoman.

Laita tomusokeria lautaselle. Kostuta cocktail-lasien reunaa varovasti sitruunalla niin, ettei synny valumia. Käännä lasit hetkeksi tomusokerin päälle ja saat näyttävän reunuksen lasiin.

Lisää jäitä laseihin ja kaada juoma shakerista perään. Koristele mintunlehdillä. Tarjoa hunajainen gin-cocktail heti.

Hunajayhtymän HUNAJASSA MAISTUU Suomen KESÄ ja PUHDAS ILMASTO ympäri vuoden.

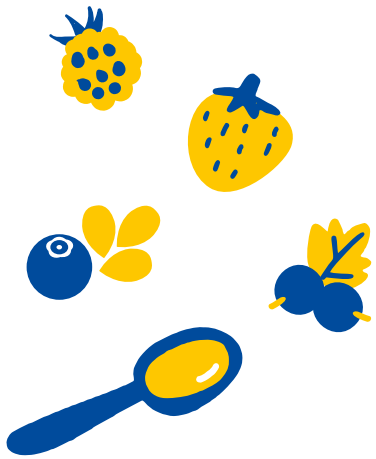
Hunajainen marjamaito

vaivaton välipala tai vaikka jälkiruoka

- **2 dl maitoa tai piimää**
- **1 dl mansikoita, mustikoita, vadelmia tai herukoita**
- **1/2 – 1 rkl Hunajayhtymän suodatettua hunajaa**

Kaada maito tai piimä syvälle lautaselle. Lisää marjat ja hunaja. Nauti kesäisenä välipalana tai jälkiruokana.

VINKKI: Hunajan aromi sopii hyvin marjojen makuun. Tarjoa halutessasi lisänä talkkunajauhoja tai mysliä.







Hunajainen mojito

AINEKSET NELJÄLLE

- **1 dl vettä**
- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 rkl ruskeaa sokeria**
- **3 limeä (luomu)**
- **soodavettä (eli hiilihapotettua vettä)**
- **jäitä**
- **tuoretta minttua**
- **halutessasi terästys valkoisella rommilla**

Pyörittele limet pöytää vasten kämmenellä, jolloin mehut irtoavat paremmin.

Kiehauta pienessä kattilassa desi vettä, purista kahden limen mehu sekaan. Makeuta hunajalla ja ruskealla sokerilla. Laita hunajaliemi jäähtymään jääkaappiin.

Siivuta jäljellä oleva lime ohueksi. Revi muutamia mintunlehtiä ja pyörittele niitä kämmenien välissä hetki, jolloin aromit alkavat irrota lehdistä.

Täytä lasit jäillä, mintunlehdillä ja limesiivuilla. Jaa jäähtynyt hunajaliemi laseihin, terästä halutessasi ja lorauta lopuksi soodavettä päälle. Sekoita hyvin ja tarjoile hunajainen mojito heti, ennen kuin jäät ehtivät sulaa.

Hunajainen negroni

AINEKSET NELJÄLLE

- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **½ appelsiinin mehu**
- **1 dl Carilloa**
- **1 dl giniä**
- **jäitä reilusti**
- **appelsiinia koristeeksi**

Purista appelsiinin mehu kuppiin ja sekoita hunaja siihen. Mittaa myös Carillo sekä gini joukkoon. Sekoita lusikalla.

Täytä neljä lasia jäillä ja kaada juoma päälle.

Hunajainen negroni sopii erityisen hyvin nautittavaksi aterian jälkeen digestiivinä.







Hunajainen pakkasjuoma

helpoista aineksista lämmin juoma pakkaselle

- **1 dl punaviiniä**
- **0,5 dl mustaherukkamehua**
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1,5 dl kuumaa vettä**

Sekoita ainekset keskenään ja tarjoa kuumana.

Hunajayhtymä on PIENTEN LÄHI-TARHAAJIEN YHTEINEN meijeri, joka työskentelee PÖRRIÄISTEN PARHAAKSI.



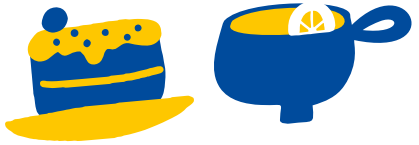
Hunajainen suklaajuoma

AINEKSET NELJÄLLE

- **1 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **50 g maitosuklaata**
- **50 g tummaa suklaata (n.70%)**
- **4 dl kulutusmaitoa**
- **1/4 tl suolaa**
- **1 dl kuohukermaa**
- **1 pieni ripaus chiliä halutessasi**

Lämmitä maito lähes kiehuvaksi. Sekoita muut ainekset joukkoon vispilällä sekoittaen. Vispaa kermavaahto odottelemaan. Annostele hunajainen suklaajuoma mukeihin ja koristele kermavaahdolla sekä raastetulla suklaalla.

Hunaja on MAAILMAN VANHIN MAKEUTUSAINE ja SOPII sokerin korvikkeeksi MIHIN VAAN!





Hunajainen urheilujuoma

helpoista aineksista viileä juotava

- **2 reilua ruokalusikallista Hunajayhtymän hunajaa**
- **0,3 dl sitruunan mehua tai sitruunamehutiivistettä**
- **1/4 tl intiaanisuolaa (=kristallisuola tai ruususuola) tai Pansuolaa**
- **9 dl vettä**

Sekoita hunaja ja sitruunamehu, lisää vesi ja suola. Jäähdytä kylmäksi.



Tiesitkö, että aidosta hunajasta SAAT PUHDASTA VOIMAA?



Hunajamoctail ”Bee-Ware!”

kokeile välillä jotain erikoisempaa



- **1 passionhedelmä**
- **ohut siivu tuoretta inkivääriä**
- **sitruunaverbenaa tai sitruunamelissaa**
- **3 cl Mieleinen -hunajavalmistetta tai Suodatettua juoksevaa Hunajayhtymän hunajaa**
- **1,5 cl sitruunamehua**
- **6 cl Ocean Spray tai RubyRed karpalomehua**
- **mustapippuria**
- **teelusikan kärjellinen jauhettua pomeranssin kuorta**

Laita lasin pohjalle puolikkaan passionhedelmän sisukset.

Murskaa shakerin tai vastaavan sekoitusastian pohjalle ensin ohut siivu tuoretta inkivääriä. Lisää pari, kolme oksaa sitruuna-verbenaa tai sitruunamelissaa.

Lisää 3cl juoksevaa hunajaa, 1,5 cl sitruunan mehua ja 6 cl karpalomehua.

Pyöräytä tuoretta mustapippuria myllystä ja lisää teelusikan kärjellinen jauhettua pomeranssinkuorta.

Sheikkaa ja siivilöi lasiin jäiden päälle. Pyöräytä vielä lusikalla passionhedelmät pohjalta juoman pinnalle.

Koristele passionhedelmäsiivulla ja sitruunaverbenalla tai sitruunamelissalla.





Hunajasima

valmis juoma neljässä päivässä

- **8 litraa vettä**
- **500 g Hunajayhtymän hunajaa**
- **500 g fariinisokeria**
- **2-3 sitruunaa (ja kaksi raparperin vartta)**
- **(1 rkl tuoretta minttua)**
- **10 g hiivaa**
- **rusinoita**

Pese sitruunat hyvin ja kuori ohuita pintasiivuja mausteeksi. Kuori sitruunat (poista valkoinen osa hyvin) ja viipaloi. Kaada kiehuva vesi fariinisokerin ja sitruunoiden (raparperit viipaleina, kuorineen) päälle. Kun liemi on jäähtynyt 35-38 asteiseksi, sulata hunaja hyvin sekaan. Murenna joukkoon hiiva. Anna juoman käydä huoneenlämmössä yksi vuorokausi. Laita puhtaisiin pulloihin ½ tl sokeria ja muutama rusina. Siirrä pullot viileään tekeytymään simaksi. Hunajasima on nautintavalmista neljän päivän kuluttua.





Hunajatoti
nopeaa herkuttelua

- **2 rkl konjakkia**
- **2 dl maitoa**
- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**

Maito keitetään ja maustetaan hunajalla ja konjakilla. Juoma tarjotaan heti mukista tai suuresta kupista.



Meidän hunajasta jää tutkitusti MINIMAALINEN HIILIJALANJÄLKI.

Pannumyssy

- **2 rkl rommia**
- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **hieman puristettua sitruunaa**
- **vettä**

Hunaja, sitruunamehu ja rommi sekoitetaan suuressa lasissa. Lisätään juomaan kiehuva vesi.



Meillä on koko Suomessa lähes 150 SOPIMUSTUOTTAJAA, joille mehiläistarhaus on tärkeä elinkeino.



Lämmin juoma Hunajaomppu

nopeaa juotavaa

- **1 dl kuumaa vettä**
- **1 dl omenatuoremehua**
- **1-1,5 tl Hunajayhtymän hunajaa**
- **ripaus kanelia**

Kuumenna vesi kiehumispisteeseen. Kaada muki puolilleen omenamehua ja jatka kuumalla vedellä. Sekoita joukkoon kukkurapäinen teelusikallinen hunajaa. Ripottele mausteeksi jauhettua kanelia. Hunajaomppu-juoma lämmittää ja virkistää viluista liikkujaa!



Sakkelle Mieleinen juoma

nopeaa herkuttelua

- **2 dl maitoa**
- **raastettua limen kuorta**
- **2 tähtianista**
- **1-2 rkl Mieleinen -hunaja-valmistetta tai Suodatettua juoksevaa Hunajayhtymän hunajaa**
- **(1 vaniljatanko)**

Laita kattilaan maito, lime-raaste, tähtianikset ja hunaja. Kuumenna noin 5 minuutin ajan. Mitä kauemmin juomaa lämmittää kattilassa, sitä enemmän siihen irtoaa makua aniksesta ja limen kuoresta.

Lisää halutessasi mukaan halkaistu vaniljatanko.

Tarjoile kuumana ja koristele limen kuorella sekä tähtianiksella.





Vappusima
valmista viikossa



- **8 l vettä**
- **500 g Hunajayhtymän hunajaa**
- **300 g sokeria tai fariinisokeria**
- **2-3 sitruunaa**
- **¼ tl tuoretta hiivaa**
- **rusinoita**

Kuori ja viipaloi sitruunat. Kiehauta osa (3-4 l) vedestä ja kaada sokerin päälle sankoon. Sekoita kunnes sokeri sulaa. Lisää loppu vedestä kylmänä. Hunajan kannattaa sekoittaa joukkoon mieluummin vasta tässä vaiheessa, eli kun vesi on vain lämmintä eikä kuumaa, ja kun hunaja sulaa vielä helposti sekaan. Lisää sitruunaviipaleet simaan. Liuota hiiva pieneen vesimäärään ja lisää se haaleaan seokseen.

Anna siman käydä huoneenlämmössä seuraavaan päivään. Siivilöi ja pullota sima. Lisää jokaiseen pulloon sokeria n. ½ tl ja muutama rusina. Sulje pullot ja säilytä viileässä. Sima on valmista noin viikon kuluttua eli kun rusinat ovat nousseet pintaan ja sima kirkastunut. Säilytä vappusima viileässä ja käytä noin viikon kuluessa.

Jälkiruoat

Hunaja on makean maistuva raaka-aine kylmiin ja lämpimiin jälkiruokiin. Hunajan makeuden ansiosta voit valmistaa aterioita täydentävät herkut kevyesti ja nopeasti. Reseptipankistamme löydät ohjeita kaikkiin eri tilanteisiin lämpimistä kesäpäivistä tunnelmallisiin talvihetkiin.

HUNAJA YHTYMÄ

Meidän hunaja on laatuvarmennettu.

Meille on tärkeää, että myymämme hunaja on laadultaan sellaista, että siitä voi olla ylpeä ja kuluttaja nauttii ostamastaan tuotteesta. Hunajan laatuun vaikuttaa moni seikka, kuten kasvialkuperä, kypsyys sadonkorjuuvaiheessa, käsittely pakkausvaiheessa ja säilytys. Toteutamme hunajan käsittelyssä Maa- ja metsätalousministeriön määrittämää asetusta. Myös omavalvontamme tarkkailee hunajan laatua kaikissa eri vaiheissa ja noudatamme toiminnassamme kansainvälistä elintarviketurvallisuuden johtamis-järjestelmän standardia.



Helpot uuniomenat
Hunajaisen maukasta

- **3 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 dl kaurahiutaleita**
- **50 g voita tai margariinia**
- **½ tl kanelia**

VANILJAKASTIKE
- **4 dl maitoa**
- **1 muna**
- **1-2 tl perunajauhoja**
- **1-2 tl vanilliinisokeria**
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **Koristeluun kirsikoita**

Sekoita keskenään hunaja, kaurahiutaleet, rasva ja kaneli. Poista omenista siemenkodat ja täytä kolot seoksella. Kypsennä 200 asteen lämmössä, kunnes omenat ovat pehmeitä. Tarjoa vaniljakastikkeen kanssa.

Vaniljakastike

Mittaa kattilaan maito, sekoita siihen perunajauhot ja muna. Keitä koko ajan sekoittaen, kunnes kastike sakenee. Jäähdytä sekoittaen. Mausta kastike hunajalla ja vanilliinisokerilla, kun neste on vielä lämmin. Koristele helpot uuniomenat kirsikoilla.

Hunajan ainutlaatuinen entsyymitoiminta ja monipuolinen sokerikoostumus PARANTAVAT ELINTARVIKKEIDEN OMINAISUUKSIA.





Hunaja-uunimunakas

maukasta jälkiruokana tai pääruokana

- **3 dl maitoa**
- **3 tl vehnäjauhoja**
- **3-4 munaa**
- **1-2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **½ tl suolaa**
- **ripaus valkopippuria**
- **voiteluun ½-1 rkl margariinia tai voita**

Sekoita jauhot maitotilkkaan, lisää loppu maito ja notkea hunaja, sekä sitten munat ja mausteet. Sekoita tasaiseksi. Kaada seos voideltuun suurehkoon pannuun tai uunivuokaan. Kypsennä 200 asteessa n. 20 min eli kunnes munakas on hyytynyt ja saanut kauniin värin. Kumoa munakas varovasti tarjoiluvadille. Hunaja-uunimunakas sopii tarjottavaksi jälkiruokana marjojen ja pääruokana kasvis- tai sienimuhennosten kanssa.





Hunajainen crème brûlée

AINEKSET NELJÄLLE
- 1 dl kermaa
- 2 dl täysmaitoa
- 1/4 tl kanelia
- 1/4 tl suolaa
- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 0,5 – 1 dl sokeria (makusi mukaan)
- 4 keltuaista

TARJOILUUN
- 1 rkl ruskeaa sokeria

Tee ensin vanukas: riko kananmunat ja erottele keltuaiset kuppiin. Vatkaa keltuaiset rikki. Laita muut ainekset kattilaan ja ala hissukseen lämmittämään seosta kokoajan vispaten. Kun maidosta alkaa nousta höyry, kaada keltuaiset maitoon vähän kerrallaan ja vispaa koko ajan. Nosta maitoseos liedeltä hetkeksi tekeytymään.

Kuumenna uuni 150 asteeseen. Ota neljä uuninkestävää pikkuvuokaa ja kaada crème brûlée seos niihin.

Tee vesihaude: Nostele pikkuvuoat isompaan astiaan ja täytä astia kuumalla vedellä niin, että veden pinta yltää ainakin puoleen väliin pikkuvuokien reunoja. Vesihauteessa crème brûlée kypsyy tasaisesti eikä mene munakkaaksi.

Paista vuokia uunin alaosassa 35 minuuttia. Uunin jälkeen nostele pikkuvuoat jäähtymään. Kun ne ovat jäähtyneet, peitä kelmulla ja laita jääkaappiin. Vuoat voivat olla siellä vaikka seuraavaan päivään.

Crème brûléen tarjoilu: Lisää jokaisen annoksen päälle ruskeaa sokeria. Polta sokeri rapeaksi kaasupolttimella. Jos ei ole poltinta, niin lämmitä uunivastukset punaiseksi ja laita crème brûléet uunipellillä mahdollisimman lähelle vastuksia. Jätä uunin luukku auki ja seuraa kokoajan koska sokeri rapeutuu. Tarjoa crème brûlée heti.



Hunajainen pannukakku

- **8 dl maitoa**
- **3-4 munaa**
- **4 dl vehnäjauhoja**
- **1 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **50 g sulatettua margariinia**
- **1 tl suolaa**
- **1 tl vaniljasokeria**
- **1 tl leivinjauhetta**
- **(1 tl kanelia)**

Sekoita kuivat aineet keskenään. Sulata rasva ja sekoita siihen hunaja. Lisää sekaan maito, munat ja puuhaarukan tai vispilän kanssa tasaisesti kuivat aineet. Anna taikinan turvota hetken ja kaada voidellulle tai leivinpaperoidulle uunipellille. Paista 200 asteessa 35-45 minuuttia, anna hetki jäähtyä ja hunajainen pannukakku on valmis.



Hunajainen pirtelö

NOIN LITRA VALMISTA PIRTELÖÄ
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **½ litraa vaniljajäätelöä**
- **½ litraa maitoa**

Vinkki: pirtelön voi hunajan lisäksi maustaa esimerkiksi banaanilla tai mansikkahillolla.

Ota jäätelö pehmenemään huoneenlämpöön hyvissä ajoin.

Lämmitä tilkka maitoa ja sekoita hunaja siihen. Leikkaa jäätelö siivuiksi ja laita korkean astiaan.

Kasaa kaikki ainekset mukaan ja aja sauvasekoittimella tasaiseksi.

Jos lisäät banaania, kannattaa lisätä myös hiukan maitoa että pirtelö pysyy juoksevana.

Pirtelön voi tehdä paria tuntia ennen tarjoilua valmiiksi jääkaappiin odottamaan.

Hunajainen puolukka-smoothie

nopeaa ja maukasta

- **3,5 dl jogurttia**
- **3 dl puolukoita**
- **0,5 dl kaurahiutaleita**
- **3 dl vettä**
- **3/4 dl Mieleistä (suomalainen juokseva hunajavalmiste)**
- **ripaus inkivääriä ja kardemummaa**
- **jääpaloja**

Mittaa smoothien kaikki aineet teho-sekoittimen kulhoon. Sekoita niin kauan, että hunajainen puolukkasmoothie on tasaista. Koristele vadelmilla ja nauti.



Hunajassa on yli 200 ainesosaa, jotka TUKEVAT HYVINVOINTIASI ja PITÄVÄT ENERGIATASOSI KORKEINA.





Hunajaiset marjajääpuikot
jäätävän hyvää

- **250 g mansikoita**
- **200 g mustikoita**
- **3 reilua ruokalusikallista Hunajayhtymän hunajaa**

Pane kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi. Pakastemarjat saavat olla vähän kohmeisiakin. Marjoista osan voit korvata mehulla. Kaada seos mehujäämuotteihin ja pane ne pakastimeen. Hunajaiset marjajääpuikot ovat valmiita seuraavana päivänä.



Hunajajäätelö
todella hyvää jäätelöä

- **2 dl punaista maitoa tai kauramaitoa**
- **6 rkl Hunajayhtymän perinteistä kiteistä hunajaa**
- **2 dl turkkilaista jogurttia**
- **2 dl kermaa**
- **100 g (3/4 dl) glukoosisiirappia**
- **2 rkl Mieleinen – suomalainen juokseva hunajavalmiste (makuvaihtoehdot Original, Mansikka tai Mustikka) tai Suodatettua juoksevaa Hunajayhtymän hunajaa**

Lämmitä maito ja hunaja kattilassa, kunnes hunaja on sulanut.

Laita jogurtti kulhoon. Lisää joukkoon hunaja-maito pikkuhiljaa koko ajan vatkaten.

Vatkaa kerma vaahdoksi. Yhdistä kerma muuhun massaan. Lisää lopuksi glukoosisiirappi ja sekoita hyvin.

Liruta juoksevaa hunajaa jäätelön päälle ja pakasta.

Ota hunajajäätelö tarvittaessa huoneenlämpöön hetkeksi ennen tarjoilua.

TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI



Hunajajuusto
ainekset maukkaalle jälkiruoalle

- **400 g maitorahkaa**
- **1 dl sämpylä- tai hiivaleipäjauhoja**
- **1 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **2 suurta munaa**
- **2 rkl kermaa**
- **100 g voita**

Sulata voi ja sekoita joukkoon hunaja, jolloin voisula jäähtyy sopivasti. Sekoita rahka, jauhot, hunaja, maito ja munankeltuaiset kiinteäksi massaksi. Lisää jäähtynyt hunajavoisula ja kovaksi vaahdoksi vatkatut munanvalkuaiset. Kaada taikina voideltuun uunivuokaan ja paista 150 asteen lämmössä n. 60-70 minuuttia. Juuston tulee olla pinnaltaan kullanruskea. Tarjoa marjojen (puolukka, karpalo ja lakka sopivat erinomaisesti) kanssa.



Hunajalla kuorrutetut greippilohkot

maukasta jälkiruokaa uunissa

- **3 greippiä (verigreippi käy myös)**
- **n. 2 rkl Hunajayhtymän suodatettua hunajaa tai Mieleistä**
- **3 rkl mantelilastuja**
- **1 dl maustamatonta jogurttia**

Lohko greipit ja poista niistä kalvot. Lado greippilohkot voideltuun uuninkestävään astiaan ja valuta lohkojen päälle hunajaa ja ripottele päällimmäiseksi mantelilastuja. Kuorruta uunissa 225-250 asteessa noin 5 minuuttia. Tarjoa kuumat greippilohkot maustamattoman jogurtin kanssa.



Jälkiruoka-herkku grillissä



ANNOS NELJÄLLE

- **kokonainen ananas**
- **inkiväärin juurenpala**
- **Hunajayhtymän hunajaa**
- **sitruuna**
- **tölkki persikoita**
- **tuoreita mansikoita**
- **valkosuklaata**
- **vaniljajäätelöä**

Kaada laakean astian pohjalle reilusti hunajaa. Purista hunajan joukkoon yhden sitruunan mehu. Kuori inkiväärin juuripalanen ja raasta se raastimella. Lisää raaste kulhoon ja sekoita ainekset hyvin keskenään. (Sulata hunaja hyvin valuvaksi esim. vesihauteessa, jos se ei sitä ole.)

Kuori kokonainen ananas ja leikkaa se ensin puoliksi ja sitten reilun kokoisiksi viipaleiksi. Puolita tölkkipersikan puolikkaat. Aseta persikan ja ananaksen palaset grillille saamaan vähän ruskeaa väriä pintaan, ja lämpenemään. Valele palasia pullasudilla tms. kypsymisen aikana hunaja-sitruuna-inkivääri –seoksella. Paloittele mansikat noin neljään osaan.

Raasta valkosuklaata mansikoitten päälle. Annostele kulhoon grillatut hedelmät, valkosuklaamansikat ja lisää päälle vaniljajäätelöä aterioitsijan mieliteon mukaan. Todellinen jälkiruokaherkku grillissä!

Marja-talkkunahyve

maukasta jälkiruokaa

- **noin 3-4 dl mustikoita tai puolukoita pakasteesta**
- **1 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **2 tl vanilliinisokeria**
- **1 dl talkkunajauhoja**
- **2 dl vispikermaa**

KORISTEEKSI:

- **muutama mustikka tai puolukka**
- **sitruunamelissan lehtiä**

Sulata pakastemarjat ja survo ne kulhon pohjassa. Lisää joukkoon notkea (tai notkeaksi lämmitetty) hunaja ja vanilliinisokeri. Mustikoille riittää pienempi hunajamäärä (3/4 dl), kun taas happamat puolukat vaativat hunajaa seurakseen 1 dl:n. Ripottele sekaan talkkunajauhot ja sekoita tasaiseksi. Vaahdota kerma ja lisää se varovasti joukkoon niin, että seoksesta tulee tasaista. Kaada tarjoilukulhoon tai annosmaljoihin. Koristele marjoilla ja sitruunamelissanlehdillä.

Marja-talkkunahyveen valmistamisessa voi tarvittaessa kerman ja vanilliinisokerin sijaan voit käyttää valmista, vaahdottuvaa vaniljakastikevalmistetta.





Marjarahka

nauti välipalana tai jälkiruokana

- **1 tlk maitorahkaa**
- **1 dl maitoa**
- **1 dl puolukkasurvosta tai 2-3 dl puolukoita tai muita kotimaisia marjoja**
- **2-3 rkl Hunajayhtymän hunajaa**

Notkista rahka maidolla. Mausta seos sopivasti puolukalla tai muilla marjoilla ja makeuta hunajalla. Tarjoa välipalana tai jälkiruokana.

Hunajayhtymä on SUOMEN SUURIN TYÖNANTAJA. Meillä työskentelee yli 50 miljoonaa mehiläistä.



Mascarpone-marjaherkku hunajalla

Mehiläisten päätyö on PÖLYTYS, jonka ansiosta luonto tuottaa SATO-KASVEJA.

AINEKSET KAHDEKSALLE

POHJA
- 1 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 2 dl paksua maustamatonta jogurttia
- 500 g mascarpone-tuorejuustoa
- 1 dl sokeria
- 2 tl vaniljasokeria

MARJASEOS
- 5 dl tuoreita tai sulatettuja pakastemarjoja maun mukaan; mansikkaa, mustikkaa, vadelmaa jne.
- 1/2 dl tomusokeria
- 1 rkl Hunajayhtymän hunajaa

LISÄKSI
- 3 Bastogne-keksiä
- sitruunamelissaa
- 2 rkl lämmintä Hunajayhtymän hunajaa

Sekoita ainekset pohjaa varten ja jätä maustumaan jääkaappiin. Sekoita myös marjaseos ja jätä se pöydälle odottamaan.

Laita hunajapurkki vesihauteeseen lämpenemään hetkeä ennen tarjoilua.

Muotoile tarjoiluastiaan mascarpone-seoksesta pohja niin, että keskelle jää kuoppa. Kaada marjaseos kuoppaan, lusikoi lämmintä hunajaa marjojen päälle, murusta muutama keksi ja koristele sitruunamelissan lehdillä.

Tarjoa Mascarpone-marjaherkku hunajalla heti, jolloin siinä on vielä kylmät ja lämpimät elementit erotettavissa.



Mummin paras pannukakku

hunajaista pannukakkua!

- **8 dl maitoa**
- **2 munaa**
- **4 dl vehnäjauhoja**
- **1 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **50 g sulatettua margariinia**
- **1 tl suolaa**
- **1 tl vaniljasokeria**
- **1 tl leivinjauhetta**
- **(1 tl kanelia)**

Sekoita kuivat aineet keskenään. Sulata rasva ja sekoita siihen hunaja. Lisää sekaan maito, munat ja puuharukan tai vispilän kanssa tasaisesti kuivat aineet. Anna taikinan turvota hetken ja kaada voidellulle tai leivinpaperoidulle uunipellille. Paista 200 asteessa 35-45 minuuttia.

Meidän hunaja on puhtaasti suoraan SUOMEN LUONNOSTA KÄSITYÖLLÄ KERÄTTYÄ.



Sitruunaomenat
maukas jälkiruoka

- **4 hapahkoa omenaa**
- **2 rkl Hunajayhtymän kukkaishunajaa**
- **1 sitruunan raastettu kuori**
- **noin 1 tl kanelia**
- **tuoreita mintunlehtiä koristeeksi**

Leikkaa omenat lohkoiksi, poista siemenet ja siemenkota ja leikkaa lohkot vielä ohuemmiksi. Leitä omenaviipaleet uunivuokaan ja mausta hunajalla, sitruunankuoriraasteella ja kanelilla. Peitä uunivuoka kannella tai alumiinifoliolla. Paista omenia 200 asteen uunilämmössä noin 15 minuuttia. Ripottele omenien pinnalle mintunlehtiä ja tarjoa jäätelön kanssa.



Raparperi-minttuhillo

maukasta jälkiruokaa

- **1 l raparperinpaloja**
- **2 dl sokeria**
- **4 rkl Hunajayhtymän suodatettua hunajaa**
- **1 dl minttusilppua**
- **n. 1 dl sitruunamehua**

Laikkaa raparperinvarret pieniksi paloiksi ja kaada kattilaan. Lisää kattilaan sokeri, hunaja ja minttusilppu. Sekoita ja anna ainesten vetäytyä puolisen tuntia. Lisää sitruunamehu ja nosta kattilalevylle. Kuumenna seos kiehuvaksi koko ajan sekoittaen. Keitä hilloa pari minuuttia ja käännä lämpö pois levyltä. Hauduta hilloa vielä pari minuuttia koko ajan sekoittaen. Hillo on kuumana melko löysää, mutta tanakoituu jäähtyessään. Raparperiminttuhillo säilyy jääkaapissa noin viikon. Tarjoa lettujen, pannukakun tai köyhien ritarien lisäkkeenä kermavaahdon tai jäätelön kanssa.



Tuoremarja- tai pakastemarjakiisseli

VALITSE ITSE TEETKÖ TUOREISTA TAI PAKASTEMARJOISTA

- **3-5 dl tuoreita tai pakastettuja, kotimaisia marjoja (kovakuoriset marjat hiukan survottuina)**
- **5 dl vettä**
- **¾ – 1 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **2 rkl perunajauhoja**
- **1 tl sokeria pinnalle**

Mittaa vesi ja perunajauhot kasariin. Kuumenna sekoittaen kunnes sakenee. Anna keitoksen vain pulpahtaa. Nosta kasari tulelta ja sekoita kiisseliin hunaja ja marjat. Kaada kiisseli jälkiruokamaljaan ja ripottele pinnalle kevyesti sokeria kuortumisen estämiseksi. Survottuja tai soseena (ilman makeutusaineitta) pakastettuja marjoja tarvitset 2-3 dl.



Tuoreomenasose

helppo lisuke tai jälkiruoka

- **500 g kotimaisia omenoita**
- **150 g Hunajayhtymän hunajaa**

Kuori omenat, poista siemenkodat. Soseuta omenat tehosekoittimessa ja lisää hunaja. Tuoreomenasose on maukasta niin tuoreena kuin pakastettunakin, tarjoa esimerkiksi vohveleiden ja jälkiruokien kanssa.



Uunibanaanit hunaja-kuorrutuksella

- 4 banaania
- yhden sitruunan mehu
- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa tai Mieleistä
- mantelirouhetta
- 2-3 rkl korppujauhoja
- 1-2 rkl margariinia

Kuori banaanit ja pane ne voideltuun uunivuokaan. Mausta sitruunamehulla ja valuta päälle Mieleistä. Ripottele manteli-korppujauhoseos banaanien päälle. Lisää margariininokareita pinnalle ja paista uunissa 200 asteessa 20 min. Tarjoa banaanien kanssa kermavaahtoa tai jäätelöä.

Meidän hunajan VOI JÄLJITTÄÄ ALKUPERÄ-PAIKKA-KUNNALLE.

Kala

Hunaja toimii kalaruuissa erinomaisesti grillissä, uunissa ja pannulla. Lisäksi hunajalla voit makeuttaa erilaisia alkupalatyyppisiä kalaruokia ja yhdistää sen suolaisiin mausteisiin täydellisen makuyhdistelmän saavuttamiseksi. Suomalaisten perinteisten reseptien lisäksi rohkaisemme sinua kokeilemaan esimerkiksi Aasian makuja hunajaisissa kalaruoissa.



Meidän hunajapurkilla on LAATUVARMENNUS ja hunajamme ALKUPERÄ ON JÄLJITETTÄVISSÄ.

Hunajapurkkiemme parasta ennen -päiväyksellä löydät hunajasi alkuperäpaikkakunnat. Useissa pakkauksissa alkuperäpaikkakuntia on useampia. Osa sopimustuottajiemme hunajaeristä on pieniä ja me Hunajayhtymällä yhdistämme pienten tuottajien hunajia yhteen isompaan toimituserään.



TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI



Hunaja-mantelikalat

hunajaisen hyvä ateria

- **1,5-2 kg kalafileitä, esim. lohta, siikaa, haukea**
- **200 g Hunajayhtymän hunajaa**
- **2/3 osaa korppujauhoja**
- **1/3 osaa mantelilastuja**
- **suolaa**
- **valkopippuria**

Kalafileet leikataan annospaloiksi, maustetaan ja voidellaan notkealla hunajalla. Korppujauhot ja murskatut mantelilastut sekoitetaan keskenään. Kalapalat paneroidaan korppu-jauho-manteliseoksessa ja paistetaan miedolla lämmöllä öljyssä.



