

# Ruokavinkkejä hävikintorjuntaan!

Tuttu fiilis? Jääkaapissa ei mitään syötävää. Vain hiukan erilaisia tähteitä. Ryhdy tähdekokiksi! Jääkaapin aarteista taitot monenlaisia herkkuja! Reseptit ovat viitteellisiä. Muokkaa niitä oman maun mukaan ja käytä kaapeistasi löytyviä aineksia. Lihan tilalle käy kaikissa ohjeissa vastaavanlainen vegetuote tai päinvastoin. Kokeile rohkeasti, mausta ja maista. Vain tekemällä oppii.

Pidä kotona on aina säilyvää hätävaraa, saat kokkailtua ruokaa ilman kaupassakäyntiä ja voit hyödyntää niitä tähdekokkailussa tai vaikka parantaa pikanuudeliannoksen ravintosisältöä. Kaapissa on hyvä olla tomaattimurskaa sekä erilaisia papsäilykkeitä, pastaa ja nuudeleita. Jääkaapissa on hyvä olla aina kananmunia, perunoita ja porkkanoita sekä mahdollisesti muita juureksia (mutta vain niitä, joita varmasti käytät!). Sipulit säilyvät huoneenlämmössä. Pidä pakastimessa hätävarana kasvissekoitus tai pari. Muista käyttää hätävaraa ja ostaa tilalle uutta.

## Sisällys

<b>Nahistuneet kasvikset tai hedelmät</b> .....	4
Tuoreyrtit talteen.....	4
<b>Ylikypsät banaanit</b> .....	4
Banaanimuffinssit.....	4
Smoothie.....	4
Banaanitoast.....	5
Kookos-banaanivuoka.....	5
Banaani”jäätelö”.....	5
Banaaniletut.....	5
<b>Nahistuneet kasvikset</b> .....	5
Tomaattikastike.....	5
Peltipaistos.....	6
Sosekeitto.....	6
<b>Monta tapaa käyttää ylijäänyt keitetty riisi, ruokakaura, pasta tai nuudeli</b> .....	6
Mausteinen tomaattiriisi.....	6
Kiinalainen paistettu riisi.....	6
Appelsiiniriisi.....	7
Helppo suolainen piiras.....	7
Itämainen nuudelipannu.....	7
Makaronimuffinit.....	8
Pastalettuset.....	8

Pastalaatikko .....	8
Täytetyt kesäkurpitsat tai paprikat.....	8
Nopea pasta-tomaattikeitto .....	9
Ruokaisa salaatti talon tapaan .....	9
<b>Mihin käyttää kuivahtanut leipä tai pulla? .....</b>	<b>9</b>
Krutongit .....	9
Toastit .....	10
Tortillapizzat .....	10
Leipälaatikko.....	10
Lämpimät leivät .....	10
Italialainen leipä-tomaattikeitto.....	11
Kahvinmakuiset köyhät ritarit .....	11
Pappilan hätävara .....	11
<b>Ylijäänyt juusto.....</b>	<b>11</b>
Juustokeksit.....	12
Juustoiset lihapullat .....	12
Helppo juustokastike.....	12
<b>Ylijäänyt kypsä peruna .....</b>	<b>12</b>
(Pesto-)perunasalaatti .....	13
Pyttipannu .....	13
Espanjalainen perunamunakas, tortilla .....	13
<b>Ylijäänyt perunasose .....</b>	<b>14</b>
Puuropannarit Amerikan malliin .....	14
Pikasämpylät.....	14
Paimenen paistos .....	14
Perunarieskat.....	15
Perunavohvelit.....	15
<b>Vähän vanhentuneet maitotuotteet .....</b>	<b>15</b>
Pannukakku .....	15
Suolainen pannari:.....	16
Makea pannari:.....	16
Jogurttismoothie .....	16
<b>Jännät jämäruoat .....</b>	<b>16</b>
Nuggettipannu .....	16
Curry-kastike.....	16
Kalapuikkovartaat.....	17
Jauhelihiipirakka .....	17

Vokki .....	17
Tomaattinen keitto .....	18
Perunavuoka .....	18

## Nahistuneet kasvikset tai hedelmät

Tuoreyrtit talteen

Tuoreet yrtit ovat ihania, ja ne antavat makua ihan eri tavalla kuin kuivatut. Mutta usein osa niistä tuppaa jäämään käyttämättä ja ne uhkaavat pilaantua.

Säilö yrttejä:

Silppua yrtit ja pakasta pusseihin tai rasioihin. Murentele jäisenä aina tarvittava määrä ruokaan.

Silppua yrtit ja laita öljyn kanssa jääpalamuottiin. Pakasta. Irrota jäätyneet kuutiot ja siirrä kannelliseen pakasterasiaan tai tiiviiseen pussiin. Käytä ruoanlaittoon ja salaatinkastikkeisiin.

Laita muutama yrttioksa öljypulloon tai viinietikan sekaan muutamaksi viikoksi. Saat mausteöljyä tai -viinietikkaa.

## Ylikypsät banaanit

Jos ostit banaaneja liikaa ja tuntuu, ettet saa niitä syötyä, viipaloi ja pakastaa sopivina nyssäköinä. Sulaneina voit käyttää niitä erilaisiin ylikypsiä banskuja hyödyntäviin ohjeisiin ja kohmeisena esim smoothieen tai "jäätelöön".

Banaanimuffinssit

4 isoa 6 pienempää

- Soseuta 1 banaani kulhossa ja sekoita joukkoon 0,5 dl rypsiöljyä tai sulatettua margariinia ja 1 dl maitoa/jogurttia/kermaa/kermaviiliä.
- Lisää 1 dl sokeria (1 tl vaniljasokeria, jos on) ja 2 tl jauhettua kanelia tai piparkakkumausteseosta. Jos kaapissa on rusinoita tai pähkinöitä, voit laittaa niitä n. 0,5 dl taikinan sekaan. Pähkinät kannattaa vähän rouhia.
- Sekoita taikinaan lopuksi 2 dl vehnäjauhoja ja 1 tl leivinjauhetta. Sekoita tasaiseksi. Lusikoi taikina muffinivuokiin. Kypsennä 175 asteisessa uunissa

**Vinkki!** Kaksinkertaisesta taikinasta saat pienen kakun (n 1 l vetoiseen vuokaan)

Katso video: <https://www.youtube.com/watch?v=sNV5GYmUHqE>

Smoothie

Myös muita nahistuneita hedelmiä voi käyttää tähän

- 1 banaani, n 1 dl pakastemarjoja, 2-3 dl maitoa/piimää/jogurttia tai kasvivalmistetta.
- Laita sekaan halutessasi 1 rkl puurohiutaleita/leseitä/tahinia/pähkinätahnaa, jos on.
- Soseuta ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi juomaksi.

