

Hunajaisia reseptejä kesän herkkuhetkiin

Nuotiolla kypsennettävät hunajaleivät

(resepti Esko Ukkonen)

50 g	voita
5 dl	maitoa
15 g	hiivaa
3–4 rkl	hunajaa
½ tl	suolaa
½ tl	leivinjauhetta
3 dl	ruisjauhoa
7–8 dl	vehnä jauhoja

Sulata voi. Sekoita hiiva haaleaan maitoon ja lisää suola ja hunaja. Lisää jauhot ja niihin sekoitettu leivinjauhe vaivaten joukkoon. Lopuksi lisätään voisula ja vaivataan taikinan joukkoon. Anna taikinan nousta.

Jaa taikinan n. 12 palaan ja muotoile niistä pyöreitä n. ½ cm paksuisia leipäsiä. Paista leipäset nuotiolla tai grillissä keskilämpöisellä pannulla tai parilalla. Syö salaatin ja grilliherkkujen tai paistettujen kuhnuritoukkin kanssa.

Paistetut kuhnuritoukat

Paista pakastimesta otettuja jäisiä kuhnuritoukkia pannulla voissa, johon on halutessa lisätty valkosipulin kynsiä. Jos toukkien seassa on vaha, se ei haittaa, koska vaha sulaa pannulle.

Toukat nautitaan esimerkiksi salaatin ja leivän kanssa.

Marinadi grillilihalle

(resepti Lauri Ruottinen)

½ dl	öljyä
½ dl	balsamiviinietikkaa
2–3 rkl	soijakastiketta
1–2 rkl	hunajaa
	yrttejä lihan ja maun mukaan (rosmariini, tinjami, basilika, jne.)
3–4	valkosipulinkynttä

Sekoita marinadin ainekset ja pakkaa grillattavien lihapalojen kanssa kaksinkertaiseen muovipussiin. Painele pussista ilma pois ja sulje tiiviisti. Anna marinoitua kylmässä yön yli. Ota lihat huoneenlämpöön noin tunti ennen kypsentämistä.



Anneli Salonen

Hunajakurkut mummon tapaan

(resepti Antti Ahokas)

1	iso kurkku
4 dl	vettä
1,5 dl	väkiviinaetikkaa
1 tl	suolaa
½ dl	hunajaa
1 rkl	kokonaisia valkopippureita
1 tl	tillinsiemeniä
	tuoretta hienonnettua tilliä ja/tai tillinvarsia (lisää vasta lopuksi)

Laita liemen ainekset (paitsi tuore tilli) kattilaan ja lämmitä kunnes ensimmäinen kupla nousee, älä keitä. Pese kurkku hyvin ja viipaloi siitä kuorimaveitsellä pitkiä viipaleita. Laita viipaleet jäähtyneeseen liemeen ja anna maustua huoneenlämmössä. Juuri ennen tarjoilua pyöritä valutetut viipaleet hienonnetussa tillissä. Tarjoa kylmien kalaruokien lisänä.

Propolisvoi

Sulata esim. 50 g voita ja lisää joukkoon 2–3 rkl huhmaressa jäisenä jauhattua propolista. Anna hautua pienellä lämmöllä noin 1 tunti, jotta propoliuksen ainekset uuttuvat voihin. Voi voidaan käyttää esim. lihan paistamiseen tai muihin ruokiin tai leivonnaisiin, joihin halutaan propoliuksen mahtavia aromeja.

Nopea hunajainen salaattinkastike

(resepti Anneli Salonen)

½ dl	sinappia
2 rkl	viinietikkaa
3 rkl	hunajaa
	suolaa
	pippuria
	valkosipulin kynsi
1 dl	öljyä
½ dl	vettä

Sekoita kaikki kulhossa sähkövatkaimella tai purkissa ravistelemalla. Viinietikka ja sinappi vaikuttavat paljon salaattikastikkeen makuun.

Hunajainen juoma

2 rkl	sitruuna-, lime-, karpalo- tai puolukkamehua (tiiviste, ei sokeroitu)
2–3 rkl	hunajaa
9 dl	vettä tai kuplavettä

Tarjoa juoma jääpaloilla kylmennettynä ja kesäisillä yrteillä maustettuna ja koristettuna.

Anneli Salonen,
projektipäällikkö

Hankkeen nettisivut:

<https://www.mehilaishoitajat.fi/more-than-honey-hanke/>



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus



Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin