

Reseptikirjasto

Aamiaiset ja iltapalat

Puuro marjoilla

- 1,5 dl kaura- tai neljän viljan hiutaleita
- 100 g marjoja
- 150 g raejuustoa **tai** 200 g maitorahkaa **tai** 250 g soijarahkaa
- 2 tl rypsi-, kookos- tai pellavaöljyä **tai** 1 rkl maapähkinävoita tai tahinia **tai** 10 kpl pähkinöitä **tai** 3 rkl siemeniä

Keitä puuro pakkauksen ohjeen mukaan. Mausta halutessasi ripauksella suolaa tai kanelilla ja kardemummalla ja sekoita joukkoon öljy tai pähkinävoi/pähkinät (voit myös laittaa ne puuron päälle). Kokoa annos puurosta, marjoista ja raejuustosta tai rahkasta.

Leivät

- 2 viipaletta ruis- tai 100 % kauraleipää
- munakas, jossa 2 kananmunaa **tai** 8 viipaletta kalkkunaleikettä ja 2 tl levitettä • kasvistikkuja

Jos käytät kananmunia, paista ne pannulla ilman rasvaa. Voitele leivät haluamallasi levitteellä, voit käyttää myös esimerkiksi tahinia, hummusta tai avokadoa. Laita päälle kananmunat tai kalkkunaleikkeleet (tai käytä puolet molempia). Pilko haluamiasi kasviksia lisukkeeksi leivän kylkeen.

Tuorepuuro

- 1 dl kaurahiutaleita
- 2 dl manteli- tai soijamaitoa
- 1 rkl pellavarouhetta
- ½ banaani
- 1 dl marjoja
- 2–3 rkl proteiinijauhetta

Sekoita kaikki ainekset keskenään. Jos ehdit, anna turvota hetki tai vaikka yön yli, se ei kuitenkaan ole välttämätöntä. Eri makuisilla proteiinijauheilla saat vaihtelua, samoin banaanin sijaan voit käyttää esimerkiksi raastettua tai pilkottua omenaa tai päärynää.

Marjasmoothie

- 2 dl marjoja
- banaani
- 2–3 rkl proteiinijauhetta
- 2 tl maapähkinävoita tai tahinia
- 1-2 dl soija- tai mantelimaitoa

Sekoita kaikki ainekset keskenään tehosekoittimella. Pakastemarjoja ja heraproteiinijauhetta käyttämällä saat kuohkeaa smoothieta. Nesteen määrään vaikuttaa käyttämäsi proteiinijauhe (kasviproteiinit imevät enemmän nestettä) sekä haluamasi koostumus.

Kauralesepuuro kananmunalla

- 1 dl kauraleseitä
- 2 dl manteli- tai tavallista maitoa
- 2 kananmunan valkuaista
- 2 dl marjoja

Keitä puuro maidossa. Hautumisvaiheessa sekoita mukaan kananmunan valkuaiset ja kypsennä vielä muutama minuutti. Tarjoile marjojen kanssa.

Lounaat ja päivälliset

Savulohi-perunasalaatti

- 100 g kalaa
- 2 kpl keitettyä perunaa
- 200 g kasviksia kuten kurkkua, paprikaa, lehtisalaattia jne
- Lisäksi mausteita/sitruunaa maun mukaan

Pilko keitetyt perunat sekä kasvikset. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja mausta sitruunalla sekä esimerkiksi mustapippurilla ja tillillä tai fenkolinsiemenillä.

Kukkakaali-jauheliharisotto

- 100 g paistijauhelihaa tai muuta vähärasvaista, esim. HK Sportti 5%
- 40 g = ½ dl täysjyväriisiä
- 2 rkl kookosmaitoa
- 2 dl raakaa kukkakaalia raastettuna/murustettuna
- sipulia, valkosipulia
- (chilijauhetta tai savupaprikaa)
- 2 dl juuresraastetta tai salaattia
- 1 tl öljyä

Paista jauheliha ilman rasvaa hienonnetun sipulin ja valkosipulin kanssa. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Keitä riisi kypsäksi tai käytä valmiiksi keitettyä. Murustele kukkakaalin nuput esim. veitsellä tai käsin. Kun jauheliha on paistunut, lisää kypsä riisi ja kukkakaalinmurut ja paista miedolla lämmöllä kunnes kukkakaalit pehmenevät napakan kypsiiksi. Lisää kookosmaito ja halutessasi chilijauhetta tai savupaprikaa. Syö lisänä kasvisraastetta tai salaattia öljyllä maustettuna.

