

Hyvinvointia arkeen - reseptit



Vahva arki

Arjen sankarit ravitsemusterveyden
ja terveellisten elintapojen edistäjänä



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi



muutos
MKN Pohjois-Pohjanmaa



Elinvoimakeskus

Vahva arki — Arjen sankarit ravitsemusterveyden ja terveellisten elintapojen edistäjänä

- Vahva arki - Arjen sankarit ravitsemusterveyden ja terveellisten elintapojen edistäjänä on Euroopan sosiaalirahaston (ESR+) rahoittama ryhmähanke, joka on jatkoa Arjen sankarit, miehet kuntoon ja työllistymisen polulle -hankkeelle.
- Pää toteuttajana on Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue ja osatoteuttajana Pohjois-Pohjanmaan Maa- ja kotitalousnaiset.
- Hankeaika on 3/2023–2/2026.

Vahva arki -hankkeessa kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaita ohjataan terveellisiin elintapoihin Hyvinvointia arkeen -ryhmissä. Heitä ohjaaville ammattilaisille järjestetään koulutusta elintapojen puheeksi ottamisessa ja ohjaamisessa sekä ravitsemusterveyden edistämisessä. Lisäksi järjestetään työllistymistä edistäviä infoja, valmennuksia ja koulutuksia.

Hyvinvointia arkeen -ryhmissä ryhmäläiset ja ohjaajat tekevät yhdessä ruokaa, joka myös nautitaan yhdessä. Ruoan valmistuksen lomassa pohditaan arjen hallintaan liittyviä kysymyksiä, kuten miten saan rahani riittämään, mikä innostaisi liikkumaan säännöllisesti, miten saisin nukuttua kunnon yöunet, löytäisinkö mieluista tekemistä kulttuurin parista.

Hyvinvointia arkeen -ryhmissä valmistettava ruoka on terveellistä, hyvältä maistuvaa ja edullista. Ruoat valmistetaan tässä reseptivihkossa olevilla ohjeilla. Ohjeet reseptivihkoon on koonnut Pohjois-Suomen Maa- ja kotitalousnaisten ruoka-asiantuntija Topi Kumpulainen.

Lisää tietoa hankkeesta löytyy Pohteen ja Pohjois-Suomen Maa- ja kotitalousnaisten sivustoilta. Vahva arki -hanke löytyy myös Instagramista ja Facebookista.

Lisätietoja:

Hanna Säilynoja
Projektipäällikkö
Pohde
hanna.sailynoja@pohde.fi

Topi Kumpulainen
Hankevetäjä
Pohjois-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset
topi.kumpulainen@mkn.fi

Sisältö

Päivä käyntiin aamupalalla	4-10
Menu vaihtoehdot	11-25
Helpot ja nopeat	26-34

Tarkat mitat ovat joskus tarpeen ruoanlaitossa ja leivonnassa. Taulukossa on tavallisimmin käytettävät mitat, niiden lyhenteet sekä mittojen suhteet. Mitat mitataan aina tasaisina, ei kukkuraisina. Ruokaohjeissa esiintyy myös paljon lyhenteitä, jotka on hyvä tunnistaa.

Mitta	Lyhenne	Määrä
maustemitta	mm	1 ml
teelusikka	tl	5 ml
ruokalusikka	rkl	15 ml
desilitra	dl	100 ml
litra	l	10 dl
kahvikuppi	kkp	1,5 dl
gramma	g	
kilogramma	kg	1000 g
purkki	prk	
paketti	pkt	
tölkki	tlk	



Päivä käyntiin aamupalalla

Aamupala on tärkeä startti päivälle ja antaa energiaa pitkälle aamupäivään. Hyvä aamupala on monipuolisesti koostettu ja se on yksi päivän pääaterioista. Jos aamupala ei heti heräämisen jälkeen maistu, mieti voisitko ottaa mukaasi evästä, jonka syöt myöhemmin.

Kunnon aamupalassa on:

- Hyviä hiilihydraatteja, joissa on myös kuitua, kuten täysjyväleipää, puuroa, sokeroimatonta myslä tai vaikkapa kaurahiutaleita.
- Kunnon proteiininlähteitä, kuten rahkaa, raejuustoa, jogurttia, kananmunaa, kalaa, tofua, maitoa, tai soijajuomaa.
- Vähintään yksi annos kasviksia, hedelmiä tai marjoja, joka on esimerkiksi 1–2 dl kasviksia tai marjoja, yksi keskikoinen hedelmä esimerkiksi appelsiini tai pari kiiviä.
- Hyviä rasvoja, kuten 60 % kasviöljypohjaista margariinia, rypsiöljyä, avokadoa, siemeniä tai pähkinöitä. Pähkinät ja siemenet ovat myös kasviperäisen proteiinin, kuidun ja monien kivennäisaineiden lähteitä. Sopiva annos pähkinöitä ja siemeniä on 2 ruokalusikallista päivässä.

Lähde: Sydänmerkki

Puolukkavispipuuro

3-4 annosta

7 dl Vettä

4 dl Puolukoita tai herukoita tms.

n.½ dl Sokeria

¼ tl Suolaa

1¼ dl Mannasuurimoita

Kiehauta vesi ja marjat, anna kiehua 5-15 min. Mausta sokerilla ja suolalla ja tarkista maku.

Siivilöi halutessasi liemestä marjojen kuoret pois. Ne voi myös jättää puuroon, jolloin puurosta ei tule aivan yhtä kuohkeaa vaahtoa.

Vispaa mannasuurimot kiehuvaan liemeen ja anna kypsyä hiljalleen välillä sekoittaen 5-10 min. Anna puuron jäähtyä.

Vatkaa voimakkaasti kuohkeaksi vaahdoksi, mieluiten sähkövatkaimella. Puuron voi syödä myös ilman vatkaamista lämpimänä tai kylmänä marjapuurona maidon kanssa.



- Vispipuuroon käytetyistä marjoista perinteisin on puolukka. Puuroon soviat myös herukat, karviaiset, vadelmat, mansikat, omena, raparperia tai mustamarja-aronia.
- Marjojen mehuisuus vaikuttaa puuron kiinteyteen, esim. 7 dl vettä ja 4 dl pakastepuolukoita on hyvä määrä.
- Pakastemarjat pehmenevät nopeasti, 5 minuutin kiehutusta riittää.

