

# VOIMAANTUMISEN RESEPTI

OPAS ITSENSÄ LÖYTÄMISEEN MAAILMASSA,  
JOKA ON TEHTY GRILLATTAVILLE



beanit<sup>®</sup>  
& HÄRKIS HÄRKISYYS  
KÄSIRKASTO

# VOIMAANTUMISEN RESEPTI

OPAS ITSENSÄ LÖYTÄMISEEN MAAILMASSA,  
JOKA ON TEHTY GRILLATTAVILLE

## Mikä on Beanit ja Härkis?

Teemme herkullista ruokaa suomalaisesta härkävavusta Kauhavalla. Haluamme helpottaa vastuullisten valintojen tekemistä ja uskomme, että muutos tapahtuu maku edellä, pienin askelin kerrallaan.

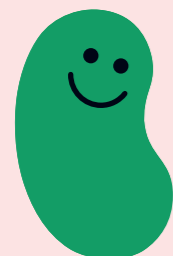
Beanit® on kattobrändi kaikille tuotteillemme. Beanit® siksi, että haluamme viedä suomalaisia härkävavuinnovaatioitamme myös maailmalle! Härkis® oli ensimmäinen menestyksemme ja se löysi nopeasti tiensä suomalaisten ruokapöytiin. Lisäksi valikoimassa on uudet koostumukseltaan napakammat härkävavusuikaleet ja -muru, jotka paistuvat pinnaltaan herkullisen rapeiksi.

**beanit**<sup>®</sup>  
& **HÄRKIS** HÄRKÄPAPUA  
KAUHAVALTA

# Sisältö

<b>ESIPUHE:</b> Eeva Kolu	5
<b>LUKU 1:</b> Kaikkien aikojen grillikesä	8
<b>RESEPTIT, JOTKA EIVÄT EHKÄ SITTENKÄÄN SOVI KAIKILLE:</b>	
Kesän kuumiin hodari	14
Turistina nakkirannalla	17
Vartaassa vara parempi	18
Papusen pekoniپیلو	21
Makkara-härkiskimara	22
<b>LUKU 2:</b> Itsensä hyväksymisen voima	24
<b>NÄILLÄ RESEPTIILLÄ HÄRKÄPAPUNENKIN PÄÄSEE PARRASVALOIHIIN:</b>	
Nuudelisalaatti härkäpapusuikaleilla	29
Harissa-härkäpapumuria ja kukkakaalicouscous	30
Sloppy Joe -burgerit härkäpapumurulla	33
Dutch baby -pannakakut ja härkäpapumuru	37
Korean burger härkäpapusuikaleilla	38
Pyttipannu härkäpapumurusta	41
Mäiskypotut ja härkäpapumuria	45
Sitruunainen bowl härkäpapusuikaleilla	46
Härkäpapumuru-pastasalaatti	49
Texmex-lautanen	53
Varhaisperunasalaatti härkäpapumurulla	54
Green pizza härkäpapusuikaleilla	57
Härkäpapumuru-wrapit	61
Thai-laksa härkäpapusuikaleilla	62
Härkäpapumurupiirakka	65
Korealaistyyliiset salaattiwraipit	69
Pyttis härkäpapusuikaleilla	70
Härkäpapumuru-tacot	73
Bao bun & härkäpapusuikaleet sticky-kastikkeella	77
Kevätsipulipannari härkäpapumurulla	78
Caesar & härkäpapusuikaleet	81
Korean bbq-bowl härkäpapumurulla	85
Vihreä kesäsoppa	86
Piknik bahn mi -patongit härkäpapusuikaleilla	89
<b>LUKU 3:</b> Kesän grillijuhlissa kaikki sopivat samaan pöytään	90





*Pyysin Eeva Kolu kirjoittamaan esipuheen kirjaani, koska olemme molemmat oppineet, että niin ihmiset, kuin härkäpapusetkin ovat rittäviä juuri sellaisina kuin ovat.*

# Esipuhe

Makkara nakinkuoressa oli sanonta, jonka kuulin nuorena usein. Sitä käytettiin kun selailtiin juorulehdistä julkkisten kuvia, tai kun kommentoitiin ei-niin-mairittelevasti ohikulkijoiden asuvalintoja (jep, matalalantioiset stretch-farkut olivat muotia).

Minäkin olin makkara nakinkuoressa, vielä pitkään sen jälkeen, kun tuubitoppien tilalle tulivat väljemmin istuvat vaatteet. Nakinkuoreni oli henkistä sorttia. Koetin niin kovasti puserataa itseni vääränmalliseen muottiin - ja ihan liian pieneen.

Ehkä kaikki alkoi siitä, kun olin neljävuotias ja päätin vaihtaa nimekseni Jenni. Jenni oli sellaisen tytön nimi, jolla oli vaaleat hiukset, siniset silmät ja ehkä poni. Kenties tuolloin sain ajatuksen: kaikki olisi varmasti helpompaa ja kivempaa, jos olisin jotain muuta kuin - ugh - minä.

Yritin olla nauramatta liian kovaäänisesti ja itkemättä ollenkaan. Yritin ajatuksen (ja myönnättäköön, jonkin netistä tilaamani japanilaisen vempaimen) voimalla tehdä nenästäni pienemmän ja silmistäni suuremmat. Esitin olevani kiinnostunut jääkiekon MM-kisoista ja kukoistavani toimiston loisteputkien valossa. Sanoin usein kyllä, kun olisi pitänyt sanoa ei.

Ennen kaikkea yritin lakata haihattelemasta. Rämmin kohti erilaisia maaliviivoja, vaikka jokin ääni sisälläni usein sanoi, että tämä ei ole minua varten.

Ajattelin aina, että sen äänen voi kyllä vaientaa, kun tarpeeksi yrittää. Ehkä se ääni vaikeenee, kun vain puree hammasta ja lakkaa valit-

tamasta. Tai kun lukee oikean kirjan tai aloittaa oikeanlaisen ruokavalion? Varmasti joku on keksinyt ratkaisun siihen, kuinka vois olla olematta minä.

Kauan ja vimmatusti etsin paikkaani maailmassa - ajattelin, että kun muovaan itsestäni oikean muotoisen, löytyy vihdoin sopiva kolo, johon sujahtaa. Todellisuudessa oma paikkani alkoi löytyä vasta, kun aloin hyväksyä itseni juuri sellaisena kuin olen.

Ruokaa laittaessa hyväksymme mukisematta, että erilaiset reseptit vaativat erilaisia raaka-aineita. Kukaan ei syytä parsakaalia siitä, ettei se ei sovi jälkiruokakiisseliin. Makkaran paikka ei ole nakinkuoressa, vaan grillissä. Härkäpavun ei tarvitse yrittää olla lihaa, mutta se voi silti sopia mehevän burgerin väliin, kuten huomaat sivuilla 33 ja 38.

Juttu, jonka huomaan uudestaan ja uudestaan: usein juuri ne ominaisuudet, joista yritämme niin vimmatusti päästä eroon, joita pidämme heikkouksina, ovat kaikista suurimpia vahvuksiamme. Minua kritisoitiin aina esimerkiksi siitä, että olen liian herkkä. Tai impulsiivinen. Innostun ja kyllästyn helposti, haihatelija. Todellisuudessa kaikki hyvä, mitä olen elämässä saanut aikaan, on seurausta juuri noista ominaisuuksista.

Minusta ei koskaan tullut Jenniä, mutta päivä päivältä minusta tulee enemmän Eeva. (Ponista unelmoin tosin yhä.)

