



Arjen helpotusta



Reseptit kolmen viikon
jokaiselle päivälle

Jemina Backman
Sanni Pilhjerta
Venla Lietzen

ViaDia Joensuu ry
2021



Innostu ja inspiroidu

Ruoanlaitto on hauskaa ja rentoa, kun sitä ei ota liian vakavasti. Kokeile ja yhdistele rohkeasti erilaisia kokonaisuuksia ja nauti ruuasta sekä erilaisista raaka-aineista. Pyri syömään myös perheen kanssa yhdessä mahdollisimman usein, näin ruokailu on mukavampaa ja siitä muotoutuu yhteinen sosiaalinen tapahtuma.

Tähän vihkoseen on koottu kolmen viikon jokaiselle päivälle sekä lounas- että päivällisreseptit kahden aikuisen ja kahden lapsen talouteen. Lisäksi löydät tästä välipalavinkkejä malliresepteineen sekä vinkkejä iltapalan ja päivän tärkeimmän aterian eli aamupalan koostamiseen. Resepteissä on huomioitu edullisuus, helppous, EU-ruokakassin sisältö ja maistuva suomalainen ruoka. Olemme toteuttaneet myös ViaDian asiakkaiden toiveita reseptejä valitessamme.

Ruokalistaan on merkitty noin hinta jokaiselle reseptille, budjetti viikkotasolla sekä koko kolmen viikon osalta. Myös aamu- väli- ja iltapalojen arvioitu budjetti on näkyvillä.

Vihkosen tekijöinä on kolme aivan kohta valmistuvaa kotitalousopettajaa Itä-Suomen yliopistosta. Toimeksiantajana on toiminut ViaDia Joensuu ry. Toteutamme tämän reseptivihon teille osana viimeistä harjoitteluamme. Oli ilo päästä tutustumaan ViaDiaan ja toteuttamaan näin laaja projekti, josta toivomme olevan kovasti iloa ja apua myös teille.

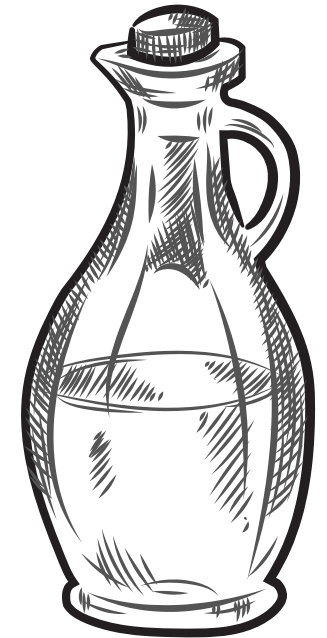
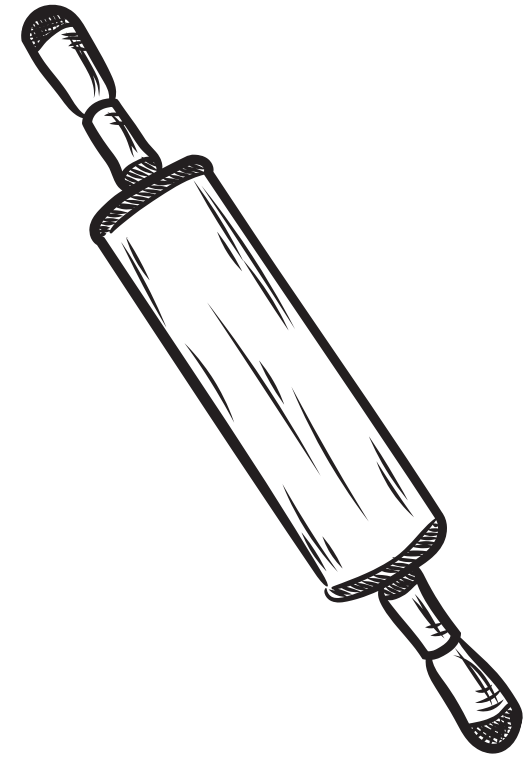
Toivomme, että tästä on teille hyötyä tai ainakin hieman helpotusta ja vähemmän päänvaivaa arkeen. Muista, että voit muokata reseptejä itsellesi sopivimmiksi mieltymysten ja talutesi ruokailijoiden määrän mukaan.



Sisällysluettelo

Vinkkejä.....	1
Aamiaisen koostaminen.....	2
Ruokalista.....	3
Budjetointi.....	4
Porkkanasosekeitto ja krutongit.....	6
Jauhelihakastike ja makaroni.....	6
Porkkanaletut.....	7
Makaronilaatikko.....	7
Perunavelli ja keitetty kananmuna.....	8
Lihapulla-juurespeltti.....	8
Kanakastike ja riisi.....	9
Kattilalasangne.....	9
Hernekeitto.....	10
Kinkkukiusaus.....	10
Italianpata.....	11
Lämppärit.....	11
Karjalanpaisti ja keitetyt perunat.....	12
Näkkäripitsa.....	12
Pyttipannu.....	13
Kalakeitto.....	13
Uuniriisipuuro.....	14
Makkarakastike ja makaroni.....	14
Kaalilaatikko.....	15
Jauhelihakeitto.....	15
Pinaattikeitto.....	16
Lohkoperunat ja kalapuikot.....	16
Pinaattiletut.....	17
Broilerinkoivet riisipedillä.....	17
Palapaisti ja keitetyt perunat.....	18
Pitsapannari.....	18
Kukkakaaligatiini ja lihamureke.....	19

Ohraunipuuro.....	19
Linssikeitto.....	20
Lihapullat ja muusi.....	20
Kanakeitto.....	21
Jauhelihaperunasoselaatikko.....	21
Wokki.....	22
Uunimunakas ja vihreä salaatti.....	22
Soijarouhekastike ja perunat.....	23
Makkarakeitto.....	23
Seitikiusaus.....	24
Burgerit.....	24
Soijamakaronilaatikko.....	25
Kasvissosekeitto ja krutongit.....	25
Linssibolognese.....	26
Tonnikalapastavuoka.....	26
Ideoita aamu-, väli- ja iltapaloihin.....	27
Köyhät ritarit.....	28
Pannukakku.....	28
Perunarieskat.....	29
Tuorepuurot.....	29
Kaurapuuro.....	30
Smoothiet.....	30
Rahkat.....	31
Teeleivät.....	31
Kolmioleivät.....	32
Hedelmäsalaatti.....	32
Suolaiset muffinit.....	33
Herkkuvälipala.....	33
Kiisselit.....	34
Munakas.....	35



VINKKEJÄ



Tee muutamana päivänä isompi annos ruokaa niin saat syötävää useammalle päivälle. Näin vähennät ruuanlaittoon käyttämäsi aikaa.



Hyödynnä edellisen päivän jämiä seuraavana päivänä. Esimerkiksi munakkaan sekaan voit hyvin laittaa edellisen päivän kasvikset tai kastikkeiden loput. Vain mielikuvitus on rajanasi!



Voit valmistaa reseptejä järjestyksessä, mutta mikään ei estä valikoimasta vain lemppareitasi.



Muokkaa reseptejä mieleiseksesi maustaen ja lisäten tai vähentäen raaka-aineita.



Pakasta ruokaa! Helpotat arkea, kun pakastat ruokaa annoksina ja sulatat sen kiireisenä hetkenä.

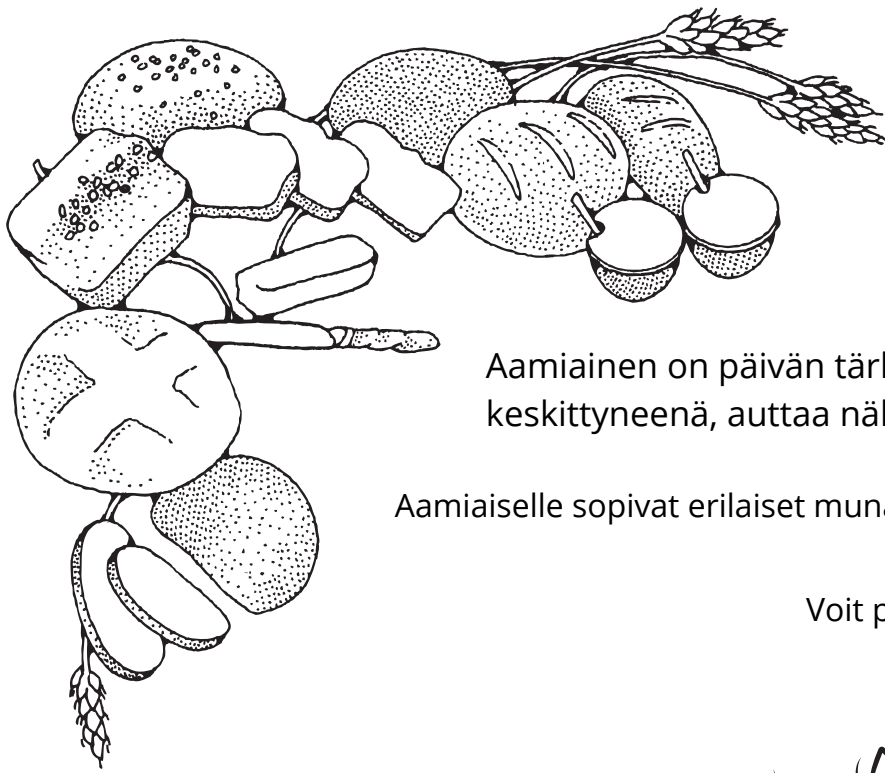


Ota lapset mukaan ruuanvalmistukseen. Osallista lapsia heidän ikätasonsa huomioiden ja tehkää ruuanvalmistuksesta mukava yhteinen hetki.



Panosta kattaukseen ja luo ruokailutilanteesta viihtyisä. Voit esimerkiksi kerätä luonnonkukkia maljakkoon tai käyttää kivan väristä pöytäliinaa.





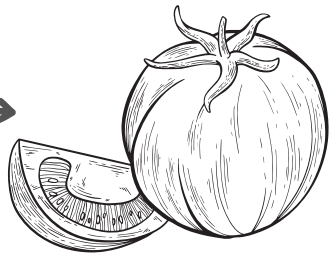
AAMIAISEN KOKOAMINEN

Aamiainen on päivän tärkein ateria! Runsas ja monipuolinen aamiainen pitää sinut virkeänä ja keskittyneenä, auttaa nälänhallinnassa ja ehkäisee iltanapostelua.

Aamiaiselle sopivat erilaiset munakkaat ja tuorepuurot.

Voit pilkkoa illalla jääkaappiin valmiiksi kasvistikkuja, jotta aamulla niitä on helppo popsia aamiaisella!

Paljon!



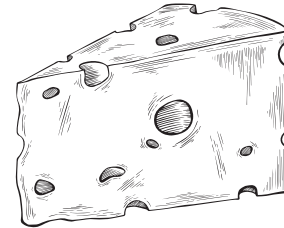
Kasviksia, hedelmiä ja marjoja

+



Täysjyväleipää, puuroa, sokeroimatonta myslää, kaurahiutaleita, leseitä

+



Rahkaa, raejuustoa, jogurttia, kananmunaa, kalaa, juustoa, maitoa, soijajuomaa

+



Hyviä rasvanlähteitä, kuten 60 % margariinia, öljyä, avokadoa, siemeniä, manteleita ja pähkinöitä

Pikkuisen!

