



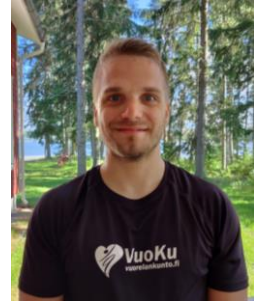
Etähyvinvointia  
Siilinjärven  
nuorille ja perheille!



VuoKun helpot

KOTIRUOKA-

RESEPTIT *Kesä*



Joonas Forsman  
ohjaaja, kokki

Tähän reseptivihkoseen on koottu helppoja kotiruokareseptejä, joihin et tarvitse monia kalliita aineksia. Ruoat on helppo ja nopea valmistaa kiireisen arjen keskellä. Näillä resepteillä pärjät koko viikon!



Maanantai:	Kesäinen broileriwokki ja täysjyvänuudelit
Tiistai:	Täytetty lihamureke, varhaisperunaa ja vihersalaattia
Keskiviikko:	Täysjyväseiti, uunikasvikset, varhaisperunaa ja kastike
Torstai:	Värikäs jauhelihakiusaus ja hedelmäinen vihersalaatti
Perjantai:	Broilerilasagnette ja nopea coleslow-salaatti
Lauantai:	Lihapullat, perunasose ja porkkanaraaste
Sunnuntai:	Kirjolahikiusaus ja kiinankaali-tomaatti-kurkkusalaatti



Löydät tämän reseptivihkosen ja muuta materiaalia sivuiltamme: [www.vuorelankunto.fi](http://www.vuorelankunto.fi)

-> Etähyvinvointipalvelut -> Materiaalit

## Kesäinen broileriwokki ja täysjyvänuudelit (2-3 annosta)

### Ainekset:

300 g	broilerin maustamatonta fileesuikaletta
1 pss (200g)	Amerikan kasvissekoitusta
2 pss	Mama kananmakuisia täysjyvänuudeleita
1 dl	Sweet chili sauce -kastiketta
1 dl	tomaattisoseetta
1 dl	kanalientä
1 tl	suolaa
2 rkl	soijakastiketta
½ tl	mustapippuria

Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen ja lisää kasvikset uuniin. Paista broilerin suikaleet pannulla pienessä määrässä öljyä.

Lisää nuudelit kiehuvaan veteen ja keitä noin 5 min.

Kun kasvikset ovat pehmeitä siirrä ne pannulle broilerin sekaan. Lisää sekaan nuudelit. Lisää pannulle Sweet chili sauce, tomaattisose, kanaliemikuutio/fondi, soijakastike ja mausteet. Anna hautua noin 5-10 min. Tarkista maku!



## Täytetty lihamureke, varhaisperunaa ja vihersalaattia (2-3 annosta)

### Ainekset:

400g	jauhelihaa 17% (kevyt)
1 dl	kevytkermaa/kermaviiliä
0,5 dl	korppujauhoja
1	kananmuna
1	sipuli
1-2 tl	suolaa
1 tl	mustapippuria
2 tl	basilikaa
½ prk	salaattijuustokuutioita (kevyt)

### varhaisperunoita

1 pss	jääsalaattia
1 pkt	kirsikkatomaatteja
1	kurkku



Laita uuni kuumenemaan 180 asteeseen. Mittaa kulhoon kerma ja korppujauhot. Sekoita ja anna turvota hetki. Mittaa loput murekeaineokset kulhoon ja sekoita tasaiseksi massaksi. Muotoile kostutetuilla käsillä massa litteäksi levyksi leivinpaperin päälle. Lisää salaattijuustokuutiot keskelle ja käännä reunat yhteen ja käännä saumapuoli alaspäin. Laita uuniin keskitasolle kypsentytään noin 30-45 minuutiksi (kypsymisaika riippuu murekkeen paksuudesta)

Harjaa huolellisesti perunat ja lisää ne kattilaan kiehumaan. Tarkista kypsyys haarukalla.

Pese salaattiainekset huolellisesti ja kuivaa talouspaperilla. Revi salaatti, leikkaa kurkku ja tomaatit kulhoon.

## Täysjyväseitiä, uunikasvikset, varhaisperunaa ja kastike (2-3 annosta)

Ainekset:

1-2 pkt Findus täysjyväseitifilee

1 pss Apetit kruunusekoitusta

varhaisperunoita

1 prk kermaviiliä

0,5 dl kurkkusalaattia

1/3 tl suolaa

2 tl tilliä



Laita uuni kuumentamaan 200 asteeseen.

Lisää seiti ja kruunusekoitus pellille leivinpaperin päälle.

Lisää kasvien sekaan öljyä ja hieman suolaa.

Kypsennä noin 20-25 min kunnes seiti ja kasvikset ovat kauniin ruskeita.

Harjaa perunat huolellisesti ja keitä kunnes ovat kypsiä. Tarkista kypsyys haarukalla.

Sekoita kermaviilin ainekset ja anna hetken tekeytyä jääkaapissa.

Tarkista maku!