Hunaja-sashimi

AINEKSET NELJÄLLE ALKUPALANA

- 500 g lohifileen paksua päätä (Varmista kalakauppiaaltasi voiko sen syödä sellaisenaan vai pitääkö pakastaa ensin)
- Mimis-salaattia

SOIJA-HUNAJAKASTIKE

- 1/2 banaanisalotti tai 1 salottisipuli
- 2 rkl soijaa
- 1 rkl riisiviinietikkaa
- 1 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 2 rkl paahdettuja seesaminsiemeniä
- 1 tl seesamiöljyä

Valmistele lohifilee. Trimmaa ohut selkäosa pitkittäin pois, samoin ohut vatsaosa. Näin saat suorakaiteen muotoisen fileen, jonka voi tarvittaessa leikata vielä halki, jolloin sinulla on kaksi suunnilleen neliön muotoista lohitankoa. Siivuta tangot sentin paksuisiksi siivuiksi ja aseta tarjoilulautaselle.

Paahda seesaminsiemeniä hetken aikaa pannulla. Kuori ja hienonna sipuli niin pieneksi kuin saat ja laita kulhoon. Lisää kulhoon loput kastikeainekset sekä seesaminsiemenet ja sekoita hyvin.

Lusikoi soija-hunajakastike sashimin päälle ja koristele annos mimis-salaatilla. Tarjoa hunaja-sashimi heti.

TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI



Hunajainen kalapata

ANNOS VIIDELLE

- **500 g kirjolohta tai seitiä fileenä**
- **1 tl sitruunapippuria**
- **1/2 tl mustapippuria**
- **2 rkl vehnäjauhoja**
- **2 rkl voita sulatettuna**
- **1/2 dl hunajaa**
- **1 dl ruokakermaa, 15 %, hyla**
- **1/2 pkt (100 g) herkkusieniä tai esikäsiteltyjä metsäsieniä**

Kuutioi kala isoiksi kuutioiksi. Laita uunivuokaan. Mausta ja ripottele päälle vehnäjauhot. Kaada voisula kalapalojen päälle.

Kypsennä 200 asteessa noin 15 min eli kunnes kala alkaa ruskistua. Alenna lämpötila 175 asteeseen, annostele hunaja ja viipaloidut sienet tasaisesti vuokaan ja kaada päälle kerma. Jatka kypsentämistä vielä 20 min. Tarjoa hunajainen kalapata keitettyjen perunoiden tai riisin ja salaatin kanssa.



Hunajainen grillilohi

AINEKSET NELJÄLLE
- 600 g lohifileen paksumpaa päätä
- 1 rkl seesaminsiemeniä
- 1 tl suolaa
- 1 lime
- 1 puska korianteria tai lehtiselleriä

KASTIKEAINEKSET
- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 1-3 tl chilikastiketta maun mukaan (esimerkiksi Sriracha)
- 1 limen mehu
- 1 rkl soijaa
- 1 tl seesamiöljyä

Sekoita kastikeainekset tekeytymään. Huuhtele lohi ja kuivaa pinta.

Ota leivinpaperin pala ja aseta lohi siihen nahkapuoli alaspäin. Ota tuplasti niin iso pala foliota, ja taittele siitä lohelle "alusastia" leivinpaperin alle vähintään kaksinkertaisen paksuisena.

Leikkaa lohen paksuun osaan ristikkoviillot. Suolaa kalan pinta. Valele puolet kastikkeesta lohen päälle kauttaaltaan. Ripottele seesaminsiemeniä päälle.

Paista lohi reippaassa 225°C lämmössä grillissä (tai uunissa) noin 10-15 minuuttia. Pyri jättämään lohen kypsyys mehukkaaksi eikä narisevan kuivaksi.

Nosta hunajainen grillilohi jäähtymään, kaada loput kastikkeet päälle ja koristele annos limelohkoilla sekä korianterilla.



Tiesitkö, että SUOMALAINEN hunaja ON SE PAREMPI MAKEUTTAJA RUUAN-LAITTOON?

Hunajainen rapuviettelys

AINEKSET KYMMENELLE

- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 rkl limen mehua**
- **2 rkl majoneesia**
- **100 g ranskankermaa**
- **350 g pieniä pakastekatkarapuja**
- **1-2 tl Sriracha-kastiketta (maun mukaan)**
- **1 tl suolaa**
- **1 tl perunajauhoja**
- **ruohosipulia silputtuna**
- **voileipäkeksejä**

Sulata pakastemarjat ja survo ne kulhon pohjassa. Lisää joukkoon notkea (tai notkeaksi lämmitetty) hunaja ja vanilliinisokeri. Mustikoille riittää pienempi hunajamäärä (3/4 dl), kun taas happamat puolukat vaativat hunajaa seurakseen 1 dl:n. Ripottele sekaan talkkunajauhot ja sekoita tasaiseksi. Vaahdota kerma ja lisää se varovasti joukkoon niin, että seoksesta tulee tasaista. Kaada tarjoilukulhoon tai annosmaljoihin. Koristele marjoilla ja sitruunamelissanlehdillä.

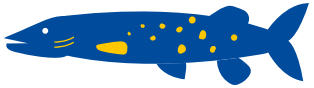
Marja-talkkunahyveen valmistamisessa voi tarvittaessa kerman ja vanilliinisokerin sijaan voit käyttää valmista, vaahdottuvaa vaniljakastikevalmistetta.





Hunajaiset haukipullat

AINEKSET KUUDELLE
- **800g haukifileitä**
- **1 dl ranskankermaa**
- **2 kananmunanvalkuaista**
- **1 rkl sitruunan mehua**
- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 ripaus valkopippuria**
- **2-3 tl suolaa**
- **tuoretta tilliä tai ruohosipulia**
- **voita paistamiseen**



Vinkki: keitetyt haukipullat voi pakastaa myöhempää käyttöä varten.

Jauha haukifileet esimerkiksi lihamyllyssä tasaiseksi massaksi. Pienemmistä ruodoistakaan ei ole huolta, mylly jauhaa ne niin pieneksi, ettei kukaan huomaa syödessään.

Sekoita haukipullamassaan muut ainekset. Tillinvarsia hienonnettuna tai pätkittyä ruohosipulia kourallinen. Anna taikinan tekeytyä vähintään vartin verran jääkaapissa.

Ota iso kattila ja keitä siinä vesi. Lisää reippaasti suolaa. Pyöritele kalataikinasta pieniä pullia käsin tai kahden ruokalusikan avulla ja tiputa ne kiehuvaan veteen. Kypsät haukipullat alkavat uida pinnalla. Keittäminen täytyy tehdä osissa, koska kaikki eivät mahdu kattilaan kerralla. Nosta kypsät pullat reikäkauhalla kulhoon kuivahtamaan.

Paista haukipullien pintaan nätti väri pannulla reilussa voissa. Tarjoa hunajaiset haukipullat perunamuusin ja voisulan kanssa.

HUNAJA VÄHENTÄÄ tuotteiden HAPETTUMISTA ja HELPOTTAA RUSKISTUMISTA.



Hunajaiset omenasilakat

nopea ruoka

- **600 g silakkafileitä**
- **150 g omenakuutioita**
- **2-4 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **2 dl kermaa**
- **1 tl currya**
- **suolaa**
- **valkopippuria**
- **tilliä**

Taita fileet kaksinkerroin ja lado mikroaaltouuninkestävään vuokaan. Lisää fileiden päälle omenakuutiot.

Valuta hunaja omenakuutioiden päälle. Sekoita kermaan curry, valkopippuri ja suola ja kaada seos fileiden päälle. Ripottele pinnalle tilliä. Kypsennä mikroaaltouunissa täydellä teholla noin seitsemän minuuttia.

Hunajasilakat
herkullista keitettyjen perunoiden kanssa

- **600 g silakkafileitä**
- **1/2 rkl sitruunapippuria**
- **1/2 rkl rakuunaa**

LIEMI
- **2 rkl omenaviinietikkaa**
- **3/4 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1,5 rkl vehnäjauhoja**
- **2 valkosipulin kynttä**
- **1 prk (120 g) smetanaa**

- **Pinnalle hienonnettua persiljaa**

Levitä fileet työlaudalle nahkapuoli alaspäin. Mausta. Käännä kalan muotoon tai pyöritä rullalle ja nosta voideltuun uunivuokaan. Sekoita liemen ainekset keskenään ja kaada vuokaan. Kypsennä 200 asteessa noin 30 min. Peitä kannella tai foliolla tarvittaessa. Lisää ennen tarjoilua pinnalle hienonnettua tilliä. Tarjoa hunajasilakat keitettyjen perunoiden kanssa.





Hunajasilli

AINEKSET NELJÄLLE

- **150 g ruodoton sillifilee**
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 rkl valkoviinietikkaan. 100 g smetanaa**
- **1 rkl kokonaisia viherpippureita**
- **1 tl sinappia**

Valmistele sillifilee liottamalla pakkauksen ohjeen mukaan.

Kiehauta muut ainekset kattilassa nopeasti.

Leikkaa filee haarukkapaloiksi. Kun smetanaseos on jäähtynyt, sekoita silli siihen. Laita desinfioituun lasipurkkiin. Sulje purkki tiiviisti ja anna hunajasillin tekeytyä ainakin pari päivää ennen nautiskelua.



Jääkellarin lohi
tarjoile maukkaan kastikkeen kera

- **1 kg lohta tai kirjolohta**
- **1 tl murskattua valkopippuria**
- **pieni nippu tilliä**
- **200 g Hunajayhtymän hunajaa**
- **125 g karkeaa suolaa**
- **1 l vettä**

Keitä vedestä ja suolasta liemi, anna jäähtyä, lisää hunaja haaleaan liemeen. Pane kalafileet astiaan, murskattua pippuria ja tilliä päälle. Kaada jäähtynyt liemi fileiden päälle.

Anna maustua jääkaapissa 1 vuorokausi. Leikkaa tarjolle ohuiksi viipaleiksi.

Tarjoile hunaja-kermaviili-avokado –kastikkeen kera. Resepti löytyy sivulta 184.

Jussin merilohipussi
savustettua herkkua

- **1 kg merilohifilee**
- **suolaa**
- **tilliä**
- **(valkosipulijauhetta)**
- **2-3 rkl Hunajayhtymän hunajaa**

Merilohifilee suolataan kevyesti ja maustetaan valkopippurilla, tillillä ja mahdollisesti valkosipulijauheella. Sulatetaan reipas 2 rkl hunajaa ja valellaan filee. Laitetaan Hope Smoke -savupussiin ohjeen mukaiseksi ajaksi (n. 45 min) ja 260-asteiseen uuniin.

HUNAJA VAHVISTAA muiden ainesosien MAKUA.





Kalastajan hunajasilakat

nauti monipuolisesti

- **500 g silakkafileitä**
- **150 g Hunajayhtymän hunajaa**
- **suolaa**
- **1 dl etikkaa**
- **2 sipulia**
- **maustepippurirouhetta**
- **tilliä, vettä**

Lado silakat kerroksittain kulhoon. Laita kerroksien väliin hunajaa ja suolaa. Anna marinoitua viileässä 3 tuntia. Lisää mausteet, etikka, silputtu sipuli ja tilli sekä vettä. Jätä kylmään valmistumaan yön yli. Kalastajan hunajasilakat ovat hyvää ruisleivän päällä sellaisenaan, kalapöytään ja keitinperunan kanssa.



Kirjolohipaistos
herkullinen uuniruoka

- **700 g kuorittuja perunoita**
- **2 sipulia**
- **200 g kurkkusalaattia**
- **500 g tuoretta, suikaloitua kirjolohta**
- **3 dl kermaa**
- **suolaa, jauhettua valkopippuria**
- **tilliä**
- **3 rkl Hunajayhtymän hunajaa**

Suikaloi perunat, hienonna sipuli. Lado vuokaan kerroksittain suikaloidut perunat, sipulia, kurkkusalaattia ja kirjolohisuikaleet. Laita väliin ja pinnalle hunajanokareita sekä muut mausteet. Kaada kerma päälle. Paista noin tunti 200 asteessa.

Meidän hunajalla on LAATUVARMENNUS ja hunajamme ALKUPERÄ ON JÄLJITETTÄVISSÄ.

Kuharullat hunajavoilla

AINEKSET NELJÄLLE
- **4 pientä kuhafilettä (voi tehdä myös ahvenesta)**
- **2 dl parmesaaniraastetta**
- **1 dl tuoretta persiljaa hienonnettu**
- **suolaa ja valkopippuria**
- **hammastikkuja**

HUNAJAVOI
- **2 rkl voita**
- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 ripaus suolaa**

Laita pari ruokalusikallista voita kulhoon. Kun voi alkaa pehmenemään, sekoita siihen hunajaa ja suolaa.

Leikkaa kuhafileiden paksumpi pää tasaiseksi (eli niskapala pois). Se helpottaa rullaamista myöhemmin.

Aseta filee eteesi niin, että kapea pyrstöosa on itseesi päin. Se puoli missä oli nahka, leikkuulautaa vasten. Mausta fileet suolalla ja valkopippurilla. Ripottele päälle myös parmesaania ja persiljaa.

Kääri kuhafilee pyrstöstä alkaen tiukalle rullalle. Sido rulla parilla hammastikulla; upota ne viistosti rullaan niin, että mahdollisimman vähän jää rullan ulkopuolelle.

Laita uuninkestävä pinnoitettu paistinpannu liedelle kuumumaan ja lisää nokare voita. Paista kuharullien pintoihin nätti väri ja siirrä kalat pannussa uuniin 200C asteeseen. Paista 10-15 minuttia riippuen kuhafileiden paksuudesta.

Asettele kuharullat lautasille, lusikoi hunajavoita päälle ja ripottele vielä persiljaa koristeeksi. Kuharullat hunajavoilla maistuvat erinomaiselle duchesse-perunoiden kanssa.





Lohikiusaus
haudata uunissa

- **500 g perunoita**
- **200 g savulohta**
- **1 sipuli**
- **2 dl kermaa**
- **3 murskattua valkosipulinkynttä**
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 rkl suolaa**

Suikaloi perunat, paloittele savulohi, pilko sipuli ja laita ainekset kerroksittain voideltuun uunivuokaan. Ripottele suolaa väliin. Levitä valkosipulimurska ja hunaja-nokareita pinnalle, kaada lopuksi päälle kerma. Hauduta lohikiusaus kypsäksi 150 asteisessa uunissa 1-1½ tuntia.



Pakkasherran hunajakala

herkullinen uuniruoka

- **1 pkt pakasteseitä tai kirjolohifile**
- **1 maustekurkku**
- **1 tl sitruunapippuria**
- **½ tl rakuunaa**
- **¼ tl suolaa**

KASTIKE

- **2 dl kuohukermaa**
- **½ sitruunan mehu**
- **½ dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 rkl vehnäjauhoja**
- **1-2 sipulia siivuina**
- **koristeluun ½ dl hienonnettua tilliä**

Lado puoliksi sulanut sei tai kirjolohi voideltuun uunivuokaan. Kuutioi maustekurkku pieniksi paloiksi. Mausta kala sitruunapippurilla, rakuunalla ja suolalla. Levitä kurkkukuutiot kalalle. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja kaada vuokaan. Kypsennä 175 asteessa noin 50 min. Koristele Pakkasherran hunajakala tillillä.





Soija-hunajalohi

AINEKSET NELJÄLLE
- 600 g lohifileetä neljään palaan leikattuna

KALAN MARINADI
- 2 valkosipulinkynttä hienonnettuna
- 2 cm pätkä inkiväärii hienonnettuna
- 4 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 3 rkl soijaa
- ruokaöljyä
- suola ja pippuri

Huuhtaise lohifileet ja jätä kuivumaan. Sekoita kalalle marinadi. Laita lohi astiaan ja kaada marinadi päälle. Marinoi kylmässä 1/2 – 4 tuntia.

Ota pinnoitettu pannu ja lorauta siihen hiukan ruokaöljyä. Valuta lohet marinadista (säästä marinadi) ja laita pannulle ensin nahkapuoli alaspäin. Paista nahkapuolelta pari minuuttia ja käännä. Mausta suolalla ja pippurilla. Paista kypsäksi, mutta älä narisevan kuivaksi. Tuoreen Norjan lohen voi jättää punakaksi keskeltä.

Siirrä lohet pannulta vetäytymään ja kiehauta nopeasti loput marinadit samalla pannulla sakeaksi kastikkeeksi. Lusikoi kastike lohen päälle juuri ennen tarjoilua. Tarjoa soija-hunajalohi esimerkiksi bulgur-salaatin kanssa.

SUOMALAINEN HUNAJA on puhdas luonnontuote. joka SYVENTÄÄ raaka-aineiden MAKUA ruuassa ja leivonnassa.





Hunajainen teriyakilohi

TERIYAKIKASTIKE
- **n. 2½ dl Teriyakikastike**
- **2 rkl seesamiöljyä**
- **1 dl japanilaista makeaa soijakastiketta**
- **½ dl vettä**
- **½ dl Hunajayhtymän Suomalaista kiteistä hunajaa tai kukkaishunajaa**
- **½ dl balsamiviinietikkaa (tai makeaa Mirin-riisiviinietikkaa)**
- **1 rkl maissitärkkelystä**
- **2 valkosipulinkynttä hienonnettuna**
- **2 tl inkivääritahnaa tai pieni pala tuoretta raastettua inkivääriä**

Mittaa kastikkeen kaikki ainekset pieneen kattilaan ja sekoita tasaiseksi kierrevatkaimella.

Kuumenna koko ajan sekoittaen, vähennä lämpöä matalalle lämmölle noin 5 minuutiksi, kunnes eos paksuuntuu eli kastiketta keitetään vähän kasaan.

Anna kastikkeen jäähtyä. Teriyakikastikkeen kuuluu olla paksuhkoa ja tahmaista.

Teriyakikastike maustaa liha-, kala-, kana tai kasvisruokia. Kokeile tahmaista kastiketta myös marinadina tai glaseeraukseen.

TERIYAKILOHI LISUKKEINEEN
AINEKSET NELJÄLLE
- **500 g perunalohkoja (n. 8 pientä)**
- **2 palsternakkaa**
- **nippu kesäsipuleja varsineen (tai salottisipuleja)**
- **n. 700 g kirjolohifilee**
- **200 g grillijuustoa**
- **½ dl Suodatettua Suomalaista kukkaishunajaa (pullosta)**
- **½–1 tl suolaa**
- **½ tl cayennepippuria**
- **n. 2 dl hunajaista teriyakikastiketta**

PINNALLE
- **2 rkl seesaminsiemeniä**

Pese perunat ja palsternakat, ja leikkaa ne pieniksi lohkoiksi.

Painele leivinpaperia ison ja laakean uunivuoan pohjalle. Nostele päälle perunat ja palsternakat. Ripottele päälle suolaa ja pippuria. Paahda annosta 200-asteisen uunin keskitasolla 20 minuuttia

Kuori ja lohko sipulit ja leikkaa varret paloiksi. Leikkaa grillijuusto isoiksi kuutioiksi. Kuivaa kirjolohi talouspaperilla ja leikkaa annospaloiksi.

Lisää nämä vuokaan (voit työntää perunat ja palsternakat vuoan reunoille ja asettaa lohet keskelle), ripottele lohen päälle vähän suolaa ja valuta hunajaa kaikkien ainesten päälle. Paahda 5 minuuttia. Laske lämpö 175-asteeseen.

Kaada sen jälkeen maustekastike eritoten lohifileiden, mutta myös muiden ainesten päälle. Jatka kypsennystä noin 15 minuuttia, kunnes kaikki ainekset ovat kypsiä.

Ripottele lopuksi päälle seesaminsiemeniä. Tarjoile kuumana.

Puna-ahventa venäläiseen tapaan

makumatka naapurimaahan

- **1 pkt (400 g) puna-ahventa (voit käyttää vaihtoehtoisesti myös muuta kalaa, esimerkiksi seitä)**
- **½ tl suolaa**
- **¼ tl mustapippuria**
- **2 tl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 prk (120 g) smetanaa**
- **1 dl kurkkusalaattia**
- **1 valkosipulinkynsi**
- **ripaus suolaa ja pippuria**

Leikkaa kohmeinen pakastekala neljään osaan ja nosta palat voideltuun uunivuokaan. Ripottele kalapaloille suolaa ja pippuria. Jaa hunaja-annos tasaisesti kalapalojen pintaan. Sekoita smetanan joukkoon kurkkusalaatti ja purista mukaan valkosipulinkynsi ja ripaus suolaa ja pippuria. Sekoita tasaiseksi ja jaa kurkku-smetanaseos hunajalla koristeltujen kalapalojen päälle. Kypsennä 225 asteisessa uunissa noin 30 minuuttia. Tarjoa Puna-ahventa venäläiseen tapaan keitettyjen perunoiden kanssa.





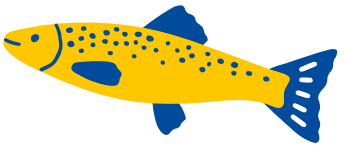
Lohisalaatti hunajamajoneesi-kastikkeella

PUNAINEN MAJONEESIKASTIKE
- 100 g majoneesia
- 1 dl chilikastiketta
- 1 rkl tomaattisosetta
- sitruunamehua
- Mieleistä
- suolaa
- valko- tai mustapippurirouhetta

LOHISALAATTI
- graavi- tai kylmäsavulohta
- tomaattia
- kurkkua
- omenaa
- rapeaa salaattia
- purjoa
- paprikaa



Leikkaa lohi suikaleiksi ja kasvikset kuutioiksi. Sekoita. Revi salaatti pieniksi. Asettele lohi ja kasvikset salaatinlehti-pedille. Kastikkeeksi sopii esimerkiksi punainen majoneesikastike.





Mieleinen uunilohi

- 700 g kirjolohifilettä
- 1 dl ruokakermaa
- 2 dl smetanaa
- 2-3 rkl Mieleistä tai Suodatettua juoksevaa Hunajayhtymän hunajaa
- sitruunapippuria
- suolaa
- tilliä
- voita tai öljyä
- vehnäjauhoja

Leikkaa kirjolohifile paloiksi (á 80 g). Pyöritä palat vehnäjauhoissa. Paista voissa tai öljyssä ja mausta sitruunapippurilla ja suolalla. Sekoita smetana, kerma, hunaja ja tilli, ja kaada seos kalojen päälle. Kypsennä uunissa 200-220 asteessa 40-50 minuuttia. Tarjoa keitettyjen perunoiden, riisin tai pastan kanssa. Kirjolohen sijasta voit käyttää myös ahven-, kuha- tai siikafilettä.

Kana

Hunaja täydentää kanaruokien makumaailmaa erinomaisesti. Uunin lämmössä haudutetut kanapadat ja liedellä paistetut fileet pehmenevät hunajan mehukkuuden myötä suussa sulaviksi.



Hunajasta on moneksi! Se on luonnontuote, jota käytetään monipuolisesti makeuttajana, leivonnassa, ruuanlaitossa ja ihonhoidossa. Se on sataprosenttinen luonnontuote, joka syntyy mehiläisten valmistamana. Purkittamamme hunajat ovat siis sellaisenaan mehiläispesistä kerättyä 100 %:sta hunajaa, eikä niihin ole lisätty mitään.





Aasialainen hunajakana

AINEKSET NELJÄLLE

- 4 broilerinrintafileetä
- 2 dl vehnäjauhoja
- 2 dl piimää
- 1 dl auringonkukkaöljyä
- kevät- tai ruohosipulisilppua koristeeksi

HUNAJAKASTIKE

- 1 dl Hunajayhtymän hunajaa
- 2 rkl soijaa
- 2 rkl omenaviinietikkaa
- 1 tl seesamiöljyä (ei pakollinen, mutta antaa hyvän pähkinäisen maun)
- 1/2 tl kuivattuja chilihiutaleita (tai muuta chiliä maun mukaan)
- pippuria
- 1 rkl maissitärkkelystä + 2 rkl vettä

Sekoita suuruste maissitärkkelyksestä ja vedestä. Laita muut kastikeainekset pikkukattilaan ja kuumenna niin kauan, että kastike kiehuu. Kaada suuruste sekaan, sekoita muutama sekunti ja siirrä hunajakastike liedeltä vetäytymään.

Leikkaa broilerinrintafileet tasakokoisiksi paloiksi. Laita keittolautaselle piimää ja laakealle lautaselle vehnäjauhoja. Pyöräytä broileripalat ensin jauhoissa, sitten piimässä ja lopuksi uudelleen jauhoissa. Siirrä sivuun odottelemaan paistoa.

Laita iso pannu lämpenemään ja siihen reippaasti auringonkukkaöljyä. Kun öljy on kuumaa, paista jauhotetut broilerinpalat rapeaksi pari minuttia per puoli (riippuu palojen koosta). Voit paistaa broilerit kahdessa erässä, jos ne ei kerralla mahdu pannulle väljästi.

Nostele broilerinpalat astiaan koristele kevät- tai ruohosipulisilpulla. Juuri ennen tarjoilua, kaada hunajakastike kanapaloille. Tarjoa aasialainen hunajakana riisin kanssa.

Appelsiini-hunajabroileri

AINEKSET KOLMEEN KOIPIREITEEN

- **Broileri sekä marinadi**
- **3 marinoimatonta broilerin koipireittä**
- **1 appelsiini, luomu mielellään**
- **3 rkl oliiviöljyä**
- **1-3 rkl chilikastiketta (tulisuuden ja maun mukaan)**
- **3 tl Dijon-sinappia**

GLASYYRI ELI GRILLAUSÖLJY

- **1 rkl voita**
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 rkl appelsiinin mehua**
- **1 appelsiini, luomu mielellään**
- **1/2 tl maustepippuria**
- **1 tl suolaa**

Aloita marinoimalla broilerin koipireidet. Pese appelsiini ja leikkaa kuoren oranssi kerros kulhoon. Purista myös mehu kulhoon ja lisää loput ainekset. Viillä koipireisiin nahkapuolelle viillot ja kaada marinadi päälle. Hiero marinadi kunnolla kauttaaltaan broilerin pintaan, peitä astia kelmulla ja jätä marinoitumaan vähintään tunniksi, mielellään yön yli.

Ota broilerit huoneenlämpöön hyvissä ajoin ennen paistoa. Tee sillä välin glasyyri; sulata voi kattilassa, lisää hunaja ja mausteet. Leikkaa appelsiinista kuori talteen ja purista mehua glasyyriin niin, että koostumus jää melko paksuksi. Leikkaa appelsiininkuoret hyvin ohueksi ja hilloa ne pannulla sokerin kanssa läpinäkyviksi. Siirrä sivuun.

Uuni lämpimäksi 215 °C (voi tehdä myös grillissä). Kuivaa koipireisiä hiukan talouspaperilla ja asettele paistumaan. Valele koipireisiä paiston aikana glasyyrillä kauttaaltaan. Jätä glasyyriä myös koristeluun.

Kun broilerin koipireidet ovat kypsiä, siirrä ne tarjoiluastiaan. Valele vielä lopulla glasyyrilla ja koristele hillotuilla appelsiininkuorilla. Näin valmistuu herkullinen appelsiini-hunajabroileri.





Hunajabroileri uunissa

tarjoa riisin tai pastan kera

- **4 broilerin rintapalaa tai koipea**
- **½ dl öljyä**
- **1 dl chilikastiketta**
- **3 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 dl vettä**
- **1 sipuli**
- **1 rkl paprikajauhetta**
- **1 tl timjamia**
- **suolaa**
- **valkopippuria**

Laita broilerinpalat uunivuokaan. Paloittele sipuli ja sekoita siihen öljy, vesi, hunaja, chilikastike ja mausteet. Kaada seos broilerinpalojen päälle. Kypsennä uunissa 200 asteessa 1,5 tuntia. Tarjotaan keitetyn riisin tai pastan kera.

Hunajainen aprikoosi-kanatagine

AINEKSET NELJÄLLE

- **500g broilerinfileitä**
- **1 pss (noin. 200g) kuivattuja aprikooseja**
- **100g kokonaisia kuorittuja manteleita**
- **2 isoa punasipulia**
- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1/2 tl kanelia**
- **3 neilikkaa**
- **1/2 tl kurkumaa (tai currya) väriksi**
- **1 rkl paprikajauhetta**
- **suolaa ja pippuria**
- **voita**

Ota kannellinen uunivuoka tai tagine pata esiin ja laita uuni päälle 180 asteeseen. Kuori ja lohko punasipulit.

Leikkaa broilerinfileet reippaiksi paloiksi ja paista kuumalla pannulla pienessä nokareessa voita nätin ruskeapintaisiksi. Pitää jäädä raa`aksi sisältä. Mausta kanelilla, suolalla, pippurilla ja kurkumalla. Nostele palat uunivuokaan.

Lisää voita pannulle ja paista punasipulit pehmeäksi ja ruskeaksi. Makeuta ne hunajalla ja mausta reilulla paprikalla. Kaada sipulit vuokaan. Huuhtaise pannu pienellä tilkalla vettä ja kaada vesi myös vuokaan.

Lisää vuokaan mantelit, aprikoosit ja neilikat. Sekoita kevyesti. Taginen päälle pari nokaretta voita ja vuoka uuniin 30 minuutiksi. Uunin jälkeen Hunajainen aprikoosi-kanatagine saa vetäytyä kannen alla kymmenisen minuuttia. Tarjoa hunajainen aprikoosi-kanatagine riisin tai bulgurin kanssa.

TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI





Hunajainen broileripata

tarjoa riisin tai salaatin kanssa

- **500 g broilerin rintapaloja**
- **1 tl suolaa**
- **1/2 tl mustapippuria**
- **1/2 rkl paprikajauhetta**
- **2 rkl vehnäjauhoja**
- **25 g voita sulatettuna**
- **1/2 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **2 dl kuohukermaa**
- **1/2 pkt (100 g) herkkusieniä**

Kuutioi rintapalat isoiksi kuutioiksi. Laita uunivuokaan. Mausta ja ripottele jauhot päälle. Sulata voi ja sekoita siihen hunaja. Kaada hunaja-voi palojen päälle. Laita 200 asteeseen noin 20 minuutiksi, kunnes broileri alkaa ruskistua. Alenna lämpötila 175 asteeseen ja levitä pinnalle viipaloidut sienet ja kaada päälle kerma. Jatka kypsentämistä vielä 30 min. Tarjoa hunajainen broileripata keitetyn riisin ja salaatin kanssa.



Hunajaiset broileripullat

AINEKSET NELJÄLLE

- 350 – 500 g broilerin jauhelihaa
- 1 kananmuna
- 2 rkl kermaa
- 0,5 dl korppujauhoja
- 1 tl Hunajayhtymän hunajaa
- 1 tl suolaa
- 1 tl currya
- ½ tl mustapippuria
- 1 rkl ruokaöljyä

HUNAJAINEN CURRYKASTIKE

- 2 dl kermaa
- 2 dl kanalientä
- 1 rkl currya
- 1 rkl Hunajayhtymän hunajaa

Tee ensin broileripullat; lämmitä kermaa ja sekoita sinne hunaja. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja vaivaa lihapullataikina. Laita viileään tekeytymään vartiksi.

Lorauta korkeareunaiselle pannulle ruokaöljyä ja ala ottaa lämpöä. Pyörittele taikinasta pieniä broileripullia ja laita pannulle. Pyörittele pullia hellävaraisesti, että ne paistuvat kauttaaltaan nätin ruskeiksi.

Lisää pannulle kanaliemi, currya ja hunajaa. Keitä pari minuuttia kasaan ja lisää kerma. Kiehauta taas, tarkista että hunajaiset broileripullat ovat kypsiä ja laita tarjolle.



Hunajaiset kanaburgerit

AINEKSET KUUDELLE

KANABURGERIT
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **n. 500 g broilerin jauhelihaa**
- **0,5 dl korppujauhoja**
- **1 kananmuna**
- **1-2 tl paprikajauhetta**
- **1 rkl sipulijauhetta**
- **1 tl suolaa**
- **1 tl mustapippuria**
- **ruokaöljyä paistamiseen**

LISÄKSI
- **6 ananasrengasta**
- **6 briossia- tai hampurilaissämpylää (sivu 115)**
- **rucolaa**

HAMPURILAISKASTIKE
- **4 rkl majoneesia**
- **3 rkl ketsuppia**
- **1 rkl mietoa chilikastiketta**
- **1 tl jauhettua inkivääriä**

Vaivaa broilerin jauheliha ja muut burgeri ainekset tasaiseksi taikinaksi. Jätä jääkaappiin tekeytymään 30 minuutiksi.