RUOKALISTA

	<i>maanantai</i>	<i>tiistai</i>	<i>keskiviikko</i>	<i>torstai</i>	<i>perjantai</i>	<i>lauantai</i>	<i>sunnuntai</i>
VIKKO 1 48,35 €	LOUNAS: Porkkanasosekeitto + krutongit 1,50€	LOUNAS: Porkkanaletut 1,70€	LOUNAS: Perunavelli ja keitetty kananmuna 3,16€	LOUNAS: Kanakastike ja riisi 3,30€	LOUNAS: Hernekeitto 1,35€	LOUNAS: Italianpata 4,15€	LOUNAS: Karjalanpaisti ja keitetyt perunat 9,15€
	PÄIVÄLLINEN: Jauheliha-kastike ja makaroni 2,45€	PÄIVÄLLINEN: Makaronilaatikko 3,40€	PÄIVÄLLINEN: Lihapullajuurespelti 4,80€	PÄIVÄLLINEN: Kattilalasnagne 4,75€	PÄIVÄLLINEN: Kinkkukiusaus 3,10€	PÄIVÄLLINEN: Lämppärit 3,30€	PÄIVÄLLINEN: Näkkäripitsa 2,25€
VIKKO 2 50,40 €	LOUNAS: Pyttipannu 2,90€	LOUNAS: Uuniriisipuuro 0,90€	LOUNAS: Jauheliha-keitto 4,50€	LOUNAS: Pinaattikeitto 1,00€	LOUNAS: Pinaattiletu 2,00€	LOUNAS: Palapaisti ja keitetyt perunat 7,90€	LOUNAS: Kukkakaaligratiini ja lihamureke 6,20€
	PÄIVÄLLINEN: Kalakeitto 4,40€	PÄIVÄLLINEN: Makkarakastike ja makaroni 1,70€	PÄIVÄLLINEN: Kaalilaatikko 4,90€	PÄIVÄLLINEN: Lohkoperunat ja kalapaukot 2,30€	PÄIVÄLLINEN: Broilerinkoivet riisipidillä 5,00€	PÄIVÄLLINEN: Pitsapannari 5,40€	PÄIVÄLLINEN: Ohraunipuuro 1,30€
VIKKO 3 51,75 €	LOUNAS: Linssikeitto 2,60€	LOUNAS: Kanakeitto 3,90€	LOUNAS: Wokki 5,50€	LOUNAS: Soijarouhekastike ja perunat 2,00€	LOUNAS: Seitikiusaus 6,50€	LOUNAS: Soijamakaronilaatikko 2,60€	LOUNAS: Linssibolognese 3,55€
	PÄIVÄLLINEN: Lihapullat ja muusi 4,15€	PÄIVÄLLINEN: Jauheliha-perunasose-laatikko 3,40€	PÄIVÄLLINEN: Uunimunakas ja vihreä salaatti 4,50€	PÄIVÄLLINEN: Makkara-keitto 1,60€	PÄIVÄLLINEN: Burgerit 4,70€	PÄIVÄLLINEN: Kasvisseikeitto ja krutongit 2,65€	PÄIVÄLLINEN: Tonnikalapasta 4,10€

Kolmea viikkoa yhteensä 150,50 €

BUDJETOINTI

Esimerkki yhden viikon aamu-, väli-, ja iltapaloista

Aamupala: Puuroa ja marjoja, keitetty kananmuna, porkkanatikkuja

Välipala: 2 leipäviipaleta (pienet lapset 1), levite, juusto, tomaattia, hedelmä

Iltapala: 2 leipäviipaleta (pienet lapset 1). levite, juusto, tomaattia, jogurttia, marjoja

Ostoslista 4 hlo/ 1 vko

Tomaatti 7 kpl	3,00 €
Kurkku 2 kpl	2,40 €
Porkkana 1 kg	1,30 €
Banaani 8 kpl	2,10 €
Omena 8 kpl	3,00 €
Mandariini 8 kpl	2,40 €
Paahtoleipää 2 pss	2,10 €
Juusto 1 kg	4,80 €
Jogurtti 2 l	2,80 €
Kananmuna 2 kennoa	3,00 €
Margariini 1 rasia	1,50 €
Pakastemarjoja 1 kg	9,00 €
Suodatinkahvi 1 pkt	4,70 €
Kaurahiutale 1 kg	0,80 €
	42,90 €

Kolmen viikon aamu-, väli- ja iltapalat yhteensä **128, 70 €**

Edellisen sivun kolmen viikon ruokalistaan ei ole laskettu mukaan kasviksia, joita tulisi syödä **puoli kiloa päivässä.**

Tässä esimerkkejä kasvisten hinnoista, joita neljän hengen perheessä tulisi syödä siis viikon aikana yhteensä **14 kg.**

Keräkaali n. 17,00 € / 14 kg
Porkkana n. 18,00 € / 14 kg
Punajuuri n. 22,00 € / 14 kg
Lanttu n. 23,00 € / 14kg
Keltasipuli n. 23,00 € / 14 kg
Kukkakaali-parsakaali-porkkana -sekoitus (pakaste) n. 24,00 € / kg
Punasipuli n. 28,00 € / 14 kg
Kesäkurpitsa n. 39,00 € / 14 kg
Kukkakaali n. 42,00 € / 14 kg
Myskikurpitsa n. 42,00 € / 14 kg
Kurkku n. 46,00 € / 14 kg
Paprika n. 49,00 € / 14 kg
Tomaatti n. 55,00 € / 14 kg
Parsakaali n. 70,00 € / 14 kg
Tankoparsa n. 98,00 € / 14 kg
Jääsalaatti n. 167,00 € / 14 kg

Tarkoitus ei suinkaan ole syödä vain yhtä sorttia 14 kiloa, vaan kehotamme valitsemaan kasviksia monipuolisesti tuon 14 kilon verran. Tällöin hinta pysyy kohtuullisena ja samalla saatte riittävän määrän kasviksia päivässä.

Kolmen viikon kasvikset yhteensä n. 150,00 €





<i>Pääruuat (lounaat ja päivälliset)</i>	<i>150,50€</i>
<i>Aamu-, väli- ja iltapalats</i>	<i>128,70€</i>
<i>Kasvikset</i>	<i>150,00€</i>
<i>Yhteensä</i>	<i>429,20€</i>



PORKKANASOSEKEITTO JA KRUTONGIT



JAUHELIIHAKASTIKE JA MAKARONI

6-7 porkkanaa
1-2 perunaa
1 sipuli
½ l vettä
1 kasvisliemikuutio
1tl mustapippuria
1 dl ruokakermaa halutessasi

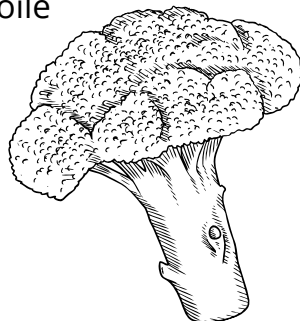
Valmistus

- 1) Ota tarvittavat ainekset ja välineet esille.
- 2) Laita vesi kiehumaan, lisää joukkoon liemikuutio kun vesi kiehuu.
- 3) Pese, kuori ja paloittele porkkanat, perunat ja sipuli. Lisää kattilaan. Keitä n. 20min tai kunnes kasvikset ovat pehmeitä.
- 4) Nosta kattila pois liedeltä ja kaada keitinvesi talteen. Soseuta kasvikset sauvasekoittimella, tehosekoittimella tai survimella. Lisää keitinvettä sen verran, kuinka löysää keitosta haluat.
- 5) Lisää joukkoon pippuri ja halutessasi kerma. Tarjoile krutonkien tai leivän kera.

Krutongit (valmistuvat kätevästi kasvien kypsyessä)

2-3 palaa kotoa löytyvää leipää
2rkl öljyä
1 valkosipulinkynsi hienonnettuna
Mausteita halutessasi

- 1) Kuutioi leivät ja levitä kuumalle paistinpannulle tai pellille.
- 2) Ripottele päälle öljyä, valkosipulisilppu ja mausteet.
- 3) Paista pannulla tai uunissa 225 °C 5-10min kunnes saaneet väriä.



400g jauhelihaa
1 sipuli
3 rkl vehnä jauhoa
1tl suolaa
1tl pippuria
1tl grillimaustetta tai muuta haluamaasi maustetta
7 dl vettä

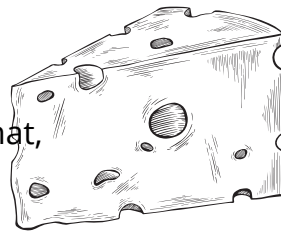
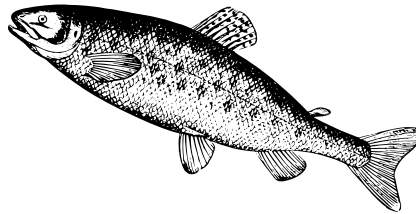
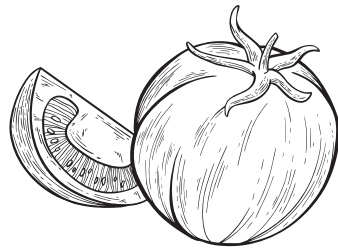
Valmistus

- 1) Kuori ja silppua sipuli
- 2) Ruskista jauheliha ja sipuli pannulla. Siirrä erilliselle astialle odottamaan.
- 3) Lisää pannulle voi. Kun voi kiehuu lisää vehnä jauhot, ruskista jauhot hämmentäen.
- 4) Kun jauhot ovat ruskistuneet lisää pannulle vettä koko ajan sekoittaen. Anna kastikkeen kiehua hiljalleen ja lisää jauheliha, sipulit ja mausteet joukkoon. Hauduta hetki.
- 5) Tarjoile keitettyjen makaronien kera.

Vinkki!

Voit korvata jauhelihan myös kasvisproteiinilla kuten härkiksellä tai jauhiksella.

PORKKANALETUT



- 4 porkkanaa
- 5 dl vettä
- 1 ¼ dl maitojauhetta
- 3 kananmunaa
- 3dl vehnäjauhoja
- ½ dl ruokaöljyä
- ½ tl suolaa

Ruokaöljyä paistamiseen
Puolukkahilloa tarjoiluun

VALMISTUS

- 1) Kuori ja raasta porkkanat hienoksi raasteeksi.
- 2) Sekoita porkkanaraaste, vesi, maitojauhe, kananmunat, vehnäjauhot, ruokaöljy ja suola keskenään. Anna taikinan turvota 20 minuuttia.
- Sekoita vielä ennen paistoa.
- 3) Paista kuumalla pannulla pienessä määrässä ruokaöljyssä noin 1 dl taikinaa kerrallaan.
- 4) Tarjoile puolukkahillon kanssa.

Vinkki!
Voit käyttää lettuihin loput porkkanasosekeista tai helpottaa arkea ostamalla kaupasta valmiit letut!

MAKARONILAATIKKO

- 2L vettä
- 5dl/400g makaronia
- n. 1-2tl suolaa

JAUHELIHASEOS

- 1 sipuli
- 400g jauhelihaa
- 2tl paprikajauhetta
- 1tl mustapippuria
- 1tl suolaa

MUNAMAITO

- 7dl maitoa tai maitojauhemaitoa (1,5dl maitojauhetta + 7dl vettä)
- 2 kananmunaa
- Haluamiasi mausteita 1-2tl (pippuri, paprikajauhe, yrtit tms.)

Valmistus

- 1) Laita uuni kuumentamaan 200 °C ja ota esille tarvittavat ainekset ja työvälineet.
- 2) Laita vesi kiehumaan kattilaan.
- 3) Voitele uunivuoka voilla tai margariinilla sillä aikaa, kun vesi kiehahtaa.
- 4) Kun vesi kiehuu lisää suola ja makaronit

Jauhelihaseoksen valmistus

- 5) Kuori ja hienonna sipuli pieneksi.
- 6) Kuumenna paistinpannu ja ruskista jauheliha ja lisää joukkoon sipulit ja mausteet.
- 7) Valuta makaronit ja sekoita jauheliha-sipuliseos makaronien joukkoon
- 8) Kaada voideltuun vuokaan

Munamaidon valmistus

- 9) Mittaa munamaidon ainekset kulhoon ja sekoita. Kaada seos vuokaan tasaisesti.
- 10) Kypsennä uunin alatasolla n. 40-50 minuuttia, kunnes munamaito on hyytynyt.

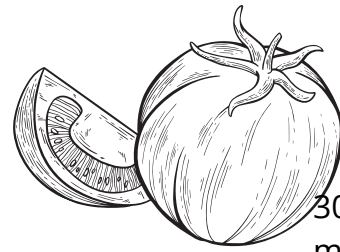
Vinkki!

Saat ruoasta maidottoman korvaamalla maidon kasvimaidolla ja kasvisversion korvaamalla jauhelihan soijarouheella.

PERUNAVELLI JA KEITETTY KANANMUNA

1 kg	jauhoisia perunoita (punainen pussi)
1 l	vettä
2,5 dl	maitojauhetta
1 tl	suolaa
25g	voita tai margarinaa
4	kananmuna

- 1) Laita vettä kiehumaan kahteen kattilaan.
- 2) Kuori ja paloittele perunat. Keitä kypsäksi toisessa kattilassa noin 10 minuuttia.
- 3) Keitä toisessa kattilassa kananmunia noin 8 minuuttia. Kaada vesi pois.
- 4) Kaada vesi pois kypsistä perunoista ja soseuta sähkövatkaimella.
- 5) Lämmitä litra vettä ja sekoita joukkoon maitojauhe. Lisää perunoiden joukkoon pikkuhiljaa, kunnes koostumus on vellimäinen.
- 6) Lisää voi ja suola.
- 7) Anna kiehahtaa varovasti, varo ettei velli pala pohjaan.



LIHAPULLAJUURESPELTI

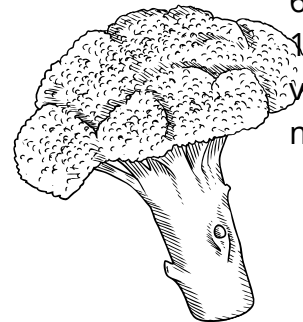
300-400g lihapullia (katso lihapullien ohje sivulta 20 lihapullat ja muusi tai käytä valmiita)

- 6 perunaa
- 3 porkkanaa
- 1 tuore parsakaali tai 1 ps pakasteparsakaaleja
- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- Rypsiöljyä
- 2tl suolaa
- 2tl mustapippuria
- 2tl haluamaasi yrttimaustetta



Valmistus

- 1) Laita uuni kuumentamaan 225 asteeseen.
- 2) Pese, kuori ja pilko kasvikset. Kuori ja lohko sipuli ja hienonna valkosipulit
- 3) Levitä kasvikset pellille ja pirskottele öljyä niiden päälle. Lisää myös mausteet.
- 4) Paista uunissa n. 15min.
- 5) Valmista tällä aikaa lihapullat.
- 6) Ota pelti uunista ja lisää lihapullat pellille ja jatka paistamista vielä 15 minuuttia tai kunnes kasvikset ja lihapullat ovat kypsiä. Jos käytät valmislihapullia laita ne pellille vasta viimeiseksi kymmeneksi minuutiksi.



