



Härkäpapureseptejä

Härkäpapu

Härkäpapu (*Vicia faba*) on yksi maailman vanhimmista viljelykasveista. Papu kuuluu palkokasveihin, joilla on ainutlaatuinen kyky sitoa ilmakehystä typpeä. Suomessa härkäpapua on viljelty paljon aikaisemmin kuin hernettä ja se oli yleinen ravintokasvi ennen perunanviljelyn aloittamista. Suomalaiset maataiskannan ja valkuaiskäyttöön jalostetut härkäpavut ovat kooltaan pienempiä kuin monet muissa maissa viljellyt lajikkeet.

Keittämätön härkäpapu sisältää 30 g / 100 g proteiinia ja keitetty 7.6 g / 100 g. Se sisältää myös runsaasti välttämättömiä aminohappoja, etenkin lysiiniä. Lisäksi se on erittäin kuitupitoinen ja sisältää runsaasti välttämättömiä aminohappoja, kaliumia ja B-ryhmän vitamiineja.

Kokonainen härkäpapua tulee liottaa yön yli (noin 8 tuntia). Heitä liotusvesi pois. Keitä härkäpapuja noin 30-60 min ennen ruuaksi valmistamista riippuen liotusajasta ja haluamastasi rapsakkuudesta. Salaateissa käytetään kiinteämpiä papuja ja keitoissa sekä pestoissa pehmeämpiä härkäpapuja. Papuja voi käyttää myös ruuan lisäkkeenä sellaisenaan tai marinoituna. Keitetyt pavut voi pakastaa annoksina käytettäväksi myöhemmin. Voit myös hauduttaa pavut perinteiseksi papurokaksi mausteiden (mustapippuri, salvia, timjami, rakuuna, laakerinlehti, meirami), sipulin ja possunlihan kera.



Reseptit

Härkäpapusalaatti

3 rkl	kylmäpuristettua rypsiöljyä
2 rkl	omenaviinietikkaa
3 - 4 rkl	hienonnettua persiljaa
	ripaus mustapippuria
2	kevätsipulia pilkottuna
1	punainen paprika kuutioituna
2	maustekurkkua kuutioituna
2	tomaattia kuutioituna
5 dl	keitettyjä härkäpajuja
	suolaa

Sekoita kulhossa öljy, viinietikka, mustapippuri ja persilja. Sekoita loput salaatin aineet kulhoon ja mausta lopuksi suolalla makusi mukaan. Anna salaatin maustua jääkaapissa ainakin tunnin verran.

(Resepti: Tiirinkoski, Johanna Koskinen).



Härkäpapupizza (4 uunipellinkokoista pyöreää pizzaa)

Pizzapohja

0,4 l	vettä
15 g	hiivaa
20 g	suolaa
100 g	härkäpapujauhoja
480 g	vehnäjäuhoja
2 rkl	kylmäpuristettua rypsiöljyä

Liota kädenlämpöiseen veteen hiiva ja lisää suola. Sekoita keskenään jauhot ja lisää vähitellen koko ajan sekoittaen. Vaivaa hetki. Lisää öljy kulhon reunoille ja vaivaa hetki. Anna kohota 30 min. Jaa neljään osaan ja leivo palloiksi. Pakkaa yksittäin pusseihin ja laita jääkaappiin yöksi. Tee pizzaksi seuraavana päivänä.

Tomaattikastike (4 pizzaan)

2 dl	tomaattipyreetä
0,5 tl	suolaa
(0,5 tl	chilikastiketta)
6 rkl	punaviinietikkaa
1 dl	rypsiöljyä
1 dl	vettä
mustapippuria myllystä	

Pizzatäytteet

Vuohenjuustoa
Pinaattia
Härkäpapua (kypsennettyä)
Aurinkokuivattua tomaattia
(Resepti: Karviaisten tila)



Paahdetut härkäpavut

200 g	härkäpajuja
1 rkl	rypsiöljyä
1 tl	paprikajauhetta
1 tl	jeeraa (juustokumina)
0,5 tl	chilijauhetta
0,5 tl	inkivääriä
0,5 tl	suolaa



Liota härkäpajuja yön yli. Huuhtelee hyvin. Keitä ne uudessa vedessä 30 min. Valuta hyvin ja anna kuivahtaa. Sekoita kulhossa öljy, jauhot ja mausteet. Sekoita joukkoon pavut. Paista uunissa 250°C n. 20 minuuttia. Sekoita välillä, jotta pavut ruskistuvat tasaisesti. Sammuta uuni ja jätä 10 minuutiksi jälkilämmölle. Tarkkaile, etteivät pala. Anna jäähtyä ennen tarjoilua. Sopivat hyvin napposteluun tai retkievääksi.