Omena-kaneli-tuorepuuro

2 annosta

3 dl Kaurahiutaleita (Elovena)

3 dl Maitoa

½ kpl Omenaa

1 tl Kanelia

1 tl Sokeria

Ripaus suolaa



Kuori ja leikkaa omena pieniksi kuutioiksi ja mikrota minuutti tai kunnes juuri pehmeitä. Lisää raaka-aineet astiaan ja anna vetäytyä yön yli jääkaapissa kannen alla. Sekoita lusikalla voimakkaasti ennen syömistä. Tarjoillaan kylmänä.

Hiutalepuuro

Erilaisissa hiutaleissa on hieman eroavaisuuksia keittoajassa. Tarkista hiutalepaketista tarkempi hiutalemäärä ja keittoaika.

Puuro mikrossa



1 annos
1 dl hiutaleita
2 dl vettä
(pieni ripaus suolaa)

Mittaa aineet syvälle, laakealle lautaselle. Sekoita. Kuumenna mikroaaltouunissa täydellä teholla (650 W) n. 1 minuutti ja sekoita. Jatka kypsentämistä vielä 1 minuutti. Huom. älä käytä kupua! Jos puuro kuohuu yli, pienennä tehoa. Anna puuron jälkikypsyä hetki ja sekoita tasaiseksi.

Kaurapuuro kattilassa

4 annosta
1 l Vettä
0,5 tl Suolaa
4-5 dl Kaurahiutaleita

Kuumenna vesi kiehuvaksi.
Lisää suola ja kaurahiutaleet. Sekoita kunnolla.
Keitä tarvittava aika, tarkista paketti. Pikakaurahiutaleet kypsyvät lähes heti, tavalliset 5 minuutissa ja isot hiutaleet vaativat 10 minuutin keiton.
Sammuta liesi ja anna hautua hetki kannen alla.



Smoothiet



Smoothiet sopivat erityisen hyvin aamulla nautittaviksi. Lempeä juoma herättelee pehmeästi ja ravintoaineet imeytyvät hyvin tyhjiin vatsaan.

Näin teet smoothien:

Ota tehosekoitin tai sauvasekoitin + iso kulho valmiiksi.

Valitse sellaisia raaka-aineita, joista pidät. Mikäli käytät hedelmiä, valitse kypsiä yksilöitä. Esimerkiksi banaanin olisi hyvä olla jo hieman tummunut/pilkullinen. Kypsä, pakastettu banaani sopii erittäin hyvin smoothieen.

Kuori, pilko ja mittaa ainekset sekoituskulhoon.

Soseuta sileäksi.

Lisää tarvittaessa nestettä, jos smoothie on liian paksua.

Lisää halutessasi makeutusta, esimerkiksi hunajaa tai sokeria.

Raaka-aineet voi jo illalla latoa valmiiksi sekoituskulhoon ja aamulla surauttaa smoothien valmiiksi. Säilytä ainekset kylmässä.

Vihersmoothie

- 1 Ruukku lehtisalaattia
 - 1 Iso omena
 - 1 Banaani
 - ½ Kurkkua
 - 1 rkl Limetinmehua
 - n.5 dl Vettä
- Kourallinen tuoretta sitruunamelissaa

Aamuaurinko-smoothie

- 0,5 dl Tyrnimehua
- 2 dl Porkkanamehua
- 2-3 dl Appelsiinimehua
- 4 dl Kreikkalaista jogurttia
- 0,5 Sitruunan mehua
- Hunajaa

Aamun piristysjuoma

- 1 Avokado tai banaani
- 2 dl Suomalaisia vadelmia
- 1 rkl Siemeniä, esim. auringonkukan
- 1 dl Turkkilaista jogurttia
- 2 dl Vettä
- Loraus marjamehutiivistettä



Lehtikaali-omena smoothie

- 1 Omena
- 200 g Kurkkua
- 2 dl Omenatäysmehua
- 1 dl Maustamatonta jogurttia
- 1 dl Piimää
- 20 g Lehtikaalia
- 2 rkl Tuoretta minttua (15 lehteä)
- 2 rkl Hunajaa

Puolukkasmoothie

- 3 dl Puolukoita
- 3 dl Maustamatonta jogurttia
- 3 dl Maitoa
- 0,5 dl Vehnänalkioita
- 0,5 dl Kauraleseitä
- 0,5 dl Sokeria
- 2 tl Vaniljasokeria

Mahtava mave -smoothie

- 2 dl Mansikoita
- 2 dl Vaniljajogurttia
- 2 dl Maitoa
- Sokeria maun mukaan

Green card -smoothie

- 100 g Parsakaalia
- 2-4 lehteä Vihreää salaattia
- 1 Banaani
- 3-4 dl Omenatäysmehua

Keltainen smoothie

- 100 g Mangoa tai persikkaa
- 1 dl Sitruuna kivennäisvettä
- 1 dl Sitruunarahkaa
- ½ dl Kaurahiutaleita

Santaberry -smoothie

- 4 dl Maustamatonta jogurttia
- 1 dl Puolukoita
- 1 dl Mansikoita
- 1 Omena



Pekonin kypsennys uunissa

1 pkt pekonia

Levitä pekoniivipaleet yksitellen leivinpaperin päälle pellille. Pane pelti kylmään uuniin. Säädä uunin lämpötila 225 asteeseen (tasalämpö, ei kiertoilma). Paista pekoneita 10–20 minuuttia riippuen uunin lämpenemisnopeudesta. Paistoaika lasketaan siitä hetkestä, kun pekoniit laitetaan kylmään uuniin. Tarkkaile uunia paistamisen aikana. Nosta pekoniit hetkeksi talouspaperin päälle, jotta ylimääräinen rasva valuu pois. Nauti esimerkiksi munakokkelin kanssa.

Munakokkeli

2 annosta

4 Munaa
1 dl Kevytmaitoa
0,5 tl Suolaa
0,25 tl Mustapippuria
2 rkl Pullomargariinia
Ruohosipulia



Riko munat kulhoon ja sekoita niiden rakenne rikki haarukalla tai käsivispilällä. Lisää maito, suola ja pippuri. Älä vatkaa!

Mittaa pullomargariini pieneen paistinpannuun ja kuumenna keskilämmöllä. Kaada kokkeli seos pannulle ja kokoa hyytynyttä munamassaa reunoilta keskelle. Älä anna ruskistua tai kypsyä liikaa. Onnistunut kokkeli on pehmeää ja hieman murumaista, josta hera ei ole erottunut.

Voit viimeistellä hienonnetulla ruohosipulilla.

Marjarahka

6 annosta

1 prk Vaahtoutuvaa vaniljakastiketta
1 prk Maitorahkaa
4–5 dl Marjoja (mustikka, mansikka, vadelma, puolukka)
1 rkl Sokeria



Vaahdota vaniljakastike paksuksi vaahdoksi. Lisää rahka ja sekoita tasaiseksi.