## Värikäs jauhelihiusaus ja hedelmäinen vihersalaatti (3-4 annosta)

### Ainekset:

1 pss (1 kg)	Apetit peruna-sipulisekoitusta
400 g	kevyttä jauhelihaa 9.5%
1	sipuli
1 pss	Apetit kasvissuikaleita
1	Fond du chef -annosfondi
1+1 tl	suolaa
1 tl	mustapippuria
1 tl	paprikajauhetta
6 dl	kevytkermaa 4%

Jäävuorisalaattia

Paprikaa

persikkakuutioita

Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen. Aloita paistamalla sipuli ja jauheliha pannulla. Mausta suolalla ja pippurilla. Lisää uunivuokaan peruna-sipulisekoitus ja kasvissuikaleet ja kypsä jauheliha. Sekoita pannulla kerma, fondi ja mausteet. Lisää pannulla oleva neste vuokaan ja sekoita. Kypsennä uunin alatasolla noin 60-75 min kunnes peruna on kypsää ja pinta on kullanruskea.

Pese huolellisesti jäävuorisalaatti ja paprika. Valuta persikkakuutiot.

Suikaloi salaatti ja halkaise paprika ja poista siemenet. Sekoita ainekset kulhossa.



## Broilerilasagnette ja nopea coleslow-salaatti (4-5 annosta)

### Ainekset:

- 1 pss Torino lasagne piccolo pastaa
  - 2 pkt broilerin jauhelihaa
  - 2 prk Mutti tomaattisosea
  - 1 prk kevyt ruokakermaa 4%
  - 2 sipulia
  - 1 pss Apetit kasvissekoitus
  - 1 Fond du chef chicken-annosfondi
  - 1 tl suolaa
  - 1 tl mustapippuria
  - 1 tl yrttisuolaa
  - 2 dl juustoraastetta
- 
- 1 pss Hetki coleslow-salaattia

Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen. Lisää kiehuvaan veteen pasta ja keitä noin puoli kypsäksi. Paista sipuli ja jauheliha pannulla kypsäksi. Sekoita jauhelihan sekaan tomaattisose, kerma, fondi ja mausteet. Lisää uunivuokaan valutettu pasta, kasvissuikaleet ja jauhelihakastike. Sekoita hyvin ja lisää päälle juustoraaste. Kypsennä uunin keskitasolla noin 15-20 min kunnes pinta on saanut kauniin ruskean värin.

Sekoita raaste kulhoon ja lisää pussissa oleva kastike sekaan. Anna tekeytyä hetken aikaa jääkaapissa.



## Lihapullat, perunasose ja porkkanaraaste (2-3 annosta)

### Ainekset:

400 g	jauhelihaa 17%
1 tl	suolaa
1 tl	mustapippuria
1 tl	grillausmaustetta
1 dl	kermaviiliä
0.5 dl	korppujauhoja
1	kananmuna

jauhoisia perunoita  
Oivariinia, suolaa, maitoa

Porkkanoita, ananaspaloja



Kuori ja pese perunat. Keitä ne kypsäksi ja pehmeiksi. Tee tässä välissä jauhelihamassa. Aloita sekoittamalla kermaviili ja korppujauho ja anna hetken aikaa turvota. Sekoita jauheliha joukkoon ja mausteet ja kananmuna. Sekoita massa hyvin mutta vältä liikaa vaivaamista. Muotoile kostutetuina käsin lihapullia ja paista kuumalla pannulla niihin väri ja siirrä ne sen jälkeen uunipellille. Paista lopuksi uunin keskitasolla 200 asteessa lihapullat täysin kypsiksi. Kun perunat ovat kypsyneet kaada vesi pois mutta voit jättää pohjalle hieman keitinettä. Muussaa perunat sileäksi soseksi. Lisää seuraavaksi suola ja Oivariini. Lisää varovasti maitoa sekaan ja sekoita kunnes sose on sopivan paksuista. Tarkista maku! Lisää rasvaa ja suolaa tarvittaessa.

Kuori ja pese porkkanat. Raasta porkkanat karkeaksi raasteeksi. Lisää osittain valutetut ananaspalat joukkoon.

## Kirjolahikiusaus ja kiinankaali-tomaatti-kurkkusalaatti (5-6 annosta)

Ainekset:

2 pkt (600g)	kirjolahisuikaleita
1 kg	peruna-sipulisekoitusta
6 dl	kevyttä ruokakermaa 4%
1 tl	suolaa
1tl	mustapippuria
½ tl	valkopippuria
1	Fond du chef fish -annosfondi
2-3 rkl	tilliä
400 g	kiinankaalia
200 g	tomaatteja
150 g	kurkkua



Aseta uuni lämpenemään 200 asteeseen. Lisää voideltuun uunivuokaan peruna-sipulisekoitus ja kirjolahisuikaleet. Sekoita kaikki kermaseoksen ainekset keskenään ja lisää se uunivuokaan. Sekoita hyvin kaikki ainekset keskenään. Kypsennä uunin keskitasolla noin 60-75 min kunnes lohi ja perunat ovat kypsiä ja pinta saanut kauniin ruskean värin.

Huuhtelee ja suikaloi kiinankaali. Huuhtelee tomaatit ja kurkku ja pilko ne pieneksi paloiksi/kuutioiksi joukkoon.

## 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!



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

