

Reseptikirjasto

Aamiaiset ja iltapalat

Puuro marjoilla

- 1,5 dl kaura-, hirssi-, tattari- tai täysjyväriisihiutaleita (VINKKI: sekoita kahta eri hiutaletta)
- 100 g marjoja (mustikka, puolukka, vadelma, mansikka, punaherukka)
- 150 g laktoositonta raejuustoa **tai** 200 g laktoositonta maitorahkaa
- 2 tl rypsi-, kookos- tai pellavaöljyä **tai** 1 rkl maapähkinävoita **tai** 10 kpl pähkinöitä **tai** 2 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 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 maapähkinävoita tai kurpitsansiementahnaa. Laita päälle kananmunat tai kalkkunaleikkeleet (tai käytä puolet molempia). Pilko haluamiasi kasviksia lisukkeeksi leivän kylkeen.

Tuorepuuro

- 1 dl kaurahiutaleita
- 2 dl mantelimaitoa
- 1 rkl chiasiemeniä (tai pellavarouhetta jos se sopii)
- ½ banaani (ei tummapilkkuinen)
- 1 dl sopivia marjoja

- 2–3 rkl proteiinijauhetta (hera-, riisi- tai hamppu oman sietokyvyn mukaan)

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 sopivia marjoja
- keltainen banaani
- 2–3 rkl proteiinijauhetta
- 2 tl maapähkinävoita
- 1 – 2 dl mantelimaitoa
- (1 – 2 tl lakritsinjuurijauhetta)

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 mantelimaitoa
- 2 kananmunanvalkuaista
- 1 tl (kookos)öljyä
- 2 dl sopivia marjoja

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

Lounaat ja päivälliset

Savulohi-perunasalaatti

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

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

Kaali-jauheliropaistos

- 100 g paistijauhelihaa tai muuta vähärasvaista, esim. HK Sportti 5%
- 40 g = ½ dl täysjyväriisiä
- 2 rkl kookosmaitoa
- 150 g keräkaalia suikaloituna
- Suolaa ja mustapippuria
- Oreganoa, meiramia tai savupaprikaa
- 2 dl juuresraastetta tai salaattia
- 1 tl öljyä

Paista jauheliha ilman rasvaa. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Keitä riisi napakan kypsäksi tai käytä valmiiksi keitettyä. Kun jauheliha on paistunut, lisää kaalisuikaleet ja kuullota pari minuuttia. Lisää riisi ja paista miedolla lämmöllä kunnes kaalit pehmenevät sopivan kypsiiksi. Lisää kookosmaito ja halutessasi mausteita. Syö lisänä kasvisraastetta tai salaattia öljyllä maustettuna.

Broileri-kasvis-nuudeliwokki

- 1 paistettu broilerin rintafilee

- 50 g täysjyväriisinuudeleita
- 200 g tuoreita tai pakastekasviksia (porkkanaa, kesäkurpitsaa, paprikaa, vihreitä papuja, ituja)
- 1 rkl oliiviöljyä
- tuoresalaattia tai juurestikkuja

Keitä nuudeleita muutama minuutti kunnes ne ovat kypsiä. Pilko kasvikset ohuiksi tikuiksi ja kuullota pannulla muutama minuutti. (Jos käytät ituja, lisää ne vasta valmiiseen ruokaan). Leikkaa broilerinfilee paloiksi ja lisää pannulle. Mausta seos suolalla ja mustapippurilla sekä esimerkiksi korianterilla, kurkumalla tai currylla sekä oliiviöljyllä. Lisää nuudelit (voit halutessasi pilkkoa niitä saksilla), sekoita ja kaada annos lautaselle. Viimeistele kuutoidulla avokadolla ja nauti salaatin kanssa.

Pastasalaatti

- 1 broilerin rintafilee suikaloituna
- 40 g täysjyväriisi-, tattari- tai täysjyvämaissipastaa (tai muuta sopivaa)
- 200 g kasviksia: paprikaa, tomaattia, kesäkurpitsaa, munakoisoa, lehtikaalia, kurkkua, pinaattia, rucolaa, tuoreyrttejä
- 1 rkl öljyä (kylmäpuristetut, maustetut rypsiöljyt tuovat kivaa makua)

Keitä pasta napakan kypsäksi. Kuori/pilko/suikaloi haluamiasi kasviksia (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, tomaattia, munakoisoa, kesäkurpitsaa, pinaattia

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.

