



7. RESEPTIT

Kinkku-juureskiousaus ja vihersalaatti

KINKKU-JUURESKIUSAUS

Laktoositon, gluteeniton
10 annosta

1 kg	Pakasteperuna-sipulisekoitusta
3 pss	Suikalejuureksia (à 180 g)
350 g	Kinkkusuikeleita
1 tl	Suolaa
1/2 tl	Rouhittua mustapippuria
6 dl	Ruokakermaa (laktoositon)
1 dl	Maitoa (laktoositon)
5 rkl	Perunajauhoja

Sekoita voidellussa uunivuoassa perunat, juurekset ja kinkku. Mittaa joukkoon perunajauho sekä mausteen ja sekoita hyvin. Valuta päälle ruokakerma ja maito. Paista kiusausta 200-asteisessa uunissa reilun tunnin ajan tai kunnes kerma on imeytynyt kasviksiin.

(tämä ruoka sopii hyvin pakastamiseen)

VIHERSALAATTI

Laktoositon, gluteeniton
10 annosta

2 ruukkua/pss	Salaattia, kuten jääsalaatti, frisee, romaine
50 g	Rucolaa
1	Kurkku
n 300 g	Miniluumutomaatteja tai kirsikkatomaatteja
1	Suippopaprikaa
200 g	Viinirypäleitä

Pese, valuta/kuivaa ja leikkaa salaatti, kurkku, suippopaprika. Pese ja valuta rucola. Halkaise viinirypäleet keskeltä kahtia. Sekoita kaikki ainekset keskenään salaattikulhossa.