



Ruokaohjeita kahden viikon ruokalistasuunnitelman ruokiin

SALAATIT JA RAASTEET

Porkkana-päärynäraaste:

| | |
|-----|-----------|
| 4-5 | porkkanaa |
| 1 | päärynä |

Raasta porkkana hienoksi raasteeksi, kuutioi tai raasta päärynä karkeammaksi raasteeksi porkkanan sekaan. Päärynä tilalla voi käyttää myös ananasta, omenaa tai palasina mandariinia tai appelsiinia.

Porkkana-kaaliraaste ananaksella

| | |
|-------|---------------------|
| 2 - 3 | porkkanaa |
| ½ | valkokaali |
| 1 tlk | pieniä ananaspaloja |

Raasta porkkana ja kaali karkeaksi raasteeksi. Voit raastaa kaalin myös juustohöylällä ja suikaloida porkkanan kuorimaveitsellä. Lisää ananaspalat.

Punakaali-herukkaraaste

| | |
|----|--------------------|
| ½ | punakaali |
| | mustaherukkahilloa |
| (1 | banaani) |

Raasta punakaali. Lisää joukkoon vähän mustaherukkahilloa ja halutessasi kuutioitu banaani. Sekoita.

Raikas kaaliraaste

Raasta kaali karkeaksi raasteeksi ja lisää joukkoon esim.

- ananaspaloja
- pilkottuja mandariini- tai appelsiinilohkoja
- vaaleita tai tummia viinirypäleitä
- persimonia
- vesi- tai cantaloupemelonia

Vihersalaatti /Jäävuorisalaatti

Vapaavalintaisesti eri salaatteja pohjaksi
Lisäksi tomaattia, kurkkua tai paprikaa ja vaihdellen erilaisia aineksia kuten:

- tummia tai vaaleita viinirypäleitä
- nektariinia, persikoita tai persimonia
- vesi-, hunaja-, tai cantaloupemelonia
- kevätsipulia
- pakasteherneitä
- mustia oliiveja
- tuoreita mansikoita
- appelsiini tai mandariinilohkoja

LÄMPIMÄT KASVISLISÄKKEET

Kaaligratiini

noin. 1 kg kukka- ja parsakaalia tai vain toista vettä

½ tl suolaa

Kastike:

3 rkl juoksevaa margariinia

4 rkl vehnä jauhoja

3 dl kaalin keitinlientä

2 dl ruokakermaa tai maitoa

2 dl juustoraastetta

1 rkl ketsuppia

Ripaus suolaa

Ripaus valko- tai mustapippuria

Jaa kukka- ja parsakaali pienempiin osiin. Keitä kaalit puolikypsiksi vähässä suolalla maustetussa vedessä kannen alla. Nosta kaalit laakeaan vuokaan, säästä keitinlientä 3 dl kastikkeeseen. Sulata rasva kattilassa ja kiehauta siinä jauhot hyvin sekoittaen. Siirrä kattila pois levyltä ja lisää kerma tai maito sekä keitinliemi rasva-jauhoseokseen koko ajan voimakkaasti sekoittaen, ettei tule kokkareita. Anna kastikkeen kiehua noin 5-10 min. Sekoita joukkoon juustoraaste, ketsuppi, suola ja pippuri. Kaada kastike vihannesten päälle. Kuorruta uunissa noin 250 asteessa noin 15 minuuttia, kunnes pinta on hieman ruskistunut.



Uunijuurekset

| | |
|-------|-----------------------|
| 3 - 4 | porkkanaa |
| ½ | bataatti |
| 1 | lanttu |
| 2 | sipulia |
| 1 | palsternakka |
| 1 rkl | juoksevaa hunajaa |
| 2 rkl | rypsiöljyä |
| 2 tl | yrttimaustesekoitusta |
| 1 tl | suolaa |

Kuori juurekset. Lohko palsternakat ja sipulit. Paloittele porkkanat, bataatti ja lanttu. Kumoa juurekset kulhoon ja sekoita joukkoon öljy, hunaja ja mausteet. Kumoa juurekset leivinpaperin päälle pellille tasaiseksi kerrokseksi. Paista juureksia 200-asteisen uunin alimmalla ritilätasolla noin 45 minuuttia. Tarkista uunijuuresten kypsyyden.

RUOKAISAT SALAATIT

Broileri-pastasalaatti

| | |
|----------|--|
| 300 g | broilerin maustamattomia fileesuikaleita |
| 1 tl | mustapippuria rouhittuna |
| 3 dl | runsaskuituista pastaa |
| 1 rkl | öljyä |
| 2 | paprikaa |
| 300 g | kirsikkatomaatteja |
| ½ | kurkku |
| (2 dl | hillosipuleita) |
| 1dl | silputtua ruohosipulia tai kevätsipulin vartta |
| 1 ruukku | rucola-salaattia tai muuta salaattia. |

Kastike

| | |
|-------|----------------|
| 1 dl | rypsiöljyä |
| 2 rkl | viinietikkaa |
| 1 rkl | fariinisokeria |
| 2 tl | currya |
| 1 tl | timjamia |
| ½ tl | suolaa |

Keitä pasta kypsäksi. Sekoita kastikeaineet keskenään salaattikulhon pohjalla ja lisää keitetty

kuuma pasta kastikkeen joukkoon. Paista broilerisuikaleet öljyssä pannulla. Lisää kypsä liha pastan joukkoon. Pasta-broileriseoksen jäähtyessä pilko muuta ainekset ja lisää ne jäähtyneen pasta-broileriseoksen joukkoon.

