



VÄELLUSRUOKARESEPTIÄ





AAMUPALAT

MAISSIPUURO (polenta) (4:lle)

- 1 l vettä
- 2 dl täysjyvämaissijauhoja
- 1 tl suolaa

Vispaa jauhot kiehuvaan, suolalla maustettuun veteen. Keitä 20 min. välillä sekoittaen.

Vinkki:

- polenta on hyvää myös makkaroiden ja liharuoan kanssa, joko sellaisenaan tai juustoraasteella höystettynä.

- polentaa voit nauttia myös pastan sijasta tai lisäksi. Voit myös leikata viipaleiksi ja grillata, sitä voi myös pakastaa.

PARSAKAALILLA PILKUTETTU JUUSTOMUNAKAS (yhdestä kahdelle)

- 1 dl munajauhoa
- 1 dl liotusvettä+3/4-1 dl vettä ohentamiseen
- 1 dl kuivattua parsakaalia
- 2 rkl kuivattua tai paahdettua sipulia
- 2 siivua savu- tms. juustoa
- rasvaa paistamiseen

Sekoita vesi huolellisesti munajauhoon ja liota n. 15 min. Ohenna munamassa sopivaksi ennen paistamista. Hauduta pannulla omassa pussissa liotettua parsakaalia ja sipulia liotusvedessä, lisää sitten hieman rasvaa, kunnes sipuli on kuullottunut ja parsakaali sopivan pureskeltavaa.

Lisää pannulle tarvittaessa hieman rasvaa, levitä ohennettu munamassa vihannesten päälle ja laita foliota kanneksi. Laita juustoviipaleet munamassan toiselle reunalle, kun paistos on

puoleksi hyytynyt. Paista vielä sen verran, että juusto sulaa ja munamassa hyytyy kokonaan. Käännä munakkaan juustoton reuna juustoreunan päälle ja munakkaasi on valmis.



KANANMUNIEN KUIVAAMINEN UUNISSA

-Riko munat kulhoon ja riko vaikka haarukalla vispaamalla niiden rakenne, niin että ovat tasaista massaa.

-Levitä massa uunivuolan pohjalle noin 2-3mm paksuksi kerrokseksi (esim. pienehköön piirakkavuokaan 4 munaa)

-Kuivaa uunissa 50 asteessa (ylä- ja alalämpö päällä, uuninluukku raollaan)

-Kun munaseos alkaa murtuilla, murra sitä välillä lisää pienemmäksi, jotta kuivuminen nopeutuu

-Rouhe tuntuu hieman rasvaiselta, koska keltuaisessa on rasvaa

Kun munaseos on kuivunut (varmista, että rouhe on kauttaaltaan kuivaa) anna sen jäähtyä, hienonna murskaksi ja laita ilmatiiviiseen astiaan tai vaikka minigrip-pussiin.

60g painavasta munasta (kuorineen punnittu) tulee noin 13g kuivattuna. Tämä on n. 3 tasaisehkoa ruokalusikallista.

MUNAKKAITA

Perusmunakas

6rkl/26g munajauhetta
2 rkl kermaa tai kermajauhetta
1,25dl vettä
riipaus suolaa ja pippuria

Anna munaseoksen turvota kylmässä vedessä noin tunti (jos munaseoksesi on ihan hienoa, vähempikin aika varmaan riittää). Lisää kerma ja mausteet ja sekoita. Paista munakkaaksi normaaliin tapaan.

Herkkumunakas

6rkl (tasaista) munajauhetta

1dl vettä

2rkl kermaa

½tl yrtejä

Juustoa raasteena tai vaikka sulatejuustoa nokareina

1rkl pilkottuja kirsikkatomaatteja

Palvikinkkua tai pekonia

Pippuria ja suolaa molempia ripaus

Valmista kuten yllä, mutta lisää "taikinaan" muutkin aineet. Liota aineet tarvittaessa, jos ovat kuivattuja.

