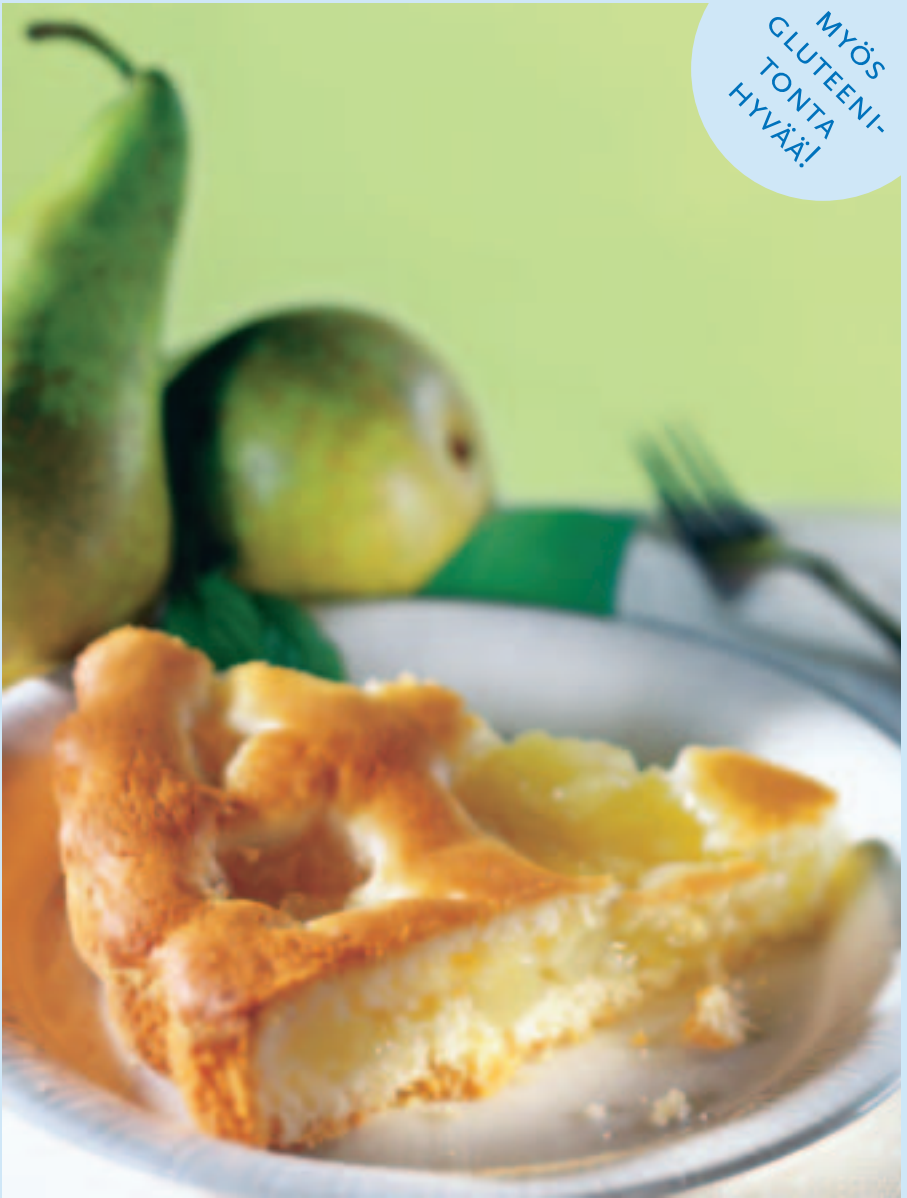


MYÖS
GLUTEENI-
TONTA
HYVÄÄ!



OHJEITA NAUTISKELIJOILLE JA HERKKUSUILLE



JOTAIN HYVÄÄ, JOTAIN HELPPÖÄ...

Kolmen Konstin perunajauhoilla loihdit kuohkeat tortut, kirkkaat kiisselit, täyteläiset keitot... Tai tee herkkuja Helmi-perunasuurimoilla: maistuvia puuroja, tuoksuvan tuoreita leipiä... Lisää hyviä ohjeita saat osoitteesta www.finnamyl.fi.