Sekoita joukkoon kohmeiset marjat ja makeuta sokerilla.

Voit käyttää mitä tahansa marjoja. Jos käytät happamia marjoja, kuten puolukoita, lisää tarvittaessa sokerin määrää.

Aamumysli

- 2 dl Kaurahiutaleita
- 2 dl Auringonkukansiemeniä
- 1 dl Seesaminsiemeniä
- 1 dl Pellavansiemeniä
- 1 dl Kookoshiutaleita
- 1 dl Hunajaa
- 1 dl Rypsiöljyä



Sekoita kuivat aineet keskenään.

Kaada öljy ja hunaja kattilaan. Kuumenna seosta sen verran, että ainekset sekoittuvat keskenään.

Kaada seos kuivien aineiden joukkoon ja sekoittele jonkin aikaa, kunnes neste imeytyy kunnolla.

Levitä mysli leivinpaperilla vuoratulle uunipellille ja paista 10–15 min, 225 °C. Sekoita ja kääntele seosta paahtumisen aikana, jotta se paahtuu tasaisen vaaleanruskeaksi.

Jäähdytä mysli ja lisää halutessasi rusinoita tai kuivattuja hedelmiä. Tarjoa mysli jogurtin tai jäätelön lisukkeena.

Toastit

- 3-4 annosta
- n. 200 g Kypsää broileria (Vuolu kanafilee) tai muuta leikkelettä
- 8 Siivua paahtoleipää
- 2 Palloa mozzarellaa
- 2 Tomaattia
- Pestoa oman maun mukaan

Leikkaa mozzarella ja tomaatti viipaleiksi.

Voitele leivät kevyesti pestolla. Laita neljän leivän päälle tomaattia, broileria ja mozzarellaa.

Laita toinen leipä aineiden päälle ja paina se tiukasti kiinni. Paahtaa leivät pannulla tai vohveliraudalla. Leikkaa valmiit kanaleivät kolmioiksi.



Menu vaihtoehdot



MENU 1

TOMAATTI-ANANAS BROILERIA RIISILLÄ
KUKKAKAALIGRATIINI
KURKKU-PUNASIPULI VINAIGRETTE
PÄÄRYNÄ-KAURAPAISTOS



MENU 2 – HÄVIKISTÄ HERKUKSI

TEXMEX -PYTTIPANNU
PERUNARIESKA
SYDÄNTALVEN VIHERSALAATTI
PULLAPOJAN HEDELMÄPAISTOS



MENU 3

LINSSIKEITTO
JAUHELIHAKASTIKE
PERUNAMUUSI
RAKUUNAPORKKANAT
PANNUKAKKU JA KERMAVAAHTO



MENU 4 – KASVIKSISTA HYVINVOINTIA

TOMAATTIPAPUKEITTO
UUNIFETAPASTA
HÄRKIS-KASTIKE
MAKURAATI KASVIKSIA



MENU 5

SÄMPYLÄT
QUICHE LORRAINE – JUUSTO-KINKKUPIIRAKKA
PUOLOFFEE



MENU 6

HERNEPESTOPASTA
ARKIKALA-SALAATTI
KÖYHÄT RITARIT, KERMAVAAHTO JA HILLO



Menu 1

TOMAATTI-ANANAS BROILERIA RIISILLÄ (L,G)
 KUKKAKAALIGRATIINI (L,G)
 KURKKU-PUNASIPULI VINAIGRETTE (M, L, G)
 PÄÄRYNÄ-KAURAPAISTOS (L, G SISÄLTÄÄ KAURAA)

Tomaatti-ananas broileri

4 annosta
 4-6 (n. 400 g) Kananpaistileikettä
 400 g Tomaattimurskaa
 150 g Ananasta (säilyke)
 1 tl Suolaa
 0,5 tl Mustapippurirouhetta
 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

4 annosta
 500 g Kukkakaalia (tuore)
 1 tl Suolaa
 1 tl Mustapippurirouhetta
 1 dl Ruokakermaa
 150 g Juustoraastetta
 1 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 pieneen 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 vesi juuri ja juuri kiehuu. Anna veden keittyä pois, noin 8–12 minuuttia. Anna jäähtyä hetki ennen tarjoilua.



Kurkku-punasipuli -vinaigrette

4 annosta
 2 Punasipulia
 2 Kurkkua
 2 rkl Ruokaöljyä
 2 rkl Valkoviinietikkaa
 1,5 rkl Hunajaa
 0,5 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

4 annosta
 400 g Päärynää
 2–3 rkl Voita
 2,5 dl (100 g) kaurahiutaleita
 1 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 kuutiot uunivuokaan (n. 20 cm×30 cm). Sulata voi.

Lisää voisulaan kaurahiutaleet ja sokeri. Sekoita huolellisesti. Lusikoi voi-kauraseos päärynöiden päälle ja levitä tasaiseksi. Kaikkien päärynöiden ei ole tarpeen peittyä kokonaan. Paista 25–35 minuuttia tai kunnes kaurakerros on kauniin kullanruskeaa.





Menu 2 - Hävikistä herkuksi

TEXMEX -PYTTIPANNU (L,G)
 PERUNARIESKA (L)
 SYDÄNTALVEN VIHERSALAATTI (M,L,G)
 PULLAPOJAN HEDELMÄPAISTOS (L,G)

Texmex-pyttipannu

4 annosta

300 g Jauhelihaa
 1 pss Tacomaustetta
 2 rkl Vettä
 1 rkl Öljyä
 800 g Keitettyjä perunoita
 1-2 dl Juustoraastetta
 1 Punasipuli / keltasipuli viipaloituna
 150 g Tomaattia kuutiona / kirsikkatomaattia
 Suolaa ja ripaus mustapippuria

Ruskista jauheliha, lisää tacomauste ja vesi. Anna seoksen hautua noin 5 minuuttia.

Viipaloi perunat. Siirrä jauheliha pois pannulta ja paista perunat lihan rasvassa. Jos pannu tuntuu kuivalta lisää tilkka öljyä. Paista perunat kullanruskeiksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Yhdistä perunat ja jauheliha sopivan kokoisessa astiassa. Ripottele pinnalle juustoraaste, sipuli ja tomaatti.

