



12. RESEPTIT

Tomaattinen papukeitto, uunifetapasta ja Härkis-kastike

TYÖNJAKO

Pari 1: Tomaattinen papukeitto

Pari 2: Uunifetapasta

Pari 3: Härkis-kastike

TOMAATTINEN PAPUKEITTO

Maidoton, laktoositon, gluteeniton

6-8 annosta

4 tlk (900 g)	Säilykepapuja (esim. kidney)
2 kpl	Sipulia
2 rkl	Rypsiöljyä
1 tl	Chilijauhetta (tai vähemmän)
1,2 l	Vettä
2 kpl	Kasvisliemikuutio
2 tlk (800–1000 g)	Tomaattimurskaa
4 kpl	Laakerinlehteä
1 tl	Mustapippuria
2-4 tl	Kuivattua basilikaa
Suolaa maun mukaan	

Kaada säilykepavut purkista siivilään. Huuhtelee ja valuta. Kuori ja hienonna sipuli. Kaada öljy kattilaan. Lämmitä öljy, lisää chilijauhe ja hienonnettu sipuli. Paista miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia. Lisää vesi, kasvisliemikuutio, tomaattimurska, valutetut pavut ja laakerinlehdet. Keitä 5 minuuttia. Lisää pippuri ja basilika. Maista ja lisää mausteita ja suolaa tarvittaessa.



UUNIFETAPASTA

Kasvis

6-8 annosta

500 g

400 g

3 rs

1 dl

5 kpl

Pippuria

Suolaa

Spagettia

"Fetaa" tai salaattijuustoa (kokonainen pala)

Kirsikkatomaatti / luumutomaatti

Oliiviöljyä tai mietoa öljyä (rypsi)

Valkosipulin kynsi

Lorauta uunivuoan pohjalle tilkka oliiviöljyä. Laita feta kokonaisena vuokaan. Kuori valkosipuli ja laita fetan päälle. Lorauta päälle oliiviöljyä. Laita kirsikkatomaatit vuokaan ja pyöräytä oliiviöljyssä. Jos käytät oksallisia kirsikkatomaatteja, poista oksat ja kannat. Rouhi päälle mustapippuria ja viimeistelee suolalla. Paista uunin keskiosassa 200-asteessa 35-40 minuuttia. Keitä sillä aikaa pasta paketin ohjeiden mukaan. Riko uunifetaa hieman ja sekoita koko uunivuoallinen pastan joukkoon.



HÄRKIS-KASTIKE

Kasvis, maidoton

4 annosta (maistiaiset 10)

250 g	HÄRKIS Originalia
1 kpl	Sipuli
2 tl	Öljyä
400 g	Tomaattimurskaa
2 dl	Vettä
2 rkl	Tomaattipyreettä
2 tl	Kuivattua yrttiseosta
½ tl	suolaa ja sokeria

Mustapippuria

Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota sipulia öljyssä pannulla hetken aikaa. Lisää tomaattipyre ja kuullota pari minuuttia lisää. Lisää tomaattimurska, huuhtelee purkki vedellä ja lisää liemi mausteiden kanssa. Keitä 5-10 minuuttia. Lisää lopuksi Härkis ja anna kuumentua.

Tarjoile pasta, riisin ja perunoiden kera.