Kasvissosekeitto noin 3 annosta

- 1 kg erilaisia kasviksia: porkkanaa, palsternakkaa, lanttua, perunaa
- Kuivattuja yrttejä: timjamia, rosmariinia, salviaa, basilikaa (myös curry, savupaprika ja juustokumina sopivat)
- Noin ½ - 1 tl suolaa
- 3 rkl kookosmaitoa tai kaurakermaa / annos
- 80 g (1/3 pkt) maustettua nyhtökauraa / annos (jos ei sovi, 100 g marinoimattomia broilerinsuikaleita paistettuna)
- 100 g minitomaatteja / annos

Pese, kuori ja pilko kasvikset. Laita kattilaan ja lisää suolaa sekä 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 nyhtökauralla ja syö tuoreena lisukkeena kirsikkatomaatteja.

Uunijuurekset ja broilerinjauhelihapihvit

- 300 g porkkanaa, palsternakkaa ja/tai lanttua
- mausteita: jauhettua paprikaa tai savupaprikaa tai timjamia ja rosmariinia
- 1 tl öljyä
- 100 g broilerinjauhelihaa
- suolaa, mustapippuria
- (kurkumaa, paprikajauhetta tai currya)

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Pese juurekset (kuori halutessasi) ja pilko pellille sopiviksi suupaloiksi. Mausta suolalla ja pippurilla sekä öljyllä ja muilla mausteilla. Sekoita jauheliha ja mausteet taikinaksi ja 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 20-30 minuuttia).

Kaurahampurilainen broilerinjauhelihapihveillä

- 2 viipaletta 100 % kauraleipää
- 100 g broilerin jauhelihaa (pihveihin, kts. ylläoleva valmistusohje)
- tomaattipyreetä + mustapippuria, oreganoa, basilikaa
- kasviksia kuten tomaattia, kurkkua ja suolakurkkua
- 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 kypsiä uunijuureksia (kts. ohje kohdasta ”Uunijuurekset ja broilerinjauhelihapihvit”)
- 200 g muita kasviksia, kuten vihreitä papuja, rucolaa, salaattia, kurkkua, paprikaa, tomaattia, kaaliraastetta tai -suikaleita
- 2 tl (maustettua) öljyä
- (1 rkl balsamiviini- tai valkoviinietikkaa tai sitruunamehua)

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

Tonnikala-pastasalaatti

- 50 g itsellesi sopivaa täysjyväpastaa

- 1 tlk tonnikalaa vedessä
- 200–300 g kasviksia: kurkkua, paprikaa, lehtikaalia, pinaattia, höyrytettyä porkkanaa, pakastevihanneksia
- suolaa, mustapippuria
- 2 tl kylmäpuristettua (maustettua) rypsi- tai oliiviöljyä

Keitä pastaa muutaman minuutin ajan pakkauksen ohjeen mukaan. Jätä napakaksi ja huuhtelee kylmällä vedellä. Pilko (kypsennä tarvittaessa) kasvikset. Sekoita pasta, valutettu tonnikala ja kasvikset lautasella tai eväsrasiassa keskenään ja lisää öljy.

Uunilohi ja perunat tilli-jogurttikastikkeella

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

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 kuorineen 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, kurkkua, tomaattia, paprikaa, lehtikaalia, punakaalisuikaleita
- Kastikkeeksi halutessa 2 rkl maustamatonta jogurttia maustettuna esim. sitruunalla tai limellä, pippurilla, tillillä, fenkolinsiemenillä tai currylla

Pilko kasvikset, kiehauta pakastevihannekset tai sulata ne. Kokoa kasviksista runsas salaatti, lisää pilkottu lohi ja sekoita kastike jogurtista ja mausteista.

Tofu-perunapannu

- 100 g tofua, paistamiseen 1 tl öljyä
- 2 keskikokoista keitettyä perunaa
- lisäksi kasviksia kuten porkkanaa, palsternakkaa, kesäkurpitsaa, munakoisoa

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, 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 kasvikset kypsyvät ja saavat kevyttä paistopintaa.

Lohi-kasvisrisotto

- ½ dl täysjyväriisiä
- 125 g lohta
- ¼ kesäkurpitsa
- 100 g kirsikkatomaatteja
- 2 rkl kookosmaitoa

Laita kattilaan 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.