KEITTOJA

YKSINKERTAINEN KALAKEITTO (kahdelle)

- 2 pussia katkarapu-kuppikeittoa
- 2 dl kuivattua perunaa
- ½ dl kuivattua sipulia
- ½ dl kuivattua porkkanaa
- 1 dl kuivattua kalaa (lohta, tonnikalaa tms.)
- kuivattua tilliä maun mukaan
- n. 6 dl vettä

Kaada vesi kattilaan, lisää liotetut kuivatuoitteet (liota kala omassa pussissa). Kypsennä, kunnes perunat ovat pehmenneet. Lisää keittojauhe ja tilli. Kuumenna vielä kunnolla ja nauti.

MAUKAS BORSSIKEITTO (kahdelle)

- ½ pussia sipulikeittoa
- 1 dl kuivattua jauhelihaa
- 2 dl borssikeittovihanneksia (punajuurta, porkkanaa, sipulia ja purjoa)
- 2 dl kuivattua perunaa
- 3 valkosipulin kynttä
- 5 dl vettä
- 100 g ruohosipulituorejuustoa
- Keitä sipulikeittoa ja kuivattuja aineksia kunnes ne pehmenevät. Kuori ja hienonna valkosipulit.
- Lisää juusto kun perunat ovat pehmenneet ja hauduta keitto kypsäksi.

NOPEA LINSSI-PASTAKEITTO (kahdelle)

Ainekset 1 dl punaisia linsejä

- 1 dl kuivattua vihannessekoitusta (esim. pakasteesta kuivattua)
- ½ dl kuivattua sipulia
- 1 kasviliemikuutio
- 1 dl tummaa pastaa (spagettia tms.)
- mausteeksi chiliä ja/tai currya maun mukaan
- 6 dl vettä

Murena liemikuutio veteen, lisää liotetut vihannekset, linssit ja mausteet. Anna kiehua 2-3 min. ja laita sekaan pätäkitty spagetti tai makaronit. Keitä spagetit sopivan kypsiksi ja keitto on valmis.

LIHAPULLAKEITTO (kahdelle)

- 2 dl kuivattuja lihapullia tai 200 g tuoreita
- 1 yrttimaustekuutio
- 1,5 dl kuivattua perunaa
- 1 dl kuivattuja keittovihanneksia tai -juureksia
- 1 tl basilikaa
- 6 dl vettä
- Laita perunat, lihapullat (jos kuivattuja) ja vihannekset kiehumaan. Jos lihapullat tuoreita lisää ne keittämisen loppuvaiheessa samoin kun basilika.

METSÄSIENI-KALAKEITTO (kahdelle)

- ½ dl kuivattua sipulia
- ½ dl kuivattua kalaa (lohta)
- 1 ½ dl kuivattuja sieniä
- ½ kasvis- tai kalaliemikuutio
- 6 dl vettä
- (½ dl kermankorvikejauhetta)
- mustapippuria

Murena liemikuution puolikas veteen, lisää liotetut sienet, sipuli ja kala. Kypsennä n. 10 min. Lopuksi lisää kermankorvikejauhe ja pippuri ja anna vielä hautua jonkin aikaa. Kaada vesi kattilaan, lisää muut liotetut kuiva-aineet paitsi kala. Kypsennä niin kauan, että perunat ovat pehmenneet. Sekoita kuppikeittojauhe, kala ja tilli keittoon. Kuumenna vielä kunnolla ja sitten nauttimaan.

TOMAATTINEN LINSSIKEITTO (termariin)

Tässä perusrunko linssikeitolle, joka on tarkoitettu erityisesti talvikäyttöön. Liota ainekset yön yli, keitä aamulla valmiiksi ja laita isoon termariin. Näin lounas on nopea, ja pääset lyhyen päivänvalon aikana kulkemaan pidemmälle.