Ruokaisa salaatti

| | |
|--------------------|--|
| ½ | jäävuorisalaattikerä ja jotain toista salaattia sekaisin |
| runsaasti vähemmän | kurkkua, tomaattia, paprikaa tms. hedelmää kuten ananasta, persikkaa, viinirypälettä, vesimelonia, persimonia tms. |
| 200-300 g | kalkkunanrintafileeitä, broilerisuikaleita, tonnikalaa, lohta, raejuustoa, kananmunaa tms. |

Revi tai pilko salaatti palasiksi. Kuutioi tai suikaloi kasvikset ja hedelmät. Lisää joukkoon proteiinin lähteitä oman maun mukaan. Lisää lautasella päälle salaatinkastiketta tai öljyä. Salaatin joukkoon voi lisätä myös tähteeksi jääneitä makaroneja tai riisiä.

Tonnikala-riisisalaatti

| | |
|----------|------------------|
| 1½ dl | riisiä |
| 3 dl | vettä |
| 1 ruukku | rapeaa salaattia |
| 10 cm | purjoa |
| ½ | paprika |
| 1 dl | pakastemaissia |
| 2 | tomaattia |
| 1 tlk | tonnikalaa |
| 1 dl | raejuustoa |
| | mustapippuria |

Keitä riisit. Huuhtelee ja pilko salaatti. Halkaise, huuhtelee ja silppua purjo. Pese ja pilko paprika ja tomaatti. Sulata maissi. Valuta tonnikalasta ylimääräinen neste pois. Sekoita kaikki aineet keskenään. Mausta pippurilla.



KASVISRUOAT

Härkäpapuruuhe-porkkanapihvit (6-10 pihviä)

| | |
|---------|---|
| 1 | sipuli |
| 1 rkl | rypsiöljyä |
| 2 dl | kermaviiliä |
| 2 dl | härkäpapuruuheseosta |
| 1 | porkkana |
| 3 | kananmunaa |
| ¾ dl | speltti- tai hiivaleipäjauhoja |
| ¾ tl | suolaa |
| ¼ tl | mustapippuria |
| 2-3 rkl | hienonnettua korianteria, basilikaa tai persiljaa tai 2 tl kuivana |

Kuori ja hienonna sipuli ja kuori ja raasta porkkana. Kypsennä sipulisilppua rypsiöljyssä mikrossa tai paistinpannulla. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna tekeytyä vähintään 10 minuuttia. Kuumenna lettupannu ja lisää koloihin tilkka öljyä. Paista pihvit molemmin puolin.

Kasvissosekeitto

| | |
|-------|--|
| 2 | pieniä sipulia |
| 1 | pieni bataatti |
| 3-4 | porkkanaa |
| 2 | perunaa |
| | kourallinen kukkakaalia |
| 100 g | tuorejuustoa tai 1 dl ruokakermaa 10% kasvisliemikuutio |
| | pippuria |
| | suolaa |

Kuori ja pilko kaikki kasvikset ja lisää vettä niin, että kasvikset peittyvät. Mausta oman maun mukaan. Keitä kasvikset kypsiksi, lisää joukkoon tuorejuusto tai ruokakerma. Kiehauta niin, että juusto sulaa ja lopuksi soseuta sauvasekoittimella sekaisin. Tarkista maku, lisää pippureita ja suolaa oman maun mukaan.

Kurpitsakeitto

| | |
|---|--|
| 1 | pieni tai keskikokoinen myskikurpitsa |
| 1 | bataatti |
| 1 | jauhoinen peruna |
| 2 | porkkanaa |

| | |
|------------|---|
| 2 dl | punaisia linssejä |
| 1,25-1,5 l | vettä |
| 1 | kasvisliemikuutio |
| 1 rkl | rypsiöljyä |
| 2 tl | kurkumaa |
| 1 tl | chilirouhetta tai cajunmaustetta |
| 1 | sipuli |
| 1-2 | valkosipulin kynttä |
| 2 cm pala | inkivääriä |
| 1 rkl | tomaattipyrettä |
| 1-2 tl | hunajaa |
| 2 dl | kookosmaitoa tai ruokakermaa Suolaa ja mustapippuria |

Silppua sipulit. Kuori ja raasta inkivääri. Kuori ja pilko kurpitsa, bataatti, porkkana ja peruna muutaman sentin kokoisiksi paloiksi. Huuhtelee linssit ja jätä lävikkoon valumaan. Kuumenna öljy kattilassa, lisää mausteet ja anna niiden lämmetä muutaman minuutin ajan öljyssä. Lisää sipulit, inkivääri, hunaja (tai sokeri), tomaattipyre. Sekoita.

Lisää kurpitsa ja muut kasvikset ja pyörittele mausteiden sekaan. Anna kasvien ja mausteiden hautua muutaman minuutin ajan. Lisää huuhdotut linssit, vesi ja kasvisliemikuutio. Sekoita ja kiehauta kiehuvaan. Madalla lämpöä ja jätä kiehumaan hiljaisella lämmöllä, kunne kasvikset ovat pehmeitä (noin 15-20 min). Soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi soseeksi. Mausta suolalla ja mustapippurilla, ja lisää kookoskermaa. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa.