Broileri-kasvis-nuudeliwokki

- 1 paistettu broilerin rintafilee
- 50 g kikhernenuudeleita tai täysjyvänuudeleita
- 200g wokkivihanneksia tai valitsemiasi tuoreita/pakastekasviksia
- tuoresalaattia tai juurestikkuja
- pieni puolikas avokado

Sulata wokkivihannekset kuivalla pannulla. Keitä nuudeleita muutama minuutti kunnes ne ovat kypsiä. Pilko broilerinfilee paloiksi ja lisää pannulle. Mausta seos suolalla ja mustapippurilla sekä esimerkiksi korianterilla, kurkumalla tai currylla. Lisää nuudelit (voit halutessasi pilkkoa niitä saksilla), sekoita ja kaada annos lautaselle. Viimeistele kuutioidulla avokadolla ja nauti salaatin kanssa.

Pastasalaatti

- 1 broilerin rintafilee suikaloituna
- 40 g täysjyväpastaa

- 200 g kasviksia
- 1 rkl öljyä (kylmäpuristetut, maustetut rypsiöljyt tuovat kivaa makua)

Keitä pasta napakan kypsäksi. Kuori/pilko/suikaloi haluamiasi kasviksia kuten paprikaa, kukkakaalia, lehtikaalia, kurkkua, kesäkurpitsaa, munakoisoa, pinaattia, pakasteherneitä (voit halutessasi kypsentää osan tai käyttää aiemmin kypsennettyjä, esimerkiksi höyrytettyjä tai uunikasviksia). Sekoita ainekset keskenään ja lisää öljy. Mausta halutessasi tuoreilla tai kuivatuilla yrteillä kuten persiljalla, korianterilla tai oreganolla sekä lusikallisella balsamiviinietikkaa tai limen mehua.

Kylmäsavulohi-kasvismunakas

- 2 kananmunaa
- 50 g kylmäsavulohta
- 150 g kasviksia kuten paprikaa, herneitä, sipulia, pinaattia
- 2 dl juuresraastetta tai juurestikkuja

Pilko kasvikset tarvittaessa. Riko kananmunat mukiin ja sekoita haarukalla tasaiseksi. Mausta pikkuripauksella suolaa ja valkopippuria. Lisää ½ dl vettä. Kaada munakasmassa pannulle ja lisää kasvikset ja lohiviipaleet. Kypsennä miedolla lämmöllä kannen alla kunnes munakas on juuri ja juuri hyytynyt. Syö lisänä

Kasvissosekeitto *noin 3 annosta*

- 1 kg erilaisia kasviksia: porkkanaa, purjoa, palsternakkaa, lanttua, parsakaalia, kukkakaalia, bataattia tai perunaa
- 1 kasvisliemikuutio
- Kuivattuja yrtejä: timjamia, rosmariinia, salviaa, basilikaa (myös curry, savupaprika ja juustokumina sopivat)
- 2 rkl kookosmaitoa / annos
- 80 g (1/3 pkt) maustettua nyhtökauraa / annos
- 100 g minitomaatteja / annos

Pese, kuori ja pilko kasvikset. Laita kattilaan ja lisää kasvisliemikuutio ja vettä sen verran, että kasvikset juuri ja juuri peittyvät. Kiehauta ja keitä miedolla lämmöllä kypsiksi. Soseuta sauva- tai tehosekoittimella keitinliemen kanssa (jos pidät sakeammasta keitosta, ota osa liemestä erilleen ja lisää tarpeen mukaan

soseutusvaiheessa). Mausta. Viimeistele annos kookosmaidolla ja nyhtöauralla ja syö tuoreena lisukkeena kirsikkatomaatteja.