Vinkki!

Nopeuta ruoan valmistumista hyödyntämällä valmislihapullia. Tällöin lisää lihapullat uuniin vasta viimeiseksi 10:ksi minuutiksi.

Ehdotus!

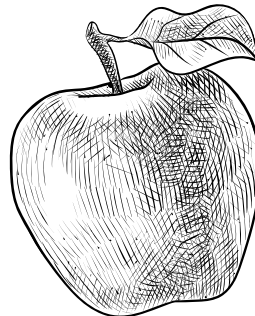
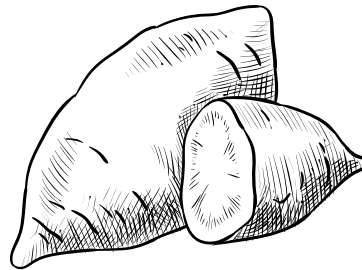
Valmista nopea ja edullinen kermaviilikastike lisäksi. Sekoita purkilliseen kermaviiliä nokare sinappia, sitruunamehua ja haluamiasi mausteita. Saat makua ja makeutta lisäämällä hieman sokeria tai siirappia.

KANAKASTIKE JA RIISI

- 1 rasia (450g) broilerisuikaleita
- 1 sipuli
- 2 rkl rypsiöljyä
- 2 tl curryjauhetta
- $\frac{3}{4}$ tl suolaa
- 1 tlk (2 dl) ruokakermaa

- 1) Nosta broilerisuikaleet huoneenlämpöön.
- 2) Kuori ja hienonna sipuli.
- 3) Ruskista broilerisuikaleet öljyssä kuumalla pannulla.
- 4) Lisää hienonnettu sipuli, curryjauhe ja suola. Paista kunnes sipuli pehmenee.
- 5) Lisää ruokakerma ja kiehauta nopeasti. Jätä hautumaan pienelle lämmölle.
- 6) Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan.

Vinkki!
Kokeile raikastaa kastiketta pilkkomalla kypsennyksen loppuvaiheessa joukkoon yksi mandariini.



KATTILALASAGNE

- 400g jauhelihaa
- 1 sipuli
- 1 valkosipulinkynsi
- tilkka öljyä
- 6dl vettä
- 300-400g tomaattimurskaa tai pastakastiketta
- 1 liemikuutio
- 1tl mieleistäsi kuivattua yrttimaustetta
- $\frac{1}{2}$ tl suolaa
- $\frac{1}{2}$ tl mustapippuria
- n. 12 lasagnelevyä
- 1dl juustoraastetta

Valmistus

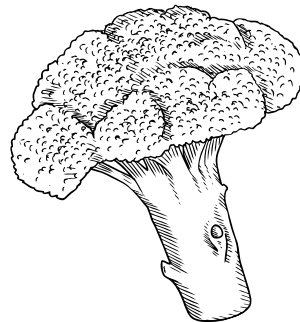
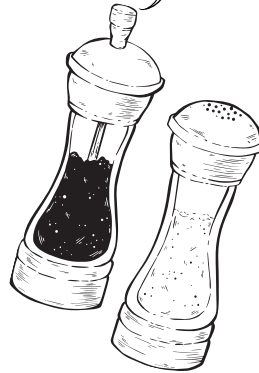
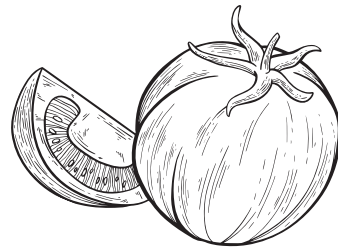
- 1) Ota esille ainekset ja tarvittavat välineet.
- 2) Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynsi.
- 3) Kuumenna kattila ja lisää tilkka öljyä. Kuullota öljyssä sipuli ja valkosipuli. Lisää jauheliha ja paista se kypsäksi.
- 4) Lisää kattilaan vesi, tomaattikastike, hienonnettu liemikuutio, kuivattu yrttimauste, suola ja mustapippuri.
- 5) Murra lasagnelevyt pienemmiksi paloiksi ja lisää ne kattilaan. Sekoita levyjä lisäämisen välissä, jotta levyt eivät tartu toisiinsa.
- 6) Kuumenna ja anna kiehua hiljalleen miedolla lämmöllä, kunnes lasagnepalat ovat pehmenneet n. 25 minuuttia. Sekoittele silloin tällöin.
- 7) Lisää lopuksi juustoraaste. Anna sulaa hetken ajan ja nosta tarjolle.

NOPEA PURKKIHERNARI

2prk hernekeittoa
Vettä
1 sipuli
Sinappia halutessasi

Valmistus

- 1) Noudata purkin kyljessä olevaa ohjetta.
- 2) Voit tuunata keittoa lisäämällä siihen porkkanaraastetta, sipulia tai vaikka säilykelihää lisäproteiiniksi.
- 3) Nauti sipulisilpun ja sinapin kera.



KINKKUKIUSAUS

1 kg peruna-sipulisekoitusta
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria
n. 200g kinkkusuikeita
1prk ruokakermaa
1dl maitoa
Halutessasi persiljaa tuoreena tai kuivattuna

Valmistus

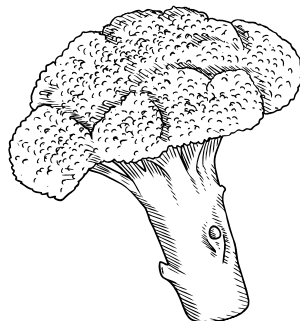
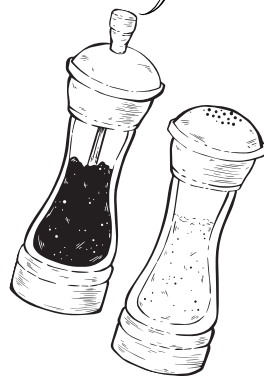
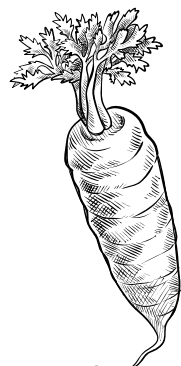
- 1) Ota esille ainekset ja iso uunivuoka.
- 2) Laita uuni kuumenemaan 225 °C:seen ja voitele vuoka.
- 3) Kaada peruna-sipulisekoitus ja kinkkusuikeet vuokaan. Lisää mausteet ja sekoita kaikki ainekset sekaisin.
- 4) Kaada seoksen päälle ruokakerma ja maito, sekoita hieman.
- 5) Kypsennä uunin keskitasolla n. 45min.
- 6) Anna hetki vetäytyä uunista tulon jälkeen ja nauti salaatin kera.

ITALIANPATA

1 ps Italianpata-aineksia
1 rs (400g) jauhelihaa
vettä
(1 ps herne-maissi-paprika
pakastekasviksia)

- 1) Ruskista jauheliha isolla pannulla.
- 2) Lisää pakkauksen ohjeen mukainen määrä vettä ja kuumenna.
- 3) Sekoita pata-ainekset joukkoon ja kypsennä pussissa kerrottu aika.
- 4) Halutessasi voit lisätä kypsennyksen loppuvaiheessa pussillisen herne-maissi-paprika -sekoitusta tuomaan ruokaan lisää kasviksia!

Vinkki!
Kasvisversion saat korvaamalla jauhelihan edullisilla ja täyttävillä linsseillä tai soijarouheella!



LÄMPPÄRIT

8 viipaletta (paahto)leipää
6 rkl ketsuppia
1 tlk lihasäilykettä
1 paprika
1 tomaatti
2 tl pizzamaustetta
4 dl juustoraastetta

- 1) Laita uuni lämpenemään 250°C.
- 2) Huuhtele tomaatti ja paprika. Viipaloi ne.
- 3) Siivuta lihasäilyke.
- 4) Laita leivinpaperi pellille ja leivät sen päälle.
- 5) Levitä leiville ketsuppia.
- 6) Lisää päälle lihasäilykettä, paprikasiivuja ja tomaattisiivuja.
Ripottele päälle juustoraastetta ja pizzamaustetta

Vinkki!
Voit käyttää täytteeksi myös esimerkiksi leikkelettä, kinkkusuikeleita tai torstain kanakastiketta, mikäli sitä on jäänyt yli!

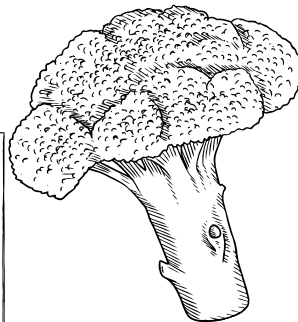
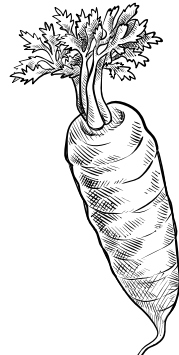
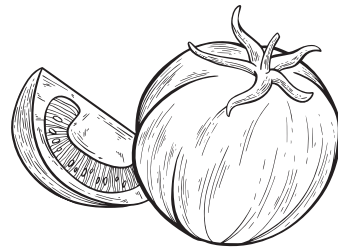
KARJALANPAISTI JA KEITETYT PERUNAT

- 1 rs (800g) karjalanpaistilihapaloja
- 2 sipulia
- 3 porkkanaa
- 2rkl ruokaöljyä
- 1 tl suolaa
- 10 kpl kokonaista maustepippuria
- vettä
- 8 -10 perunaa

Tarjoiluun suolakurkkuja ja puolukkahilloa.

- 1) Laita uuni kuumenemaan 175°C.
- 2) Kuori sipulit. Pilko ne suuriksi lohkoiksi.
- 3) Kuori porkkanat ja pilko suuriksi paloiksi.
- 4) Voitele uunipata ruokaöljyllä.
- 5) Lisää pataan lihat, sipulit, porkkanat, suola ja pippurit.
- 6) Kaada päälle vettä sen verran, että lihat juuri ja juuri peittyvät.
- 7) Kypsennä 2-3 tuntia. Lisää vettä, jos se lihat tulevat sen yläpuolelle. Jos pinta alkaa ruskistua, voit peittää padan kannella.
- 8) Anna paistin vetäytyä perunoiden keittämisen ajan.
- 9) Keitä perunat kattilassa, perunoiden koosta riippuen noin 10-20 minuuttia. Perunat ovat kypsiä, kun haarukka uppoaa niihin kevyesti.

Vinkki!
Keitä perunoita tuplamäärä ja laita puolet jääkaappiin, niin nopeutat pyttipannun valmistamista!



NÄKKÄRIPITSA

Ainekset neljään näkkäripizzaan

- 4 näkkileipää
- 4rkl tomaattikastiketta (pyree, ketsuppi tai murska)
- 2dl juustoraastetta
- 4 viipale leikkelettä tai 2dl kinkkusuikeleita
- 1prk ananaspaloja
- Pizzamaustetta
- Mustapippuria
- Valmistus

- 1) Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.
- 2) Lado näkkileivät pellille leivinpaperin päälle.
- 3) Levitä näkkileipiä päälle tomaattikastike ja lisää muut täytteet.
- 4) Ripottele päälle juustoraastetta ja mausteet.
- 5) Paista näkkäreitä uunissa 8-10min.

Vinkki!
Vaihtelee täytteitä maun mukaan ja lisää leipiä syöjien määrän mukaisesti. Näkkileivän tilalta voit testata myös hapankorppua.

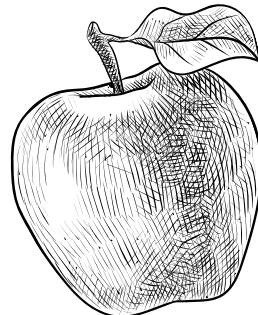
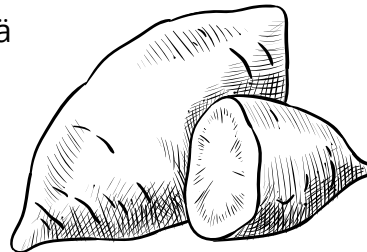
PYTTIPANNU

- 2 sipulia
- 1 valkosipulin kynsi
- 8-10 keitettyä perunaa
- 400g lenkkimakkaraa
- 2 rkl rypsiöljyä
- ¼ tl suolaa
- ¼ tl mustapippuria

- 1) Kuori ja hienonna sipulit.
- 2) Kuori ja kuutio makkarat.
- 3) Kuumenna öljyä paistinpannalla. Lisää sipulit, makkarat ja perunat. Paista kunnes saavat väriä. Lisää suola ja pippuri.

Vinkki!

Ylimääräisen makkaran voit säästää seuraavan päivän makkarakastiketta varten!



KALAKEITTO

- 7 kpl perunaa
- 1 kpl sipuli
- 2 kpl porkkanaa
- 1 rkl rypsiöljyä
- 1,2 l vettä
- 1 kpl liemikuutio
- 6 kpl maustepippuria
- 400g pakasteseitiä kuutioina
- 1 tl sitruunapippuria
- 1 dl maitojauhetta
- 1-2 rkl kuivattua tilliä

- 1) Kuori ja kuutioi perunat ja porkkanat.
- 2) Kuori sipuli ja hienonna se.
- 3) Laita ruokaöljy ja sipuli kattilaan ja kuullota hetki.
- 4) Lisää kattilaan vesi ja liemikuutio. Kuumenna kiehuvaaksi. Lisää maustepippurit ja juurekset. Anna kiehua miedolla lämmöllä 10 minuuttia.
- 5) Lisää seitikuutiot ja sitruunapippuri. Anna keiton kiehua, kunnes juurekset ovat kypsiä.
- 6) Lisää maitojauhe ja kuivattu tilli. Tarjoile esimerkiksi ruisleivän kanssa.