Linssikeitto, 6 annosta

| | |
|--------|------------------------------|
| 2 rkl | rypsiöljyä |
| 1 | iso sipuli |
| 2-3 | valkosipulinkynttä |
| 2 tl | kurkumajauhetta |
| 1 tl | inkiväärijauhetta |
| 1/2 tl | cajunmausteseosta |
| 2 tl | suolaa |
| 400 g | tomaattimurskaa |
| 400 g | chilitomaattimurskaa |
| 1,1 l | vettä |
| 3 dl | punaisia linssejä kuivana |
| 2 dl | ruokakermaa tai kookosmaitoa |

Huuhto linssit huolellisesti siivilässä kylmällä vedellä. Hienonna sipuli sekä valkosipuli ja kuullota niitä miedolla lämmöllä öljyssä



mausteiden kanssa kattilassa. Lisää joukkoon vesi sekä tomaattimurskat. Anna kiehua muutama minuutti ja lisää joukkoon huuhdotut linssit. Anna keiton kiehua 30 minuuttia ja lisää vielä kerma joukkoon. Anna hautua 5-10 minuuttia kannen alla ennen tarjoilua. Voit soseuttaa keiton ennen tarjoilua.

Pinaattikeitto

| | |
|-------|------------------|
| 1 rkl | margariinia |
| 4 rkl | vehnä jauhoja |
| 1 l | maitoa |
| 200 g | pakastepinaattia |
| ½ tl | suolaa |
| 4 | kananmunaa |

Keitä kananmunia noin 10 minuuttia, jäähdytä. Sulata margariini kattilassa. Lisää vehnä jauhot ja kypsennä pari minuuttia. Sekoita hyvin. Lisää maitoa pienissä erissä koko ajan sekoittaen. Lisää pinaattia ja keitä noin 10 minuuttia. Mausta suolalla. Lisää keiton päälle puoliiksi halkaistu kananmuna.

Soijabolognese

| | |
|--------|-----------------------|
| 2,5 dl | tummaa soijarouhetta |
| 1 prk | tomaattimurskaa |
| 1 prk | tomaattipyrettä |
| 2 | sipulia |
| 2 | valkosipulin kynttä |
| 1 tl | sokeria |
| 3 | porkkanaa raastettuna |
| 2 rkl | rypsiöljyä |
| 2 tl | jauhattua paprikaa |
| ½ tl | cayennepippuria |
| 1 rkl | soijakastiketta |
| 2 tl | kuivattua basilikaa |
| 2 tl | kuivattua oreganoa |
| 5 dl | vettä |
| Suolaa | |

Pilko sipuli ja valkosipuli ja kuullota niitä öljyssä sokerin, tomaattipyreen, paprikajauheen ja cayennepippurin kanssa noin 5 min. Lisää raastetut porkkanat, sekoita. Lisää soijarouhe ja vesi. Kiehauta, madalla lämpöä ja anna hautua kannen alla noin 20-30 min. Lisää soijakastike ja yrtit. Maista ja lisää tarvittaessa suolaa.

Uuniohrapuuro

| | |
|--------|--------------------------------|
| 2 ½ dl | esikypsytettyjä ohrasuurimoita |
| 1 ½ l | kevytmaitoa |
| 1 tl | suolaa |

Mittaa suurimot voideltuun uuninkestävään vuokaan. Lisää maito ja suola ja anna kypsyä 200 °C:ssa uunin alimmalla tasolla noin 1 ½ tuntia. Anna vetäytyä jonkin aikaa uunista oton jälkeen. Voit korvata osan ohrasuurimoista riisillä, esimerkiksi 1 dl riisisuurimoita ja 1 1/2 dl ohrasuurimoita.

KALARUOAT

Currykalaa banaanin kanssa

| | |
|-------|-----------------------------------|
| 500g | vaaleaa kalaa (esim. sei) |
| 2 rkl | sitruunamehua |
| 1-2 | sipulia |
| 2-3 | hapanta omenaa esim. Granny Smith |
| 2 | banaania |
| 2 rkl | rypsiöljyä |
| 1 dl | ruokakermaa |
| 1 rkl | currya |
| 1 rkl | Maizena (maissitärkkelystä) |
| | valkopippuria |
| | cayennepippuria |
| | suolaa |

Paloittele kala ja voitele sitruunamehulla. Silppua sipuli. Kuutioi omena ja viipaloi banaani. Kuullota sipulit öljyssä. Paista kalaa pannulla noin 10 min. tasaisella lämmöllä. Lisää omena ja banaani, kypsennä hiljalleen noin 10 min. Sekoita ruokakerma, curry, Maizena, pippuri, cayenne ja ripaus suolaa ja kaada pannulle. Kuumenna alhaisella lämmöllä. Tarjoa riisin kanssa.

Kahden kalan kalakeitto

| | |
|------|---------------|
| 7 | perunaa |
| 1 | sipuli |
| 1 | porkkana |
| Pala | selleriä |
| Pala | palsternakkaa |



Yhteensä 300 g lohta ja seitiä tai muuta vaaleaa kalaa
6 dl vettä
1 rkl Rasiemargariinia 60-70%
1 kalaliemikuutio
4 dl maitoa
Ripaus valkopippuria
2-3 tl tilliä

Paloittele kaikki kasvikset ja kala. Kuumenna vesi kattilassa ja keitä kasviksia viitisen minuuttia. Lisää sitten kalapalat ja kalaliemikuutio. Keitä 10-15 minuuttia. Lisää maito, rasiemargariini ja tilli. Kuumenna.

Kalamurekepihvit

500 g haukea tai muuta vaaleaa kalaa
½ dl korppujauhoa tai täysjyvävehnäjäuhoa
1 kananmuna
1½ tl suolaa
½ tl mustapippuria
1 dl ruokakermaa
1 rkl sitruunamehua tai limetin mehua
3 rkl tilliä tai osa ruohosipulia

Poista isoimmat ruodot haukifileestä. Paloittele kala ja jauha se tasaiseksi monitoimikoneessa leikkuuterällä. Pienet ruodot jauhautuvat näin hyvin. Lisää jauhot, muna ja mausteet. Kaada koneen käydessä joukkoon kerma ohuena nauhana. Lisää lopuksi sitruunamehu ja tilli/ruohosipuli. Paista seoksesta pihvejä pannulla. Paistoaika miedolla lämmöllä on noin 5 minuuttia/puoli.