(Resepti: Luke)

Näkkäri

1,5 dl	vettä
1 dl	tattari- tai kaurahiutaleita
1 dl	härkäpapujauhoja
0,5 dl	tattarijauhoja
1 dl	hampun siemeniä
0,5 tl	suolaa

Sekoita kaikki aineet sekaisin kulhossa. Taputtele/levitä lastalla leivinpaperin päälle tasaisesti ja ohuesti. Annoksesta tulee noin uunipellillinen. Paista 200°C noin 15 – 20 minuuttia. Taittele näkkäri paloiksi.

(Resepti: Luke)

Härkäpapulevite

- 3 dl kypsennettyjä kokonaisia härkäpapuja
- 2 valkosipulin kynttä
- 2 rkl kylmäpuristettua hamppu- tai rypsiöljyä
- 0,5 tl suolaa
- ripaus sitruunapippuria

Survo tehosekoittimella kypsennetyt, jäähtyneet härkäpavut ja lisää siihen öljy, valkosipuli ja mausteet.

(Resepti: Luke)

Härkäpapupihvit

- 2 dl härkäpurouhetta
- 3 dl kuumaa vettä
- 2 sipulia
- 1 tl paprikajauhetta
- 0,5 tl mustapippuria
- 1-2 rkl sinappia
- 1 rkl soijakastiketta
- 1 rkl kuivattua persiljaa
- 1 dl vehnä jauhoja
- (1 rkl seesaminsiemeniä pihvien päälle ripoteltaviksi)
- 2 rkl rypsiöljyä voiteluun



Turvota härkäpurouhetta vedessä noin 10 minuuttia. Kuori ja silppua sipulit. Lorauta öljy kattilaan ja kuullota sipulisilppu. Lisää joukkoon härkäpurouhe ja kaikki muutkin aineet. Paista 10 min sekoitellen. Ota kattila liedeltä ja lisää siihen vehnä jauhot ja sekoita tasaiseksi.

Muotoile massasta pihvejä leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Voitele pihvit öljyllä ja ripottele niiden päälle seesaminsiemeniä. Paista uunissa 200°C 20 minuuttia.

Halutessasi voit taikinaa keventää esimerkiksi raastetulla porkkanalla, perunalla tai punajuurella. (Resepti: Karviaisten tila)

Härkäpapusämpylät

50 g	hiivaa
1 rkl	sokeria (tai hunajaa tai siirappia)
3/4 dl	rypsiöljyä
2 tl	suolaa
5 dl	vettä
1 dl	kaurahiutaleita
1,5 dl	härkäpapujauhoa
2,5 dl	sämpyläjauhoja
2,5 dl	vehnäjauhoja
0,5 dl	porkkanaa tai raastettua juustoa tai aurinkokuivatun tomaatin paloja tai muuta makusi mukaan



Lämmitä vesi reilusti kädenlämpöiseksi. Lisää veteen hiiva, kaurahiutaleet, rypsiöljy, suola, sokeri sekä raastettu juusto (tai porkkana tai aurinkokuivatun tomaatti). Voit halutessasi korvata sämpylä- ja vehnäjauhot gluteenittomilla jauhoilla, jos haluat gluteenittoman lopputuloksen.

Lisää jauhoseos pieninä erinä nesteeseen ja anna kohota lämpimässä vedottomassa paikassa noin 30 minuuttia. Laita uuni lämpiämään 220 asteeseen (kiertoilmauuni 200 astetta). Vaivaa kohonnut taikina ja leivo haluamasi kokoisia sämpylöitä. Nostata liinan alla ja paista sämpylät noin 12-15 minuuttia uunista riippuen.

Ja eikun herkuttelemaan. :)



Härkäpapucurry

2	punasipulia
2	isoa valkosipulinkynttä
2 rkl	rypsiöljyä
2 rkl	currytahnaa
1 tl	garam masalaa (mausteseos)
1 ti	raastettua inkivääriä
500 g	tomaattimurskaa
3 dl	kookosmaitoa
	pinaattia tai nokkosta
5 dl	keitettyä härkäpapua
0,5	limen mehu ja kuori



Hienonna sipulit ja valkosipuli. Kuumenna öljy paksupohjaisen kattilan tai wokkipannun pohjalla. Lisää currytahna, garam masala ja inkivääri. Kuullota kunnes mausteista alkaa irrota tuoksua. Lisää sipulit ja paista hetki.

Lisää tomaattimurska, kookosmaito, pinaatti ja härkäpavut. Keitä noin 15 min tai kunnes neste on sopivasti haihtunut. Raasta lopuksi joukkoon limen kuori ja purista mehu. Mausta tarvittaessa suolalla.