Sekoita sillä aikaa hampurilaiskastike ja laita jääkaappiin.

Taputtele kanaburgerit muotoonsa.

Ota kahteen pannuun lämpöä ja lorauta niille hiukan ruokaöljyä. Laita toiseen pannuun burgerit paistumaan ja toisella pannulla samaan aikaan leivän pintoihin hiukan väriä.

Kun leipä on rapeaa, nosta se lautasille ja laita ananakset paistumaan. Ota myös ananaksen pintoihin väriä.

Kasaa hunajaiset kanaburgerit ja tarjoile heti.

Hunajapurkin HYÖTY LUONNOLLE ON KUUSINKERTAINEN. Viiden euron purkki jättää YMPÄRISTÖHYÖTYÄ 30 EUROLLA.

Hunajamarinoidut kanansiivet



AINEKSET NELJÄLLE

- 1,4 kg marinoimattomia kanan- tai broilerinsiipiä (valmiiksi marinoiduista voi pestä marinadin pois)

HUNAJAMARINADI

- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 2 rkl ketsuppia
- 2 rkl oliiviöljyä

HUNAJAINEN SIIPIKASTIKE

- 75g normaalisuolaista voita
- 3 valkosipulinkynttä
- 2-10 tuoretta punaista chiliä (maun mukaan)
- 1/2 dl omenaviinietikkaa
- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 1 rkl ruokosokeria
- 1 dl vettä
- 1 tl suolaa
- 1 rkl sipulijauhetta

Mittaa hunajamarinadin ainekset pakastuspussiin, puristele sekaisin ja lisää kanansiivet. Jätä niin, että marinadi leviää kanalle tasaisesti. Siirrä jääkaapiin marinoitumaan vähintään kahdeksi tunniksi.

Mittaa voi kattilaan. Käännä pieni lämpö päälle. Leikkaa chilit halki ja poista kanta ja siemenet, silpusta ne kattilaan. Lisää joukkoon myös muut ainekset. Kiehauta ja aja sauvasekoittimella tasaiseksi. Keitä siipikastiketta 10 minuuttia reilulla lämmöllä kasaan kokoajan sekoittaen. Jätä jäähtymään.

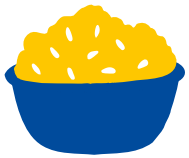
Lorauta laakeaan uunivuokaan (tai uunipellille) oliiviöljyä ja asettele kanansiivet mahdollisimman löyhästi vuokaan. Pintaan hiukan suolaa ja pippuria. Paista kuumassa 230C uunissa 20 minuuttia. Käännä siipiä pari kertaa paiston aikana niin, että nahkapuoleen tulee kunnolla väriä. Voit paistaa myös grillissä.

Tarjoa hunajamarinoidut kanansiivet siipikastikkeen kanssa.



Kuhnuripoikien hunajafileet
herkullinen uuniruoka

- **4 kanan tai kalkkunan rintafilettä**
- **chiliä**
- **pippurisekoitusta**
- **currya**
- **paprikaa**
- **valkosipulia**
- **4 dl riisiä**
- **1 litra vettä**
- **2 vihannesliemikuutiota**
- **Hunajayhtymän hunajaa**



Mausta rintafileet chilillä, pippurisekoituksella, currylla, paprikalla ja mahdollisesti valkosipulilla; laita uunivuokaan, päälle 4 dl riisiä. Kaada vuokaan 1 litra vettä, jossa 2 vihannesliemikuutiota. Viimeisenä jokaisen fileen päälle reilu nokare hunajaa.

Laita vuoka 200 asteiseen uuniin, noin tunniksi. Jos olet juuston maun ystävä, ripottele 15 min. ennen kypsymistä fileitten päälle juustoraastetta. Koristele annokset säilykepersikkaviipaleilla tai hunaja-mustaherukkasoseella ja persiljalla.







Tuhannen ja yhden yön kana
herkullinen uuniruoka

- **1 broileri**
- **100 g riisiä**
- **125 g voita**
- **4 hienoksi hakattua sipulia**
- **kourallinen korintteja**
- **250 g kuorittuja manteleita hakattuna**
- **100 g suolattuja pistache-pähkinöitä**
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **½ tl chilipippuria**
- **2 hyppysellistä sahramia**
- **½ tl inkivääriä pulverina**
- **suolaa**
- **pippuria**
- **pinnalle hunaja-voisulaseosta**

Keitä riisit. Keitä rusinoita 10 min. ja siivilöi ne. Pane kulhoon keitetyt rusinat voin ja hunajan kanssa, ja vatkaa ne tahnamaiseksi. Lisää riisit, pähkinät sekä mantelit tahnaan. Mausta seos suolalla, sahramilla ja chilipippurilla.

Täytä broileri tai kana seoksella. Sulje. Sulata nokare voita padassa. Ruskista hienonnetut sipulit ja laita kana niiden päälle. Kostuta sulatetulla voilla, johon on lisätty ruokalusikallinen hunajaa. Tuhannen ja yhden yön kana valmistuu uunissa kypsentämällä 175 asteessa reilu tunti.





Broileri ja baby-porkkanat uunipadassa

- 6 kpl broilerin rintaleikkeitä
- 4 dl smetanaa
- 4 dl ruokakermaa
- 2 rkl Mieleistä tai Suodatettua juoksevaa Hunajayhtymän hunajaa
- 1 rkl soijakastiketta
- 1 pss baby-porkkanoita
- rosépippurirouhetta



Nuiji rintaleikkeitä kevyesti, jauhota ne ja paista kevyesti. Laita leikkeet uunipataan. Sekoita smetana, kerma, soijakastike, rosépippuri ja Hunaja, ja kaada broilerileikkeiden päälle. Lisää myös sulaneet pikkuporkkanat pataan ja anna muhia uunissa 175 asteessa 1,5 tuntia.



Viikonlopun broilerikasvispata

- 500 g marinoituja broilerin fileesuikaleita
- 3 dl creme fraichea
- 30-40 g Mieleistä
- oliivi- tai rypsiöljyä
- suolaa
- valko- tai musta-pippurirouhetta
- timjamia
- chiliä
- currya
- 50 g tuoretta paprikaa suikaleina
- 40 g herkkusieniä siivuina
- 50 g porkkanasuikaleita
- 40 purjosuikaleita
- 1 sitruunan mehu

Ruskista lihasuikaleet kasarissa. Lisää creme fraiche, hunaja, vihannekset ja mausteet. Mausta oman maun mukaan. Hauduta 5-10 minuuttia. Tarjoa pastan tai riisin kera.

Hunajainen broileriwokki

- 300 g hunajamarinoituja broilerisuikaleita
- 300 g wokkivihanneksia
- 4 valkosipulinkynttä
- 2 dl smetanaa
- 1 dl ruokakermaa
- 1 tl paprikajauhetta
- 2 rkl chilikastiketta
- 2 rkl Mieleistä tai Suodatettua juoksevaa Hunajayhtymän hunajaa

Ruskista broilerisuikaleet kevyesti. Lisää wokkivihannekset ja valkosipuli ja kypsennä hetki. Lisää hunaja, smetana ja ruokakerma. Mausta oman maun mukaan. Lisäkkeeksi riisiä tai pastaa.



AITOUS on tuotteemme perusta. Tuotamme ja pakkaamme vain aitoa ja PUHDASTA LUONNONTUOTETTA, läpinäkyvästi ja VASTUULLISESTI. Kaikki toimintamme vaiheet on standardoitu korkea- ja tasalaatuisen lopputuotteen saavuttamiseksi.





Mieleinen broilerisalaatti

- 200 g broilerisuikaleita
- 50 g rapeaa salaattia
- 100 g tomaattia
- 100 g kurkkua
- 50 g herkkusieniä
- 50 g paprikaa
- 50 g ananasta
- ½ dl öljyä
- 2-3 rkl Mieleistä tai Suodatettua juoksevaa Hunajayhtymän hunajaa
- persiljaa
- viinietikkaa
- suolaa
- valkopippuria

Paista broilerisuikaleet. Sekoita öljy, hunaja, viinietikka, suola ja mausteet marinadiksi ja marinoi lihat. Paloittele kasvikset ja herkkusienet. Sekoita kaikki keskenään.



Kasvikset

Hunajalla höystetyt kasvisruoat ovat vastuullisen kuluttajan valinta. Mehiläiset pölyttävät hunajan valmistamisen ohella lukuisia satokasveja, joista valmistat kylmien salaattien ja lisukkeiden lisäksi ravitsevia ja täyteläisiä lämpimiä ruokia.

Suomalainen kukkaishunaja ja Suomalainen perinteinen kiteinen hunaja -purkeistamme löytyvä CO^2e -merkki kertoo hunajan ilmastovaikutuksesta. Ns. hiilijalanjälkeä laskiessa on huomioitu hunajan koko tuotantoketju alkutuotannosta kaupan hyllylle. Hunajan hiilijalanjälki on 125 grammaa 100 grammassa tuotetta 450 g purkissa ja 130 grammaa 100 grammassa tuotetta 200 g purkissa. Värikoodimittaristolla hunajan hiilijalanjälki on selvästi vihreällä, mikä kertoo hunajan olevan erittäin vähäpäästöinen tuote.



Grillihedelmät hunajakastikkeella

AINEKSET KUUDELLE
- 2 nektariinia tai persikkaa
- 2 päärynää
- 2 omenaa
- 1/2 hunajamelonia
- 6 rapeaa suklaakeksiä
- minttua koristeeksi

HUNAJAKASTIKE
- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 1 rkl ruskeaa sokeria
- 1 tl vaniljasokeria
- ¼ tl kanelia
- 1 rkl omenaviinietikkaa

Kiehauta hunajakastikkeen ainekset kokoajan sekoittaen. Jätä jäähtymään.

Pese hedelmät huolellisesti (paitsi meloni). Leikkaa hedelmät kuorineen lohkoiksi, joita on helppo käsitellä grillissä. Hunajameloni leikataan "lautasiksi" eli poikkipäin kiekoiksi.

Paista hedelmät grillin keskilämmöllä hiukan pehmeiksi. Omena pehmenee nopeimmin. Siirrä grillihedelmät tarjoiluastiaan, murusta päälle yksi keksi per annos ja viimeistele hunajakastikeella ja mintunlehdillä. Tarjoa lämpimänä.



Vihreys on työmme suurin ajuri. Haluamme pelastaa maailman, kattaa ruokapöytiin rikasta kasvisatoa ja nähdä vehreää luontoa jokaisella silmäniskulla. EETTISESTI TUOTETTU HUNAJA ja sen käytön monipuolistaminen on tehokkain aseemme YMPÄRISTÖMME HYVINVOINTIIN.



Hunaja-uunijuurekset

mainio uuniruoka

- **porkkanaa**
- **lanttua**
- **selleriä**
- **palsternakkaa**
- **sipulia**
- **öljyä**
- **suolaa**
- **valkopippuria**
- **Hunajayhtymän hunajaa**

Kuori juurekset ja paloittele ne noin 2 x 2 cm paloiksi. Ruskista palaset öljyssä. Laita uunivuokaan, mausta suolalla, valkopippurilla ja runsaalla määrällä hunajaa. Hauduta kypsäksi 180-200 -asteisessa uunissa.

Hunajainen bulgur

AINEKSET NELJÄLLE

- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **4 dl vettä**
- **2 dl bulguria**
- **1 kanaliemikuutio**
- **1 porkkana**
- **1 rkl currya**
- **1 rkl oliiviöljyä**
- **1 lime**
- **tuoretta minttua**

Pilko porkkana hyvin pieniksi kuutioiksi. Laita kattilaan 4 dl vettä, hunaja, kanaliemikuutio, porkkanat ja kiehauta.

Lisää bulgur ja curry. Keitä pari minuuttia ja siirrä levyltä kannen alle tekeytymään 10 minuutiksi.

Viimeistele hunajainen bulgur oliiviöljyllä, limemehulla ja tuoreella mintulla. Tarkista suola. Kahvikuppia voi käyttää muottina tarjolle asettelussa.

TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI





Hunajainen Härkis-kastike

AINEKSET NELJÄLLE

- 250 g Härkistä
- 1 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 1 sipuli
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 prk tomaattimurskaa
- 2 dl vettä
- 1 rkl pizzamaustetta
- 1 kasvisliemikuutio
- suolaa ja pippuria

Silppua sipuli ja paista pannulla oliiviöljyssä kullanruskeaksi. Kaada Härkis sekaan ja mausta hunajalla, pizzamausteella ja pippurilla. Paista kovalla lämmöllä pari minuuttia.

Lisää tomaattimurska, vettä ja kasvisliemikuutio. Keitä kastiketta kokoon viisi minuuttia. Tarkista suola ja laita pöytään. Tarjoa hunajainen Härkis-kastike pastan kanssa.

KOTIMAISUUS edustaa meille PUHTAUTTA ja JUUREVUUTTA. Suomalaisesta maaperästä ja ympäristöstä kumpuava raaka-aine purkitetaan kotimaisessa yrityksessä SUOMALAISEN TYÖN VOIMIN. Sinivalkoinen hunaja on todisteemme kotimaisesta osaamisesta eri osa-alueilla.



Hunajainen kesäsalsa

N. 3 DL VALMISTA SALSAA

- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 rkl valkoviinietikkaa**
- **1 rkl oliiviöljyä**
- **ripaus suolaa**
- **1 hapan omena, esim. Granny Smith**
- **15 kirsikkatomaattia**
- **4 kesäsipulia (tai 1 punasipuli)**
- **1 koura tuoretta basilikaa**
- **pippuria**

Valmista ensin salsan kastike sekoittamalla hunaja, viinietikka ja oliiviöljy. Mausta ripauksella suolaa.

Kuori ja kuutioi omena hyvin pieneksi kuutioksi. Sekoita nopeasti hunajaseokseen, ettei omena ehdi tummua.

Halkaise kirsikkatomaatit, purista siemenet pois ja silpusta tomaatit myös hyvin pieneksi.

Silpusta kesäsipulit sekä basilikaa. Sekoita kaikki ainekset hyvin ja mausta pippurilla. Anna hunajainen kesäsalsa mehustua hetken, jolloin sen maut alkavat tasaantua.

Vinkki: Käytä hunajaista kesäsalsaa grillatun broilerin, halloumin tai makkaran kaverina.



Hunajainen kurpitsarisotto

AINEKSET NELJÄLLE

- **n. 1 kg hokkaido-kurpitsa (myskikurpitsa käy myös, mutta se on väriltään haaleampi)**
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 prk mascarpone-juustoa**
- **1 dl oliiviöljyä**
- **1 sipuli**
- **2 sellerinvartta**
- **2 cm pätkä inkivääriä**
- **2,5 dl risottoriisiä (Arborio tai Carnaroli)**
- **2 dl valkoviiniä (tai 1/5 osa valkoviinietikkaa ja 4/5 vettä)**
- **1 tl suolaa**
- **1 tl rouhittua mustapippuria**
- **1/2 tl valkopippuria**

Pyöräytä uuni lämpenemään 150 °C. Kuori kurpitsa, kaiva siemenet pois ja leikkaa peukalonpään kokoisiksi paloiksi.

Laita kurpitsan palat leivinpaperin päälle paistopellille. Öljyä ne kevyesti. Paahda vartin verran uunissa. Nosta ulos, sekoita niihin hunajaa, suolaa ja mustapippuria. Paahda kurpitsoita vielä toinen vartti uunissa, jolloin palat pehmenevät.

Kurpitsan ollessa uunissa, leikkaa sipuli pieneksi silpuksi. Kuullota paksupohjaisessa kasarissa 1 rkl oliiviöljyn kanssa noin 5 minuuttia. Leikkaa myös sellerinvarret pieneksi ja kaada sipulin sekaan. Kuullota taas 5 minuuttia.

Lisää sen jälkeen kasariin riisit, raastettu inkivääri ja valkoviini. Kunnon kiehautus. Lisää suolaa ja valkopippuria.

Sekoita risottoa aktiivisesti ja lisää aina välillä 3 dl kuumaa vettä sekaan niin, että risotto ei kuivu kattilassa kertaakaan.

Kun riisi on lähes kypsää (n. 20 minuuttia), tarkista neste; risoton tulee olla valuvaa. Sekoita joukkoon paahdetut kurpitsat, 2 rkl mascarpone-juustoa sekä loput oliiviöljyt.

Tarjoa hunajainen kurpitsarisotto heti kuumana ja valuvana.

Hunajainen paahdettu kukkakaali

AINEKSET NELJÄLLE

- 1 kukkakaali

MAUSTEÖLJY

- 1 rkl oliiviöljyä
- 1tl sitruunan mehua
- 1 rkl Dijon-sinappia
- 2 valkosipulinkynttä silputtuna
- ½ tl suolaa
- 1 tl mustapippuria

HUNAJA-FETAKUORRUTUS

- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 50 g fetajuustoa
- 2 rkl tuoretta lehtipersiljaa silputtuna

Sekoita mausteöljy odottelemaan. Pese kukkakaali ja leikkaa varsi pois.

Aseta kukkakaali leivinpaperin päälle uunipellille ja lusikoi mausteöljy tasaisesti päälle.

Paahda kukkakaalia 170°C uunissa tunnin verran niin, että myös sisus on kypsä ja pehmeä. Sivele voitelusudilla pellille valuvaa öljyä kukkakaaliin ainakin kerran kypsennyksen aikana.

Sekoita tällä välin hunaja-fetakuorrutus odottelemaan.

Lusikoi hunaja-fetakuorrutus kukkakaalin pintaan ja paahda vastuksien alla muutama minuutti lisää.

Nosta hunajainen paahdettu kukkakaali pöytään ja koristele lehtipersiljalla.

Mehiläiset valmistavat hunajan KUKKIEN MEDESTÄ täysin itse. Hunaja on IKIAIKAINEN LUONNONTUOTE.





Hunajainen parsasalaatti

AINEKSET NELJÄLLE

- 500 g tuoretta parsaa
- 2 dl bulguria (tai kuskusia)
- 5 dl vettä
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 sitruunan kuori raastettuna
- 1 puska lehtipersiljaa

HUNAJAKASTIKE

- 1 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 3 rkl oliiviöljyä
- 1 sitruunan mehu
- 1 tl suolaa
- ½ tl valkopippuria

Laita vesi kiehumaan. Kuori ohuelti parsan kuorta pois. Poista tyvet. Pätki parsat sentin mittaisiksi. Jätä latvus yhdeksi palaksi.

Kiehauta parsat nopeasti, noin 3 minuuttia, ja nosta jääkylmään veteen (säästä keitinvesi), jolloin niiden väri säilyy kauniin vihreänä. Kuivata viilennyksen jälkeen.

Keitä bulgur ohjeen mukaan parsojen keitinvedessä. Lisää lopussa sitruunan kuori ja oliiviöljy. Jäähdytä.

Sekoita kastike tekeytymään.

Yhdistä parsa, bulgur ja revi persilja mukaan.

Tarjoa hunajainen parsasalaatti kastikkeen kanssa.

Hunajainen porkkanalaatikko

AINEKSET N. 2 LITRAAN VALMISTA PORKKANALAATIKKOA

- **1 kg porkkanoita**
- **5 dl vettä**
- **2,5 dl puuroriisiä**
- **9 dl täysmaitoa**
- **1 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **3 kananmunaa**
- **2-4 tl suolaa**
- **1/2 tl valkopippuria**

- **Pinnalle: voita ja korppujauhoja**

Kuori, paloittele ja kiehauta porkkanat kypsiksi kannen alla n. viidessä desissä vettä. Soseuta porkkanat ja mausta sose hunajalla.

Kiehauta maito toisessa kattilassa koko-ajan sekoittaen. Lisää puuroriisi, kiehauta uudelleen ja nosta liedeltä kannen alle hautumaan vartiksi. Riisin ei tarvitse olla kuin puolikypsää tässä vaiheessa.

Sekoita kananmunat, suolaa (maun mukaan) ja valkopippuri porkkanasoseeseen. Sekoita myös riisivelli porkkanasoseeseen ja kaada massa paistovuokiin. Massa on tässä vaiheessa löysää, mutta kypsennyksen aikana riisi kypsyy loppuun ja imee ylimääräiset nesteet itseensä. Laita vielä porkkanalaatikon päälle muutama nokare voita ja hiukan korppujauhoja.

Hunajainen porkkanalaatikko valmistuu 175C asteisessa uunissa reilun tunnin paistamisen jälkeen.





Hunajainen talvisalaatti

AINEKSET NELJÄLLE

- n. 500 g kurpitsaa (myskikurpitsa käy hyvin)
- 2 isoa punasipulia
- 3 palsternakkaa
- 3 rkl oliiviöljyä
- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- suolaa
- Ciabatta-leipää
- paahdettuja auringonkukansiemeniä
- 4 kourallista pinaatinlehtiä

KASTIKE SALAATILLE

- 3 rkl valkoviinietikkaa
- 2 rkl dijon-sinappia
- 1 rkl Hunajayhtymän hunajaa

Laita uuni lämpenemään 225 C-asteeseen. Kuori kurpitsa, leikkaa siemenet pois ja viipaloi sormen kokoiseksi siivuksi. Kuori myös palsternakka ja leikkaa samankokoiseksi. Jos ruoti on kova, heitä se pois. Kuori myös punasipuli. Jätä sipulin kanta paikalleen ja lohko. Kanta pitää sipulilohkot nätisti koossa.

Asettele kasvikset isoon uunivuokaan tai pellille. Valele oliiviöljyllä ja hunajalla. Mausta suolalla.

Paahda kasviksia 20-25 minuuttia uunissa ja pyöräytä niitä paiston aikana muutaman kerran. Kasvikset saavat ottaa vähän väriä, mutta ne eivät saa mennä täysin pehmeiksi. Puolessa välissä paahtamista revi ciabatta-leipä pieneksi paloiksi ja sekoita kasvisten joukkoon rapsakoitumaan. Sekoita sillä välin kastike talvisalaatille odottelemaan. Nosta kasvikset uunista jäähtymään hetkeksi.

Huuhtaise pinaatit. Sekoita pinaatit ja auringonkukansiemenet talvisalaatin joukkoon. Kasaa annokset lautaselle ja lusikoi kastiketta annoksien päälle. Hunajainen talvisalaatti nautitaan vielä hiukan lämpimänä.





Hunajaiset grillivihannekset

AINEKSET NELJÄLLE

- 4 porkkanaa
- 2 sipulia
- 1 kesäkurpitsa
- 1 keltainen paprika

KASTIKE

- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 tl suolaa
- 1 tl kuivattua meiramia

Kuori porkkana, kesäkurpitsa sekä punasipuli. Leikkaa reiluiksi paloiksi, sellaisiksi joita on helppo käsitellä grillissä. Porkkanat voi halkaista. Sipuliin kannattaa jättää kanta, jolloin se pysyy paremmin kasassa.

Paista grillivihanneksia grillin keskilämmössä niin, että ne saavat nätin värin pintaan. Kannattaa aloittaa hitaammin kypsyvistä eli porkkanasta ja sipulista. Sivele grillauksen aikana kastikkeella. Nosta tarjolle ja kaada loput kastikkeesta päälle. Tarjoa grillilihan tai makkaran kaverina.



Hunajaiset varsiparsakaalit

AINEKSET NELJÄLLE

- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **300 g broccolinia eli varsiparsakaalia**
- **2 rkl valkoviinietikkaa**
- **1 rkl ruokaöljyä**
- **1 silputtu valkosipulinkynsi**
- **1 dl vettä**
- **sormisuolaa valmiin annoksen päälle**

Lorauta pannulle ruokaöljyä. Paista varsiparsakaaleja hetken aikaa. Lisää pannulle vettä ja loput ainekset. Anna kiehua reippaalla lämmöllä muutama minuutti, jolloin varsiparsakaalit höyrystyvät kypsiksi ja makuliemi tiivistyy siirapiksi.

Poimi varsiparsakaalit tarjoilulautaselle ja kaada makuliemi päälle. Ripauta halutessasi sormisuolaa mausteeksi.

Hunajaiset varsiparsakaalit sopivat hyvin pihvin lisukkeeksi.



Hunajapunajuuret

maukasta sellaisenaan smetanan kanssa tai lisäkkeenä

- **8 punajuurta**
- **2 tl suolaa**
- **n. 1 l vettä keittämiseen**
- **n. 1 rkl voita paistamiseen**
- **4 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **smetanaa**

Huuhtele ja kuori punajuuret. Jätä vähän naattiosaa ja juurta jäljelle, etteivät maut karkaa keitinveteen. Keitä punajuuria suolalla maustetussa vedessä kypsäksi, noin puoli tuntia. Leikkaa punajuuret neljään lohkoon. Kuumenna paistinpannulla vähän voita ja sekoita siihen hunaja. Paista punajuurilohkoja hetki hunajavoissa. Tarjoa lisäkkeenä tai sellaisenaan smetanan kanssa.

Marinoidut kasvikset
moneen käyttöön

Grillattavaksi sopivat esimerkiksi tuoreet herkku- ja siitakesienet, paprika, kesäkurpitsa, tomaatti, maissi, munakoiso ja sipuli.

- **200 g kesäkurpitsaa**
- **200 g tomaatteja**
- **200 g sieniä**
- **500 g maissia**

MARINADI

- **1 dl öljyä**
- **½ dl sitruunanmehua**
- **½ dl soijakastiketta**
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **2 dl tuoreita yrttejä (esim. basilikaa)**
- **1 valkosipulinkynsi murskattuna**
- **pippuria**

Valmista marinadi sekoittamalla kaikki ainekset keskenään. Pese ja paloittele kasvikset grillausta varten. Hitaasti kypsyvät kasvikset, kuten munakoiso ja maissintähkä, kannattaa grillata ohuempina paloina. Tomaatit kannattaa grillata puolikkaina ja herkkusienet ja pikkutomaatit kokonaisina. Marinoi kasviksia suljetussa muovipussissa noin kaksi tuntia.

Grillaa kasvikset vartaissa tai ritilällä. Liota puisia varrastikkuja vedessä esimerkiksi uunipellillä vähintään tunti, etteivät ne hiillostu grillauksen aikana. Pujota kasvikset miedolla lämmöllä. Kääntele, jotta ne kypsyvät tasaisesti. Voit valella marinointiliementä kasvisten päälle grillauksen aikana, etteivät ne kuivu.

Tarjoile lihan tai kalan lisäkkeenä tai sellaisenaan grillatun leivän ja salaatin kanssa.





Punasipuli-sienipata

TÄYDENNÄ HALUTESSASI LIHA- TAI KANARUOALLA

- **4 punasipuleita**
- **4 valkosipulin kynttä**
- **170 g tuoreita sieniä pilkottuna**
- **2 rkl ruokaöljyä**
- **1 tlk (400 g) tomaattimurskaa**
- **1 dl vettä**
- **1 tl suolaa**
- **1 tl rouhittuja viherpippureita**
- **0,5-1 tl anista**
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **tuoretta kirveliä**

Kuullota puna- ja valkosipuliviipaleet sekä pilkotut herkkusienet öljyssä. Lisää tomaattimurska, vesi, mausteet ja hunaja. Hauduta 10-15 minuuttia. Ripottele pinnalle runsaasti kirvelisilppua. Tarjoa esim. fetan kera.

Ruokaisamman padan saat kun lisäät joukkoon ruskistettuja maustettuja broilerisuikaleita, ruskistettua maustettua jauhelihaa tai kypsiä maustettuja kalasuikaleita.

Uunisipulit
herkullinen ruoka

- **16 keltasipulia**

KEITINLIEMI:
- **8-10 dl laimeaa kanalientä**
- **1-2 timjaminoksaa TAI 1 tl kuivattua timjamia**
- **1 laakerinlehti**
- **2 rkl voita**
- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **150 g homejuustoa**

Kuumenna kanaliemi. Lisää timjami ja laakerinlehti. Pane kokonaiset, kuoritut sipulit kiehumaan liemeen kannen alle miedolle tulelle kymmeneksi minuutiksi. Valuta sipulit hyvin ja säästä keitinliemi. Sulata paistinpannulla voi ja hunaja ja paistele seoksessa sipuleita kieritellen kunnes ne saavat väriä.

Voitele uunivuoka ja nosta paistetut sipulit siihen. Kaavi pannulta hunajavoi päälle. Kuumenna puolitoista dl sipulien keitinlientä ja sulata siihen sinihomejuusto. Kaada seos uunivuokaan sipulien väliin. Paista 200-asteessa 15 min. Alenna sitten lämpö 175-asteeseen ja valele sipuleita vuossa olevalla liemellä. Kypsennä sipuleita vielä runsaat puoli tuntia. Valele silloin tällöin, jotta uunisipulit säilyvät maukkaina.





Valamon lantut
herkullinen uuniruoka

- **750 g lanttua**
- **5-8 valkosipulin kynttä**
- **4 rkl öljyä tai voita**
- **1 tl suolaa**
- **2-4 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 dl vettä**

Kuori lanttu ja veistä tukevalla veitsellä ohuiksi viipaleiksi. Kuori ja hienonna valkosipulin kynnet. Kuullota lanttuviipaleita ja valkosipulisilppua kahdessa, kolmessa erässä öljyssä paistinpannussa ja siirrä korkealaitaiseen uunivuokaan tai pataan. Sekoita lanttuviipaleiden joukkoon suola, hunaja ja vesi. Tasoita pinta ja kypsennä 200 asteessa ilman kantta noin 1½ tuntia.

Mieleinen mansikka-mozzarellasalaatti

AINEKSET NELJÄLLE

- **SALAATTI**
- **marinadi:**
- **2 rkl oliiviöljyä**
- **3 rkl Mansikka-Mieleinen hunajavalmistetta tai Suodatettua juoksevaa Hunajayhtymän hunajaa**
- **2 rkl limenmehua**
- **⅓ tl suolaa**
- **½ tl rouhittua mustapippuria**

LISÄKSI

- **200 g mozzarellajuustoa**
- **1 rku rapeaa salaattia**
- **1 rku tuoretta basilikaa**
- **nippu kevätsipulin varsia**
- **200 g mansikoita**
- **n. 100 g ilmakuivattua kinkkua**
- **1 dl paahdettuja hasselpähkinöitä (n. 50 g)**

- **KASTIKE**
- **1 dl oliiviöljyä**
- **⅓ dl valkoviinietikkaa**
- **3 rkl Mansikka-Mieleinen hunajavalmistetta tai Suodatettua juoksevaa Hunajayhtymän hunajaa**
- **hiven cayennepippuria**
- **1 tl kuivattua basilikaa**
- **½ tl suolaa**

Valmista ensin marinadi sekoittamalla kaikki ainekset sekaisin. Pieni lämmitys auttaa marinadin makujen sekoittumista. Lisää mozzarellapallot (riippuen koosta, voit halutessasi paloitella ne ensin) kylmän marinadin joukkoon, siirrä maustumaan jääkaappiin ainakin puoleksi tunniksi.

Mittaa kaikki kastikkeen ainekset lasipurkkiin, ravista sekaisin. Tarkista maku mieleiseksi. Anna makujen vetäytyä jääkaapissa mielellään ainakin puoli tuntia.

Kun mozzarellajuusto on marinoitunut, valmista salaatti. Revi salaatti ja runsaasti basilikan lehtiä kulhoon. Leikkaa sipulin varsia pieninä paloina mukaan. Viipaloi päälle mansikoita ja lisää marinoitunut mozzarella. Revi pinnalle ilmakuivattua kinkkua ja murskaa mukaan vielä pähkinöitä.

Viimeistele salaatti kastikkeella ja / tai tarjoile kastike erikseen.



Resepti: Arja Elina Laine, Arjan Ruokaviestintä Oy



Lämmin wokkisalaatti

- **500 g wokkivihanneksia**
- **ruokaöljyä**
- **30-40 g Mieleistä Mieleinen -hunajavalmistetta tai Suodatettua juoksevaa Hunajayhtymän hunajaa**
- **suolaa**
- **valkopippuria**

Kuullota vihannekset kasarissa. Lisää hunaja ja mausteet. Vältä ylikypsentämistä.



Meidän hunajasta jää tutkitusti MINI-MAALINEN HIILI-JALANJÄLKI.