Kirjoloilaatikko (6:lle)

400 g kirjolohta suikaleina
1 kg peruna-sipulisekoitusta (pakaste)
1 pieni purjo hienonnettuna

Munamaito:

2 kananmunaa
½ l maitoa
1 ½ tl suolaa
½ tl valkopippuria
1 pieni nippu tilliä silputtuna (tai 2 tl kuivattuna)
(kirveliä hienonnettuna)

Lado perunat, purjosipuli ja kala kerroksittain vuokaan. Tee munamaito ja mausta se. Kaada munamaito kala- ja perunaviipaleiden päälle. Kypsennä noin 180 asteessa noin 45-60 minuuttia.

Lohiseljanka (6 annosta)

7 perunaa
Pala (n. 150 g) selleriä
1 suuri porkkana
1 pieni purjo
400 g lohta tai kirjolohta fileenä
1 l vettä
6 valkopippuria
1 kalaliemikuutio
½ dl tomaattipyreetä
½ tl suolaa
Vajaa ½ tl chilijauhetta

Kuori ja paloittele perunat, selleri ja porkkana. Leikkaa purjo renkaiksi. Paloittele kala. Kuumenna vesi kattilassa ja lisää kalaliemikuutio, valkopippuri sekä selleri- ja porkkanapalat. Keitä viitisen minuuttia. Lisää sitten perunat, purjo ja kala. Keitä noin 10 minuuttia. Lisää lopuksi tomaattipyree, suola ja chilijauhe.

Mantelikala

400 g seitiä (pakaste)
¾ dl korppujauhoja
1 dl mantelilastuja
2 dl ruokakermaa
1 luomusitruuna
3 rkl tuoretta tilliä (silputtuna)
2 rkl sitruunamehua
1/2 tl suolaa
1/4 tl mustapippuria

Ota kala sulamaan puolisen tuntia ennen ruoanvalmistusta.

Sekoita korppujauhot ja mantelilastut kermaan. Jätä osa mantelilastuista koristeluun. Pese hyvin sitruuna ja raaste sen kuorta ohuelti n. 3 tl:n verran. Mausta seos sitruunankuorella ja tillillä, anna turvota noin 5 minuuttia. Nosta kalapalat uunivuokaan. Mausta kala sitruunamehulla, suolalla ja pippurilla. Levitä kalan päälle



manteliseos, ripottele pintaan loput mantelilastut kypsennyksen loppuvaiheessa (etteivät pala). Kypsennä mantelikalaa 200-asteisessa uunissa noin puoli tuntia.

Paistetut muikut, silakat tai ahvenet

800 g perattuja pikkukaloja
1 dl karkeita ruis- tai vehnäjauhoja
2 tl suolaa
¼ tl hienonnettua valkopippuria
Tilliä

Kastikkeeksi:

1 ½ dl kermaviiliä
½ dl ruohosipulia tai
yrttimaustesekoitusta

Paistamiseen:

Öljyä ja voita tai pullomargariinia

Pyöräytä peratut muikut, silakat tai muut pikkukalat suolalla maustetuissa ruis- ja vehnäjauhoissa lautasella tai muovipussissa. Lado kalat tiiviisti rinnakkain kuumalle paistinpannulle voi-öljyseokseen. Paista kauniin ruskeiksi molemmin puolin. Kalat tarttuvat kiinni toisiinsa, joten ne on helppo kääntää pannulla kokonaisena levynä, ei yksitellen, jolloin ne menevät helposti rikki. Kalat kypsyvät vajaassa 10 minuutissa. Tarjoa kalojen kyytipaikana ruohosipulilla tai yrttimausteilla maustettua kermaviiliä.

Tonnikalakastike

2 sipulia tai 200 g pakastesipulikuutioita
2 tlk tonnikalaa
2 dl ruokakermaa
1 tlk tomaattimurskaa
1 rkl basilikaa
1 tl sitruunapippuria
1 tl suolaa

Kuullota sipuli pannulla ja lisää muut ainekset pannulle mainitussa järjestyksessä ja anna kuumentua ja hautua sen ajan, kun keitöt täysjyväpastan kypsäksi.

Tonnikalalasangne (6 annosta)

150 g lasagnelevyjä
Öljyä tai margariinia paistamiseen

Kalakastike

2 prk tonnikalaa vedessä
1 prk tomaattimurskaa
1 rasia kirsikkatomaatteja tai 2 paprikaa
1 iso sipuli
2 - 3 valkosipulin kynttä
1 rkl oreganoa
½ tl jauhettua mustapippuria
½ tl suolaa
1 ½ dl vettä

Valkokastike

30 g margariinia
1 dl vehnäjauhoja
7 dl rasvatonta maitoa
100 g juustoraastetta (17 %)
½ tl suolaa
½ tl valkopippuria

Valmista ensin kalakastike. Puolita kirsikkatomaatit tai kuutioi paprika. Hienonna sipuli ja valkosipuli. Laita kattilaan kaikki kalakastikkeen aineet, sekoita ja keitä noin 10 minuuttia.

Valmista valkokastike. Raasta juusto. Sulat margariini kattilassa. Sekoita margariinin joukkoon vehnäjauhot, lisää maito ja sekoita kokoa ajan hyvin. Keitä muutama minuutti. Lisää kastikkeeseen juustoraaste ja mausteet.