Kotimaiset perunajauhot ja -suurimot sopivat myös **gluteenittomaan** ruokavalioon. Jos Sinun ei tarvitse välttää gluteenia, voit korvata ohjeissa mainitut erityisruokavaliojauhot tavallisilla Sunnuntai-vehnäjauhoilla.



TUOREMARJAKIISSELI 4:LLE

GLUTEENITON • LAKTOOSITON

8 DL LAIMENNETTUA MARJAMEHUA
4 RKL KOLMEN KONSTIN PERUNAJAUHOJA
(SOKERIA)
5 DL MARJOJA: PUNA- JA MUSTAHERUKOITA
TAI VADELMIA JA MUSTIKOITA

1. Ota mehusta n. 1 dl ja sekoita siihen perunajauhot.
2. Mausta loppu mehu sokerilla ja kiehauta. Nosta kattila levyltä. Kaada joukkoon perunajauho-mehuseos kapeana nauhana, samalla sekoittaen. Kiehauta.
3. Kaada kiisseli marjojen päälle annosmaljoihin. Ripottele pinnalle hiukan sokeria.

KOKKAA LEMPI- RUOKAA

BROILERIWRAPIT

8 KPL

LETUT:

- 2 DL VETTÄ
- 1 MUNA
- ½ TL SUOLAA
- 2 RKL ÖLJYÄ
- 1 DL MIELIHYVÄ-
PERUNAHIUVALEITA
- 1 DL KOLMEN KONSTIN
PERUNAJAUHOJA
- 2 DL SUNNUNTAI
VÄHÄPROTEIINISTA
JAUHOSEOSTA

TÄYTE:

- 3 RKL ÖLJYÄ
- 300 G HUNAJAMARINOITUJA
BROILERISUIKALEITA
- 1 SIPULI
- 1 TL JAUHETTUA INKIVÄÄRIÄ
- ¼ TL MUSTAPIPPURI-
ROUHETTA
- 1 RKL SIIRAPPIA
- 3 DL VETTÄ
- 1 KANALIEMIKUUTIO
- 2 TL KOLMEN KONSTIN
PERUNAJAUHOJA
- 1 RKL VETTÄ
- 200 G PAKASTEMAISIA
- 1 TLK SÄILYKEANANASTA
PALOINA (230 G)



GLUTEENITON • LAKTOOSITON

1. Sekoita kylmään veteen muna, suola ja öljy. Lisää joukkoon perunahiutaaleet, perunajauhot ja jauho-seos. Sekoita tasaiseksi sähkövatkaimella. Anna taikinän turvota n. 5–10 minuuttia.
2. Sekoita turvonnut taikina tasaiseksi. Muotoile taikinasta tanko jauhotetulla alustalla. Jaa tanko 8 osaan. Kauli taikinapalat pyöreiksi letuiksi (Ø 17–20 cm). Poista ylimääräinen jauho pullasudilla.
3. Paista letut molemmin puolin paistinpannalla ilman rasvaa ruskeatäpläisiksi. Peitä letut muovilla.
4. Valmista täyte. Kuumenna öljy pannulla ja ruskista broilerisuikaleet. Lisää hienonnettu sipuli sekä

inkivääri, mustapippuri ja siirappi. Lisää ananaksen mehu, vesi ja kanaliemikuutio. Keitä kannen alla n. 15 minuuttia.

5. Sekoita perunajauhot kylmään veteen ja kaada seos ohuena nauhana kuumaan täytteesen koko ajan sekoit-taen. Lisää pakastemaissi ja ananaspalat. Kuumenna täyte kiehuvaaksi. Täytteen tulee olla sakeaa. Jos haluat tulisemman maun, mausta cayennepippurilla, chilillä tai jalopenoilla.
6. Lämmitä letut uunissa tai mikrossa, ja lisää täyte. Rullaa letut kiinni tai käännä kaksin kerroin taskuksi. Broileritäytteen lisänä voi käyttää salaattia, sipulia, paprikasuikaleita ja juustoraastetta.