Uunijuurekset ja broilerinjauhelihipihvit

- 300 g punajuurta, porkkanaa ja bataattia
- mausteita: jauhettua paprikaa tai savupaprikaa ja cayennepippuria tai timjamia ja rosmariinia
- 1 tl öljyä

- 100 g broilerinjauhelihaa
- ½ sipuli
- suolaa, mustapippuria
- (kurkumaa, paprikajauhetta tai currya)

- tuoreita kasviksia tai salaattia ja 1 tl öljyä

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Pese juurekset (kuori halutessasi) ja pilko pellille sopiviksi suupaloiksi (punajuri ½ siivuiksi sillä kypsyy hitaammin). Mausta suolalla ja pippurilla sekä öljyllä ja muilla mausteilla. Hienonna sipuli ja sekoita taikinaksi jauheliha ja mausteiden kanssa. Muotoile 1 cm paksuisiksi pihveiksi pellille. Kypsennä uunin keskitasolla noin 15-20 minuuttia. Jos kypsennät juurekset ja pihvit samalla pellillä, ota pihvit aiemmin pois, mikäli juurekset eivät ole vielä kypsyneet riittävästi (juureksille sopii sama taso ja lämpötila mutta kypsennysaika on yleensä noin 25-30 minuuttia).

Ruis- / kaurahampurilainen broilerinjauhelihipihveillä

- 2 viipaletta ruis- tai 100 % kauraleipää
- 100 g broilerin jauhelihaa (pihveihin, kts. ylläoleva valmistusohje)
- tomaattipyreetä + mustapippuria, oreganoa, basilikaa, valkosipulijauhetta...
- kasviksia kuten tomaattia ja sipulirenkaita
- lisäksi iso salaatti tai raastelautanen ja 2 tl öljyä

Valmista pihvit (ohje edellisessä reseptissä). Jos käytät aiemmin valmistamiasi pihvejä, lämmitä ne pannulla tai mikrossa. Sekoita tomaattipyreeseen mausteet, ohenna tarvittaessa vedellä. Paahda leivät halutessasi ja asettele väliin tomaattikastiketta, pihvit ja kasviksia. Myös dijoninsinappi sopii hyvin mausteeksi väliin.

Tofu-juuressalaatti

- 100 g paistettua tofua
- 2 ½ dl kypsää uunijuureksia (kts. ohje kohdasta ”Uunijuurekset ja broilerinjauhelihapihvit”)
- 200 g muita kasviksia, kuten herneitä, vihreitä papuja, rucolaa, salaattia, kurkkua, paprikaa, tomaattia, kaaliraastetta tai -suikaleita
- 2 tl öljyä tai tahinia
- (1 rkl balsamiviini- tai valkoviinietikkaa tai sitruunamehua)

Paista kuutioitu tofu pannulla (jos käytät maustamatonta, mausta esimerkiksi soijakastikkeella tai suolalla sekä juustokuminalla ja chili- tai paprikajauheella). Pilko muut käyttämäsi kasvikset (kiehauta tarvittaessa, esim. pakastetut vihreät pavut). Kokoa salaatti uunijuureksista, tofusta ja kasviksista. Viimeistele öljyllä tai tahinilla ja halutessasi etikalla tai sitruunan mehulla.

Kikhernepastasalaatti

- 75 g kikherne- tai linssipastaa
- 200–300 g wokkikasviksia
- suolaa, mustapippuria
- kurkumaa, currya, korianterin siemeniä *tai* chiliä, oreganoa ja valkosipulijauhetta
- 2 tl kylmäpuristettua (maustettua) rypsi- tai oliiviöljyä

Sulata ja paista vihannekset kevyesti pannulla. Mausta. Keitä pastaa muutaman minuutin ajan pakkauksen ohjeen mukaan. Jätä napakaksi ja huuhtelee kylmällä vedellä. Sekoita pasta kasvikset lautasella keskenään ja lisää öljyä.

Uunilohi ja perunat tilli-jogurttikastikkeella

- 125 g lohta / annos
- 2 keskikokoista perunaa
- ½ dl maustamatonta (2 %) jogurttia
- tuoretta tilliä
- sitruunaa
- suolaa ja pippuria
- 2 dl salaattia tai raastetta

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Laita lohifilee vuokaan ja ripottele päälle kevyesti suolaa ja pippuria. Purista päälle sitruunaa. Kypsennä uunissa noin 30 minuuttia fileen paksuudesta riippuen. Lohi on kypsää, kun se on mehevää ja vielä hieman punertavaa mutta ei enää läpikuultavaa. Pese perunat ja keitä ne kypsiksi. Valmista kastike: sekoita jogurttiin maun mukaan mustapippuria, sitruunan mehua (voit myös raastaa hyvin pestyn tai luomusitruunan kuorta joukkoon) sekä ripaus suolaa. Silppua lopuksi sekaan reilusti tuoretta tilliä. Jos tilliä jää yli, voit silputa sen vuokaan kypsän kalan pinnalle.

Lohisalaatti

- 125 g kypsää lohta
- 200-300 g kasviksia kuten salaattia, tuoreyrtejä, pakastevihanneksia, herneitä, pakastemaissia, kurkkua, tomaattia, paprikaa, varsiselleriä...
- Kastikkeeksi halutessa 2 rkl maustamatonta jogurtia maustettuna esim. sitruunalla tai limellä, pippurilla, tillillä, fenkolinsiemenillä tai currylla

Pilko kasvikset, kiehauta pakastevihannekset tai sulata ne pannulla (kotimaiset pakasteherneet kannattaa käyttää sellaisenaan suoraan pakastimesta, sillä ne sisältävät runsaasti C-vitamiinia). Kokoa kasviksista runsas salaatti, lisää paloitetu lohi ja sekoita jogurtista ja mausteista.

Tofu-peruna-kasvispyttipannu

- 100 g tofua, paistamiseen 1 tl öljyä
- 2 keskikokoista perunaa
- lisäksi kasviksia kuten sipulia, purjoa, porkkanaa, kesäkurpitsaa, munakoisoa tai herkkusieniä
- 2 dl raastetta tai salaattia

Kuutioi tofu ja paista sitä pannulla öljyssä kunnes pinta saa väriä. Jos käytät maustamatonta tofua, lisää soijakastiketta tai suolaa sekä mustapippuria ja maun mukaan juustokuminaa, chiliä, paprikajauhetta ja ripaus kanelia. Pilko keitetyt perunat suupaloiksi. Paloittele muut kasvikset sopiviksi paloiksi (kovat kasvikset kuten porkkana pienemmiksi kuin pehmeät). Lisää perunat ja kasvikset pannulle ja paista sekoitellen noin 5 minuuttia, kunnes ne kypsyvät ja saavat kevyttä paistopintaa. Nauti tuoreraasteen tai salaatin kanssa.

Lohi-kasvisrisotto

- ½ dl täysjyväriisiä

- ½ sipuli, valkosipulia
 - 125 g lohta
 - ¼ kesäkurpitsa
 - 100 g kirsikkatomaatteja
 - 2 rkl kookosmaitoa
-
- Tuoreena kasvislisukkeena 1-2 porkkanaa

Pilko sipuli ja valkosipuli. Kuullota niitä öljytilkassa (1 tl öljyä / koko annos sipulia ja riisiä) hetki. Lisää huuhdeltu riisi ja kaksinkertainen määrä vettä riisiin nähden. Anna poreilla miedolla lämmöllä kunnes vesi on imeytynyt riisiin ja se on napakan kypsää (sopivasti purutuntumaa saa olla). Mausta suolalla. Kuullota sillä välin kuutioitua kesäkurpitsaa pannulla, sammuta levy ja lisää puolitetut kirsikkatomaatit. Jos keitit ylimääräistä riisiä tulevien päivien aterioille, ota siitä ruokasuunnitelman mukaisesti osa erilleen. Lisää risottoon tulevaan riisiin kypsä lohi, kasvikset ja kookosmaito ja kuumenna nopeasti. Pese lisäksi pari porkkanaa ja pilko ne halutessasi.

