

Reseptikirjasto

Kaikki määrät ovat yhteen annokseen, ellei toisin mainita.

Aamiaiset, välipalat ja iltapalat

Tuorepuurojen yleisohje:

Sekoita ateriasuunnitelmassa mainitut ainekset keskenään ja anna turvota 10 min tai yön yli. Halutessasi voit lisätä marjat vasta ennen syömistä.

Smoothiekulhojen yleisohje: Sekoita ateriasuunnitelmassa mainitut ainekset teho- tai sauvasekoittimella tasaiseksi, lusikoitavan paksuksi smoothieksi.

Smoothieiden yleisohje: Sekoita ainekset tehosekoittimessa tai tehokkaalla (500 W tai enemmän) sauvasekoittimella mahdollisimman tasaiseksi, kuohkeaksi smoothieksi.

Marja-banaanivahto

150 g jäisiä marjoja (mansikat kohmeisina, jos ovat isoja)
½ (viipaleina pakastettu) banaani
Noin ⅓ dl kasvimaitoa tai muuta nestettä
¾ dl heraproteiinijauhetta
½ pieni kypsä avokado tai 2 tl manteli- tai pähkinävoita

Soseuta ainekset sauvasekoittimella paksuksi jäiseksi seoksi. Halutessasi voit syödä annoksen tällaisena ”jäätelönä”, mutta kuohkeaa moussemaista vaahtoa saat, kun vatkaat seosta vielä sähkövatkaimella noin minuutin ajan, sillä silloin heraproteiini vaahtoutuu kivasti. Syö saman tien, tämä annos ”ei odota”.

Kalkkuna-kasvismunakas

2 kananmunaa
2 viipaletta kalkkunaleikkelettä
½ dl vettä
½ pss (100 g) herne-maissi-paprikaa
Ripaus suolaa, mustapippuria
(Pizzamaustetta tai currya)
Paistamiseen 1 tl öljyä

Sekoita kananmunat ja vesi tasaiseksi massaksi ja mausta seos. Kaada öljytille pannulle ja ripottele päälle kasvikset ja viipaloidut kalkkunat. Kypsennä miedolla lämmöllä.

Keksitaikinavälipala

1 pieni tetra kikherneitä (noin 200 g)

2 rkl kaurahiutaleita

1 - 2 rkl hunajaa tai vaahterasiirappia 1800/2000 kcal ruokavalio (tai steviatippoja maun mukaan)

$\frac{1}{8}$ tl ruokasoodaa

Pieni ripaus suolaa

$\frac{1}{2}$ dl kasvimaitoa

1 rkl maapähkinävoita tai mantelivoita

Kardemummaa, kanelia, inkivääriä ja/tai neilikkaa

(tai mausteiden sijaan 1-2 rkl tummaa tai raakakaakaota + halutessa muutama tippa piparminttuöljyä)

Soseuta kikherneet ja muut ainekset sauvasekoittimella keskenään tasaiseksi, paksuksi "taikinaksi". Tarkista maku ja lisää halutessasi hiukan makeutusta tai kaakaojauhetta. Suola ja sooda tuovat välipalaan keksitaikinamaista makua, joten niitä ei kannata jättää pois. Varo kuitenkin laittamasta niitä liikaa.

Sitruuna-lakritsipikajäätelö

Pakasta hedelmät edellisenä iltana.

80 g pakastettuja päärynäkuutioita (noin $\frac{1}{2}$ kypsä päärynä)

70 g pakastettuja banaanipaloja (noin $\frac{1}{2}$ iso kypsä banaani)

2 palaa pakastepinaattia

$\frac{1}{2}$ pieni kypsä avokado

$\frac{1}{2}$ dl kaura- tai mantelimaitoa

1 rkl raastettua sitruunankuorta (raasta koko kuori ja pakasta loput pienessä pussissa)

1 rkl sitruunan mehua

1 tl raakalakritsijauhetta (voi tehdä myös pelkästään sitruunalla)

$\frac{1}{2}$ dl proteiinijauhetta

Soseuta ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi pehmikseksi ja nauti saman tien.