GLUTEENITON

PERSIKKAISET KALKKUNAFILEET 4:ALLE

- 4 KPL MARINOITUJA KALKKUNAN RINTAFILEITÄ
2 RKL SUNNUNTAI-MARGARIINIA TAI ÖLJYÄ
KASTIKE:
1 TLK SÄILYKEPERSIKKAA (425/240 G)
2 DL PANNUN HUUHDELIENTÄ
1 KANALIEMIKUUTIO
1/4 TL JAUHETTUA MUSTAPIPPURIA
1 DL RUOKAKERMAA
1 TL KOLMEN KONSTIN PERUNAJAUHOJA
1 RKL VETTÄ

1. Pyhi ylimääräinen marinadi pois fileiden pinnalta. Kuumenna öljy paistinpannalla ja ruskista fileet nopeasti.
2. Pane ruskistetut fileet uunivuokaan. Huuhdo paistinpannu vedellä ja kaada huuhdeliemi uunivuokaan. Peitä fileet foliolla ja kypsennä uunissa 175 asteessa n. 15–20 minuuttia.
3. Soseuta persikat sauvasekoittimella.
4. Siivilöi uunivuolan liemi kattilaan. Lisää vettä, jos lientä on vähemmän kuin 2 dl. Lisää kattilaan soseutetut persikat, kanaliemikuutio, mustapippuri ja kerma. Keitä n. 5 minuuttia.
5. Sekoita perunajauhot kylmään veteen. Kaada seos ohuena nauhana kuumaan kastikkeeseen koko ajan sekoittaen. Tarjoa kastike fileiden kera.

PEKONI-SIPULIKEITTO 4-5:LLE

1/2	PURJOSIPULI (N. 150 G)	1 DL	MIELIHYVÄ- PERUNAHUUTALEITA
2	SIPULIA		PERUNAHUUTALEITA
25 G	SUNNUNTAI-MARGARIINIA TAI ÖLJYÄ	2 TL 2 DL	KUIVATTUA PERSILJAA RUOKAKERMAA
1/2 L	VETTÄ	1 1/2 RKL	KOLMEN KONSTIN PERUNAJAUHOJA
1	KASVISLIEMIKUUTIO		PERUNAJAUHOJA
175 G	PEKONIA	2 RKL 1 TL	VETTÄ SUOLAA

1. Kuullota hienonnetut sipulit öljyssä kattilassa. Lisää kattilaan vesi ja kasvisliemikuutio. Keitä n. 10 minuuttia.
2. Kuutioi pekoni ja kypsennä se paistinpannalla.
3. Soseuta sipulit keitinliemeen sauvasekoittimella. Lisää joukkoon perunahuutaleet, persilja ja pekonikuutiot. Lisää kerma ja keitä n. 3 minuuttia.
4. Sekoita perunajauhot kylmään veteen. Kaada seos ohuena nauhana kuumaan keittoon koko ajan sekoittaen. Mausta suolalla.



GLUTEENITON

LIHAPULLAT JUURESKASTIKKEELLA 16 KPL

1 1/2 DL	VETTÄ
1/2 DL	HELMI-PERUNASUURIMOITA
1/2 DL	MIELIHYVÄ-PERUNAHIUTAILEITA
1	SIPULI
1 RKL	ÖLJYÄ
400 G	JAUHELIIHAA
1	MUNA
1 TL	SUOLAA
1/4 TL	JAUHETTUA MUSTAPIPPURIA
1/2 TL	JAUHETTUA PAPRIKAA

JUURESKASTIKE:

1	SIPULI
2 RKL	ÖLJYÄ
90 G	PAKASTEJUURESSUIKALEITA
1 1/2 RKL	TOMAATTIPYREETÄ
1/2 TL	PAPRIKAJAUHETTA
5 DL	VETTÄ
1	LIHALIEMIKUUTIOTA
1/4 TL	JAUHETTUA MUSTAPIPPURIA
1 RKL	SIIRAPPIA
2 TL	KOLMEN KONSTIN PERUNAJAUHOJA
1 RKL	VETTÄ



GLUTEENITON • LAKTOOSITON

1. Lisää kylmään veteen perunasuurimot ja peruna-
hiutaaleet. Anna seoksen turvota n. 5 minuuttia.
2. Kuullota hienonnettu sipuli öljyssä pannulla. Lisää
jauhelihan joukkoon muna, suola, mustapippuri,
paprika ja kuullotetut sipulit. Sekoita massa hyvin,
mutta älä vaivaa ettei rasva irtoa kulhon reunoille.
Pyörittele massasta 16 lihapullaa. Paista uunissa
200 asteessa leivinpaperin päällä n. 25 minuuttia.
3. Valmista kastike. Kuullota hienonnettu sipuli öljyssä

kattilassa. Lisää juuressuikaleet, tomaattipyree
ja paprikajauhe. Anna jäisten juuressuikaleiden
sulaa hetki. Lisää vesi, lihaliemikuutio ja musta-
pippuri. Keitä n. 10 minuuttia.