**Eeva Kolu** on helsinkiläinen vapaa kirjoittaja ja puhuja sekä Korkeintaan vähän väsynyt -kirjan kirjoittaja.



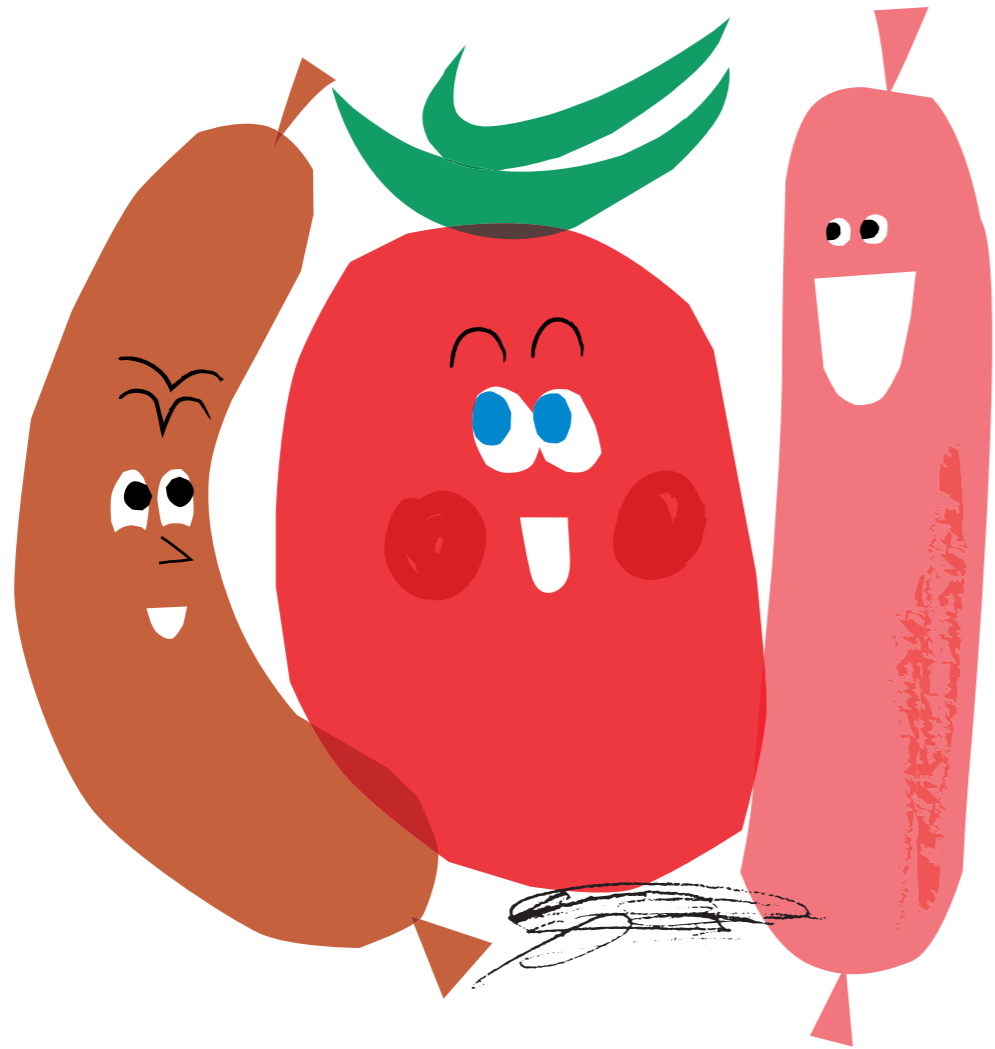
# KAIKKIEN AIKOJEN GRILLIKESÄ

Kun ruoho vihertää ja ilmat lämpenevät, pallo-grillit viritellään parvekkeille ja terasseilta kohoaa huumaaava tuoksu. Ihmiset hymyilevät ja aurinko paistaa. Pian se on täällä, kaikkien aikojen grillikesä.

Makkarat kääntävät rehvakkaasti kylkeä, kun lämpö osuu niiden kuoreen ja pihvit grillautuvat hitaasti meheviksi ja kauniin ruskeiksi. Mutta Härkäpapusta ei ole grillibileisiin kutsuttu.

Härkäpapunen ei oikein ymmärrä miksi näin on. Hänhän sopisi täydellisesti joukkoon. Hän on maukas ja terveellinen ja aivan tavallinen siinä missä nakitkin. Grilliritilällä hän olisi taatusti toinen, paistuisi kullanuskeaksi ja valloittavan rapeaksi. Ehkä tänä grillikesänä kaikki muuttuu, Härkäpapunen tuumii.





Kutsua kesän grillijuhliin ei kuitenkaan kuulu, vaikka Härkäpapunen päivystää postiluukun edessä varsin tunnollisesti. Häntä ei tulla hakemaan, eikä Whatsppiinkaan kilahda viestiä. Sen sijaan maissi postaa itsestään Instaan kuvan grillillä ja tomaatti hehkuu ärsyttävän punaisena yhdessä makkaroiden kanssa.

Eihän lihaa edes kannata syödä kuin kerran viikossa, ajattelee Härkäpapunen. Muina päivinä voi aivan hyvin grillata jotain muuta, vaikkapa herkullista härkäpapua. Sitten kun on Lihalauantai, Härkäpapunen sopii varmasti mukaan menoon. Tarvitaan vain lujasti lämpöä.

Illalla Härkäpapunen saa idean. Jos grilli ei tule papusen luo, papunen menee grillin luo. Kirjoitan omat reseptini, kaikki ne grilliruokat, joita ajattelen öisin. Ne, joissa pääosassa loistaa Härkäpapunen, omana luonteikkaana itsenään. Tässä syntyy uusi avocadopasta tai oikeastaan grillikesän instagrammatuimmat reseptit, hän päättää. Härkäpapunen, tuo grillikesän unohdettu sankari, valloittava seurassa kuin seurassa. Ei missään tapauksessa palanut tai mustunut, vaan korkeintaan vain vähän kärvähtänyt!





*Reseptit, jotka eivät  
ehkä sittenkään  
sovi kaikille*



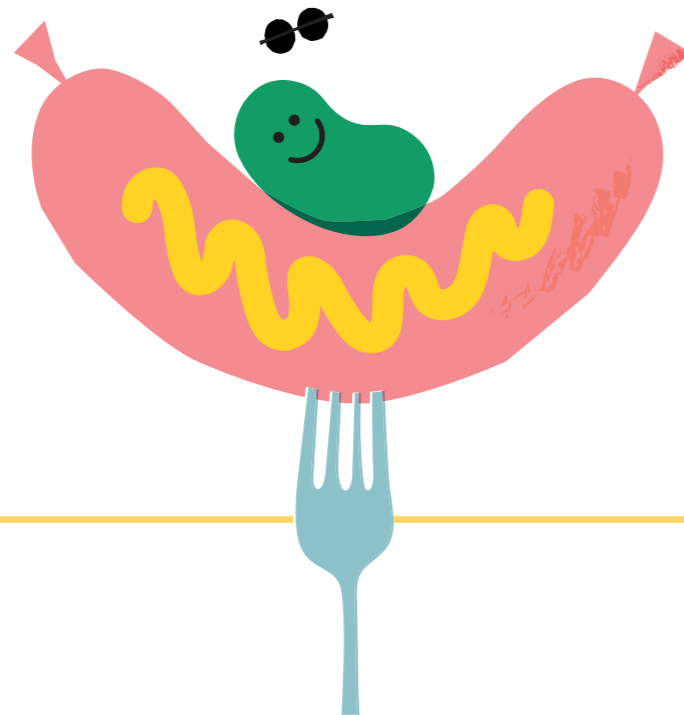
# KESÄN KUUMIN HODARI

0 ANNOSTA

Yksi innokas härkäpapu  
Pehmeä sämpylä  
Reilusti katteetonta  
optimismia

1. Laita härkäpapu grilliin.
2. Nosta mustunut papu pois.
3. Siivoa grilli.
4. Syö sämpylä nälkäsi.
5. Ota kylmät nakit jääkaapista.

Härkäpapunen hodarissa sellaisenaan ei ehkä onnistunut, mutta ei härkäpavun tarvitse muuttua makkaraksi, jotta homma toimisi. Papusestakin kuoriutuu mainio hodarin täyte esimerkiksi Sloppy Joe -reseptillä sivulla 33.





# TURISTINA NAKKI- RANNALLA

0 ANNOSTA

Keväänkalpeaa härkäpapua  
Ketsuppia ja sinappia  
Alumiinifoliota  
Annos mielikuvitusta

1. Kuumenna grilli Härkäpapusen mieliksi, älä laita liikaa lämpöä.
2. Anna härkäpavun lepäillä foliolla.
3. Odottele.
4. Laita muodon vuoksi härkäpavulle ketsuppia ja sinappia.
5. Maista papua ja kehu vuolaasti sen makua ja väriä.

Joskus fiksumpi maustaminen on kaikki mitä tarvitaan. Jos papu pyrkii grilliin toistamiseen, voit napata sen mukaan bileisiin Korean burger -reseptillä, jonka löydät sivulta 38.