Voitele lasagnevuoka. Laita vuoan pohjalle tonnikalakastiketta, sen päälle kerros lasagnelevyjä ja levyjen päälle valkokastiketta. Tee kaksi seuraavaa kerrosta samoin ja laita päällimmäiseksi loput valkokastikkeesta.

Kypsennä uunissa 175 asteessa noin tunti. Anna lasagnen vetäytyä hetki ennen tarjoilua.

KANARUOAT

Hedelmäinen broilerikastike

1 rkl rypsiöljyä
400 g broilerin fileesuikaleita
½ purjosipulia
1 pss pakastemaissia
1 tlk ananaspaloja
1 banaani
200 g kevyt tuorejuustoa



1 rkl soijakastiketta

Ruskista broilerisuikaleet pannulla. Hienonna purjosipuli ja lisää pannulle.
Lisää maissi, ananaspalat liemineen, banaaniviipaleet, tuorejuusto sekä soijakastike.
Anna hautua kannen alla n. 10 min.

Broilerijauhelihakeitto

300 g broilerin jauhelihaa
öljyä paistamiseen
1 sipuli tai 1 dl pakastesipulia
1 hapan omena esim. Granny Smith
1 tl currya
2 dl riisiä
1 l vettä
1 kanaliemikuutio
1 pss herne-maissi-paprikaa
1 dl ruokakermaa

Laita riisi kiehuvaan veteen kattilaan, lisää kanaliemikuutio. Kypsennä jauheliha tilkassa öljyä. Lisää sipulikuutiot ja kuutioitu omena. Lisää curry. Lisää herne-maissi-paprika. Lisää seos riisiin joukkoon, lisää loppuvaiheessa kerma. Tarkista nesteen sopiva määrä. Anna kiehahtaa.

Broilerijauhelihaletkko

400 g broilerin tai kalkkunan jauhelihaa
500 g perunasipulisekoitusta
1 prk ruokakermaa
1 punainen paprika
1 currya
1 rkl rypsiöljyä
suolaa

Kuutioi paprika. Paista jauheliha, kunnes liha on kypsää. Lisää loppuvaiheessa paprika joukkoon. Sekoita nämä perunasipulisekoituksen kanssa uunivuossa. Mausta kerma currylla ja suolalla ja kaada se vuokaan. Paista 200 asteessa 50-60 minuuttia.

Broileri-kasviskeitto

450 g broilerin maustamattomia fileesuikaleita
1 sipuli
1-3 valkosipulikynttä
4 isoa perunaa

2 porkkanaa
1 punainen paprika
3 rkl raastettua inkivääriä
1 sitruunan mehu
1 tl currya
1 tl chilijauhetta
1 rkl rypsiöljyä
1 l vettä
1 kanaliemikuutio

Kuori ja hienonna sipulit. Suikaloi perunat, porkkanat ja paprika. Lisää kattilaan rypsiöljy sekä curry, chilijauhe ja sipulit. Kuullottele hetki ja lisää inkivääri sekä juurekset ja paprika. Kaada kattilaan vesi, kiehauta ja anna keiton kiehua n. 10 minuuttia tai kunnes juurekset ovat kypsiä. Ruskista broilerin fileesuikaleet pannulla ja lisää ne keittoon. Mausta sitruunamehulla sekä tarvittaessa suolalla ja pippurilla.

Broileri-nuudeliapanu

300 g marinoituja broilerisuikaleita
2 rkl rypsiöljyä
n. 200 g Wok-kasviksia pakasteena tai tuoreena.
n. 150-200 g nuudeleita
1 cm pala inkivääriä raastettuna
Cajun maustetta, Sweet chili saucea.

Ruskista broilerisuikaleet. Lisää wok-vihannekset ja raastettu inkivääri ja pyörittele niitä broilerin kanssa, kunnes kasvikset kypsyvät (älä ylikypsennä). Kypsennä muutamaan osaan murskatut nuudelit vedessä ja lisää ne muiden ainesten joukkoon. Pyörittele sekaisin. Laita mausteita lisää oman maun mukaan.

Broileri-nuudelikeitto

300 g broilerin fileesuikaleita
rypsiöljyä paistamiseen
0,5 tl chilijauhetta
1 tl paprikajauhetta
1 tl currya
2 pss kasvissuikaleita (tai porkkanaa, paprikaa, purjoa suikaloituna)
1 ½ l vettä
2 dl kookosmaitoa
n. 200 g nuudeleita



Suikaloi porkkana, purjo ja paprika ellet käytä valmiita kasvissuikaleita. Ruskista broilerisuikaleet kattilassa, lisää mausteet. Lisää kasvikset ja kiehautettu vesi sekä kasvisliemikuutio. Keitä noin 10 minuuttia. Lisää murskatut nuudelit ja kookosmaito ja keitä kunnes nuudelit ovat kypsiä (noin 3 minuuttia.)

Broileri-pastavuoka

4 dl kuviopastaa
300 g marinoituja broilerinsuikaleita
1-2 paprikaa
n. 15 cm:n pala purjoa
1-3 valkosipulin kynttä
400 g tomaattimurskaa
2 dl vettä
½ tl suolaa
½-1 tl chilijauhetta
½ dl juustoraastetta
Öljyä tai margariinia vuoaan voiteluun

Leikkaa paprika suikaleiksi ja purjo renkaiksi. Pilko valkosipuli pieniksi paloiksi. Ruskista broilerinsuikaleet pannulla. Lisää joukkoon paprikasuikaleet, purjorenkaat ja valkosipuli. Sekoita pari minuuttia. Lisää tomaattimurska, vesi ja mausteet. Hauduta noin 5 minuuttia.