Perunarieskat

16 annosta

6 dl Perunamuusia
 2 tl Suolaa
 2 Munaa
 n. 6 dl Hiivaleipävehnäjäuhoja

Sekoita ainekset nopeasti taikinaksi ja nosta taikinasta 20 nokareta uunipellille leivinpaperin päälle. Taputtele nokareet mataliksi, juuri alle 1 cm paksuisiksi, jauhotetuin käsin. Pistele haarukalla ja paista kuumassa leivinuunissa tai 250-asteisen sähköuunin keskitasolla n. 15 min.





Sydäntalven vihersalaatti

4 annosta

- 100 g Salaattisekoitusta
- 1 Porkkana
- 1 Verigreippi
- 1 Appelsiini
- 2 rkl Siemensekoitusta



Pullapojan hedelmäpaistos

4 annosta

Hedelmäpaistos:

- 400 g Erilaisia paistoon sopivia hedelmiä (banaani, päärynä, omena)
- 2 rkl Voita
- 2 rkl Fariinisokeria
- 2 rkl Kanelisokeria
- 1 rkl Sitruunan / limen mehua

Pinnalle:

- n. 4 dl Kuivahtanutta pullaa (n. 300 g tuoretta pullaa)
- 3 rkl Voita
- 0,5 dl Kanelisokeria

Tee itse kanelisokeri

- 10 rkl sokeria
- 2 rkl kanelia

Kuori ja kuutioi hedelmät. Voitele piirakkavuoka ja aseta hedelmäkuutiot vuokaan. Ripota päälle fariinisokeri, kanelisokeri ja sitruunamehu. Kypsennä hedelmäpaistosta 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia.

Sulata voi ja sekoita loput kanelisokerista voisulaan. Murustele pullapala kulhoon kanelisen voisulan päälle.

Ripottele pullarouhe vuokaan ja jatka hedelmäpaistoksen kypsentämistä noin 15 minuuttia.



Menu 3

LINSSIKEITTO (M,L,G)
 JAUHELIIHAKASTIKE (L)
 PERUNAMUUSI (L,H)
 RAKUUNAPORKKANAT (L,G)
 PANNUKAKKU JA KERMAVAAHTO (L)

Linssikeitto

6 pääruoka annosta

- 2 Sipulia
- 4 Valkosipulin kynttä
- 4 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 timjampia



Kuori sipuli, valkosipuli ja porkkanat. Hienonna sipulit ja lohko porkkanat. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää sipuli ja valkosipuli. Kypsennä matalassa lämmössä noin 5 minuuttia. Lisää tomaattipyree ja paprikajauhe. Kypsennä hetki.

Huuhtele kuivatut linssit siivilässä juoksevan veden alla ja kumoa kattilaan. Lisää tomaattimurska, vesi ja porkkanat.

Anna kastikkeen kiehua kevyesti poristen noin 20–40 minuuttia kannella peitettynä, kunnes linssit ovat pehmenneet. Punaiset kypsyvät 20 minuutissa, mutta vihreät vaativat 40 minuuttia. Lisää tarvittaessa vettä.

Tarkista maku ja mausta lisää esimerkiksi lisäämällä 1 tl pitsamaustetta, 1 tl chiliä tai 1 tl paprika- jauhetta.





Perinteinen jauhelihakastike

4 annosta

- 350 g Jauhelihaa
- 1 Sipuli
- 2 rkl Öljyä tai voita
- 2-3 rkl Vehnäjauhoja
- 4 dl Vettä
- 1 tl Suolaa
- 1-2 rkl Tomaattipyreetä / ketsuppia
- Ripaus mustapippuria

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, jotta jauhotkin saavat vähän väriä. Kun seos on vaaleanruskeaa, 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.

Perunamuussi

4 annosta

- 800 g Jauhoisia perunoita
- n. 1 dl Perunoiden keitinettä
- n. 1 dl Maitoa
- 1 rkl Voita
- 1 tl Suolaa (keitinveteen)
- Suolaa perunamuusiin



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



Rakuunaporkkanat

4 annosta

0,4 kg Porkkanoita

2 rkl Oliiviöljyä/rypsiöljyä

2 tl Juoksevaa hunajaa

2 tl Kuivattu rakuuna

Ripaus suolaa



Aseta uuni 200°C. Kuori ja pese porkkanat.

Leikkaa porkkanat pituussuunnassa puoliksi. Halkaise porkkanan puolikkaat ja leikkaa puolikkaat vielä puoliksi. Aseta porkkanat uunivuokaan/-pellille. Kaada öljy, hunaja, rakuuna ja suola porkkanoiden päälle ja sekoita hyvin. Paista porkkanoita uunissa keskitasolla 30–40 minuuttia tai kunnes porkkanat ovat kypsiä ja kultaisia.

Pannukakku ja kermavaahto

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.



Menu 4 - Kasviksista hyvinvointia

TOMAATTIPAPUKEITTO (L,G)
UUNIFETAPASTA
HÄRKIS-KASTIKE (M,L,G)
MAKURAATI KASVIKSIA

- RAKUUNA PORKKANA-PUNAJUURIPAISTOS
- PAIASTEUT RUUSUKAALIT
- VOIPORKKANAT
- SITRUUNAOMENA
- HEDELMIÄ



Tomaattipapukeitto

4 annosta

- 2 tlk (450 g) Säilykepapuja (esim. kidney)
1 Sipuli
1 rkl Rypsiöljyä
1 tl Chilijauhetta
6 dl Vettä
1 Kasvisliemikuutio
1 tlk (800-1000 g) tomaattimurskaa
2 Laakerinlehtiä
0,5 tl Mustapippuria
1-2 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

4 annosta

- 500 g Spagettia
250 g "Fetaa" tai salaattijuustoa
1 rs Kirsikkatomaatti / luumutomaatti
0,5 dl Oliiviöljyä tai mietoa öljyä (rypsi)
3 Valkosipulin kynsiä
Pippuria ja suolaa

Lorauta uunivuoan pohjalle tilkka oliiviöljyä. Laita feta kokonaisena vuokaan. Kuori valkosipuli ja laita fetan päälle. Lorauta päälle oliiviöljyä. Laita kirsikkatomaatit vuokaan ja pyöräytä oliiviöljyssä. Lisää mustapippuri ja suola.

Paista uunin keskiosassa 200-asteessa 25-30 minuuttia. Tarkkaile paahtumista. Paistoaika riippuu uunista. Keitä pasta ohjeen mukaan. Jos käytät oksallisia kirsikkatomaatteja, poista oksat ja kannat. Riko uunifetaa hieman ja sekoita koko uunivuoallinen pastan joukkoon. Tarjoile basilikan kera.



