



Helppo Härkis pastakastike

4 annosta

1 pkt (250 g) HÄRKIS härkäpapuvalmistetta

1 sipuli

2 tl öljyä

1 prk (400 g) tomaattimurskaa

2 dl vettä

2 rkl tomaattisoseetta

2 tl kuivattua yrttiseosta

1/2 tl suolaa ja sokeria

riippaus rouhittua mustapippuria

Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota sipulia öljyssä pannulla hetken aikaa. Lisää tomaattimurska, huuhtelee purkki vedellä ja lisää liemi pannulle tomaattisoseeseen ja mausteiden kanssa. Keitä 5–10 minuuttia. Lisää lopuksi Härkis ja anna kuumentua. Tarjoile keitetyn pastan kera.



Chili-Härkis tortillat

4 annosta

8 pientä tai 4 isoa vehnätortillaa
Härkistäyte
1 pkt (250 g) HÄRKIS
härkäpapuvalmistetta
1 sipuli
1 punainen paprika
1/2 punainen chili
1 rkl öljyä
2 valkosipulinkynttä
1 prk (400 g) tomaattimurskaa
2 rkl tomaattisosetta
1/2 tl suolaa ja sokeria
riippaus rouhittua mustapippuria
Lisäksi: salaattia, avokadoa, korianteria
Kuori ja hienonna sipuli. Pilko paprika
ja chili. Kuullota kasviksia öljyssä

pannulla hetken aikaa. Kuori ja
murskaa joukkoon valkosipulinkyntet.
Lisää tomaattimurska, tomaattisosetta ja
mausteet. Keitä 5–10 minuuttia. Lisää
lopuksi Härkis ja anna kuumentua.
Lämmitä tai grillaa vehnätortillat
pikaisesti. Hienonna väliin salaattia ja
avokadoa. Nosta päälle Härkis-täytettä.
Koristele annokset hienonnetulla
korianterilla.

Vinkki: Kokeile täytettä myös
pitaleipien väliin tai uuniperunan
täytteeksi.

Härkis flatbread

4 annosta

Taikina

2 dl vettä

15 g hiivaa

1/2 tl suolaa

5 dl vehnäjauhoja

2 rkl oliiviöljyä

Täyte

5 rkl punaista pestoa

1 1/2 dl parmesaaniraastetta

1 pkt (125 g) mozzarellaa

1 pkt (250 g) HÄRKIS

härkäpapuvalmistetta

12 kirsikkatomaattia

rucolasalaattia

Liota hiiva kädenlämpöiseen veteen.

Lisää suola, jauhot ja öljy. Alusta

taikina tasaiseksi. Anna kohota lämpimässä kaksinkertaiseksi. Painele taikina jauhotetulla pöydällä ja kauli neljäksi, soikean muotoiseksi pitsapohjaksi. Kuumenna grilli tai grillipannu höyryävän kuumaksi. Jos et käytä grillipannua, paista leivät yksitellen. Paista leipiä ensin toiselta puolelta kaksi minuuttia. Käännä leivät ja sipaise päälle pestoa. Ripottele pinnalle parmesaaniraastetta. Leikkaa mozzarella viipaleiksi. Asettele juustoviipaleet leiville Härkiksen ja halkaistujen kirsikkatomaattien kanssa. Jatka kypsentämistä, kunnes pohjat ovat kypsiä ja juusto sulanut kauniisti. Ripottele pinnalle rucolasalaattia. Vinkki: Voit myös paistaa flatbreadit 250 asteisessä uunissa noin 8 minuuttia.