Yrttinen tomaatti-sipulisalaatti

KASTIKE:
- **1 osa etikkaa (puna- tai valkoviinietikkaa tai sitruunamehua)**
- **3 osaa ruokaöljyä**
- **Mieleistä**
- **suolaa**
- **pippurirouhetta**

Sekoita etikka ja öljy, mausta Mieleisellä, suolalla ja pippurilla. Saa olla makeahkoa.

SALAATTI:
- **tomaattia**
- **sipulia**
- **mustapippurirouhetta**
- **tuoreita yrttejä**

Leikkaa tomaatit ja sipulit ohuiksi viipaleiksi ja lado salaattikulhoon. Lisää kastike.

Hunaja SÄILYY PITKÄÄN. Paras paikka hunajalle on keittiön kuivatarvikekaappi.





Makeat inkivääriporkkanat

- 6 porkkanaa
- 3 rkl voita tai margariinia
- 3 rkl appelsiinimehua
- 1 tl suolaa
- ½ tl inkivääriä
- 4 rkl Hunajayhtymän hunajaa tai Mieleistä

Kuori porkkanat ja leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi. Pane porkkanat ja muut ainekset kattilaan. Kypsennä miedolla lämmöllä 25 minuuttia välillä sekoittaen.

Valkosipuliset uunisipulit



- 8-10 sipulia
- 3 valkosipulin kynttä

LIEMI:

- 1 dl vettä
- 2 rkl ruokaöljyä
- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa tai Mieleistä
- 1 rkl soijakastiketta
- 1 tl inkivääriä
- ripaus pippuria



Kuori sipulit ja lohko ne neljään osaan. Ruskista sipulilohkot pannulla öljytilkassa. Laita sipulit vuokaan ja purista sekaan valkosipuli. Yhdistä liemen ainekset ja kaada sipulien päälle. Peitä vuoka ja hauduta sipuleita uunissa 200 asteessa noin tunnin ajan välillä sekoittaen.

Jokainen hunajapurkki on ainutlaatuinen tuotos, jossa maistuu sekä mehiläistarhaajan KÄSITYÖN JÄLKI että PAIKALLISET OLOSUHTEET.





Keitot

Hunaja antaa persoonallisen säväyksen erilaisille keitoille raaka-aineista riippumatta. Hunajan käyttö keitoissa ei tee liemimäisistä ruoista makeita, vaan pääasiassa syventää muiden ainesosien makukirjoa. Lisäämällä hunajaa perinteisiin resepteihin, saat lämpimistä ja täyteläisistä keitoista myös päivittäisen superfoodannoksen.

Kotimainen, herkullinen hunaja tekee AIDOSTI HYVÄÄ. Sinulle ja pölytyksen kautta KOKO SUOMEN LUONNOLLE.

Hunaja on pienen hiilijalanjäljen tuote, mutta tosiasiassa hunajan kulutuksella on vahva positiivinen vaikutus ympäristön hyvinvointiin. Tästä syystä mehiläisten pölytysvaikutuksen kautta hunajan hiilijalanjälki on käytännössä positiivinen. Mehiläisten pölytystyön merkityksen on arvioitu olevan Suomessa jopa 60 miljoonaa euroa, joten käytännössä jokaiselle käytetylle lusikalliselle on mahdollista määritellä hiilisiivenjäljen kautta positiivinen ympäristövaikutus.

TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI

Gulassi
monipuolinen keitto

- **½ kg naudanlihaa kuutioituna**
- **3 sipulia**
- **1 dl öljyä**
- **1 rkl paprikajauhetta**
- **1 tl jauhettua kuminaa**
- **1-2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **suolaa**
- **porkkanaa, lanttua, selleriä, palsternakkaa**
- **400 g tomaattimurskaa**
- **1 l vettä**
- **½ kg perunoita**
- **smetanaa**

Kuutioi sipuli ja kuullota öljyssä. Lisää paprikajauhe ja ota pannu pois hellalta. Lisää liha, pane pannu hetkeksi takaisin levylle ja lisää tilkka vettä. Kun liha on puolivalmis, lisää viipaloidut vihannekset, kumina ja hunaja. Liha voi rauhassa kypsyä tunninkin ennen kuin lisäät vihannekset. Keitä lihaa ja vihanneksia hetki yhdessä, lisää vettä, vähän suolaa ja perunat. Anna kiehahtaa kypsäksi.

TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI





Hunaja-bataattikeitto

AINEKSET NELJÄLLE

- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 iso bataatti**
- **1 sipuli**
- **1 lime**
- **2 cm pätkä inkivääriä**
- **1 l kana- tai kasvislientä**
- **2 dl kermaa tai 1 dl kookoskermaa**
- **1 rkl voita**
- **1 tl suolaa**
- **cayennepippuria maun mukaan**
- **Koristeeksi: paahdettuja seesaminsiemeniä ja persiljaa**

Kuori ja pilko sipuli. Laita lusikallinen voita kattilaan ja kuullota sipulia muutama minuutti. Kuori ja leikkaa sillä aikaa bataatti pienemmäksi. Kuori myös inkivääri ja paloittele.

Kaada litran verran kasvislientä kattilaan. Odota, että liemi kiehuu; lisää sitten bataatti, inkivääri ja hunaja. Purista myös limen mehu kattilaan. Keitä niin kauan, että bataatti pehmenee. Aja keitto samettiseksi sauvasekoittimella ja mausta suolalla sekä cayennepippurilla.

Ota uudelleen lämpöä keittoon ja sekoita kerma mukaan (jätä hiukan koristeeksi). Nosta hunaja-bataattikeitto tekeytymään pöytään vartiksi. Koristele annokset paahdetuilla seesaminsiemenillä ja persiljasilpulla.



Tiesitkö, että SUOMALAINEN hunaja ON SE PAREMPI MAKEUTTAJA RUUANLAITTOON?



Hunaja-porkkanakeitto

AINEKSET KAHDEKSAAN ANNOKSEEN

- 2 rkl voita
- 15 sentin pätkä purjon vaaleinta osaa
- 500 g porkkanoita
- 1 l kasvislientä
- 1 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 1 ripaus kuivattua chiliä
- 1 laakerinlehti
- suolaa
- 1 prk ranskankermaa

Sulata voi kattilassa. Pese ja kuori purjon uloin kerros pois. Pilko purjo kattilaan ja freesaa pehmeäksi.

Kuori ja pätki porkkanat, laita ne myös kattilaan. Kaada kasvislientä päälle sekä laakerinlehti, suolaa, chiliä ja keitä kannen alla 20 minuuttia niin, että porkkanat pehmenevät.

Poista laakerinlehti ja aja sauvasekoittimella porkkanakeitto tasaiseksi. Mausta keitto hunajalla ja lisää tarpeen mukaan suolaa ja chiliä. Tarjoa hunaja-porkkanakeitto ranskankermasilmän kanssa.

Hunajainen kalkkunakeitto

AINEKSET KAHDEKSALLE

- **n. 800 g kalkkunan rintafileetä**
- **2 rkl voita**
- **200 g yrttituorejuustoa**
- **4 perunaa**
- **4 porkkanaa**
- **1 palsternakka**
- **3 valkosipulinkynttä**
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **30 viherpippuria**
- **tuoretta timjamiasuolaa**

Hienonna valkosipulit ja laita voin kanssa reilun kokoiseen kattilaan lämpenemään.

Lorauta 1,5 litraa vettä kiehumaan kattilaan. Kuori ja leikkaa perunat, porkkanat ja palsternakka kuutioiksi. Laita kasvikset myös kiehumaan. Mausta keitto hunajalla ja viherpippureilla.

Keiton kiehuessa leikkaa kalkkuna suikaleiksi.

Kun kasvikset ovat kiehuneet lähes kypsiksi, lisää kalkkunasuikaleet sekä tuorejuusto.

Kiehuta kalkkunakeittoa vielä muutama minuutti liedellä, tarkista suola ja revi mukaan myös kourallinen timjamin lehtiä. Nosta pöytään kannen alle tekeytymään vähintään vartiksi.

Tarjoa hunajainen kalkkunakeitto hyvän leivän ja voin kanssa.





Hunajainen nuudeli-kanakeitto

AINEKSET KUUDELLE

- 100 g riisinuudelia
- 4 grillattua broilerin koipireittä
- 2 cm pätkä inkivääriä raastettuna
- 2 valkosipulinkynttä hienonnettuna
- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 2 rkl soijaa
- 2 litraa kanalientä
- 5 kevätsipulia
- 4 porkkanaa
- 1 tl suolaa

Laita kanaliemi isoon kattilaan kiehumaan. Siivoa broilerin lihat irti luista, kuutioi ja laita kattilaan.

Kuori ja raasta inkivääri sekä valkosipuli keittoon. Kuori ja pilko porkkanat pieneksi tikuiksi mukaan.

Mausta kanakeitto soijalla ja hunajalla. Kun keitto kiehuu kunnolla, laita nuudelit sekaan. Keitä hetki, että nuudelit pehmenevät. Tarkista maku ja nosta kanakeitto pöytään.

Viimeistele hunajainen nuudeli-kanakeitto silputulla kevätsipulilla ja tarjoa heti.

Hunajainen ramen-keitto

AINEKSET NELJÄLLE

RAMEN-LIEMI
- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 4 rkl soijaa
- 3 rkl omenaviinietikkaa
- 2 cm pätkä inkivääriä
- 1 tl mustapippuria
- 5 dl vettä

LISÄKSI
- 2 broilerin koipireittä
- 4 kananmunaa
- 100 g lehtikaalia
- noin 150 g nuudeleita

Laita liemiainekset kiehumaan laakeapohjaiseen kattilaan. Kuori ja siivuta inkivääri.

Asettele broilerin koipireidet kattilan pohjalle kiehumaan hissuksiin kannen alla kolme varttia niin, että liha irtoaa helposti luista.

Keitä sillä aikaa kananmunat löysäksi keskeltä eli 6-7 minuuttia.

Nosta koipireidet lautaselle ja erottele lihat sekä luut. Kiehauta pilkottu lehtikaali liemessä nopeasti ja siirrä sivuun. Kiehauta seuraavaksi nuudelit liemessä.

Kokoa ramen-annokset kulhoon niin, että nuudelit, lehtikaali, broileri ja kananmunat ovat omissa lohkoissaan. Kaada liemi päälle ja tarjoa hunajainen ramen-keitto kuumana.

YRITTÄJYYS MERKITSEE TOIMINTAMME EDELLYTYSTÄ. Takanamme seisoo iso pientuottajien verkosto, joka luottaa elinkeinonsa käsiimme. Huolehdimme siitä, että sopimustuottajamme saavat meiltä yrittäjinä leipänsä. Haluamme KASVATTAA vastuullisen KÄSITYÖAMMATIN ARVOSTUSTA ja alan ymmärrystä.





Hunajainen valkosipulikeitto

AINEKSET KUUDELLE

- **2 kokonaista valkosipulia**
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 sipuli**
- **1 jauhoinen peruna**
- **2 rkl oliiviöljyä**
- **1 rkl voita**
- **8 dl kanalientä (voi korvata kasvisliemellä)**
- **2 dl kermaa**
- **2 rkl tuoretta oreganoa tai timjamia**
- **½ tl suolaa**
- **½ tl valkopippuria**
- **100 g pekonia (voi jättää pois)**

Leikkaa valkosipuleista kanta pois ja laita folioon. Pyörittele kaksi ruokalusikallista oliiviöljyä joukkoon, kierrä folio kiinni ja paahda 200°C uunissa 25 minuuttia.

Laita kanaliemi kiehumaan. Kuori ja pilko sekaan sipuli sekä peruna. Keitä hissukseen kannen alla niin kauan, että kasvikset kypsyvät.

Nosta valkosipulit uunista ja avaa folio varovasti. Jäähdytä hetki ja purista valkosipulit kuorestaan keiton joukkoon. Mausta valkosipulikeitto hunajalla, valkopippurilla ja suolalla. Laita kerma sekä voi sekaan ja aja tasaiseksi sauvasekoittimella.

Tarjoile hunajainen valkosipulikeitto koristelemalla annokset rapeaksi paahdetuilla pekonikuutioilla sekä tuoreella yrtillä.

Meidän hunaja on puhtaasti suoraan SUOMEN LUONNOSTA KÄSITYÖLLÄ KERÄTTYÄ.

Hunajalla maustettu kurpitsakeitto

AINEKSET KUUDELLE, NOIN 2 LITRAA

- **n. 1,5 kg myskikurpitsa**
- **2 sipulia**
- **1 valkosipulinkynsi**
- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 rkl voita**
- **1 rkl omenaviinietikkaa**
- **1/4 tl jauhettua neilikkaa**
- **2 tl kuivattua rakuunaa**
- **7,5 dl kasvislientä**
- **2 dl kuohukermaa**
- **suolaa ja pippuria**

Lämmitä uuni 165°C. Valmistele sillä aikaa kasvikset. Kuori sipulit ja leikkaa päät pois. Lohko myskikurpitsa neljään osaan.

Laita kurpitsalohkot ja sipulit uunipellille leivinpaperin päälle ja paahda kasviksia tunnin verran. Laita valkosipulinkynsi kuorineen mukaan pellille viimeiseksi vartiksi.

Kiehauta kasvisliemi kattilassa. Koverra paahtuneesta kurpitsasta siemenet talteen ja kurpitsan sisus kattilaan. Sipulit voi lohkoa myös ja laittaa kattilaan. Valkosipulinkynnen saa puristettua mukaan. Kiehauta keitto.

Lisää hunaja, voi, kerma sekä mausteet ja soseuta keitto sauvasekoittimella tai blenderillä samettisen pehmeäksi.

Tarjoa hunajalla maustettu kurpitsakeitto hyvän leivän ja voin kanssa.

Vinkki: voit paahtaa kurpitsan siemeniä pannulla, jolloin niistä saa rapeaa suutuntumaa keittoon.

SUOMALAINEN HUNAJA on puhdas luonnontuote. joka SYVENTÄÄ raaka-aineiden MAKUA ruuassa ja leivonnassa.







Pertin punajuurikeitto

ripaus madeiraa

- **600 gr punajuuria (tuoreita tai säilöttyjä)**
- **100 gr selleriä, perunaa tms. muuta juuresta jos haluaa (ei pakollinen)**
- **1 sipuli**
- **1 rkl voita**
- **1 – 1½ litraa kasvislientä**
- **1 rkl balsamiviinietikkaa (ainostaan siinä tapauksessa, että keitto valmistetaan tuoreista punajuurista. Viinietikka auttaa tuoreita punajuuria säilyttämään värinsä kun ne keitetään)**
- **150 gr Auraa tms. sinihomejuustoa**
- **mustapippuria**
- **½ dl madeiraa (tarvittaessa sherrykin käy)**
- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 – 2 prk smetanaa**

Kuullota pilkottu sipuli voissa. Lisää liemi ja kuumenna kiehuvaksi. Lisää kasviskuutiot ja tarvittaessa viinietikka. Kiehuta kypsiksi, lisää sitten sinihomejuusto, pippuri, hunaja ja madeira. Soseuta teho- tai sauvasekoittimella aivan hienoksi. Tarkista maku. Lisää tarvittaessa jotain ainesosaa. Keitossa pitäisi maistua juusto, punajuuri, hunajan makeus ja madeiran karvaus siten, ettei yksikään maku nouse toisensa yli. Aseta Pertin punajuurikeitto tarjolle syviin keittolautasiin, pudota kuhunkin annokseen reilu lusikka smetanaa.

Leivonta

Hunaja on ikiaikainen makeuttaja, jota on käytetty herkuttelun hetkissä jo satoja vuosia. Hunajan makeus koostuu luonnonsokereista, jotka ovat prosessoitua valkoista sokeria parempi vaihtoehto ihmisen elimistölle. Hunajalla voi korvata sokerin suurimmassa osassa leivontaa, kokonaan tai osittain. Erilaiset leivät, piirakat, pullat ja kakut ovat hunajan ansiosta kuohkeita ja herkullisia.

Suomalainen hunaja kiteytyy yleensä melko nopeasti. Kiteytyvää hunajaa tavallisesti vaivataan, jolloin siitä tulee pehmeää ja hienokiteistä. Perinteisen kiteisen hunajan on annettu vapaasti kiteytyä sellaiseksi, kuin suomalainen hunaja luonnollisimmillaan on. Kiteinen, kova hunaja lohkeaa lusikkaan ja sulaa suuhun, aivan niin kuin ennen vanhaan.



TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI



Helppo hunajakakku

päälle marjoja ja hunajaa

- **lasillinen munia**
- **1/2 lasillista sokeria**
- **1 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **lasillinen jauhoja**
- **vajaa tl leivinjauhetta**

Valmistetaan tuttuun tapaan eli samoin kuin sokerikakku. Sokeri, munat ja hunaja vatkataan vaahdoksi. Mikäli hunaja on kovin jäykän tuntuista, sitä voi vaahdottaa lusikalla erikseen ennen kuin sen sekoittaa munien kanssa. Kun vaahto on vaaleankeltaista ja kuohkeaa, lisätään leivinjauhe-jauhoseos varovasti. Paistetaan 175 asteessa uunissa 30-35 minuuttia. Tarkista kakun kypsyys esim. tulitikulla ennen uunista ottoa. Päälle hunajalla maustettua kermavaahtoa ja marjoja.

Hunaja-briossisämpylät burgereille

AINEKSET KAHDEKSALLE

- **1 dl täysmaitoa**
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 tl sokeria**
- **1/2 pkt (25g) tuorehiivaa**
- **1 tl suolaa**
- **2+1 kananmunaa (2 taikinaan, 1 voiteluun)**
- **6-8 dl vehnäjauhoja**
- **100 g voita**

Ota voi lämpenemään tuntia ennen leipomista. Lämmitä ½ dl maitoa ja sekoita sinne hunaja ja sokeri. Lisää sitten ½ dl kylmää maitoa, että saat kädenlämpöistä nestettä. Sen jälkeen voit sekoittaa mukaan hiivan ja suolan.

Laita yleiskoneeseen kaksi kananmunaa ja vispaa rikki. Lisää sitten hunajamaitoseos ja pikkuhiljaa jauhoja tarpeen mukaan. Vaivaa reunoista irtoavaksi taikinaksi. Loppuvaiheessa laita myös pehmennyt voi sekaan pieninä paloina ja vaivaa kunnolla sekaan.

Jätä briossitaikina ensin huoneenlämpöön ½ tunniksi, että hiiva alkaa aktivoitua. Laita kelmu taikinakulhon päälle ja jätä jääkaappiin kohoamaan seuraavaan päivään.

Ota taikina jääkaapista ja kaada jauhotetulle pöydälle. Pyörittele taikinasta pötkylä, leikkaa se kahdeksaan yhtäsuureen palaan ja pyörittele palloiksi. Aseta ne leivinpaperin päälle uunipellille. Peitä liinalla ja kohota tunti.

Vatkaa kananmuna rikki ja voitele briossit. Paista 200°C uunissa vartin verran. Vahdi lopussa etteivät tummu liikaa.

Anna Hunaja-briossisämpylät burgereille jäähtyä. Näitä voi tehdä myös pakkaseen valmiiksi. Ennen kuin kasaat burgerit; briossien leikkuupinnat paistetaan pannulla lämpimiksi. Pinnat saavat ottaa reippaasti väriä.





Hunaja-focaccia

AINEKSET PELLILLISEEN
- 5 dl lämmintä vettä
- 1 tl suolaa
- 11 – 13 dl vehnäjauhoja
- 2 pkt (11 g) kuivahiivaa
- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- tuoretta timjamia

MAKUÖLJY
- 2 dl oliiviöljyä
- 3 valkosipulinkynttä
- 3 rkl pieniä kapriksia
- 2 tl kuivattua rosmariinia
- 1 tl mustapippuria
- 1 tl suolaa

Kiehauta vesi, lisää hunaja ja kaada vaivauskulhoon jäähtymään.

Sekoita sillä aikaa makuöljy; kuori ja siivuta valkosipuli öljyyn. Riivi rosmariinin lehdet mukaan. Valuta kaprikset, mausta mustapippurilla sekä suolalla ja sekoita makuöljy tekeytymään.

Kun hunajavesi on kädenlämpöistä, lisää hiiva. Anna hiivan aktivoitua vartin verran.

Vaivaa taikinaa lisäämällä jauhoja vähän kerrallaan. Kun taikina alkaa saada muotoa, lorauta makuöljystä ⅓ taikinaan ja vaivaa vielä vähän. Taikinan on jäätävä suhteellisen löysäksi. Anna taikinan nousta liinan alla 30 minuuttia.

Laita uunipellin päälle leivinpaperi, öljyä pinta ja laita uuni lämpenemään 210 asteeseen. Kaavi taikina pellille ja tasoita. Anna taikinan nousta pellillä vielä vartin verran. Painele sormilla leipään kuoppia. Valuta loput makuöljystä focaccian päälle ja paista hunaja-focaccia uunissa kypsäksi, noin 15 min.

Riivi tuoretta timjamia focaccian päälle ja tarjoa lämpimänä.

TILAA
HUNAJASI HELPOSTI
KAUPPA.HUNAJA.FI

Hunaja-jogurttikakku

AINEKSET KAHDEKSALLE

- **4 rkl Hunajayhtymän hunajaa täytteeseen + 2 rkl päälle**
- **200 g neutraalin makuisia keksejä (esim. Digestive)**
- **100 g mantelilastuja**
- **75 g voita**
- **3 dl kreikkalaista jogurttia**
- **2 prk mascarpone-juustoa**
- **2 kananmunaa**
- **1 luomusitruuna**

Ota voi pehmenemään hyvissä ajoin. Aja silppurissa keksit ja ⅔ -osaa mantelilastuista muruiksi. Sekoita murut pehmenneen voin kanssa ja laita keskikokoiseen paistovuokaan. Painele keksiseos tiiviisti pohjalle ja esipaista pohjaa 10 minuuttia 150°C uunissa.

Paahda loput mantelilastut kevyesti pannulla. Pese ja raasta sitruunasta kuori talteen.

Aja monitoimikoneessa jogurtti, 1,5 dl hunajaa, mascarpone, sitruunan kuoriraaste, sitruunan mehu sekä kananmunat sekaisin.

Kaada hunajamassa keksipohjan päälle ja paista foliolla suojattuna 150°C uunissa tunnin verran. Ota lopussa folio pois ja paista 15 minuuttia lisää niin, että kakku saa hiukan väriä.

Levitä pari ruokalusikallista hunajaa kuuman kakun päälle. Lopuksi kaunistele Hunaja-jogurttikakku ripottelemalla paahdettuja mantelilastuja koristeeksi.



Hunaja-juustokakku

AINEKSET KAHDEKSALLE
- **Keksimurupohja**
- **200 g Bastogne-keksejä (Digestive käy myös)**
- **100 g vähäsuolaista tai suolatonta voita**

JUUSTOKAKUN TÄYTE
- **2 dl Hunajayhtymän juoksevaa hunajaa tai Mieleistä**
- **400 g tuorejuustoa, esim. Philadelphia**
- **3 dl paksua maustamatonta jogurttia**
- **4 kananmunaa**
- **1 lime (luomu mielellään)**
-
- **Koristeeksi**
- **3 rkl pinjansiemeniä**
- **mansikoita, marjoja tai hedelmäkuutioita**
- **tuoretta sitruunamelissaa koristeeksi**

Aloita keksipohjan tekemisellä. Laita uuni lämpenemään 200 asteiseksi. Sulata voi ja aja keksit muruiksi tehosekoittimella. Sekoita voi ja keksit tasaiseksi massaksi ja painele vuokaan tiiviiksi pohjaksi. Esipaista keksipohjaa noin 6 minuuttia.

Pyöräytä tuorejuusto, hunaja ja jogurtti sekaisin kulhossa. Lisää kananmunat ja raasta limen kuori kulhoon ja purista myös mehu sekaan. Sekoita hyvin ja kaada täyte hiukan jäähtyneen keksipohjan päälle tasaiseksi.

Peitä juustokakku foliolla, tiputa uunin lämpötila 175 asteeseen ja paista juustokakkua kolmisen varttia. Juustokakku on melko löysä vielä tässä vaiheessa. Ota folio pois ja ruskista 15-20 minuuttia, uunin tehosta riippuen.

Anna juustokakun huilata uunin jälkeen tunnin verran, jolloin kakku kiinteytyy. Parhaimmillaan juustokakku on, jos se saa olla yön yli jääkaapissa.

Paahda pinjansiemeniin nätti väri pannulla. Koristele hunaja-juustokakku pinjansiemenillä, marjoilla tai hedelmillä ja sitruunamelissanlehdillä.





Hunaja-suklaakakku

AINEKSET, 16 VIIPALETTA

- 1,5 dl Hunajayhtymän hunajaa
- 200 g vähäsuolaista voita
- 3 dl hienoja vehnäjauhoja
- 1 dl kaakaojauhetta
- 1 dl sokeria
- 3 kananmunaa
- 2 tl leivinjauhetta
- ½ tl kanelia



VUOAN POHJALLE

- 1 tl voita
- 1 rkl korppujauhoja

Sekoita kuivat aineet keskenään, sokeria lukuun ottamatta. Lämmitä voi juoksevaksi, lisää hunaja ja sekoita vatkaimella sokeri sekaan. Lisäile myös kananmunat ja vatkaa kevyeksi vaahdoksi.

Voitele rengaskakkuvuoka voilla ja korppujauhota reunat.

Yhdistä kuivat aineet ja vaahto varovasti taikinaksi. Kaada taikina vuokaan.

Paista hunaja-suklaakakkua 170°C uunissa tunnin verran. Kokeile puutikulla kakun kypsyys paiston loppuvaiheessa (kakku on kypsä, jos tikkuun ei tartu enää taikinaa).

Kumoa hunaja-suklaakakku uunin jälkeen tarjoiluastiaan, mutta anna jäähtyä vähintään puoli tuntia.



Hunajahippaleivät

- **2 dl kaurahiutaleita**
- **n. 3 dl vehnäjauhoja**
- **2 tl leivinjauhetta**
- **5-6 tl Hunajayhtymän hunajaa**
- **½ tl suolaa**
- **2 dl maitoa**
- **50 g margariinia sulatettuna**

Sekoita kuivat aineet keskenään kulhossa. Sulata rasva ja sekoita siihen hunaja, jolloin rasva jäähtyy sopivaksi.

Lisää maito. Sekoita puuhaarukalla tasaiseksi. Muotoile taikinasta pellille leivontapaperin päälle kaksi pyöreää, matalaa leipää. Käytä muotoilussa jauhoja apuna. Leikkaa leivän pinta taikinapyörällä neljään lohkoon. Paista 200 asteessa noin 12-17 minuuttia.



Hunajainen kauraleipä

AINEKSET KUUDELLE

- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **3 ½ dl vettä**
- **2 tl kuivahiivaa**
- **2 tl suolaa**
- **1 1/2 dl kaurahiutaleita**
- **3 dl kaurajauhoja**
- **2 dl vehnäjauhoja**

Kiehauta vesi ja kaada se jäähtymään kulhoon. Sekoita hunaja lämpimään veteen.

Kun vesi-hunaja on kädenlämpöistä, sekoita mukaan hiiva ja anna aktivoitua 15 minuuttia.

Sekoita loput ainekset taikinaan yksi kerrallaan ohjeen järjestyksessä. Älä vaivaa liian pitkään. Taikina jää tässä vaiheessa hyvin löysäksi. Peitä kulho kelmulla ja anna olla pöydällä tunnin verran, siirrä sitten yöksi jääkaappiin.

Kaada taikina jauhotetulle pöydälle. Pyörittele reippaasti jauhoja pintaan ja siitä taikina takaisin kulhoon. Jätä huoneenlämpöön tunniksi.

Laita uuni lämpenemään 250°C ja uuniin kannellinen pata. Nosta leipätaikina kuumaan pataan ja paista ensin kansi päällä puoli tuntia. Ota sitten kansi pois ja jatka paistoa n. 20 minuuttia niin, että kauraleipä saa kauniin värin. Pidä vahtia ettei leipä kärähdä.

Hunajainen kauraleipä on herkullista sellaisenaan voin kanssa.



Meillä on koko Suomessa lähes 150 SOPIMUSTUOTTAJAA, joille mehiläistarhaus on tärkeä elinkeino.

Hunajainen kurpitsapiirakka

AINEKSET KAHDEKSALLE

- **300g Hokkaido tai Halloween kurpitsaa**
- **2 kananmunaa**
- **1 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 dl täysmaitoa**
- **50g vähäsuolaista voita**
- **1/2 tl kanelia**
- **1 tl jauhettua inkivääriä**
- **1 murupohjataikina**

Ota murutaikina hyvissä ajoin sulamaan. Leikkaa kurpitsasta kuoret, paloittele ja laita kattilaan – vettä sen verran, että palat peittyvät. Keitä kurpitsa kannen alla pehmeäksi.

Kauli sillä aikaa murupohja piirakkavuokaan sopivaksi. Aseta uuni lämpenemään 200C asteeseen.

Kun kurpitsa on kypsä, kaada ylimääräinen vesi pois ja kattilaan hunajaa, voita, maitoa, kaneli ja inkivääri. Riko lopuksi sekaan pari kananmunaa ja aja täyte sauvasekoittimella paakuttoman tasaiseksi.

Paista kurpitsapiirakkaa uunin keskiosassa folion alla ensin n.30 minuuttia. Ota folio pois (piirakan sisus voi olla vielä höllyvän löysä) ja ruskista lopuksi vartin verran.

Anna hunajaisen kurpitsapiirakan jäähtyä ja kiinteytyä folion alla puolisen tuntia. Tarjoa hunajainen kurpitsapiirakka kanelilla ja sokerilla maustetun kermavaahdon kanssa.





Hunajainen maissileipä

AINEKSET NELJÄLLE

- 3,5 dl maissijauhoja
- 1 dl vehnäjauhoja
- 2 kananmunaa
- 3,5 dl piimää
- 50 g voita
- 1 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 1 tl ruokasoodaa
- 1 tl suolaa

Sulata voi ja sekoita hunaja joukkoon. Lisää myös piimä seokseen.

Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää kananmunat. Sekoita hyvin kauhalla ja ala lisäillä piimäseosta. Sekoita taikina tasaiseksi. Sen tulee jäädä valuvaksi.

Laita leipävuokaan leivinpaperi ja kaada taikina vuokaan.

Paista hunajaista maissileipää 200°C uunissa 20-25 minuuttia. Kokeile puutikulla leivän kypsyys. Kun puutikkuun ei jää enää taikinaa, leipä on kypsä.

Leikkaa hunajainen maissileipä kuutioiksi ja tarjoa tuoreena.

SUOMALAINEN HUNAJA on puhdas luonnontuote. joka SYVENTÄÄ raaka-aineiden MAKUA ruuassa ja leivonnassa.





Hunajainen omenapiirakka

- 3 munaa
- 150 g Hunajayhtymän hunajaa
- 100 g voita tai margariinia
- 1,5 dl vettä (tai kermaa)
- 4,5 dl vehnäjauhoja
- 2,5 tl leivinjauhetta



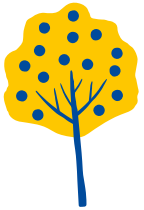
PINNALLE:

- 3-4 omenaa
- kanelia
- n. 2 rkl Hunajayhtymän suodatettua hunajaa tai Mieleistä

Vaahdota munat. Sulata kasarissa rasva, hunaja ja vesi yhteen. Sekoita seos muna-vaahtoon. Sekoita joukkoon vehnäjauholeivinjauheseos.

Kaada taikina uunipannulle, leivinpaperin päälle. Lado päälle omenaviipaleet ja ripottele pinnalle kanelia. Paista 200 asteessa n. 20 min.

Valuta kuuman piirakan päälle juoksevaa hunajaa. Kun hunaja kuivahtaa, se muodostaa piirakan pinnalle kauniin kiillon.





Hunajainen porkkanakakku

AINEKSET KUUDELLE
- 3 porkkanaa
- 0,5 dl Hunajayhtymän hunajaa
- 2 kananmunaa
- 1 dl sokeria
- 0,5 dl ruokaöljyä (esim. auringonkukka)
- 2 dl vehnäjauhoja
- 1 tl kanelia
- 1/2 tl suolaa
- 1/2 tl soodaa
- 1/2 tl leivinjauhetta

KUORRUTUS
- 1 rkl vähäsuolaista voita
- 150 g maustamatonta tuorejuustoa
- 1-2 dl tomusokeria (maun mukaan)
- 1 tl vanilliinisokeria

KORISTEEKSI
- pähkinärouhetta ja raastettua porkkanaa

Kuori ja raasta porkkanat kulhoon. Sekoita porkkanoihin ruokaöljyä sekä hunajaa.