### Banaanitoast

- Ota kaksi 2 viipaletta vaaleaan leipää, (ja jos on maapähkinävoita/nutellaa niin voit sivellä sillä leivät)
- Survo banaani ja levitä toiselle leivälle. Mausta kanelilla/inkiväärillä jos on.
- Paina toinen leipäviipale banaanin päälle ja paista pannulla öljyssä/margariinissa kullanuskeaksi molemmilta puolilta.
- Syö varoen. Banaanitäyte on kuuma!

### Kookos-banaanivuoka

- Viipaloi 2 kypsää banaania uunivuokaan.
- Lisää 1 dl vadelmia tai muita marjoja, jos on. Myös kuutioitu nahistunut omena tai päärynä tai puolitetut viinirypäleet voi käyttää tähän.
- Ripottele pinnalle 0,5-1 dl kaura- tai kookoshiutaleita, 1 tl kanelia ja 2 rkl sokeria tai siirappia.
- Valuta päälle pieni tölkki (n 160 ml) kookosmaitoa, n. 2 dl kermaa tai vaniljakastiketta.
- Paista uunin keskiosassa 200 asteessa 20 - 25 minuuttia.
- Maistuu sellaisenaan tai jäätelön kanssa.

### Banaani"jäätelö"

- Pakasta muutamaa osaa paloiteltu banaani kohmeiseksi.
- Laita banaanipalat ja 2 dl pakastemarjoja tehosekoittimeen ja jauha soseeksi. Nauti heti. Jos banaania ei pakasta, seoksesta tulee pehmeämpää, mutta se ei nautintoa haittaa!

**Vinkki!** Laimenna mehulla, maidolla, jogurtilla "pirtelöksi"

### Banaaniletut

- Survo 1 banaani ja sekoita joukkoon 1 kananmuna ja 0,5 dl kaurahiutaleita tai vehnä jauhoja (jos on, onnistuu ilman jauhojakin) (ja 0,25 tl leivinjauhetta).
- Paista lettupannulla tai isolla pannulla miedolla lämmöllä letuiksi.

Katso TikTok-video: [https://www.tiktok.com/@ruokavinkit\\_mkn/video/6997085175645555974](https://www.tiktok.com/@ruokavinkit_mkn/video/6997085175645555974)

### Nahistuneet kasvikset

#### Tomaattikastike

Pilko ylikypsät tomaatit kattilaan. Lisää joukkoon muutama paloiteltu valkosipulinkynsi ja kuorittu, silputtu sipuli. Kuumenna sekoitellen, kunnes ainekset hieman pehmenyvät. Kaada sekaan noin 1 dl vettä. Mausta suolalla ja pippurilla ja keitä hiljalleen noin 15 minuuttia. Soseuta sauvasekoittimella kastikkeeksi tai murskaa haarukalla. Lisää vettä, jos seos on liian paksua. Ripaus sokeria pyöristää makua ja halutessasi voit mausta oreganolla, pizzamausteella tai muulla yrtillä sekä chilillä.

Kastike maistuu sellaisenaan pastan kanssa tai sen voi ohentaa keitoksi. Sitä voi käyttää pizzakastikkeena, lasagnessa, lihapullien tai kalapuikkojen kanssa tai sen sekaan voit sekoittaa (ylijäätynyttä) lihaa, kalaa, lihankorviketta, papuja... You name it!

Kastikkeen voi myös pakastaa sopivina annoksina, jos sille ei juuri nyt ole käyttöä.

### Peltipaistos

Käytä peltipaistokseen erilaisia jääkaapin aarteita: Esimerkiksi jo hiukan nahistuneita kasviksia, kuten juureksia ja perunoita. Pese kasvikset hyvin (porkkanoita, palsternakkaa ja perunoita ei tarvitse kuoria, mutta lanttu ja selleri on parempi kuoria) ja leikkaa parin cm:n palasiksi. Levitä leivinpaperoidulle pellille. Laita halutessasi sekaan keitetyjä linsejä tai papuja, kikherneitä, tofua, paloiteltua makkaraa.... mitä kaapeissa on ja mitä olisi hyvä käyttää pois. Valuta kasvisten pinnalle hiukan öljyä ja mausta esimerkiksi paprikajauheella ja currylla sekä pippurilla ja suolalla. Kypsennä 200 asteessa uunissa noin 15 minuuttia. Kypsennyksen loppuvaiheessa voit ripotella ainesten päälle juustoraastetta. Tai työnnä lähes kypsiä kasviksia pellillä niin, että niiden keskelle syntyy kolo ja riko siihen kananmuna. Jatka kypsennystä noin 5 minuuttia, kunnes muna on hyytynyt. Vinkki! Jos peltipaistoksesta jää kasviksia, pilko ne ja käytä seuraavana päivänä pastan seassa, salaatiksi, piirakan täytteenä tai soseuta sopaksi.

### Sosekeitto

Sosekeittoon käy kaikenlaiset nahistuneet kasvikset sekä esimerkiksi parsakaalin kanta, jos se on jäänyt kukintojen käytöstä yli. Kuori kasvikset tarvittaessa ja leikkaa suunnilleen samankokoisiksi paloiksi. Laita kattilaan ja valuta päälle vettä sen verran, että ainekset juuri ja juuri peittyvät. Peitä kannella ja kuumenna kiehuvaaksi. Keitä miedolla lämmöllä, kunnes kasvikset ovat pehmenneet. Mausta liemikuutiolla, tai suolalla, pippurilla ja yrttiseoksella (esim pizzamauste). Soseuta kasvikset joko sauvasekoittimella tai haarukalla survoen Siivilän läpi painamalla saa hyvin sileää sosetta). Tarkista maku ja mausta lisää. Jos keitto tuntuu liian paksulta, lisää vettä. Jos jääkaapissa on kermapurkin loppu, tuore- tai sulatejuuston jämä, sekoita se keiton joukkoon.

### Monta tapaa käyttää ylijäänyt keitetty riisi, ruokakaura, pasta tai nuudeli

Kaikkiin ohjeisiin voit käyttää riisin sijaan ruokakauraa, pastaa tai nuudelia. Myös appelsiiniriisiin!