Voitele uunivuoka ja laita vuokaan raat pastat. Kaada päälle broilerikastike, sekoita vähän ja ripottele pinnalle juustoraaste. Kypsennä 225 asteessa noin 30 minuuttia. Anna vetäytyä 10-15 minuuttia ennen tarjoamista.

Broileririsotto

1 sipuli
1 porkkana
7 dl kanalienta
300 g broilerinsuikaleita
2 rkl rypsiöljyä
1 tl currya
2 dl risottoriisiä
1/2 tl timjamia
200 g herne-maissi-paprikasekoitusta

Kuori ja kuutioi sipuli ja porkkana. Kuumenna kanaliemi. Ruskista broilerisuikaleet kypsiksi pannulla 1 rkl:ssa öljyä ja laita ne hetkeksi syrjään odottamaan. Lisää pannulle loppu öljy ja kuullota sipuli- ja porkkanakuutioita hetki. Lisää joukkoon

curry ja riisi. Kääntele hetki, kunnes riisi muuttuu läpikuultavaksi. Kaada riisin joukkoon kuumaa kanalienta vähitellen, 1-2 dl kerrallaan, samalla hyvin sekoittaen. Anna risoton kypsyä noin 20 minuuttia. Sekoita joukkoon broilerisuikaleet sekä pakastevihannekset. Lisää joukkoon tarvittaessa ripaus suolaa.

Kanaugetit

noin 700 g broilerin rintafileetä (ei ohut)
1 1/2 dl vehnä jauhoja
2 munaa
6 dl maissihutaleita (Corn flakes)
2 rkl öljyä
1 tl suolaa
1 tl valkosipulijauhetta
1 tl paprikajauhetta
vähän mustapippuria myllystä
(1/2 dl parmesanjuustoa

Leikkaa fileestä noin 4-5 palaa. Murskaa maissihutaleet hienoksi tehosekoittimella tai pakastepussissa (hutaleet pussin ja rullaa kaulimella pussin yli). Laita maissihutale-murska kulhoon. Lisää mausteet ja öljy sekaan. Sekoita hyvin. Laita vehnä jauhot toiseen kulhoon. Vispaa munat kevyesti kolmannessa kulhossa. Pyöritä fileet ensin vehnä jauhossa, sen jälkeen kanamunassa ja lopuksi maissihutaleseoksessa. Nosta nugetit leivinpaperilla suojatun pellin päälle. Kypsennä uunissa 200 asteessa noin 25 minuuttia.

Persikkainen broileririisivuoka

3 dl riisi-viljaseosta
2 l vettä
½ tl tl suolaa

Broileritäyte:

300 g maustamatonta broilerinfileetä
2-3 paprikaa esim. punainen, oranssi ja vihreä
½ purjo tai 1 sipuli
1-2 valkosipulin kynttä
1 rkl öljyä
1 tl kurkumaa
½ tl suolaa



| | |
|--------|--------------------------------------|
| 1-2 dl | vettä |
| 200 g | tuorejuustoa |
| 1 dl | ruokakermaa 10 – 15 % |
| 1 tlk | säilykepersikoita juustoraastetta |

Laita riisiseos kiehumaan suolalla maustettuun veteen. Tee sillä aikaa broileritäyte. Suikaloi broilerifileet ja kuutio paprikat ja persikat. Hienonna sipulit. Kuumenna öljy paistinpannalla, lisää kurkuma ja sipulisilppu. Kuullota pari minuuttia. Lisää lihasuikaleet ja kypsennä miedolla lämmöllä. Lisää paprikat kypsentämisen loppuvaiheessa, pyörittele hieman. Lisää lopuksi persikat. Vuoraa uunivuoka leivinpaperilla. Laita broileritäytettä ja riisiseosta vuorotellen vuokaan. Jätä päällimmäiseksi kastikekerros. Sekoita hieman. Ripottele pinnalle vähän juustoraastetta. Gratinoi uunissa 15 - 20 min eli kunnes juusto on hieman sulanut ja ruskistunut.

Omenainen kalkkunakastike riisille

| | |
|--------|--|
| 300 g | kalkkunasuikaleita tai kalkkunajauhelihaa (tai broileria) |
| 1 | sipuli |
| 2 | hapanta omenaa esim. Granny Smith |
| 2 rkl | öljyä |
| 3 tl | currya |
| 2 ½ dl | vettä |
| 1 rkl | vehnäjauhoja |
| 1 tl | sokeria |
| 1 rkl | sitruunamehua |

Silppua sipuli. Kypsennä pannulla öljyssä sipulisilppu, kalkkunasuikaleet tai -jauheliha. Kuori omenat ja poista siemenkodat, leikkaa kuutioiksi. Lisää pannulle omenanpalat ja curryjauhe ja kuumenna muutaman minuutin ajan. Ota kylmää vettä ja lisää tähän vehnäjauhot. Sekoita ja lisää pannulle, kiehauta. Mausta sitruunamehulla ja tilkalla sokeria.

LIHARUOAT

Jauhelihakeitto

| | |
|----------------|--------------------------|
| 7-8 (n. 500 g) | perunaa |
| 200 g | jauhelihaa |
| 1 | sipuli |
| 1 l | vettä |
| 1-1 ½ | lihaliemikuutiota |
| 400 g | pakastekeittojuureksia |
| n. ½ tl | mustapippuria rouhittuna |

Kuori ja kuutio perunat. Viipaloi sipuli. Ruskista jauheliha. Kuumenna vesi kattilassa kiehuvaksi, lisää lihaliemikuutio, perunapalat ja sipuliviipaleet. Keitä kunnes perunat ovat lähes kypsiä (10-15 minuuttia). Lisää keittojuurekset ja keitä viitisen minuuttia. Lisää ruskistettu jauheliha sekä mustapippuri. Kuumenna.