4. Lisää siirappi. Soseuta kastike sileäksi sau-
vasekoittimella ja kuumenna.
5. Sekoita perunajauhot kylmään veteen. Kaada
seos ohuena nauhana kuumaan kastikkeeseen
koko ajan sekoittaen. Tarjoa lihapullien kera.

JAUHELIIHAKAALILAATIKKO 8-10:LLE

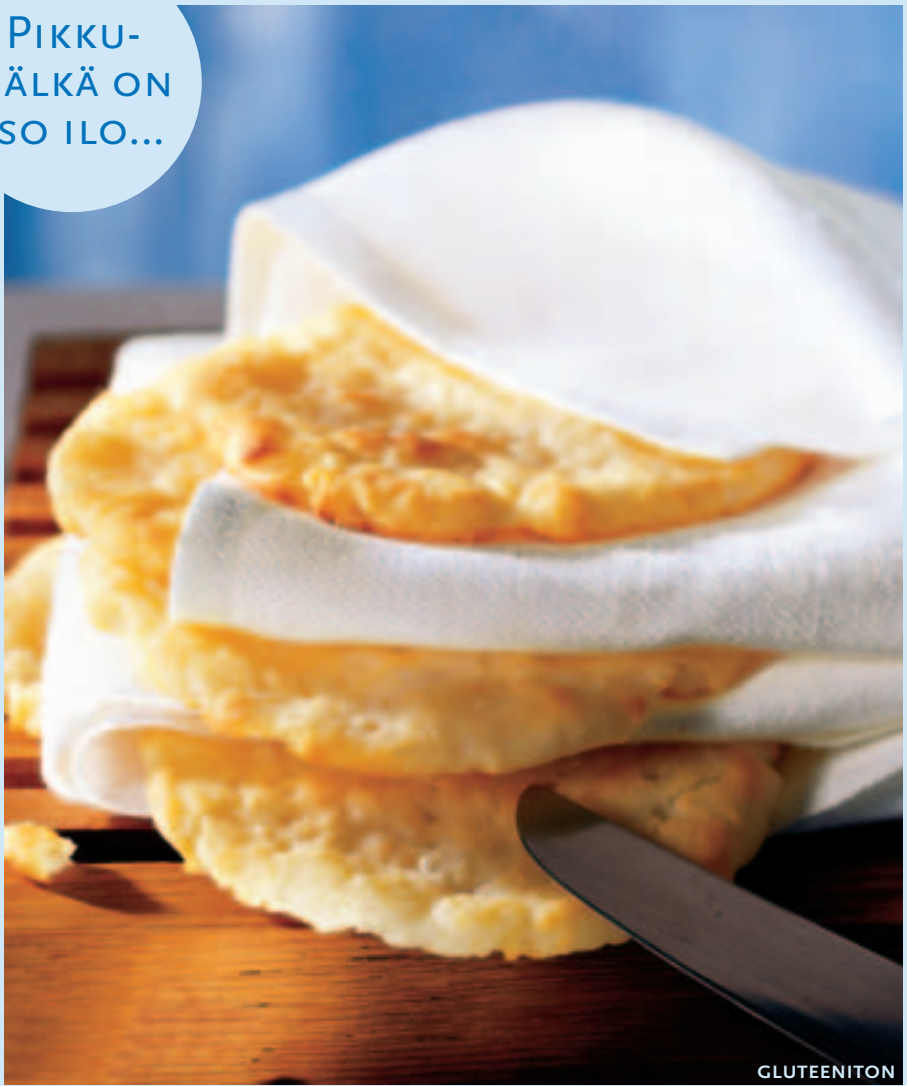
1 KG	KERÄKAALIA	1 1/2 DL	HELMI-PERUNA- SUURIMOITA
6 DL	VETTÄ	2 DL	RUOKAKERMAA
2 TL	SUOLAA	1 RKL	SIIRAPPIA
400 G	JAUHELIIHAA	3/4 TL	MUSTAPIPPURIA
100 G	PAKASTESIPULI- KUUTIOITA	1/2 TL	SUOLAA