#### Mausteinen tomaattiriisi

- Kuullota öljyssä paistinpannulla silputtu sipuli, pari valkosipulinkynttä ja mausta paprikajauheella sekä chilillä maun mukaan.
- Lisää 1 dl soijarouhetta ja paista pari minuuttia.
- Kumoa joukkoon tölkillinen tomaattimurskaa (maustettukin käy).
- Kuumenna ja anna kiehua, kunnes seos sakenee. Sekoita joukkoon 1-2 dl keitettyä riisiä, kuumenna kiehuvaaksi ja nauti!

**Vinkki!** Soijarouheen sijaan voit käyttää liha/makkarakastikkeen lopun, muuta lihaa, kalaa tai kasvivalmistetta. Tai vaikka kypsiä linsejä.

#### Kiinalainen paistettu riisi

- Paista silputtu sipuli ja pari valkosipulinkynttä pannulla öljyssä hetki.
- Lisää sekaan pari kourallista pakastekasviksia (esim. itämainen kasvisseos) tai pari suikaloitua porkkanaa ja 1-2 dl keitettyä riisiä.
- Paista pari minuuttia ja kääntelee sekaan esimerkiksi tölkki kalasäilykettä tai säilöttyjä papuja.
- Riko kuppiin 1 muna, mausta soijalla, chilikastikkeella sekä pippuriripauksella. Sekoita ja valuta riisin joukkoon. Kääntelee seosta, kunnes muna on hyytynyt.

### Appelsiiniiriisi

- Vatkaa 2 dl kermaa vaahdoksi myös kaura tai soijavalmistete käy.
- Kääntelee sekaan purkki (250 g) maitorahkaa, 2 kuorittua ja pilkottua appelsiinia sekä 2-3 dl keitettyä riisiä. Makeuta makusi mukaan ja nosta jääkaappiin viilenemään.

**Vinkki!** Vaihda appelsiinit kohmeisiin pakastemarjoihin (noin 3 dl). Tähän herkkueen voit käyttää myös käyttä riisi-, manna-, ohra- tai kaurasuurimopuuron loppuja.

### Helppo suolainen piiras

- Sekoita 2 dl vehnä jauhoja, 1 dl kaurahiutaleita, 0,5 tl suolaa ja 0,5 tl leivinjauhetta kulhossa.
- Lisää 0,5 dl (rypsi)öljyä ja 1 dl vettä. Sekoita taikinaksi, mutta älä vaivaa.
- Painele 6 paperiseen muffinivuokaan pohjalle ja reunoille tai muffinipellin koloihin. Tai käytä pientä uunivuokaa (halkaisija n. 20 cm)
- Sekoita kulhossa noin 3 dl keitettyä riisiä, 1 silputtu sipuli sekä noin desin verran kinkkusuikaletta, kypsää lihaa, kalaa tai härkistä tms. Tai jos edelliseltä aterialta on jäänyt liha- tms. kastiketta, sen voi hyödyntää täytteessä.
- Sekoita täyteen joukkoon 1-2 dl ruokakerma (kasvivaihtoehtokin käy) sekä 1 kananmuna ja mausta suolalla ja pippurilla. Jos jääkaapissa on ylimääräistä, vähän nahistunutta paprikaa tai pari tomaattia, kuutioi ne myös täytteeseen.
- Lusikoi seos pohjataikinalle ja paista 200 asteisessa uunissa 15-20 minuuttia, kunnes täyte on hyytynyt ja taikinareuna saanut vähän väriä.
- Jos jääkaapissa on kuivahtamassa oleva juustonkannikka, se kannattaa raastaa piirakan pinnalle ennen paistamista. Tai jos pakastimessa on juustoraastetta, käytä sitä tähän.

**Vinkki!** Voit käyttää myös pakettillisen (400 g) pakaste-piirakkataikinaa sulatettuna, mutta silloin tarvitset isomman piirakkavuonan (n 26 cm) ja 12 muffinivuokaa.

### Itämainen nuudelipannu

- Silppua pieni valkosipulinkynsi ja sipuli.
- Suikaloi pala (kiinan)kaalia/porkkanaa tai käytä pari kourallista pakastekasviksia.
- Kuumenna öljytilkka paistinpannulla ja paista sipulia hetki.
- Lisää kasvikset ja jatka paistamista muutama minuutti. Mausta seos esim nuudelipaketin mukana tulleella mausteseoksella, chilillä, chilikastikkeella tai pippurilla ja currylla. Makea chilikastikekin käy mausteeksi. Ja soijakastike.
- Sekoita joukkoon keitettyjä nuudeleita (riisiä tai pastaa) ja paista muutama minuutti. Halutessasi voit rikkoa sekaan kananmunan ja jatkaa paistamista, kunnes se on hyytynyt.

**Vinkki!** Jos jääkaapissa on kookosmaitoa, ruokakermaa tms, joka olisi hyvä käyttää, hyläuta se nuudeliseokseen ennen kananmunan lisäämistä. Ja jos kananmunia ei juuri nyt satu olemaan, maistuu ruoka ilman niitäkin. Tähän ruokaan uppoaa pyttipannun tapaan myös esimerkiksi liha/kasvispyöryköiden loput tms. tähteet.

Katso video: <https://www.youtube.com/watch?v=h7nsUDWT7-Q>

### Makaronimuffinit

- Sekoita 1 dl keitettyjä makaroneja, 1 dl kypsennettyjä vihanneksia, kourallinen pilkottua makkaraa/muuta kypsää lihaa/härkistä tms., 0,5 dl maitoa, kermaa tai vettä sekä 2 kananmunaa kulhossa.
- Mausta suolalla ja pippurilla sekä paprikajauheella tai oreganolla/pizzamausteella. Jos jääkaapissa on juustoa, raasta siitä noin 0,5 dl seoksen joukkoon.
- Lusikoi makaroniseos muffinivuokiin tai pieneen uunivuokaan. Kypsennä 200 asteisessa uunissa noin 15 minuuttia, kunnes munaseos on hyytynyt ja alkaa saada väriä pinnalle.

**Vinkki!** Voit paistaa seoksen myös paistinpannulla munakkaan tapaan.

### Pastalettuset

- Riko 2-3 munaa kulhoon, mausta pippurilla ja suolalla tai soijakastikkeella.
- Vatkaa sekaan 1/2 dl vehnä jauhoja.
- Silppua sipuli (sekä nahistunut tomaatti/pieni paprika, jos sellainen on) ja lisää munaseokseen.
- Sekoita joukkoon 1-2 desilitraa kypsää pastaa tai nuudelia. Silppua tarvittaessa pienemmäksi. Jos jääkaapissa on jotain kypsää lihaa tai kalaa tai esim härkistä, lisää niitä silputtuna 1-2 dl halutessasi.
- Paista lettupannulla miedolla lämmöllä kauniin ruskeiksi lettusiksi.