Broilerin rintafilee ja juuresranskalaiset uunissa

- 130 g broileria (= 400 g paketti riittää 3:lle kerralle)
- 3 dl ranskalaisiksi pilkottuja juureksia, esim. porkkanaa, bataattia, lanttua, palsternakkaa, selleriä, perunaa
- 1 rkl öljyä
- 2 dl tuoreita tai pakastevihanneksia

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Mausta broilerit suolalla ja pippurilla sekä halutessasi currylla tai kurkumalla ja chilillä. Asettele pellille. Pese ja leikkaa juurekset noin 1 cm paksuisiksi ranskalaisiksi. Laita kulhoon ja sekoita niihin öljy sekä hiukan suolaa (valkosipuli- tai sipulijauhekin sopii mukaan). Kaada pellille. Kypsennä uunin keskitasolla noin 20 minuuttia, kunnes broilerit ovat kypsiä. Ota ne uunista. Jos ranskalaiset eivät ole pehmentyneet riittävästi, jatka niiden paistamista vielä hetki. Kiehauta tai höyrytä pakastevihannekset odotellessa.

Broileri-riisisalaatti

- 130 g broileria pilkottuna
- ½ dl täysjyväriisiä
- 1 rkl öljyä

- 200 g kasviksia kuten salaattia, persiljaa, rucolaa, paprikaa, herneitä, pitkiä vihreitä papuja, suikaloitua (varhais)kaalia
- (1 rkl balsamiviinietikkaa tai sitruunan tai limen mehua tai 1 tl dijoninsinappia)

Leikkaa kypsä broilerinfilee siivuiksi. Jos käytät vihreitä papuja, höyrytä ne nopeasti. Kokoa kasvikset lautaselle ja lisää aiemmin kypsennetty riisiseos sekä pilkottu broileri. Lisää öljy ja sekoita. Mausta halutessasi sitruunalla tms.

Nyhtöaurabolognese ja täysjyvä- ja kesäkurpitsaspagettia

- 60 g = ¼ pkt nyhtöauraa
- ½ prk tomaattimurskaa
- 1-2 porkkanaa raasteena
- mausteita: oreganoa, basilikaa, timjamia, chiliä, valkosipulijauhetta tai -murskaa
- 1 rkl oliiviöljyä
- 40 g täysjyväspagettia ja ½ kesäkurpitsa suikaloituna esim. kuorimaveitsellä spagetiksi

Raasta porkkanat karkeaksi raasteeksi. Laita ne pannulle tai pieneen kattilaan ja lisää tomaattimurska sekä mausteet. Hauduta muutama minuutti ja lisää nyhtökauraa. Mausta suolalla. Kuullota kesäkurpitsasuikaleita hetki pannulla ½ rkl öljyä (voit tehdä tämän aluksi samalla pannulla, jossa valmistat kastikkeen) tai lisää spagetin sekaan kiehumään loppuvaiheessa noin minuutiksi. Mausta kesäkurpitsasuikaleet ripauksella suolaa. Kokoa annos täysjyvä- ja kesäkurpitsaspagetista ja kastikkeesta.

Pikainen avokado-kikhernepasta

- 75 g kikhernepastaa tai -nuudeleita
- 1 pieni avokado
- 1-2 valkosipulinkynttä pieneksi pilkottuna
- (pala tuoretta chiliä hienonnettuna tai chilijauhetta)
- maun mukaan sitruunasta puristettua mehua, ripaus suolaa ja mustapippuria
- (1 rkl juustoraastetta tai oluthiivahiutaleita)
- Lisäksi 2 dl porkkanaraastetta tai salaattia

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Hienonna kypsä avokado haarukalla ja lisää hienonnettu valkosipuli sekä sitruunaa ja chiliä maun mukaan. Viimeistele halutessasi persiljalla tai 1 rkl juustoraastetta tai oluthiivahiutaleita.