Vaahdota kananmunat sekä sokeri. Sekoita kuivat aineet ensin keskenään ja lisää kananmunavaahtoon. Sekoita tasaiseksi ja lisää lopuksi porkkanat. Koostumukseltaan taikina on melko löysää.

Voitele paistovuoka hyvin ja kaada porkkanakakkutaikina vuokaan. Huomioi, että kakku kohoaa paistettaessa. Paista porkkanakakkua 165°C uunin alaosassa 40-50 minuuttia. Porkkanakakku tummuu uunissa, mutta varo ettei pala, joten tarkkaile paiston aikana. Testaa lopuksi kypsyys puutikulla.

Kuorrutusta varten ota voi hyvissä ajoin huoneenlämpöön. Sekoita pehmeä voi sokereiden ja lopuksi tuorejuuston kanssa sileäksi tahnaksi.

Levitä reilusti kuorrutetta jäähtyneen porkkanakakun päälle. Koristele hunajainen porkkanakakku pähkinärouheella ja raastetulla porkkanalla.

Vinkki: Porkkanakakut voi paistaa myös yksittäisinä kappaleina muffinivuoissa. Silloin on seurattava erityisen tarkasti kypsymistä, koska pienissä vuoissa taikina kärähtää helpommin.

Hunajainen sitruuna-marenkitorttu

TORTTUPOHJA
- 3,5 dl vehnäjauhoja
- 1 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 175 g voita (normaalisuolainen käy)
- 0,5 dl vettä
- kostutukseen 2 rkl maitoa ja 1 rkl hunajaa lämmitettynä

TORTUN TÄYTE
- 2,5 dl sokeria
- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 4 rkl vehnäjauhoja
- 2 sitruunan mehu
- 1,5 dl vettä
- 5 keltuaista
- 75 g voita

MARENKI
- 5 valkuaista
- 1,5 dl sokeria

Laita torttupohjaa varten voita sulamaan pieneen kattilaan liedelle. Sekoita kulhossa jauhot ja hunaja. Kaada sula voi keskelle tehtyyn kuoppaan ja puristele kädellä taikina sekaisin. Lisää vettä ja sekoita tasainen taikina. Painele se piirakkavuoan pohjalle ja paista 200 °C asteessa vartin verran, niin että pohja ruskistuu hieman. Nosta jäähtymään ja kostuta hunajamaidolla.

Sekoita sokeri ja jauhot kattilassa. Laita pieni lämpö ja lisää vettä koko ajan vispilällä sekoittaen. Kun täyte on tasaista, lisää myös sitruunanmehu. Sekoita myös keltuaiset ja voi kattilaan. Laita lisää lämpöä ja vispaa koko ajan niin kauan, että täyte sakenee. Kaada täyte tortun päälle ja tasoita. Täyte kiinteytyy nopeasti.

Vatkaa valkuaiset marenkia varten kovaksi kiiltäväksi vaahdoksi. Lisää lopuksi sokeri ja vatkaa hyvin. Pursota marenki tortun päälle ja ruskista kuumassa uunissa hetki, että marenki saa nätin värin (varo, palaa herkästi). Tarjoa hunajainen sitruuna-marenkitorttu jäähtyneenä.





Hunajaiset joulukeksit

AINEKSET NOIN 20 KEKSIIN

- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **110 g voita**
- **1 dl ruokosokeria**
- **1 keltuainen**
- **160 – 170 g hienoja vehnäjauhoa**
- **1 tl kanelia**
- **½ tl jauhettua neilikkaa**
- **1 tl pomeranssin kuorta**

Vaahdota sokeri ja pehmeä voi. Notkista hunajaa lämmittämällä ja sekoita sokeriseokseen. Sekoita myös keltuainen mukaan. Sihtaa jauhot ja mausteet seokseen. Sekoita taikina tasaiseksi.

Pyöritä käsissä pieniä, noin 3 cm halkaisijaltaan olevia taikinapalloja ja asettele leivinpaperin päälle uunipellille. Litistä kämmenellä. Jätä keksien väliin leviämisvaraa.

Paista hunajaiset joulukeksit 180°C uunissa noin vartin verran. Anna jäähtyä ja rapeutua pellillä paistamisen jälkeen.



Hunajaiset laventelikeksit

NOIN 50 KAPPALETTA
- 140g voita
- 2,5 dl Hunajayhtymän hunajaa
- laventelinkukkia (tuoreena tai kuivattuna)
- 1 dl kermaa
- 8-9 dl vehnäjauhoja
- 1/2 tl leivinjauhetta
- 1/2 tl ruokasoodaa

KEKSIEN KUORRUTUS
- 3 dl tomusokeria
- 3 rkl sitruunamehua

Sulata voi kattilassa, mutta varo ettei se ruskistu. Lisää hunaja sekä sokeri ja sekoita niin kauan, että sokeri on sulanut. Lisää 1 rkl laventelinkukkia ja jätä voi-hunajaseos jäähtymään hetkeksi. Sekoita kerma joukkoon.

Sekoita jauhot, leivinjauhe sekä sooda keskenään ja siivilöi se voi-hunajaseokseen. Vaivaa taikinaksi ja jätä kelmuun käärittynä jääkaappiin vähintään pariksi tunniksi.

Kauli taikinasta ohut puolen sentin levy. Painele siitä piparkakkumuotilla paloja ja paista leivinpaperin päällä 180C uunissa noin 7 minuuttia niin että reunat alkavat saada hiukan väriä.

Mittaa kulhoon sitruunamehu ja sekoita tomusokeri joukkoon. Levitä kuorrutus jäähtyneiden keksien pintaan (pursotin on hyvä apuväline), ripottele muutamia laventelinkukkia päälle ja jätä hunajaiset laventelikeksit tekeytymään huoneenlämpöön seuraavaan päivään.



Hunajaiset teeleivät

AINEKSET KUUTEEN LEIPÄÄN

- 2 dl kaurahiutaleita
- 3 dl vehnäjauhoja
- 2 tl leivinjauhetta
- 1/2 tl suolaa
- 1 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 2 dl täysmaitoa
- 2 rkl rypsiöljyä

HUNAJA-PÄÄRYNÄHILLOKE

- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 2 päärynää

Sekoita ensin kuivat aineet. Lisää sekaan öljy, maito ja hunaja. Sekoita taikinaksi ja anna tekeytyä vartti. Muotoile ohuita lättysiä leivinpaperin päälle uunipellille ja paista 225°C uunissa vartin verran. Seuraa paistoa ettei kärähdä.

Teeleipien paistuessa voit tehdä huna-ja-päärynähillokkeen; kuori ja kuutioi päärynät pieneen kattilaan. Sekoita joukkoon hunaja ja kiehauta. Kaada kuppiin jäähtymään ja siirrä hetken päästä jääkaappiin.

Hunajaiset teeleivät saavat myös jäähtyä hiukan uunin jälkeen. Tarjoa hunaja-päärynähillokkeen kanssa.

Hunajapiirakka

AINEKSET KAHDEKSALLE

POHJA
- 3-4 dl vehnäjauhoja
- 1/4 tl kanelia
- 1/4 tl suolaa
- 100 g suolatonta voita
- 1,5 dl rahkaa

PIIRAKAN TÄYTE
- 1 dl Hunajayhtymän hunajaa
- 75 g voita
- 1,5 dl sokeria
- 2 kananmunaa
- 2 dl kuohukermaa
- 1 rkl maissitärkkelystä
- 1 rkl sitruunamehua
- ½ tl suolaa

TARJOILUUN (SEKOITA KESKENÄÄN)
- 1 dl rahkaa
- 1 rkl sokeria
- ½ tl kanelia



Ota voi hyvissä ajoin pöydälle pehmenemään.

Vaivaa pohja-ainekset kulhossa tai monitoimikoneessa. Lisää jauhoja niin, että taikina on kiinteää, mutta ei kivikovaa. Jätä hetkeksi tekeytymään.

Sekoita sillä aikaa piirakan täyte; sulata kattilassa voi, hunaja ja sokeri. Jätä jäähtymään. Vatkaa pari kananmunaa vaahdoksi. Sekoita maissitärkkelys kermaan ja lisää se hunajaseokseen. Sekoita myös kananmunat sekaan varovasti käännellen.

Kauli pohjataikinasta n. 30 cm laakea kiekko ja asettele piirakkavuokaan. Pistele pohja haarukalla, ettei se lähde kohoamaan uunissa. Reunat täytyy nousta sen verran vuoan reunoille, että täyte mahtuu sisään ja jää neljännes turpoamisvaraa. Kaada täyte vuokaan ja paista piirakkaa 165 °C uunissa tunnin verran.

Uunin jälkeen hunajapiirakka saa jäähtyä ja asettua tunnin pöydällä. Tarjoa piirakka maustetun rahkan kera.





Hunajapiparkakut



- 200 g Hunajayhtymän hunajaa
- 200 g sokeria
- 50 g voita
- 1/4 tl suolaa
- 1 muna
- 1/2 dl maitoa
- 2 tl soodaa
- n. 600 g vehnäjauhoja
- (mausteita voi lisätä halutessaan; esim. kanelia, inkivääriä, neilikkaa)

Kiehauta kattilassa hunaja, sokeri, voi ja mausteet. Jäähdytä seos ja lisää joukkoon muut aineet. Anna taikinan kovettua kylmässä. Kaaviloi taikinasta ohut levy ja ota siitä muotilla piparkakkuja. Paista 175 asteen lämmössä 5-10 min. Piparkakut voit jäähtyneinä koristella sokerivesikuorrutuksella.



Hunajapullat

PULLATAIKINA (AINEKSET PELLILLISEEN)

- 1 dl Hunajayhtymän hunajaa
- 3 dl maitoa
- 25 g tuorehiivaa
- 1 dl sokeria
- 1 tl kardemummaa
- 1 tl kanelia
- 120 g voita
- n. 8-9 dl vehnäjauhoja

HUNAJATÄYTE

- 3 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 1 dl tomusokeria
- 50 g voita
- 2 dl manteli- tai pähkinärouhetta
- 1 tl jauhettua inkivääriä
- 1 rkl tärkkelystä (esimerkiksi maissi tai peruna)
- 1 kananmuna

Lämmitä hunajaa ja maitoa kädenlämpöiseksi. Sekoita sokerin kanssa. Paloittele hiiva mukaan. Anna hiivan aktivoitua vartin verran. Pehmennä voi pöydällä.

Mausta maitoseos kardemummalla ja kanelilla. Ala sekoittaa jauhoja mukaan ja loppuvaiheessa myös pehmennyt voi. Vaivaa kimmoisa taikina. Jätä taikina kohoamaan lämpimään paikkaan liinan alle.

Valmista taikinan kohotessa hunajatäyte; lämmitä hunajaa ja voita kattilassa. Sekoita tärkkelys mukaan ja sitten loput ainekset. Pyri saamaan tasainen täyte.

Kun taikina on kohonnut kaksinkertaiseksi, kauli se suorakaiteen muotoiseksi, noin sentin paksuiseksi levyksi. Levitä hunajatäyte sen päälle tasaisesti, yläreunusta lukuunottamatta.

Rullaa taikina tiiviisti ylös asti ja leikkaa 2,5 cm rinkuloiksi. Nosta rinkulat leivinpaperin päälle (jätä tilaa kohota). Anna kohota liinan alla uudelleen puoli tuntia.

Riko kananmuna, voitele rinkulat ja paista 200°C uunissa vajaan vartin verran. Seuraa, etteivät pääse kärähtämään, mutta tulevat kypsiksi ja kepeiksi. Tarjoa hunajapullat lämpimänä.

Hunajarahka-mandariinikakku

Hunajan pehmeyttä ja hedelmän raikkaus

POHJA
- 3 munaa
- 1 1/2 dl sokeria
- 1 1/2 dl vehnäjauhoja



TÄYTE
- 2 dl kermaa
- 2 dl rahkaa
- 100-150 g Hunajayhtymän hunajaa
- 4-5 mandariinia
- 4-5 liivatelehteä (tai 3 1/2 teelusikallista liivatejauhoa)

Vaahdota munat ja sokeri. Sekoita kevyesti joukkoon jauhot. Kaada taikina voideltuun korppujauhotettuun vuokaan. Kypsennä kakkua 200 asteessa noin 35 minuuttia. Jäähtynyt kakku leikataan keskeltä halki ja täytetään. Vatkattu kerma ja rahka sekoitetaan, lisätään pehmeää hunajaa, pieniksi paloitellut mandariinit ja viimeiseksi liivate (liivate sulatetaan 1/2-1 dl kiehuvaa vettä). Kun kakku on hyytynyt se koristellaan tomusokerilla ja mandariinilohkoilla. Täytteessä voidaan käyttää myös marjoja tai muita hedelmiä.





Hunajasämpylät

- **5 dl kädenlämpöistä maitoa tai vettä**
- **50 g hiivaa**
- **1-2 tl suolaa**
- **3 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 dl mysliä**
- **noin 1,5 l sämpyläjauhoja**
- **0,5 dl rypsiöljyä**

Liuota hiiva, suola, hunaja ja mysli kädenlämpöiseen nesteeseen. Alusta jauhot vähitellen, kunnes taikina on kimmoisaa ja irtoaa kulhon reunoista. Jauhojen määrä saattaa hieman vaihdella. Kohota liinan alla kaksinkertaiseksi. Leivo taikinasta pieniä sämpylöitä ja kohota liinan alla. Voitele vedellä tai maidolla ja paista 225 asteessa uunin keskitasolla noin 10-12 minuuttia. Tarjoa hunajasämpylät leikkeleiden, -juuston ja -kasvisten kanssa.

Vinkki: Voit vaihtaa myslin esim. juustoraasteeseen.



Maijan hunaja-marjapiirakka

- 3 dl vehnäjauhoja
- 2 rkl sokeria
- 100 g voita
- 1 tl leivinjauhetta
- 1 kananmuna
- 3 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 2 dl erilaisia marjoja
- 1 rkl perunajauhoja

Nypi vehnäjauhot, sokeri, leivinjauhe ja voi murutaikinaksi. Erota massasta yksi desilitra taikinaa. Lopputaikinaan lisätään kananmuna varovasti sekoittaen. Levitä taikina vuokaan, lisää taikinan päälle hunajaa, sitten perunajauhossa sekoitetut marjat ja lopuksi jäljellä oleva taikina. Paista 225 asteessa noin 25 minuuttia.

Maijan hunajakorvapuustit



- 3 dl maitoa
- 25 g hiivaa
- ½-1 tl suolaa
- 1 kananmuna
- 100 g voita
- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 8-9 dl vehnäjauhoja

TÄYTE



- 1 rkl hunajaa
- 2 rkl voita
- 1 tl kanelia
- 2 rkl sokeria tai hillosokeria
- pinnalle raesokeria

Lämmitä maito kädenlämpöiseksi ja lisää hiiva, suola, kananmuna ja hunaja. Alusta jauhot sekaan ja pehmeäksi sulatettu voi. Kohota taikina. Jaa taikina kahteen osaan, kaulitse ne levyiksi. Sivele levyille hunajaa ja voita sekä ripottele sokeria ja kanelia (ainekset voi sekoittaa myös massaksi ennen levitystä).

Rullaa, leikkaa vinoksi ja paina keskeltä lyttyyn. Annoksesta tulee korvapuusteja sopivasti pari pellillistä. Sivele munamaidolla ja ripottele päälle raesokeria.

Paista 225 asteessa n. 15 min. Nosta paistetut Maijan hunajakorvapuustit heti pelliltä.





Marjaisat muffinit

- **4 dl vehnäjauhoja**
- **1/2 dl sokeria**
- **3 tl leivinjauhetta**
- **2 1/2 dl maitoa tai appelsiinimehua**
- **1 muna**
- **60 g leivontamargariinia sulatettuna**
- **1 pss (200 g) pakastemustikoita**
- **1 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **muffinivuokia**

Kuumenna uuni 225 asteeseen. Nosta muffinivuoat pellille.

Sekoita kuivat aineet. Lisää neste, muna ja rasva. Sekoita mustikat ja juoksevaksi lämmitetty (ei kuuma) hunaja ja kaada seos lopuksi taikinaan. Sekoita mahdollisimman vähän. Täytä vuoat. Paista muffineita 10-15 minuuttia.



Rommi-hunajakakku

KAKKUTAIKINA
- 225 g suolatonta voita
- 2,5 dl sokeria (osa voi olla ruskeaa)
- 4 kananmunaa
- 3,5 dl vehnäjauhoja
- 1 tl leivinjauhetta
- 0,5 tl suolaa
- 1 rkl tomusokeria (koristeeksi)

KAKUN TÄYTTEET
- 100 g rusinoita
- 175 g tölkkikirsikoita tai kuivattuja hedelmiä
- 80 g kuorittuja manteleita
- 50 g hasselpähkinärouhetta

ROMMILIEMI
- 1 dl tummaa rommia
- 4 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 1 ripaus (0,25 g) sahramia

Kiehauta rommia minuuttia kattilassa, jolloin alkoholi häviää. Ota liedeltä ja sekoita rommiin hunaja sekä sahrami. Valuta tölkkikirsikat siivilässä. Murskaa manteleita hieman pienemmiksi morttelissa. Sekoita kakun täytteet ja rommiliemi keskenään ja jätä maustumaan.

Laita kakun taikina-ainekset monitoimikoneeseen ja pyöräytä tasaiseksi taikinaksi.

Kaada kattilassa olevista täytteistä pari ruokalusikallista rommilientä talteen kakun kostukkeeksi ja sekoita loput täytteet kakkutaikinaan.

Voitele ja korppujauhota kakkuvuoka. Nostele kakkutaikina vuokaan. Muista, että kakku kohoaa uunissa ainakin viidennekseen, joten älä täytä vuokaa reunaan asti.

Paista rommi-hunajakakkua 150C asteisen uunin alatasolla 1,5 tuntia. Peitä foliolla, laske lämpö 130C asteeseen ja paista vielä puolisen tuntia. Kakku on valmis, kun kakun reunat irtoavat vuuasta. Jos haluat varmistaa kypsyyden, niin kokeile tikulla. Jos tikkuun ei tartu mitään – kakku on valmis.

Nosta kakku uunista ja anna sen rauhassa jäähtyä. Valele kakun pohjapuolelle talteen otettu rommiliemi. Liemi kostuttaa kakun meheväksi.

Kumoa rommi-hunajakakku tarjoiluastiaan ja ripottele siivilällä tomusokeria koristeeksi.



Rouheinen hiivaleipä

- **5 dl vettä**
- **25 g hiivaa**
- **1 tl suolaa**
- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **5 dl rouheisia sämpyläjauhoja**
- **5-6 dl hiivaleipäjauhoja**
- **0,5 dl öljyä**

Hiiva liotetaan kädenlämpöiseen veteen. Lisätään suola, hunaja ja sämpyläjauhot. Taikina alustetaan hiivaleipäjauhoilla ja lisätään alustamisen loppuvaiheessa öljy. Kohotetaan lämpimässä paikassa n. 45 min. Kohotuksen jälkeen taikinasta leivotaan 2 pyöreää tai pitkulaista leipää ja niiden pinnalle painetaan veitsellä viiltoja. Kohotetaan liinan alla noin 30 min ja paistetaan sitten 200 asteisessa uunissa alimmalla tasolla 25-30 min.



Sisarussämpylät

- 1 prk (250 g) maitorahkaa
- 2,5 dl kevytmaitoa
- 50 g hiivaa
- 1/2 rkl suolaa
- 3/4 dl Hunajayhtymän hunajaa
- 2 dl talkkunajauhoja
- 7 dl vehnäjauhoja
- 75 g Oivariinia 60 %

Liuota hiiva ja hunaja kädenlämpöiseen rahka-maitoseokseen. Lisää suola. Sekoita osa vehnäjauhoista löysäksi taikinaksi ja lisää talkkunajauhot joukkoon. Alusta loput jauhot taikinaan ja lisää loppuvaiheessa huoneenlämpöinen rasva. Anna kohota kaksinkertaiseksi leivinliinan alla. Leivo taikinasta kaksi pellin pituista tankoa ja nosta tangot leivinpaperin päälle pellille. Leikkaa tangot saksilla paloiksi siten, että tanko jää kiinni pohjalta. Kohota peitettynä. Ripottele pinnalle talkkunajauhoja ja paista sisarussämpylät 200 asteessa noin 25 min.

Hunaja on MAAILMAN VANHIN MAKEUTUSAINE ja SOPII sokerin korvikkeeksi MIHIN VAAN!



Resepti: Arja Elina Laine, Arjan Ruokaviestintä Oy

Vadelmapiiraset hunajamanteleilla

HUNAJAINEN PIIRASTAIKINA
- 2½ dl erikoisvehnäjauhoja
- 1 dl mysliä tai kaurahiutaleita
- 1 tl leivinjauhetta
- 1 tl kardemummaa
- 1 dl pullomargariinia
- 1 dl turkkilaista jogurttia
- 1 dl Hunajayhtymän suodatettua suomalaista hunajaa pullosta
- 1 kananmuna

VOITELU
- pullomargariinia

MARJAT
- 3–4 dl vadelmia (jos pakaste, jäisinä)
- 1½-2 dl punaherukoita (jos pakaste, jäisinä)
- 1–2 rkl perunajauhoja

HUNAJAMANTELIT
- 1½ dl manteleita (100 g)
- 2 rkl rypsiöljyä
- 1 tl kanelia
- 1 tl vaniljasokeria
- (ripaus chilijauhetta)
- ripaus suolaa
- 1 dl Hunajayhtymän suodatettua suomalaista hunajaa pullosta

Aloita valmistamalla hunajamantelit. Paahda mantelit ja mausteet isolla paistinpannulla miedolla lämmöllä öljyssä, n. 5–10 min. Sekoita puulastalla, jotta mantelit eivät pala. Ota pannu pois liedeltä ja valuta hunaja kuuman manteliseoksen joukkoon. Jätä seos pannulle jäähtymään.

Lämmitä uuni 200 asteeseen. Voitele pienet piirasvuoat tai iso piirakkavuoka rasvalla (korppujauhota vuoat, jos ne ovat metallia).

Sekoita taikinan kuivat aineet keskenään kulhossa ja lisää muut aineet. Sekoita nopeasti tasaiseksi pehmeäksi taikinaksi. Lusikoi taikina piirasvuokien (tai ison piirakkavuoan) pohjalle ja reunoille, käytä apuna lastaa.

Jaa marjat päälle ja sihtaa pintaan perunajauhoja. Paista uunin toiseksi alimmalla tasolla pieniä piirasia n. 15 min ja isoa piirakkaa n. 25 min.

Nostele jäähtyneet hunajamantelit kypsän piirakan/piiraiden päälle.

Vinkki: Voit korvata vadelmat mustikoilla ja punaherukat mustaherukoilla.



Hunajamokkapalat

1 ISO UUNIPELLILLINEN, N. 30 KPL (6 X 6 CM) TAI N. 50 KPL COCKTAIL-SUUPALAA (3 X 3 CM) JUHLIIN

HUNAJAINEN MOKKAPALATAIKINA
- **200 g voita tai margariinia**
- **4 munaa**
- **1 dl sokeria**
- **1½ dl Hunajayhtymän Suomalaista kiteistä tai kukkaishunajaa (200 g)**
- **5 dl erikoisvehnäjauhoja**
- **2 tl leivinjauhetta**
- **2 tl vaniljasokeria**
- **½ dl sokeritonta kaakaojauhetta**
- **1½ dl vahvaa kahvia**

HUNAJAINEN MOKKAKINUSKI
- **½ dl vahvaa kahvia (50 g)**
- **50 g voita**
- **1 dl hunajaa**
- **1 dl fariinisokeria**
- **1 dl kuohukermaa**
- **n. 5 dl tomusokeria**
- **½ dl kaakaojauhetta**

KORISTELU
- **2 rkl nonparelleja**

Sulata taikinaan tuleva rasva etukäteen, anna jäähtyä. Ota munat huoneenlämpöön. Mittaa erikoisvehnäjauhot kulhoon ja sekoita niihin leivinjauhe, vaniljasokeri ja kaakaojauhe. Keitä kahvi ja jäähdytä se. Lämmitä hunajaa vai sen verran, että se muuttuu juoksevaksi.

Vatkaa munat ja sokeri kuohkeaksi vaahdoksi isossa kulhossa (n. 5 min). Valuta vaahdotuksen loppuvaiheessa hunajaa nauhana voimakkaasti vatkaten (sähkövatkaimella).

Lisää jauhoseos vaahtoon vuorotellen kahvin ja jäähtyneen sulatetun rasvan kanssa.

Kaada taikina leivinpaperoidulle pellille ja levitä tasaiseksi. Kypsennä 200 asteisen uunin keskitasolla 15–20 minuuttia. Vedä kypsä levy jäähtymään tasaiselle alustalle.

Mittaa kahvi, voi, hunaja, fariinisokeri ja kerma kattilaan ja kiehauta seosta hämmentäen puulastalla 10 minuuttia. Sekoita tomusokeria joukkoon 1 dl kerrallaan, kunnes saat paksuhkon kuorrutteen, joka on vielä kaadettavissa levyn päälle. Sekoita mukaan vielä kaakaojauhe. Anna kuorrutteen jäähtyä hetki.

Kaada kuorrutus keskeltä alkaen ohueksi kerrokseksi lähes jäähtyneen pohjan päälle ja levitä kuorrutus heti lastalla tasaiseksi.

Ripottele pinnalle koristerakeita. Anna täytteen kiinteytyä viileässä ainakin puoli tuntia viileässä tai tarjoiluun asti.

Leikkaa levy jäähtyneenä n. 6 x 6 cm neliöiksi terävällä veitsellä. Jos kuorrute tarttuu veitseen, kostuta se välillä kuumassa vedessä. Mikäli tarvitset paljon pieniä paloja, esimerkiksi kutsuille, 3 x 3 cm:n palat ovat mukavankokoisia suupaloja.



Hunajainen raparperipaistos

NOIN 6 ANNOSTA

PAISTOS
- **5–7 dl raparperinvarsia viipaloituna**
- **1 banaani tai 2 dl mansikoita**
- **1 tl kardemummaa**
- **100 g voita tai margariinia**
- **1½ dl Hunajayhtymän Suomalaista kukkaishunajaa (n. 200 g)**
- **4½ dl isoja kaurahiutaleita**
- **1 dl vehnäjauhoja**

LISÄKSI
- **jäätelöä ja Hunajayhtymän juoksevaa suodatettua hunajaa**

Kuumenna uuni 200 asteeseen.

Puhdista ja kuori raparperinvarret, viipaloi ne ohuiksi viipaleiksi ja levitä viipaleet voideltuun uuninkestävään paistosvuokaan. Viipaloi myös banaanit tai mansikat ja lisää ne raparperien päälle. Ripottele mukaan kardemummaa.

Sulata rasva, sekoita siihen Hunajayhtymän hunaja, hiutaleet ja vehnäjauhot. Levitä murumainen seos vuokaan palojen päälle, painele sitä myös palojen joukkoon.

Kypsennä uunin alimmalla ritilätasolla 20–35 minuuttia. Paistoksen paksuus eli uunivuoan lakeus vaikuttaa paistoaikaan. Tarjoile jäätelön ja juoksevan suodatetun hunajan kanssa.



Kotimainen, herkullinen hunaja tekee AIDOSTI HYVÄÄ. Sinulle ja pölytyksen kautta KOKO SUOMEN LUONNOLLE.

Hunajainen mansikkakakku Lemon Curdilla

1 TORTTU, Ø N. 28 CM

HUNAJAINEN KAKKUPOHJA
- 50 g leivontamargariinia tai voita
- 1 dl Hunajayhtymän Suomalaista kiteistä tai kukkaishunajaa
- 1½ dl gluteenittomia pikakaurahiutaleita
- 2 dl vaaleaa gluteenitonta jauhoseosta (tai erikoisvehnäjauhoja)
- ½ tl leivinjauhetta
- 1 tl vaniljasokeria
- 1 dl kermaa
- 1 kananmuna

VUOAN LEIVITYS
- 1 rkl sulatettua rasvaa
- 2 rkl vaaleaa gluteenitonta jauhoseosta tai pikakaurahiutaleita

KOSTUTUS
- 2 rkl Hunajayhtymän Suomalaista kiteistä tai kukkaishunajaa
- 2 rkl vettä

HUNAJAINEN LEMON CURD -TÄYTE
- 3 munankeltuaista
- 1 dl Hunajayhtymän Suomalaista kiteistä tai kukkaishunajaa
- 2 sitruunan raastettu kuori (1–2 rkl)
- ¾ dl puristettua sitruunanmehua (2 pientä sitruunaa)
- ½ dl vettä
- 1 rkl maissitärkkelysjauhoja
- 75 g voita tai kookosöljyä
- Lisäksi täytteeseen:
- 2–3 dl vispikermaa
- 200 g vaniljarahkaa
- n. ½ l mansikoita, mustikoita tmv.

PINNALLE
- 2–3 rkl pistaasipähkinärouhetta
- n. 3 rkl Mieleinen Mansikkahunajaa



Valmista ensin hunajainen lemon curd. Mittaa pinnoitettuun kattilaan keltuaiset, hunaja ja sitruunankuori ja -mehu, vesi ja maissijauhot. Kuumenna seos koko ajan vispilällä hämmentäen miedolla lämmöllä, kunnes se poreilee ja sakenee ja jatka hämmennystä vielä 2 minuuttia. Siirrä pois liedeltä, lisää joukkoon voi kuutioituna, tai lusikoi mukaan kookosöljy ja vispaa, kunnes rasva on sulanut. Nosta kattila vesialtaaseen, jossa on kylmää vettä ja anna jäähtyä välillä vähän vispaten.

Kaada täyte kippoon tai lasipurkkiin ja siirrä jääkaappiin jäähtymään.

Lämmitä uuni 200 asteeseen. Voitele laakea iso (ø n. 27–29 cm) torttu-/ irtopohjavuoka rasvalla, leivitä pinta kaurahiutaleilla. Sulata rasva kattilassa. Ota pois liedeltä ja lisää Hunajayhtymän hunaja joukkoon sulamaan. Anna jäähtyä.

Sekoita hiutaleet, jauhot, vaniljasokeri ja leivinjauhe omassa kulhossa. Lisää kuivien aineiden joukkoon kerma ja muna sekä jäähtynyt rasva-hunajaseos. Sekoita tasaiseksi.

Levitä pehmeä taikina vuoan pohjalle lastalla. Paista uunin keskitasolla 12–16 minuuttia.

Kumoa torttu heti kuumana tarjoilualustalle jäähtymään (jos on kiire, jäähdytä viileässä).

Liuota hunaja lämpimään veteen. Kostuta jäähtynyt kakku hunajavedellä. Levitä päälle hunajainen lemon curd.

Vatkaa kerma vaahdoksi ja vaahdota rahka joukkoon. Levitä vaahto curdin päälle.

Koristele kakku marjoilla ja ripottele päälle pistaasipähkinärouhetta. Halutessasi voit antaa mansikoille kiiltoa valuttamalla niiden päälle pullosta juoksevaa Mieleinen mansikkahunajavalmistetta.

Vinkki: Voit korvata kerma-rahkaseoksen vaniljajäätelöllä.



Hunaja-kaurakeksit

NOIN 18 KPL

- **100 g sulatettua voita (tai margariinia)**
- **1 dl Hunajayhtymän Suomalaista kukkaishunajaa (140 g)**
- **4 dl kaurahiutaleita**
- **1 dl vehnäjauhoja**
- **1 tl vaniljasokeria tai -uutetta**
- **1 dl rusinoita, kuivattuja pieniä marjoja ja hedelmäpaloja**
- **1 tl soodaa**
- **½ dl kevytkermaa (tai kaura- tai kookoskermaa)**

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Sulata rasva kattilassa. Ota pois liedeltä ja mittaa kukkaishunaja mukaan.

Sekoita kuivat aineet sulatettuun rasva-hunajaseokseen ohjeen järjestyksessä.

Mittaa sooda kerman joukkoon ja sekoita nopeasti taikinaan.

Ota taikinasta lusikalla pieniä nokareita uunipellille ja painele ne tasaisiksi pyöreiksi pikkuleiviksi.

Paista 200-asteisen uunin keskitasolla 6–8 minuuttia kullan keltaisiksi.