Ainekset kahdelle:

- 50-70 g kuivattuja kasviksia (keittovihanneksia, paprikaa, porkkanaa, palsternakkaa, sipulia – voi laittaa lisäksi kesäkurpitsaa tai maissiakin)
- <1 g kuivattuja valkosipulilastuja
- 15 g aurinkokuivattua tomaattia
- 20 g kuivattua tomaattia
- 100-120 g punaisia linsejä (huuhdottu etukäteen)
- 15 g auringonkukkaöljyä (< 1 rkl) tai muuta rasvaa
- mausteita esim. korianteria, juustokuminaa, mustapippuria, paprikaa, curryjauhetta, suolaa

Veden tarve: noin 1 litra (sis. liotusveden)

Valmistus:

1. Liota kasvikset (jos käytät vihreitä linsejä, liota ne myös koska niiden keittoaika on pidempi)
2. Paista mausteita kevyesti öljyssä
3. Lisää liotetut muut ainekset ja riittävästi vettä. Keitä kypsäksi.



PÄIVÄLLISET

MERELLINEN PATA (2-4 annosta)

Ainekset:

- 1 pussi Merellinen pata-aineksia (Jalostaja)
- 1 pussi kuivattua tonnikalaa
- 6 dl vettä

Kiehauta vesi, lisää pussin sisältö ja liotettu (ei välttämätön) tonnikala. Anna kiehua 20 min. silloin tällöin sekoittaen. Anna vetäytyä hetki ennen tarjoilua.

PERUNAMUUSIA MONELLA TAPAA

Perunamuusiin saat makua, kun lisäät siihen voita, kermankorvikejauhetta, kasvis- tai yrtiliemikuution, mausteita tai kuivattuja yrttejä. Myös sinihomejuusto ja erilaiset sulatejuustot sekä parmesaaniraaste pyöristää makua mukavasti.

SIPULIMUUSI (kahdelle)

- 1 pussi perunamuusijauhetta
- 2 tl sipulijauhetta
- ½ dl paahdettua sipulia

Laita vesi ja sipulijauhe kattilaan, sekoita muusijauhe kun vesi alkaa kiehua. Lisää lopuksi paahdettu sipuli.

JUURESMUHENNOS (kahdelle)

- ½ dl kuivattua porkkanaraastetta
- ½ dl kuivattua purjoa
- ½ dl kuivattua sipulia
- 1 rkl rasvaa
- ½ pussia perunasosejauhetta
- (yrttisuolaa)
- 4 dl vettä

Hauduta liotettuja kasviksia liotusvedessä viitisen min. Lisää kattilaan rasva ja jatka hauduttamista kunnes vihannekset ovat pehmeitä. Lisää vesi, kuumenna kiehuvaan ja sekoita perunasosejauhe joukkoon. Mausta tarvittaessa yrtilisillä.

KASTIKKEITA PERUNAMUUSILLE JA PASTALLE

KALAKASTIKE (kahdelle)

- 1 pussi kalakastiketta
- 2 ½ dl kuivattua kalaa
- ½ dl kuivattua purjota tai muuta sipulia
- 2 keitettyä kananmunaa
- 4 dl vettä

Vispaa kastikejauhe veteen ja lisää kuivatut tuotteet. Kypsennä viitisen min. Hienonna kananmunat ja lisää kastikkeeseen. Nauti esim. perunamuusin kera.

HELPPO SOIJABOLOGNESE (4-6 hlöille)

- 2 dl tummaa soijarouhetta
- 6 dl vettä ja kasvisliemikuutio
- ½ dl kuivattua sipulia
- ruokaöljyä tai muuta rasvaa
- 2 purkkia murskattua tomaattia tai ½ dl kuivattua tomaattia
- 1 tl paprikajauhetta
- 5 valkosipulinkynttä
- 1 tl tabascoa, basilikaa, valkopippuria

Keitä soijarouhetta kasvisliemikuution kanssa noin 5 min. Lisää sipuli, tomaatti, valkosipulit ja mausteet. Anna kiehua miedolla lämmöllä 10 minuuttia. Sopii pastan tai muusin lisukkeeksi, myös ohukaisten täytteeksi.