**Vinkki!** Tähän voi käyttää myös ylijäänyttä keitettyä riisiä.

### Pastalaatikko

- Sekoita yli jääneen spagetin tai muun pastan joukkoon suikaloitua broileria, ruskistettuja sieniä, jauhelihaa tai lihakorviketta sekä halutessasi esimerkiksi pakastekasviksia.
- Mausta pippurilla ja yrteillä. Kääntelee sekaan runsaasti juustoa raasteena tai rouheena, jos on jäänyt juustonkannikoita.
- Levitä seos vuokaan ja kaada kostukkeeksi tomaattimurskaa tai kermaa. Ripottele pinnalle halutessasi vielä juustoraastetta.
- Kypsennä 200 asteessa noin 20 minuuttia, kunnes paistoksen pinta alkaa saada väriä.

### Täytetyt kesäkurpitsat tai paprikat

- Halkaise pesty kesäkurpitsa ja raavi lusikalla hedelmälihaa pois, että saat kurpitsanpuolikkaista venemäisiä. Tai leikkaa vähän nahistunut paprika puoliksi ja poista siemenet sekä kanta.
- Laita puolikkaat pieneen uunivuokaan.
- Silppua kurpitsanliha ja pieni sipuli. Sekoita keitettyjen nuudeleiden, riisin tai pastan (noin 1 dl) kanssa kulhossa ja mausta suolalla, pippurilla sekä mahdollisesti yrteillä tai paprikajauheella.
- Sekoita joukkoon 1 kananmuna (tai jotain ylijäänyttä kastiketta) ja lusikoi täyte kurpitsan tai paprikan puolikkaisiin.
- Ripottele pinnalle juustoraastetta, jos on. Kypsennä uunissa 200 asteessa noin 15 minuuttia, kunnes kasvikset ovat pehmenneet ja pinta saanut väriä.

### Nopea pasta-tomaattikeitto

- Kaada tölkillinen (n. 400 g) tomaattimurskaa kattilaan.
- Mausta liemikuutiolla, suolalla, pippurilla ja halutessasi paprikajauheella tai pizzamausteella. Sokeriripaus pyöristää makua. Kuumenna kiehuvaaksi.
- Sekoita joukkoon kypsää pastaa tai nuudelia. Jos jääkaapissa on tofua, jotain kypsää lihaa tai makkaranpätkä lisää ne kuutioituna keiton sekaan.
- Sekoita lopuksi joukkoon 1-2 dl kypsää pastaa tai nuudelia. Kuumenna kiehuvaaksi ja nauti.

### Ruokaisa salaatti talon tapaan

Käytä tähän salaattiin ylijäänyttä keitettyä riisiä, pastaa, nuudeleita tai perunoita. Proteiiniksi sopii kaikenlainen kypsä liha, kala, lihankorvike tai kypsennetyt pavut. Jos mitään näistä ei ole, keitä kananmuna kovaksi (8-10 min) ja pilko salaattiin.

Salaattiin voit käyttää monenlaisia aineksia. Kuutioi keitetyn riisin/pastan/nuudeleiden tai perunoiden joukkoon omena, pienin sipuli ja herkkukurkku (tai muutaman maustekurkkuviipaleen). Tai jos jääkaapissa on pizzabileiden jälkeen jäänyt oliiveja, käytä niitä. Omena sijaan sopii päärynä, pätkä tuoretta kurkkua tai tomaatti. Salaattiin voit nakata salaattijuustokuutioita tai muuta juustoa. Ja jos jääkaapissa sattuu olemaan jää- tai muuta salaattia, revi sitä joukkoon tai raasta kaalia.

Kastikkeena voit käyttää valmiskastiketta tai valmistaa kermaviilistä tai maustamattomasta jogurtista itse. Helpoin kastike syntyy, kun sekoitat puolikkaan dippikastikejauhepussin kermaviilipurkilliseen tai 2 desilitraan maustamatonta jogurttia. Tai jogurtin/kermaviilin voi maustaa makealla chilikastikkeella, salsalla, tai ihan vain suolalla, pippurilla (yrteillä) ja sitruunanmehulla (tai viinietikalla). Valuta kastike salaattiaineksille ja sekoita tai tarjoa erikseen. Jos kastiketta jää yli, sen voit käyttää dippikastikkeena.

### Mihin käyttää kuivahtanut leipä tai pulla?

#### Krutongit

Jos leipää tuntuu olevan liikaa tai se on jo vähän kuivahtanut, siitä kannattaa tehdä krutonkeja.

- Leikkaa leipä kuutioiksi (noin 1 cm x 1 cm) ja paahda paistinpannulla tai uunissa kauniin ruskeiksi ja rapeiksi. Rasvattomat krutongit säilyvät monta kuukautta viileässä. Voit myös paistaa leipäpalat mausteöljyssä, mutta öljyiset versiot säilyvät vain noin viikon jääkaapissa.
- Kuumenna pannussa 2 rkl öljyä ja lisää 1-2 murskattua valkosipulinkynttä (ja 2 rkl silputtua persiljaa, jos on).
- Ruskista leipäkuutiot kauniin ruskeiksi. Älä päästä palamaan. Varsinkin valkosipuliöljyssä paistetut ruisleipäkuutiot tai suikaleet ovat herkullisia naposteltavia!

Käytä krutonkeja keittojen tai salaattien pinnalla.

## Toastit

- Voitele leipäviipaleet ja laita viipaleille juustoa ja joka toiselle viipale kinkkua tms. tai viipaloitua tomaattia, jne.
- Paina leivät vastakkain.
- Paista pannulla rasvassa miedolla lämmöllä kullanuskeiksi.

**Vinkki!** Voit kastaa leivät ennen paistamista paprikajauheella ja valkopippurilla maustetussa muna-maitoseoksessa (1 muna ja 1 dl maitoa).

## Tortillapizzat

Tortilloita tehdessä jää usein muutama lettu yli. Pakasta ne tai tee seuraavana päivänä mahdollisia ylijääneitä täytteitä hyväksikäyttäen pizzaa.