Mukikakku

1 kananmuna
½ dl täysjyväjauhoja (täysjyvävehnä, täysjyväriisi, tattari tai kaura)
2 rkl hunajaa tai vaahterasiirappia
2 tl voita, voi-kasviöljyseosta tai kookosöljyä
⅓ dl kasvimaitoa (kauran kanssa ½ dl)
1 rkl tummaa kaakaojauhetta
¼ tl leivinjauhetta
Ripaus suolaa
(½ tl kahvinpuruja)

Sulata voi tai kookosöljy puoliteholla mikrossa mukissa (esim. Teema- tai Muumimuki). Sekoita kaikki ainekset samassa mukissa keskenään. Taikina saa olla löysää. Kypsennä mikrossa noin ½ - 1 minuutti kerrallaan *mahdollista* ylikuohumista tarkkaillen. Kokonaisuudessaan kypsymiseen menee noin 1,5 - 2 minuuttia. Jätä kakku mieluiten mehevän mutakakkumaiseksi, sillä se tiivistyy jääkaapissa. Anna viilentyä ja makujen tekeytyä jääkaapissa yön yli. Kostuta tarvittaessa kasvimaidolla tai sulaneilla marjoilla.

Banana bread -puuro

1 dl kaurahiutaleita tai -leseitä
2 dl mantelimaitoa
½ kypsä banaani
¼ tl suolaa
½ tl kanelia
Ripaus kardemummaa ja inkivääriä
1 tl kookosöljyä, voita tai oliiviöljyä

Päälle ½ dl proteiinijauhetta sekoitettuna 2 rkl:een mantelimaitoa tai kaurakermaa.

Soseuta banaani haarukalla. Sekoita kaikki muut ainekset paitsi öljy kattilassa ja hauduta puuroksi. Tarjoile proteiinikastikkeen ja halutessasi marjojen kanssa.

Paahdettu paprikahummus (2 annosta)

1 tetra (230 g) kikherneitä
1 iso punainen paprika
1 sipuli
4 tl oliiviöljyä (tai chilillä maustettua rypsiöljyä)
0,5 - 0,75 dl vettä
1 tl savupaprikajauhetta (jos et pidä savun mausta, käytä tavallista paprikajauhetta)
½ tl suolaa ja ripaus mustapippuria

Pese paprika huolellisesti ja leikkaa neljään osaan. Poista kaikki siemenet. Kuori sipuli ja leikkaa lohkoiksi. Laita kasvikset pellille (paprika kuori ylöspäin), ripottele päälle hiukan suolaa ja paahda uunissa 200 asteessa grillivastuksen alla noin 10 minuuttia, kunnes paprikoiden kuoret tummuvat. Varo polttamasta kasviksia. Anna niiden jäähtyä hetki ja kuori paprikat (kuori irtoaa helposti sormin). Laita kaikki ainekset korkeaan kulhoon ja soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi. Lisää tarvittaessa vettä tai mausteita.

Kaurainen chiavanukas

1 dl mantelimaitoa (tai kauramaitoa)
2 rkl chiansiemeniä
½ dl kaurahiutaleita
1 dl luonnonjogurttia (esim. bulgarianjogurttia)
2 rkl proteiinijauhetta
1 dl vadelmia tai muita marjoja

Sekoita chia maitoon. Lisää kaura ja jogurtti ja sekoita tasaiseksi. Lisää lopuksi marjat. Anna hyytyä jääkaapissa yön yli tai vähintään pari tuntia.