1. Hauduta suikaloitu kaali suolalla maustetussa
vedessä pehmeäksi. Jätä neste kaalin joukkoon.
2. Ruskista jauheliha pannulla.
3. Yhdistä ainekset ja kaada seos voideltuun uuni-
vuokaan. Kypsennä uunissa 175 asteessa n. 1 tunti.
Tarjoa lisäkkeenä puolukkahilloa.



GLUTEENITON

PIKKU-
NÄLKÄ ON
ISO ILO...



GLUTEENITON

PERUNALEIPÄSET 6 KPL

1 DL HELMI-PERUNASUURIMOITA
2 DL PIIMÄÄ
½ DL MIELIHYVÄ-PERUNAHUUTALEITA
½ DL KOLMEN KONSTIN PERUNAJAUHOJA
1 ½ TL LEIVINJAUHETTA
½ TL SUOLAA
50 G PEHMEÄÄ SUNNUNTAI-MARGARIINI

1. Lisää perunasuurimot piimään ja anna turvota n. 30 minuuttia.
2. Sekoita joukkoon muut ainekset. Taputtele taikinasta perunajauhoteuvin käsin kuusi ohutta leipästä uunipellille leivinpaperin päälle. Pistele leipiä pinta haarukalla.
3. Paista uunissa 225 asteessa n. 10–15 minuuttia.

HELMI-RIESKAT 2 KPL

5 DL	HELMI-PERUNASUURIMOPUUROA
1 DL	ELOVENA-KAURAHIUOLEITA
1 DL	SUNNUNTAI-RUISJAUHOJA
1 DL	SUNNUNTAI-VEHNÄJAUHOJA
2	MUNAA
1 TL	SUOLAA

1. Keitä puuro pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Sekoita jäähtyneen puuron joukkoon muut aineet. Taputtele taikinasta jauhotetuin käsin kaksi ohutta rieskaa uunipellille leivinpaperin päälle.
3. Paista uunissa 225 asteessa n. 15 minuuttia. Tarjoa lämpiminä.



HELMI-NELIÖT 12 KPL

1 PKT SUNNUNTAI LEHTITAIKINALEVYJÄ (500 G)
VOITELUUN: MUNAA
PINNALLE: SEESAMIN- TAI UNIKONSIEMENIÄ

1. Sulata taikinal levyt pakkauksen ohjeen mukaan. Leikkaa levyt neliöiksi, voitele munalla ja ripottele pinnalle seesamin- tai unikonsiemeniä.
2. Valmista pinaatti- tai kananmunatäyte. Jaa täyte neliöiden keskelle. Paista uunissa 225 asteessa n. 10 minuuttia.



PINAATTITÄYTE:

1 DL	HELMI-PERUNASUURIMOPUUROA
75 G	PAKASTEPINAATTIA
1/2	SIPULI
1 RKL	SUNNUNTAI-MARGARIINIA
1/2	MUNAA
	MUSTAPIPPURIA
	MUSKOTTIPÄHKINÄÄ
	SUOLAA

Keitä puuro pakkauksen ohjeen mukaan. Sulata pinaatti. Hauduta pinaattia ja hienonnettua sipulua öljyssä pannulla, kunnes pinaatin neste on haihtunut. Lisää puuro ja muna. Mausta täyte maun mukaan.

KANANMUNATÄYTE:

1 DL	HELMI-PERUNASUURIMOPUUROA
2	MUNAA
1 RKL	HIENONNETTUA TILLIÄ TAI 1 TL KUIVATTUA TILLIÄ
1 RKL	HIENONNETTUA RUOHOSIPULIA TAI
	1 TL KUIVATTUA RUOHOSIPULIA
1/2	MUNAA
	SUOLAA

Keitä puuro pakkauksen ohjeen mukaan. Keitä munat. Hienonna munat ja yhdistä täytteen ainekset.