- Laita tortillaletut leivinpaperille uunipellille.
- Sivele niille tomaattipyreetä tai salsakastiketta.
- Lisää päälle paistettua jauhelihaa, kypsää kanaa, kalaa, papuja tms. Myös valmiit liha-, broileri- tai kalapullat voi viipaloida täytteeksi.
- Kuori ja suikaloi yksi pieni sipuli ja levitä pizzoille. Käytä myös muita tortillafiestasta jääneitä aineksia täytteenä.
- Ripottele pinnalle juustoraastetta tai juustoviipaleita. Paista 225 asteessa n. 10 minuuttia, kunnes juusto sulaa ja saa hiukan väriä.

## Leipälaatikko

Kuivahtanut leipä ja kastikkeen loput saavat uuden elämän!

- Leikkaa kuivahtanutta leipää (n 4-5 viipaletta) kuutioiksi ja levitä puolet noin litran vetoiseen uunivuokaan.
- Ripottele päälle silputtu sipuli, kypsiä tai pakastekasviksia n 1 dl ja n 2 dl ylijäänyttä kastiketta (voi olla jauheliha, soijarouhe, tofu, kana...) ja jos on joku juustojämä kaapissa sen voi raastaa tai lusikoida/murentaa pehmeän juuston kastikkeelle. Osan voi jättää paistoksen pinnalle.
- Levitä sitten loput leipäkuutiot kastikkeen päälle.
- Sekoita 1-2 kananmunaa ja 1-2 dl vettä/maitoa kulhossa tai kupissa. Mausta suola ja pippuriripauksella ja kaada leipien päälle. (Laita loput juustot pinnalle.)
- Kypsennä 200 asteisessa uunissa, kunnes ruoka on kuumentunut ja munaneste hyytynyt.

## Lämpimät leivät

Mahtava ruoka käyttää jo vähän kuivahtaneet leivät ja juustonjämät sekä erilaisia kastikkeenloppuja jääkaapista. Kastikkeen alle voi jemmata ylikypsää tomaattia tai paprikaa. Tai laittaa maustekurkkuviipaleita, jos on.

- Voitele leivät ja laita mahdolliset kasvikset leivälle. Jos kastike on hyvin juoksevaa, ota sattumia lusikalla kastikkeesta runsaat keot leiville ja käytä loput kastikkeesta keittoon, pyttipannuun jne.
- Raasta juustoa ja laita keko raastetta leiville. Kuumenna uunissa tai mikrossa, kunnes juusto sulaa.

### Italialainen leipä-tomaattikeitto

- Hienonna pieni, kuorittu sipuli ja 1 valkosipulin kynsi.
- Kuullota öljyssä tai voissa pehmeäksi. Mausta paprikajauheella, pippurilla ja suolalla (tai liemikuutiolla).
- Kaada sekaan 1 tlk (n. 400 g) tomaattimurskaa ja n. 3 dl vettä. Kuumenna kiehuvaaksi.
- Leikkaa kuutioiksi tai murra pari kolme kuivahtanutta leipäpalaa keiton joukkoon. Anna keiton kiehua hiljalleen kannen alla n. 15 min. välillä sekoittaen.
- Pyöristä makua sokeriripauksella ja mausta esim. 1 tl pizzamaustetta tai tuoreilla/pakastetuilla yrteillä (n. 1 rkl). Jos jääkaapissa on tuorejuustoa, sulatejuustoa tai juustoraastetta, sekoita sitä keiton joukkoon (1-2 dl tai vähemmän).
- Tarkista maku, mausta tarvittaessa lisää ja kuumenna sekoittaen, kunnes juusto sulaa. Soseuta halutessasi.

**Vinkki!** Ripottele keiton pinnalle paahtamiasi krutonkeja!

### Kahvinmakuiset köyhät ritarit

Tähän herkkueen kannattaa käyttää kuivahtanut pulla tai vaalea leipä.

- Mittaa syvälle lautaselle n. 0,5 dl kylmää kahvia, 0,5 dl maitoa (kookosmaito tai muu kasvijuoma käy myös) ja 1 kananmuna.
- Mausta sokerilla ja mahdollisesti kanelilla ja sekoita haarukalla tasaiseksi.
- Kasta seokseen 3-4 viipaleta vaaleaa leipää tai viipaloitua pullaa molemmin puolin ja paista pannulla kullanruskeiksi.

**Vinkki!** Jos et pidä kahvista, käytä 1 dl maitoa.

Katso video: [https://www.tiktok.com/@ruokavinkit\\_mkn/video/6998196757024886022](https://www.tiktok.com/@ruokavinkit_mkn/video/6998196757024886022)

### Pappilan hätävara

Herkun alkuperäinen idea on ollut käyttää kuivahtaneet pullat ja kakkupalat hyödyksi. Mutta voit hyvin käyttää myös niitä keksejä tai pikkuleipiä, jotka eivät sellaisenaan enää maistu.

- Vatkaa 1-2 dl kuohukermaa (kasvivalmistekin käy) kuohkeaksi vaahdoksi. Jos jääkaapissa on hillopurkin, jogurtin, rahka- tai raejuuston loppuja, sekoita ne myös kerman joukkoon.
- Kääntele kermavaahdon joukkoon 1-2 dl kohmeisia pakastemarjoja tai pilkottuja hedelmiä sekä paloitetua kakkua, pullaa tai keksejä.
- Tarkista makeus ja lisää tarvittaessa sokeria.
- Anna makujen tasaantua jääkaapissa hetki, jos maltat.

**Vinkki!** Jos kaapissa on pätkinä- tai mantelipussin loppuja, voit rouhia ne jälkkäriherkun sekaan tai pinnalle.

### Ylijäänyt juusto

Raasta tai paloitele juustot, jotka uhkaavat pilaantua, ja pakasta rasioihin tai pusseihin. Käytä erilaisiin ruokiin kuin tuoretta. Tuore- ja sulatejuustonkin voi pakastaa ja käyttää kastikkeisiin tai keittoihin.

### Juustokeksit

Juustonkannikat tai kuivahtaneet juustoviipaleet saa uuden elämän kekseinä.

- Sekoita kulhossa 2 dl vehnä jauhoja, 0,5 tl leivinjauhetta, suolaa, 0,5 tl paprikajauhetta ja 0,5-1 dl juustoraastetta tai rouhetta.
- Lisää 50 g voita tai margariinia ja nypi murumaiseksi seokseksi.
- Sekoita joukkoon muna ja tarvittaessa 1–2 rkl maitoa tai vettä. Älä vaivaa taikinaa.
- Anna jähmettyä jääkaapissa vartin verran. Kauli taikina kevyesti jauhotetulla pöydällä noin 1 cm paksuiseksi levyksi. Leikkaa suorakaiteen tai neliön muotoisiksi kekseiksi.
- Nosta leivinpaperoidulle pellille ja paista 200 asteessa kullanuskeiksi noin 10 minuuttia.