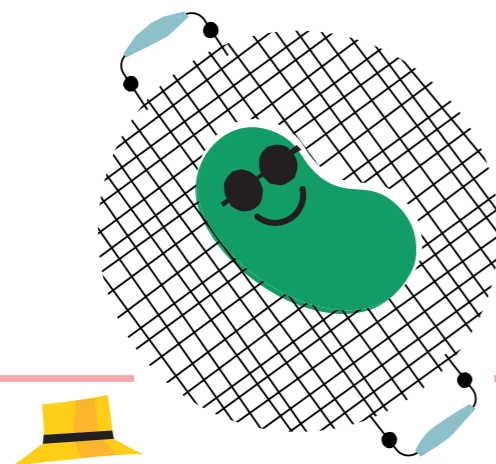
# VARTAASSA VARA PAREMPI

0 ANNOSTA

Kanaa  
Ananasta  
Tomaattia  
Härkäpapua  
Tulista soosia

1. Kokoa ainekset paloina vartaisiin.
2. Kierittele soosissa.
3. Jos kuulet ärräpäitä, jatka niistä huolimatta.
4. Nosta vartaat kuumalle grillille.
5. Anna paistua, kunnes vartaat kypsyvät.
6. Pyydä anteeksi härkäpavulta.

Kana kyllä kestää varastuksen, mutta Härkis ei. Kun Härkäpapu on toipunut henkisesti, voit esitellä sille yhtä tulisen Texmex-lautasen reseptin sivulta 53.





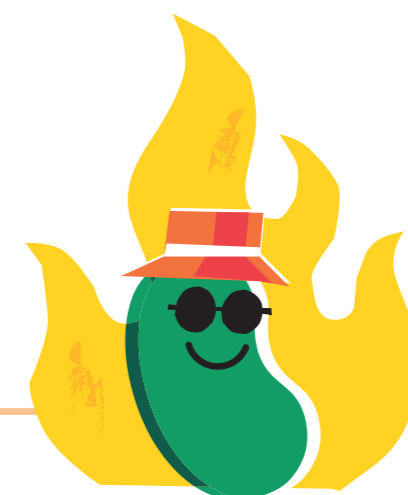
# PAPUSEN PEKONI- PIILO

0 ANNOSTA

Pekonia  
Härkäpapua suikaleina  
Ripaus seikkailuhenkeä

1. Kääri härkäpapusuikaleet pekoniin.
2. Nosta kuumaan grilliin ja anna paistua.
3. Aijai. Oivoi.
4. Missä ihmeessä papu on?

Papunen pysyy paremmin paikoillaan  
maukkaissa härkäpapumuruwrapeissa,  
joiden ohjeen löydät sivulta 61.



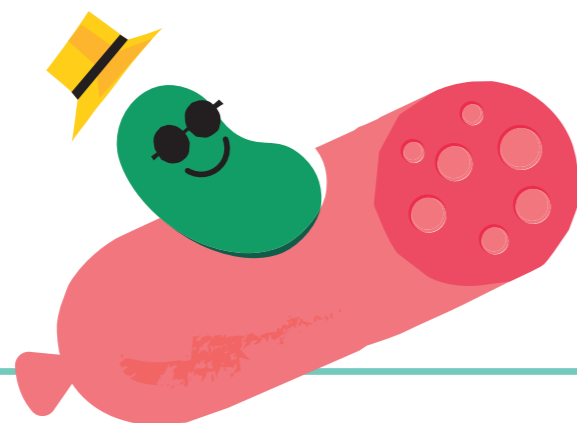
# MAKKARA- HÄRKIS- KIMARA

0 ANNOSTA

Härkäpapua kesäfiliksissä  
Rento makkarajengi  
Hyvää grillisoosia  
Paljon hyvää tahtoa

1. Sekoita kaikki ainekset.
2. Nostele grilliin.
3. Katso aikasi päpätystä ja ilakointia.
4. Nyt kyllä näyttää, ettei näistä bileistä synny tarjoiltavaa.
5. Passita porukka koteihinsa.

Papunen ja makkarat kyllä viihtyvät keskenään, mutta härkäpapunen pääsee loistamaan ihan omillaankin, kuten pyttipannuresepti sivulla 41 osoittaa.



# ITSENSÄ HYVÄK- SYMISEN VOIMA

Härkäpapunen vilkaisee peiliin. Hän näkee kauniin vihreän pintansa ja upean, muhkean muotonsa. Hän katsoo itseään tiukasti silmiin. Hetkinen, Härkäpapunen tuumaa. En ehkä ole makkara, mutta olen sentään aivan mainio oma itseni.

Olen rohkea, erilainen ja erittäin herkullinen härkäpapu, eikä minun tarvitse yrittää olla mitään muuta. Lihalauantai on kerran viikossa, mutta kaikkina muina päivinä voi olla minun vuoroni loistaa. Vaikka en saa tehdä sitä grillissä, voin silti olla osa kesän ulkojuhlia, sillä minusta saa oikein hyvän lisukkeen tai kasvisruoan osaksi grillitarjoilua.

En tarvitse enää mielikuvitusgrillikavereita. Nyt ymmärrän, että jokainen on täydellinen juuri sellaisena kuin on. Jokainen makkara, nakki, papu, peruna ja maissi. Kaikilla meillä on oma tärkeä roolimme kesän juhlissa ja muulloinkin. Niin se on. Minä kirjoitan uudet reseptit. Tulossa on kaikki grillikesästäni, tästä ja kaikista tulevista!





*Näillä resepteillä  
härkäpapunenkin  
pääsee parras-  
valoihin*



# NUUDELISALAATTI HÄRKÄPAPU- SUIKALEILLA

4 ANNOSTA

1 pkt (à 250 g) Beanit® härkäpapu-  
suikale, Lempää sitruuna  
200 g riisinuudelia  
100 g kaalia, suikaloituna  
100 g porkkanaa, suikaloituna  
suolapähkinöitä  
tuoretta korianteria

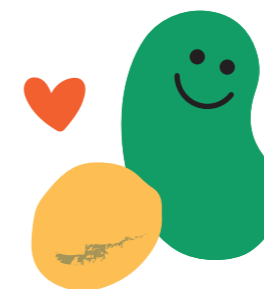
## Kastike

2 rkl soijakastiketta  
2 rkl öljyä  
1 rkl seesamiöljyä  
1/2 chilipalko, suikaloituna  
(voit käyttää tilalla myös  
1 tl chilihiutaleita)  
1 tl seesaminsiemeniä  
1 tl inkiväriä, raastettuna  
1 tl valkosipulia, raastettuna  
1 rkl riisiviinietikkaa  
1 tl limenmehua  
1 tl sokeria  
1 tl kalakastiketta

Kypsennä riisinuudeli pakkauksen ohjeen mukaan ja valuta. Lisää joukkoon hieman öljyä, joka estää nuudeleita tarttumasta keskenään ja anna jäähtyä.

Suikaloi kaali ja vuole porkkanasta ohuita nauhoja kuorimaveitsellä tai suikaloi veitsellä. Paista härkäpapusuikaleet kuumalla pannulla rapeiksi. Valmista kastike sekoittamalla kaikki ainesosat hyvin keskenään.

Sekoita kaalisuikaleet, porkkanasuikaleet, riisinuudelit ja kastike. Lisää salaatin päälle härkäpapusuikaleet, rouhittuja suolapähkinöitä ja tuoretta korianteria.



Nam, pähkinöitä!



# HARISSA- HÄRKÄPAPUMURUA JA KUKKAKAALI- COUSCOUS

4 ANNOSTA

1 pkt (à 250 g) Beanit®  
härkäpapumuria  
2 rkl öljyä  
1/2-1 tl harissatahnaa  
1 ½ dl helmicouscousta  
1 kukkakaali  
1/2 kesäkurpitsa  
1 ruukku tuoretta minttua  
3 rkl omenaviinietikkaa  
2 rkl seesamiöljyä  
1/2 sitruunan mehu  
suolaa myllystä

**Viimeistelyyn**  
puolikas sitruuna lohkoina

Paista härkäpapumuria kuumalla pannulla öljyssä muutama minuutti kunnes pinta on rapea ja saa kauniin värin. Lisää pannulle murun joukkoon harissatahna. Ota paistettu härkäpapumuru syrjään pannulta.

Keitä couscous miedosti suolalla maustetussa vedessä kypsäksi ja jäähdytä. Hienonna kukkakaali ja kuutioi kesäkurpitsa jäähtyneen couscousin joukkoon.

Mausta hienonnetulla mintulla, viinietikalla, seesamiöljyllä ja sitruunan mehulla. Pyöritä muutama kierros suolaa myllystä joukkoon.

Sekoita ja lisää härkäpapumuru salaattiin. Anna makujen tekeytyä hetki kylmässä ennen tarjoilua. Viimeistele sitruunanlohkoilla.

**Vinkki:** tähän sopii mainiosti myös grillatut kasvikset! Grillaa kukkakaalia ja kesäkurpitsaa rapeiksi ja tarjoile kuumana.





# SLOPPY JOE- BURGERIT HÄRKÄ- PAPUMURULLA

4 ANNOSTA

1 sipuli  
2 valkosipulinkynttä  
1 lehtisellerinvarsi  
1 suippopaprika  
2 rkl rypsiöljyä  
suolaa ja mustapippuria myllystä  
2 pkt (yht. 500 g) Beanit®  
härkäpapumuria  
1 pkt (400 g) valmista tomaatti-  
pastakastiketta  
4 rkl ketsuppia  
2 tl Worcestershire-kastiketta  
4 hampurilaissämpylää  
4 viipaletta cheddarjuustoa

Kuori ja hienonna sipulit. Viipaloi selleri. Kuutioi paprika pieniksi paloiksi. Kuullota sipulisilppua muutama minuutti.

Lisää muut kasvikset ja jatka paistamista muutama minuutti. Lisää härkäpapumuru ja paista se rapeaksi. Lisää tomaattikastike ja anna sen lämmetä. Mausta ketsupilla, halutessasi Worcestershire-kastikeella, suolalla ja pippurilla.

Halkaise sämpylät. Paista niihin rapea pinta pannulla tai uunissa.

Lisää sämpyläpohjalle juusto ja anna sen sulaa. Lusikoi päälle kastiketta. Nosta toinen sämpylänpuolikas kanneksi.

**Vinkki:** Voit halutessasi lisätä hampurilaiseen suolakurkkua, tomaattiviipaleita ja salaattia.



*Joen kanssa me otetaan  
kesällä tosi rennosti.*





# DUTCH BABY- PANNUKAKUT JA HÄRKÄPAPUMURU

4 ANNOSTA

2 rkl voita tai margariinia  
3 isoa, huoneenlämpöistä kananmunaa  
2 dl huoneenlämpöistä maitoa  
tai esim. kauramaitoa  
1,75 dl vehnä jauhoja  
2 rkl maissitärkkelystä  
1/2 tl sormisuolaa  
mustapippuria myllystä  
voiteluun 1 rkl voita tai margariinia

**Päälle**  
1 pkt (à 250 g) Beanit®  
härkäpapumurua

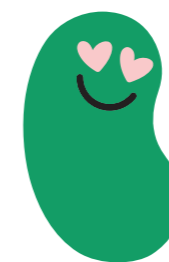
**Lisäksi**  
yrtejä, avokadoa, salaattia  
tomaattia tai muita kasviksia

Laita yksi iso paistinpannu (halkaisija n. 25 cm) tai 4 pienempää esim. blinipannua uuniin. Lämmitä uuni 200 asteeseen.

Sulata voi tai margariini. Vatkaa munat vaahdoksi sähkövatkaimella. Kaada maito joukkoon ohuena nauhana, koko ajan sekoittaen. Lisää voi tai margariini. Sekoita joukkoon jauhot, maissitärkkelys ja mausteet.

Voitele kuuma paistinpannu. Kaada taikina pannulle. Paista isoa pannua uunissa n. 20 minuuttia ja pieniä noin 10 minuuttia.

Paista härkäpapumuru rapeaksi kuumalla pannulla, pakkauksen makuöljy riittää. Lusikoi härkäpapumurua pannareille. Viimeistele yrteillä, salaatilla, avokadolla ja muilla kasviksilla.



Baby,  
it's hot in here!

# KOREAN BURGER HÄRKÄPAPU- SUIKALEILLA

4 ANNOSTA

1 pkt (à 250 g) Beanit®  
härkäpapusuikaleita  
4 kpl hampurilaissämpylöitä  
2 rkl gochujang, chilitahna  
pieni pala kaalia suikaloituna  
1-2 porkkanaa suikaloituna  
1 dl majoneesia  
1 punasipuli, suikaloituna  
tuoretta korianteria

Suikaloi kaali ja porkkana ja sekoita yhdessä majoneesin ja 1 rkl gochujang-tahnan kanssa sekaisin. Voit halutessasi lisätä gochujang-tahnaa, jos haluat salaattia mausteisempaa.

Paista härkäpapusuikaleet rapeiksi kuumalla pannulla. Lisää joukkoon mausteeksi 1 rkl gochujang-tahnaa ja sekoita hyvin. Levitä hampurilaissämpylöille hieman majoneesia ja lisää pohjan päälle kaalisalaattia. Lisää härkäpapusuikaleet ja suikaloitua sipulia, sekä tuoretta korianteria.



# PYTTIPANNU- HÄRKÄPAPU- MURUSTA

4 ANNOSTA

1 pkt (à 250 g) Beanit®  
härkäpapumuria  
1 rkl öljyä  
6 kpl varhaisperunoita  
3 kpl kypsiä porkkanoita  
muuta kasviksia oman maun  
mukaan, esim. parsaa  
1 punasipuli, hienonnettuna  
1 tl suolaa  
1 tl mustapippuria, rouhittuna  
1/2 dl kevät- tai ruohosipulia,  
hienonnettuna  
4 rkl sinappia (esim. Dijon)

Keitä perunat ja porkkanat ja anna jäähtyä ja kuutioi.  
Tai voit käyttää oikein hyvin myös edellisenä päivänä  
keitettyjä kasviksia. Hienonna punasipuli.

Paista öljyssä grillinparilalla, muurikkapannulla tai pais-  
tinpannalla härkäpapumuru rapeaksi, ja lisää perunat,  
porkkanat ja halutessasi muut kasvikset ja punasipuli.  
Mausta hyvin suolalla ja pippurilla.

Ripottele päälle vielä kevät- tai ruohosipulia ja tarjoile  
sinapin kanssa.



*Spydäri papusella,  
olkaapa hyvät.*



# MÄISKYPOTUT JA HÄRKÄPAPU- MURUA

4 ANNOSTA

9 kpl (n. 700 g) keitettyä  
varhaisperunaa  
oliiviöljyä  
150 g juustoraastetta

**Päälle**  
1 pkt (à 250 g) Beanit®  
härkäpapumuria  
200 g tuorejuustoa  
(esim. ruohosipuli tai  
valkosipuli tai maustamaton)  
50 g Creme Fraichea  
hienonnettua kevät- tai  
ruohosipulia

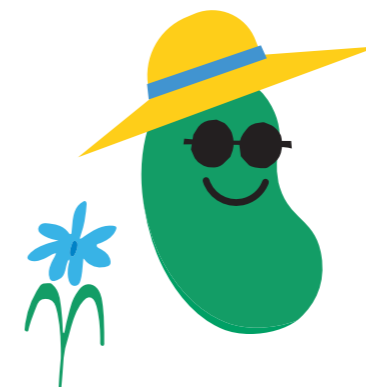
Keitä varhaisperunat kypsiksi hyvissä ajoissa ja jäähdytä esimerkiksi yön yli jääkaapissa.

Kaada oliiviöljyä uunipellille, uunivuokaan tai grilliin parilalle. Asettele perunat ja murskaa niitä kevyesti kädellä tai pientä kupinpohjaa apuna käyttäen. Ripottele päälle oliiviöljyä ja juustoraastetta. Paista 225-asteisessä uunissa n. 15 minuuttia.

Paista härkäpapumuru rapeaksi pannulla tai grillin parilalla.

Sekoita tuorejuusto ja ranskankerma hyvin ja lisää joukkoon osa hienonnetusta ruohosipulista. Nostele nokare seosta uunista tulleiden perunoiden päälle.

Ripottele rapea härkäpapumuru päälle ja viimeistele kevätsipuli- tai ruohosipulisilpulla. Tarjoile perunat lämpöisenä tai jäähdytettyinä.