Sitruunainen mustikkasmoothie

Pieni kypsä avokado
2 dl pakastemustikoita
3 palaa pakastepinaattia
½ pienen sitruunan mehu
1 tl sitruunankuoriraastetta
2 reilua rkl vaniljaproteiinijauhetta
Ripaus suolaa
2 dl vettä

Pese sitruuna huolellisesti ja raasta koko kuori. Pakasta loput pienessä pussissa myöhemmäksi. Voit myös käyttää pelkkää mehua. Sekoita tasaiseksi smoothieksi.

Porkkana-juustomunakas

2 munaa

1 porkkana karkeana raasteena

¼ dl kauramaitoa

2 rkl juustoraastetta (15 %)

Mausteita, kuten timjamia, rosmariinia, kurkumaa tai valkopippuria

Raasta porkkana. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja kypsennä miedolla lämmöllä pannulla.

Pikavälipala

½ dl proteiinijauhetta, vanilja tai suklaa

2 rkl kaurahiutaleita

1 rkl maapähkinä- tai mantelivoita

1 rkl tummaa tai raakakaakaojauhetta

¾ - 1 dl kasvimaitoa

1 dl pakastemarjoja

Sekoita kaikki välipalan ainekset esimerkiksi isossa mukissa. Lisää marjat, voit sekoittaa ne joukkoon tai ripotella pinnalle.

Suklaasmoothie

1 kypsä päärynä

¾ dl proteiinijauhetta

2 - 3 palaa pakastepinaattia

1 dl kauramaitoa

½ - 1 dl vettä

1 - 2 rkl tummaa tai raakakaakaojauhetta

1 rkl chiasiemeniä

2 tl maapähkinävoita

(½ - 1 tl pikakahvijauhetta)

Sekoita kaikki ainekset teho- tai sauvasekoittimella tasaiseksi, kuohkeaksi smoothieksi.

Kvinoa-kaurapuuro

½ dl kvinoaa (tai hirssiä/tattaria/tummaa puuroriisiä)
1 dl vettä
½ dl kaurahiutaleita
1 dl kauramaitoa
1 rkl chiasiemeniä
¼ tl suolaa

Kastikkeeksi 2 rkl heraproteiinia + 2 rkl kauramaitoa, (ripaus vaniljasokeria, jos käytät maustamatonta jauhetta)

Huuhtelee käyttämäsi suurimot ja laita pieneen kattilaan. Lisää vesi ja anna sen imeytyä suurimoihin. Lisää kaurahiutaleet ja kauramaito ja hauduttele puuroksi. Mausta suolalla ja sekoita joukkoon chiasiemenet. Tarjoile marjojen ja proteiinikastikkeen kera.

Banaanilettu

1 kypsä banaani
2 munaa
2 rkl kaurajauhoja tai -hiutaleita
¼ dl kauramaitoa
Piparkakkumaustetta tai kanelia & kardemummaa
Paistamiseen 1 tl öljyä

Soseuta banaani haarukalla ja lisää muut aineet, tai sekoita taikina sauva- tai tehosekoittimella. Kuumenna pannu ja lisää öljy. Kypsennä lettua miedolla lämmöllä mehevän kypsäksi.

Suklaamousse tofusta

½ pkt (125-150 g) maustamatonta kiinteää tofua
1 pieni kypsä päärynä (tai puolet isosta)
½ kypsä banaani
Noin ⅓ - ½ dl kauramaitoa
1 - 2 rkl tummaa kaakaojauhetta
1 tl (pika)kahvijauhetta (tai muutama tippa piparminttuöljyä, hiukan lakritsijauhetta tms.)
8 kpl cashewpähkinöitä
Ripaus suolaa
Tarvittaessa 1 tl vaahterasiirappia tai steviatippoja maun mukaan

Murustele tofu kulhoon ja pilko hedelmät (jos haluat kylmää moussea, pakasta hedelmiä etukäteen tai lisää päälle pakastemarjoja). Lisää loput ainekset ja sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi, paksuksi mousseksi. Tarkista maku ja lisää halutessasi makeutusta tai jotakin makuainetta.