Katso video: [https://www.tiktok.com/@ruokavinkit\\_mkn/video/6996171966914841862](https://www.tiktok.com/@ruokavinkit_mkn/video/6996171966914841862)

### Juustoiset lihapullat

- Sekoita kulhossa 2 dl vettä, maitoa, vanhentuvaa kermaa (tai 1 tlk (200 g) kermaviiliä) ja 1 dl korppujauhoa tai kaurahiutaleita. Anna turvota 5 minuuttia.
- Sekoita joukkoon 400 grammaan jauhelihaa, 1 dl juustoraastetta, 1 sipuli silputtuna, 0,5 tl rouhittua mustapippuria, (1 rkl sweet chili -kastiketta) ja ripaus suolaa. Sekoita tasaiseksi massaksi.
- Pyörittele kostutetuin käsin lihapulliksi leivinpaperoidulle pellille.
- Paista 225 asteessa 10–15 minuuttia, riippuen pullien koosta. Tarkista kypsyyt halkaisemalla yksi pulla.

Pakasta osa pullista, jos et halua syödä niitä monena päivänä. Uunin sijaan lihapullat voi paistaa pannulla (tulee vähän käryä!) tai kypsentää tomaattikastikkeen seassa isolla paistinpannalla. Tarjoa lihapullat esimerkiksi perunasoseen kanssa tai kypsennä samalla pellillä lohkoporunoita ja juureksia.

**Vinkki!** Painaa ylijääneet salaattijuusto- tai fetakuutiot lihapullien sisälle täytteeksi ennen kypsentämistä.

### Helppo juustokastike

- Mittaa kattilaan 2,5 dl maitoa ja 2 rkl vehnä jauhoja. Sekoita tasaiseksi ja kuumenna koko ajan pohjaa myöten sekoittaen, kunnes kastike kiehahtaa.
- Keitä hiljalleen muutama minuutti, välillä sekoittaen. Mausta pippuriripauksella halutessasi.
- Lisää noin 1 dl juustoraastetta, juustopaloja, tuorejuustoa tai sulatejuustoa. Kuumenna sekoittaen, kunnes juusto sulaa. Tarkista suola ja lisää tarvittaessa.

Kastike maistuu sellaisenaan esimerkiksi kalapuikkojen kanssa. Voit myös laittaa kastikkeen sekaan ylijäänyttä kypsää lihaa tai kalaa, nyhtökauraa tai muuta lihankorviketta, kasviksia, pakastepinaattipaloja tai mitä kaapista löytyy. Sekoita keitetyn pastan joukkoon ja nauti.

### Ylijäänyt kypsä peruna

Voit käyttää keitettyjä perunoita, lohko- tai uuniperunoita, ylijääneitä ranskalaisia tai vaikka valkosipuliperunoitakin. Myös muut ylijääneet kypsennetyt kasvikset voi hyödyntää perunan tavoin. Kannattaa kokeilla!

### (Pesto-)perunasalaatti

Jos jääkaapissa on avattu pestopurkki, käytä sitä tähän salaattiin. Mutta ilman pestoaikin syntyy hyvä salaatti. Sekoita kulhon pohjalla 2 rkl öljyä, 2 tl sitruunamehua tai viinietikkaa, ripaus suolaa ja pippuria sekä pari ruokalusikallista pestoa (jos on) keskenään. Leikkaa perunat kuutioiksi (2-3 keitettyä, kourallinen ranskalaisia perunoita jne) kastikkeen päälle. Kuori ja silppua pieni sipuli tai pätkä purjoa, jos on. Suikaloi muutama maustekurkunviipale tai pätkä tuoretta kurkkua. Jos pöydällä on nahistunut omena, senkin voi kuutioida salaatin sekaan. Nostelee kahdella lusikalla ainekset sekaisin ja anna maustua jääkaapissa hetki, jos maltat.

### Pyttipannu

Paloittele perunat. Kuori ja silppua sipuli. Leikkaa muutama nakki/pätkä makkaraa/ pala tofua kuutioiksi. Kuullota sipulia hetki pannulla öljyssä tai margariinissa. Lisää perunat ja paista, kunnes peruna alkavat saada väriä. Lisää makkara tms. ja jatka paistamista, kunnes nekin saavat hiukan väriä. Mausta suolalla, pippurilla ja esim currylla tai paprikajauheella. Siirrä seosta hieman syrjään pannulla ja riko pannulle kananmuna. Paista kananmuna. Laita pyttipannu lautaselle ja nosta kananmuna päälle.

**Vinkki!** Käytä perunan lisäksi pyttipannuun myös muita kasviksia, jos jääkaapissa on. Esim. nahistunut tomaatti uppoaa hyvin pyttipannuun, vaikkei se enää leivänpäällä tai salaatissa maistuisi. Pyttipannuun hulahtaa hyvin myös erilaiset ruoanjämät, joita jääkaappiin on saattanut jäädä.

### Espanjalainen perunamunakas, tortilla

Munakas on mainio ruoka. Saat helposti ja nopeasti syötävää ja siihen voi käyttää erilaisia tähteitä!

Paloittele perunat (esim. kaksi keitettyä perunaa viipaleiksi). Silppua pieni sipuli. Jos jääkaapissa on juustoa, raasta siitä noin 1 desin verran. Mutta ilman juustoaikin pärjää.

Riko kulhoon 2-3 kananmunaa ja mausta suola ja pippuriripauksella.

Paista sipulia ja perunoita pannulla, kunnes ne saavat vähän väriä. Pienennä lämpöä ja kaada osa munaseoksesta perunoiden päälle. Ripottele juusto sekaan ja kaada loput munaseoksesta päälle. Kuumenna hiljalleen, kunnes munaseos on hyytynyt. Jos sinulla on sopivan kokoinen kattilankansi, voit peittää pannun sillä pariin minuutiksi, jotta munakas kypsyy hyvin myös pinnalta.

**Vinkki!** Suikaloi perunoiden sekaan makkaraa, tofua, leikkeleitä, nahistunut paprikanloppu, oliiveja.... Eli kaikenlaisia jääkaapin aarteita! Munakkaan voi valmistaa myös ilman perunaa.