Jauheliha-pastakeitto

| | |
|-------|---|
| 1 | sipuli |
| 1-2 | valkosipulin kynttä |
| 1 rkl | rypsiöljyä |
| 400 g | jauhelihaa |
| 1½ l | vettä |
| 400 g | pakastekasviksia esim. suikalejuureksia |
| 2 dl | pastaa (kuitua yli 6 g/100 g) |
| 1 tl | suolaa |
| 1 tl | rouhittua mustapippuria |
| 100 g | maustettua tuorejuustoa (esim. yrtti tai valkosipuli) persiljaa |

Hienonna sipuli. Kuumenna öljy kattilan pohjalla ja kuullota sipuli kevyesti. Lisää jauheliha ja ruskista. Kaada vesi, kasvikset, pasta, suola ja pippuri kattilaan. Keitä noin 10 minuuttia, kunnes pasta ja kasvikset ovat kypsiä. Lisää tuorejuusto ja hauduta, kunnes juusto on sulanut liemeen. Lisää persilja

Jauheliha-tomaattikastike

| | |
|-------|--------------------------|
| 200 g | jauhelihaa (10 % rasvaa) |
| 1 | sipuli |
| 2 | valkosipulin kynttä |
| 1 prk | tomaattimurskaa |



| | |
|---------|---------------|
| Noin 10 | minitomaattia |
| 1 dl | vettä |
| | mustapippuria |
| | basilikaa |
| 1 tl | sokeria |

Ruskista jauheliha pannulla. Silppua sipulit ja lisää jauhelihan joukkoon. Kypsennä muutama minuutti. Puolita tomaatit. Lisää loput aineet ja hauduta kypsäksi noin 10 minuuttia.

Voit käyttää tomaattimurskan asemasta myös valmista tomaattikastiketta. Nämä ovat usein jo valmiiksi maustettuja.

Voit korvata myös osan jauhelihasta tummalla soijarouheella. Kypsennä tällöin jauheliha ensin, lisää vettä noin 2 dl ja lisää soijarouhe jauhelihan joukkoon. Anna turvota pari minuuttia ja lisää muut ainekset.

Kinkkukiusaus

| | |
|------------|------------------------------------|
| 500 g | peruna-sipulisekoitusta pakasteena |
| 250 g | suikalejuureksia |
| 250 g | kinkkua suikaleina |
| 2-3 dl | ruokakermaa |
| Vajaa ½ tl | valkopippuria |
| ½ tl | suolaa |

Lado peruna-sipulisekoitus, suikalejuurekset ja kinkkusuikeleet kerroksittain uunivuokaan. Voit käyttää myös karkeaksi raastettu porkkanaa tai bataattia suikalejuuresten tilalla. Sekoita keskenään ruokakerma, suola ja valkopippuri. Lisää seos vuokaan. Kypsennä 175 asteessa noin 1 tunti.

Makaronilaatikko jauhelihasta tai Härkiksestä

| | |
|-------|--|
| 4 dl | kuitupitoista makaronia |
| 1 | sipuli |
| 1-2 | valkosipulinkynttä |
| 2 | porkkanaa |
| pala | juuriselleriä |
| 300 g | kevytjauhelihaa tai broilerin jauhelihaa tai 250 g Härkistä. |
| 1 rkl | tomaattipyreetä |
| ¾ tl | suolaa |
| ½ tl | basilikaa |
| ½ tl | timjamia |

| | |
|-----------|---------------------------|
| ¼ tl | valkopippuria |
| Munamaito | |
| 2 | kananmunaa |
| 6 - 7 dl | maitoa |
| 1 tl | suolaa |
| 2 dl | Emmental -juustoraastetta |

Keitä pasta (ei ihan kypsäksi) pakkauksen ohjeen mukaan ja jätä valumaan. Kuori ja hienonna sipulit. Kuori juurekset ja leikkaa ne pieniksi kuutioiksi. Ruskista jauheliha. Lisää sipulit ja kuullota. Sekoittele mukaan juureskuutiot ja mausta seos. Jos käytät Härkistä, pyörittele sipulia ja juureksia vähän aikaa pannulla, lisää tähän Härkis ja mausteet. Sekoita pasta mukaan. Kaada seos kevyesti öljyttyyn uunivuokaan. Riko kulhoon munat. Lisää maito ja suola vatkat. Kaada seos vuokaan. Ripottele pinnalle juustoraastetta. Voit viipaloida myös tomaattia pinnalle ja laittaa juustoraasteen tämän päälle. Kypsennä laatikkoa 200-asteisessa uunissa noin 30-45 minuuttia.

Nopea chili con carne

| | |
|-------|-------------------------|
| 2 | sipulia |
| 2-3 | valkosipulin kynttä |
| 400 g | jauhelihaa |
| 1 prk | (chili)tomaattimurskaa |
| ½ tl | suolaa |
| ½ tl | rouhittua mustapippuria |
| ½ tl | chilijauhetta |
| 1 prk | valkoisia papuja |
| 1 prk | kidneypapuja |

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Ruskista jauheliha paistinpannalla, lisää sipuli ja valkosipuli. Laita kaikki aineet kattilaan ja kypsennä kannen alla miedohkolla lämmöllä noin puoli tuntia.

