

A close-up photograph of several wooden skewers filled with fresh fruit, including strawberries, raspberries, blueberries, and chunks of pineapple and mango. The skewers are arranged on a white plate. A white rectangular box with orange text is overlaid in the center of the image.

**KESÄRUOKAA:
RESEPTIT TERVELLISELLE
GRILLIATERIALLE**

KESÄ ON GRILLAAMISEN AIKAA!

Ja ah, niin ihanaa touhua ja herkkua! Tässä muutama vinkki, joiden avulla saat tehtyä grillaamisesta terveellisempää:

- **Aloita** kasviksista! Vietä kaupan kasvisosastolla aikaa ja nappaa mukaan monenlaisia ja erivärisiä rehuja. Nyt satokauden aikana on helppo laajentaa kasvisten käyttöä siitä perus tomaatti-kurkku-lehtisalaattisetistä. Lämäläisiä kasviksia mausteiden kanssa auttaa kumoamaan grillaamisen aiheuttamia karsinogeenien vaikutusta.
- **Tiedosta** rasvan käyttö. Esimerkiksi maissia ei tarvitse valella voilla alituisen, jos sen pyöräyttääkin öljytilkan ja mausteiden kanssa folioon.
- **Jos** grillaillet lihoja, pilko ne pieniin paloihin ja aseta folion päälle. Grilla keskilämmöllä ja kääntele lihoja usein, jotta vältät kärtsähtämistä. Jos liha kärähtää mustaksi jostain kohdasta, leikkaa ne osat pois.
- **Tiedosta** alkoholin kulutus. Grillatessa saattaa humpsahtaa tölkki jos toinenkin hieman huomaamatta huiviin, joten säästä alkoholi vain itse aterialle, niin pysyt helpommin kohtuukulutuksessa.
- **Testaile** myös kasviproteiinien grillausta. Esimerkiksi marinoitu tofu grillaautuu hetkessä herkuksi.
- **Tärkein** ja oleellisin pointti: nauti ruuasta rauhassa, makuja ja tekstuureita tunnustellen. Näin saat aterialle isoimmat kiksit irti!

Mutta nyt asiaan! Yhdestä reseptistä tulee neljä naisen annosta, ja yhdelle aterialle voit valita toisen salaateista ja toisen vartaista.



GRILLATTU LOHI- PASTASALAATTI

- 300 g lohta
- 8 dl täysjyväpastaa
- 4 syöntikypsää nektariinia
- 2 punaista paprikaa
- ½ l herneenpalkoja
- 100 g pinaattia
- 1 dl oliiviöljyä
- suolaa ja mausteita oman maun mukaan

Keitä pasta suolatussa vedessä.

Pese ja pilko kasvikset, lisää sekaan puolet öljystä ja aseta grillille kypsentyään. Sekoita välillä ja paista, kunnes ovat ruskistuneet pinnasta.

Mausta lohi haluamissasi mausteissa ja paista grillissä, kunnes se on kauttaaltaan kypsää.

Aseta kypsät kasvikset, lohi ja pasta kulhoon vihreiden kanssa. Sekoita, mausta vielä lisää halutessasi (esimerkiksi tuoreilla yrteillä) ja tarjoile lämpimänä!



GRILLATTU KANA- PERUNASALAATTI

- 500 g broileria
- 12 pientä perunaa
- 1 iso kesäkurpitsa
- 1 rs kirsikkatomaatteja
- ½ kypsä ananas
- 100 g rucolaa
- 3 rkl oliiviöljyä
- suolaa ja mausteita oman maun mukaan

Keitä pestyt ja pilkotut perunat suolatussa vedessä. Kypsät perunat voit halutessasi vielä heittää grilliin rapistumaan.

Pese ja pilko kasvikset, lisää sekaan puolet öljystä ja aseta grillille kypsentyymään. Sekoita välillä ja paista, kunnes ovat ruskistuneet pinnasta.

Marinoi broileri lopussa oliiviöljyssä ja haluamissasi mausteissa ja paista grillissä, kunnes se on kauttaaltaan kypsää.

Aseta kypsät kasvikset, broileri ja perunat kulhoon vihreiden kanssa. Sekoita, mausta vielä lisää halutessasi (esimerkiksi tuoreilla yrteillä) ja tarjoile lämpimänä!



MARJA- JA HEDELMÄVARTTAAT

- 4 nektariinia
- 4 dl mansikoita
- ½ ananas

Tai:

- 2 dl mansikoita
- 2 dl vadelmia
- 2 dl pensasmustikoita

Voit myös keksiä omia yhdistelmiä tai vaihtaa jotain näistä omiin suosikkeihisi. Tärkeintä on, että hedelmät ja marjat maistuvat!

Pese hedelmät ja marjat ja pilko hedelmiä pieniksi paloiksi. Aseta grillitikkuihin haluamassasi värikkäässä järjestyksessä, tarjoile kylmänä ja nauti sellaisenaan tai esimerkiksi sulatetun tumman suklaan kanssa.