MAKEAA JA IHANAN PEHMEÄÄ



GLUTEENITON • MAIDOTON

MUNKKIRINKELIT 18 KPL

25 G HIIVAA
3 DL VETTÄ
1 TL SUOLAA
1 DL SOKERIA
1 MUNA
1 TL KARDEMUMMAA
½ DL MIELIHYVÄ-PERUNAHIUTAILEITA
1 DL KOLMEN KONSTIN PERUNAJAUHOJA
5 DL SUNNUNTAI VÄHÄPROTEIINISTA JAUHOSEOSTA
100 G LAKTOOSITONTA SUNNUNTAI-MARGARIINIA
PAISTAMISEEN: ÖLJYÄ
PINNALLE: SOKERIA

1. Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää suola, sokeri, muna ja kardemumma. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää taikinaan vähitellen. Lisää pehmeä

margariini alustamisen loppuvaiheessa. Sekoita taikina tasaiseksi yleiskoneella tai sähkövatkaimella. Anna taikinan levätä 15 minuuttia peitettyinä.

2. Levitä leivontapöydälle öljyä. Jaa taikina 18 palaan ja muotoile ne öljytyillä käsillä pulliksi. Aseta pullat öljytylle leivinpaperille kohoamaan n. 10 minuutiksi. Tee kohonneesta pullasta rinkeli työntämällä kaksi sormeaa pullan läpi ja pyörittämällä rinkeli tasaiseksi. Öljytyillä käsillä taikinan käsittely on helpompaa.

3. Kuumenna öljy paksupohjaisessa kattilassa. Laita öljy lämpiämään hyvissä ajoin, etteivät rinkelit ehdi kohota liikaa. Paista rinkelit öljyssä n. 1 min/puoli. Valuta rinkelit paistamisen jälkeen talouspaperin päällä ja kierrittele sokerissa.

PÄÄRYNÄTORTTU

POHJA:

150 G	LAKTOOSITONTA SUNNUNTAI-MARGARIINIIN
1 DL	SOKERIA
2	MUNAA
2 DL	SUNNUNTAI GLUTTEENITONTA JAUHOSEOSTA
1 1/2 DL	KOLMEN KONSTIN PERUNAJAUHOJA
1 TL	LEIVINJAUHETTA

TÄYTE:

3	ISOA PÄÄRYNÄÄ
1 DL	SOKERIA
1 DL	VETTÄ
1 RKL	KOLMEN KONSTIN PERUNAJAUHOJA
2 RKL	VETTÄ
1 TL	VANILJASOKERIA

VOITELUUN:

LAKTOOSITONTA SUNNUNTAI-MARGARIINIIN
KOOKOSHIUTAILEITA

GLUTEENITON • LAKTOOSITON; KUVA KANNESSA

1. Valmista täyte. Kuutioi kuoritut päärynät ja kiehauta ne sokerilla maustetussa vedessä puolipehmeiksi. Sekoita perunajauhot kylmään veteen ja kaada seos ohuena nauhana päärynöiden joukkoon koko ajan sekoittaen. Anna jäähtyä. Lisää vaniljasokeri jäähtyneeseen täytteeseen.
2. Vatkaa margariini ja sokeri vaahdoksi. Lisää munat yksitellen vatkatun. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää ne taikinaan siivilän läpi.
3. Ota taikinasta noin kolmannes erilleen koristelua varten. Voitele torttu- tai irtopohjavuoka (Ø 25 cm) margariinilla ja ripottele kookoshiutaleita vuoan sisäpintaan. Taputtele taikina jauhotetuin käsin vuoan pohjalle ja reunoille. Levitä päärynäseos torttupohjalle. Pursota taikinasta koristeraidat ja paista torttu uunissa 175 asteessa noin 30 minuuttia.