Broilerin rintafilee ja juuresranskalaiset uunissa

- 130 g broileria (= 400 g paketti riittää 3:lle kerralle)

- 3 dl ranskalaisiksi pilkottuja juureksia, esim. porkkanaa, lanttua, palsternakkaa, perunaa
- 1 rkl öljyä
- 2 dl tuoreita tai pakastevihanneksia

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Mausta broilerit suolalla ja pippurilla sekä halutessasi currylla tai kurkumalla. Asettele pellille. Pese ja leikkaa juurekset noin 1 cm paksuisiksi ranskalaisiksi. Laita kulhoon ja sekoita niihin öljy sekä hiukan suolaa. 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, 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, sinapilla tms.

Nyhtökaurabolognese ja täysjyväriisi- ja kesäkurpitsaspagettia

- 60 g = ¼ pkt nyhtökauraa (jos ei sovi, korvaa 100 g paistettuja marinoimattomia broilerinsuikaleita tai kypsää paistijauhelihaa)
- ½ prk tomaattimurskaa
- 1-2 porkkanaa raasteena
- Mausteita: oreganoa, basilikaa, timjamia, meiramia, mustapippuria, suolaa
- 1 rkl oliiviöljyä

- 40 g täysjyväriisipagettia 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 nyhtökaura (tai muu käyttämäsi proteiini). Mausta suolalla. Kuullota kesäkurpitsasuikaleita hetki pannulla ½ rkl öljyä (voit tehdä tämän aluksi samalla pannulla, jossa valmistat kastikkeen) tai lisää spagetin sekaan kiehumaan loppuvaiheessa enintään minuutiksi. Mausta kesäkurpitsasuikaleet ripauksella suolaa. Kokoa annos täysjyvä- ja kesäkurpitsaspagetista ja kastikkeesta sekä lisukekasviksista.

Pikainen kasvis-jauheliropaistos

- 100 g paistijauhelihaa
- ½ munakoiso
- 2 tomaattia
- 1 rkl juustoraastetta
- Tuoretta persiljaa
- Maun mukaan sitruunasta puristettua mehua, ripaus suolaa ja mustapippuria

Paista jauheliha. Kuutioi munakoiso ja tomaatit ja lisää pannulle. Kypsennä muutama minuutti kunnes munakoiso on pehmeää. Mausta suolalla ja pippurilla. Viimeistele persiljalla tai 1 rkl juustoraastetta tai oluthiivahiutaleita.

Lämpimät leivät uunissa

- 2 viipaletta 100 % 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 tomaattia. Paista uunin yläosassa sen aikaa, että pinta ruskistuu sopivasti.

Nyhtökaurasalaatti pannujuureksilla

- 60 g nyhtökauraa (jos ei sovi, 100 g kypsää broileria tai paistijauhelihaa)
- 2 porkkanaa
- 100 g palsternakkaa
- 1 tl öljyä
- Suolaa ja mustapippuria, kuivattua timjamia
- 3 – 4 dl kasviksia kuten salaattia, kurkkua, paprikaa
- Tuoreita yrttejä kuten persiljaa
- (sitruunan tai limen mehua)

Kuori porkkanat ja palsternakat ja paloittele tasapaksuiksi noin ½ cm siivuiksi. Kuumenna pannu, lisää öljy, timjami ja juurekset ja paista niihin kaunis paistopinta. Kaada pannulle vettä niin, että juurekset lähes peittyvät. Anna kiehua kunnes vesi on haihtunut pois. Tarkista kypsyyt ja lisää tarvittaessa vettä, jos kasvikset ovat vielä raakoja. Mausta lopuksi suolalla ja pippurilla. Pilko muut kasvikset. Sekoita runsas salaatti nyhtökaurasta, pannujuureksista ja kasviksista. Mausta halutessasi tuoreella korianterilla tai persiljalla ja sitruunan tai limen mehulla.

