



2. RESEPTIT

Lehtikaalisipsit, paistetut ruusukaalit, keitetyt porkkanat voissa / öljyssä, sitruuna omenat + muita (uusia/eksoottisia) hedelmiä

TYÖNJAKO

Pari 1: Lehtikaalisipsit

Pari 2: Paistetut ruusukaalit

Pari 3: Keitetyt porkkanat voissa / öljyssä

Pari 4: Sitruuna omenat + muita (uusia/eksoottisia) hedelmiä

LEHTIKAALISIPSIT

1 ps (200 g) lehtikaalia

2 rkl öljyä

1/4 tl suolaa

Huuhtelee lehtikaalin lehdet ja poista lehdistä puiseva varsiosa. Leikkaa lehdet suupaloiksi.

Levitä lehtikaalit pellille leivinpaperin päälle. Kaada päälle öljy ja sekoittele niin, että öljy leviää tasaisesti kaikkialle. Ripottele pinnalle suola.

Kypsennä 150-asteisen uunin keskitasolla noin 20–25 minuuttia. Varo polttamasta sipsejä. Voit käännellä sipsejä lastan avulla paistamisen aikana. Tarjoa sipsit hieman jäähtyneenä sellaisenaan tai dippikastikkeen kanssa.

PAISTETUT RUUSUKAALIT

300 g Ruusukaalia

½ dl Öljyä

½ - 1 tl Suolaa

½ tl Timjami (kuivattu)

Pese ja puhdista ruusukaalit. Voit poistaa uloimman kuoren kaalista, jos se on huonon näköinen. Leikkaa kaalit puoliksi ja siirrä astiaan. Lisää öljy, suola sekä timjami ja sekoita hyvin. Paista ruusukaaleja keskitasolla 200 asteisessa uunissa 20-25 minuuttia.



KEITETYT PORKKANAT ÖLJYSSÄ / VOISSA

300 g *Valmiiksi pestyä porkkanaa
Ripaus Suolaa
1 rkl Rypsiöljyä / Voita

Kuori ja leikkaa porkkana pitkittäissuunnassa neljänneksiksi ja sitten sormen pituisiksi. Keitä kypsäksi suolatussa vedessä. Valuta vesi ja lisää pieni määrä voita tai öljyä kattilaan. Sekoita hyvin ja tarjoile.

*Valmiiksi pestyä porkkanaa ei tarvitse välttämättä kuoria mikä nopeuttaa ruoanlaittoa.

SITRUUNAOMENAT

4 kpl Omenaa
Sitruunamehua

Kuori ja leikkaa omenasta haluamasi kokoisia viipaleita (kotimaisia omenoita ei tarvitse kuoria). Kaada omenaviipaleiden päälle pieni määrä sitruunamehua.

Vinkki! Sitruunamehu estää myös leikattujen omenapalojen tummentumista.

MUITA UUSIA/EKSOOTTISIA HEDELMIÄ

Valmista tarvittavalla tavalla