Maitojauheen voit korvata 2dl:llä ruokakermaa. Tällöin vähennä veden määrä litraan.

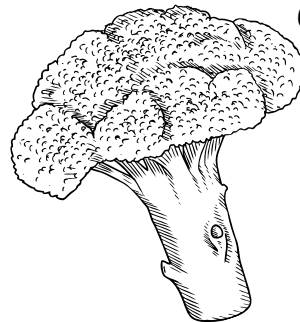
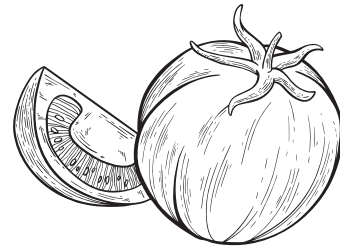
UUNIRIISIPUURO

1,5 rkl	ruokaöljyä
1 l	vettä
2,5 dl	maitojauhetta
2 dl	puuroriisiä
½ tl	suolaa

- 1) Laita uuni lämpenemään 175°C.
- 2) Voitele uunivuoka rypsiöljyllä.
- 3) Sekoita vuoassa vesi ja maitojauhe.
- 4) Lisää riisit ja suola.
- 5) Kypsennä noin 1,5 tuntia. Sekoita kypsennyksen aikana muutaman kerran.
- 6) Anna vetäytyä 10 minuuttia ennen tarjoilua.

Vinkki!

Uuniriisipuuro on helppo ja maistuva ruoka myös joulunajan ulkopuolella. Tarjoa lisänä esimerkiksi marjakiisseliä tai hilloa! Maitojauheen ja veden voit korvata myös litralla maitoa.



MAKKARAKASTIKE JA MAKARONI

- ½ pakettia (n. 200-300g) uuni- tai lenkkimakkaraa.
- 1 sipuli
- 1 rkl voita tai margariinia
- 3rkl vehnä jauhoja
- 2rkl tomaattipyreetä tai ketsuppia
- 2dl kylmää vettä
- 1 lihaliemikuutio

Valmistus

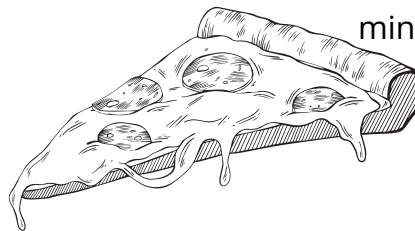
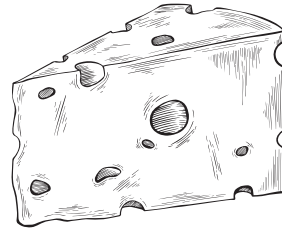
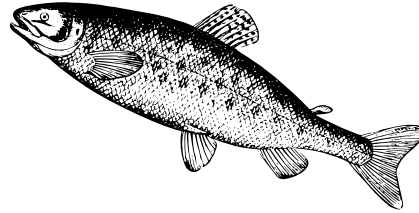
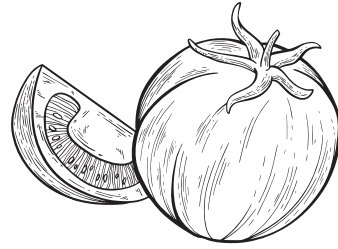
- 1) Ota esille tarvittavat ainekset ja työvälineet
- 2) Kuori ja pilko makkarat. Hienonna sipuli.
- 3) Kuullota sipuleita pannulla voissa tai margariinissa. Lisää sekaan makkarat ja ruskista hetki.
- 4) Ripottele jauhot tasaisesti joukkoon ja anna niiden ruskista.
- 5) Lisää vesi ja sekoita hyvin, niin ettei jauhot paakkuunnu. Tämän jälkeen lisää sekaan tomaattipyree ja lihaliemikuutio ja anna kiehahtaa. Tarkista maku.
- 6) Tarjoile makaronin tai keitettyjen perunoiden kanssa.

JAUHELIIHAKEITTO

2 porkkanaa
pala palsternakkaa
pala selleriä
pala lanttua
1L vettä
1-2 laakerinlehteä
5-10 maustepippuria
5 perunaa
1 sipuli
400 g jauhelihaa
1-2tl suolaa
1tl mustapippuria

Valmistus

- 1) Ota esille tarvittavat välineet.
- 2) Pese, kuori ja kuutioi porkkana, lanttu, palsternakka ja selleri.
- 3) Kiehauta vesi isossa kattilassa ja laita kasvikset, laakerinlehdet ja maustepippurit kattilaan. Keitä n. 10min.
- 4) Pese, kuori ja leikkaa sillä aikaa perunat ja sipuli ja lisää kattilaan. Keitä vielä n.15min kunnes kaikki ovat lähes kypsiä.
- 5) Tällä aikaa ruskista pannulla jauheliha ja mausta suolalla ja pippurilla. Lisää keiton sekaan.
- 6) Tarkista kasvisten kypsyys ja keiton maku. Tarjoile leipäpalan kera.



KAALILAATIKKO

n. 1kg keräkaalia
5dl vettä
1 1/2tl suolaa
1 sipuli
400g nauta-sikajauhelihaa
2tl meiramia
1,5tl mustapippurirouhetta
3rkl siirappia
1/2dl puuroriisiä

Valmistus

- 1) Ota tarvittavat ainekset ja välineet esille. Laita uuni kuumenemaan 200° C:seen.
- 2) Silppua kaali ja sipuli. Kannan kovimman osan voi jättää kaalista pois. Kuumenna vesi kattilassa ja lisää kaalit, sipuli ja suola. Sekoittele silloin tällöin. Anna kiehua 20-30min.
- 3) Ruskista sillä aikaa jauheliha pannulla, mausta suolalla. Sekoita jauheliha, meirami, mustapippuri ja siirappi kaali-sipuliseoksen joukkoon. Voitele iso uunivuoka. Ripottele vuoan pohjalle riisit ja kaada kaaliseos liemineen vuokaan. Pane vuoan pinnalle muutama margariininokare.
- 4) Kypsennä kaalilaatikko 200 asteessa alimmalla tasolla n. 50 minuuttia. Tarjoa lisänä puolukkahilloa halutessasi.

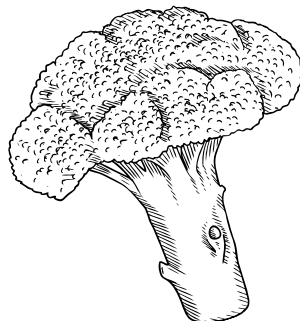
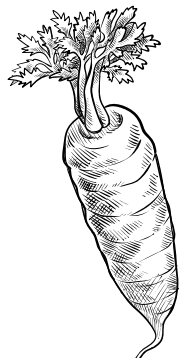
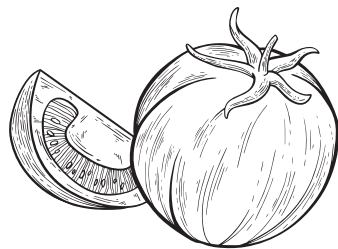
PINAATTIKEITTO

50 g margariinia
4 rkl vehnä jauhoja
1 l maitoa
150-200g pakastepinaattia
1 tl suolaa
riipaus valkopippuria

Valmistus

- 1) Ota esille tarvittavat välineet ja ainekset. Laita kananmunat kiehumaan. (1-2 munaa/ruokailija)
- 2) Kaada maito ja vehnä jauhot omaan kattilaan ja sekoita hyvin.
- 3) Kuumenna koko ajan sekoittaen, kunnes seos sakenee.
- 4) Lisää sekaan pinaatit, anna sulaa. Mausta suolalla ja valkopippurilla. Hauduta hetki pienellä lämmöllä ja tarkista maku.
- 5) Tarjoile keitetyn kananmunan kanssa.

Vinkki!
Voit myös oikaista ja hyödyntää
kaupan valmista
pakastepinaattikeittoa
sulattamalla sen kattilassa.



LOHKOPERUNAT JA KALAPUIKOT

8-10 perunaa
2rkl rypsiöljyä
2tl suolaa
1tl mustapippuria
1tl grillimaustetta
1tl paprikamaustetta
1pkt kalapuiikkoja

Valmistus

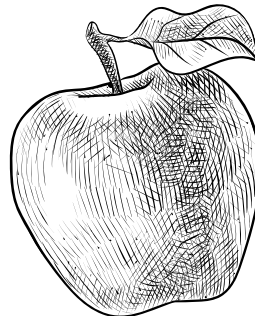
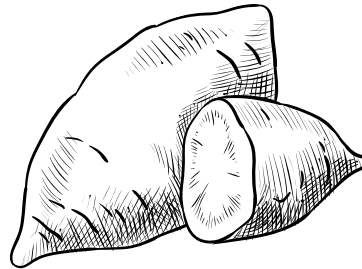
- 1) Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.
- 2) Pese ja lohko perunat neljään osaan, isot kuuteen osaan.
- 3) Laita lohkot kulhoon ja kaada päälle 2rkl öljyä ja mausteet. Sekoita niin, että mausteet levittyvät tasaisesti.
- 4) Levitä lohkot pellille ja paista uunissa 20min.
- 5) Ota pelti uunista ja lisää jäiset kalapuikot pellille. Jatka paistamista vielä 15min.
- 6) Tarjoile salaatin kera.

PINAATTILETUT

1 ps (150g) pakastepinaattia
½ l vettä
1 ¼ dl maitojauhetta
3 dl vehnä jauhoja
2 kananmunaa
1 tl suolaa
1 tl sokeria
¼ dl ruokaöljyä
Ruokaöljyä paistamiseen
Tarjoiluun puolukkahilloa

- 1) Sulata pinaatti mikrossa.
- 2) Sekoita kierrevatkaimella vesi, maitojauhe, vehnä jauhot, kananmunat, suola ja sokeri.
- 3) Lisää ruokaöljy ja pinaatti. Sekoita kevyesti.
- 4) Anna turvota 15 minuuttia.
- 5) Paista lettuja kuumalla pannulla ruokaöljyssä. Tarjoile puolukkahillon kanssa.

Vinkki!
Voit lisätä ylijääneen pinaattikeiton taikinaan tai helpottaa arkea ostamalla valmiita pinaattiletuja!



BROILERINKOIVET RIISIPEDILLÄ

1 rs (n.1,2kg) marinoituja broilerin koipireisiä
1 sipuli
1 punainen paprika
1 pieni kesäkurpitsa
6 dl vettä
1 kanaliemikuutiota
1 rkl ruokaöljyä
3 dl riisiä
½ tl mustapippuria

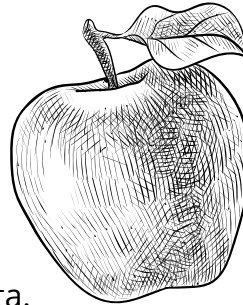
- 1) Laita uuni lämpenemään 200°C.
- 2) Huuhtelee paprika ja kesäkurpitsa.
- 3) Kuori sipuli.
- 4) Pilko kasvikset suuriksi paloiksi.
- 5) Kiehauta vesi kattilassa ja sekoita sinne kanaliemikuutio.
- 6) Levitä laakeaan uunivuokaan ruokaöljyä. Lisää riisi ja paloitellut vihannekset. Lisää mustapippuri.
- 7) Kaada päälle kanaliemi. Laita broilerin koipireidit vuuan päälle.
- 8) Paista 50-60 minuuttia.

Vinkki!
Voit helpottaa arkea korvaamalla tuoreet kasvikset esimerkiksi pakaste kukkakaali-porkkanasekoituksella.

PALAPAISTI JA KEITETYT PERUNAT

600 g	naudan palapaistipaloja
2	sipulia
2	porkkanaa
2 rkl	ruokaöljyä
6dl	vettä
1	lihaliemikuutio
2	laakerinlehteä
1 tl	suolaa
0,5 tl	mustapippuria
1 prk (2dl)	ruokakermaa
1,5 rkl	vehnäjauhoja
8	perunaa

- 1) Ota liha huoneenlämpöön 30 min ennen paistamista.
- 2) Kuori sipulit ja porkkanat. Leikkaa suuriksi paloiksi.
- 3) Ruskista lihat ruokaöljyssä muutamassa erässä kuumalla pannulla. Siirrä ruskistetut palat kattilaan.
- 4) Lihojen jälkeen paista kasviksia hetki pannulla. Lisää 2 dl vettä ja kaada kasvikset ja vesi kattilaan lihojen päälle.
- 5) Kuumenna kattila kiehuksi. Lisää 4 dl vettä ja lihaliemikuutio, laakerinlehdet ja mustapippuri.
- 6) Peitä kannella ja anna kypsyä miedolla lämmöllä noin 2 tuntia, kunnes liha on mureaa. Voit tarvittaessa lisätä vähän vettä.
- 7) Kypsennyksen lopussa sekoita ruokakerma ja vehnäjauhot keskenään. Sekoita pataan. Ota lämpö pois liedeltä ja anna hautua vielä perunoiden kypsymisen ajan.
- 8) Keitä vesi kiehuksi. Lisää perunat. Keitä 10-20 minuuttia perunoiden koosta riippuen.