Pinaatti-lehtikaalilasagne jauhelihallalla

| | |
|-------|--------------------------------------|
| 1 | sipuli |
| 2 - 3 | valkosipulin kynttä |
| 70 g | lehtikaalia tuoreena tai pakasteena |
| 200 g | kirsikkatomaatteja |
| 2 rkl | rypsiöljyä |
| 400 g | jauhelihaa (10%) (tai Härkistä tms.) |
| 150 g | pinaattia pakasteena |
| 800 g | tomaattimurskaa |
| 200 g | tuorejuustoa |



| | |
|-------|--|
| 1 tl | suolaa |
| ½ tl | mustapippuria rouhittuna |
| 1 rkl | yrttimausteita (esim. basilikaa, oreganoa) |

Hienonna sipulit. Jos käytät tuoretta lehtikaalia, poista kova lehtiruoti ja silppua lehdet. Viipaloi kirsikkatomaatit. Paista jauheliha pannulla, tee jauhelihan keskelle tyhjä tila ja lisää tähän öljy, sipulit ja lehtikaalisilppu. Pyörittele näitä hetki öljyssä ja sekoita jauhelihan kanssa. Lisää tomaattiviipaleet ja anna hautua muutama minuutti. Lisää tomaattimurska, tuorejuusto ja mausteet. Hauduta miedolla lämmöllä noin 5 minuuttia. Kokoa lasagne laittamalla kastiketta ja lasagnelevyjä kerroksittain. Ripottele päälle juustoraaste ja paista 200 asteissa uunissa noin 45 minuuttia.

Possu-kasviswokki

| | |
|-----------|------------------------------|
| 300 g | porsaan suikalelihaa |
| 1 + 1 tl | raastettua inkivääriä |
| 1 + 1 rkl | öljyä |
| 1 | sipuli |
| 3 | porkkanaa |
| 1 | paprika |
| 150 g | lehtikaalia tai kiinankaalia |
| 1½ rkl | soijakastiketta |

Kuori ja raasta inkivääri. Sekoita 1 tl inkivääriraastetta öljyyn. Sekoita tämä lihasuikaleisiin ja anna marinoitua jääkaapissa pari tuntia. Kypsennä marinoituneet lihasuikaleet pannulla kypsäksi. Kuori sipuli ja porkkanat. Leikkaa porkkanat, sipuli, paprika ja lehtikaali suikaleiksi. Kuumenna wokpannalla öljy ja raastettu inkivääri. Lisää kasvikset ja kypsennä noin 10 minuuttia. Lisää joukkoon kypsät possusuikaleet ja mausta soijakastikkeella.

Ruokaisa pannukakku

| | |
|-------|------------------|
| ½ l | kevytmaitoa |
| 3 dl | vettä |
| 3 | kananmunaa |
| 1½ tl | suolaa |
| 2 rkl | sokeria |
| 4 dl | vehnä jauhoja |
| 2 | porkkanaa |
| ½ | punainen paprika |

| | |
|-------|----------------------|
| ½ | keltainen paprika |
| 1 | sipuli |
| 1 rkl | pitsamaustetta |
| 300 g | broilerin jauhelihaa |
| ¼ dl | pullomargariinia |

Sekoita maito, vesi, mausteet ja jauhot kulhossa. Laita vain ensin puolet nesteestä, niin jauhot on helpompi sekoittaa, Lisää kanamunat ja sekoita hyvin. Jätä turpoamaan. Raasta porkkana ja pilko paprikat pieniksi kuutioiksi Ruskista jauheliha omassa rasvassa ja lisää siihen paprikat ja porkkanaraaste. Sekoittele vähän, että hiukan pehmenevät. Lisää taikinaan lopuksi pullomargariini sekä jauheliha, paprikat, porkkanaraaste ja sipulit. Kaada taikina isoon voideltuun uunivuokaan tai korkeareunaiseen peltiin. Paista 225 asteessa 35-40 minuuttia.

Täytetyt paprikat

| | |
|-------|-------------------------|
| 4 kpl | punaista paprikkaa |
| 1 rkl | rypsiöljyä |
| 200 g | jauhelihaa tai Härkistä |
| 1 kpl | sipulia |
| 2 kpl | valkosipulinkynttä |
| 1½ dl | riisiä/kvinoaa kypsänä |
| 1 tl | suolaa |
| ½ tl | mustapippuria |
| 2 tl | rakuunaa |
| 1 dl | juustoraastetta |
| 100 g | sulatejuustoa |

Huuhtelee paprikat ja leikkaa niistä kannet irti. Voit myös puolittaa paprikat. Silppua sipulit. Kuumenna öljy pannulla ja paista jauheliha kypsäksi. Lisää jauhelihan tai Härkiksen joukkoon sipulit. Lisää kypsä riisi tai kvinoa, suola, mustapippuri, rakuuna, juustoraaste ja sulatejuusto. Kuumenna seos ja jaa paprikoiden sisään. Kuumenna paprikoita uunivuoaassa tai uunipellillä 225-asteisessa uunissa keskiritilätasolla, kunnes paprikat alkavat pehmetä.



MAKKARARUOAT

Nakkikeitto

| | |
|-------|--------------------------|
| 10 | perunaa |
| 200 g | nakkeja |
| 1 | sipuli |
| 1 l | vettä |
| ½ | lihaliemikuutio |
| 400 g | pakastekeittojuureksia |
| ½ tl | mustapippuria rouhittuna |

Kuori ja kuutioi perunat. Viipaloi sipuli. Pilko nakit. Kuumenna vesi kattilassa kiehuvaaksi, lisää lihaliemikuutio, perunapalat ja sipuliviipaleet. Keitä kunnes perunat ovat lähes kypsiä (10-15 minuuttia). Lisää keittojuurekset ja keitä viitisen minuuttia. Lisää nakit sekä mustapippuri. Kuumenna.