Mehiläiset valmistavat hunajan KUKKIEN MEDESTÄ täysin itse. Hunaja on IKIAIKAINEN LUONNONTUOTE.



Resepti: LEIVONTA-kirja, Laine Arja Elina, Readme 2021

Hunajainen mustikka-saaristolaisleipä

1–2 LEIPÄÄ PITKULAISESSA VUOASSA, YHTEENSÄ N. 30 VIIPALETTA

TAIKINA
- **2 dl mustikoita**
- **2 dl vettä**
- **1½ dl Hunajayhtymän Mustikka-Mieleinen hunajavalmistetta (n. 200 g) tai Suodatettua juoksevaa Hunajayhtymän hunajaa**
- **2½ dl piimää tai vettä**
- **30 g tuorehiivaa**
- **1½ dl kaljamaltaita, tummaa rouheista mallasta**
- **2 dl ruisleseitä tai -hiutaleita**
- **2 dl ruisjauhoja**
- **2 dl hiivaleipäjauhoja**
- **2½ tl suolaa**
- **n. 4 dl hiivaleipäjauhoja**

VOITELU
- **3 rkl Hunajayhtymän Mustikka-Mieleinen hunajavalmistetta tai Suodatettua juoksevaa Hunajayhtymän hunajaa**
- **3 rkl vettä**

Kiehauta mustikoita ja vettä kattilassa hiljalleen, kunnes mustikoista irtoaa mehua (n. 5 min). Ota pois liedeltä ja liuota hunaja siihen. Kaada seos taikina-kulhoon ja mittaa piimä tai vesi päälle.

Murusta ja liuota hiiva kädenlämpöiseen liemeen. Lisää joukkoon maltaat, ruis-leseet ja -jauhot sekä 2 dl hiivaleipäjauhoja ja sekoita puulastalla niin, että saat löysän puuron. Peitä kulho liinalla tai kelmulla ja kohota 1–2 tuntia lämpimässä.

Sekoita taikinaan suola ja loput jauhot. Kaada taikina yhteen n. 1,8 l:n tai kahteen n. 1,3 l:n vuokaan. Peitä liinalla tai kelmulla ja kohota 1–1½ tuntia.

Lämmitä uuni 175 °C:seen. Paista leipiä uunin alimmalla ritilätasolla 1–1½ tuntia riippuen leipien koosta. Valele leipiä hunajavedellä muutaman kerran, esimer-kiksi n. 40 minuutin paiston jälkeen ja lopussa.

Kumoa kypsät leivät vuoista ritilälle ja kääri ne voipaperiin tai folioon tekeyty-mään.

Leipiä voi nauttia heti niiden jäähdyttyä, mutta kun maut tekeytyvät, niin leivät ovat parhaimmillaan parin päivän kuluttua. Leivät säilyvät hyvin pidempäänkin.

Vinkki: perinteinen saaristolaisleipä valmistuu samalla reseptillä pienin muu-toksin. Vaihda 2½ dl piimää tai vettä tilalle 5 dl piimää, vettä tai kotikaljaa ja ota pois 2 dl mustikoita ja 2 dl vettä. Makeuta leipä Suomalaisella kukkaishunajalla tai siirapilla (1½ dl). Jätä pois ensimmäinen työkohta.



Hunajaiset siemen-ruisnäkkärit

NOIN 20 PALAA
- **3 dl vettä**
- **2 rkl chiansiemeniä**
- **1 dl ruisleseitä**
- **1 dl ruisjauhoja**
- **¾ dl rypsi- tai kookosöljyä**
- **½ dl Mieleinen juoksevaa hunajaa tai Suodatettua juoksevaa Hunajayhtymän hunajaa**
- **¾ tl suolaa**
- **1 dl kurpitsansiemeniä**
- **½ dl seesaminsiemeniä**
- **½ dl auringonkukan- tai pellavansiemeniä**
- **3 dl ruishiutaleita**

LISÄKSI
- **Mieleinen juoksevaa hunajaa**
- **goudajuustoa**

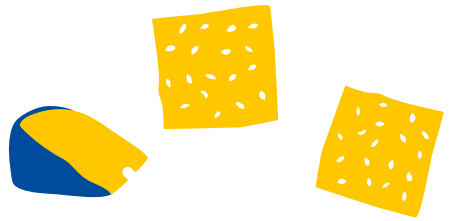
Lämmitä uuni 170 °C:seen. Mittaa vesi, chiansiemenet sekä ruisleseet ja -jauhot kattilaan ja kiehauta seos vispaten. Anna kiehua 2 minuuttia. Siirrä pois liedeltä ja mittaa joukkoon rypsiöljy ja hunaja. Sekoita mukaan muut aineet ohjeen järjestyksessä.

Painele taikina ohueksi levyksi leivinpaperin päälle isolle uunipellille käsin tai käytä apuna kaulinta. Kätevää on pitää toista leivinpaperipalaa paineltavan taikinalevyn päällä, niin kädet tai kaulin eivät tartu levyyn.

Paista näkkäriä uunin toiseksi alimmalla tasolla. Paista ensin 15 minuuttia, ota pois uunista ja painele siihen lastalla sen mukaan ruudukko, minkä kokoisia haluat näkkäreistä (esimerkiksi 5 cm x 5 cm). Laita näkkäri takaisin uuniin noin 30 minuutiksi niin, että näkkärin pintaan tulee vähän väriä.

Taittele näkkärit toisistaan irti tai voit käyttää apuna taikinapyörää.

Tarjoile näkkärit esimerkiksi goudajuuston ja hunajan kanssa.



Liha

Hunaja yhdistetään monesti grillaamiseen ja siinä käytettäviin kastikkeisiin, mutta yhdistelmä on lyömätön myös esimerkiksi pataruoissa ja lihan lisukkeissa. Eri vuodenaikojen ja juhlapyhien perinnereseptit tulevat tähän päivän hunajaa hyödyntämällä.

Suomalainen kukkaishunaja perinteisessä 450 gramman purkissa on Hunajayhtymän klassikkotuote. Kaikkein tunnetuimmassa ja myydyimmässä tuotteessamme on perinteistä suomalaista monikukkahunajaa. Satokasveja ovat muun muassa vadelma ja apila, mutta mukana on kaikkia muitakin kesäisiä mesilähteitä tuomassa omat arominsa. Hunaja on miedon makuista, tummahkon keltaista ja melko kiteistä, kuitenkin pehmeää ja helposti lusikoitavaa.

RUOKAA OMASTA MAASTA



TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI



Ankanrintaa hunaja-appelsiini-kastikkeessa

AINEKSET KAHDELLE

- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **N. 350 g ankan rintafilee**
- **½ tl suolaa**
- **½ tl mustapippuria**
- **1 tl ruokaöljyä**
- **1 appelsiinin mehu**
- **tuoretta rosmariinia**

Viillä ankan rintafileen rasvaan tiheät ristikkoviillot. Hiero rasvaan suolaa ja pippuria.

Laita hiukan ruokaöljyä uunin kestävälle pannulle ja paista fileetä rasvapuolelta melko miedolla lämmöllä kymmenisen minuuttia niin, että rasva ehtii sulaa ja rapeutua. Käännä ja paista toista puolta minuutti.

Nosta pannu uuniin ja viimeistele lihan kypsyys 150°C uunissa 5-10 minuuttia. Sisälämpötila tulisi olla 58°C. Kääräise ankka folioon tekeytymään. Kaada ylimääräiset rasvat pannulta talteen (erinomaista esimerkiksi perunan paistamisessa). Laita pannu takaisin liedelle ja lisää puristettu appelsiinin mehu sekä hunaja. Kiehauta kastikkeeksi.

Leikkaa ankan rintafilee poikkisyyhyn ohueksi siivuksi ja tarjoile kastikkeen kanssa. Koristele Ankanrintaa huna-ja-appelsiinikastikkeessa rosmariinilla.



Gallian lammas

erinomainen uuniruoka

- **1 lampaanpaisti**
- **2 tl raastettua inkivääriä**
- **pari oksaa rosmariinia**
- **2 dl Hunajayhtymän suodatettua hunajaa**
- **3 dl omenaviinietikkaa**
- **suolaa**
- **pippuria**

Lämmitä uuni 150 asteeseen, mausta liha huolellisesti suolalla ja pippurilla.

Hiero pintaan rosmariinia ja inkivääriä. Pistä paisti voideltuun vuokaan ja valele hunajan ja etikan seoksella useaan kertaan paiston aikana. Anna paistua noin 1½ tuntia.



Hunajainen lanttupossu

- **4 kpl porsaankyljyksiä**
- **4 rkl sinappia**
- **oliiviöljyä**
- **2 sipulia**
- **1 pieni lanttu tai pala lanttua**
- **200 g valkosipulituorejuustoa**
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **vettä**

Sivele porsaankyljykset sinapilla ja anna maustua. Ruskista kyljykset kuumassa oliiviöljyssä ja laita pataan tai paksupohjaiseen kattilaan. Lisää ruskistetut sipuliviipaleet, karkeaksi raastettu lanttu, valkosipulituorejuusto, hunaja ja hiukan vettä. Hauduta ruokaa miedolla lämmöllä noin tunti. Tarjoa valkosipulituorejuustolla höystetyn perunasoseen tai keitettyjen perunoiden kanssa.

Hunajainen lihawokki

AINEKSET NELJÄLLE

- **500 g naudan ulkofileetä***
- **3 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **3 rkl soijakastiketta**
- **2 rkl valkoviinietikkaa**
- **4 rkl kiehuvaa vettä**
- **2 tl maissitärkkelystä**
- **1 tl murskattuja mustapippureita**
- **3 rkl rypsiöljyä**
- **1 valkosipulinkynsi**
- **1 sipuli**
- **tuoretta lehtipersiljaa**

**edullisemmasta naudan sisä- tai paahtopaistista voi tehdä myös, jos haluaa lihaan napakamman koostumuksen.*

Leikkaa naudanliha hyvin ohuiksi wokkisuikaleiksi. Kuori ja silppua valkosipulinkynsi. Leikkaa sipuli ohuiksi suikaleiksi. Sekoita kiehuva vesi, maissitärkkelys, soija, hunaja ja valkoviinietikka kupissa.

Lorauta rypsiöljyä reippaasti korkeareunaiselle paistinpannulle – wok on tottakai paras. Ota pannuun reipas lämpö ja lisää sipuli sekä valkosipuli. Pyöritä hetken aikaa ja lisää lihat.

Paista reilulla lämmöllä liha ruskeaksi (4-5 minuuttia). Lisää pippurit ja sekoita. Kaada hunajakastike pannulle, kiehauta ja kaada ruoka tarjoiluastiaan.

Koristele lehtipersiljalla ja tarjoa hunajainen lihawokki riisin kanssa.





Hunajainen moskovanpata

AINEKSET KUUDELLE

- **800 g naudanpaistia suikaleina**
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **2 sipulia**
- **3 suolakurkkua**
- **1 rkl kokonaisia mustapippureita**
- **2 rkl vehnäjauhoja**
- **4 dl lihalientä**
- **100 g sinihomejuustoa**
- **1 prk smetanaa**
- **1 rkl voita paistamiseen**
- **persiljaa koristeeksi**

Lisukevinkki: Keitetyt perunat

Silppua sipuli pieneksi. Paista se padan pohjalla voissa kullanväriseksi. Lisää sitten naudansuikaleet ja paista niihin väri pintaan. Mausta mustapippurilla ja hunajalla. Ripottele lihoille vehnäjauhoja ja kaada lihaliemi päälle, sekoita. Anna hautua hellalla hissukseen puolisen tuntia.

Kuutioi suolakurkut ja murusta sinihomejuusto. Sekoita kummatkin pataan ja anna hautua vartin verran.

Sekoita lopuksi smetana mukaan ja nosta hunajainen moskovanpata pöytään. Koristele persiljasilpulla.





Hunajainen sinappipossu

AINEKSET NELJÄLLE
- **600g possun sisäfileetä**
- **1 rkl oliiviöljyä**
- **suolaa ja pippuria**
- **rucolaa koristeeksi**

HUNAJA-SINAPPIKASTIKE
- **2 dl omenamehua**
- **2 tl omena- tai valkoviinietikkaa**
- **1-2 rkl Hunajayhtymän hunajaa (maun mukaan)**
- **2 rkl sinappia**

Hunajainen sinappipossu onnistuu joko sisätiloissa liedellä tai ulkona grillin ääressä.

Lihan valmistelu: Siisti veitsellä possun sisäfileestä kalvot ja ylimääräinen rasva. Valele oliiviöljyllä ja mausta reippaasti suolalla ja pippurilla. Anna olla huoneenlämmössä puoli tuntia ennen paistoa.

Liedellä: Ota kannellinen paistinpannu ja siihen reipas lämpö. Paista possunfileeseen nätin ruskea pinta joka puolelle (jos filee ei mahdu pannulle niin puolita liha). Vähennä lämpöä ja kaada omenamehu sekä viinietikka pannulle. Laita kansi päälle ja anna kiehua hissukseen 10 minuuttia välillä fileetä käännellen. Jos mehut meinaa kuivua, niin lisää tilkka vettä. Tarkista lihan kypsyys (älä ylipaista possua) ja laita folion sisään huilaamaan. Lisää sitten pannulle hunaja ja sinappi. Saosta kovalla lämmöllä kokoajan sekoittaen tasaiseksi kastikkeeksi 1-2 minuuttia. Aseta tarjolle alla olevan ohjeen mukaan.

Grillissä: Paista possunfileeseen nätti väri kuumassa ja kypsennä pienemmässä lämmössä. Kypsymisen jälkeen anna lihan huilata hetki folion alla. Mittaa fileen paistuessa kastikeainekset kattilaan ja keitä niin kauan, että kastike saostuu.

Tarjoilu: Leikkaa liha 3cm pätkiksi ja nosta tarjoiluastiaan. Lusikoi kastiketta palojen päälle ja ympärille. Koristele hunajainen sinappipossu rucolalla.



Hunajaiset grillipihvit

AINEKSET NELJÄLLE

- **800 g possun ulkofileetä**
- **1 rkl oliiviöljyä**
- **1 tl suolaa**
- **1 tl mustapippuria**

GLASEERAUSKASTIKE

- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 tl sokeria**
- **2 rkl paprikajauhetta**
- **1 tl sitruunamehua**
- **1 tl suolaa**

Leikkaa possusta kahdeksan pihviä eli 100 g per pihvi (kaksi pihviä per henkilö). Laita ne laakeaan vatiin, kaada oliiviöljyä, suolaa ja mustapippuria päälle. Sekoita ja jätä viileään marinoitumaan tunniksi.

Sekoita glaseerauskastike valmiiksi pöydälle odottelemaan.

Paista pihvit nopeasti kypsäksi grillissä tai pannulla. Muista, että vähärasvainen possun filee ylikypsyy herkästi. Sivele glaseerauskastiketta paistopinnoille kypsennyksen aikana. Tarjoa hunajaiset grillipihvit heti paistamisen jälkeen.

Hunajaiset jauhelihakääryleet

- ½ kg paistijauhelihaa
- 2 keskikokoista sipulia
- 1 muna
- 5 rkl korppujauhoja
- 2 dl vettä
- hienonnettua valkopippuria
- n. 1 tl suolaa
- 2 dl kermaa kastikkeeseen

TÄYTE:

- 2 kpl keskikokoista suolakurkkua
- mustaleimaista sulatejuustoa
- Hunajayhtymän hunajaa

Leikkaa kurkut 2-3 cm paloiksi ja halkaise neljään osaan pituussuuntaan. Laita ne astiaan ja hunajaa vetäytymään niiden päälle. Anna maustua vähintään 2 tuntia.

Laita korppujauhot 10 minuutiksi veteen turpoamaan. Pilko sipulit ja kuullota ne kevyesti paistinpannulla. Sekoita jauhelihataikina valmiiksi. Ota taikinasta kääryleen verran ja laita kurkkuviipale ja juustoa sisään ja pyöritä ne pitkulaiseksi kääryleiksi. Paista kääryleet kauniin ruskeiksi, nosta ne pataan tai uunivuokaan. Kaada sen jälkeen kermaa paistinpannulle ja keitä kasaan. Mausta kurkku-hunajaliemellä maun mukaan ja kaada kastike siivilän läpi kääryleiden päälle. Hauduta kääryleet kypsäksi. Tarjoa hunajaiset jauhelihakääryleet perunasoseen ja lanttuviipaleiden kanssa.

Mehiläiset valmistavat hunajan KUKKIEN MEDESTÄ täysin itse. Hunaja on IKIAIKAINEN LUONNONTUOTE.



Hunajaiset karitsanpotkat

AINEKSET NELJÄLLE

- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 4 karitsanpotkaa (lampaanpotka käy myös)
- 4 dl tummaa olutta
- 1 rkl kuivattua timjamia
- 1 tl mustapippuria
- 1 sipuli
- 1 porkkana
- ½ dl soijaa
- 1 rkl ruokaöljyä
- voita
- persiljaa koristeeksi

Laita uuni lämpenemään täysille. Paista pannulla pienessä öljymäärässä väriä lihojen pintaan. Kaada uunivuokaan olut sekä soija. Kuori ja pilko sekä sipuli että porkkana ja lisää olutliemeen. Sekoita hunaja mukaan ja mausta timjamilla sekä pippurilla.

Laita potkat uunivuokaan. Huuhtaise pannu vesitilkalla ja kaada vuokaan. Pyörittele potkat liemessä ja nosta vuoka uuniin. Muista tiputtaa lämpö 140°C!

Paista karitsanpotkia 3-4 tuntia. Kääntele liemessä puolen tunnin välein. Kun liha alkaa irrota luista vaivatta, nosta karitsanpotkat folion sisään vetäytymään.

Siivilöi sillä aikaa kastike kattilaan. Keitä kasaan niin, että desi on enää jäljellä ja vispaa 2 rkl voita sekaan.

Tarjoa hunajaiset karitsanpotkat kastikkeen kanssa. Koristele annokset persiljasilpulla.

Hunajapurkin HYÖTY LUONNOLLE ON KUUSINKERTAINEN. Viiden euron purkki jättää YMPÄRISTÖHYÖTYÄ 30 EUROLLA.





Hunajaiset lihavartaat

AINEKSET NELJÄLLE
- 600 g naudan entrecotea tai ulkofilettä
- 2 sipulia
- vartaat paistamista varten

HUNAJAINEN MARINADI
- 3 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 2 rkl soijaa
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 rkl paprikajauhetta
- 1 rkl sinappia
- 2 tl suolaa
- pippuria reippaasti

Sekoita marinadiainekset kuppiin tekeytymään. Siisti liha ja leikkaa varraspaloiksi. Ota marinadia pari ruokalusikallista talteen ja sekoita loppumarinadiin lihapalat. Marinoi lihaa jääkaapissa vähintään pari tuntia.

Kuori ja paloittele sipulit sopivaan kokoon. Kokoa vartaat lihapaloista sekä sipulista.

Paista vartaat grillissä tai 210 C-asteisen uunin ylätasolla. Entrecote voi mennä lähes kypsäksi – rasvansa ansiosta se säilyttää mehukkuutensa pidempään. Jos teet lihavartaat ulkofileestä, niin se kannattaa jättää sisältä punakaksi.

Viimeistele hunajaiset lihavartaat sivelemällä talteen otetulla marinadilla ja tarjoa heti.

Hunajayhtymä on PIENTEN LÄHITARHAAJIEN YHTEINEN meijeri, joka työskentelee PÖRRIÄISTEN PARHAAKSI.



Hunajaiset pekonisienet

AINEKSET NELJÄLLE
- **4 siivua pekonia**
- **4 isoa herkkusientä**
- **4 tl sinihomejuustoa**

HUNAJAKASTIKE
- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **½ rkl balsamico-etikkaa**

Ota kaikki ainekset hyvissä ajoin huoneenlämpöön. Napsauta herkkusienistä kanta pois, jolloin hattuun muodostuu kuppi. Täytä kuppi sinihomejuustolla. Kiedo pekoni tiukkaan herkkusienen ympäri. Sekoita hunajakastike odottelemaan.

Laita herkkusieni ensin kuppipuoli alaspäin pannulle tai grilliin. Paista minuutin verran ja käännä. Jatka kypsytystä niin, että sieni pehmenee hiukan ja juusto sulaa sisälle. Pannulla se vaatii kannen päälle. Kaada nestettä pois kupista kypsytyksen aikana.

Tarjoa hunajaiset pekonisienet hunajakastikkeen kanssa.

Hunajaiset satay-vartaat

AINEKSET NELJÄLLE
- 500 g broilerin rintafileitä tai possun sisäfileetä
- puisia varrastikkuja

MARINADI
- 1 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 1 rkl raastettua inkivääriä
- 2 halkaistua valkosipulinkynttä
- 2 rkl soijaa
- 1 rkl ruokaöljyä

SATAY-KASTIKE
- 1 1/2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 1/2 sitruunan mehu
- 2 dl kookoskermaa
- 1-3 tl punaista curry-tahnaa (halutun tulisuusasteen mukaan)
- 3 rkl pähkinävoita
- kanaliemikuutio tai tilkka fondia
- suolaa ja pippuria

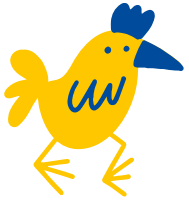
Leikkaa liha soiroiksi, jotka on myöhemmin helppo tökätä varrastikkuihin. Sekoita marinadiainekset pakastuspussissa ja laita liha marinoitumaan pussissa jääkaappiin 2-24 tunniksi.

Laita puiset varrastikut hyvissä ajoin ennen grillaamista veteen, niin ne eivät pala grillissä niin helposti. Ota liha puolta tuntia ennen paistoa jääkaapista ja tökkää pala lihaa varrastikkujen toiseen päähän.

Ota kastikekattila ja sulata sinne pähkinävoi sekä sen jälkeen lisää muut ainekset. Kiehuta ja sekoita satay-kastiketta hetki kasaan ja siirrä jäähtymään.

Grillaa lihan pintoihin nätti rusketus ja siirrä grillin ylemmälle tasolle kypsymään, mutta varo ettei mene yli. Broileri ja possu kypsyvät todella nopeasti ja maistuvat puulta ylikypsinä. Paisto onnistuu myös pannu sekä uuniyhdistelmällä.

Tarjoa vartaat satay-kastikkeen kanssa dippailtavana ruokana. Hunajaiset satay-vartaat ovat maultaan vaivannäön arvoinen herkuttelukokemus.







Hunajalammas

- **luuton lampaanpaisti**
- **1 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 tl kanelia**
- **suolaa**
- **valkopippuria**
- **2 kpl sipulia**
- **2 kpl porkkanaa**
- **2 kpl palsternakkaa**

Mausta lampaanpaisti hunajalla, kanelilla, pippurilla ja suolalla. Sido muotoonsa ja ruskista. Paista uunissa juuresten kanssa 150 asteessa 1,5-2 tuntia.

Valmista kastike paistoliemeen suurustamalla ja paranna kermalla. Mausta kastiketta lisää tarvittaessa hunajalla ja kanelilla.

Tarjoa paisti ohuiksi viipaleiksi leikattuna hunajakurkkujen ja hunajalla maustettujen uunijuuresten kanssa; esimerkiksi sipuli, lanttu, porkkana, nauris ja peruna.

Vinkki: Hunajalammas ohjetta voi soveltaa myös porsaanlihalle, nuorelle naudalle ja broilerille.

Hunajalla maustettu punajuuripata

AINEKSET NELJÄLLE
- 500 g naudanpaistia
- 3 isoa punajuurta
- 1 iso sipuli
- 2 perunaa
- 100 g sinihomejuustoa

MAKULIEMI
- 2 dl lihalientä
- 2 tl sitruunamehua
- 2 rkl tomaattipyreetä
- 1-2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 2 tl kuivattua timjamia
- ruokaöljyä

Laita uuni lämpenemään 210 asteeseen. Sekoita makuliemi tekeytymään.

Suikaloi liha, kuori ja silppua sipuli. Lorauta ruokaöljyä pannuun ja freesaa sipulia pari minuuttia. Lisää myös lihasuikaleet pannulle ja paista pintoihin nätti väri.

Kuori ja suikaloi sillä välin myös perunat sekä punajuuret.

Kasaa isoon kulhoon kaikki ainekset, myös lihat pannulta. Paloittele sinihomejuusto kulhoon ja sekoita ainekset hyvin. Kaada pata-ainekset kulhosta kannelliseen uunivuokaan. Lorauta makuliemi päälle.

Paista punajuuripataa kannen alla ensin 45 minuuttia. Ota kansi pois. Laske lämpöä 200 asteeseen ja paahda vielä lisää 25-35 minuuttia niin, että punajuuret kypsyvät ja ruoan pinta saa nätin paahtuneen värin.

Uunin jälkeen nosta hunajalla maustettu punajuuripata pöytään huilaamaan vartiksi kannen alle.

Hunaja SÄILYY PITKÄÄN. Paras paikka hunajalle on keittiön kuivatarvikekaappi.





Hunajatilan uunilenkki

AINEKSET NELJÄLLE
- 1 lenkkimakkara (450 g-500 g)
- 150 g emmentaljuustoa
- 4 perunaa (voi tehdä myös valmiista, sulatetusta peruna-sipulisekoituksesta)
- 1 sipuli
- 2 suolakurkkua
- 1 dl kermaa
- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 1 puska persiljaa
- 1 tl mustapippuria

Kuori ja suikaloi perunat ja sipuli. Raasta suolakurkku, silppua kourallinen persiljaa. Mausta pippurilla. Sekoita kaikki ainekset laakeassa uunivuoassa. Tasoita perunaseos vuoassa ja kaada hunajaa sekä kermaa päälle.

Paista perunaseosta folion alla 40 minuuttia 200°C asteessa. Sekoita ja tasoita perunaseos kerran paistamisen aikana. Kokeile, että perunat ovat tässä vaiheessa jo lähes kypsiä.

Leikkaa lenkkiin viillot poikittain ja laita viiltoihin emmentaljuustoa.

Ota perunavuoasta folio pois ja laita uunilenkki perunoiden päälle. Grillaa makkaraa 225°C uunissa tai uunivastuksien alla 5-10 minuuttia niin, että se kypsyy ja saa nätin pinnan. Pidä kokoajan silmällä ja varo, ettei makkara kärähdä!

Nosta Hunajatilan uunilenkki pöytään ja koristele persiljasilpulla.

AITOUS on tuotteemme perusta. Tuotamme ja pakkaamme vain aitoa ja puhdasta luonnontuotetta, LÄPINÄKYVÄSTI JA VASTUULLISESTI. Kaikki toimintamme vaiheet on standardoitu korkea- ja tasalaatuisen lopputuotteen saavuttamiseksi.



Kaalijauhelihapata

tarjoile halutessasi riisin kanssa

- **2 dl vettä**
- **1 rkl lihaliemijauhetta**
- **100 g juuriselleriä**
- **350 g valkokaalia**
- **50 g purjoa**
- **150 g jauhelihaa**
- **1 tl suolaa**
- **¼ tl valkopippuria**
- **½ rkl soijaa**
- **3 rkl Hunajayhtymän hunajaa**

Pese, kuori ja suikaloi selleri ja kaali. Viipaloi purjo. Pane selleri hautumaan kiehuvaan lihaliemeen. Ruskista jauheliha. Lisää pataan kaali ja purjo. Hauduta miedolla lämmöllä kypsäksi noin 1 tunti. Lisää jauheliha. Mausta suolalla, valkopippurilla, soijalla ja hunajalla. Anna hautua vielä noin 10 min. Lisänä voi tarjota riisiä.

Mausteinen hunajakalkkuna

AINEKSET KUUDELLE
- **noin 1,2 kg kalkkunan rintafilee**
- **2 rkl rusinoita**
- **2 rkl hasselpähkinä-rouhetta**
- **paistomittari (suositus)**

KALKKUNAN MAUSTEKUORRUTUS
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 rkl dijon-sinappia**
- **1/2 tl kanelia**
- **1/2 tl valkopippuria**
- **1 tl inkivääriä**

Huuhtaise kalkkuna kylmällä vedellä, kuivaa talouspaperilla ja jätä leikkuulaudan päälle lämpenemään puoleksi tunniksi.

Sekoita sillä välin maustekuorrutus kippoon tekeytymään.

Lämmitä uuni niin kuumaksi kuin saat. Laita kalkkunan rinta-filee paistovuokaan, valele maustekuorrutuksella, ripottele hasselpähkinärouhetta ja rusinoita pintaan. Lorauta paisto-vuokaan myös 1 dl vettä.

Työnnä paistomittari paksuimpaan kohtaan filettä. Laita uunin keskitasolle, pudota lämpö 175 °C ja paista niin kauan, että mittari näyttää 70-71 astetta (tähän kuluu noin 45 minuuttia). Jos kypsyys menee yli, kalkkunasta tulee murene-van kuiva. Nosta kalkkuna uunista ja anna huilata hetki folion alla.

Leikkaa mausteinen hunajakalkkuna vinosiivuiksi tarjolle.

Vinkki: Kiehuta kalkkunan paistoliemiä ja kermaa 10 minuut-tia ja saat maukkaan kastikkeen.





Paistetut hunajapihvit

- 4 fileeviipaletta
- suolaa
- 3-4 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 6 valkopippuria

PAISTAMISEEN:
- öljyä, voita tai margariinia

Nuiji fileet. Paista fileet nopeasti molemmilta puolilta. Mausta ruskistunut pinta suolalla, voitele hunajalla ja rouhi pinnalle valkopippuria.

HUNAJA VÄHENTÄÄ tuotteiden HAPETTUMISTA ja HELPOTTAA RUSKISTUMISTA.



Porsas-kasvispata

- 300 g sian ulkofileetä suikaleina tai valmiita sianlihasuikaleita
- ½ tl suolaa
- 1 ½ tl currya
- 1 tl paprikajauhetta
- maustemitallinen jauhettua mustapippuria
- maustemitallinen jauhettua inkivääriä
- 1 sipuli viipaleina
- 1 rkl rypsiöljyä
- 1 dl ohuita lanttusuikaleita
- 2-3 dl vettä
- 1-2 rkl soijakastiketta
- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 1 dl porkkanasuikaleita
- ½ dl juurisellerisuikaleita
- ½ dl palsternakkasuikaleita
- pala purjosipulia viipaleina
- 1 dl vihreitä herneitä

Ruskista lihasuikaleet ja sipuliviipaleet kasviöljyssä paistokasarissa. Mausta pippurilla ja inkiväärillä. Lisää lanttusuikaleet, vesi, soijakastike ja hunaja. Hauduta 15 minuuttia. Lisää porkkana-selleri- ja palsternakkasuikaleet ja hauduta kypsäksi. Lisää purjoviipaleet ja herneet ja hauduta vielä 5 minuuttia. Tarjoa porsas-kasvispata perunoiden tai riisin kanssa.



Vihreys on työmme suurin ajuri. Haluamme pelastaa maailman, kattaa ruokapöytiin rikasta kasvisatoa ja nähdä vehreää luontoa jokaisella silmäniskulla. EETTISESTI TUOTETTU HUNAJA ja sen käytön monipuolistaminen on tehokkain aseemme YMPÄRISTÖMME HYVINVOINTIIN.



Ribsit Pommac-hunajakastikkeessa

AINEKSET NELJÄLLE
- 1 kg baby-ribsejä

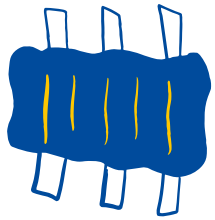
KEITINLIEMI
- 5dl Pommac-limonaadia
- 2 omenaa
- 0,5 dl omenaviinietikkaa
- 2 rkl sipulijauhoa
- 2 tl mustapippuria
- 1-3 rkl sriracha-kastiketta (tai vastaavaa chilikastiketta)
- 1 tl suolaa
- 1 rkl oliiviöljyä
- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa

Asettele ribsirivit kattilan pohjalle. Lorauta Pommac päälle ja levy täysille. Kuori ja paloittele omena kattilaan ja lisää myös muut keitinliemiainekset. Lisää vettä niin paljon, että ribsit juuri ja juuri peittyvät. Kiehuta ribsejä 20 minuuttia ja kuori välillä vaahtoa. Siirrä kattila sivuun ja anna jäähtyä – ribsit voivat olla kattilassa jääkaapissa seuraavaan päivään.