(Resepti: Karviaisten tila)

Marinoidut härkäpavut

250 g	kuivia kokonaisia härkäpapuja
4 kpl	valkosipulin kynsiä
	kaksi rosmariinin oksaa
	rypsiöljyä
	puristettua sitruunanmehua
	suolaa
	mustapippuria tai chiliä

Kaada härkäpavut kattilaan, lisää keitinveteen kaksi valkosipulin kynttä viipaloituna ja hiven suolaa. Keitä yön yli liotettuja papuja noin 30 minuuttia, kaada keitinvesi pois. Jätä valkosipulit papujen joukkoon. Freesaa öljyssä kaksi siivutettua valkosipulin kynttä, chili ja rosmariinin oksat. Sekoita mausteseos papujen kanssa. Mausta maun mukaan suolalla, pippurilla ja tilkalla sitruunan mehua.

(Resepti: Karviaisten tila)

Härkäpapulettuset, noin 6 isoa

1,5 dl	härkäpapujauhoja
0,5 dl	kaurahiutaleita
1 rkl	perunajauhoja
0,5 rkl	sokeria
1	muna
1/3 tl	suolaa
1/2 tl	leivinjauhetta (riippaus vaniljajauhetta)
4,5 dl	maitoa voita paistamiseen



Tee lettutaikina. Halutessasi voit lisätä lettutaikinaan esim. ryöpättyjä nokkosia tai pinaattia. Anna turvota hetken. Paista letut.

(Resepti: Karviaisten tila)

Härkäpapufalafel

500 g	härkäpapurouhetta
6,5 dl	vettä
1 rkl	tahinia
2	valkosipulin kynttä
2	punaista chiliä
1	pieni sipuli
3 dl	grahamjauhoja
3 tl	suolaa
1 tl	juustokuminaa
0,5	ruukullista tuoretta korianteria
1	limen kuori raastettuna ja mehu



Liota härkäpapurouhetta vedessä 10 min. Pilko sipulit ja paista niitä pannulla hetki. Yhdistä kaikki aineet ja soseuta esim. sauvasekoittimella. Massan ei tarvitse olla hienoa, vaan mukana saa olla rouhetta. Kuumenna öljy paksu-pohjaisessa kattilassa tai paistinpannalla. Pyöritä palloiksi ja friteeraa öljyssä. Jos friteeraat pannulla, painele pallot litteiksi pihveiksi.

(Resepti: Karviaisten tila)

Salmiakki-mokkapala härkäpavusta

4	kananmunaa
200 g	voita
2 dl	sokeria
4 rkl	kaakaota
5,5 dl	härkäpapujauhoja
4 tl	leivinjauhetta
4 tl	vaniljasokeria
2 dl	maitoa
150 g	rouhittua turkinpippuria



Sulata voi, vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Sekoita kuivat aineet. Sekoita keskenään vuorotellen nesteet ja kuivat aineet munavaahtoon.

Kaada taikina leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Levitä tasaiseksi levyksi.

Paista uunin keksitasolla 175 °C noin 30 min.

Pinnalle: sekoita keskenään tomusokeria 400 g, 2 tl vaniljasokeria, 2-4 rkl kaakaota, 1 dl kylmää kahvia ja 100 g voita sekä koristeluun nonparelleja ja sulatettua valkosuklaata.

(Resepti: Karviaisten tila)

Pitsipiirakka

4	kananmunaa
4 dl	sokeria
5 dl	härkäpapujauhoja
2 tl	leivinjauhetta
200 g	voita
2 dl	maitoa

Kuorrutus

2 dl	fariinisokeria
4 rkl	voisulaa
4 rkl	kermaa

Vatkaa kananmunat ja sokeri vaahdoksi. Sekoita härkäpapujauho ja leivinjauhe ja lisää munavaahtoon siivilän läpi varoen. Kuumenna voi ja maito, kunnes voi sulaa. Lisää kuuma maitoseos taikinaan. Kaada taikina leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Paista 175 °C noin 20 minuuttia.

Ota kypsä piirakkapohja uunista. Sekoita fariinisokeri, pehmeä voi ja kerma ja valuta seos kuuman piirakan päälle. Kuorruta kuumassa 250 °C lämpöisen uunin ylälämmössä pari minuuttia tai kunnes kuorutus kuplii.

Karviaisten tilan omenapiirakka

1,5 dl	sokeria
3	isoa kananmunaa
50 g	vaahdotettua voisulaa
2,5 dl	härkäpapujauhoja
3 tl	leivinjauhetta
	omenoita



Vaahdota sokeri ja kananmunat. Lisää vaahtoon vaahdotettu voisula. Sekoita keskenään härkäpapujauhot ja leivinjauhe. Lisää jauhoihin maito ja anna seoksen turvota 5 min. Sekoita turvonnut taikina munasokerivaahtoon. Kaada taikina leivinpaperilla vuoratulle uunipellille ja lisää omenaviipaleet päälle.

Voit käyttää omenan sijasta mustikoita, herukoita tai raparperia. Paista 200 °C uunin keskitasolla 20 -25 min (ei kiertoilma).