Tofukokkeli

1 tl öljyä
½ pkt maustamatonta tofua
1 tl soijakastiketta tai ¼ tl suolaa
½ pieni sipuli
1 pieni valkosipulinkynsi
1 iso tomaatti
Ripaus mustapippuria
(Halutessa oreganoa, basilikaa tai tuoretta persiljasilppua)

Kuumenna öljy paistinpannulla. Puristele tofusta ylimääräinen neste pois ja murenn se käsin paistinpannulle. Paista sekoitellen parin minuutin ajan ja lisää soijakastike tai suola joukkoon. Kuutioi sipuli ja hienonna valkosipuli. Lisää ne pannulle ja jatka paistamista, kunnes tofu ruskistuu hieman ja sipulit pehmenevät. Lisää kuutioitu tomaatti ja paista vielä hetki, jotta tomaatti hieman kypsyy. Lisää viimeisenä mustapippuri ja persiljasilppu.

Omenapiirakkasmoothie

1 omena
2 rkl proteiinijauhetta
1- 1 ½ dl makeuttamatonta mantelimaitoa
1 dl maustamatonta jogurttia
2 rkl kaurahiutaleita
½ rkl chiasiemeniä
2 rkl cashewpähkinöitä
Ripaus suolaa
⅛ tl ruokasoodaa
Kanelia, inkivääriä ja kardemummaa maun mukaan

Kuori ja pilko omena. Jos haluat smoothiesta kylmää, pakasta kuutioita etukäteen. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa tasaiseksi smoothieksi.

Lakritsi-suklaapirtelö

1 banaani
1 ½ dl mantelimaitoa
2 rkl tummaa kaakaojauhetta
½ - 1 tl lakritsijauhetta
½ avokado
¾ dl proteiinijauhetta
2 - 3 kuutiota pakastepinaattia
Ripaus suolaa suklaan makua täydentämään

Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella kuohkeaksi.

Banaanipannarit

1 banaani
2 munaa
½ dl mantelimaitoa
3 rkl kaurahiutaleita
½ dl proteiinijauhetta (tai kaura- tai tattarijauhoa)
1 tl chiasiemeniä
Ripaus suolaa
½ tl ruokasoodaa
Paistamiseen 1 tl voita tai (kookos)öljyä

Sekoita kaikki ainekset haarukalla tai teho- tai sauvasekoittimella kuohkeaksi taikinaksi. Paista pannulla voissa tai öljyssä pieniä pannareita.

Päärynä-kiivismoothie

1 kypsä päärynä
1 kypsä kiivi
1 dl kookosmaitoa
½ limen mehu
¾ dl proteiinijauhetta

Kuori ja pilko hedelmät muutamaan osaan. Sekoita sauva- tai tehosekoittimella tasaiseksi. Jos haluat smoothiesta kylmää, pakasta päärynäkuutioita etukäteen.

Porkkanapannari piirakkavuoassa 3 annosta

300 g porkkanasosetta (itse keitetty ja soseutettu tai valmis)
2 munaa
2 ½ dl kauramaitoa
2 dl täysjyväjauhoja (esim. kaurajauhoja)
1 rkl sulaa voita tai oliiviöljyä
½ tl suolaa

Sekoita ainekset keskenään. Voitele piirakkavuoka (halk. 24 cm) kevyesti ja kaada taikina siihen. Anna taikinan turvota uunin lämpenemisen ajan ja kypsennä 225-asteisen uunin keskitasolla noin 20 minuutin ajan.

Pinaattimunakas

2 munaa
½ dl kasvimaitoa
1 pieni sipuli
3 palaa pakastepinaattia
Musta- tai valkopippuria, suolaa
½ tl oliiviöljyä

Kuullota silputtua sipulia öljyssä ja lisää pinaatti sulamaan. Sekoita munat, kasvimaito ja mausteet ja kaada massa pinaatti-sipuliseoksen päälle. Anna hyytyä.