PITSAPANNARI

Vinkki!

Hyödynnä täytteessä edellisen päivän broileria tai muuta kaapista löytyvää. Mielikuvitus on tämän täytteiden rajana! Ohjeesta tulee pellillinen. Voit herkutella loput seuraavana päivänä vaikkapa välipalana.

Pannaritaikina:

- 6 dl vettä
- 1dl maitojauhetta
- 3dl vehnäjauhoja
- 3 kananmunaa
- 1 tl suolaa
- 1/2 dl öljyä

Valmistus

- 1) Laita uuni kuumentamaan 225 asteeseen.
- 2) Mittaa vesi kulhoon. Sekoita siihen maitojauhe, vehnäjauhot ja suola. Lisää sitten kananmunat yksitellen joukkoon ja lopuksi öljy, sekoita tasaiseksi. Anna taikinan turvota sen aikaa, kun valmistat täyteen.

Täyte:

- 400 g jauhelihaa/pari purkkia tonnikalaa/150-200 g tai kinkkua suikaleina tai n. 200g kasviproteiinia
- 1/2tl suolaa
- 1tl pippuria
- 1 sipuli
- 2-3 dl mieleisiä kasviksia, (esim. paprika, porkkana, kurpitsa, sienet)
- 2-3 tomaattia
- 1-2 dl juustoraastetta
- 2 tl jotain yrttimaustetta (pizzamauste, basilika, oregano, rosmariini yms.)

Valmistus

- 1) Jos käytät jauhelihaa tai kasviproteiinia ruskista se sipulin kanssa pannulla ja mausta suolalla ja pippurilla. Kinkun ja tonnikalan kanssa ei tarvitse lisätä suolaa täytteeseen.
- 2) Pese ja pilko käyttämäsi kasvikset pieneksi. Viipaloi tomaatit.
- 3) Kaada taikina leivinpaperilla vuoratulle pellille ja ripottele taikinan päälle täyte, kasvikset, tomaatit ja juustoraaste. Lisää pinnalle haluamaasi yrttimaustetta.
- 4) Paista uunin keskitasolla n. 35-40min. Tarjoile salaatin kanssa.

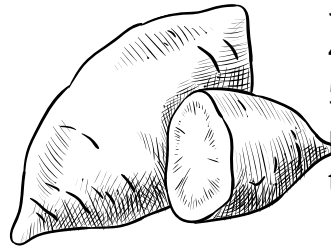
KUKKAKAALIGRATIINI JA LIHAMUREKE

- 1 iso kukkakaali
- ½ tl suolaa
- ½ tl mustapippuria
- 1 prk (2 tai 2,5dl) juustoista ruokakermaa
- 1 tl margariinia

- 1) Laita uuni lämpiämään 200°C.
- 2) Huuhtele ja kuivaa kukkakaali. Paloittele kukinnot erikseen ja kuutioi kanta.
- 3) Voitele uunivuoka margariinilla. Lisää pilkottu kukkakaali.
- 4) Sirottele suola ja mustapippuri.
- 5) Kaada ruokakerma päälle.
- 6) Kypsennä uunissa noin 40 minuuttia.

- 400g jauhelihaa
- 1dl vettä
- ¼ dl maitojauhetta
- ½ dl korppujauhoja tai 1 pala vaaleaa leipää murustettuna
- 1 sipuli
- 1 rkl ruokaöljyä
- 1 kananmuna
- 1 tl suolaa
- 1 tl oreganoa
- ¾ tl paprikajauhetta
- ¼ tl mustapippuria

- 1) Sekoita maitojauhe, vesi ja korppujauhot kulhossa.
- 2) Kuori ja hienonna sipuli. Kuullostu ruokaöljyssä paistinpannalla.
- 3) Lisää korppujauhoseokseen hieman jäähtynyt sipuli, jauheliha, muna ja mausteet. Sekoita tasaiseksi.
- 4) Laita leivinpaperi pellin päälle. Muotoile massa murekkeeksi ja paista 30 minuuttia 200°C.



OHRAUNIPUURO

- 2 dl kokonaisia ohrasuurimoita
- 1 tl suolaa
- 1,5 l vettä
- 3 ¾ dl maitojauhetta
- 4 rkl voita tai margariinia

- 1) Laita uuni lämpenemään 175°C.
- 2) Voitele vähintään 2 litran kokoinen uunivuoka voilla tai margariinilla.
- 3) Lisää vesi, suola ja maitojauhe, sekoita.
- 4) Lisää ohrasuurimot.
- 5) Kypsennä noin 2 tuntia ja sekoita muutaman kerran paiston aikana. Anna puuron vetäytyä 10 minuuttia ennen tarjoilua.

Vinkki!

Jos keitettyjä perunoita on jäänyt yli eiliseltä, voit pilkkoa ne siivuiksi ja laittaa gratiinin joukkoon.

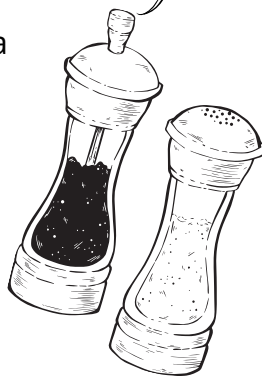
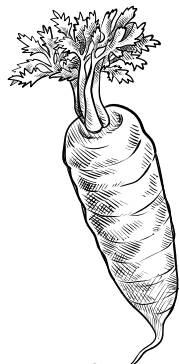
LINSSIKEITTO

2 rkl	ruokaöljyä
1	sipuli
1	valkosipulin kynsi
5 dl	vettä
2 dl	kuivattuja punaisia linssejä
400g	tomaattimurskaa
2 tl	currya
1,5 tl	suolaa
1 prk (400g)	kookosmaitoa (chilirouhetta tai jauhetta)

- 1) Kuori ja pilko sipulit pieneksi.
- 2) Laita ruokaöljy kattilaan, lisää sipulit ja kuumenna. Kuullota hetki.
- 3) Lisää vesi ja kuumenna.
- 4) Huuhtele linssit juoksevan veden alla. Lisää kattilaan.
- 5) Lisää tomaattimurska, curry ja suola sekä halutessasi chilirouhe- tai jauhe. Kuumenna kiehuvaaksi. Anna kiehua 15 minuuttia matalalla lämmöllä välillä sekoittaen.
- 6) Lisää kookosmaito ja kuumenna.

Vinkki!

Linssikeitto parane vanhetessaan, joten voit hyvin tehdä keiton kaksin- tai kolminkertaisena ja syödä keittoa useampana päivänä peräkkäin!



LIHAPULLAT JA MUUSI

Ainekset lihapulliin

400 g	jauhelihaa
1	kananmuna
0,5 dl	korppujauhoja (voit hyödyntää kuivahtaneita leipiä)
1	sipuli
1 tl	suolaa
1tl	mustapippuria
1 tl	valkopippuria

Kastikkeen ainekset

1	purkki (2dl) ruokakermaa
1 rkl	ketsuppia
ripaus	suolaa ja pippuria

Valmistus

- 1) Kuori ja raasta tai silppua sipuli pieneksi.
- 2) Sekoita kaikki lihapullien ainekset sekaisin kulhossa.
- 3) Pyörittele massasta tasakokoisia pullia ja paista pannulla öljyssä tai uunissa. (225°C, n. 15min)
- 4) Kun pullat ovat kypsiä ja pinta on saanut kauniin värin lisää pannulle kerma, ketsuppi ja ripaus suolaa ja pippuria. Lisää tässä vaiheessa myös uunissa paistetut pullat pannulle. Hämmentele hetki ja anna hautua viitisen minuuttia.
- 5) Tarjoile muussin kanssa.

Muussi

Voit hyödyntää muussijauhetta tai valmistaa muussin itse seuraavalla ohjeella
8-10 jauhoista perunaa

n. 1dl	maitoa
	nokare margariinia
1tl	suolaa

Valmistus

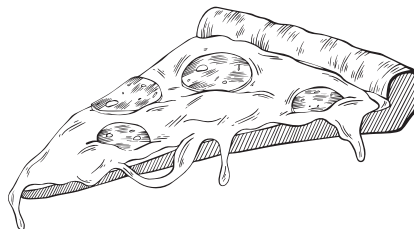
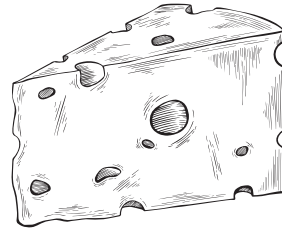
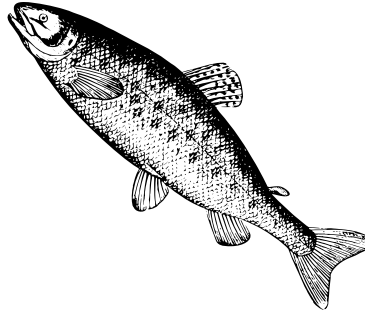
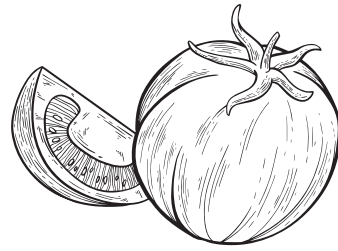
- 1) Laita vesi kiehumaan.
- 2) Pese, kuori ja pilko perunat ja laita kiehuvaan veteen. Keitä n. 20-30 min kunnes perunat ovat pehmeitä.
- 3) Nosta kattila liedeltä ja kaada vesi talteen. Survo perunat survimella tai sähkövatkaimella. Lisää maitoa tai keitinettä sen verran, että muussi on mieleistäsi. Mausta suolalla ja nokareella margariinia.

KANAKEITTO

- 1 sipuli
- 3 perunaa
- 2 porkkanaa
- 1l vettä
- 1 (200g) herne-maissi-paprika-pakastepussi
- 300g broilerinsuikaleita
- 1tl currya
- 1tl paprikajauhetta
- 1/2 tl suolaa
- 1tl pippuria

Valmistus

- 1) Ota esille tarvittavat ainekset ja välineet. Laita vesi kiehumaan.
- 2) Pese kuori ja suikaloi porkkanat, perunat ja sipuli. Lisää kattilaan, anna kiehua n. 20min.
- 3) Paista broilerisuikaleet pannulla ja mausta currylla, suolalla, paprikajauheella ja pippurilla.
- 4) Lisää herne-maissi-paprikapussi sekä broilerisuikaleet keiton sekaan ja keitä vielä viitisen minuuttia ja tarkista maku sekä kasvisten kypsyyt.



JAUHELIHA- PERUNASOSELAATIKKO

2 pussia pussimuusia paketin ohjeen mukaisesti valmistettuna

- 1 sipuli
- 400g jauhelihaa
- 1tl suolaa
- 1tl pippuria
- 1 muna

Mausteita oman maun mukaan (esim. paprika, chili, eri pippurit, valkosipulijauhe)

(N. 1dl maitoa)

Valmistus

- 1) Laita uuni kuumenemaan 200 °C ja ota tarvittavat ainekset ja välineet esille.
- 2) Valmista perunamuusi pakkauksen ohjeen mukaan.
- 3) Kuori ja pilko sipuli. Ruskista jauhelihan kanssa pannulla. Mausta suolalla, pippurilla ja muilla haluamillasi mausteilla.
- 4) Sekoita muusi ja jauhelihasipuliseos vuoassa keskenään ja sekoita joukkoon kananmuna. Lisää halutessasi maitoa, saadaksesi ruoasta löysempää.
- 5) Paista uunissa n. 40min, kunnes pinta on saanut hieman väriä.

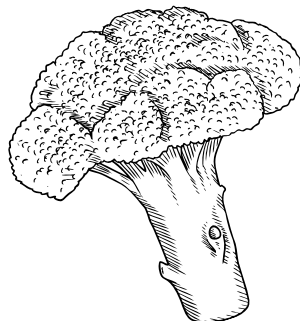
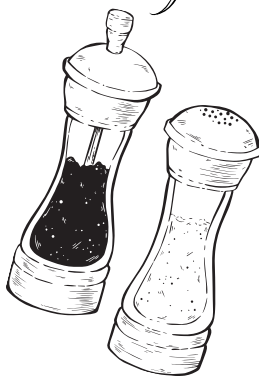
WOKKI

- 1 rs (400g) broilerin suikaleita
- 1 ps (450g) wokvihanneksia (pakaste)
- 2 rkl öljyä
- 1 mieto chili
- 1 rkl hunajaa
- 2 rkl soijakastiketta
- 1 rkl limen tai sitruunan mehua
- 4 dl riisiä

- 1) Laita riisi kiehumaan pakkauksen ohjeen mukaan.
- 2) Huuhtelee ja pilko chili pieniksi paloiksi.
- 3) Kuumenna öljy paistinpannalla ja lisää broileri, ruskista. Siirrä broileri odottamaan lautaselle.
- 4) Ruskista wokvihannekset samalla pannulla. Lisää broileri takaisin pannulle. Paista kunnes ovat kypsiä.
- 5) Lisää chili, hunaja ja soijakastike. Sekoita. Purista päälle limen tai sitruunan mehu.
- 6) Tarjoile riisin kanssa.