*Perunan kanssa me ollaan  
vietetty monet kesät samalla pellolla!*



# SITRUUNAINEN BOWL HÄRKÄPAPU- SUIKALEILLA

4 ANNOSTA

1 pkt (à 250 g) Beanit® härkäpapu-  
suikaleita, Lempeä sitruuna  
3 rkl soijakastiketta  
3 tl vaahterasiirappia tai hunajaa  
1 rkl riisiviinietikkaa  
1 sitruunan mehu  
1 rkl tahinia tai maapähkinävoita  
pieni pala inkivääriä, raastettuna  
3 valkosipulinkynttä, raastettuna  
1 chilipalko, hienonnettuna  
seesamiöljyä  
basmatiriisiä  
suolaa ja pippuria

**Lisäksi**  
seesaminsiemeniä  
kevätsipulia tai korianteria

Keitä riisi pakkauksen ohjeiden mukaan.

Kuumenna paistinpannalla seesamiöljyä ja lisää pannulle raastettu valkosipuli ja inkivääri ja hienonnettu chili. Lisää pannulla härkäpapusuikaleet ja paista kunnes suikaleet ovat rapeita.

Sekoita kulhossa soijakastike, vaahterasiirappi, riisiviinietikka, sitruunanmehu ja tahini ja lisää mukaan pieni loraus seesamiöljyä. Lisää kastike pannulle ja keitä noin 5-10 minuuttia, kunnes kastike on keittynyt hieman kasaan.

Tarjoile härkäpapusuikaleet riisin kanssa ja lisää annoksen päälle vielä halutessasi kevätsipulia tai tuoretta korianteria ja seesaminsiemeniä.





# HÄRKÄPAPUMURU- PASTASALAATTI

4 ANNOSTA

1 pkt (à 250 g) Beanit®  
härkäpapumuruja tai  
Beanit® Härkis® Original  
4 dl kypsää pastaa, jäädytettynä  
200 g rapeaa salaattia (esim.  
jääsalaatti) revittynä  
100 g salaattisekoitusta  
200 g eri värisiä kirsikka-  
tomaatteja, lohkoina

#### Inkivääri-yrttiöljy

1 dl oliiviöljyä  
2 tl inkivääritahnaa tai  
raastettua inkivääriä  
1 tl mustapippurirouhetta  
1 tl valkosipulitahnaa tai  
raastettua valkosipulia  
1 tl hunajaa  
1 dl tuoreita yrttejä, esim.  
basilikkaa tai ruohosipulia

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan ja anna jäähtyä.

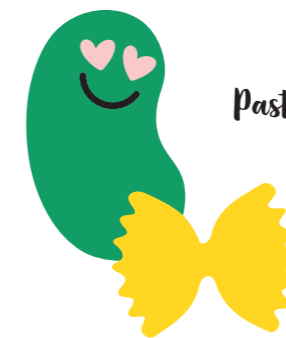
Valmista inkivääri-yrttiöljy sekoittamalla kaikki ainekset hyvin ja anna hetken maustua huoneenlämmössä.

Revi salaatti ja lohko tomaatit tarjoiluastiaan.

Paista härkäpapumuru tai Härkis® rapeaksi kuumalla pannulla ja anna jäähtyä.

Valmista salaatti ripottelemalla pastat, tomaatit ja muruseos vuorotellen revityn salaatin päälle. Kaada osa inkivääriyrttiöljystä salaatin päälle ja jätä loput erikseen tarjolle.

**Vinkki:** saat reseptistä gluteenittoman käyttämällä gluteenitonta pastaa.



Pasta <3 härkäpapunen





# TEXMEX- LAUTANEN

4 ANNOSTA

## Esimerkiksi

1 pkt (à 250 g) Beanit®

Härkis® Texmex

salaattia

tomaattia

kurkkua

avokadoa

maissia

kevätsipulia tai punasipulia

nacho-lastuja

## Viimeistelyyn

kermaviiliä tai Creme Fraichea

salsaa

Kasaa pohjalle ruokaisa salaatti: esimerkiksi salaatinlehtiä, kurkkua, tomaattia, avokadoa ja maissia.

Voit paistaa Härkis® Tex Mexin pannulla tai ripotella sen suoraan mukaan salaattiin.

Lisää makua kevätsipulilla ja pirsrottamalla päälle limeä. Murskaa joukkoon nachoja. Viimeistele halutessasi salsalla, Creme Fraichella tai kermaviilillä.



*Tämän reseptin olen  
saanut Meksikon serkultani.*

# VARHAIS- PERUNASALAATTI HÄRKÄPAPU- MURULLA

4 ANNOSTA

1 pkt (à 250 g) Beanit®  
härkäpapumuria  
10 kpl kypsiä varhaisperunoita  
1/2 dl oliiviöljyä  
1 tl valkosipulinkynttä hienonnettuna  
1 tl inkivääriä raastettuna tai tahnana  
1 tl suolaa  
1 tl mustapippuria, rouhittuna  
1/2 punasipulia, ohuina viipaleina  
1/2 dl kevätisipulia tai ruohosipulia,  
hienonnettuna

**Koristeluun**  
Tuoreita yrttejä,  
esim. tilliä tai ruohosipulia

Paista härkäpapumuru pannulla rapeaksi ja anna jäähtyä.

Paloittele kypsät perunat kulhoon ja lisää joukkoon oliiviöljy, valkosipuli, inkivääri, suola ja pippuri sekä punasipuli ja kevätisipuli. Anna maustua hetki jääkaapissa.

Nostele joukkoon härkäpapumuru ja kaada tarjoiluastiaan. Koristele tuoreilla yrteillä.





# GREEN PIZZA HÄRKÄPAPU- SUIKALEILLA

4 ANNOSTA

## Pizzapohja:

25 g hiivaa  
2 dl vettä  
1/2 tl suolaa  
1/2 dl oliiviöljyä  
5 dl vehnä jauhoja

## Täyte:

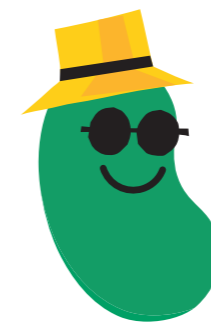
4 rkl pestokastiketta  
1 pkt (à 250 g) Beanit® härkäpapu-  
suikaleita, Valkosipuli & Yrtit  
150 g säilykeartisokkaa  
100 g fetajuustoa  
4 dl lehtikaalisuikaleita  
150 g mozzarellaraastetta

Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Sekoita joukkoon muut ainekset ja vaivaa taikina kimmoisaksi. Anna kohota hyvin liinan alla.

Kauli taikina uunipellin kokoiseksi tai 2 pyöreäksi pizzapohjaksi. Nosta leivinpaperin päälle.

Levitä pesto pohjan päälle. Täytä härkäpapusuikaleilla, artisokalla, fetamurulla, lehtikaalilla ja juustoraasteella.

Paista uunissa 225 asteessa noin 10 minuuttia tai grillissä pizzakivellä.



Ollaan Kalen kanssa  
just pizzalla.





# HÄRKÄPAPUMURU- WRAPIT

8 ANNOSTA

1 pkt (à 250 g) Beanit®  
härkäpapumurua  
1 chili pilkottuna  
2 valkosipulinkynttä hienonnettuna  
maun mukaan (Himalajan) suolaa  
tilkka oliiviöljyä paistamiseen

#### Lisäksi

2 porkkanaa tikuiksi leikattuina  
1/2 kurkku tikuiksi leikattuna  
40 g babypinaattia  
1/2 ”punttia” korianteria  
2 dl kvinoaa  
200 g hummusta (valmista tai  
itse tehtyä\*)

maun mukaan chilihutaleita  
**Tarjoillaan** (gluteenittomien)  
keskikokoisten tortillojen  
kanssa (6-8 kpl)

**Lisäksi** limenmehua puristettuna  
ennen wrapin kääreämistä rullalle

#### **Voit myös valmistaa hummuksen itse**

1 tlk (noin 230 g valutettuna)  
käyttövalmiita kikherneitä  
1 tl valkosipulijauhetta  
1 chili, valinnainen  
1/2 dl sitruunanmehua  
1 rkl tahinia  
maun mukaan suolaa  
1/2 tl paprikajauhetta  
2 rkl oliiviöljyä

#### **Ripaus**

kookossokeria, juustokuminaa,  
sitruunapippuria, kurkumaa

Pese kaikki kasvikset ja leikkaa porkkanat sekä kurkku  
ohuiksi tikuiksi.