Tonnikala-pastavuoka 3 annosta

- 2 prk tonnikalaa vedessä
- 150 g täysjyväriisi-, täysjyvämaissi- tai tattaripastaa
- 500 g tomaattimurskaa
- 3 isoa porkkanaa raastettuna
- 1 punainen paprika
- Oreganoa, basilikaa, meiramia, rosmariinia, tilliä, musta- tai valkopippuria, suolaa tarvittaessa
- 3 rkl oliiviöljyä tai 1 dl kookosmaitoa

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

Suolainen pannari hellalla

- 2 kananmunaa
- 1 dl kaurahiutaleita tai ½ dl joitakin täysjyväjauhoja (kaura/tattari/täysjyväriisi)
- 2 dl kesäkurpitsa- tai porkkanaraastetta (tai molempia)
- ½ dl mantelimaitoa
- Ripaus suolaa + musta- tai valkopippuria
- Halutessa pari viipaletta kalkkuna- tai broilerileikkelettä pilkottuna
- Päälle tuoreita kasviksia pilkottuna tai 150 g pakastevihanneksia

Kuullota kasvisraastetta 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 3 annosta

300 g jauhelihaa (rasvaa max 10 %)

½ tl suolaa

Mustapippuria, paprikajauhetta, savupaprikajauhetta, juustokuminaa ja/tai maustepippuria

Sekoita jauheliha ja mausteet taikinaksi. Muotoile pyöryköiksi. Kypsennä 225 asteessa keskitasolla noin 15 minuuttia.

750 g valitsemissi juureksia (osa voi olla perunaa)

Pippuria, tuoreita tai kuivattuja yrttejä

1 – 2 dl mantelimaitoa

1 rkl öljyä

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

Tofu-kasvishöystö kesäkurpitsanuudeleilla

- 1/3 prk (a' 500 g) tomaattimurskaa
- 100 g kylmäsavutofua

- 1/3 isosta paprikasta
- Oreganoa, basilikaa, rosmariinia, timjamia tai savupaprikaa, korianteria ja kurkumaa sekä mustapippuria ja suolaa
- 1 rkl kookosmaitoa
- ½ - 1 (annokseen noin 250 – 300 g) kesäkurpitsa siivutettuna nuudeleiksi spiraalileikkurilla tai kuorimaveitsellä

Pilko paprika ja tofu kuutioiksi. Paista pannulla ja lisää tomaattimurska ja mausteet. Anna kiehahtaa ja hauduttele miedolla lämmöllä noin 5-10 minuuttia. Siivuta sillä välin kesäkurpitsa nuudeleiksi ja pehmitä halutessasi nopeasti pannulla tai spagetin tapaan suolalla maustetussa kiehuva vedessä noin minuutti. Lisää kastikkeeseen lopuksi kookosmaito ja kokoa annos.

Lämppärit jauhelihalla

- 2 viipaletta 100 % kauraleipää
- 100 g paistijauhelihaa max 10 %
- Tomaattipyreetä tai 2 rkl ketsuppia
- Oreganoa, basilikaa, pippuria
- Tomaattia, paprikaa tai muita kasviksia
- Halutessasi 25 g juustoraastetta

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

Kasvis-kalakeitto

- 100 g pakastekalakuutioita
- 2 keskikokoista perunaa
- 200 g porkkanaa ja vihreitä papuja
- Suolaa, valkopippuria
- 2 rkl kookosmaitoa
- Tuoretta tilliä tai korianteria

Pilko perunat ja laita kuorineen kattilaan. Pilko myös porkkanat. Lisää vettä niin, että kasvikset peittyvät ja mausta suolalla. Kiehauta ja keitä lähes kypsiksi. Lisää kalakuutiot ja vihreät pavut ja kuumenna kiehuvaaksi. Kypsennä muutama minuutti, kunnes kala on kypsää. Viimeistele tuoreella yrtillä ja pippurilla.

Jauhelihasalaatti pannuvihanneksilla

- 100 g jauhelihaa max 10 %
- ¼ munakoiso
- 5 cm pala kesäkurpitsaa
- ½ paprika
- 1 tomaatti
- Värikästä ruukkusalaattia, tuoretta korianteria tai persiljaa

Paista jauheliha ilman rasvaa. Mausta suolalla ja mustapippurilla ja siirrä sivuun. Kuutioi munakoiso, kesäkurpitsa ja paprika ja kuullota niitä samalla pannulla kunnes ne pehmenevät. Pilko tomaatti ja revi salaatti ja yrtit lautaselle. Lisää jauheliha ja pannuvihannekset.