Härkiskastike

4 annosta

- 250 g HÄRKIS Originalia
- 1 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, huuhtele purkki vedellä ja lisää liemi mausteiden kanssa. Keitä 5–10 minuuttia. Lisää lopuksi Härkis ja anna kuumentua. Tarjoile pasta, riisin ja perunoiden kera.

Härkis® Original on kasviproteiini, joka on kokonaisista suomalaisista härkävavuista tehty papumurska. Se sopii täydellisesti kastikkeisiin, laatikoihin tai vaikka pihvi- ja pyörykkätaikinaan.

Rakuuna-porkkana-punajuuret

- 250 g Porkkanaa
- 250 g Punajuurta
- ½ dl Öljyä
- 1 rkl Hunajaa
- ½ - 1 tl Suolaa
- 1 tl Rakuunaa (kuivattu)



Kuori ja leikkaa juurekset haluamasi kokoisiksi ja aseta ne astiaan. Lisää loput ainekset ja sekoita hyvin. Aseta kasvikset pellille ja paista niitä keskitasolla 200 asteisessa uunissa 35–40 minuuttia.



Paistetut ruusukaalit

300 g Ruusukaalia
 ½ dl Öljyä
 ½-1 tl Suolaa
 ½ tl Timjamia (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.

Voiporkkanat / Oliiviöljyporkkanat

300 g Porkkanaa
 Ripaus Suolaa
 1 rkl Oliiviöljyä / Voita

Kuori ja leikkaa porkkanasta haluamasi kokoisia paljoja. Keitä kypsäksi suolavedessä. Valuta vesi ja lisää pieni määrä voita tai oliiviöljyä kattilaan. Sekoita hyvin ja tarjoile.



Sitruunaomenat



4 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. Vapaamuotoisia hedelmiä: esimerkiksi greippiä, banaania yms.



Menu 5

SÄMPYLÄT (L)
 QUICHE LORRAINE – JUUSTO-KINKKUPIIRAKKA (L)
 PUOLOFFEE (L)

Sämpylät

5 dl	Laktoositonta maitoa
50 g/1 pss	Tuorehiivaa / kuivahiivaa
1 rkl	Sokeria
1/2 rkl	Suolaa
1/2 dl	Öljyä
n. 12 dl	Rouheisia sämpyläjauhoja



Lämmitä maito kädenlämpöiseksi. Jos käytät kuivahiivaa, lämmitä maito hieman kädenlämpöä lämpimämmäksi (42 astetta). Liuota joukkoon tuore-/kuivahiiva. Lisää sokeri, suola ja öljy. Sekoita joukkoon jauhoja noin desilitra kerrallaan. Jatka sekoittamista kädellä vaivaamalla, kun taikina muuttuu paksummaksi. Anna kohota liinalla peitettynä vedottomassa paikassa (esim. mikroaaltouuni) noin 45 minuuttia. Leivo taikinasta jauhoja apuna käyttäen pitkä tanko. Jaa yhtä suuriin osiin ja pyörittele sämpylöiksi. Nosta pellille leivinpaperin päälle. Kohota liinan alla vielä 20–30 minuuttia. Sämpylät voi voidella maidolla tai kananmunalla, mutta se ei ole välttämätöntä. Paista 200 asteessa 12–15 minuuttia.



Quiche Lorraine. juusto-kinkkupiiras

1 piirakkavuoka

1 Pakaste piirakkataikina
(esim. Myllyn paras)

Täyte:

150 g Palvikinkkua
1 pss (150 g) Emmental-raastetta
3 kpl Kananmunia
2 dl Ruokakermaa
1 dl Maitoa
¼ tl Mustapippuria
½ tl Paprikajauhetta
½ dl Hienonnettua persiljaa



Sulata piirakkataikina ohjeiden mukaan. Asettele taikina pyöreään piirakkavuokaan (n. 27 cm). Levitä pohjalle kuutioitu kinkku ja juustoraaste. Yhdistä munat, kerma ja maito. Mauste seos ja lisää persilja. Kaada täyte vuokaan. Paista 200 asteessa n. 35 minuuttia. Jos pinta alkaa tummumaan, aseta leivinpaperi piirakan päälle ja paista loppuun.

Puoloffee

1 kakku

Pohja:

1 tl Rypsiöljyä
250 g Digestive-keksejä
1 tl Kanelia
¼ tl Inkivääriä
½ tl Kardemummaa
100 g Voita

Täyte:

1 prk Kinuskikreemiä
3 dl Puolukoita

Päälle:

2 dl Vispikermaa
1tl Vaniljasokeria



Pingota leivinpaperi 24 cm irtopohjavuokaan. Sivele vuoan reunoihin 1 tl rypsiöljyä. Murskaa digestive-keksit muovipussissa pieneksi muruksi. Sekoita keksimurun joukkoon mausteet. Sulata margariini tai voi ja sekoita se keksimurun joukkoon. Ota muruseoksesta sivuun noin ½ dl. Painele loput muruseoksesta vuoan pohjalle ja noin 1 cm reunoille.

Levitä pohjan päälle kinuskikreemit. Vaahdota vispikerma leivontakulhossa. Mausta vaniljasokerilla. Levitä n. 2 dl puolukoita täytteen päälle. Marjojen päälle lisätään vatkattu kerma. Koristele pinta lopuilla puolukoilla ja keksimurulla.



Menu 6

HERNEPESTOPASTA (L,M) VEG.
 ARKIKALA-SALAATTI (M,L,G)
 KÖYHÄT RITARIT, KERMAVAAHTO JA HILLO (L)

Hernepestopasta

4 annosta

Vaatii sauvasekoittimen/blenderin

400 g Täysjyvä spaghetia

200 g Pakasteherne

1 kpl Valkosipulinkynsi

1 ruukku Basilikaa

0,5 dl Paahdettuja
 auringonkukansiemeniä

0,5 dl Rypsiöljyä

0,5 dl Kuivattua ravintohiivaa

3 rkl Sitruunamehua

Mustapippuria, suolaa

Sulata herneet joko huoneenlämmössä tai liottamalla herneitä kylmässä vedessä.

Paahda auringonkukansiemeniä kuumalla pannulla, kunnes juuri alkamassa "savuttamaan". Keitä spaghetti suolavedessä ja valmista sillä aikaa pesto. Lisää blenderiin tai sauvasekoittimelle sopivaan astiaan herneet, basilikan lehdet, paahdetut auringonkukansiemenet, kuorittu valkosipuli ja muut ainekset. Sekoita lähes sileäksi. Peston paksuuden voit itse säätää lisäämällä tarvittaessa oliiviöljyä.

