



Omenapuuro

1 ½ dl vettä
1 dl maitoa
1 dl kaurahiutaleita
1 omena
½ tl kanelia
riipaus suolaa
muutama pähkinä

Kiehauta vesi ja maito, lisää joukkoon kaurahiutaleet ja puolikas raastettu omena. Mausta kanelilla ja halutessasi ripauksella suolaa. Raasta toinen puoli omenasta valmiin puuron päälle ja koristele annos pähkinöillä.

Marjaisa hiutaleherkku

1 dl kaurahiutaleita
2 dl pakastemarjoja (vadelma, mustikka, mansikka)
sokeria
1 dl maustamatonta jogurttia TAI kaura- tai soijajogurttia

Paahda kaurahiutaleita kuivalla paistinpannalla, kunnes ne saavat väriä. Anna jäähtyä. Mausta marjat sokerilla maun mukaan. Laita jogurttia, marjoja ja hiutaleita kerroksittain annoskulhoon.

Mustikkatuorepuuro

1 dl kaurahiutaleita
1 dl maustamatonta jogurttia
1 dl maitoa
½ dl mustikoita
2 kuivattua taatelia tai viikunaa pilkottuna
riipaus kardemummaa
Pinnalle: mustikoita ja banaaniviipaleita

Sekoita kaikki tuorepuuron ainekset keskenään ja anna puuron **tekeytyä jääkaapissa yön yli**. Koristele puuro mustikoilla ja banaaniviipaleilla ja nauti aamiaiseksi.

Puolukkavaahto

1 dl puolukkasurvosta
1 dl ruisjauhoja
½ dl sokeria
2 dl kiehuva vettä

Sekoita puolukkasurvos, ruisjauhot ja sokeri keskenään. Kaada kiehuva vesi joukkoon ja vatkaa seos kuohkeaksi.



Kaalilaatikko pannulla

100 g naudan jauhelihaa
2 tl rypsiöljyä
½ tl meiramia tai timjamia
½ tl rouhittua mustapippuria
½ tl suolaa
200 g valkokaalia (tai pussi valmista suikaletta)
½ rkl juoksevaa hunajaa tai siirappia

Ruskista jauheliha öljytilkassa ja mausta yrteillä, pippurilla ja suolalla. Siirrä liha sivuun. Lisää pannulle kaali ja hauduta 5 minuuttia. Sekoita liha kaalin joukkoon. Makeuta hunajalla tai siirapilla. Hauduta kannen alla 15 minuuttia. Tarjoile kohmeisten puolukoiden tai puolukkahillon kanssa.

Savukalakastike

100–150 g savusilakkaa
(babypinaattia)
1 sipuli
1 tomaatti
1 rkl öljyä
1 dl vettä
½ kalaliemikuutiota
½ tl yrttimaustetta
½ tl suolaa

Poista savusilakoista nahka ja ruodot. Pese ja suikaloi pinaatin lehdet. Kuori ja pilko sipuli. Pese ja kuutioi tomaatti. Kuumenna öljy paistinpannalla. Lisää pilkotut sipulit ja kuullota niitä hetki paistinpannalla. Lisää kuutoidut tomaatit paistinpannulle. Lisää vesi, kalaliemikuutiot, suikaloitu pinaatti, savusilakat ja yrttimauste. Sekoita ja anna kiehua noin 5 minuuttia. Lisää lopuksi suola. Anna kiehua vielä noin 5 min. **Tarjoile riisin tai keitettyjen perunoiden kanssa.**

Sitruunakala

½ dl vettä
1 rkl voita
1 tl mietoa sinappia
150 g pakastekalaa (esimerkiksi seitiä)
½ tl suolaa
½ tl kuivattua tai 1 rkl tuoretta tilliä
hyppysellinen kuivattua timjamia
1 rkl sitruunamehua

Kiehauta kattilassa tai pannulla vesi, rasva ja sinappi. Lisää kalapalat ja ripottele mausteet pinnalle. Hauduta noin 10 minuuttia. Mausta sitruunamehulla. **Tarjoa mikrossa kypsennettyjen punajuurien ja perunamuusin kanssa.**



Lohiwokki

100 g lohifileetä

1 rkl öljyä

200 g pakastevokkivihanneksia

Kastike:

1 rkl soijakastiketta

1 rkl makeaa chilikastiketta

1 tl maissitärkkelysjauhoja

riipaus mustapippuria

$\frac{3}{4}$ dl vettä

Lisäksi:

nuudelia tai riisiä

Sekoita ensin kastikkeen ainekset keskenään. Suikaloi lohi. Kuumenna öljy vokkipannussa tai paistinpannussa. Lisää vihannekset pannulle ja kuullota hetki. Lisää kastike ja kypsennä noin 5 minuuttia. Lisää lohisuikaleet ja kääntelet, kunnes lohi on kypsää. Tarkista maku. Kypsennä lisäkkeeksi riisiä tai nuudeleita.

