

# Kuinka kokata alle 15 minuutissa

			
Broilerin rintafileetä	Pakastekasviksia	Oliiviöljyä	Täysjyväpastaa
Kalkkunan rintafileetä	Valmiiksi pilkottuja kasviksia*	Rypsiöljyä	Täysjyväleipää
Jauhelihaa	Tomaattia	Kookosöljyä	Täysjyvätortilla
Vaaleaa kalaa pakasteesta	Kurkkua	Voita	
Kananmunia	Salaattia	Avokadoa	
Nyhtökauraa	Ituja	Pähkinöitä	
Härkistä	Tomaattimurska/salsa	Siemeniä	
Tofua tai tempeetä			
Soijasuikeita			

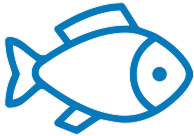



\*Valmiiksi pilkottuja kasviksia saat kaupan HeVi-osastolta tai pilkkomalla haluamasi kasviksia valmiiksi esimerkiksi iltaisin.

## Homman nimi

Valitse jokaisesta kategoriasta yksi tuote sen mukaan, mitä kaapista löytyy ja laita tohinaksi. Esimerkkejä voisivat olla:

			
Broilerin rintafileetä	Pakastekasviksia	Rypsiöljyä	Täysjyväpastaa

**Keitä pasta keitto-ohjeen mukaisesti. Paista broileri ja kasvikset oliiviöljyssä ja mausta oman maun mukaan.**


			
Nyhtökauraa	Salaattia	Avokadoa	Täysjyväleipää
	Kurkkua	Levitettä	
	Tomaattia		

**Pese ja pilko kasvikset salaatiksi ja tarjoile nyhtökauran ja viipaloidun avokadon kanssa. Voitele leipä levitteellä ja lisää halutessasi päälle myös tuoreita kasviksia.**

			
Soijasuikaleita	Tuoreita yrttejä	Oliiviöljyä	Täysjyväpastaa
	Tomaattimurskaa		
<p><b>Keitä pasta keitto-ohjeen mukaisesti. Paista soijasuikaleet öljyssä, lisää tomaattimurska ja tuoreet yrtit ja tarjoile pasta-annoksena.</b></p>			

			
Vaaleaa kalaa pakasteesta	Pakastekasviksia	Voita	Täysjyväleipää
		Avokadoa	
<p><b>Paista kala ja kasvikset öljyssä tai voissa wokiksi ja mausta haluamallasi tavalla. Voitele täysjyväleipä avokadolla.</b></p>			

			
Kananmunia	Valmiiksi pilkottuja kasviksia	Öljyä	Täysjyväleipää
<b>Paista kasvikset ja kananmunat munakkaaksi pienessä tilkassa öljyä ja mausta haluamallasi tavalla. Syö halutessasi lisäksi täysjyväleipää.</b>			

			
Jauhelihaa (10 %)	Salsaa	Öljyä	Täysjyvätortilla
	Valmiiksi pilkottuja kasviksia		
<b>Paista jauheliha öljyssä. Kuumenna tortilla ja tarjoile lihan ja salsan kanssa, napostelee lisäksi tuoreita kasviksia.</b>			