TIRAMISU

POHJA:

4	MUNAA
1 1/2 DL	SOKERIA
1 DL	KOLMEN KONSTIN PERUNAJAUHOJA
1/2 DL	KAAKAOJAUHETTA
1 TL	LEIVINJAUHETTA

TÄYTE:

3	LIIVATELEHTEÄ
2	MUNAA
1 DL	SOKERIA
2 DL	KUOHUKERMAA
1 PRK	KEIJU SITRUUNA TUOREJUUSTOA (200 G)
1	SITRUUNAN RAASTETTU KUORI
2 RKL	SITRUUNAMEHUA

KOSTUTTAMISEEN:

1 1/2 DL	VAHVAA KAHVIA
3 TIPPAA	KARVASMANTELIÖLJYÄ

KORISTELUUN: KAAKAOJAUHETTA
SÄILYKEKIRSIKOITA

1. Vatkaa munat ja sokeri kuohkeaksi vaahdoksi. Siivilöi vaahtoon keskenään sekoitetut kuivat aineet. Levitä taikina uunipannulle leivinpaperin päälle. Paista uunin keskitasolla 225 asteessa 7–8 minuuttia.
2. Valmista täyte. Anna liivatelehtien liota 10 minuuttia runsaassa kylmässä vedessä. Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Vaahdota myös kerma. Sekoita muna-sokerivahto tuorejuuston joukkoon ja mausta raastetulla sitruunan-kuorella. Lisää kermavaahto.
3. Purista liivatelehdet vedestä ja liuota ne kuumaan sitruunamehuun. Yhdistä liivateseos



täytteeseen. Laita täyte 15 minuutiksi jääkaappiin.

4. Irrota torttupohja leivinpaperista ja leikkaa kahtia. Nosta toinen levyistä tarjoiluvadille ja kostuta karvasmantelilla maustetulla kahvilla. Levitä puolet täytteestä torttupohjalle. Nosta päälle toinen levy ja kostuta. Levitä päälle loput täytteestä. Anna maustua kylmässä muutama tunti. Siivilöi pinnalle kaakaojauhetta ja koristele esim. kirsikoilla.



GLUTEENITON • LAKTOOSITON

KUOHKEA KÄÄRETORTTU

POHJA:

4	MUNAA
1 1/2 DL	SOKERIA
1 1/2 DL	KOLMEN KONSTIN PERUNAJAUHOJA
1 TL	LEIVINJAUHETTA

KREEMITÄYTE:

3 DL	MAITOA
3 RKL	SOKERIA
2 TL	VANILLIINISOKERIA
1 RKL	KOLMEN KONSTIN PERUNAJAUHOJA
1	KELTUAINEN
100 G	SUNNUNTAI- MARGARIINIA
1 1/2 – 2 DL	APPELSIINI-MARMELEADIA

VINKKI! Voit tehdä vaihtoehtoisesti marjatäyteen. Kiehauta kattilassa 1 dl vettä, 200 g pakastemarja-sekoitusta ja 1 dl sokeria. Sekoita keskenään 2 rkl Kolmen Konstin perunajauhoja ja 3 rkl kylmää vettä. Kaada seos ohuena nauhana kuumaan täytteeseen koko ajan sekoittaen. Anna jäähtyä.

MARJALEIVOKSET 20 KPL

POHJA:

100 G	LAKTOOSITONTA SUNNUNTAI- MARGARIINIA
1 DL	SOKERIA
2	MUNAA
1 DL	KOLMEN KONSTIN PERUNAJAUHOJA
2 1/2 DL	SUNNUNTAI VÄHÄPROTEIINISTA JAUHOSEOSTA
1 TL	LEIVINJAUHETTA

TÄYTE:

200 G	PAKASTEMARJASEKOITUSTA (MUSTIKKA, MUSTA- JA PUNAHERUKKA, VADELMA)
1 RKL	KOLMEN KONSTIN PERUNAJAUHOJA
3–4 RKL	SOKERIA

PINNALLE:

1 DL	VETTÄ
1/2 DL	HYYTELOSOKERIA

PAISTAMISEEN:

20 ALUMIINISTA KERTAKÄYTTÖISTÄ LEIVOSVUOKAA
LAKTOOSITONTA SUNNUNTAI-MARGARIINIA
KOOKOSHIUTAILEITA

1. Vaahdota margariini ja sokeri. Lisää munat yksitellen vatkatun. Sekoita jauhot ja leivinjauhe keskenään ja lisää taikinaan.
2. Voitele leivosvuokat margariinilla ja ripottele kookoshiutaleita vuokien sisäpintaan. Jaa taikina lusikalla vuokiin. Kastele lusikka välillä kylmään veteen, niin taikina ei tartu. Painele taikina vuokien pohjalle ja reunoille.
3. Sekoita vähän sulaneiden marjojen joukkoon perunajauhot ja sokeri. Jaa täyte vuokiin.
4. Paista uunissa 200 asteessa n. 15–20 minuuttia toiseksi alimmalla tasolla. Jäähdytä leivokset voissaan.
5. Valmista hyytelösokeriliemi. Kiehauta vesi kattilassa ja lisää hyytelösokeri koko ajan sekoittaen. Kun liemi kiehahtaa uudelleen, nosta kattila pois liedeltä ja anna jäähtyä n. 2 minuuttia. Levitä liemi lusikalla jäähtyneiden leivosten pinnalle.

1. Vaahdota munat ja sokeri kuohkeaksi vaahdoksi. Siivilöi vaahtoon keskenään sekoitetut kuivat aineet ja sekoita varovasti. Levitä taikina uunipannulle leivinpaperin päälle. Paista uunissa 200 asteessa n. 10–15 minuuttia. Kumoa vähän jäähtynyt levy sokeroitun leivinpaperin päälle.
2. Sekoita maito, sokeri, vanilliinisokeri, perunajauhot ja keltuainen kattilassa. Kuumenna sekoittaen kunnes kiisseli kiehahtaa. Jäähdytä kiisseli välillä sekoittaen. Vaahdota pehmeä margariini ja lisää siihen kiisseliä vähitellen koko ajan sekoittaen.
3. Levitä jäähtyneelle torttupohjalle margariini ja sen päälle vaniljakreemi. Rullaa levy leivinpaperin avulla. Laita valmis torttu hetkeksi jääkaappiin jäähtymään.



GLUTEENITON



GLUTEENITON

HELMIN OMENAPUURO 3-4:LLE

6 DL MAITOA
 2 DL HELMI-PERUNASUURIMOITA
 1,5 DL OMENASOSETTA
 ¼ TL SUOLAA
 KANELIA
 SOKERIA

1. Kuumenna maito kiehuvaaksi ja ripottele joukkoon perunasuurimot. Keitä hiljalleen sekoittaen n. 8 minuuttia.
2. Lisää omenasose ja suola. Anna puuron hautua kannen alla vielä 2 minuuttia. Tarjoa lämpimänä jälkiruokana kanelin ja sokerin kanssa.

KOLMEN KONSTIN
PERUNAJAUHO KUOHKEUTTAA
LEIVONNAISET, KIRKASTAA
KIISSELIT JA SUURUSTAA RUOAT.
SAATAVANA MYÖS LUOMUNA!



PERUNAJAUHOJA KÄYTETÄÄN:

Kiisseleihin 4–5 rkl / litra

Keittoihin 2–3 rkl / litra

Kastikkeisiin 1–2 rkl / litra

Marjapiirakoihin 2 rkl / 1½ litraa marjoja marjojen nesteen sitomiseen

KOKO NESTEMÄÄRÄN SUURUSTUS:

Sekoita keitoksen koko nestemäärä ja perunajauhot kylminä kattilassa.

Kuumenna samalla sekoittaen, kunnes keitos sakenee ja kiehahtaa.

SUURUSTUS OSALLA NESTEMÄÄRÄÄ:

Ota pieni osa nesteestä kuppiin ja sekoita siihen perunajauhot.

Kiehauta muu neste ja nosta kattila liedeltä. Kaada perunajauhoseos kattilaan ohuena nauhana samalla sekoittaen. Nosta kattila levyllä ja anna seoksen kiehahtaa.

LEIVONNASSA:

Perunajauhot sekoittuvat tasaisesti taikinoihin,
kun sirottelet ne siivilän läpi.

HELMI-PERUNASUURIMOT ON VALMISTETTU
ENSILUOKKAISESTA PERUNATÄRKKELYKSESTÄ
JA -SIIRAPISTA. TEE IHANAA HELMI-PUUROA
JA LEIVO HERKKUJA!