SIENIKASTIKE (kahdelle)

- 3 dl kuivattuja sienä
- ½ dl kuivattua sipulia
- 1 pussi sienikastiketta
- 3 rkl kermankorvikejauhetta (Completa)
- rouhittua mustapippuria
- 3 dl vettä

Kaada sienet ja sipuli liotusvesineen kattilaan. Hauduta, kunnes sipulit kuullottuvat. Lisää vesi, vispilöi sekaan kastikepussin sisältö, pippuri ja kermajauhe. Kypsennä 3-5 min. kastikepussin ohjeesta riippuen. Sopii peruna- tai juuresmuusin kera tarjottavaksi sekä ohukaisten täytteeksi.

PÄHKINÄINEN JAUHELIIHAKASTIKE (kahdelle)

- 2 dl kuivattua jauhelihaa
- 10 kpl aurinkokuivattua tomaattia
- 2 rkl kuivattua ruohosipulia
- 3 dl vettä
- 2 rkl ohrakasta tai maissitärkkelystä
- 1 yrttimaustekuutio
- 1 maustemitta timjamia
- 2-3 rkl murskattuja suolapähkinöitä

Laita vesi ja ohrakas kuivatuotteiden kanssa kattilaan ja kypsennä kunnes ovat pehmenneet. Lisää maustekuutio murusteltuna ja timjami. Anna maustua hetki ja ripottele pähkinärouhe sekaan. Hyvää perunamuusin, riisin tai makaronien kera.

SAVUPOROPATA (kahdelle)

- 4 dl kuivattua perunaa
- ½ dl kuivattua purjoa rouheena
- 5 viipaletta kylmäsavuporoa tai 1 dl savupororouhetta

2 rkl maitojauhetta

4 dl vettä

50 g sulatejuustoa

50 g savujuustoa

1,5 maustemittaa mustapippuria

Puolukkahilloa

Laita perunat, purjo veteen kiehumaan. Kun perunat ovat pehmenneet lisää poro pieninä paloina, maitojauhe, mustapippuri ja juustot. Lisukkeena maistuu puolukkahillo.

PIKANTTI PUNAJUURIPATA (kahdelle)

- 1 dl kuivattuja borssikeittoaineita
- 1 dl kuivattuja sieniä
- 2-3 valkosipulin kynttä
- sinappijauhetta, pippurisekoitusta, yrttisuolaa
- 3 dl täysjyväpastaa
- 2 rkl kermankorvikejauhetta
- n 70 g sinihomejuustoa
- 5-6 dl vettä

Laita vesi, liotetut ainekset, mausteet ja kermajauhe kiehumaan. Lisää hienonnetut valkosipulinkynnet. Lisää pasta, kun keitos on kiehunut muutaman minuutin. Murustele sinihomejuusto melkein kypsään pataan. Ruoka on valmista, kun juusto on sulanut ja pasta sopivan kypsää.

KASVISOHRATTO (kahdelle)

- 1 dl kuivattua keittovihannes- tai juuressekoitusta
- 1 dl kuivattuja vihreitä papuja
- 2 dl rikottuja ohrasuurimoita
- 1 valkosipulin kynsi
- 50 g sinihomejuustoa
- ½ kasvisliemikuutio
- kuivattuja yrttejä, esim. basilikaa, rakuunaa, oreganoa
- 3-4 dl vettä

Liota vihannekset ja ohrasuurimot samassa pussissa. Laita vesi ja liotetut kuiva-aineet kattilaan, pilko valkosipulinkynsi joukkoon. Kun keittovihannekset ja suurimot ovat pehmenneet, lisää juusto ja mausteet. Ohratto on valmista kun juusto on sulanut.