Lämpimät leivät uunissa

- 2 viipaletta 100 % ruis- tai kauraleipää
- Annos nyhtökaurabolognesea (60 g nyhtökauraa), kts. ohje yllä
- 20 g raastettua juustoa
- iso annos salaattia tai muita kasviksia

Kuumenna uuni 225 asteeseen. Lusikoi leiville kastike ja raasta hiukan juustoa päälle. Halutessasi voit lisätä myös kasviksia kuten paprikaa tai herkkusieniä. Paista uunin yläosassa sen aikaa, että pinta ruskistuu sopivasti.

Nyhtökaurasalaatti

- 60g nyhtökauraa
- 100g pakastemaissia
- 3-4 dl kasviksia kuten salaattia, tomaattia, kurkkua, paprikaa, herneitä
- tuoreita yrttejä kuten korianteria tai persiljaa
- ½ pieni avokado
- (sitruunan tai limen mehua)

Pilko kasvikset. Kiehauta maissi nopeasti tai paista hetki pannulla (puna)sipulin ja valkosipulin kanssa. Sekoita runsas salaatti nyhtökaurasta, maissista, kasviksista ja pilkotusta tai haarukalla hienonnetusta avokadosta. Mausta halutessasi tuoreella korianterilla tai persiljalla ja sitruunan tai limen mehulla.

Tonnikala-pastavuoka

- vajaa 1 prk tonnikalaa vedessä
- 50 g täysjyvä- tai kikhernepastaa
- ⅓ prk tomaattimurskaa
- 1 iso porkkana raastettuna
- ⅓ parsakaali kukintoina
- 1 valkosipulinkynsi hienonnettuna, mausteita, suolaa tarvittaessa • 1 rkl oliiviöljyä tai 2 rkl kookosmaitoa
- Lisäksi porkkanaraastetta tai salaattia

Kypsennä pasta napakan kypsäksi. Sekoita kaikki ainekset keskenään, laita vuokaan ja kypsennä uunissa 200-225 asteessa noin 35-45 minuuttia kunnes pinta saa väriä ja parsakaali pehmenee.

Suolainen pannari hellalla

- 2 kananmunaa
- 1 dl kaurahiutaleita tai ½ dl joitakin täysjyväjauhoja
- 2 dl kesäkurpitsa- tai porkkanaraastetta (tai molempia)
- (½ pieni sipuli)
- ½ dl (kasvi)maitoa
- ripaus suolaa + musta- tai valkopippuria
- halutessa pari viipaletta kalkkuna- tai broilerileikkelettä pilkottuna

- Pälle tuoreita kasviksia pilkottuna tai 150 g pakastevihanneksia

Kuullota kasvisraastetta (ja sipulisiilppua) hetki pannulla ja mausta ripauksella suolaa. Sekoita taikinan ainekset, lisää raaste ja kaada taikina pannulle, jossa 1 tl öljyä. Kypsennä miedolla lämmöllä kannen alla samalla tavoin kuin munakas.

Lihapullat ja juuressose

100 g jauhelihaa (rasvaa max 10%)

½ sipuli, ripaus suolaa

Mustapippuria, paprikajauhetta, savupaprikajauhetta, juustokuminaa ja/tai maustepippuria

Hienonna sipuli, lisää mausteet ja sekoita. Lisää lopuksi jauheliha ja muotoile pyöryköiksi. Kypsennä 225 asteessa keskitalolla noin 15 minuuttia.

- 250 g valitsemiasi juureksia tai kukkakaalia (osa voi olla perunaa)
- sipulia, valkosipulijauhetta tai -murskaa
- pippuria, yrttejä
- 1 dl (kasvi)maitoa
- 1 tl öljyä

Kypsennä pilkotut juurekset keittämällä, höyryttämällä tai uunissa, soseuta yhdessä muiden aineiden kera. Lisää tarvittaessa nestettä.