Vinkki!

Voit käyttää riisin sijasta nuudeleita. Nuudelit kypsyvät riisiä nopeammin, joten valmista nuudelit vasta aivan lopussa pakkauksen ohjeen mukaan.



UUNIMUNAKAS JA VIHREÄ SALAATTI

- 6 - 8 kpl munia
- 1 dl maitoa
- 1/2 tl suolaa
- 1/2 tl mustapippuria
- 50 g (1 dl) lihasäilykettä/ kinkkusuikala
- 1 tomaatti
- 50 g (1 dl) juustoa raastettuna halutessasi

Valmistus

- 1) Ota tarvittavat ainekset ja välineet esille.
- 2) Laita uuni kuumentamaan 200 °C ja vuoraa uunivuoka leivinpaperilla.
- 3) Rikko munat yksitellen kulhoon ja sekoita niiden rakenne rikki. Lisää joukkoon maito, mausteet ja lihasäilyke. Kaada seos vuokaan.
- 4) Lisää pinnalle tomaattisiivut ja juustoraaste. Paista uunin keskitasolla n. 25-30min.

Vihreä salaatti

- Salaattia
- ½ Kurkku
- 1 Omena

- 1) Huuhtelee ja revii salaatti kulhoon.
- 2) Pese ja pilko kurkku ja omena ja lisää salaatin sekaan. Nauti munakkaan kanssa.

Vinkki!

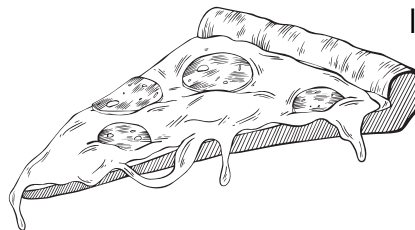
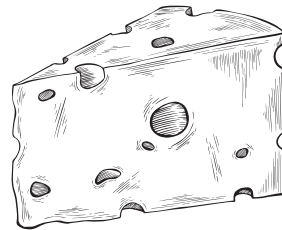
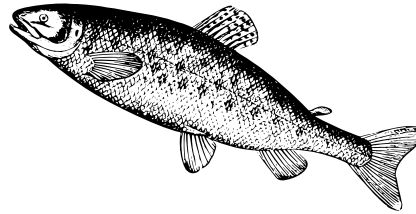
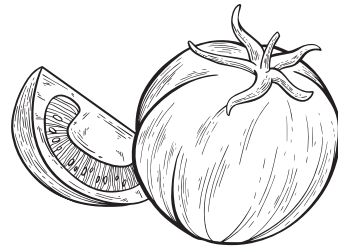
Munakkaan joukkoon sopii lähes mikä vain. Laita sekaan vaikka ylijääneitä kasviksia tai muuta kaapeista löytyvää. Myös maustamisessa voit käyttää mielikuvitusta.

SOIJAROUHEKASTIKE JA PERUNAT

- 2 dl tummaa soijarouhetta
- 2 rkl rypsiöljyä
- 1,5 tl suolaa
- 1tl mustapippuria
- 2 dl vettä
- 2 rkl tomaattipyreetä/murskaa
- 1 porkkana
- 1-2 dl ruokakermaa

Valmistus

- 1) Laita pastat tai makaronit kiehumaan.
- 2) Kuori ja raasta tai suikaloi porkkana.
- 3) Kuumenna öljy pannulla. Lisää soijarouhe ja paista pari minuuttia. Mausta suolalla ja pippurilla.
- 4) Lisää vesi pienissä erissä niin, että edellinen vesitilkka ennättää aina imeytyä soijarouheeseen.
- 5) Lisää tomaattipyree ja porkkanaraaste kastikkeen joukkoon ja sekoita.
- 6) Lisää lopuksi kerma ja kuumenna hetki. Tarkista maku ja lisää mausteita tarvittaessa.
- 7) Tarjoa kastike keitetyjen perunoiden kanssa.



MAKKARAKEITTO

- 2 porkkanaa
- pala palsternakkaa
- pala selleriä
- 1L vettä
- 1-2 laakerinlehteä
- 5-10 maustepippuria
- 1 liha- tai kasvisliemikuutio
- 5 perunaa
- 1 sipuli
- pala purjoa
- ½ pakettia lenkki- tai uunimakkaraa

Valmistus

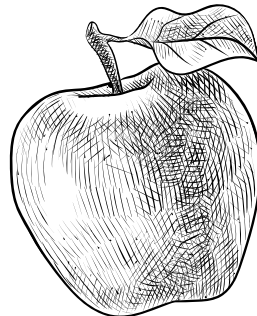
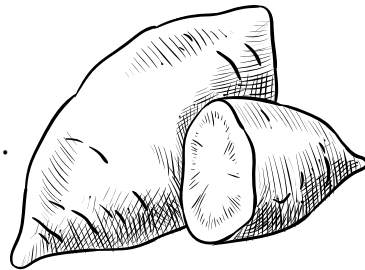
- 1) Ota esille tarvittavat välineet.
- 2) Pese, kuori ja kuutioi porkkana, palsternakka ja selleri.
- 3) Kiehauta vesi isossa kattilassa ja laita kasvikset, laakerinlehdet, maustepipurit ja liemikuutio kattilaan. Keitä n. 10min.
- 4) Pese, kuori ja leikkaa sillä aikaa perunat, sipuli ja purjo, lisää kattilaan. Keitä vielä n.15min kunnes kaikki ovat kypsiä.
- 5) Tällä aikaa kuori ja kuutioi makkara ja ruskista halutessasi hieman pannulla. Lisää keiton sekaan.
- 6) Tarkista kasvien kypsyys ja keiton maku. Tarjoile leipäpalan kera.

Voit korvata kasvikset myös peruna ja keittojuurekset -pakasteella nopeuttaaksesi valmistusta.

SEITIKIUSAUS

1 rkl	ruokaöljyä
1 kg	perunasipulisekoitusta (pakaste)
400 g	seitikuutioita (pakaste)
1 tl	suolaa
2 tl	paprikajauhetta
1 tl	sitruunapippuria
200g	maustekurkkuviipaleita
1 prk	smetanaa
3 dl	vettä
¾ dl	maitojauhetta

- 1) Laita uuni kuumenemaan 200°C.
- 2) Voitele uunivuoka (koko noin 20 x 30cm tai ø 28cm) ruokaöljyllä.
- 3) Kaada puolet perunasipulisekoituksesta uunivuokaan.
- 4) Lisää seitikuutiot perunasipulisekoituksen päälle.
- 5) Ripottele kalojen päälle suola, paprikajauhe ja sitruunapippuri. Sekoita.
- 6) Pilko maustekurkut pieniksi paloiksi ja lisää vuokaan.
- 7) Lisää loput perunasipulisekoituksesta.
- 8) Sekoita smetana, vesi ja maitojauhe keskenään. Kaada kiusauksen päälle.
- 9) Paista 95 minuuttia. Ota valmis kiusaus pois uunista ja anna vetäytyä huoneenlämmössä 15 minuuttia.



BURGERIT

400 g	jauhelihaa
1	pala vaaleaa leipää tai ¾ dl korppujauhoja
1 dl	vettä
1	sipuli
1	kananmuna
½ tl	suolaa
½ tl	paprikajauhetta
¼ tl	mustapippuria
4	sämpylää
4 tl	ketsuppia
8	maustekurkkuviipaletta
1	tomaatti
4	salaatinlehteä
4 rkl	hampurilaiskastiketta tai majoneesia

- 1) Laita uuni lämpenemään 225°C. Laita leivinpaperi uunipellin päälle.
- 2) Sekoita suuressa kulhossa murustettu vaalea leipä tai korppujauhot ja vesi.
- 3) Kuori ja hienonna sipuli.
- 4) Lisää kulhoon hienonnettu sipuli, jauheliha, kananmuna, suola ja paprikajauhe. Sekoita.
- 5) Taputtele pihvejä kostutetuin käsin ja laita leivinpaperin päälle pellille.
- 6) Paista 12-15 minuuttia.
- 7) Huuhtelee tomaatti ja salaatti. Viipaloi tomaatti.
- 8) Lämmitä sämpylät leivänpaahtimessa tai uunissa.
- 9) Levitä alimmaiselle sämpylälle teelusikallinen ketsuppia, salaatinlehti, jauhelihipihvi, tomaattisiivu, 2 suolakurkkuviipaletta ja ruokaluskallinen hampurilaiskastiketta tai majoneesia.

Vinkki!

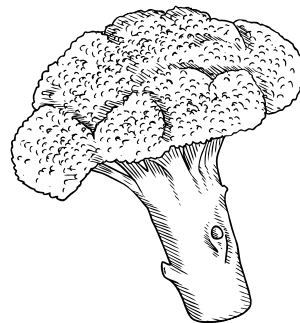
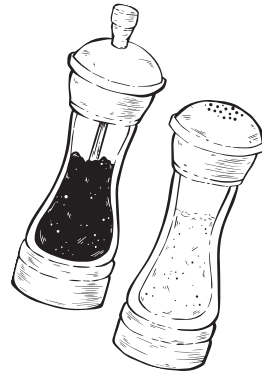
Voit käyttää myös kaupan valmiita jauhelihipihvejä tai tehdä kerralla tupla-annoksen ja pakastaa puolet seuraavaan kertaan

SOIJAMAKARONILAATIKKO



- 1 iso sipuli
- 2 valkosipulin kynttä
- 4 rkl rypsiöljyä
- 2 dl soijarouhetta
- Noin 4 dl vettä soijarouheen turvottamiseen
- 1 kasvisliemikuutio
- 0,5 tl suolaa
- 0,5 tl mustapippuria
- 1 tl paprikajauhetta
- 4 dl tummia makaroneja
- 3 dl vaaleita makaroneja
- 2,5 dl maitojauhetta
- 1 l vettä
- 2 kananmunaa

- 1) Laita uuni lämpenemään 200°C.
- 2) Kuori ja pilko sipuli ja valkosipuli.
- 3) Laita rypsiöljy pannulle ja lisää sipulit, kuullota.
- 4) Lisää soijarouhe ja paista nopeasti. Lisää noin 4 dl vettä soijasouheen turvottamiseksi. Sekoita joukkoon kasvisliemikuutio, suola ja mustapippuri.
- 5) Voitele uunivuoka rypsiöljyllä. Lisää vesi, maitojauhe ja kananmunat. Sekoita keskenään. Lisää keittämättömät makaronit ja paistettu soijarouhe. Sekoita. Paista noin 1 tunti ja sekoita alkuvaiheessa muutaman kerran



KASVISSOSEKEITTO JA KRUTONGIT

- 2-3 porkkanaa
- pala palsternakkaa
- 2 perunaa
- 1/2 lanttu
- 1 sipuli
- 1L vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 1tl suolaa
- 1tl mustapippuria

Valmistus

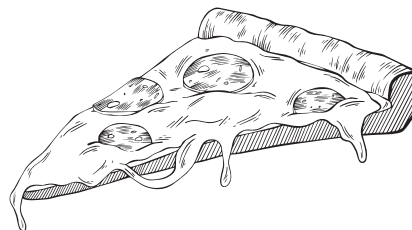
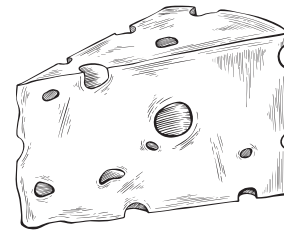
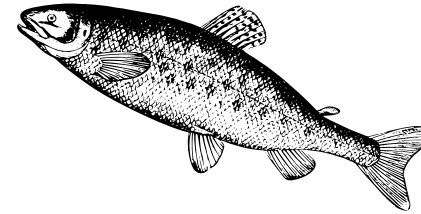
- 1) Ota esille tarvittavat välineet ja ainekset.
- 2) Pese, kuori ja pilko pieniksi paloiksi kasvikset.
- 3) Kiehauta vesi isossa kattilassa ja lisää kiehuvaan veteen kasvispalat. Lisää joukkoon kasvisliemikuutio. Anna kiehua kunnes kasvikset täysin kypsiä ja pehmeitä.
- 4) Nosta kattila pois liedeltä ja kaada keitinvesi talteen. Soseuta kasvikset sauvasekoittimella, tehosekoittimella tai survimella.
- 5) Lisää mausteet ja keitinlientä tai maitoa sen verran kunnes keitto on mielestäsi sopivan sakeaa. Tarkista maku ja kiehauta tarvittaessa vielä kuumaksi. Varo pohjaan palamista.