KASVISPYTTIPANNU (kahdelle)

- 3 dl kuivattua perunaa
- 3 dl kuivattuja kasviksia (esim. porkkana, kesäkurpitsa, sipuli, maissi, tomaatti)
- 1 dl rikottuja ohrasuurimoita
- ruokaöljyä tai voita paistamiseen
- 1 rkl soijakastiketta
- 1 dl paahdettuja kik-herneitä tai cashew-pähkinöitä
- mustapippuria, rakuunaa, yrttisuolaa

Paista liotettuja ohrasuurimoita ja kasviksia muutama minuutti ja hauduta, kunnes ohrasuurimot ovat kypsiä. Lisää lopuksi kik-herneet tai pähkinät, soijakastike ja mausteet.

OHUKAISET, PANNARIT, PIZZAT

OHUKAISIA LIHA-, KALA- JA KASVISTÄYTTEILLÄ

KALATÄYTE (kahdelle)

- 1 ½ dl kuivattua lohta
- 1 /2 dl kuivattuja pakastejuuressuikaleita
- 1 dl kuivattuja herkku- tai metsäsieniä
- öljyä tai voita hauduttamiseen
- sitr. pippuria, basilikaa, suolaa
- 1 dl vettä
- 100 g mietoa sulatejuustoa

Hauduta liotettuja juuressuikaleita, sieniä ja kalaa hetken aikaa öljyssä. Lisää mausteet ja sulatejuusto. Täyte on valmista, kun juusto on kunnolla sulanut ja sekoittunut muihin aineksiin. Annostele valmista täytettä ja kääräise rullalle.

KASVISTÄYTTEISET PINAATTIOHUKAISET

- 1 pussi pinaattiohukaisjauhetta (Sunnuntai)
- vettä pussin ohjeen mukaan

Valmista ohukaistaikina pussin ohjeen mukaan ja jätä turpoamaan. Tee sillä välin täyte.

TÄYTE:

- 1 pussi yrttikastiketta
- 1 rkl ohra- tai maissitärkkelystä
- 1 dl kuivattua paprikaa
- 1 dl kuivattua porkkanaraastetta
- ½ dl kuivattua kesäkurpitsaraastetta
- ½ dl kuivattua purjoa tai sipulia
- sitr. pippuria, kuivattuja yrttejä maun mukaan

Sekoita suurusjauhe ja kastikejauhe keskenään. Laita vesi, kastikeaineokset, liotetut vihannekset ja mausteet kattilaan. Kypsennä viitisen minuuttia. Annostele täytettä ohukaiselle ja kääri rullalle.

JAUHELIIHATÄYTE (kahdesta kolmelle)

- ½ lihaliemikuutiota
- 2 dl kuivattua jauhelihaa
- ½ dl kuivattua sipulia
- ½ dl kuivattua tomaattia
- ½ dl kuivattuja sieniä
- 2 valkosipulin kynttä
- cayennepippuria
- 3 dl vettä
- 1 dl ranskankermaa
- 1 dl juustoraastetta
- ½ dl oliiviviipaleita

Murena liemikuutio kiehuvaan veteen. Lisää kattilaan liotetut kuivatuotteet, cayennepippuri ja hienonnettu valkosipuli. Hauduta viitisen minuuttia. Lisää ranskankerma, juustoraaste ja oliiviviipaleet. Hauduta vielä muutama minuutti. Laita täytettä ohukaisen toiselle reunalle ja kääri rullalle.

PERUNAPANNARIT

- 1 pussi ohukaisjauhetta (Sunnuntai)
- 1 dl perunamuusijauhetta
- 2 rkl kuivattua sipulia
- mausteeksi kuivattuja yrttejä maun mukaan
- vettä pussin ohjeen mukaan
- öljyä tai voita paistamiseen

Sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna turvota vähintään ½ tuntia. paista pannarit käyttäen foliopala kantena. Näin ne kypsyvät paremmin eivätkä vain ruskistu pinnasta. Pannarit paistuvat tasaisemmin keittimellä, kun teet niistä pannun kokoa pienempiä.