Nosta ribsit leikkuulaudalle keitinliemestä ja ala keittää loppua lientä kovalla lämmöllä. Surauta sauvasekoittimella liemi tasaiseksi ja keitä kasaan niin, että vain 3 dl jää jäljelle (noin tunti, varo ettei kastike kärähdä loppuvaiheessa). Liemi on makean mausteista kastiketta tässä vaiheessa.

Valele ribsirivit kastikkeella ja paahda grillissä puolisen tuntia. Voit myös paahtaa ribsit uunissa, jolloin kylkirivit voi leikata yksittäisiksi luiksi ja paistaa uunissa 200 astetta tunnin verran välillä käännellen. Valele kastiketta myös paahtamisen aikana ja tarjoa loput Pommac-hunajakastikkeesta valmiiden ribsien kanssa. Ribsit Pommac-hunajakastikkeessa on liharuoan ystävien suurta herkkua.







Täytetyt lihataskut

- **600 g porsaan grillipihviä, kasleria tai ulkofileetä**

TÄYTE:
- **75 g sinihomejuustoa**
- **2 valkosipulin kynttä**
- **3 rkl marinoitua paprikasalaattia**
- **mustapippuria**

GRILLAUSKASTIKE:
- **2 rkl öljyä**
- **2 tl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 tl paprikajauhetta**
- **mustapippuria**
- **1 rkl HP-kastiketta**
- **1 maustemitta suolaa**
- **hammas- tai coctailtikkuja lihapalojen sulkemiseen**

Ota liha ajoissa huoneenlämpöön. Jos käytät fileetä tai kasleria, leikkaa liha puolen sentin vahvuisiksi viipaleiksi ja nuiji muovin välissä ohueksi. Valmista täyte sekoittamalla murennetun sinihomejuuston joukkoon hienonnettu valkosipuli ja paprikasalaatti. Mausta kevyesti pippurilla.Levitä täytettä lihapalalle ja nosta toinen pala päälle tai käännä lehtipihvin toinen puolisko täytteen päälle. Ummista reunat hammastikuilla. Sekoita grillauskastikkeen aineet ja voitele lihat molemmin puolin kastikkeella. Grillaa lihapaloja kymmenisen minuuttia molemmilta puolin ja voitele lihaa kypsennyksen välillä grillauskastikkeella. Tarjoa täytetyt lihataskut heti.



Yrtti-hunajalammas

- **1½-2 kg lampaan paisti**
- **1 rkl rosmariinia**
- **1 rkl timjamia**
- **1 rkl suolaa**
- **2 rkl voita**
- **1 rkl öljyä**
- **3-4 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **pätkä narua**

Poista luu paistista. Levitä yrtit ja suolaa lihan sisään. Sido paisti tiiviiksi kääröksi. ruskista paisti ensin kuumalla pannulla voi-öljy-seoksessa. Paina paistolämpömittari paistin paksuimpaan kohtaan. Valuta tai levitä paistin päälle hunajaa. Kypsennä paisti 150-175 asteissa uunissa 1-1,5 tuntia. Tarkista, pitääkö paistia valella välillä. Paisti on sopivaa kun paistolämpömittari osoittaa 70 astetta. Koristele tuoreilla yrteillä. Tarjoa yrtti-hunajalammas paistin lisukkeeksi perunoita, herneitä ja porkkanasosetta.

Hunajaiset naudanpihvit sipulin kera

- **4 viipaletta naudanfileetä**
- **suolaa**
- **3 - 4 rkl Mieleistä tai Suodatettua juoksevaa Hunajayhtymän hunajaa**
- **6 valkopippuria**
- **paistamiseen: öljyä, voita tai margariinia**

MAUKKAAT LISÄKESIPULIT:

- **500 g pieniä keltaisia sipuleita**
- **vettä**
- **suolaa 3 rkl voita tai margariinia**
- **3 rkl Mieleistä**
- **(1 rkl soijaa, balsamiviinietikkaa)**

Nuiji fileet. Paista ne nopeasti (tai haluamasi kypsyysasteen mukaisesti) molemmilta puolilta. Mausta ruskistunut pinta suolalla, voitele hunajalla ja rouhi pinnalle valkopippuria.

Maukkaat lisäkesipulit: Kuori sipulit ja keitä niitä vähäsuolaisessa (1 tl suolaa / 1 l vettä) vedessä 4-5 minuuttia. Hyvin pieniä sipuleita ei tarvitse keittää, vaan ne voi laittaa suoraan pannulle. Kaada vesi pois ja anna sipuleiden pinnan haihtua kuivaksi. Sulata voi paistinpannulla ja lisää joukkoon Hunaja. Kaada pannulle sipulit ja kypsennä sipulit miedolla lämmöllä, koko ajan sekoitellen. Loppuvaiheessa voit maustaa sipulit esimerkiksi soijalla tai balsamiviinietikalla. Tarjoa sipuleita naudanfileen tai muun liharuuan lisäkkeenä.



Marinadit

Useiden käyttäjien mielestä hunaja on marinadeissa ja kastikkeissa parhaimmillaan. Hunaja syventää raaka-aineiden makuja ja nopeuttaa makujen imeytymistä. Marinadeissa löytyy valikoimaa ympäri vuoden ruoanlaittoon, hunaja sopii lähes kaikkiin ohjeisiin kesän grillauksista joulukinkun paistamiseen.

Hunajayhtymä pullottaa ainoana Suomessa suodatettua ja juoksevaa hunajaa. Suodatetusta suomalaisesta hunajasta on suodattamalla poistettu siitepölyhiukkaset. Näin on saatu kiteetöntä ja siitepölytöntä hunajaa, joka pysyy tavallista paremmin juoksevana ja sopii myös useimmille siitepölyallergikoille.



TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI

Appelsiini-hunajamarinadi

AINEKSISTA N. 1,5 DL VALMISTA MARINADIA

- **3 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 luomuappelsiinin kuori raastettuna**
- **2 luomuappelsiinin mehu**
- **1 rkl limen tai sitruunan mehua**
- **1 rkl ruskeaa sokeria**
- **1 – 4 punaista chiliä (halutun tulisuuden mukaan)**
- **1 tl suolaa**

Vinkki: käytä appelsiini-hunajamarinadia broilerin, lohen tai rapujen marinointiin / dippikastikkeeksi.

Pese chilit, halkaise ja leikkaa siemenet pois. Silppua niin pieneksi kuin saat.

Laita marinadiainekset kattilaan ja keitä n. 10 minuuttia kasaan niin, että puolet alkuperäisestä nesteestä on jäljellä. Lusikoi keittämisen aikana muodostuvaa vaahtoa pois.

Jäähdytä liemi ja appelsiini-hunajamarinadi on valmis käyttöä varten. Se säilyy jääkaapissa hyvänä noin viikon verran.





Hunajainen grillimarinadi

NOIN 4 DL VALMISTA MARINADIA

- **1 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **4 rkl ruskeaa sokeria**
- **4 rkl worchestershire-kastiketta**
- **2 dl omenamehua**
- **½ dl omenaviinietikkaa**
- **2 rkl tomaattipyreetä**
- **6 rkl soijaa**
- **1-3 kuivattua chiliä, maun mukaan**
- **3 rkl ruokaöljyä**
- **2 punasipulia**

Kuori ja paloittele sipulit. Paahda sipuleihin reippaasti väriä kattilan pohjalla ruokaöljyssä. Laita loput ainekset kattilaan ja keitä hiljalleen vartin verran, välillä sekoittaen.

Aja sauvasekoittimella tasaiseksi ja jätä jäähtymään.

Hunajaisella grillimarinadilla voit marinoida niin lihaa kuin kanaakin. Marinointiaika vähintään 2 tuntia jääkaapissa, mielellään yön yli. Marinadi käy myös grillituotteiden valeluun grillauksen aikana sekä dippikastikkeeksi.

TILAA
HUNAJASI HELPOSTI
KAUPPA.HUNAJA.FI



Jogurttimarinadi

valmista muutamassa tunnissa

- **2 dl maustamatonta jogurttia**
- **1 kpl sipuli hienonnettuna**
- **3 rkl soijakastiketta**
- **valkosipulin kynttä murskattuna**
- **3 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **mustapippuria**

Sekoita ainekset keskenään. Laita liha-palat marinoitumaan kastikkeeseen noin kahdeksi tunniksi, pidempikin aika sopii hyvin.



Joulukinkun kuorrutus

mainio hunajan ja sinapin makujen yhdistymä

- **3-4 rkl sinappia**
- **1-2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 rkl perunajauhoja**
- **1 keltuainen**
- **3-4 rkl korppujauhoja**

OMENAKASTIKE KINKULLE:

- **2-3 dl kinkun paistolientä**
- **2-3 dl vettä**
- **2 rkl vehnä- tai perunajauhoja tai ohrakasta**
- **noin 1 dl omenasosetta**
- **1-2 tl Hunajayhtymän hunajaa**
- **(sitruunamehua)**

Kuorrutus: Kinkku on kypsää, kun paistomittari näyttää lukuja 77-82. Irrota hieman jäähtyneestä kinkusta kamara. Sekoita muut kuorrutuksen aineet paitsi korppujauhot. Levitä tahna kinkulle, ripota korppujauhot pintaan. Anna kinkun olla 225 asteessa kunnes pinta on kauniin ruskea.

Kastike: Ota paistoliemi pannusta talteen. Anna sen jäähtyä, kuori rasva pois ja valmista lopusta kastike. Ota 2-3 dl lientä ja laimenna sitä vedellä. Kuumenna. Lisää kylmään vesitilkkaan sekoitetut jauhot. Anna kiehua muutama minuutti. Mausta joulukinkun kuorrutus omenasoseella, hunajalla ja tilkalla sitruunamehua. Lopuksi voit lisätä hieman kermaa ja sinappia.



Marja-hunajamarinadi

ei tarvitse suolaa

- **Noin 2 kilolle porsaankasleria (marinadi on hyvää myös villisian ja riistan lihalle)**
- **2 dl survottuja, happamia marjoja (puolukka, pihlajanmarja tai punaherukka)**
- **3 rkl Hunajayhtymän suodatettua hunajaa**
- **pippuria ja sipulilohkoja**
- **4 dl vettä tai punaviiniä**
- **yrttimausteita maun mukaan**

Sekoita marinadiaineet ja laita muovipussiin yhdessä lihan kanssa tekeytymään noin vuorokaudeksi. Kypsennä liha paistopussissa (pussin ohjeen mukaan), marinadiliemineen.

Suurusta liemi ohrakkaan kanssa, niin saat ruskean kastikkeen. Suolaa resepti ei kaipaa, pelkät yrttimausteet riittävät. Niitä voi vaihdella mielesi mukaan.



Sipulinen pihvilihan grillauskastike

- **1 dl öljyä**
- **3 rkl makeaa soijaa**
- **2 kpl hienonnettua, pannussa paahdettua sipulia**
- **0,5 dl tomaattiketsuppia**
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **2 kynttä valkosipulia**
- **mustapippuria**

- **Vinkki:** *muista ottaa pihvit ajoissa huoneenlämpöön*

Soseuta kaikki aineet sauvasekoittimella.

Ota pihvit ajoissa huoneenlämpöön. Leikaa 150-180 g/henkilö hyvää raaka-kypsytettyä lihaa poikkisyin ja nuiji varovasti esimerkiksi nyrkillä noin 3 cm:n vahvuisiksi pihveiksi. Sivele pihvit öljyllä ja nosta kuumalle grillille. Grillaa pihvejä noin 1,5 minuuttia/puoli ja pensselöi muutamaan kertaan paiston aikana grillauskastikkeella.



Yrttimarinadi broilerille

- 1 dl öljyä
- ½ dl japaninsoijaa
- 3 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 1-2 rkl kuivattua timjamia *
- 1-2 rkl kuivattua salviaa *
  (* = jos tuoreena, hakattuna n. ½ dl kumpaakin)
- 2-3 valkosipulin kynttä
- 1 lime-hedelmän kuori + mehu
- reilusti murskattua mustapippuria

Sekoita ainekset hyvin ja laita 4-6 broilerin rintapalaa muovipussiin ja kaada marinadi päälle. Anna olla vaikka yön yli, mutta vähintään 4 tuntia. Nosta rintapalat pellille ja paista kullanruskeiksi. Samalle pellille voit laittaa lohkoperunat paistumaan. Leikkaa perunat, kaada kulhoon ja lorauttele öljyä päälle, sekoita tasaisesti perunoille ja nosta ne pellille. Sirottele suolaa ja reilusti kuivattua tai tuoretta timjamia päälle.

Tee lisäksi salaatti ja laita siihenkin yrttejä, esim. ranskalainen rakuuna, basilika, timjami.

Tarjoa yrttimarinadi broilerille timjamiperunoiden ja salaatin kera.

Muut reseptit

Hunajareseptien Muut-osioon on kerätty sekalaisia ohjeita suosikeistamme. Erilaisiin sesonkeihin, puutarhajuhliin tai alkupaloiksi sopivat ohjeet saavat uudenlaisen säväyksen hunajasta. Kauden satovihannekset tai välipalat ovat hunajaisina versiona koko perheelle sopivia ja tukevat myös terveellistä ruokavaliota monipuolisesti.

Mustikka-Mieleinen on herkku, joka sisältää suomalaista hunajaa, ravintokuitua ja suomalaista mustikkaa.

Mansikka-Mieleinen on tuotevalikoimamme uusin tulokas. Se on herkku, joka sisältää suomalaista hunajaa, ravintokuitua ja suomalaista mansikkaa.

Mieleinen sopii monipuolisesti esimerkiksi jälkiruokien kastikkeeksi, puuron tai myslin päälle, smoothieihin, rahkoihin tai kylmien ja kuumien juomien maustajaksi.



TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI

Hunaja-bruschetta

AINEKSET NELJÄLLE
- **4 siivua vaaleaa maalaisleipää**
- **2 rkl oliiviöljyä**
- **1 päärynä, nektariini tai omena (sesongista riippuen)**
- **100 g sinihomejuustoa, esimerkiksi Gorgonzolaa**
- **rucolaa**

HUNAJAKASTIKE
- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1/2 rkl balsamicoa**

Valele leipäviipaleet huolellisesti oliiviöljyllä. Pese ja leikkaa valitsemasi hedelmä siivuiksi. Grillaa leivät ja hedelmäviipaleet 200°C uunissa tai grillissä. Kun käännät leivät puolessa välissä paahtoa toisinpäin, laita sinihomejuustoa päälle lämpenemään.

Nosta leivät tarjoiluastiaan ja hedelmäviipaleita päälle. Jätä hetkeksi jäähtymään. Sekoita hunajakastike. Lusikoi kastiketta leipien päälle ja koristele rucolalla.

Tarjoa hunaja-bruschetta lämpimänä, mutta varo ettet polta suuta. Sinihomejuusto pitää lämpöä pitkään.

Hunajayhtymä on SUOMEN SUURIN TYÖNANTAJA. Meillä työskentelee yli 50 miljoonaa mehiläistä.





Hunaja-chilimarinoitu rapucocktail

AINEKSET NELJÄLLE
- 200 g tiikeriravunpyrstöjä (tai isoja katkarapuja)
- 1 kypsä avokado
- 1 koura kirsikkatomaatteja
- 1 paprika, värillä ei väliä
- 1/2 kurkku

RAPUMARINADI
- 2 tl tuoretta chiliä silputtuna hyvin pieneksi (vahvuus maun mukaan)
- 1/2 kynsi valkosipulia silputtuna hyvin pieneksi
- 1 rkl limenmehua
- 1/2 tl suolaa
- 1/2 rkl Hunajayhtymän hunajaa

JOGURTTI-LIMEMAJONEESI
- 3 rkl tuhtia majoneesia
- 1 rkl kreikkalaista jogurttia
- 2 tl raastettua limenkuorta
- 1/2 rkl limenmehua
- 1/2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- suolaa maun mukaan

Rapumarinadi: Sekoita marinadiainekset. Valuta kypsät ravut kuiviksi. Sekoita ja marinoi rapuja 2-4h jääkaapissa.

Jogurtti-limemajoneesi: Sekoita majoneesiainekset ja jätä jääkaappiin maustumaan 2-24h.

Pese ja kuutioi paprika melko pieneksi. Samaan kokoon myös kurkku. Kirsikkatomaatit halkaistaan. Kuori avokado lähellä tarjoilua. Kuutioi se ja pirskota limenmehua päälle, ettei avokado tummene.

Kasaa rapucocktailit kerroksittain vihanneksilla, majoneesilla ja ravuilla (tiikeriravuista voi ottaa kovan pyrstönpään pois). Viimeistele annos yhdellä ravulla, jossa pyrstöpää vielä jäljellä. Raasta hiukan limenkuorta koristeeksi. Tarjoa hunaja-chilimarinoitu rapucocktail kylmänä.



Hunaja-fenkolisalaatti

AINEKSET KUUDELLE

- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **200 g fenkolia**
- **½ tl suolaa**
- **2 rkl vettä**
- **1 rkl oliiviöljyä**
- **1 rkl sitruunamehua**
- **1 koura persiljaa**

Leikkaa fenkolista kanta sekä ulointa kuorta pois ja huuhtele vihannes. Leikkaa hyvin ohuita siivuja. Lorauta pannulle oliiviöljyä ja kuullota fenkolin siivuja keskilämmöllä pari minuuttia. Lisää vettä ja hauduta niin kauan, että fenkoli alkaa pehmentyä.

Lisää hunaja, sitruunamehu ja suola. Pyöritä kunnolla sekaisin sen aikaa, että hunaja ehtii sulaa. Ota liedeltä, lisää silputtu persilja ja jäähdytä (tämä on hyvää myös jääkaappikylmänä). Tarjoa hunaja-fenkolisalaatti grilliruokien lisukkeena.

TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI



Hunaja-kermaviili-avokado-kastike

- 2 dl kermaviiliä
- avokado
- 1-2 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- suolaa
- valkopippuria
- sitruunamehua tai viinietikkaa
- tilliä

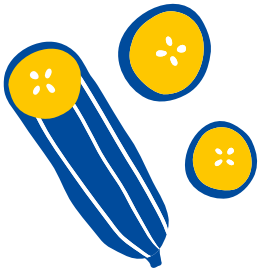
Hienonna avokadon hedelmäliha haarukalla. Lisää hunaja, kermaviili ja mausteet, sekoita. Avokadon sijasta voi käyttää hienoksi hakattua maustekurkkua tai oliivia.



Hunajainen kastike salaatille

- 3 dl ruokaöljyä
- 3 rkl sinappia
- 2 kananmunaa
- 3-4 rkl Hunajayhtymän hunajaa tai Mieleistä
- viinietikkaa
- sitruunamehua
- valkopippuria
- suolaa
- (1 valkosipulin kynsi)

Sekoita ruokaöljy, sinappi, kananmuna ja etikka. Mausta Mieleisellä, suolalla, pippurilla ja sitruunan mehulla.





Nopea salaatinkastike

- 1 osa etikkaa (puna- tai valkoviinietikkaa tai sitruunamehua)
- 3 osaa ruokaöljyä
- Hunajayhtymän hunajaa tai Mieleistä
- suolaa
- pippurirouhetta

Sekoita etikka ja öljy, mausta Hunajayhtymän hunajalla tai Mieleisellä, suolalla ja pippurilla. Saa olla makeahkoa.



Kalalle Mieleinen kermaviilikastike

- 2 dl kermaviiliä
- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa tai Mieleistä
- sitruunamehua tai valkoviinietikkaa
- suolaa
- pippurirouhetta
- tuoreita yrttejä

Sekoita ainekset keskenään. Sopii muun muassa kalalle ja salaatteihin.

Hunajainen fetasalaatti

- 200 g fetajuustoa
- 50 g sipulia
- 100 g tomaattia
- 100 g kurkkua
- 100 g paprikaa
- 50 g oliivia
- 50 g rapeaa salaattia
- ½ dl oliiviöljyä

KASTIKE:

- 2-3 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- viinietikkaa
- suolaa
- valkopippuria
- timjamia tai persiljaa

Leikkaa sipuli ohuiksi suikaleiksi ja tomaatti, kurkku sekä paprika paloiksi. Revi rapea salaatti. Sekoita kasvikset, oliivit ja fetajuusto. Sekoita oliiviöljy, hunaja ja viinietikka kastikkeeksi ja kaada salaatin päälle.

Tarjotaan paahdetun leivän tai patongin kera.





Hunajainen omenachutney

NOIN LITRA VALMISTA CHUTNEYTA

- **1 kg omenoita (eri lajikkeita)**
- **1 dl omenaviinietikkaa**
- **1 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 dl ruskeaa sokeria**
- **1 rkl sinapinsiemeniä**
- **2 cm pätkä inkivääriä**
- **1-2 tuoretta chiliä (maun ja tulisuuden mukaan)**
- **1/2 tl suolaa**

Laita omenaviinietikka kattilaan, ota vähän lämpöä ja sulata hunaja sekaan. Mausta suolalla, sinapinsiemenillä ja inkivääri-rillä. Leikkaa chilit halki, poista siemenet ja heitä sellaisenaan kattilaan.

Kuori ja kuutioi omenat. Laita ne sitä mukaa kattilaan, kun valmistuvat, koska omenat alkavat tummua heti kuorimisen jälkeen. Lisää sokeri omenoiden päälle ja anna kiehua hissuk-seen kannen alla vajaan tunnin verran välillä sekoittaen.

Hunajainen omenachutney on valmis, kun juoksevaa nestettä on enää hyvin vähän jäljellä. Osa omenakuutioista saa olla vielä ehjiä tässä vaiheessa.

Anna chutneyn tekeytyä jääkaapissa pari päivää. Säilöttäessä oikein, se voi säilyä viikkoja.

Vinkki: Käytä hunajaista omenachutneya paistetun broilerin, kalkkunan tai possun kastikkeena.





Hunajainen suppilovahverohilloke

- **2dl vettä**
- **1dl valkoviinietikkaa**
- **1dl väkiviinaetikkaa**
- **250 g Hunajayhtymän hunajaa**
- **250 g sokeria**
- **kanelitanko**
- **peukalon kokoinen inkivääri viipaleina**

Kaikki ainekset kiehautetaan 3 litran kattilassa: lisätään suppilovahveroita niin paljon kuin kattilaan mahtuu ja keitetään 30 minuuttia.

Purkitetaan kuumana. Säilytetään viileässä.

Hunajainen tonnikalasalaatti

AINEKSET KAHDEKSALLE
- 1 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 2 prk tonnikalapaloja vedessä
- 6 perunaa
- n. 400 g herne-maissi-paprikaa
- tilliä

KERMAVIILIKASTIKE
- 2 dl kermaviili
- 1 dl majoneesia
- 1/2 sitruunan mehu
- 1 tl suolaa
- ½ tl valkopippuria

Laita kattilaan litra vettä ja liedelle kiehumaan. Kuori ja paloittele perunat melko pieniksi kuutioiksi. Laita perunat kiehuvaan veteen n. 12-15 minuutiksi niin, että perunakuutiot kypsyvät napakoiksi. Kaada myös herne-maissi-paprika samaan veteen. Odota, että vesi kiehuu uudelleen. Kaada kuuma vesi pois kattilasta ja laita kylmää vettä tilalle. Veden voi vaihtaa pari kertaa, että kasvikset jäähtyvät nopeasti ja herneet säilyttävät kirkkaan värinsä.

Lämmitä hunajaa hiukan, jolloin se notkistuu ja sekoita kasviksiin. Sekoita myös tonnikala mukaan.

Tee kermaviilikastike ja sekoita se hunajaisen tonnikalasalaatin sekaan. Koristele hunajainen tonnikalasalaatti tillisilpulla ja sitruunalla.



Hunajalla voi keventää ja herkutella, mutta se myös PARANTAA VASTUSTUSKYKYÄ.





Hunajaiset cocktail-keksit

AINEKSET KYMMENELLE HENGELLE ALKUPALANA
- **10 voileipäkeksiä**
- **200 g vuohenjuustoa**
- **1 koura pinjansiemeniä tai suolapähkinöitä**
- **persiljaa**

HUNAJAHILLO
- **3 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **3 rkl silputtua raparperia tai marjoja**

Kiehauta hunajahillo pienessä kattilassa ja jäähdytä. Leikkaa vuohenjuusto 10:ksi kiekoksi.

Paahda pinjansiemeniä hetki pannulla tai murskaa suolapähkinät, riippuen kumpaa käytät.

Aseta jokaisen voileipäkeksin päälle vuohenjuustokiekko. Laita juuston päälle lusikallinen hunajahilloa ja pinjansiemeniä tai suolapähkinärouhetta.

Koristele hunajaiset cocktail-keksit silputulla persiljalla.



Hunajamarinoidut herkkusienet

- 4 rkl Hunajayhtymän hunajaa tai Mieleistä
- 3 rkl viinietikkaa
- 2 dl öljyä
- ½ tl suolaa
- 1 tl rakuunaa
- 400 g herkkusieniä

Sekoita marinadin ainekset keskenään. Puhdista ja viipaloi herkkusienet ja anna niiden maustua liemessä pari tuntia ennen tarjoilua. Marinadin voi valmistaa jo pari päivää etukäteen.



Jesselle Mieleinen välipala

- **70 g Hunajayhtymän Mieleistä tai Suodatettua juoksevaa Hunajayhtymän hunajaa**
- **140 g mysliä**
- **1 banaani**

1. Pilko banaani pieniksi paloiksi.
2. Laita kaikki ainekset kattilaan, sekoita ja kuumenna soseeksi.
3. Kääri massa kelmun avulla patukaksi.
4. Laita jääkaappiin kovettumaan.
5. Leikkaa patukasta haluamasi kokoisia paloja.



Tiesitkö, että aidosta hunajasta SAAT PUHDASTA VOIMAA?



Hunajaiset energiapallot

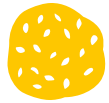
NOIN 18 KPL

- **ENERGIASEOS**
- **½ dl Hunajayhtymän Suomalaista kukkaishunajaa**
- **½ dl kookosöljyä**
- **1 dl aprikoosi- tai omenasosetta (makeuttamatonta)**
- **3 dl kaurahiutaleita**
- **1 dl kookoshiutaleita**
- **½ dl kurpitsansiemeniä**
- **½ dl kuivattuja karpaloita, mustikoita tai puolukoita**
- **1 tl vaniljasokeria tai vähän vanilja-aromia**
- **⅓ tl suolaa**

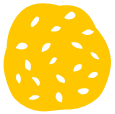
PINNALLE

- **½ dl Hunajayhtymän juoksevaa suodatettua hunajaa**
- **½ dl kaurahiutaleita**
- **½ dl kookoshiutaleita**

Lämmitä hunajaa ja kookosöljyä sen veran, että ne ovat nestemäisiä. Sekoita kaikki ainesosat kulhossa paksuksi massaksi ja siirrä jääkappiin n. 20 minuutiksi.



Ota seoksesta pieniä nokareita ja pyöritele ne käsin palloiksi.



Valmista pintakoristelu. Valuta hunaja pienelle lautaselle. Mittaa molemmat hiutaleet toiselle (puuro)lautaselle. Pyörittele pallot ensin hunajassa ja sen jälkeen hiutaleseoksessa. Siirrä pallot matalaan laakeaan rasiaan tai tarjoilulautaselle.



Säilytä palloja jääkaapissa, jossa ne säilyvät muutamia päiviä tai pakastimessa, jossa herkut säilyvät, kunnes ne syödään. Ota jääkaapista tai pakastimesta energiapalloja sitä mukaan, kun tarvitset lisäenergiaa tai pientä syötävää.

Mieleiset hunajaiset tuorepuurot

Voit valmistaa tuorepuuron edellisenä iltana jääkappiin, jolloin aamupala odottaa valmiina tai voit tehdä tämän ennen treenejä odottamaan nälkäistä liikkujaa. Kun käytät jäisiä marjoja tai hedelmäpaloja ja valmistat puuron tölkkiin, säilyy tuorepuuro parikolme tuntia eväänä. Mieleinen hunajalla tasapainotat marjojen happamuutta ja makeutat tuorepuurot mieleisiksi juuri sinulle. Mieleinen hunaja sisältää kuituja ja puolet vähemmän makeaa kuin tavallinen hunaja ja on siksi oiva valinta.





Mieleinen tuorepuuro, maidoton ja gluteeniton

1 ISO ANNOS

- ½ dl cashewpähkinöitä
- 1 rkl chiansiemeniä
- 1 dl gluteenittomia pikakaurahiutaleita
- 2 dl manteli- tai kauramaitoa
- n. 2 dl vadelmia, valko-tmv. herukkaa tai karviaisia
- 2–3 rkl Mieleinen hunajaa

Mittaa kannuun pähkinät, siemenet, hiutaleet ja maito. Anna turvota ainakin tunti tai vaikka yön yli jääkaapissa. Soseuta seos sauvasekoittimella ja kaada lautaselle. Sekoita mukaan marjoja ja Mieleinen hunajaa. Marjojen happamuus ja makumieltymykset vaikuttavat hunajan määrään.

Mieleinen mustikkatuorepuuro

1 ISO ANNOS

- 150 g maitorahkaa
- n. ½ dl maitoa
- 1 dl neljänviljanhiutaleita tai kauraruishiutaleita
- ½ tl kardemummaa
- 1 dl mustikoita
- 1 dl mustaherukoita
- 2–3 rkl Mieleinen Mustikkahunajaa

Mittaa kaikki aineet puurokulhoon ja sekoita. Halutessasi voit käyttää pelkästään mustikoita (2 dl). Tarkista mieluisa makeus, lisää tarvittaessa Mieleinen Mustikkahunajaa. Anna puuron tekeytyä hetki tai valmista vaikkapa illalla jääkappiin ja nauti aamulla.

Mieleinen mansikkatuorepuuro

1 ISO ANNOS

- 2 dl turkkilaista jogurttia
- 1 dl spelttihiutaleita tai -mysliä
- 2 rkl rouhittuja manteleita tai hasselpähkinöitä
- ½ tl vaniljauutetta tai -sokeria
- 2 dl mansikoita ja punaherukoita
- 2–3 rkl Mieleinen Mansikkahunajaa

Sekoita kaikki aineet kulhoon ja anna puuron tekeytyä hetki tai vaikkapa yön yli. Mieleinen Mansikkahunajan määrällä pystyt vaikuttamaan tuorepuuron makeuteen.



Maailman helpoin salaatinkastike

AINEKSET NELJÄLLE
- 2 rkl Mustikka-Mieleistä
- 1 rkl balsamico-etikkaa

Sekoita ja nauti.

SUOMALAINEN HUNAJA on puhdas luonnontuote. joka SYVENTÄÄ raaka-aineiden MAKUA ruuassa ja leivonnassa.

Mehiläistarhan sienirullat

AINEKSET NELJÄLLE

- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 sipuli**
- **4 dl metsäsieniä**
- **1 tl kuivattua basilikaa**
- **½ tl rakuunaa**
- **1 tl suolaa**
- **200 g kantarellituorejuustoa**
- **600 g lehtitaikinaa**
- **1 rkl voita**

Silppua sipuli hienoksi ja kuullota voissa pannulla pari minuuttia. Silppua sillä aikaa sienet pieneksi ja laita myös pannulle. Paista niin kauan, että sienistä on nesteet hävinneet. Mausta seos yrteillä, suolalla ja hunajalla.

Kauli lehtitaikina reilun kokoiseksi suorakaiteeksi, noin sentin paksuudeltaan.

Levitä tuorejuusto taikinan päälle, lukuun ottamatta ylintä reunaa. Levitä sieniseos tasaisesti tuorejuuston päälle.

Rullaa taikina ylös asti. Kostuta ylintä reunaa vedellä, niin sauma pysyy paremmin kiinni.

Leikkaa rullasta parin sentin paksuisia kiekkoja. Tue saumapuoli uunipellin reunaa vasten. Paista rullat 190°C uunissa rapeiksi, noin 30 – 35 minuuttia. Mehiläistarhan sienirullat kannattaa antaa jäähtyä hetken ennen tarjoilua.





Mieleinen jogurttipiristys

- **mysliä**
- **jogurttia**
- **marjoja tai hedelmiä**
- **Mieleistä tai Suodatettua juoksevaa Hunajayhtymän hunajaa**

Sekoita jälkiruokakulhossa mysliä ja runsaasti lempijogurttiasi. Lisää seokseen Mieleistä sekä marjoja tai hedelmiä. Nauti heti.