Valuta valmis spaghetti. Lisää spaghetti takaisin keittokattilaan, lisää oliiviöljyä ja sekoita kunnes kaikki spaghetit on öljyisiä. Lisää hernepesto kattilaan ja sekoita uudelleen. Maista, onko suolaa riittävästi ja tarjoile.





Arkikala-salaatti

- 150 g (1 prk) Arkikalaa (Pielisen kalatuote)
- 100 g Salaattijuustoa
- 1 Pieni kurkku
- 2 Tomaattia
- 1 Ruukku jääsalaattia
- ½ Ruukku rucolaa
- ½ Ruukku basilikaa

Kastike

- ½ Sitruuna
 - 1 tl Valkoviinietikkaa
 - 1 tl Sinappia
 - 3 tl Oliiviöljyä
- Ripaus suolaa ja mustapippuria



Valuta purkkikalat. Paloittele salaattijuusto. Pese kurkku. Paloittele kurkku ja tomaatit. Pese salaatinlehdet ja rucola. Revi salaatti kulhoon tai lautasille. Lisää päälle rucola, tomaatit, kurkku, juusto ja tonnikala. Viimeistele basilikanlehdillä.

Valmista kastike. Purista sitruunan mehu. Sekoita kaikki ainekset. Valuta kastike salaatin päälle tai tarjoa se erikseen.

Köyhät ritarit

4 annosta

- 1 Kananmuna
 - 2 dl Maitoa
 - 1 tl Vaniljasokeria
 - 8 Kuivaa pulla/leipäviipaletta
- Voita paistoon

Tarjoiluun

- 1-2 dl Kuohukermaa
- Sokeria
- Mansikkahilloa tai vadelmahilloa

Vatkaa munan rakenne rikki. Lisää maito ja vaniljasokeri. Kasta pulla/leipäviipalet munamaidossa. Ruskista voita pannulla hieman, kunnes vaaleanruskea. Paista pulla/leipäviipalet kauniin ruskeiksi kummaltakin puolelta Tarjoa hillon ja pehmeäksi vaahdoksi vatkatun kerman kanssa.



Helpot ja nopeat

Nakkikeitto

4 annosta

400 g Nakkeja

1 l Vettä

1 Sipuli

pala Purjoa

5-6 Perunaa

3 Porkkanaa

1 Pieni palsternakka

1 Lihaliemikuutio

½ tl Suolaa

riipaus Mustapippuria

1 rkl Öljyä

Porkkanan, palsternakan ja purjon voi korvata pakastejuureksilla.

1. Kuori ja paloittele porkkanat, perunat ja palsternakka peukalonpään kokoisiksi paloiksi.
2. Pese ja viipaloi purjo sekä pilko sipuli.
3. Lisää pilkotut juurekset, viipaloitu purjo ja pilkottu sipuli kattilaan. Lisää vesi ja kuumenna kiehuvaaksi.
4. Lisää lihaliemikuutio ja mausteet kiehuvaan veteen ja keitä n. 15 min.
5. Juuresten kiehuessa leikkaa nakit peukalonpään kokoisiksi paloiksi ja ruskista nakkipaloja öljyssä paistinpannussa siten, että pinta saa hieman väriä.
6. Lisää nakit kattilaan. Keitä vielä n. 5 minuuttia tai kunnes vihannekset ovat kypsiä.



Lohikeitto

4 annosta

300–400 g Kalakuutioita esim. lohta tai seitiä
(pakasteena/tuoreena)

1 Sipuli
2 Porkkanaa
1 Pieni palsternakka
5 Perunaa
8 dl Vettä
1 tl Suolaa
1 tl Sitruunapippuria
1 rkl Kuivattua tilliä
1 dl Ruokakermaa



Voit korvata porkkanan ja palsternakan halutessasi pakastejuureksilla.

1. Kuori ja kuutioi sipuli, porkkanat, palsternakka ja perunat.
2. Lisää pilkotut kasvikset, vesi ja mausteet kattilaan. Keitä noin 10 minuuttia.
3. Lisää kalakuutiot ja jatka keittämistä vielä 5 minuuttia tai sen aikaa, että kala ja kasvikset ovat kypsiä.
4. Lisää 1 dl ruokakermaa ja kiehauta keitto.

Makaronilaatikko

4-6 annosta

1 ps Tummaa makaronia
400 g Jauhelihaa
1 Iso sipuli
1–2 tl Suolaa
1 tl Mustapippuria
1 tl Paprikajauhetta
3 Kananmunaa
7 dl Maitoa



1. Keitä makaronit pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Ruskista jauheliha ja sipuli pannulla paistamalla. Mausta kypsä jauheliha mausteilla.
3. Kaada kerroksittain makaroneja ja jauhelihaa voideltuun vuokaan.
4. Sekoita kananmunat ja maito ja kaada seos vuokaan.
5. Kypsennä 200-asteisen uunin alatasolla 45 min.

Paahdetut juurekset

6 annosta

2-3	Sipulia
5-7	Porkkanoita
3-4	Palsternakkaa
1	Lanttu
1/2 dl	Rypsiöljyä
1-2 rkl	Sitruunamehua
2-3 rkl	Hunajaa
2 tl	Suolaa
2 tl	Yrttimaustetta

1. Lohko sipulit ja leikkaa juurekset (porkkanat, palsternakat, lanttu) reilun kokoisiksi paloiksi.
2. Laita sipulit ja juurekset kulhoon ja lisää rypsiöljy, sitruunamehu, hunaja ja mausteet. Sekoita ainekset sekaisin.
3. Kaada ainekset kulhosta leivinpaperilla päällystetylle uunipellille.
4. Paahda uunissa 225 asteessa 25 min. Sekoita ja tarkista, että ovat osittain pehmenneet. Sammuta virta pois ja anna olla uunissa n. 20-30 min kunnes juurekset ovat kypsyneet. Tarjoa ruokien lisukkeena tai kasvisruokana.

Uunilohi

4-5 annosta

1	Lohifilee tai kirjolohifilee
1 tl	Suolaa
1 prk	Smetanaa tai creme fraichea
1/2 rkl	Sitruunapippuria
2 rkl	Tilliä



Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen.

Laita lohifilee tai kirjolohifilee voideltuun uunivuokaan nahkapuoli alaspäin. Pyyhi kalan pinta talouspaperilla. Ripottele päälle suolaa.

Sekoita smetana tai creme fraiche ja sitruunapippuri keskenään ja nostele kalan pinnalle tasaiseksi kerrokseksi. (Halutessasi voit lisätä joukkoon myös tilliä).

Paista uunilohi uunin keskitasolla n. 20 min. Tarjoile.