PIZZAA TRANGIALLA

Uuni rakentuu paistinpannusta, leivinpaperista ja foliosta. Pizzaohje on aivan normaali, mutta kannattaa välttää kaikkea kosteaa kuten tomaattia. Foliopaistinpannuviritys ei ole kosteutta poistavaa mallia.

Perusidea viritykselle on seuraavanlainen: Liekki lämmittää paistinpannun pohjan kuumaksi. Kuuma ilma pääsee kiertämään pizzan pohjan alta reunojen kautta poistuen keskeltä pannua foliokannen läpi.

1. Tee foliosta noin kynän paksuisia tikkuja jotka peittävät paistinpannun pohjan. Tyhjiä koloja saa jäädä kunhan ovat alle 2x2 cm kokoisia. "tikkujen" ideana on pitää pizzapohja irti kuumasta pannusta.

2. Seuraavaksi leivinpaperista leikataan pohja joka on noin sentin kapeampi kuin käytettävä paistinpannu. Kuuman ilman on tarkoitus kiertää foliotikkujen kautta reunasta ylös. Liian tiivis reuna polttaa pohjan jättäen täytteet kylmiksi.

3. Laita valmiiksi kaulittu pizzataikina leivinpaperin päälle varmistaen ettei mikään kohta osu paistinpannun reunoihin. Kaikki mikä koskee reunoihin palaa mustaksi. Lisää täytteet välttämättä kosteita aineksia. Laita juusto heti tomaattikastikkeen päälle ja täytteet sen päälle niin vältät monet kosteusongelmat. Toimii itse asiassa kotiuunissakin paremmin noin päin.

4. Kansi tehdään myös foliosta. Kansi kannattaa muotoilla palloksi ettei mikään kohta ruoasta koske folioon. 3-5 pientä taitosta tekee foliosta puolipallon tai sitten foliosta voi murjota sopivan hatun pannun päälle. Folion on oltava todella tiiviisti pannun reunojen päällä. Keskelle foliokantta tehdään muutaman millin reikä. Kuuma ilma kiertää keskeltä pannua pizzan pohjan kautta reunoista yli kohti foliokannen keskikohdassa olevasta reiästä ulos. Näin pizza paistuu tasaisesti.



Pizza paistumassa.

5. Jossain vaiheessa alkaa haisemaan palanut pizza. Aina jokin kohta koskee pannun reunaa tai taikina on valahtanut liian lähelle pohjaa. Mieti, ennen kuin avaat foliokannen. Pizza on käytännössä aina raaka kun kannen avaa. Folion taittelu takaisin tulikuuman pannun päälle on hankalaa joten käytä kelloa. 5 minuutin jälkeen pizza ei voi olla valmis vaikka käryääkin jostain kohtaa.

OMATEKOINEN PIZZAPOHJA

- 1 1/4 vehnä jauhoja tai gluteenittomia jauhoja
- 1/4 dl leivontajauhoja
- 1/2 tl leivinjauhetta
- suolaa
- 1 rkl öljyä
- n. 1/2 dl vettä

Sekoita jauhot, leivinjauhe ja suola. Lisää vesi pienissä erissä ja sekoita hyvin. Lisää öljy ja vaivaa kunnes taikina irtoaa käsistä. Käytä leivontajauhoa tarvittaessa. Taputtele taikina ohueksi kerrokseksi pannun pohjalle.

JAUHELIIHAPIZZA

- 3/4 dl kuivattua sipulia
- 3/4 dl kuivattua jauhelihaa
- 1 dl kuivattua tomaattia
- (2 rkl kapriksia)
- 1 valkosipulin kynsi
- 1 prk tomaattipyreetä
- pizzamaustetta
- 1 1/2 dl juustoraastetta

- ½ dl parmesaaniraastetta

Hauduta sipulia liotusvedessä kunnes ne pehmenevät. Levitä pohjan päälle tomaattipyree, juustoraasteet, sipuli, jauheliha, liotetut tomaatit ja kaprikset. Viipaloi valkosipuli pinnalle ja ripottele päälle pizzamauste. Peitä foliolla ja kypsennä hiljaisella lämmöllä n. 15-20 min. kunnes taikina irtoaa reunoista.