Helpot Härkis hampurilaiset

6 annosta

6 hampurilaissämpylää

Härkispihvit

1 pkt (250 g) HÄRKIS

härkäpapuvalmistetta

1 sipuli

1 porkkana

1 rkl öljyä

2 kananmunaa

1/2 dl ruokakermaa tai kauramaitoa

1/2 dl vehnä jauhoja

2 tl pihvimaustetta(suolaton)

1 tl suolaa

Paistamiseen

öljyä

Lisäksi

2 isoa tomaattia

1 punasipuli

salaatinlehtiä

Kuori sipuli ja porkkana. Hienonna sipuli ja raasta porkkana karkeaksi raasteeksi. Kuullota kasviksia öljyssä pannulla hetken aikaa. Valuta kasvikset kulhoon Härkiksen kanssa. Lisää kanamunat, neste, vehnä jauhot ja mausteet. Sekoita ainekset puuhaarukalla kunnolla vatkatun. Paista mureketaikinasta ohukaispannalla kuusi, reilunkokoista pihviä. Paista pihvit molemmin puolin kauniin ruskeiksi. Voit myös kypsentää pihvit uunissa. Lusikoi mureketaikina pihveiksi leivinpaperilla peitetyille uunipellille. Kypsennä 225 asteisessa uunissa 12 minuuttia. Paahda tai grillaa halkaistut hampurilaissämpylät. Viipaloi tomaatit ja punasipulit. Täytä hampurilaissämpylät kasviksilla ja lämpimillä pihveillä.

Vinkki: Mureketaikinaan nesteeksi käy myös maito, vesi ja kasvisliemi.





Härkis-makaronilaatikko

4 annosta

5 dl makaronia

2 l vettä

1 kasvisliemikuutio

1 pkt (250 g) HÄRKIS härkäpapuvalmistetta

2 1/2 dl voimakasta juustoraastetta, esim. mustaleima emmental

2 dl pakastesipulia

1 tl jauhelihamauhetta

Munamaito

2 kananmunaa

5 dl maitoa

1/2 tl suolaa

Keitä makaroneja kasvisliemikuutiolla maustetussa vedessä noin 8 minuuttia. Valuta makaronit. Sekoita joukkoon Härkis, juustoraaste, sipulit ja jauhelihamauhte. Sekoita huolella. Valuta seos uunivuokaan. Vatkaa kulhossa munat, maito ja suola. Valuta munamaito vuokaan. Paista 200 asteisen uunin alatasolla noin 50 minuutin ajan.

Härkisasagne

6–8 annosta

9–11 lasagnelevyä
Härkiskastike
1 pkt (250 g) HÄRKIS härkäpapuvalmistetta
1 sipuli
1 rkl oliiviöljyä
3 valkosipulinkynttä
2 prk (à 400 g) tomaattimurskaa
1 dl vettä
2–3 rkl tomaattisoseetta
2 tl oreganoa
1/2 tl savustettua paprikajauhetta
1/2 tl suolaa

Kuullota kuorittu ja hienonnettu sipuli öljyssä pannulla. Lisää lopuksi joukkoon hienonnetut valkosipulinkyntset. Lisää tomaattimurskat ja huuhtele purkit vedellä. Lisää liemi tomaattisoseen ja mausteiden kanssa pannulle. Anna kastikkeen kiehua 5 minuuttia. Lisää joukkoon Härkis ja hienonnettu basilika.

Sulata juustokastiketta varten rasva kattilassa. Sekoita joukkoon jauhot. Lisää joukkoon puolet maidosta ja keitä seosta muutama minuutti samalla sekoittaen. Lisää loput maidosta sekä sulatejuusto ja mausteet.

Nosta suorakaiteenmuotoiseen uunivuokaan ensin pohjalle Härkiskastiketta ja levitä päälle lasagnelevyjä. Valuta levyjen päälle Härkiskastiketta ja juustokastiketta. Toista

riipaus sokeria ja rouhittua mustapippuria
2 rkl hienonnettua tuoretta basilikaa
Juustokastike
50 g voita
4 rkl vehnä jauhoja
5 dl maitoa
1 prk (250 g) sulatejuustoa (esim. Koskenlaskija)
riipaus suolaa ja rouhittua valkopippuria
Pinnalle
2 dl juustoraastetta

näin kaksi seuraavaa kerrosta. Levitä viimeisten lasagnelevyjen päälle vain juustokastiketta. Ripottele päälle juustoraaste.

Paista 200 asteisen uunin alatasolla noin 40 minuuttia. Peitä vuoka foliolla ja anna vetäytyä 10 minuuttia ennen tarjoamista.