Täysjyvätortilla papu-kasviskastikkeella

- 1/3 prk (a' 500 g) tomaattimurskaa
- 100 g valinnaisia, kypsiä papuja tai kikherneitä
- 1/3 isosta paprikasta
- 1/3 sipuli
- valkosipulinkynsi
- oreganoa, basilikaa, rosmariinia, timjamia, mustapippuria
- 1 rkl kookosmaitoa

- 1 täysjyvätortilla
- salaattia, kurkkua, tomaattia tai muita kasviksia

Pilko sipulit ja paprika. Kuullota 1 tl öljyä hetki. Lisää tomaattimurska, mausteet ja pavut ja anna kiehahtaa. Hauduttele miedolla lämmöllä noin 5-10 minuuttia. Lämmitä sillä välin tortilla ja pilko kasvikset. Lisää kastikkeeseen lopuksi kookosmaito ja kokoa tortilla.

Tortillapizza jauhelihalla

- 1 täysjyvätortilla
- 100 g jauhelihaa
- tomaattipyreetä tai 2 rkl ketsuppia
- oreganoa, basilikaa, pippuria, valkosipulijauhetta
- tomaattia, paprikaa, herkkusieniä ja/tai muita kasviksia
- halutessasi 25 g juustoraastetta (< 17%)

- iso annos salaattia

Levitä tortillalle tomaattipyree. Lisää jauheliha ja muut täytteet. Paista 225 - 250 asteessa keskitasolla hetki, kunnes pinta on ruskistunut sopivasti. Nauti runsaan salaatin kera.

Kvinoa ja papukastiketta

- 1/3 prk (a' 500 g) tomaattimurskaa
- 100g valinnaisia, kypsiä papuja tai kikherneitä
- 1/3 isosta paprikasta

- ⅓ sipuli
 - valkosipulinkynsi
 - oreganoa, basilikaa, rosmariinia, timjamia, mustapippuria
 - 1 rkl kookosmaitoa
-
- ½ dl kvinoaa
 - 2 dl pakastevihanneksia tai juuresraastetta
 - 2 tl öljyä

Valmista kastike (kts. ohje kohdasta ”Täysjyvätortilla papu-kasviskastikkeella”). Huuhtelee kvinoaa ja keitä kypsäksi noin 1 dl vettä. Mausta suolalla. Valmista kasvislisuke, lisää öljyä ja kokoa annos kvinoasta, kastikkeesta ja kasviksista.

Kasvis-kalakeitto

- 100 g pakastekalakuutioita
- 2 keskikokoista perunaa tai 175 g bataattia
- 200 g pakastevihanneksia
- 1/3 kasvisliemikuutiosta
- 2 rkl kookosmaitoa
- tuoretta tilliä tai korianteria

Pilko perunat tai bataatti ja laita kattilaan. Lisää vettä niin, että ne peittyvät. Lisää 1/3 kasvisliemikuutio. Kiehauta ja keitä lähes kypsiksi. Lisää kalakuutiot ja pakastevihannekset ja kuumenna kiehuvaan. Kypsennä muutama minuutti, kunnes kala on kypsää. Viimeistele tuoreella yrtillä.

Meksikolaistyyppinen jauhelihasalaatti

- 100 g jauhelihaa max 10 %
- 100 g pakastemaissia
- tomaatti, pala paprikaa ja/tai kurkkua, ½ punasipuli viipaleina
- 1 dl mustapapuja
- ½ pieni avokado
- ruukkusalaattia, tuoretta korianteria tai persiljaa

Paista jauheliha ilman rasvaa. Mausta suolalla ja mustapippurilla sekä chilillä tai cayennepippurilla. Kiehauta maissi tai paista se pannulla. Huuhtelee pavut. Pilko kasvikset ja avokado. Revi salaatti ja yrtit lautaselle ja lisää muut ainekset.