Kinkku-juureskiusaus

4 annosta

500 g	Pakasteperuna-sipulisekoitusta
360 g	Suikalejuureksia (2pss)
250 g	Kinkkusuikeleita
1/2 tl	Suolaa
1/4 tl	Rouhittua mustapippuria
2,5 dl	Ruokakermaa
1/2 dl	Maitoa
2 rkl	Perunajauhoja

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

Kreikkalainen salaatti

4-5 annosta

3-4	Tomaattia
½	Kurkkua
1	Vihreä paprika
1	Pieni punasipuli
10	Mustaa oliivia
½ pkt (100 g)	Fetajuustoa
1-2tl	Kuivattua oreganoa
ripaus	Suolaa
½ rkl	Oliiviöljyä



Pilko kurkku paloiksi, viipaloi tomaatti ja paprika siivuksi. Kuori sipuli ja leikkaa ohuiksi renkaiksi. Pilko fetajuusto paloiksi. Laita ainekset kulhoon ja lisää oliivit. Lisää ripaus suolaa, oregano ja oliiviöljyä ja sekoita. Tarjoa tsatsikin kanssa.

Tsatsiki

½	Kurkku
2 dl	Maustamatonta jogurttia
½ tl	Suolaa
1	Valkosipulinkynsi
1 tl	Sokeria
ripaus	Mustapippuria
1 tl	Öljyä



Raasta kurkku. Laita kurkkuraaste siivilään ja painele kevyesti, jotta ylimääräinen neste valuu pois. Sekoita kurkkuraaste ja maustamaton jogurtti kulhossa. Kuori valkosipuli ja purista se valkosipulipuristimella joukkoon. Lisää sokeri, suola, mustapippuri ja öljy. Sekoita. Annan maustua jääkaapissa muutama tunti ennen tarjoilua.

Raastesalaatti

4 annosta	
200 g	Kaalia (valko-, puna-, kyssä tai kiinankaali)
2-3 kpl	Porkkanaa
1 dl	Maustekurkkuviipaleita (1 omena)

Leikkaa kaali ohuiksi suikaleiksi tai raasta se. Kuori ja raasta porkkanat karkeaksi tai hienoksi raasteeksi. Leikkaa maustekurkut suikaleiksi. (Kuori omena tarvittaessa ja raasta se karkealla terällä varoen siemenkotaa.) Sekoita ainekset kulhossa. Kostukkeeksi käy appelsiini- tai omenatäysmehu.

Marjakiisseli

3-4 annosta

2 dl Marjamehua

8 dl Vettä

4-5 rkl Perunajauhoja

5 dl Marjoja

sokeria



1. Mittaa kattilaan mehu, vesi ja perunajauhot.
2. Kuumenna koko ajan huolellisesti sekoittaen, kunnes pulpahtaa.
3. Lisää marjat ja sokeria maun mukaan.
4. Sekoita välillä jäähtymisen aikana, ettei pintaan muodostu kuorta. Voit halutessasi ripotella kiisselin pinnalle sokeria estämään kuorikerroksen muodostumista.



Mehiläistarhurin mustikkapirtelö

4 annosta (2,5 dl per henkilö)

30 g Luomumustikkajauhetta (Biokia)

0,5 l Maitoa

0,5 l Vaniljajäätelöä

1 rkl Hunajaa

0,5 dl Sitruunamehua



Nosta jäätelö lämpimään pehmentymään. Lisää maito astiaan ja lisää kaikki ainekset paitsi jäätelö. Sekoita sauvasekoittimella hyvin. Lisää pehmentynyt jäätelö mustikkamaitoon ja sekoita sauvasekoittimella, kunnes tasaista. Lisää hunajaa ja sitruunaa maun mukaan lisää.

Uunimunakas

4 annosta

- 6 Munaa
- 1 dl Maitoa
- ½ tl Suolaa
- ½ tl Mustapippuri
- 100 g Miniluumutomaatteja
- ½ Paprika
- n 80 g) Salaattijuustokuutioita
- 1 rkl öljyä
- Rucolaa tai muuta salaattia



Vatkaa kananmunien rakenne rikki kulhossa. Sekoita joukkoon maito ja mausteet.

Halkaise tomaatit ja pilko paprika suikaleiksi.

Vuoraa uunivuoka (koko noin 20 x 20 cm) leivinpaperilla. Sivele leivinpaperi kevyesti öljyllä.

Kaada munakasmassa vuokaan. Lisää pinnalle tomaatit, paprika ja salaattijuustokuutiot.

Paista 200-asteisessä uunissa noin 20 minuuttia kunnes munakas on hyytynyt. Ripottele päälle rucolaa.



Kanawrap

4 annosta

- 4 kpl Iso pehmeä tortillaa
- 200 g Kananjauhelihaa
- 1 tl Suolaa
- 1 Sipuli
- 100 g Jäävuorisalaatti
- 1 Paprika
- 100 g Valio Arkijuusto
- Ceaser-salaatinkastiketta

Paista kananjauheliha pienessä määrässä öljyä tai voita.

Leikkaa sillä aikaa kasviksista wrappiin sopivia paljoja ja

raasta juusto. Lisää jauhelihaan suola ja tarkista maku.

Täytä wrappi ja lisää joukkoon kastike. Kääri haluamasi tavalla.



Lätyt suolaisella täytteellä

Lettutaikina

4-5 annosta

- 2 kpl Kananmunaa
- 4 dl Laktoositonta maitoa
- 2 dl Vehnäjauhoja
- ½ rkl Sokeria
- ½ tl Suolaa



Vatkaa munien rakenne rikki kulhossa. Lisää taikinaan n. 2 dl maitoa ja muut aineet ja vatkaa tasaiseksi. Lisää loppu maito ja sekoita. Anna turvota 15-20 min ja paista sitten letut rasvassa. Anna lettujen jäähtyä 5-10 minuuttia ennen täyttämistä.

Kinkkutäyte

4-5 annosta

- 50 g Palvikinkkua
- 50 g Maustekurkkua
- ½ tl Kuivattua tilliä
- 200 g Laktoositonta kermaviiliä
- 1 rkl Sinappia
- Ripaus mustapippuria

Ennen kuin aloitat lattyjen paistamista, valmista täyte. Leikkaa palvikinkku ja maustekurkku aivan pieniksi kuutioiksi ja sekoita kaikki kastikkeen ainekset kermaviiliin joukkoon. Peitä kastike kelmulla ja nosta jääkaappiin maustumaan.