LINSSIBOLOGNESE

- 2 porkkanaa
- 2 varsisellerin vartta
- 1 sipuli
- 3 valkosipulinkynttä
- 1 prk (400g) tomaattimurskaa
- 4 dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 2 dl kuivattuja punaisia linssejä
- 1 rkl ruokaöljyä
- ½ tl suolaa
- ½ tl mustapippuria
- 1 tl kuivattua oreganoa (tai pizzamaustetta)
- 2 tl kuivattua basilikaa (tai pizzamaustetta)
- 400g makaronia, joista puolet vaaleaa ja puolet tummaa

- 1) Kuori porkkanat ja leikkaa pieniksi paloiksi.
 - 2) Huuhtele varsiselleri ja leikkaa pieniksi paloiksi.
 - 3) Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulit.
 - 4) Laita ruokaöljy ja kasvikset paistinpannulle ja kuullota hetki. Lisää tomaattimurska, vesi ja liemikuutio.
 - 5) Huuhtele linssit juoksevan veden alla ja lisää pannulle. Keitä noin 20 minuuttia miedolla lämmöllä.
 - 6) Lisää suola, mustapippuri, oregano ja basilika tai pizzamauste.
- Keitä makaronit pakkauksen ohjeen mukaan.

TONNIKALAPASTAVUOKA



- 1 sipuli
- 2 valkosipulin kynttä
- ½ rkl ruokaöljyä
- 1 prk (200g) tonnikalapaloja öljyssä
- 1 tlk (400g) tomaattimurskaa
- 1,5 dl vettä
- 2 tl pitsamaustetta
- 1 tl suolaa
- ½ tl mustapippuria
- 100g tummaa makaronia
- 150g vaaleaa makaronia
- 2 dl vettä
- ¼ dl maitojauhetta
- 2 dl juustoraastetta

Valmistus

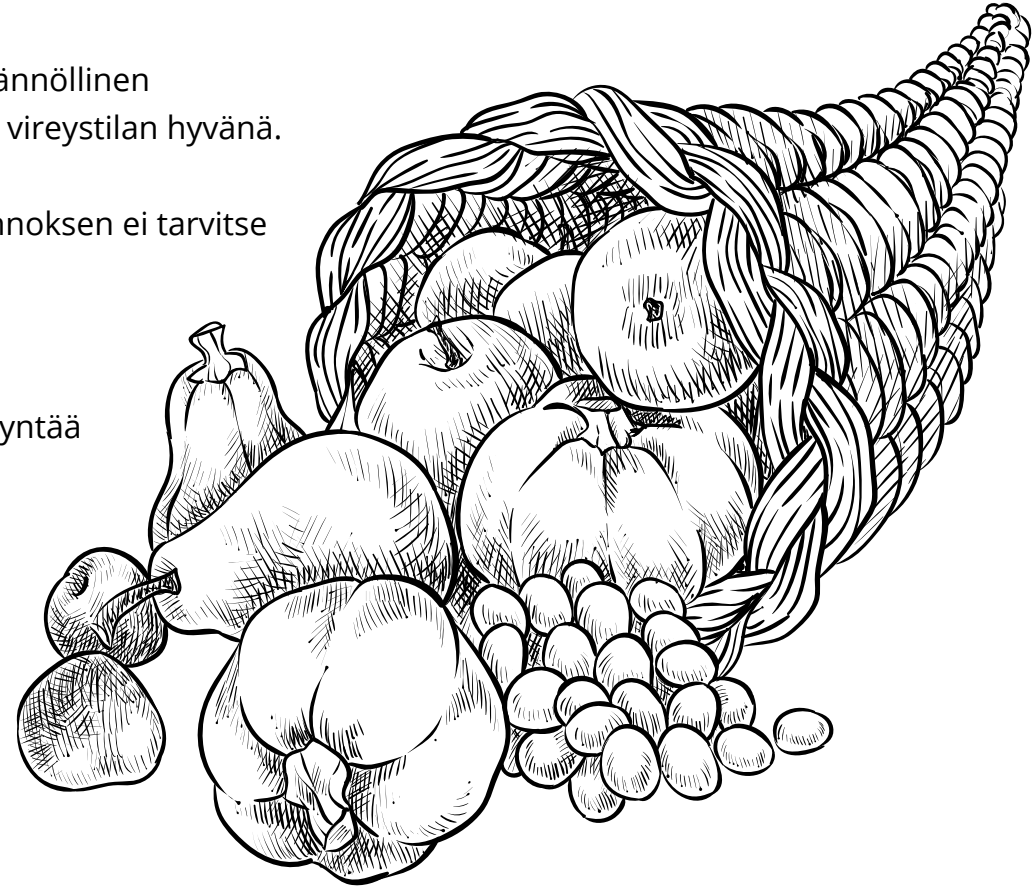
- 1) Laita uuni lämpenemään 175°C.
- 2) Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulin kynnet.
- 3) Laita ruokaöljy paistinpannulle ja kuullota sipulit siinä.
- 4) Lisää pannulle tonnikala ja tomaattimurska. Huuhto tomaattimurskatölkki 1,5 dl vettä ja lisää huuhtontaliemi pannulle.
- 5) Mausta suolalla ja mustapippurilla.
- 6) Kaada keittämättömät makaronit uunivuokaan, jonka tilavuus on noin 2 litraa. Sekoita joukkoon kastike paistinpannulta. Sekoita maitojauhe ja vesi keskenään. Kaada vuokaan ja sekoita.
- 7) Ripottele juustoraaste pinnalle ja paista noin 45 minuuttia. Anna vetäytyä 10 minuuttia enne tarjoamista.

Ideoita aamu-, väli- ja iltapaloihin

Välipala ja iltapala ovat tärkeä osa säännöllisen ateriarytmin ylläpidossa. Säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään energiatasot tasaisina sekä keskittymiskyvyn ja vireystilan hyvänä.

Hyvä välipala ja iltapala koostetaan samalla tavalla kuin aamupala, mutta annoksen ei tarvitse olla yhtä suuri kuin aamulla.

Muista siis välipalallakin syödä jotain tuoretta, jotain viljaa ja jotain proteiinipitoista. Seuraavilla sivuilla on esitelty joitain ideoita, joita voit hyödyntää suunnitellessasi aamu-, väli- ja iltapalojasi.



KÖYHÄT RITARIT

(n. 1,30 € / resepti)

- 1 kananmuna
- 2 ½ rkl maitojauhetta ja 2 dl vettä
- 1 tl vaniljasokeria
- 8-10 viipaletta vaaleaa leipää

PAISTAMISEEN

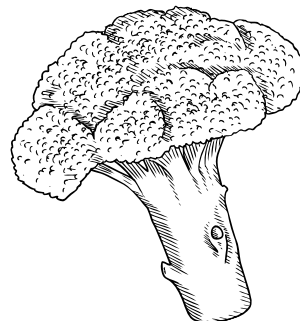
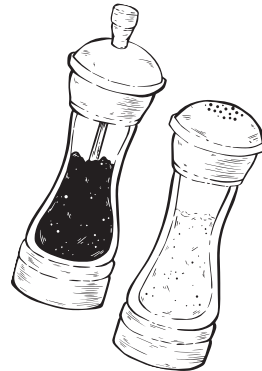
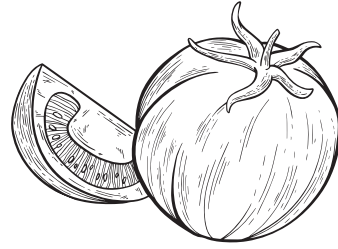
Voita tai margariinia

TARJOILUUN

Haluamaasi hilloa

- 1) Vatkaa munan rakenne rikki.
- 2) Sekoita maitojauhe veteen ja lisää se ja vaniljasokeri vatkatun munan sekaan.
- 3) Kasta leipäviipaleet munamaidossa.
- 4) Ruskista voi tai margariini pannulla vaaleanruskeaksi.
- 5) Paista leipäviipaleet kauniin ruskeiksi kummaltakin puolelta.

Tarjoa hillon kanssa.



PANNUKAKKU

Pellillinen

(n. 1,00 € / resepti)

- 4 dl vehnä jauhoja
- 1 dl sokeria
- 1 tl leivinjauhetta
- 1 tl suolaa
- 1 tl vaniljasokeria
- 1 ½ dl maitojauhetta
- 8 dl vettä
- 2 kananmunaa
- 100 g sulatettua margariinia

Valmistus

- 1) Sulata margariini mikrossa
- 2) Sekoita vehnä jauho, sokeri, leivinjauhe, suola ja vaniljasokeri keskenään
- 3) Lisää maitojauhe, vesi, munat sekä sulatettu, jäähtynyt margariini
- 4) Sekoita kierrevatkaimella kunnes seos on tasaista.
- 5) Kaada taikina leivinpaperille uunipellille ja paista 200-225 asteessa uunin keskitasossa n. ½ tuntia.

VINKKI

Tästä taikinasta tulee pellillinen pannukakkua. Voit myös tehdä kaksinkertaisen taikinan! Pannukakku maistuu niin suolaisten kuin makeidenkin täytteiden kanssa.

PERUNARIESKAT

10kpl

(n. 0,7 € / resepti)

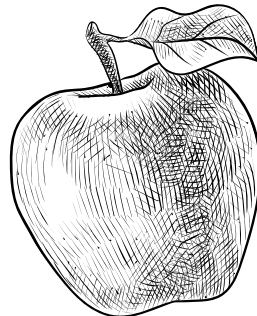
- 3 dl valmista perunasosetta
- 1 tl suolaa
- 1 kananmuna
- n.3 dl Sämpyläjauhoja

- 1) Sekoita ainekset nopeasti taikinaksi.
- 2) Nosta taikinasta nokareita uunipellille leivinpaperin päälle.
- 3) Taputtele nokareet mataliksi jauhotetuin käsin.
- 4) Pistele haarukalla reikiä rieskoihin ja paista 250-asteisen uunin keskitasolla n. 15 min.

VINKKEJÄ!

Voit tehdä perunamuusin myös valmiista perunasejauheesta.

Kaikki rieskat eivät välttämättä mahdu taputeltuina samalle uunipellille, voit taputella rieskat pelkän leivinpaperin päällä ja siirtää ne myöhemmin uunipellille.



TUOREPUURO

Neljälle

(n. 1,00 € / resepti)

- 4 dl kaurahiutaleita
- 4 dl vettä
- 5 rkl maitojauhetta
- 4 dl suosikkijogurttiasi
- 2 rkl hunajaa
- Haluamiasi marjoja tai hedelmiä

- 1) Sekoita kaikki ainekset keskenään kannellisessa rasiassa.
- 2) Sulje kansi ja anna tekeytyä yön yli jääkaapissa.
- 3) Nauti aamupalalla.

Vinkki!

Tuorepuuro on helppo rakentaa kunhan muistaa, että kaurahiutaleita, nestettä ja massaa tulee yhtä paljon.

Vinkki!

Tuorepuuroon voi laittaa makua antamaan myös pähkinöitä, siemeniä tai kaakaojauhetta

KAURAPUURO

Neljälle

(n. 1,00 € / resepti)

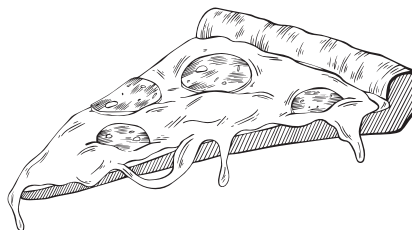
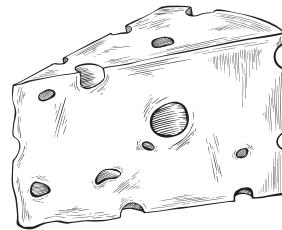
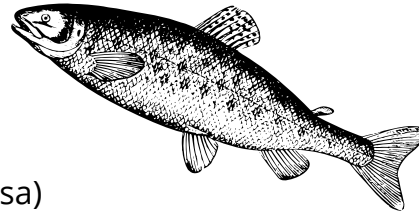
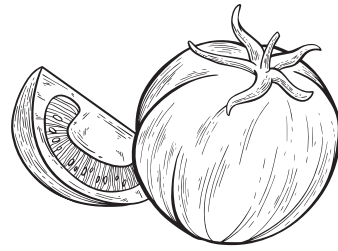
- 1 l vettä
- (1-2 dl maitojauhetta, jos haluat täyteläisempää puuroa)
- 4 dl kaurahiutaleita
- ½ tl suolaa

- 1) Kiehauta vesi ja suola kattilassa.
- 2) Sekoita joukkoon kaurahiutaleet. Keitä 5-10min. n.
(Jos haluat täyteläisyyttä, lisää maitojauhe tässä vaiheessa)
- 3) Nosta kattila sivuun ja anna vetäytyä 5 min.

Tarjoa voisilmän, sokeriripauksen ja/tai maidon kanssa.

VINKKI!

Kaurapuuron sekaan voi laittaa myös hedelmiä, marjoja tai vaikka raejuustoa. Hurjimmat vispaavat kaurapuuroon raa'an kananmunan. Kyllä lähtee nälkä!



SMOOTHIET

Neljälle

(n. 1,40 € / resepti)

BANAANISMOOTHIE

- 3 banaania
- 4 dl vettä
- 5 rkl maitojauhetta
- 4 dl maustamatonta jogurttia
- (2 tl vaniljasokeria)

- 1) Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa tasaiseksi juomaksi.

VINKKI!

Voit sekoittaa smoothien myös sauvasekoittimella korkeassa lasissa tai kannussa

MARJASMOOTHIE (n. 2,00 € / resepti)

- 1 dl kaurahiutaleita
- 4 dl jogurttia
- 4 dl halumiasi marjoja esim. mustikka-puolukka
- Sokeria maun mukaan
- vettä tai maitoa halutessasi

- 1) Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa tasaiseksi juomaksi. Jos smoothie tuntuu liian paksulta, voit ohentaa sitä nesteellä.

