

# ETÄKOKKIKOULU x ARTO RASTAS

## Etäkokkailua marokkolaisittain



### Näitä tarvitset

500 g lohta fileenä (nahattomana)  
*kasvisvaihtoehtoon esim. 400 g tofua tai valkoisia papuja tai lupiinitempeä*

### Vihannekset:

1 punainen paprika  
1 kurkku  
2 porkkanaa  
2 jalapenoa  
1 jauhoinen iso peruna  
1 valkosipuli  
1 punasipuli  
100 g kirsikkatomaatteja  
1 ruukku lehtipersiljää  
1 ruukku korianteria  
1 ruukku minttua  
2 sitruunaa  
4 appelsiinia

### Maitotalous:

1 dl maustamatonta turkkilaista jogurtia  
200 g maustamatonta rahkaa  
2 dl vispikermaa

### Kuivat:

100 g bulguria  
1,5 rkl paprikajauhetta  
2 tl Ras el Hanout -mausteseosta  
1 tl juustokuminaa  
1 tl chilihiutaleita  
1 tl kanelia  
1 tl kardemummaa  
1 rkl tomaattipyreetä  
2 dl oliiviöljyä  
2 rkl hunajaa  
1 dl taloussokeria

### Sinulta luultavasti löytyy:

- suolaa
- mustapippuria

### Varmistathan että sinulla on:

- iso paistinpannu tai kasari kala- tai kasvispadalle
- pieni kattila bulgurille
- kulhoja
- leikkuulauta ja terävä veitsi
- desimitta, mittalusikat ja maistelulusikoita
- puukauha, vispilä
- sähkövatkain rahkalle

### Tee etukäteen helpottaaksesi kokkailua:

- tutustu resepteihin
  - voit pestä, kuoria ja paloitella tuotteita jo etukäteen
  - mittaa kaikki ainekset valmiiksi reseptien mukaan
- HUOM! Reseptit ovat neljälle eli voit puolittaa määrät, mikäli et halua tehdä niin suurta määrää.*

### Viinisuositukset:

- Waldschütz Grüner Veltliner Ried Hammergraben 2024
- 9 Lives Apasionado Red Blend 2022

*Jos edellä mainitut suositusviinit ovat lähimmästä Alkosta loppu, voit pyytää Alkon henkilökunnalta suosituksia samankaltaisista viineistä.*