Mozzarellakana

1 broilerin rintafilee

Mozzarellaa

auringonkuivattua tomaattia

$\frac{1}{2}$ tl suolaa

$\frac{1}{2}$ tl rosmariinia

$\frac{1}{2}$ tl mustapippuria

$\frac{1}{2}$ tl savupaprikajauhetta

kirsikkatomaatteja

oliiveja

2 rkl oliiviöljyä

Viillä rintafileeseen neljä syvää poikittaisviiltoa. Kuitenkin niin, että ne filee pysyy ehjänä.

Leikkaa mozzarellasta, aurinkokuivatusta tomaatista sopivia suikaleita ja viiltoihin.

Aseta filee uunivuokaan ja ripottele mausteet (rosmariini, mustapippuri, paprikajauhe) sekä oliiviöljyä päälle. Huuhtelet kirsikkatomaatit ja lisää ne ja oliivit vuokaan. Laita uuni 200 asteeseen ja paista 20–25 minuuttia.



Perunamunakas

3 munaa
2 rkl vettä tai kermaa
4 miniluumutomaattia
1 pieni sipuli
1–2 keitettyä perunaa
riipaus suolaa
paistamiseen:
oliivi- tai rypsiöljyä

Sekoita rikutut munat ja vesi tai kerma keskenään.

Puolita miniluumutomaatit ja kuori ja hienonna sipuli.

Kuumenna öljyä pannulla ja laita pannulle perunaviipaleet, sipuli ja tomaatit. Paista käännellen, kunnes ne saavat hieman väriä ja tomaatit ja sipulit pehmenevät hieman.

Kaada munaseos pannuun ja anna hyytyä miedolla lämmöllä, kunnes munakas on hyytynyt.

Rouhi pinnalle hieman suolaa. Ripottele päälle hienonnettua persiljaa.

Lohikeitto

250 g pakastekasvissuikaleita
TAI 1 pieni sipuli, 2 pientä porkkanaa, 2 perunaa
2 tl öljyä
3 dl kalalientä
150 g kirjolohifileetä
1 dl maitoa/ ruokakermaa
(suolaa)
tilliä

Sulata kasvissuikaleet kuullottamalla niitä öljyssä kattilassa. Jos käytät tuoreita vihanneksia, kuori ja paloittele ne sopivan kokoisiksi paloiksi ja kuullota niitä hetken aikaa öljyssä. Lisää kalaliemi ja keitä vihannekset lähes kypsiksi. Paloittele kirjolohi ja lisää palat keittoon, keitä hiljalleen muutama minuutti. Lisää maito ja tarvittaessa suolaa. Kiehauta ja sekoita joukkoon hienonnettua tilliä.



Porkkanasosekeitto

1 sipuli
1 valkosipulin kynsi
1 peruna
1 porkkana
½ kasvisliemikuutio
3 dl vettä

Kuori sipulit ja pilko valkosipuli hakkelukseksi ja sipuli kuutioiksi. Pese ja kuori porkkana ja peruna. Kuutioi pieniksi kuutioiksi. Lisää pannulle rasva ja kuullota sipuleita siinä hetki. Lisää porkkana- ja perunakuutiot, kasvisliemikuutio ja vesi. Keitä kypsäksi ja soseuta sauvasekoittimella

Hernesosekeitto

1 sipuli
1 rkl rypsiöljyä
200 g pakasteherneitä
3 dl kuumaa vettä
½ kasvisliemikuutio
½ dl kaurakermaa
1 tl kuivattua minttua tai 1 rkl tuoretta minttua
riipaus suolaa ja pippuria

Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna kattilassa tilkka öljyä. Lisää kattilaan sipuli ja herneet. Kaada päällä kuuma vesi ja lisää kasvisliemikuutio. Kuumenna kiehuvaan ja keitä 5–10 minuuttia. Soseuta keitto sauvasekoittimella. Lisää kerma ja minttu. Sekoita ja tarkista maku

Hernepyörökät

2 valkosipulin kynttä
1 tölkki hernekeittoa
1–3 dl vehnä jauhoja
3 hapankorppua hienoksi murskattuna
2 tl rouhittua mustapippuria
1–2 tl chilijauhetta
Paistamiseen öljyä

Hienonna valkosipulinkynnet. Yhdistä kulhossa kaikki ainekset ja vaivaa tasaiseksi. Huomaa, että vehnä jauhojen määrä riippuu valitun hernekeiton rakenteesta. Lisää siis vehnä jauhoja desi kerrallaan, kunnes massa on helposti muotoiltavaa. Pyörittele massasta pieniä pyörököitä ja kierrittele niitä vehnä jauhoissa. Kuumenna pannussa reilusti öljyä ja paista pyörököitä noin 10 minuuttia niin, että ne saavat kauttaaltaan kauniin ruskean pinnan. Nosta pannulta talouspaperin päälle hetkeksi valumaan.