Katso video: <https://www.youtube.com/watch?v=zMbA2dV1u3s>

## Ylijäänyt perunasose

### Puuropannarit Amerikan malliin

- Sekoita keskenään 1 dl puuroa tai perunasosetta ja 1 dl maito/vettä/kasvijuomaa.
- Lisää joukkoon 1 kananmuna, 0,5 dl vehnä jauhoja ja 1 rkl sokeria, 1 tl vaniljasokeria 1/4 tl suolaa ja sekoita taikina tasaiseksi.
- Paista lettupannulla paksuja lettuja tai uunissa pienessä vuoassa pikkupannarina 225 asteessa 15 min.

Katso video: [https://www.tiktok.com/@ruokavinkit\\_mkn/video/7000798970985450757](https://www.tiktok.com/@ruokavinkit_mkn/video/7000798970985450757)

### Pikasämpylät

- Sekoita kulhossa 1 dl ylijäänyttä perunasosetta, puuroa tai survottuja/raastettuja kypsiä kasviksia (perunaa, porkkanaa, punajuurta....) vähän suolaa ja 1 dl vettä.
- Lisää 2,5 dl vehnä jauhoja ja 1 tl leivinjauhetta. Sekoita nopeasti tasaiseksi, mutta älä vaivaa. Taikina on pehmeää.
- Nosta lusikalla 5-6 nokareta leivinpaperoidulle pellille.
- Kypsennä 225 asteessa noin 10 minuuttia.
- Sämpylät maistuvat parhaimmilla juuri paistettuna, mutta menevät seuraavanakin päivänä.

Katso video: [https://www.tiktok.com/@ruokavinkit\\_mkn/video/6999950057554414854](https://www.tiktok.com/@ruokavinkit_mkn/video/6999950057554414854)

### Paimenen paistos

- Sekoita pari kourallista pakastekasviksia tai pari kuorittua suikaloitua porkkanaa noin 1-2 desilitraan liha-, makkara-, kala- tai kasviskastiketta. Lusikoi pieneen voideltuun uunivuokaan.
- Sekoita perunasoseen (1-2 dl) joukkoon muna, ripaus pippuria (ja muskottia) sekä 0,5-1 dl juustoraastetta. Mausta tarvittaessa suolalla.
- Lusikoi sose vuokaan ja levitä aineiden kanneksi.
- Paista 200 asteessa noin 20 minuuttia, kunnes paistos on kuumentunut ja pinta on saanut väriä.

**Vinkki!** Voit käyttää perunasoseen sijasta myös kypsää pastaa tai riisiä.

### Perunarieskat

- Sekoita perunamuusin (n. 3 dl) joukkoon muna ja tarvittaessa hiukan suolaa.
- Lisää 3 dl vehnä-, hiivaleipä tai sämpyläjauhoja (1 dl jauhoista voi korvata ruis- tai ohrajauhoilla, jos sellaista sattuu kaapissa olemaan) ja 0,5 tl leivinjauhetta (ilmankin pärjää, jos sitä ei ole).
- Sekoita nopeasti taikinaksi. Älä vaivaa.
- Jaa taikina tasakokoisiksi nokareiksi leivinpaperoidulle pellille (10-12 kpl) ja taputtele jauhoja apuna käyttäen noin 1 cm paksuiksi rieskoiksi.
- Paista 225 asteessa noin 15 minuuttia, kunnes rieskat alkavat saada väriä. Nauti lämpimänä. Osan rieskoista kannattaa pakastaa jäähtyneenä.

### Perunavohvelit

- Sekoita kulhossa 2,5 dl perunasosetta, 1-2 dl maitoa, 1 munaa, 3-4 dl vehnä jauhoja ja 0,5 tl leivinjauhetta sekä 2 rkl öljyä tai sulatettua voita. Nesteen ja jauhojen määrä riippuu soseen paksuudesta.
- Paista taikinasta vohvelipannulla rapeita vohveleita.
- Syö sellaisenaan tai savukalan tai paksun jauhelihakastikkeen tms. kanssa. Taikinaan voi sekoittaa sulatettua pakastepinaattia, murusteltua fetaa, sinihomejuustoa, silputtua savulihaa jne.

**Vinkki!** Jos sinulla ei ole vohvelirautaa, jätä taikina paksuksi ja paista (lettu)pannalla pikkuletuiksi.

### Vähän vanhentuneet maitotuotteet

Haista tuotetta. Jos ei tuoksu pilaantuneelle, voit hyvin käyttää sitä. Hapanmaitotuotteet säilyvät hyvinä reippaasti yli parasta ennen päiväyksen. Älä kuitenkaan käytä tuotetta, jos sen pinnalla on hometta.

Parasta ennen -päiväyksen ylimennyt maito, piimä, kermaviili, rahka, jogurtti yms. sopii hyvin vaikka lettuihin, pannukakkuun tai piirakantäytteeksi, jos et halua sitä enää sellaisenaan käyttää.

### Pannukakku

- Vatkaa 5 dl maitoa (parasta ennen päivä jälkeenkin onnistuu) ja 2 munaa kevyesti sekaisin.
- Lisää 2,5 dl vehnä jauhoja, 1 rkl öljyä ja ripaus suolaa. Anna taikinan turvota hetki.
- Kaada taikina kevyesti öljyllä voideltuun lasagne- tai piirakkavuokaan (halkaisija n 28 cm) ja nosta 200 asteiseen uuniin.
- Kypsennä 200 asteisessa uunissa 10-15 minuuttia, kunnes pinta ja reunat ovat kullanuskeat.

**Vinkki!** Osan maidosta voit korvata jogurtilla, piimällä tms.

Suolainen pannari:

Kypsennä pannukakkua noin 10 minuuttia. Lusikoi ylijäänyttä esim jauhelihakastiketta nokareina puolikypsälle pannukakulle ja ripottele päälle juustoraastetta sekä halutessasi pizzamaustetta. Jatka kypsentämistä, kunnes pannukakku on kypsä.

Kastikkeen sijaan pannariin sopii kypsä kala silputtuna, makkarakuutiot, paistettu jauheliha tms.

Makea pannari:

Viipaloi puolikypsän pannarin pinnalle tummunut banaani tai pari, nahistunut omena tai muita hedelmiä. Ripottele pinnalle hiukan kanelia tai inkivääriä ja sokeria. Jatka kypsennystä.

Jogurttismoothie

Hyödynnä jogurtin tai piimän jämat smoothien teossa.

