



### 3. RESEPTIT

Tomaatti-ananas broileri, Kukkakaaligratiini, Kurkku-punasipuli vinaigrette ja riisi, Päärynä-kaurapaistos

#### TYÖNJAKO

**Pari 1:** Tomaatti-ananas broileri

**Pari 2:** Kukkakaaligratiini

**Pari 3:** Kurkku-punasipuli vinaigrette ja riisi

**Pari 4:** Päärynä-kaurapaistos

#### TOMAATTI-ANANAS BROILERI

Maidon, laktoositon, gluteeniton  
10 annosta

10–12 kpl	(n. 1 kg) Kananpaistileikettä
1 kg	Tomaattimurska
400 g	Ananas (säilyke)
1 ½ tl	Suola
1tl	Mustapippurirouhe
Rasvaa paistoon	

Paista kanat lähes kypsäksi ja siirrä ne pois pannulta. Poista ananaspaloista mehu, säilytä jos haluat käyttää sen myöhemmin. Lisää ananaspalat pannulla ja paista niihin tumma paistopinta. Lisää sitten tomaattimurska joukkoon. Kiehauta hetki ja mausta suolalla ja pippurilla. Aseta broilerin palat takaisin pannulle tomaattikastikkeeseen ja laske levyn lämpötila pienelle. Hauduta broilereita kastikkeessa 15–20 minuuttia ennen tarjoilua. Maista suola ja lisää tarvittaessa.

#### KUKKAKAALIGRATIINI

Laktoositon, gluteeniton  
10 annosta

1,2 kg	Kukkakaali (tuore)
1 tl	Suolaa
1 tl	Mustapippurirouhe
1 prk (2,5 dl)	Laktoositonta ruokakermaa (oman maun mukaan)
350 g	Laktoositonta juustoraastetta
2 rkl	Perunajauhoja
Voita / öljyä voiteluun	

Paloittele kukkakaali nupuiksi. Keitä 3 min suolalla maustetussa vedessä. Valuta vesi hyvin ja kaada kukkakaalit voideltuun uunivuokaan. Sekoita kukkakaalin joukkoon suola ja pippuri. Sekoita perunajauho pienen määrään vettä. Lisää ruokakerma, juustoraaste sekä perunajauho kukkakaalin joukkoon. Paista keskitasolla 200 asteessa 30 minuuttia.



## RIISI

Per henkilö

½ dl	Riisiä
1 dl	Vettä
¼ tl	Suolaa

Kiehauta vesi kattilassa ja lisää riisi. Aseta kansi päälle ja laske lämpöä, kunnes juuri kiehuu. Anna veden keittyä pois, noin 8–12 minuuttia. Anna jäähtyä hetki ennen tarjoilua.

## KURKKU-PUNASIPULI VINAIGRETTE

Vegaaninen, maidoton, laktoositon, gluteeniton,  
10 annosta

5 kpl	Punasipuli
3 kpl	Kurkkua
1,5 dl	Ruokaöljyä (oliiviöljyä jos haluaa)
1 dl	Valkoviinietikkaa
2,5 rkl	Hunajaa
1 tl	Suolaa

Leikkaa punasipuli ja kurkku ohuiksi viipaleiksi. Sekoita loput ainekset erillisessä astiassa ja kaada kurkku-punasipuli sekoituksen päälle. Anna maustua 45–60 minuuttia.

## PÄÄRYNÄ-KAURAPAISTOS

Laktoositon, gluteeniton  
10 annosta

900 g	Päärynä
100 g	Laktoositonta voita
5 dl (200 g)	Gluteenittomia kaurahiutaleita
3 ½ rkl	Sokeria

Laita uuni lämpiämään 200 asteeseen. Huuhtelee päärynät. Poista kannat ja leikkaa päärynät kahtia, koverra siemenkodat pienellä lusikalla. Pilko päärynät isoiksi kuutioiksi ja siirrä kuutioit uunivuokaan (n. 20 cm×30 cm) Sulata voi. Lisää voisulaan kaurahiutaleet ja sokeri, sekoita huolellisesti. Lusikoi voi-kauraseos päärynöiden päälle ja levitä tasaisesti. Kaikkien päärynöiden ei ole tarpeen peittyä kokonaan. Paista 25–35 minuuttia tai kunnes kaurakerros on kauniin kullanruskeaa.