RAHKAT

Neljälle

(n. 3,30 € / resepti)

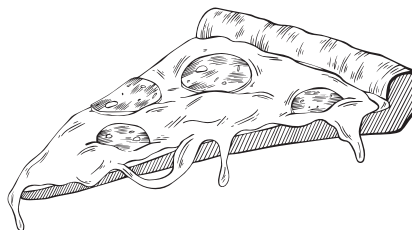
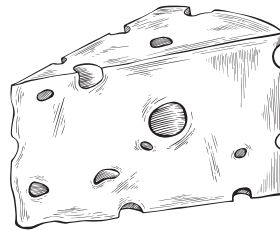
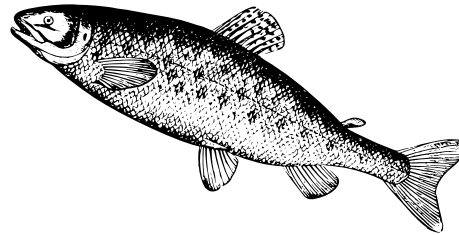
MUSTIKKARAHKA

- 2 dl kuohu- tai vispikermaa
- 1 prk rahkaa (n. 250g)
- 1 tl vaniljasokeria
- 200g mustikoita
(sokeria maun mukaan)

- 1) Vaahdota kerma.
- 2) Lisää rahka ja mustikat, mausta ja sekoita hyvin.
- 3) Anna maustua hetken jääkaapissa.

VINKKI!

Voit korvata mustikat millä tahansa tuoreilla tai pakastemarjoilla, hedelmillä tai hedelmäsoseella. Myös lasten hedelmä- ja marjapilit toimivat mainioisti!



TEELEIVÄT

Neljälle

(n. 0,40 € / resepti)

- 3 dl vehnä jauhoja
- 2 dl kaurahiutaleita
- 2 tl leivinjauhetta
- ½ tl suolaa
- 2 dl vettä
- ½ dl rypsiöljyä

- 1) Sekoita vehnä jauho, kaurahiutaleet, leivinjauhe ja suola kulhossa.
- 2) Lisää vesi ja rypsiöljy.
- 3) Taputtele taikinasta leivinpaperin päälle pellille matalia ja pyöreitä teeleipäsiä.
- 4) Paista 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.

Teeleivät ovat parhaimmillaan heti tarjottuina.

VINKKI!

Lisää teeleipätaikinaan 1 dl porkkanaraastetta tai juustoraastetta.

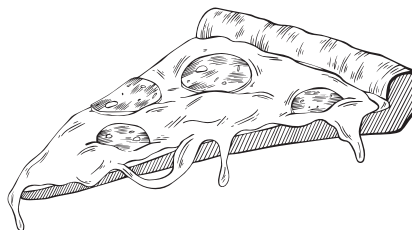
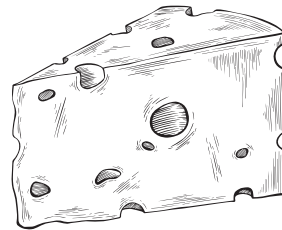
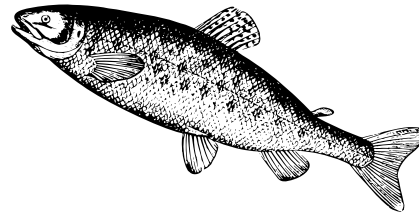
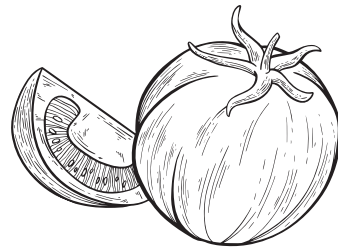
KOLMIOLEIVÄT

Neljälle

(n. 1,40 € / resepti)

- 8 palaa paahtoleipää
- 4 rkl levitettävää sulatejuustoa
- 4 viipaletta leikkelettä
- 1 tomaatti
- jääsalaattia

- 1) Pese tomaatti ja salaatti. Viipaloi tomaatti ohueksi.
- 2) Voitele paahtoleivät sulatejuustolla.
- 3) Laita neljän paahtoleivän päälle leikkele, salaatti ja tomaattisiivuja.
- 4) Laita loput paahtoleivät kansiksi täytteiden päälle.
- 5) Leikkaa voileivät vastakkaisista kulmista kolmioleiviksi.



HEDELMÄSALAATTI

Neljälle

(n. 3,00 € / resepti)

- 1 tlk hedelmäcocktail
- 1 banaani
- 2 omenaa
- Viinirypäleitä
- 1 rkl hunajaa

- 1) Kuori banaani ja omenat. Leikkaa banaani, omenat ja viinirypäleet sopivan kokoisiksi paloiksi.
- 2) Valuta hedelmäcocktailista neste talteen.
- 3) Sekoita tuoreet hedelmät ja hedelmäcocktail keskenään.
- 4) Sekoita toisessa kulhossa hunaja ja 3-4 rkl hedelmäcocktailin mehua.
- 5) Sekoita kastike hedelmäsalaatin sekaan.

VINKKI!

Sulatejuuston voi myös korvata millä tahansa muulla juustolla

Jos et pidä paahtoleivän reunoista, voit paistaa ne paistinpannulla tilkassa öljyä maukkaiksi snackseiksi tai kasvisseikeiton kaveriksi. Mausta valkosipulilla ja mustapippurilla.

VINKKI!

Hedelmäsalaatin kastikkeeseen voi lisätä hieman kanelia antamaan makua.

Hedelmäsalaattiin sopivat mitkä vain hedelmät

SUOLAISET MUFFINIT

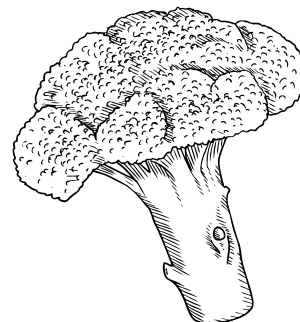
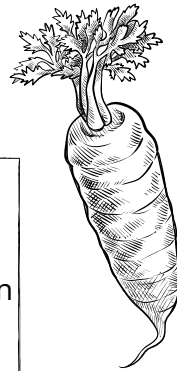
10-15 kpl

(n. 2,90 € / resepti)



- 4 dl vehnä jauhoja
 - 2 tl leivinjauhetta
 - ½ tl paprikajauhetta
 - ½ tl suolaa
 - 100 g kinkkua, kalkkunaleikettä, savukalaa tms.
 - 100 g kasviksia esim. paprika
 - 100 g juustoraastetta
 - 2 dl vettä
 - 2 ½ rkl maitojauhetta
 - 2 muna
 - ½ dl öljyä
- LISÄKSI TARVITSET
muffinivuokia 10-15 kpl

Suolaiset muffinit ovat kuin munakas: Täytteissä rajana on vain mielikuvitus!



- 1) Sekoita vehnä jauho, leivinjauhe, suola ja paprikajauhe keskenään.
- 2) Pese ja pilko kasvikset pieniksi kuutioiksi.
- 3) Pilko liha/kala pieniksi kuutioiksi.
- 4) Lisää muut aineet jauhojen sekaan.
- 5) Nostele taikina kahden lusikan avulla muffinivuokiin.
- 6) Täytä muffinivuoista vain puolet.
- 7) Paista 225-asteisen uunin keskitasolla 15-20 min.

HERKKUVÄLIPALA

Neljälle

(n. 1,20 € / resepti)

- 250g maitorahkaa
- 1dl hilloa
- 150g keksejä

- 1) Ota esille neljä läpinäkyvää juomalasia.
- 2) Murskaa keksit minigrip -pussissa tai pienessä muovipussissa.
- 3) Kasaa juomalaseihin kerroksittain rahkaa, hilloa ja murskattuja keksejä.

VINKKI!

Voit lisätä maitorahkan sekaan myös 1 dl vispattua kuohukermaa antamaan täyteläisyyttä

Herkkuvälipalan voi koristella marjoilla tai nomparelleilla.

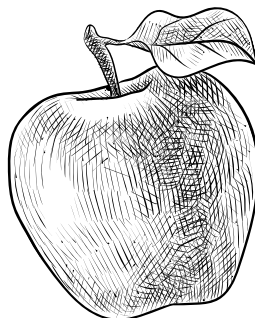
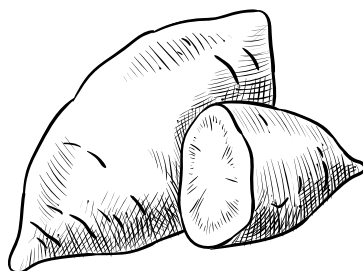
KIISSELIT

Kuudelle

MARJAKIISSELI

- 1 l laimennettua sokeroitua mehua
4 rkl perunajauhoja
n. 3 dl pakastettuja marjoja
pintaan ripaus sokeria

- 1) Mittaa mehu ja perunajauhot kattilaan.
- 2) Kuumenna kokoajan sekoittaen kunnes liemi sakenee ja alkaa kuplia.
- 3) Lisää jäiset pakastemarjat, sekoita.
- 4) Kaada kiisseli jälkiruokakulhoihin ja ripottele pintaan sokeria, jotta kiisselin päälle ei muodostu kuorta.



OMENA-KANELIKIISSELI (n. 1,20 € / resepti)

- 7 dl omenatäysmehua
2 dl vettä
¾ dl perunajauhoja
½ dl sokeria
1 tl kanelia
2 omenaa

- 1) Sekoita kattilassa mehu, vesi, perunajauhot ja sokeri.
- 2) Kuumenna koko ajan sekoittaen, kunnes kiehahtaa.
- 3) Kuutio omenat.
- 4) Lisää kuutioitu tai raastettu omena ja kaneli.
- 5) Kaada kiisseli jälkiruokakulhoihin ja ripottele pintaan sokeria, jotta kiisselin päälle ei muodostu kuorta.

SUKLAAKIISSELI (n. 1,30 € / resepti)

- 1 l maitoa
0,75 dl perunajauhoja
1 dl sokeria
2 rkl kaakaojauhetta
2 tl vaniljasokeria

- 1) Sekoita ainesosat kattilassa.
- 2) Kuumenna seosta tasaisesti koko ajan sekoittaen. Kun seos alkaa saeta, katkaise virta liedeltä.
- 3) Kaada kiisseli jälkiruokakulhoihin ja anna jäähtyä

Vinkki!
Saat suklaakiisselistä maitokiisseliä, kun jätät ohjeesta kaakaojauheen pois.

Vinkki!
Tee tuplakiisselit! Marjaiset ja hedelmäiset kiisselit sopivat yhteen maitokiisselin kanssa. Jos teet kerroskiisseliä, laita maitokiisseli aina pohjalle.

MUNAKAS

Kolmelle

(n. 1,70 € / resepti)

- 4 kananmunaa
- 4 rkl vettä
- 1/2 tl suolaa
- riipaus mustapippuria

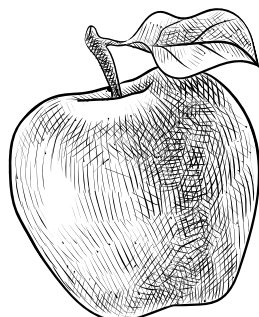
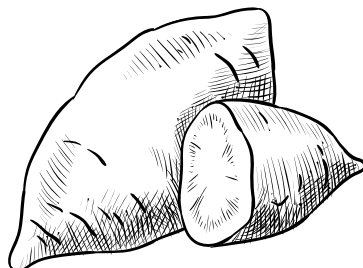
TÄYTTEEKSI

300 g lempitäytteitäsi esim. kasviksia tai leikkelettä

PAISTAMISEEN

Öljyä

- 1) Kuumenna öljy paistinpannussa. Kuullota tai paista lempitäytteitäsi, kunnes ne ovat mielestäsi sopivia.
- 2) Siirrä täytteet hetkeksi toiselle lautaselle odottamaan.
- 3) Riko munien rakenne kulhossa voimaakkaasti haarukalla sekoittaen. Lisää vesi, suola ja pippuri.
- 4) Kuumenna rasva paistinpannussa ja kaada munakasseos kuumaan pannuun. Laske lämpöä.
- 5) Vedä munakasmassaa lastalla pohjaa pitkin reunoilta keskelle, kunnes munakas on lähes hyytynyt. Pinta saa jäädä kosteaksi.
- 6) Kaada täytteet munakkaan toiselle puolelle.
- 7) Käännä munakkaan toinen puoli kanneksi täytteiden päälle.
- 8) Tarjoa heti!



Vinkki!

Munakkaaseen sopii täytteeksi mikä vain. Vähennä hävikkiä upottamalla munakkaaseen edellisen päivän jämäruokia.

Vinkki!

Voit tarjoilla munakkaan myös pannupizzana! Kippaa munakas lautaselle ja kaada täytteet munakkaan päälle.

Vinkki!

Jos haluat nopeamman munakkaan, paista vain munakaspohja ja täytä se tuoreilla kasviksilla esim. salaattilla, tomaatilla ja paprikalla.