Mieleinen porkkananektari

- **100 g porkkanaa**
- **2 dl vettä**
- **2 rkl Mieleistä tai Suodatettua juoksevaa Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 sitruunan mehu**

Paloittele ja soseuta porkkana. Lisää vesi, hunaja ja sitruunamehu. Jatka sekoittamista kunnes seos on tasaista. Porkkanan voi korvata esimerkiksi punajuurella, lantulla, omenalla tai sitrushedelmällä.

Hunajayhtymä on PIENTEN LÄHITARHAAJIEN YHTEINEN meijeri, joka työskentelee PÖRRIÄISTEN PARHAAKSI.



Mansikkasmoothie

- 3,5 dl jogurttia
- 3 dl mansikoita
- 0,5 dl kaurahiutaleita
- 3 dl vettä
- 1 dl Mansikka-Mieleistä
- ripaus inkivääriä ja kardemummaa
- jääpaloja

Mittaa smoothien kaikki aineet tehosekoittimen kulhoon. Surauta niin kauan, että smoothie on tasaista. Koristele marjoilla ja nauti.

MEIDÄN MEHILÄISIÄ pidetään kuin kukkaa kämmenellä.

Pastat ja riisi

Riisi- ja pastapohjaiset lämpimät ruuat ovat kuin luotuja hunajan hyödyntämiselle. Miedolta maistuvat spagetit, makaronit ja riisit saavat hunajasta mehukkuutta ja pehmeyttä. Haudutettaviin ja paistettaviin ruokiin voit käyttää hunajaa missä tahansa muodossa, koska lämpö sulattaa hunajan takaisin juoksevaksi jähmettyneestäkin muodosta.

Mieleinen on Hunajayhtymän ainutlaatuinen hunajavalmiste, jossa yhdistyvät makeus ja kuidut. Mieleisessä on tallella suomalaisen hunajan hyvä maku ja terveellisiä elämäntapoja tukevat ominaisuudet, mutta siinä on 34 % vatsan toimintaa edistävää ravintokuitua ja 48 % vähemmän hiilihydraatteja kuin hunajassa. Miedon makeutensa vuoksi Mieleinen sopii niillekin, joiden mielestä tavallinen hunaja on liian makeaa.



TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI



BBQ-pastapannu

AINEKSET NELJÄ LLE

- **200g fusilli-pastaa (kuivana)**
- **120g pekonia**
- **300g broilerinfileetä**
- **1 sipuli**
- **2 valkosipulinkynttä**
- **2 tomaattia**
- **4 dl vettä**
- **1 kanaliemikuutio**
- **100g cheddar-juustoa**
- **1 rkl barbeque-kastiketta (mielellään savuista Hickorya)**
- **1-2 rkl Hunajayhtymän hunajaa tai Mieleistä**
- **suolaa ja pippuria**
- **lehtipersiljaa koristeeksi**

Pilko pekoni pieneksi ja laita kannelliseen paistinpannuun tai kasariin. Lämmöt puoliteholle.

Kuutioi sipuli ja hienonna myös valkosipuli. Lisää ne pannulle, kun pekoni alkaa tiristä. Kuutioi myös broilerinfileet ja lisää pannulle. Mausta suolalla ja pippurilla.

Paista kovalla lämmöllä pari minuuttia niin, että broileri saa väriä ja pekoni alkaa rapsakoitumaan. Lisää vettä, kanaliemi, barbeque-kastike, hunaja sekä pasta. Keitä pastapannua kannen alla hissukseen vartin verran välillä sekoittaen. Leikkaa tomaatit neljään lohkoon (poista siemenosa) ja kuutio ne.

Kun pannussa on nestettä enää hyvin vähän jäljellä ja pasta alkaa olla kypsää, lisää kuutioidut tomaatit sekä paloittele cheddar mukaan. Hauduta pienellä lämmöllä n. 5 minuuttia niin, että juusto sulaa.

Koristele BBQ-pastapannu silpustetulla lehtipersiljalla.

Makeuttajana HUNAJAA TARVITAAN VÄHEMMÄN kuin sokeria.



Hunajainen juurespasta

AINEKSET NELJÄLLE

PASTA

- 6 dl penne, fusilli tms. kuviopastaa
- vettä, suolaa

- **HUNAJA-JUURESKASTIKE**
- 3–4 porkkanaa
- 1 iso palsternakka (tai punajuuri)
- 2 sipulia
- 2–3 valkosipulinkynttä
- 4–6 rkl Hunajayhtymän suomalaista kukkaishunajaa
- 3–4 rkl voita (tai margariinia)
- 2½ dl pippurikermaa (tai kermaa ja 1 tl rouhittua mustapippuria)
- 1 tl suolaa
- 1 sitruunan mehu
- 2 dl vettä

HUNAJAISET FETAPALAT

- 200 g fetajuustoa
- 1 dl Hunajayhtymän suodatettua suomalaista hunajaa (pullosta) tai Mieleistä
- 1 tl rosmariinia

Kuori juurekset ja sipulit. Leikkaa ne ohuiksi suikaleiksi terävällä veitsellä tai monitoimikoneella.

Kuullota suikaleet hunaja-voiseoksessa isolla pannulla tai kasarissa. Lisää mukaan murskattu valkosipulinkynsi. Anna kypsyä välillä sekoitellen, kunnes juurekset ovat lähes kypsiä (10–15 min).

Kiehauta vesi erikseen kattilassa. Lisää pastat ja kypsennä ne pakkauksen ohjeen mukaan napakaksi, ”al dente”. Valuta vesi pois kypsästä pastasta.

Sekoita juuresseoksen joukkoon kerma, suola, sitruunasta puristettu mehu ja vesi. Anna kiehahtaa nopeasti ja ota lämpö pois. Sekoita valutettu kypsä ja kuuma pasta joukkoon.

Murusta feta kuutioiksi, valuta päälle hunajaa ja ripottele joukkoon rosmariinia.

Jaa pasta lautasille annoksiksi ja lusikoi päälle hunajaiset fetapalat.



Hunajainen kurpitsapasta

AINEKSET NELJÄLLE
- n. 800 g myskikurpitsa
- 300g pennepastaa kuivana
- 1 rkl suolaa
- 200g ricotta-juustoa

HUNAJAKASTIKE
- 2 rkl Hunajayhtymän hunajaa tai Mieleistä
- 1 rkl omenaviinietikkaa
- 1 dl hyvälaatuista oliiviöljyä

LISÄKSI
- 1 dl tuoretta persiljaa ja basilikaa
- 1 tl mustapippuria

Vinkki: Hunajainen kurpitsapasta toimii hyvin paadettujen kurpitsansiemenien kanssa. Voit paahtaa kurpitsansiemenet pannulla ripauksessa suolaa ja sokeria. Lisää paahdetut siemenet valmiin pastan päälle.

Laita uuni lämpenemään 220°C. Sekoita hunajakastikkeen ainekset kupissa.

Kuori kurpitsa. Se käy isolla, terävällä veitsellä helpoiten. Poista siemenet ja paloittele peukalonpään kokoiseksi. Laita palat uunipellin päällä olevalle leivinpaperille. Kaada puolet hunajakastikkeesta kurpitsojen päälle ja sekoita hyvin. Paahda kurpitsaa n. 25 minuuttia uunissa.

Keitä sillä aikaa pasta napakaksi ja valuta.

Kun kurpitsa ja pasta ovat kypsiä, yhdistä ne tarjoilukulhoon. Kaada loput hunajakastikkeet päälle. Paloittele ricotta-juustoa ja silpusta kunnon kourallinen tuoretta persiljaa sekä basilikaa kurpitsapastan sekaan.

TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI

Hunajainen paistettu riisi

AINEKSET NELJÄLLE

- n. 6 dl keitettyä, kylmää riisiä
- 3 kananmunaa
- 2 kevätsipulia tai pätkä purjoa
- 3 porkkanaa raastettuna
- 150 g vihreitä papuja paloina
- 1 kourallinen cashew-pähkinöitä paahdettuna
- ruokaöljyä

HUNAJAINEN MAKULIEMI

- 5 rkl soijaa
- 3 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 3 rkl vettä
- 1 tl seesamiöljyä
- 1 tl chilihiutaleita
- 1 tl mustapippuria

Kiehauta hunajainen makuliemi kattilassa.

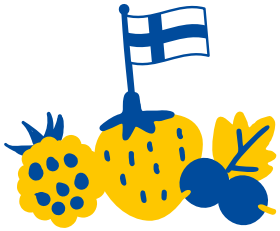
Sekoita kananmunat ja paista munakkaaksi pannulla öljyn kanssa.

Kuori ja raasta porkkanat. Siivuta kevätsipulit. Freesaa kuumassa öljytyssä wok-pannussa porkkana, kevätsipuli ja pavut. Siirrä sivuun.

Lisää reippaasti öljyä hyvin kuumennettuun wokkiin ja paista riisiä pari minuuttia. Wok saa olla niin kuuma, että riisi ottaa väriä.

Lisää vihannekset ja hunajainen makuliemi riisin joukkoon ja paista kovalla lämmöllä muutama minuutti. Siivuta munakas ja sekoita riisiin.

Kaada hunajainen paistettu riisi tarjoiluastiaan ja koristele cashew-pähkinöillä.



Kotimaisen hunajan PÖLYTYSVAIKUTUS kohdistuu SUOMEN LUONTOON.



Hunajainen porkkanarisotto

AINEKSET NELJÄLLE

- 3 dl risottoriisiä
- 1 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 2 porkkanaa
- 1 sipuli
- 3 dl kuivaa valkoviiniä tai vesi/valkoviinietikkaa 5/1 suhteessa
- 1 tl suolaa
- muutama tippa tabascoa tai tuoretta chiliä maun mukaan
- 1 kourallinen raastettua parmesaania
- 2 dl oliiviöljyä
- n. 7 dl keitettyä vettä
- persiljaa koristeeksi

Leikkaa sipuli pieneksi silpuksi. Kuori ja raasta porkkanat hienolla terällä.

Laita kasariin puolet oliiviöljystä ja kuullota sipulisilppua muutama minuutti. Lisää risottoriisi ja pyörittele hetki öljyssä.

Kaada valkoviini kasariin ja keitä niin, että seos kiinteytyy hieman. Mausta suolalla, hunajalla ja chilillä.

Kaada n. 4 dl kuumaa vettä kasariin sekä porkkanaraaste. Keitä kannen alla hissukseen silloin tällöin sekoittaen. Kun risotto alkaa taas kiinteytyä lorauta lisää vettä sekaan ja jatka hauduttamista.

Kun riisin sisus on vielä hiukan napakka, lisää vettä tarpeen mukaan. Italialaistyylisen risoton koostumus on valuva – ei kiinteä. Sekoita loput oliiviöljyt ja parmesaaniraaste mukaan.

Koristele hunajainen porkkanarisotto porkkanaraasteella sekä persiljalla.

Vinkki: Lämminsavulohi paloiteltuna annoksen päälle sopii risottoon hienosti.





Hunajalla maustettu paella

AINEKSET KUUDELLE

- 1 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 2,5 dl risottoriisiä
- 1 litra kalalientä
- 200 g broilerin fileesuikaleita
- muutama kypsä jättikatkaravun pyrstö tai 200 g pakastekatkarapua
- 5 pekonisiivua
- 150 g pakasteherneitä
- 1 punainen paprika
- 3 valkosipulinkynttä
- 0,5 g sahramia
- 1 tl paprikajauhetta
- 1 tl mustapippuria
- 1 tl suolaa
- 1,5 dl oliiviöljyä

Ota pakasteherneet sulamaan. Silppua pekoni ja laita lämpenemään reilun kokoiselle, korkeareunaiselle paistinpannulle. Kun pekoni rapeutuu, lorauta desi oliiviöljyä ja broilerin suikaleet pannulle. Pilko ja lisää myös valkosipuli. Paista broilerin pintaan väri ja mausta hunajalla, sahramilla, paprikalla, pippurilla ja suolalla. Lisää myös risottoriisi ja pyöritä öljyssä irtonaiseksi.

Kaada 5 desiä kalalientä pannulle ja kiehauta koko ajan sekoittaen. Anna kiehua miedolla lämmöllä ja muista sekoittaa ahkerasti, muuten riisi ottaa pohjaan kiinni. Kun liemi alkaa haihtua, lisää pari desiä lisää. Kypsyessään paellan tulee olla koko ajan juoksevaa eli lisäile lientä pieniä määriä sitä mukaa, kun koostumus alkaa kuivua.

Maista riisiä. Kun se on sisältä vielä hiukan napakka, aletaan olemaan loppusuoralla. Leikkaa paprika kuutioiksi ja sekoita paellaan. Laita myös pakasteherneet ja ravut mukaan. Lisää vielä kerran lientä tai vettä jos on tarve.

Lopuksi tasoita hunajalla maustettu paella pannuun ja anna kiinteytyä pienellä lämmöllä viisi minuuttia.

Hunajaspagetti

AINEKSET NELJÄLLE

- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **300 g ohutta spagettia**
- **2 valkosipulinkynttä**
- **4 rkl voita**
- **1 tl kuivattua timjamia**
- **100 g parmesaanijuustoa**
- **tuoretta persiljaa**
- **1 rkl suolaa**
- **1 tl mustapippuria**
- **2 rkl oliiviöljyä**

Laita pastavesi kiehumaan reilun suolan kanssa. Keitä pasta ohjeen mukaan napakaksi.

Veden kiehuessa, kuori ja siivuta valkosipulinkynnet hyvin ohuiksi.

Laita isolle pannulle reippaasti voita, valkosipulinkynnet, hunaja ja kuivattu timjami. Lämmitä lähes kiehuvaksi. Raasta parmesaani odottelemaan.

Valuta pasta ja yhdistä se hunaja-voikastikkeen kanssa. Sekoita lopuksi parmesaaniraaste mukaan, nostele hunajaspagetti lautasille ja koristele persiljalla.







Katkarapupasta hunaja-kerma-kastikkeessa

AINEKSET NELJÄLLE

- **2 rkl oliiviöljyä**
- **1 pss (n.180 g) isoja katkarapuja**
- **1 iso sipuli**
- **2 dl kuivaa valkoviiniä (tai 0,5 dl valkoviinietikkaa + 1,5 dl vettä)**
- **2 dl kermaa**
- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **2 kourallista kuutioituja tomaatteja**
- **1 puska basilikaa**
- **500 g tuorepastaa (esim. pinaatti-fettuccine)**
- **suolaa ja pippuria**

Ota katkaravut hyvissä ajoin pöydälle sulamaan. Kuori ja silpusta sipuli pieneksi. Laita pastavesi kiehumaan ja siihen reipas suola.

Ota iso pannu ja kaada siihen loraus oliiviöljyä. Kuullota sipulisilppu kullanväriseksi.

Kaada pannulle valkoviini sekä hunaja ja keitä hetki kasaan niin, että nestettä on vain vähän jäljellä. Lisää sitten kerma ja kiehauta uudelleen. Lisää katkaravut ja keitä ne nopeasti kypsiksi. Varo etteivät mene yli – muuten ravuista tulee sitkeitä.

Keitä tuorepasta kypsäksi, se tulee parissa minuutissa. Valuta vedet ja kaada katkarapukastike pastan sekaan. Silppua myös basilikaa mukaan ja pyöräytä pasta sekaisin kunnolla.

Lopuksi annostele katkarapupasta hunaja-kerma-kastikkeessa lautasille, muutama tomaattikuutio päälle, mausta pippurilla ja koristele revityillä basilikanlehdillä.

Sitruunapasta

- **1 sitruuna ja sen kuori raastettuna**
- **1 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **2,5 dl ruokakermaa**
- **runsaasti basilikaa ja timjamia hienonnettuna**
- **rouhittua mustapippuria**
- **parmesaaniraastetta**
- **400 g pastaa**

Pese sitruunat hyvin lämpimällä vedellä ja harjalla, raasta kuori ja purista mehu. Pane mehu ja kuoriraaste kattilaan, lisää hunaja ja kerma ja kuumenna. Kun kerma on hiukan paksuuntunut, lisää tuoreet yrtit joukkoon. Keitä pasta kypsäksi ja lisää kastike valutetun pastan joukkoon.

Rouhi päälle runsaasti mustapippuria ja raasta parmesaania.

Keitä pasta pakkauksen ohjeiden mukaan. Sitruunapasta maistuu paremmalle kun pastaa ei keitä ylikypsäksi.

Vinkki: kastikkeeseen voi halutessaan lisätä mm. paistettuja sieniä, broilerisuikaleita tai keitettyjä kasviksia.







Hunajapaahdettu uunifetapasta

AINEKSET KAHDELLE TAI KOLMELLE

HUNAJAPAAHDETTU UUNIFETA
- n. 200 g fusilli-kierrepastaa tmv. keitettynä
- 1 pkt fetajuustoa (200 g)
- 300 g terttukirsikkatomaatteja
- n. 1 dl ekstra-neitsytoliiviöljyä
- 4–5 rkl Hunajayhtymän Suomalaista kukkaishunajaa
- 2 rkl tuoretta timjamisilppua
- n. 4 valkosipulinkynttä
- ½ tl rouhittua mustapippuria

LISÄKSI:
- n. 2 rkl Hunajayhtymän Suomalaista kukkaishunajaa
- tuoretta timjamia

Laita pastaa varten vesi kiehumaan kattilaan. Mittaa pasta kiehuvaan veteen, mausta vesi suolalla ja keitä pakkauksen ohjeen mukaan ”al dente”, noin 6 minuuttia. Voit käyttää ruokaan myös tähteeksi jäänyttä pastaa. Kuumenna uuni 200 asteeseen.

Voitele uunivuoka öljyllä. Levitä pohjalle keitetyt pastat. Kuivaa fetan pinta talouspaperilla ja siirrä se keskelle vuokaan. Nosta tomaatit pastan päälle fetan viereen. Lorauta fetan ja tomaattien päälle öljyä ja lusikoi hunajaa. Mausta timjamilla, puristetulla valkosipulilla ja mustapippurilla.

Laita feta-tomaattivuoka uunin keskitasolle noin 15 minuutiksi. Vaihda uunin lämpö grilli- tai kiertoilmagrillivastukselle ja nosta uunivuokaa uunissa ylemmälle tasolle. Jatka uunifetaseoksen paistamista noin 10 minuuttia, kunnes ainesten pinta saa paahtunutta väriä. Nosta ruoka tarjolle kuumana, koristele tuoreella timjamilla ja valuta päälle hunajaa.

Sinapit

Hunajasinappi on yksi valmistetuimmista hunajaisista lisukkeista ja sitä voi versioida lähes loputtomasti. Hunajasinappi sopii eri vuodenaikoihin niin joulukinkun höysteeksi kuin kesän grilliruokien kyytipojaksi. Itse tehty hunajasinappi on myös ihana lahja ystävälle tai lähipiirille, joka hunajan ansiosta myös säilyy hyvin.

Makeuttajana HUNAJAA TARVITAAN VÄHEMMÄN kuin sokeria.

Ikiaikainen aito luonnontuote hunaja on monikäyttöinen ja helposti sovellettava raaka-aine. Luonnonmukaisella makeutusaineella on helppo vähentää valkoisen sokerin määrää ja täydentää terveellistä ravintoympyrää mausta tinkimättä. Hunaja sopii käytettäväksi sellaisenaan, mutta se on loistava raaka-aine ruuanlaittoon, leivontaan ja muuhun makeuttamiseen tai energiatason nostamiseen.





liron sinappi

- 2 rkl Hunajayhtymän suodatettua hunajaa
- 3/4 dl sinappijauhoa
- 1 tl suolaa
- 2 rkl viinietikkaa
- 1/2 dl kermaviiliä

Sekoitetaan kaikki aineet keskenään. Annetaan kuumentua kiehumapisteeseen, koko ajan sekoittaen. Maistetaan ja lisätään suolaa sekä hunajaa maun mukaan.

Hunaja edistää SÄILYVYYTTÄ ja TUOREUTTA.

TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI



Joukon hunajasinappi

- **2 dl sinappijauhoa**
- **2 dl tomusokeria**
- **2 tlk ranskankermaa (creme fraiche)**
- **4 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **(3-4 rkl konjakkia tai punssia)**

Sekoita sinappijauhe, tomusokeri ja ranskankerma kattilassa. Kuumenna sekoittaen kiehumapisteeseen. Mausta hunajalla ja halutessasi alkoholilla.



Nikon joulusinappi

- **250 g Hunajayhtymän hunajaa**
- **200 g sinappijauhetta**
- **1½ dl fariinisokeria**
- **1½ dl tavallista sokeria**
- **2½ dl kiehuvaa vettä**
- **2 dl luumusosetta**
- **3 tl etikkaa**
- **2 tl curryä**

Sekoita sinappijauhe ja sokerit keskenään. Lisää hunaja kiehuvaan veteen ja sekoita joukkoon sinappijauhe-sokerit –seos. Vatkaa tasaiseksi. Keitä varovasti 5 minuuttia. Jäähdytä hiukan ja lisää seokseen luumusose, etikka ja mausta curryllä. Säilytys jääkaapissa. Käyttövalmista 2-3 vrk:n jääkaapissa maustumisen jälkeen.



Ramin omenainen hunajasinappi

- **2 rkl hunajaa**
- **8 rkl sinappijauhetta**
- **3 rkl kuumaa vettä**
- **2 tl omenaviinietikkaa**
- **1/2 tl suolaa**
- **2 tl kylmäpuristettua oliiviöljyä**
- **2 tl konjakkia**
- **omenasosetta**

Sekoita sinappijauhe ja suola. Lisää muut aineet listan järjestyksessä huolella sekoittaen. Lisää lopuksi hunaja ja viimeisenä omenasosetta maun mukaan.



Sampsan yrttisinappi

- **1 pussi sinapinsiemeniä**
- **3 rkl vettä**
- **2 dl vispikermaa**
- **1 dl sinappijauhetta**
- **1 dl hienosokeria**
- **1 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **2 kananmunaa**
- **½ dl yrttiviinietikkaa**
- **1 tl rosmariinia**
- **2 tl timjamia**
- **2 tl meiramia**

Keitä sinapinsiemeniä vedessä kunnes ne ovat imeneet kaiken nesteen. Kiehauta kerma erikseen. Sekoita sinapinsiemenet, sinappijauhe ja sokeri keskenään kattilassa. Lisää joukkoon kiehuva kerma sekä hunaja. Riko kananmunien rakenne ja sekoita ne haaleaan sinappiseokseen. Lämmitä seos kiehuvaksi koko ajan sekoittaen. Jäähdytä hieman ja lisää viinietikka ja mausteet. Purkita. Säilytys viileässä.





Tapanin olutsinappi

1 dl sinappijauhetta
½ dl Hunajayhtymän hunajaa
1 dl tummaa olutta
½ tl rakuunaa
1 tl maizenajauhoa
2 rkl sinapinsiemeniä
(suolaa)

Kuumenna olut, lisää siihen sinappijauhe, hunaja ja sinapinsiemenet. Lisää rakuuna, maizenajauho ja mahdollisesti hiukan suolaa. Hauduta vesihauteessa tai suoraan kattilassa, miedolla lämmöllä. puolisen tuntia välillä vatkaten. Anna maustua viileässä viikon verran ennen käyttöä. Säilytys viileässä.

Tapanin valkosipulisinappi

- **100 g sinappijauhoa**
- **1½ dl sokeria**
- **2 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 rkl perunajauhoa**
- **1 rkl öljyä**
- **1 dl kermaa tai kermamaitoa**
- **1½ dl viinietikkaa**
- **8 valkosipulin kynttä halkaistuna**

Sekoita kaikki aineet. Jos hunaja on kiteytynyttä, lisää se vasta kuumaan nesteeseen, johon se sulaa hetkessä. Kiehauta seos vesihauteessa tai kattilassa kunnes sakenee. Älä keitä. Purkita ja anna tekeytyä parisen viikkoa. Säilytä viileässä.





Tommin yrtti-hunajasinappi

- 1 dl sinappijauhoa
- 3 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 1 rkl sokeria
- 2 rkl vettä
- 2 rkl viinietikkaa
- ½ tl suolaa
- 1 tl rakuunaa
- ½ tl tilliä
- 1 tl ruohosipulia
- 1 rkl öljyä

Sekoita sinappijauhe, sokeri ja mausteet. Lisää kiehuva vesi, öljy ja hunaja hyvin sekoittaen. Lisää viinietikka sekoittaen. Purkita ja anna maustua viileässä viikko ennen käyttöä. Säilytys viileässä.

Tuomaksen juhlasinappi

- 2 dl Hunajayhtymän hunajaa
- 2 dl sinappijauhoa
- 2 dl munia
- 2 tl etikkaa
- 2 dl kermaa
- mausteeksi: valkosipulia ja/tai konjakkia

Sekoitetaan kaikki aineet. Annetaan kuumentua kiehumapisteeseen. Maustetaan maun mukaan.



Aapon Joulusinappi

- 2,5 dl sinappijauhetta
- 1,5 dl Hunajayhtymän hunajaa tai Mieleistä
- 0,5 dl kuumaa vettä
- 0,5 rkl viinietikkaa
- 0,2 dl konjakkia
- 1 rkl oliiviöljyä
- (tulisempaan sinappiin mausteeksi Tabascoa)

Sekoita ainekset keskenään. hunaja viimeisenä eli kuumaan nesteeseen, johon se sulaa helposti. Kiehauta seos vesihauteessa tai kattilassa kunnes sakenee. Älä keitä. Purkita ja anna tekeytyä muutama päivä. Säilytä viileässä.

Säilöntä

Kasvimaan ja metsän herkut säilöt talveen parhaiten hunajalla. Hunaja sisältää antibakteerisia ainesosia ja parantaa tuotteen säilyvyyttä. Hunajan makeuden ansiosta tarvitset sitä vähemmän kuin sokeria. Marjat, hillot, sienet ja suolakurkut viihtyvät hunajaisessa liemessään purkitettuna tai ovat valmiita nautittavaksi pian valmistuksen jälkeen.

KESÄN MAUT HUNAJALLA PURKKIIN

Itse kerätyistä marjoista valmistettu hillo tai muu säilötty raaka-aine ihastuttaa saajaansa myös lahjana. Hunajayhtymän myymälästä löydät erikokoisia lasipurkkeja, joihin pakkaat käsityösi tulokset. Huomioithan, että säilötyt herkut tekeytyvät valmistuksen jälkeen ja ovat parhaimmillaan aina vasta levättyään muutamia päiviä valmistuksen jälkeen.

Hunaja edistää SÄILYVYYTTÄ ja TUOREUTTA.



TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI



Hunajaiset säilykepunajuuret

AINEKSET NELJÄLLE

- **5 rkl Hunajayhtymän hunajaa**
- **2 rkl sokeria**
- **0,5 dl etikkaa**
- **3 dl vettä**
- **2 tl suolaa**
- **500 g tuoreita punajuuria**
- **tuoretta timjamia (voi jättää pois)**

Laita liemiainekset kattilaan ja käännä lämpö päälle. Kuori ja siivuta punajuuret 2 cm paksuiksi kolikoiksi. Isoimmat palat voi puolittaa.

Keitä punajuuria liemessä hiljalleen poreillen kannen alla puoli tuntia. Nostele punajuuret desinfioituun lasipurkkiin. Mausta laittamalla timjamin oksia väliin. Kaada lientä päälle niin, että punajuuret peittyvät. Sulje kansi tiiviisti ja laita kylmään tekeytymään ainakin viikoksi.



Hunajakurkut

anna tekeytyä pari päivää

- **1 kg pieniä avomaankurkkuja**
- **3 isoa kesäsipulia (tai 2 keltasipulia)**
- **5 valkosipulinkynttä**
- **desinfioituja lasipurkkeja**



SÄILÖNTÄLIEMI*
- **3 dl vettä**
- **1 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **1 dl sokeria**
- **1 dl etikkaa**
- **3 tl suolaa**

***Liemen riittävyys riippuu siitä, kuinka tiiviisti purkki saadaan täyteen vihanneksia.**

Kiehauta liemiainekset kattilassa.

Pese kurkut ja leikkaa sentin siivuksi. Kuori kesäsipuleiden valkoisesta osasta uloin kerros ja siivuta ohueksi. Siivuta myös valkosipulinkynnet.

Lado vihanneksia purkkiin kerroksittain. Kaada kiehuva liemi purkkiin ja sulje kansi tiiviisti. Jätä hunajakurkut tekeytymään viileään pariksi päiväksi.

TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI





Hunajamarjat

laita pakastimeen odottamaan sopivaa hetkeä

- **1 kg marjoja**
- **2-4 dl Hunajayhtymän hunajaa**

Puhdista marjat tiiviskantisiin pakasterasioihin. Valuta päälle hunajaa. (Hunajan saa juoksevammaksi lämmittämällä sitä muutaman sekunnin mikrossa tai hetken vesihauteessa).

Odota, että hunaja on valunut kaikkialle rasiassa. Laita rasia pakasteeseen kansi alaspäin, jolloin hunaja ehtii maustaa marjat kunnolla ennen jäätymistä. Kun otat marjat käyttöön, käännä rasia taas oikeinpäin.



Maustettu puolukkahillo

mainio liharuokien kera

- **1,5 l (n. 1,5 kg) puolukoita (tai vaihtoehtoisesti karpaloita)**
- **3–3,5 dl Hunajayhtymän hunajaa**
- **3-4 dl punaviiniä**
- **kanelinpala**
- **5 mausteneilikkaa**
- **1 pomeranssin kuori**

Rouhi mausteet ja pane ne side-harsopussiin. Kiehauta punaviini, hunaja ja mausteet ja keitä kunnes hunaja on liuennut. Lisää marjat ja keitä hiljalleen 20 min. Kuori vaahto pois ja ota kattila liedeltä. Anna jäähtyä, sekoita silloin tällöin. Ota maustepussi pois. Pane hillo kylmiin tölkkeihin ja sulje heti. Maistuu mainiolta liharuokien kera.



Porkkana-omenasose

- 1 kg porkkanoita
- 1 kg hapahkoja omenia
- 1 sitruuna
- 300-350 g Hunajayhtymän hunajaa
- 1 dl vettä

Kuori ja raasta porkkanat karkeaksi raasteeksi. Kuori ja lohko omenat. Kuori sitruuna tarkkaan, poista myös valkoinen kerros ja lohko muutamaan palaan. Laita ainekset kattilaan kerroksittain hunajan kanssa ja lorauta vettä päälle. Tarkkaile, pitääkö nestettä hiukan lisätä jossain vaiheessa. Hauduta noin tunti.

Jos haluat rakenteesta tasaisempaa, voi porkkanaomenamassan soseuttaa lopuksi monitoimikoneessa. Säilö sose hyvin pestyihin kuumiin lasipurkkeihin.



Honeysty energiageeli

Honeysty energiageeli on suomalaisesta hunajasta valmistettu boosteri, jossa ei ole mitään säilöntä- tai aromiaineita. Käyttäjämme kiittelevät erityisesti Honeystyn hyvää, luonnonmukaista makua ja helppokäyttöistä pakkausta. Hunajapohjainen energiageeli on lisäksi vatsaystävällinen ja teollisia urheilugeelejä paremmin siedetty.

Tutkimustuloksemme, käyttäjätarinamme ja muuta lisätietoa osoitteessa honeysty.fi.

Miksi ostaisit KOTIMAISTA, LAATUVARMENNETTUA hunajaa?

PARANNA OMAA HYVIN-VOINTIASI JA TEE

vastuullisia valintoja.

Hunajastamme jää tutkitusti MINIMAALINEN HIILIJALAN-JÄLKI.

SUOMALAINEN HUNAJA on puhdas luonnontuote. joka SYVENTÄÄ raaka-aineiden MAKUA ruuassa ja leivonnassa.



HUNAJA YHTYMÄ

Aidon hyvän tekijä

HUNAJA.FI

Kotimainen, herkullinen hunaja tekee AIDOSTI HYVÄÄ. Sinulle ja pölytyksen kautta KOKO SUOMEN LUONNOLLE.



Koe kesä ihollasi ympäri vuoden ja HYÖDYNNÄ hunajaa myös KAUNEUDEN-HOIDOSSA.

HUNAJA YHTYMÄ

TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI

Aidon hyvän tekijä

Hunajayhtymän hunaja tuo Suomen luonnon lähelle asiakasta ja antaa kuluttajalle mahdollisuuden vaikuttaa tuotteita käyttämällä ympäristön hyvinvointiin.



HUNAJA.FI • MIELEINEN.FI • HONEYSTY.FI