Valmista kvinoa pakkauksen ohjeen mukaan ja  
mausta suolalla.

Lämmitä tilkka oliiviöljyä pannulla ja lisää Beanit®  
muru, hienonnettu valkosipuli ja pilkottu chili. Paista  
muru rapeaksi ja mausta vielä suolalla.

Levitä tortillan keskelle hummusta ja ripottele päälle  
chilihutaleita, kokoa päälle porkkana- ja kurkutikku-  
ja, kypsää kvinoaa, rapeaa Beanit® murua, baby-  
pinaattia ja korianteria. Purista päälle limenmehua ja  
kääreäise wrapiksi. Voit sulkea wrapin hammastikulla.

#### **Hummus**

Valuta kikherneet ja huuhto ne vedellä siivilässä.  
Laita kaikki ainekset kulhoon, sekoita ja soseuta  
sauvasekoittimella sileäksi.



# THAI-LAKSA HÄRKÄPAPU- SUIKALEILLA

4 ANNOSTA

8 dl kasvislientä  
(vesi ja kasvisliemikuutio)  
100 g sataykastiketta  
2 rkl raastettua inkivääriä  
tai inkivääritahnaa  
2 dl kookosmaitoa  
1 pkt (à 250 g) Beanit härkäpapu-  
suikaleita (Esim. Lempeä sitruuna)  
100 g sokeriherneitä  
100 g varsiparsakaalia  
100 g riisinuudelia  
(1 rkl kalakastiketta)

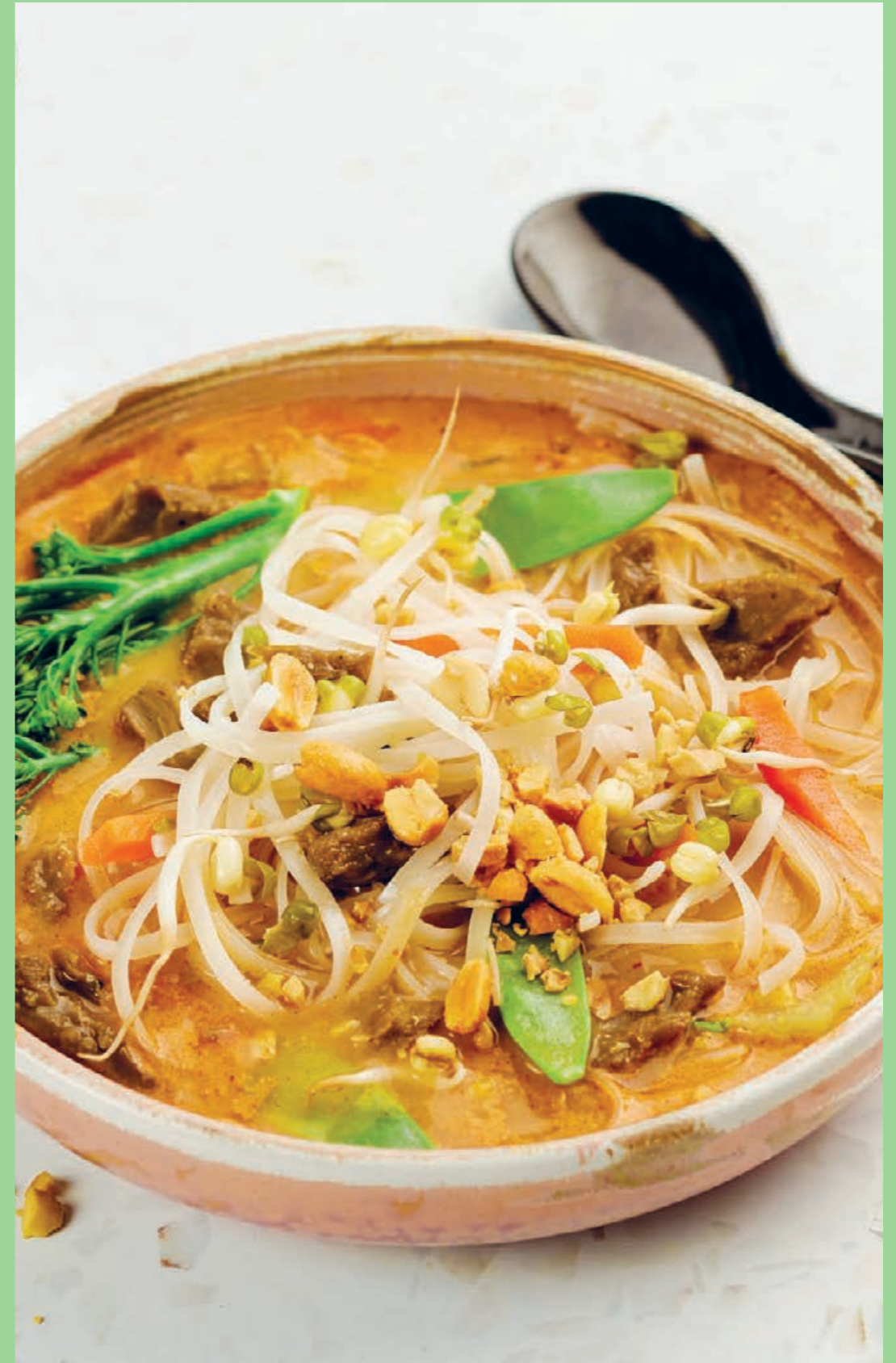
## Viimeistelyyn

1/2 ruukkua (thai)basilikaa  
2 vartta kevätspulia  
n. 2 dl mungpavun ituja  
1 dl rouhittua suolapähkinää  
2 kpl lime

Mittaa sataykastike ja raastettu inkivääri kattilaan. Kuullota niitä pari minuuttia. Lisää joukkoon kasvisliemi ja kookosmaito. Kuumenna kiehuvaksi ja keitä hiljalleen noin 5 minuutin ajan.

Paista härkäpapusuikaleet pannulla ja lisää keittoon. Lisää myös riisinuudelit, parsakaalit ja sokeriherneet. Keitä vielä noin 10 minuuttia, kunnes riisinuudelit ja sokeriherneet ovat kypsiä. Lisää halutessasi kalakastiketta.

Viimeistele suolapähkinärouheella, thaibasilikalla, chilillä, kevätspulilla ja mungpavun ituilla. Purista lopuksi limet laksakeiton päälle. Tarjoa lämpimänä.





# HÄRKÄPAPU- MURU PIIRAKKA

8 ANNOSTA

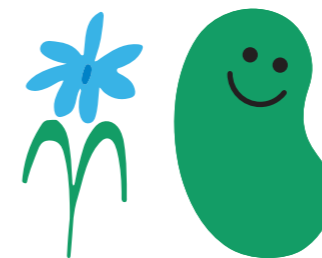
2 pkt voitaikinaa tai lehtitaikinaa,  
kaulittuna  
2 dl kypsää riisiä (esim. jasminriisi)  
1 pkt (à 250 g) Beanit®  
härkäpapumuruja tai  
Härkis® Original  
1 tl suolaa  
1 sipuli, hienonnettuna  
1 tl mustapippuria, rouhittuna  
1 kananmuna, voiteluun

Ota taikinalaavat sulamaan huoneenlämpöön noin tuntia ennen valmistusta. Keitä riisi ja anna jäähtyä.

Kuullota pannulla pienessä öljytilkassa sipuli, lisää pannulle myös härkäpapumuruja tai Härkis® ja paista rapeaksi. Mausta seos suolalla ja pippurilla ja jäähdytä. Sekoita hyvin riisi ja härkäpapumuruseos.

Levitä toinen taikina leivinpaperin päälle uunipellille. Levitä täyte tasaisesti levyllä, mutta jätä 1 cm alue kaikilta reunoilta ilman täytettä. Levitä kylmää vettä tyhjille reunoille ja nosta toinen taikina kanneksi ja sulje reunat hyvin painelemalla reunat vielä kiinni haarukalla.

Voitele pinta hyvin kananmunalla sekä pistele haarukalla reikiä päälle. Paista uunissa n. 210 asteessa n. 30-40min. kunnes piirakan pinta on kauniin värinen ja se tuntuu pohjasta kypsältä.