- Kaada ensin jogurtti tai piimä (n 2 dl) tehosekoittimeen tai kannuun, johon sauvasekoitin mahtuu.
- Laita tölkkiin sitten n. 1 dl smoothieen käytettävää muuta nestettä, esim. täysmehua tai marjakeittoa. Sulje tölkki ja ravista hyvin. Kaada kannuun piimän/jogurtin päälle.
- Lisää kannuun myös n. 1 dl (pakaste)marjoja esim. mustikoita ja n 0,5 dl kaurahiutaleita. Surauta smoothieksi.

## Jännät jämaruoat

Nuggettipannu

- Pilko kypsät kana-, kasvis tms. nuggetit pienemmiksi paloiksi.
- Kuumenna paistinpannulla 2 rkl öljyä.
- Lisää suikaloitu sipuli ja pari kourallista jäisiä pakastekasviksia. Paista muutama minuutti.
- Sekoita joukkoon 1-2dl kypsää pastaa, riisiä tai nuudelia sekä nuggettipalat. Jatka paistamista noin 5 minuuttia.
- Mausta esimerkiksi sweet chili -kastikkeella. Jos jääkaapissa on tomaattimurska- tai kookosmaitopurkin loppu, voit sekoittaa sen loppuksi pannun joukkoon.
- Kuumenna ja nauti. Pinnalle voit murentaa nachopussin loput tai rouhia suolapähkinöitä.

Curry-kastike

- Kuullota kattilanpohjalla öljyssä silputtu sipuli.
- Lisää 2-3 tl currya ja sekoita. Paista pari minuuttia.
- Sekoita joukkoon 2-3 dl kypsää broilerinlihaa, kalaa, kuutioitua tofua, lihankorviketta tms. Jatka kypsentämistä muutama minuutti.
- Kaada sekaan n. 2 dl (kaura)kermaa tai kookosmaitoa sekä tilkan vettä. Mausta suolalla ja pippurilla. Kuumenna kastike ja nauti keitettyjen perunoiden, riisin tai pasta kanssa.

**Vinkki!** Laita kastikkeeseen tölkki ananasmurskaa muun nesteen sijaan

#### Kalapuikkovartaat

- Leikkaa kypsät kalapuikot kolmeen osaan.
- Pujota grillivartaisiin vuorotellen kalapuikkopaloja ja kirsikkatomaatteja tai esim kesäkurpitsapaloja. Jos jääkaapissa on jotain maustekastiketta, sivele vartaat sillä.
- Laita pellille ja kuumenna 175 asteisessa uunissa 5-10 minuuttia.

**Vinkki!** Vartaisiin voit käyttää myös kala-, kasvis-, tai lihapullia. Jos jääkaapissa on kypsennettyjä kasviksia, nekin voi pujottaa vartaisiin.

#### Jauhelihapirakka

- Sulata pakastettu piirakkataikina ja painele voidellun vuoan pohjalle sekä reunoille (tai valmista suolaisen piirakan pohjataikina itse).
- Raasta porkkana hienoksi ja sekoita ylijääneen (jauheliha)kastikkeen joukkoon. Jatka kastiketta tarvittaessa vielä sipulilla tai kuutioidulla tomaatilla ja mausta lisää. Jos jääkaapissa on keitettyä riisiä tai pastaa, sopii se erinomaisesti sekaan.
- Levitä täyte piirakkapohjalle.
- Ripottele pinnalle juustoraastetta ja kypsennä 200-asteisen uunin alatasolla noin 30 minuuttia.

#### Vokki

- Paista pannulla kuumassa öljyssä noin 2 dl pakastevihanneksia (esim woksekoitus) tai kuorittuja suikaloituja juureksia.
- Lisää 1-2 dl kypsää lihaa, kalaa tai lihankorviketta tai papuja. Myös tölkillinen säilöttyjä, valutettuja herkkusieniä käy hyvin.
- Pehmitä nuudelilevy kiehautetussa vedessä. Jos käytät nuudelia, jossa on maustepussit mukana, mausta wokkiainekset niillä. Muussa tapauksessa mausta pannulla olevat ainekset makusi mukaan esimerkiksi chili- ja soijakastikkeella, ketsupilla tms.
- Valuta nuudelit ja nostele muiden ainesten sekaan. Nauti.

**Vinkki!** Käytä vokkiin vihanneslokeron nahistuneita kasviksia! Kaali sopii hyvin. Salaatinlopunkin voi käyttää, mutta lisää se vasta ihan viimeiseksi, juuri ennen syömistä.

## Tomaattinen keitto

Keitot ovat hyvä hukantorjuntakeino! Kastikkeenjämät, keitetty pasta, riisi tai peruna jalostuvat esimerkiksi tomaattimurskan kanssa uudeksi herkuksi!

- Silppua sipuli ja kuullota öljyssä kattilanpohjalla.
- Raasta sekaan 1-2 porkkanaa, tai jotain muuta juuresta, mitä jääkaapista löytyy. Tai jos pakastimessa on jotain pakastekasviksia, laita niitä muutama kourallinen.
- Hulauta sekaan 1 tlk tomaattimurskaa ja kuumenna kiehuvaaksi.
- Lisää kastikkeenloppu (tähän käy niin kana-, liha- ja papu- tai joku lihankorvikekastike) ja keitettyä pastaa, riisiä tai perunoita, jos jääkaapissa on. Ohenna keittoa tarvittaessa vedellä.
- Maista ja mausta halutessasi lisää. Kuumenna kiehuvaaksi.

**Vinkki!** Jos jääkaapissa ei ole pastan tms. jämiä, voit murskata sekaan nuudelilevyn. Pärjää myös ilman.

Katso video: [https://www.youtube.com/watch?v=MYPV\\_zHGD8k&t=18s](https://www.youtube.com/watch?v=MYPV_zHGD8k&t=18s)

## Perunavuoka

- Kaada uunivuokaan puolet (a 500 g) pakaste peruna -sipuli sekoituksesta.
- Lusikoi päälle ylijäänyt kastike (n 2 dl jauheliha, kana, lihankorvike jne kastiketta).
- Mausta pippuri ja suola ripauksilla.
- Levitä loput peruna-sipulisekoituksesta päälle.
- Kaada ainesten sekaan n. 2 dl nestettä (tomaattimurskaa, kermaa, liha- tai kasvislientä...).
- Ripottele pinnalle juustoraastetta tai korppujauhoja, jos on.
- Kypsennä 200 asteessa noin 30 minuuttia, kunnes paistos on läpikuumaa ja pinta on saanut väriä.