



Etähyvinvointia  
Siilinjärven  
nuorille ja perheille!

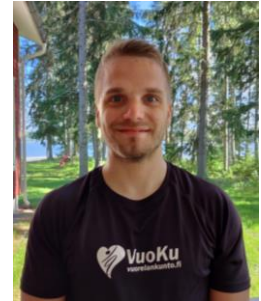


VuoKun helpot

**KOTIRUOKA-**

**RESEPTIT**

Syksy



*Joonas Forsman  
ohjaaja, kokki*

Tähän reseptivihkoseen on koottu kotiruokia, jotka on helppo ja nopea valmistaa kiireisen arjen keskellä. Pärjääät muutamilla edullisilla aineksilla!

Maanantai:	Kaalilaatikko
Tiistai:	Broilerikeitto
Keskiviikko:	Jauhelihapasta
Torstai:	Kalakeitto
Perjantai:	Jauhelihalasagne
Lauantai:	Täysjyvä broileritortillat
Sunnuntai:	Tonnikalakastike



## Kaalilaatikko

### Ainekset

Keräkaali 1 kg

Jauheliha 400 g

Sipuli 1 iso

Meiramia 2 tl

Mustapippurirouhe 1.5 tl

Tummaa siirappia 0.5 dl

Suolaa 2 tl

1 fond du chef liha  
annosfondi

Puuroriisiä 1 dl



Aloita suikaloimalla keräkaali. (poista kanta ja uloimmat lehdet)  
Kuutioi kuorittu keltasipuli. Lisää halkaistu kaali veteen kiehumaan  
ja keitä sen verran että kaali on hieman pehmennyt.  
Valuta vesi ja lisää esikeitetty kaali laakeaan uunivuokaan.

Keitä n. 2 dl vettä ja lisää riisit ja hauduta ne melkein kypsiksi.

Paista jauheliha pannulla kypsäksi.

Lisää riisit, jauheliha, mausteet ja siirappi uunivuokaan.  
Keitä lihaliemi lisäämällä kattilaan noin 4 dl vettä ja annosfondi.  
Kaada se vuokaan ja sekoita hyvin.

Laita vuoka esilämmitettyyn 180 asteiseen uunin alimmalle  
tasolle ja kypsennä noin 1 h. Seuraa kypsennystä.

## Broilerikeitto

### Ainekset

n 1.5l vettä

750 g Apetit keittojuuressekoitus

300 g broilerin fileesuikale (maustamaton)

1 sipuli

4 dl kevytkermaa

1-2 fond du chef kana annosfondia

2 tl suolaa

1 tl mustapippuria

1 tl paprikajauhetta

0.5 tl currya

Laita kattilaan vesi, keittojuuressekoitus, sipuli ja mausteet. Paista broileri pannulla kypsäksi ja lisää se kattilaan. Keitä kunnes juurekset ovat pehmenneet ja lisää lopuksi ruokakerma. Anna lopuksi vetäytyä hetki.



## Jauhelihapasta

### Ainekset

- 1 pss täysjyvä pennepastaa
- 400g kevyttä jauhelihaa
- 1 paprika
- 1 sipuli
- 1prk mutti tomaattisosea
- 0.5dl vettä
- 2tl suolaa
- 1 tl paprikajauhetta
- 1 tl mustapippuria
- 1 tl basilikaa
- 1 tl oreganoa

Aloita laittamalla pasta kiehuvaan veteen.

Paista jauheliha pannulla kypsäksi.

Kuutioi paprika sekä sipuli ja lisää pannulle jauhelihan sekaan.

Lisää pannulle tomaattisose, vesi ja kaikki mausteet.

Sekoita lopuksi kaikki laakeaan uunivuokaan ja laita 180 asteiseen uuniin noin 10-15min





## Kalakeitto

### Ainekset

- 1 pss Apetit keittojuuressekoitusta
- 2 rasiaa kirjolohisuikaleita
- 1 l Vettä
- 2 prk kevytkermaa
- 5 kokonaista maustepippuria
- 1 fond du chef fish-annosfondi
- 1-2 tl tilliä

Lisää kattilaan vesi ja keittojuuressekoitus ja maustepippurit. Anna kiehua sen verran että juurekset ovat hieman pehmenneet. Lisää kirjolohisuikaleet, annosfondi ja tilli kattilaan. Keitä keittoa sen aikaa kunnes juurekset ovat pehmenneet ja kirjolohi kypsää. Lisää loppuvaiheessa kerma ja lisää tarvittaessa vettä kattilaan.



## Jauhlihalasagne

### Ainekset

1 pss torino lasange piccolo pastaa

700-800 g kevyttä jauhelihaa

1 sipuli

2 prk mutti tomaattisoseetta

1 tl mustapippuria

1 rkl suolaa

1 tl oreganoa

1 tl paprikajauhetta

100 g juustoraastetta

(2 tl suolaa lopussa vuokaan)

Paista jauheliha pannulla kypsäksi.

Lisää pannulle tomaattisose ja mausteet.

Esikeitä pasta kattilassa, että se hieman pehmenee.

Sekoita laakeaan uunivuokaan pasta ja jauhelihakastike.

Lisää suola ja sekoita kaikki keskenään.

Lisää juustoraastetta hieman päälle.

Kypsennä 180 uunin alatasolla noin 15-25min.



## Täysjyvä-broileritortillat

### Ainekset

- 1 pkt täysjyvä tortillalevyjä
- 1-2 pkt broilerin fileesuikaleita
- 1 tl suolaa
- 1 tl mustapippuria
- 1 tl grillausmaustetta
- 1 pss jääsalaattia
- 1 iso paprika
- 1 kurkku
- 1 pkt kirsikkatomaattia
- 1 prk salsakastiketta

Aloita paistamalla broilerin fileesuikale kypsäksi ja lisää mausteet. Lämmitä tortillalevyt uunissa 50 asteessa tai mikrossa. Pese salaattiainekset ja paloittele ne pieniksi paloiksi. Voit halutessasi sekoittaa kaikki salaattiainekset tai laittaa ne erilleen. Lisää tortillalevyihin salsakastike, kypsä broileri, ja salaattiainekset.



## Tonnikalakastika

### Ainekset

1/2pkt nauhapastaa

3-4 prk tonnikalapaloja öljyssä

1prk tomaattisoseetta

1/2 prk creme bonjour valkosipuli&yrtit

2 tl tilliä

2tl suolaa

1tl sitruunapippuria

Laita nauhapasta kattilaan kiehumaan.

Lisää pannulle valutetut tonnikalapalat ja tomaattisose ja mausteet ja kypsennä hetken aikaa. Lisää lopuksi creme bonjour ja anna kastikkeen hautua noin 10 minuuttia.



## Herkullisia ruokailuhetkiä!



[www.youtube.com/VuorelanKuntoRy](http://www.youtube.com/VuorelanKuntoRy)

Kanavalla on monipuolisesti videoita liikunnasta ja ravinnosta.

Käy tutustumassa ja tilaa kanava, se on maksutonta!