*Mmm, lämpeä herkku  
loppukesän iltoihin.*





# KOREALAIS- TYYLISET SALAATTIWRAPIT

12-15 KPL

1 pkt (à 250 g) Beanit®  
härkäpapsuikaleita  
sydänsalaattia tai  
romainesalaattia  
1 porkkana  
1/3 kurkku  
pari kourallista pavunituja  
tai salaattiversoja  
1 vihersipulin varsi  
seesaminsiemeniä

**Kastike**  
3 rkl gochujang-chilitahnaa  
2 rkl vaahterasiirappia  
1 rkl soijakastiketta  
1 rkl vettä  
1 rkl seesamiöljyä

Kuori porkkanat. Leikkaa porkkanat ja kurkku tikuiksi. Irrota kokonaiset salaatinlehdet varovasti kerästä.

Valmista kastike sekoittamalla gochujang-tahna, soijakastike, vaahterasiirappi ja seesamiöljy.

Ruskista härkäpapsuikaleet paistinpannulla ja sekoita joukkoon 2 ruokalusikallista kastiketta. Säästä loppu kastike. Paista suikaleita, kunnes kastikkeessa oleva sokeri alkaa muuttua tahmeaksi.

Täytä salaatinlehdet härkäpapsuikaleilla, porkkana- ja kurkkutikuilla sekä iduilla. Lisää tilkka kastiketta. Silppua päälle vihersipulin vartta ja ripottele lopuksi päälle seesaminsiemenet.



*Eevan kanssa pohdittiin mikä on pöytä koreaksi - tässä tulos!*

# PYTTIS HÄRKÄPAPU- SUIKALEILLA

4 ANNOSTA

1 pkt (à 250 g) Beanit® härkäpapu-  
suikaleita, Lempeä Sitruuna  
7 kypsää perunaa  
3 keväsipulin vartta  
2 rkl öljyä  
1/2 tl kurkumaa  
1/2 tl paprikajauhetta  
1/2 dl aurinkokuivattua tomaattia  
3 rkl omenaviinietikkaa  
suolaa ja mustapippuria myllystä  
1/2 sitruunan mehu

## Tarjoiluun

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

Kuutioi perunat ja hienonna kevätsipuli pannulle.  
Lisää mausteet, aurinkokuivattu tomaatti ja härkä-  
papsuikaleet.

Paista öljyssä kunnes pyttipannu on kauniin väristä ja  
pinnat rapsakoita. Mausta lopuksi sitruunan mehulla.

Tarjoile halutessasi paistettujen kananmunien ja  
valkosipulilla maustetun majoneesin kanssa.





# HÄRKÄPAPU- MURU-TACOT

6 ANNOSTA

1 pkt (à 250 g) Beanit®  
härkäpapumuria  
6 kpl tacokuoria  
1 prk tacosalsaa  
1 dl kirsikkatomaatteja  
1 kpl keltaista paprikaa  
1 kpl vihreää paprikaa  
1 kpl avokadoa  
1/2 dl tuoretta korianteria  
1 prk ranskankermaa

**Lisäksi**  
1 kpl lime

Suikaloi paprikat ja paista niitä hetki pannulla pienessä tilkassa öljyä. Viipaloi avokadot ja lohko limet. Paista härkäpapumuru rapeaksi pannulla juuri ennen tarjoilua.

Täytä tacot; pohjalle paprikasuikaleita ja kirsikkatomaatteja ja niiden päälle tacosalsaa, härkäpapumuria, avokadoviipaleita sekä ranskankermaa ja korianteria. Purista limeä päälle.



*Salsaa, härkäpapua  
ja tujaus limeä!*





# BAO BUN & HÄRKÄPAPU- SUIKALEET STICKY- KASTIKKEELLA

4 ANNOSTA

1 pkt (à 250 g) Beanit® +  
kastike, härkäpapusuikaleet  
ja sticky-kastike  
1 pkt Bao Bun höyrysämpylää  
1/2 kpl chilipalkoa  
tuoretta korianteria tai  
kevätspulia  
seesaminsiemeniä  
kevätspulia

Kuumenna bao bunit pakkauksen ohjeiden mukaisesti.

Hienonna kevätspuli ja chili. Paista härkäpapusuikaleet rapeiksi pannulla, lisää lopuksi pannulle pakkauksessa tullut kastike ja kuumenna hetken aikaa.

Täytä bunit ja lisää päälle tuoretta korianteria tai kevätspulia, chiliä ja seesaminsiemeniä ja tarjoile heti.



*Nyt on tosi tahmeaa ja  
erittäin herkullista.*



# KEVÄTSIPULI- PANNARI HÄRKÄPAPU- MURULLA

PELLILLINEN

## Taikina

- 1 pkt (à 250 g) Beanit®  
härkäpapumuria
- 5 dl maitoa (kaura-, soja tms.)
- 2 kananmunaa
- 3 dl vehnä jauhoa
- 1 tl suolaa
- 1/2 dl paahdettua seesamiöljyä
- 1 rkl seesaminsiemeniä
- 1 nippu kevätsipulia
- 1 chilipalko
- 1 dl korealaista maustekastiketta (esim. Kalbi tai Bulgogi)

Vatkaa maito ja kananmunat sekaisin sekä sekoita joukkoon vehnä jauhot. Sekoita tasaiseksi. Mausta suolalla ja seesamiöljyllä. Anna taikinan tekeytyä huoneenlämmössä tunnin verran.

Laita uunipellille leivinpaperi ja kaada taikina tasaiseksi pellille. Ripottele pintaan härkäpapumuru, seesaminsiemenet, kevätsipulit ja chiliviipaleet.

Paista 200 asteisessa uunissa noin 15 minuuttia tai kunnes pannari on täysin kypsää. Leikkaa annospaloiksi ja tarjoa valmiin maustekastikkeen kanssa.





# CAESAR & HÄRKÄPAPU-SUIKALEET

4 ANNOSTA

romainesalaatti  
caesar-salaattikastike  
1 pkt (à 250 g) Beanit®  
härkäpapusuikale  
tai härkäpapururu  
saaristolaisleipä, kuutio  
parmesanjuusto lastuina  
öljy

Sekoita huuhdeltu ja revitty salaatti sekä kastike.

Paahda pannulla öljyssä Beanit® härkäpapusuikaleet tai muru ja kuutioitu saaristolaisleipä rapeiksi.

Yhdistä Beanit® härkäpapusuikaleet tai muru salaattiin ja viimeistele parmesanilla.

**Vinkki:** Caesar-salaatti syntyy myös grillissä; grilla romainesalaatti ja leipäkuutiot ja pariloi härkäpapusuikaleet parilalla tai grillikorissa.



Tänä kesänä hengaan  
keisarillisissä piireissä.





# KOREAN BBQ-BOWL HÄRKÄPAPU- MURULLA

3 ANNOSTA

1 pkt (á 250g) Beanit®  
härkäpapusuikaleita tai  
härkäpapumuria  
Korean BBQ-kastiketta  
(esim. vegaaninen Poppamies  
Korean BBQ-kastike)  
3 dl jasmiiniriisiä  
vettä

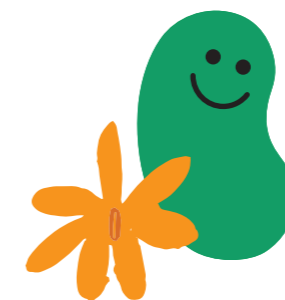
**Lisukkeet**  
Testaa esimerkiksi:  
tuoretta korianteria  
kurkkua  
punasipulia  
avokadoa  
ituja  
soijakastiketta  
tuoretta limeä  
seesaminsiemeniä

Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaisesti. Muista huuhdella riisi ennen keittämistä ylimääräisen tärkkelyksen poistamiseksi.

Paista härkäpapusuikaleet- tai muru pannulla rapeiksi ja lisää Korean BBQ-kastiketta. Paista kunnes suikaleiden pinta karamellisoituu ja ne ovat mukavan tahmeita.

Kokoa annos kulhoon laittamalla pohjalle ensin riisiä ja silppua sen päälle tuoretta korianteria. Asettele riisin päälle valitsemasi lisukkeet ja härkäpapusuikaleet omiin "lohkoihinsa". Viimeistele annos ripottelemalla päälle seesaminsiemeniä ja pirskaus soijakastiketta ja limeä.