Lisukesalaatti

- 50g Tuoretta rucolaa
- 50 g Babypinaattia
- ¼ kpl Valkokaalia
- 1 kpl Porkkanaa
- 1 kpl Pieni kurkku
- 100 g Kirsikkatomaatteja

Huuhtelee ja linkoa/kuivaa salaattit mikäli ne eivät ole valmiiksi pestyjä pusseissa.

Leikkaa kaali puoliksi osaan ja raasta puolikkaasta juustohöylällä ohuita suikaleita kaalia. Lisää se vihersalaatin sekaan. Kuori porkkanat, huuhtelee ja tee kuorimaveitsellä ohuita suikaleita.

Huuhtelee kurkku ja leikkaa siitä ohuita suikaleita juustohöylällä tai leikkaa veitsellä haluamasi kokoisia paloja tai suikaleita.

Huuhtelee ja leikkaa kirsikkatomaatit neljään osaan.

Sekoita kaikki ainekset sekaisin kulhossa.

Tarjoile lisäksi salaattikastiketta, vinegrettiä tai balsamico siirappia.

Uuniperunat täytteellä

4-8 isoa, jauhoista perunaa (punainen väritunniste)

1. Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen.
2. Pese perunat huolellisesti harjaamalla. Pistele perunoita haarukalla muutaman kerran.
3. Laita perunat uunipellille leivinpaperin päälle. Kypsennä niitä 225 asteessa noin tunti, kunnes ovat haarukalla kokeiltaessa pehmeitä.
4. Leikkaa perunaan viilto ja purista perunaa kasaan päistä, jolloin täytteelle tulee tilaa. Tarjoa täytteen ja raikkaiden kasvien kanssa.

Kalkkunatäyte

100 g Kalkkunaleikkelettä
 1 (75 g) Maustekurkku
 200 g Kevyt ranskankermaa tai kermaviiliä
 200 g Raejuustoa
 mustapippuria
 (0,5 dl hienonnettua tuoretta persiljaa)

Hienonna leikkele ja maustekurkku.
 Sekoita ranskankerma tai kermaviili ja raejuusto keskenään.
 Lisää kinkku ja maustekurkku. Mausta pippurilla ja halutessasi persiljalla.

Vegetäyte

1 Pieni porkkana
 1 Maustekurkku
 1 dl Aurinkokuivattua tomaatteja
 200 g Kaurafraichea
 mustapippuria
 (3 rkl hienonnettua tuoretta persiljaa)
 (suolaa)

Kuori ja kuutioi porkkana. Kypsennä se vedessä kattilassa tai mikroaaltouunissa noin minuutin ajan. Hienonna maustekurkku ja aurinkokuivattu tomaatti. Sekoita hienonnetut ainekset kaurafraicheen.
 Mausta pippurilla ja halutessasi persiljalla. Maista. Lisää suolaa tarvittaessa.



Mehevät mokkapalat

uunipellillinen

Vegaaninen: käytä vegaanille sopivaa margariinia ja kasvipohjaista juomaa

n 300 g kesäkurpitsa
3 dl sokeria
5 dl vehnä jauhoja
3 tl leivinjauhetta
3 tl vaniljasokeria
3 rkl kaakaojauhetta
200 g kasvimargariinia
2-3 dl maitoa tai kaura- tai soijajuomaa

1. Raasta kesäkurpitsa hienoksi raasteeksi. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Sekoita kuivat aineet eli sokerit, jauhot, leivin- ja kaakaojauhe keskenään. Sulata margariini.
3. Lisää kuiviin aineisiin sulatettu margariini, kesäkurpitsa ja maito.
4. Levitä taikina pellille leivinpaperin päälle. Paista 200 asteessa 15 - 20 minuuttia.
5. Anna pohjan jäähtyä.



Kuorrutus

5 rkl vahvaa kahvi juomaa
5 rkl kasvimargariinia
4 dl tomosokeria
2 tl vaniljasokeria
1 rkl kaakaojauhetta

1. Keitä vahvaa kahvia. Sulata margariini ja lisää siihen tomosokeri siivilöimällä. Lisää vaniljasokeri ja kaakaojauhe.
2. Lisää lopuksi kahvi vähän kerrallaan. Tarkkaile seosta: mikäli se alkaa vaikuttaa löysältä, älä lisää enempää kahvia.
3. Levitä kuorrutus pohjan päälle ja koristele halutessasi. Anna jäähtyä.

Hakemisto

Aamumysli.....	10	Texmex-pyttipannu.....	14
Arkikala-salaatti.....	25	Toastit.....	10
Hedelmä- ja kasvislautanen.....	11	Tomaatti-ananas broileri.....	12
Hernepestopasta.....	24	Tomaattipapukeitto.....	19
Hiutalepuuro.....	6	Tsatsiki.....	29
Härkiskastike.....	20	Uunifetapasta.....	19
Kanawrap.....	31	Uunilohi.....	28
Kaurapuuro kattilassa.....	6	Uunimunakas.....	31
Kinkku-juureskiusaus.....	28	Uuniperunat täytteellä.....	33
Kreikkalainen salaatti.....	29	Voiporkkanat / Oliiviöljyporkkanat.....	21
Kukkakaaligratiini.....	12		
Kurkku-punasipuli vinaigrette.....	13		
Köyhät ritarit.....	25		
Linssikeitto.....	16		
Lohikeitto.....	27		
Lätyt suolaisella täytteellä.....	32		
Makaronilaatikko.....	27		
Marjakiisseli.....	30		
Marjarahka.....	9		
Mehiläistarhurin mustikkapirtelö.....	30		
Mehevät mokkapalat.....	34		
Munakokkeli.....	9		
Mustikka-kardemumma tuorepuuro.....	5		
Nakkikeitto.....	26		
Omena-kaneli tuorepuuro.....	5		
Paahdetut juureset.....	28		
Paistetut ruusukaalit.....	21		
Pannukakku ja kermavaahto.....	18		
Pekonin kypsennys uunissa.....	9		
Perinteinen jauhelihakastike.....	17		
Perunamuussi.....	17		
Perunarieskat.....	14		
Pullapojan hedelmäpaistos.....	15		
Puoloffee.....	23		
Puolukkavispipuuro.....	5		
Puuro mikrossa.....	6		
Päärynä-kaurapaistos.....	13		
Quiche Lorraine, Juusto-kinkkupiiras.....	23		
Raastesalaatti.....	29		
Rakuuna porkkana-punajuuret.....	20		
Rakuunaporkkanat.....	18		
Riisi.....	13		
Sitruunaomenat.....	21		
Smoothiet.....	7		
Sydäntalven vihersalaatti.....	15		
Sämpylät.....	22		