LIHAPULLAPIZZA

- 1 dl kuivattuja lihapullaviipaleita tai 5-6- tuoretta lihapullaa viipaloituna
- 2 rkl tomaattipyreetä
- ½ pientä maustekurkkua
- 1 valkosipulinkynsi
- pippurisekoitusta, oreganoa
- 2 dl juustoraastetta (emmental)

Levitä pohjan päälle ensin tomaattipyree ja juustoraaste. Lisää liotetut tai tuoreet, viipaloituneet lihapullat, hienonnettu valkosipuli, kuutioitu herkkukurkku ja mausteet. Laita foliopala paistinpannun päälle kanneksi. tee kanteen pari reikää höyryn poistumista varten ja paista pizza miedolla lämmöllä kypsäksi.

PIZZA TROPICANA

- 2 rkl kuivattuja ananasaloja (3/4 dl tuoreita, jos ei ole kuivattuja)
- ½ dl kuivattua purjoa
- 40 g sinihomejuustoa
- 2 rkl tomaattipyreetä
- kuivattuja yrttejä, esim. oreganoa
- 2 dl juustoraastetta

Levitä tomaattipyree alimmaiseksi, sen päälle juustoraaste, haudutettu purjo, ananasalat ja murusteltu sinihomejuusto. Lopuksi ripottele mausteet pinnalle. Peitä paistinpannu tiiviisti foliolla ja kypsennä pizza hiljaisella lämmöllä.

PUUTARHURIN PIZZA

- ½ dl kuivattua sipulia
- öljyä tai voita
- ½ dl kuivattua paprikaa
- ½ dl kuivattua herne-maissi-paprikaa
- 2 rkl tomaattipyreetä

- pizzamaustetta
- 1 ½ dl juustoraastetta
- ½ - 1 dl parmesaaniraastetta

Hauduta sipulia ensin jäljelle jääneessä liotusvedessä ja sitten rasvassa pehmeäksi. Levitä alimmaiseksi tomaattipyree, sen päälle juustoraasteet, haudutetut sipulit, liotetut paprikat, ja herne-maissi-paprikasekoitus. Ripottele päälle mausteet. Kypsennä foliokannen alla miedolla lämmöllä.

JÄLKIRUOKIA

VANILJAINEN LAKKARIISI (kahdelle)

1 dl pikariisiä tai riisihiutaleita

vettä

1 dl lakkahilloa

½ vaniljakastikepussi (esim. Blå Band)

2 dl vettä

3 rkl maitojauhetta

Keitä puuro riiseistä. Sekoita joukkoon lakkahillo. Sekoita vaniljakastikepussi veteen ja lisää lopuksi maitojauhe. Sekoita lakkapuuro ja vaniljakastike ja herkku on valmista nautittavaksi.

TUHTI TÄYTEKAKKU (viidelle, kuudelle)

1 pss lettujauhetta

öljyä tai muuta rasvaa paistamiseen

1 pss vadelma-mustikkakiisselijauhetta

1 pss vaniljakastiketta

6 rkl maitojauhetta

Paista letut tavalliseen tapaan. Sekoita kiisselijauheesta sakea (vähennä veden määrää) kiisseli. Sekoita vaniljakastikejauhe ja maitojauhe (vähennä veden määrää) sakeaksi seokseksi.

Lado lettujen väliin kiisseliä ja peitä koko komeus vaniljakastikkeella. Koristeeksi käyvät esim. marjat (variksenmarjoja voi löytyä talvellakin) tai ranskalaiset pastillit.