Nauti annos yhdistelemällä kulhon eri aineksia jokaiseen suupalaan.



Beanit food truckin festariannos –  
tällä festaritunnelmaan!

# VIHREÄ KESÄSOPPA

4 ANNOSTA

1 pkt (à 250 g) Beanit® härkäpapusuikaleita, Lempeä Sitruuna  
10 varhaisperunaa  
1 pieni kukkakaali  
1/2 rkl vihreää currytahnaa  
5 dl vettä  
1/2 tl paprikajauhetta  
400 g kookosmaitoa  
1 tl suolaa  
3 kaffirimetin lehteä  
1 limen mehu  
200 g herneitä, tuore tai pakaste

## Viimeistelyyn

3 kevätsipulin vartta  
tuoretta lehtipersiljaa

Kuutioi perunat ja kukkakaali kattilaan. Lisää currytahna, vesi ja kookosmaito. Lisää mausteeksi suola, kaffirimetin lehdet ja limen mehu.

Keitä kunnes kasvikset ovat sopivan kypsiä. Lisää lopuksi herneet ja Beanit® härkäpapusuikaleet.

Kuumenna, mutta älä keitä enää. Viimeistele hienonnetulla kevätsipulilla ja lehtipersiljalla.





# PIKNIK BAHN MI- PATONGIT HÄRKÄPAPU- SUIKALEILLA

4 ANNOSTA

1 pkt (à 250 g) Beanit® härkäpapu-  
suikale (esim. Lempeä sitruuna)  
1 kpl patonkia  
2 dl porkkanasuikaletta  
tai raastetta  
2 dl tuoretta pinaattia  
1/2 dl japanilaista riisiviinietikkaa  
1 rkl sokeria  
srirachamajoneesia

**Lisäksi**  
tuoretta korianteria  
seesaminsiemeniä  
chiliviipaleita  
kevätsipulia

Mausta porkkanasuikaleet riisiviinietikalla ja sokerilla. Anna makujen hetki tekeytyä. Paista härkäpapusuikaleet pannulla rapeiksi.

Leikkaa patonki neljään osaan ja halkaise. Levitä pohjalle hieman srirachamajoneesia ja laita päälle pinaattia.

Valuta porkkanoista mausteliemi ja lisää patongin päälle. Lisää viimeiseksi päälle repeat härkäpapusuikaleet. Pursota päälle majoneesia ja koristele korianterilla, kevätsipulilla, chiliviipaleilla sekä seesaminsiemellä.



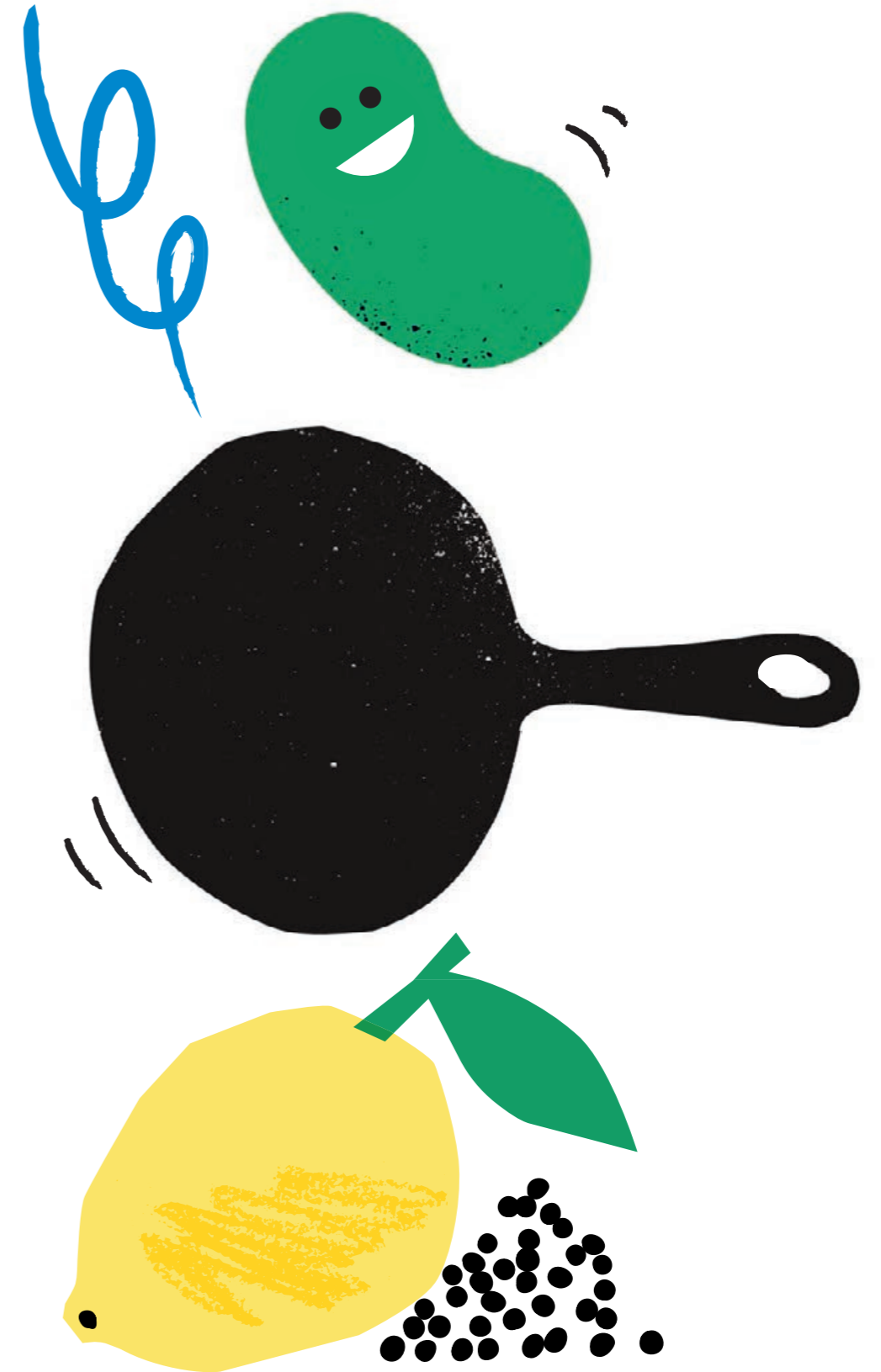
*Aurinko paistaa, mihin  
mennään piknikille?*

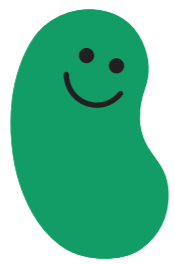
# KAIKKI SOPIVAT SAMAAN PÖYTÄÄN

Kaikkien aikojen grillikesänä samaan pöytään sopivat niin lihat kuin kasviksetkin.\* Grilliin pääsevät ne, jotka siellä paistuvat, muut ainekset voi kokata liedellä tai sisäkeittiössä. Edessä on monta viikkoa kesää ja monta hyvää syytä kokoontua ulos nauttimaan hyvästä ruoasta ja hyvästä seurasta.

Jos syöt lihaa, kannattaa sitä syödä kesälläkin vain kerran viikossa, mahdollisimman vastuullisena tietenkin. Muina päivinä grilliin mahtuvat kasvikset, juurekset ja kaikki kasvistuotteet, liedellä taas paistuu maukas härkäpapunen. Ja kylläpä se onkin iloinen, sehän aivan pomppii - vai tanssiiko se?

\*Joku saattaa ihmetellä, miksi resepteissämme mainitaan eläinperäisiäkin raaka-aineita, kuten juustoa ja maitotuotteita. Ymmärrämme, että tämä voi vaikuttaa erikoiselta vegaanisia tuotteita valmistavalta yritykseltä, mutta uskomme että muutos saadaan aikaan pienin askelin. Siksi haluamme kutsua yhteisen pöydän ääreen myös ne, jotka syövät toisinaan lihaa tai muita eläinperäisiä tuotteita. Kaikki reseptimme toimivat vähintään yhtä hyvin myös kasvipohjaisilla raaka-aineilla.





**beanit**<sup>®</sup>  
**& HÄRKIS** HÄRKÄPAPUA  
KAUHAVALTA