Katkarapu-kasvismunakas

2 kananmunaa

½ pss (90 g) katkarapuja

5 cm kesäkurpitsaa

½ paprika

Suolaa ja mustapippuria

Sulata katkaravut huuhtelemalla ne siivilässä kylmällä vedellä. Sekoita kananmunat mukissa ja lisää ripaus suolaa ja mustapippuria. Kuullota kuutioituja kasviksia pienellä pannulla 1 tl öljyä pari minuuttia, kaada päälle munamassa ja lisää katkaravut. Kypsennä miedolla lämmöllä kannen alla kunnes munakas on hyytynyt.

Tomaattinen lohikeitto 3 annosta

- 300 g lohifileetä tai pakastettuja lohikuutioita
- 500 g tomaattimurskaa

- 1 paprika
- 3 porkkanaa
- ½ munakoiso
- Mausteita kuten juustokuminaa, currya, korianteria, persiljaa, kurkumaa, savupaprikaa
- 1 tl öljyä

Kuullota hienonnettuja kasviksia öljyssä. Lisää tomaattimurska, mausteet ja 7 dl vettä. Anna kiehua hiljalleen kannen alla, kunnes porkkanat pehmenevät. Lisää kuutioitu lohi ja kypsennä vielä noin 5 minuuttia.

Katkarapukvinoatto

- ½ dl kvinoaa + 1 dl vettä
- ½ pss (90 g) kylmäsavulohta
- 150 g kesäkurpitsaa
- 3 palaa pakastepinaattia
- 1 rkl kookosmaitoa
- Suolaa, mustapippuria, tilliä, sitruunan mehua tai raastettua kuorta

Keitä kvinoa kypsäksi. Sulata katkaravut huuhtelemalla ne siivilässä. Kuullota kesäkurpitsaa hetki pannulla 1 tl öljyä ja lisää pinaattikuutiot ja sekä mausteet. Anna sulaa mutta älä kiehauta. Lisää kasvikset ja katkaravut kypsän kvinoan joukkoon, lisää halutessasi myös 1 rkl kookosmaitoa/annos.

Broileriwokki

- 100 g maustamattomia broilerinsuikaleita
- 50 g täysjyväriisinuudeleita
- 1 porkkana suikaleina
- ½ paprika suikaleina
- 1 cm pala tuoretta inkivääriä raastettuna

- Currya, kurkumaa, tuoretta korianteria tai persiljaa tms.

Paista broilerisuikaleet kypsiksi, lisää loppuvaiheessa kasvikset. Paista muutama minuutti (varo, etteivät ainekset ruskistu liikaa). Kypsennä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan ja sekoita wokkiin. Mausta haluamallasi tavalla ja viimeistele esim. tuoreilla yrteillä.

Tofu-kvinoasalaatti

- 100 g paistettua tofua
- ½ dl kvinoaa
- Reilusti värikästä ruukkusalaattia, tuoreita yrtejä
- 150 – 200 g kasviksia kuten paprikaa, tomaattia, munakoisoa, ituja

Kypsennä huuhdeltu kvinoa noin 1 dl:ssa vettä tai käytä valmiiksi kypsennettyä. Paista kuutioitu tofu pannulla. Jos haluat kypsentää osan käyttämistäsi kasviksista, kuullota niitäkin hetki. Kuutioi muut kasvikset. Revi salaatti ja yrtit. Kokoa salaatti.

Kasvissosekeitto 2 annosta

- 600 g valitsemiasi juureksia ja vihanneksia
- 2 rkl oliiviöljyä
- ½ - 1 tl suolaa
- Mausteita: timjamia, rosmariinia, mustapippuria
- 5 – 7 dl vettä
- (½ dl kaurakermaa)
- 100 g raejuustoa / annos

Pilko juurekset, levitä pellille öljyn ja mausteiden kanssa. Paahda 200 asteessa keskitasolla noin puoli tuntia kunnes (lähes) pehmeitä. Soseuta keitetyn veden kanssa sauvasekoittimella tai lisää kylmä vesi ja kuumat juurekset tehosekoittimeen, kuumenna tarvittaessa kattilassa. Viimeistele halutessasi kaurakermalla ja tuoreilla yrteillä, tarjoile raejuuston kanssa.

Tofuwokki

- 100 g paistettua tofua
- 50 g täysjyväriisinuudeleita
- 150 g kasviksia kuten kesäkurpitsaa, porkkanaa, vihreitä papuja, paprikaa, pakastepinaattia

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 suolalla ja paprikajauheella tai vaikkapa limen mehulla.