Tomaattinen linssikeitto

- 1 dl kuivattuja punaisia linssejä
- 1/3 prk (a' 500 g) g tomaattimurskaa
- 1 pieni sipuli ja 1 iso valkosipulinkynsi
- ½ paprika ja 1 porkkana kuutioituna
- ½ kasvisliemikuutio, ½ mieto chilipalko, mausteita kuten juustokuminaa, currya, korianteria, persiljaa, kurkumaa ja/tai savupaprikaa
- 1 tl öljyä

Kuullota hienonnettuja kasviksia sekä chiliä öljyssä. Lisää huuhdellut linssit, liemikuutio, tomaattimurska ja 2,5 dl vettä. Anna kiehua hiljalleen kannen alla välillä sekoitellen, kunnes linssit pehmenevät. Mausta. Voit halutessasi soseuttaa keiton.

Lohi-kvinoatto

- ½ dl kvinoaa + 1 dl vettä
- 75 g kylmäsavulohta
- 100 g pakasteherneitä
- 150 g parsakaalia
- 1 rkl kookosmaitoa
- suolaa, mustapippuria, tilliä, rosmariinia tai korianterinsiemeniä

Keitä huuhdeltu kvinoa kypsäksi. Kypsennä pieneksi pilkottua parsakaalia hetki höyryttämällä tai kiehauttamalla vesitilkassa. Lisää lohi, kasvikset, kookosmaito ja mausteet kypsän kvinoan joukkoon. Kuumenna varoen niin, että herneet ja lohi hieman lämpenevät. Nauti lisäksi 2 dl salaattia tai raastetta.

Broileriwokki

- 100 g maustamattomia broilerinsuikaleita
- 50 g kikherne- tai täysjyvänuudeleita
- ½ pss wokkivihanneksia
- 100 g herkkusieniä

Paista broilerisuikaleet kypsiksi, lisää wokkivihannekset ja herkkusienet. Kypsennä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan ja sekoita wokkiin. Mausta haluamallasi tavalla, vaikkapa juustokuminalla, korianterilla, kurkumalla tai savupaprikalla. Viimeistele esim. rucolalla.

Tofu-kvinoasalaatti

- 100 g paistettua tofua
- ½ dl kvinoaa
- ½ pieni avokado
- reilusti ruukkusalaattia, yrttejä sekä muita haluamiasi kasviksia kuten varsiselleriä, päärynää, herneitä, paprikaa, tomaattia, kukkakaalia...

Kypsennä huuhdeltu kvinoa noin 1 dl vettä. Paista kuutioitu tofu pannulla ja mausta suolalla tai soijakastikkeella. Kuutioi avokado sekä muut kasvikset. Revi salaatti ja yrtit. Kokoa salaatti kaikista aineksista.

Kasvissosekeitto

- 300 g valitsemiasi juureksia ja vihanneksia
- ½ kasvisliemikuutio, ½ rkl oliiviöljyä, mausteita kuten yrttejä
- 2,5–3,5 dl vettä
- (1–2 rkl kaurakermaa)
- 100 g raejuustoa

Pilko juurekset, levitä pellille öljyn ja mausteiden kanssa. Paahda 200 asteessa keskitasolla noin puoli tuntia kunnes (lähes) pehmeitä. Kuumenna sillä välin vesi kattilassa ja sekoita siihen kasvisliemikuutio. Lisää juurekset kattilaan ja soseuta. Viimeistele halutessasi kaurakermalla ja tuoreilla yrteillä, tarjoile raejuuston kanssa.

Tofuwokki

- 100 g paistettua tofua
- 50 g kikherne- tai täysjyvänuudeleita
- kasviksia kuten kesäkurpitsaa, porkkanaa, vihreitä papuja, parsakaalia, paprikaa, pakastepinaattia
- Lisäksi 2 dl raastetta tai salaattia

Kypsennä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan. Pilko kasvikset. Paista kasviksia ja tofua 1 tl öljyä hetki kunnes hieman kypsyvät. Lisää nuudelit ja mausta halutessasi esim. soijakastikkeella tai mausteilla.