Kalapuikot

100 g kirjolohi- tai lohifileetä
½ tl suolaa
¼ tl mustapippuria
½ dl vehnä jauhoja
1 kananmunaa
1 dl pankojauhoa (Yutaka)

Poista kalafileestä nahka ja nympi pois ruodot. Leikkaa pitkittäin puikkomaisiksi paloiksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Varaa kolme syvää lautasta. Mittaa jauhot yhteen. Riko munat toiseen ja vatkaa rakenne rikki. Lisää panko kolmanteen. Pyörittele kalapalat jauhoissa, kasta munaan ja kierittele lopuksi pankoon. Käsittele kaikki kalapalat valmiiksi ennen paistamista. Kuumenna öljy pannussa ja paista kalapuikot rapeiksi ja kullanruskeiksi.

Juuriselleri-silakkavuoka

1 pieni juurisellerin pala
1 peruna
150 g silakkafileitä
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria
ruohosipulia
1 rkl vehnä jauhoja
2 dl kalalientä

Pese ja kuori juurekset. Leikkaa juuriselleri ohuiksi viipaleiksi. Käsittele perunat samoin. Pyyhi silakkafileet kuiviksi ja leikkaa selkäevä pois saksilla. Mausta silakat suolalla ja pippurilla. Hienonna ruohosipuli. Vuoraa pieni uunivuoka ja levitä pohjalle puolet juuriselleristä ja perunasta. Ripottele päälle vehnä jauhot. Lisää hienonnettu ruohosipuli ja reilu puolet silakkafileistä. Peitä kalat lopuilla juureslastuilla. Nosta pinnalle loput silakkafileet ja kaada päälle kalaliemi. Paista 200-asteisessä uunissa 20–25 minuuttia, kunnes juurekset ovat pehmenneet.



Savukalaohukaiset

1 muna
2 dl maitoa
½ dl perunamuusijauhetta
½ dl vehnä jauhoja
1 rkl öljyä tai juoksevaa margariinia
0,5 tl suolaa
150 g savukalaa
Paistamiseen: öljyä

Vatkaa munat ja maito. Lisää keskenään sekoitetut muusijauhe ja vehnä jauhot. Anna taikinan turvota noin 30 minuuttia. Lisää joukkoon juokseva margariini ja suola sekä perattu savukala. Kuumenna pannussa rasva. Kaada taikinaa pannulle. Paista ohukaiset molemmin puolin kauniin kullanuskeiksi. Nauti lämpimänä esimerkiksi salaatin kera.

Palsternakkapasta

1 palsternakka
½ rkl öljyä
Kastike
60 aurinkokuivattuja tomaatteja öljyssä
1 dl cashewpähkinöitä
1 rkl aurinkokuivattujen tomaattien öljyä
1 rkl omenaviinietikkaa
2 rkl vettä
n. 10 tuoretta basilikanlehteä

Kuori palsternakat. Leikkaa palsternakoista pitkiä ohuita suikaleita kuorimaveitsellä tai spiraalileikkurilla. Mittaa kaikki kastikkeen ainekset kulhoon ja soseuta tasaiseksi tahnaksi sauvasekoittimella tai monitoimikoneella. Lämmitä palsternakkasuikaleet pannulla öljyssä. Sekoita joukkoon kastike. Pyörittele seos nopeasti pannulla, kunnes palsternakat ovat hieman pehmenneet.



Voimasmoothie

2 dl piimää tai maustamatonta jogurttia
½ banaani
1–2 dl marjoja tai marjasosetta
1 dl maitoa tai hedelmämehua
hunajaa

Sekoita kaikki ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi.

Myslipatukat

1 iso banaani
1 dl kaurahiutaleita
1,5 dl myslää
1 tl öljyä
riipaus kanelia

Soseuta banaanit. Sekoita banaanisoseen joukkoon muut ainekset. Muotoile taikinasta leivinpaperin päälle pellille 8 patukkaa. Paista 200-asteessa noin 20 minuuttia.