VAELTAJAN RITARIT (kahdelle)

2 kpl sokerikanelikorppua

2 rkl maitojauhetta

vettä

öljyä tai muuta rasvaa paistamiseen

kiisselijauhepussi tai hilloa

vaniljakastikejauheesta tehty vaniljakastike tai valmista vaniljakastiketta

Liuota korput maitojauhevedessä ja paista ne sitten molemmin puolin pannulla. Laita päälle kiisseliä tai hilloa. Kaiken kruunaa sakea vaniljakastike.

OMENAHERKKU (kahdelle, kolmelle)

2 dl kuivattuja omenakuutioita

1 tl kanelia

3 rkl margariinia

1,5 dl tattarihiutaleita

2 rkl hedelmäsokeria

1 prk valmista vaniljakastiketta tai jauheesta tehtynä. Varaa silloin mukaan maitojauhetta.

Hauduta omenakuutiot vähäisessä vesimäärässä. Sulata rasva kattilassa, lisää hiutaleet ja sekoita ahkerasti jotta rasva imeytyy tasaisesti. Lisää sokeri ja 2-3 minuutin paahtamisen jälkeen omenakuutiot. Mausta kanelilla. Tarjoa vaniljakastikkeen kera.

VÄLIPALAT

PAAHDETUT AURINGONKUKANSIEMENET

Laita kuoritut auringonkukansiemenet kuivalle, kuumalle paistinpannulle niin, että pohja peittyy ohuesti. Kun siemenet alkavat saada väriä, vähennä lämpöä ja sekoita koko ajan puuhaarukalla, jotta siemenet eivät pala. Kun siemenet ovat saaneet väriä, kaada ne kulhoon, lisää loraus soijakastiketta ja sekoita. Kun seos on jäähtynyt, voit lisätä joukkoon kuivattuja rusinoita, taateleita, kuivahedelmiä tai suklaapaloja.

Auringonkukansiemenet ovat erittäin energiapitoisia vaellusnaposteltavia ja rasvan laatu on niissä hyvä.



PAAHDETUT KIKHERNEET

Ainekset:

- 1 tlk kikherneitä
- 0,5 tl grillausmaustetta
- 1 tl chilimausteseosta
- 2 rkl öljyä

Valmistus:

1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
2. Huuhtele ja valuta kikherneet ja lisää joukkoon mausteet.
3. Paahda kikherneitä uunipellillä leivinpaperin päällä noin 30-40 minuuttia. Mitä pidempi paistoaika, sitä rapeampia kikherneitä saat.
4. Anna kikherneiden jäähtyä ja mausta vielä tarvittaessa suolalla tai soijakastikkeella.

VOIMAPATUKAT (n.16 kpl)

- 5 dl kaurahiutaleita
- 2 dl maissihiutaleita
- 1 dl kauraleseitä
- 1 dl auringonkukansiemeniä
- 1/2 dl seesaminsieniä
- 1/2 dl kookoshiutaleita
- 250 g kuivattuja hedelmiä paloina
- 1 dl rusinoita
- 1 1/2 dl kuumaa vettä
- 1 1/2 dl hunajaa
- 1 tl suolaa

Sekoita kuivat aineet, hedelmät ja rusinat suuressa kulhossa. Sekoita vesi, hunaja ja suola keskenään ja hämmennä seos kuiva-aineisiin. Vaivaa seos rakeiseksi massaksi. Ota taikinasta haluamasi kokoisia paloja ja muotoile ne litteiksi patukoiksi. Kiedo patukat voipaperiin. Säilytä jääkaapissa.

LÄHTEET:

Raija Hentman 2005. Herkutellen luonnossa.

www.tunturikeittiö.fi

<http://personal.inet.fi/luonto/echo/evaat.htm>

www.reissureppu.fi

<http://www.soyappetit.fi>

www.valitsevege.fi/

www.keittotaito.com

<http://www.grammari.com>

Suomen Mehiläishoitajain Liiton esite

omat reseptit