



## 5. UNEN JA LEVON MERKITYS

Linssikeitto, jauhelihakastike ja perunamuusi, rakuunaporkkanat, pannukakku ja kermavaahto

### TYÖNJAKO

**Pari 1:** Linssikeitto

**Pari 2:** Perinteinen jauhelihakastike ja perunamuussi

**Pari 3:** Rakuunaporkkanat

**Pari 4:** Pannukakku ja kermavaahto

### LINSSIKEITTO

Maidoton, laktoositon, gluteeniton

10 alkupala annosta (6 pääruoka)

2 kpl	Sipulia
4 kpl	Valkosipulin kynttä
4 kpl	Porkkanaa
4 dl	Kuivattuja punaisia linssejä
4 rkl	Öljyä
2 rkl	Tomaattipyreetä / ketsuppia
2 tl	(savu)paprikajauhetta
2 tlk (n. 800 g)	Tomaattimurskaa
6 dl	Vettä
4 tl	Sokeria
2 tl	Suolaa
½ tl	Rouhittua mustapippuria
2 tl	Kuivattua timjamia

Halutessaan:

1 tl	Pizzamauste
0,5 tl	Chilijauhetta

Kuori ja pieni sipuli, valkosipuli. Tee samoin porkkanalle ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää sipuli ja valkosipuli. Kypsennä matalassa lämmössä noin 5 minuuttia. Lisää tomaattipyreetä ja paprikajauhetta. Kypsennä hetki. Huuhtelee kuivatut linssit siivilässä juoksevan veden alla kumoa kattilaan. Lisää tomaattimurskaa, vesi ja porkkanat. Lisää myös suola, sokeri, mustapippuri ja timjami. Anna kastikkeen kiehua kevyesti poristen noin 30–40 minuuttia kannella peitettynä, kunnes linssit ovat pehmenneet. Punaiset kypsyvät 30 minuutissa, mutta vihreät vaativat 40 minuuttia. Lisää tarvittaessa vettä. Tarkista maku

(Mausta halutessasi lisää esimerkiksi pitsamausteella tai chilijauheella. Kysy tarvittaessa toisen henkilön mielipidettä ennen mausteiden lisäämistä. Jotkut voivat olla herkempiä esimerkiksi chillille.)



## PERINTEINEN JAUHELIIHAKASTIKE

Laktoositon (Maidoton öljyllä)

8 annosta

800 g	Jauhelihaa
2 kpl	Sipuli
4 rkl	Öljyä tai voita
1 dl	Vehnäjauhoja
1 l	Vettä
2 tl	Suolaa
1 tl	Musta- tai valkopippuria
4 rkl	Tomaattipyreetä / ketsuppia

Kuori ja silppua sipuli. Kuumenna öljy pannulla ja paista sipulia pari minuuttia. Lisää jauheliha ja jatka paistamista, kunnes jauheliha on saanut hiukan väriä. Ripottele jauhot jauhelihalle ja jatka paistamista keskilämmöllä muutama minuutti, koko ajan sekoittaen, että jauhotkin saavat vähän väriä. Kun seos on vaalean ruskeaa, lisää vesi parissa erässä välillä hyvin sekoittaen. Kiehauta kastike ja pienennä lämpö. Mausta suolalla, pippurilla ja ketsupilla. Keitä kastiketta hiljaa kannen alla noin 10 minuuttia.

## PERUNAMUUSI

Laktoositon, gluteeniton

10 annosta

2 kg	Jauhoisia perunoita (yleensä punaisessa pussissa)
n. 3 dl	Perunoiden keitinveettä
n. 3 dl	Laktoositonta maitoa
50 g	Laktoositonta voita
1 ½ tl	Suolaa (keitinveteen)
Suolaa perunamuussiin	

Pese, kuori ja paloittele perunat. Keitä perunoita suolalla maustetussa vedessä 15–20 minuuttia, kunnes perunat ovat kypsiä. Ota perunavettä talteen tarvittava määrä ja kaada perunoiden keitinvesi pois. Heitä voi perunoiden joukkoon ja perunoiden vetäytyä kannen alla n. 5 minuuttia. Soseuta perunat vatkaamalla ja lisää vähän keitinveettä ja maitoa vuorotellen, kunnes saat muussista haluamasi paksuista. Mausta perunamuussi suolalla.



## RAKUUNAPORKKANAT

Maidoton, laktoositon, gluteeniton  
10 annosta

1 kg	Porkkanoita
5 rkl	Oliiviöljyä/rypsiöljyä
5 tl	Juoksevaa hunajaa
5 tl	Kuivattu rakuuna
1 tl	Suolaa

Aseta uuni 200°C. Kuori ja pese porkkanat. Poista kanta. Leikkaa porkkanoista pienen sormen kokoisia palasia. Pienemmät palat nopeuttavat paistoaikaa, mutta älä leikkaa niitä liian pieneksi. Aseta porkkanat uunivuokaan/-pellille. Kaada öljy, hunaja, rakuuna ja suola porkkanoiden päälle ja sekoita hyvin. Paista porkkanoita uunissa keskiasolla 30–40 minuuttia tai kunnes porkkanat ovat kypsiä ja kultaisia.

## PANNUKAKKU JA KERMAVAACHTO

Laktoositon  
1 pelti

4	Kananmunaa
1 l	Laktoositonta maitoa
5½ dl	Vehnäjauhoja
1 tl	Suolaa
1 rkl	Sokeria
100 g	Laktoositonta Voita

### Tarjoiluun

Kermavaahtoa ja hilloa

Aloita pannukakun valmistaminen vatkaamalla munien rakenne rikki. Lisää maito. Vatkaa joukkoon kuivat aineet ja sulatettu voi. Anna turvota 30 min. Pirskota uunipannun pohjalle hiukan vettä ja aseta sille leivinpaperi (paperi pysyy näin hyvin paikoillaan). Kaada pannukakkutaikina leivinpaperin päälle. Paista pannukakku 250 asteessa uunin keskiosassa ensin 15 min. Alenna lämpöä 225 asteeseen ja paista vielä n. 13 min tai kunnes pannukakun pinta ja pohja on saanut kauniin värin. Tarjoile hillon ja kermavaahdon kera.