Vaniljainen tai suklainen chiavanukas

½ dl kookosmaitoa
1 dl mantelimaitoa
2 rkl chiasiemeniä
3 rkl proteiinijauhetta (vanilja tai suklaa, jos käytät maustamatonta proteiinia, lisää pieni määrä hunajaa tai steviatippoja.)
Halutessa 1 rkl tummaa kaakaojauhetta tai ripaus vaniljasokeria
Pinnalle 1 dl marjoja

Sekoita kaikki muut ainekset keskenään paitsi marjat ja anna turvota viileässä muutama tunti tai yön yli.

Päärynäpaistos pannulla

Pieni kypsä päärynä (2000 kcal ruokavaliassa myös pieni omena)
3/4 - 1 dl kaurahiutaleita (1800/2000 kcal)
1 tl voita tai kookosöljyä
1 tl kanelia
Ripaus kardemummaa ja suolaa

Kuutioi päärynä (ja omena) pieniksi kuutioiksi. Sekoita kaurahiutaleiden sekä mausteiden kanssa ja paista voissa tai kookosöljyssä pannulla, kunnes hedelmät pehmenevät sopivasti.

Kahvi-banaanipirtelö

1 ½ dl mantelimaitoa
1 banaani (viipaleina pakastettuna)
½ - 1 tl jauhettuja kahvipapuja (tai maun mukaan)
1 rkl chiasiemeniä
½ dl proteiinijauhetta
(Ripaus vaniljasokeria)

Sekoita kaikki ainekset keskenään kuohkeaksi pirtelöksi. Jos haluat viileää, pakasta banaani etukäteen tai lisää muutama jääpala tai pari pakastepinaattikuutiota.

Porkkana-tahinidippi

2 porkkanaa tai 1 porkkana ja 1 palsternakka

Hieman keitin- tai höyrytysvettä tai kauramaitoa

2 tl tahinia

(Ripaus suolaa, jos tahini suolatonta)

(Ripaus paprikajauhetta, valkopippuria tai inkiväärijauhetta)

Kuori ja paloittele juurekset. Höyrytä tai hauduta vähässä vedessä napakan kypsiksi. Anna jäähtyä hetki ja soseuta. Lisää tarpeen mukaan keitinlientä tai kauramaitoa. Lisää lopuksi tahini sekä suolaa tarvittaessa. Voit maustaa kevyesti myös savupaprikalla, inkiväärillä, valkopippurilla ja/tai kurkumalla.

Pähkinäinen mansikka-punajuurismoothie

1 ½ dl pakastemansikoita

1 kypsä punajuuri kuorittuna ja pilkottuna

1 dl kahviin tarkoitettua kauramaitoa

2 tl maapähkinävoita

¾ dl proteiinijauhetta

1 dl vettä

2 palaa pakastepinaattia

Sekoita kaikki ainekset keskenään teho- tai sauvasekoittimella kuohkeaksi smoothieksi. Mansikan tilalle sopii erinomaisesti myös puolukka; lisää silloin ½ kypsä banaani.

Kaakaotuorepuuro

1 dl kaurahiutaleita

1 dl kahviin tarkoitettua kauramaitoa

1 rkl chiaa tai pellavarouhetta

½ banaani tai raastettu omena

2-3 rkl proteiinijauhetta

1 rkl tummaa kaakaojauhetta

Raasta omena tai soseuta banaani haarukalla. Sekoita ainekset keskenään, anna turvota 5 min. Lisää tarvittaessa vettä.

Kylmäsavutofuleivät

2 viipaletta 100 % kaura- tai ruisleipää

100 g kylmäsavutofua

¼ avokado

Tomaattia, paprikaa, rucolaa

Viipaloi tofu ja paista halutessasi pannulla (mausta esim. paprikajauheella) tai käytä sellaisenaan paistamatta. Voitele leivät avokadolla ja asettele väliin tofu ja runsaasti kasviksia.

Banaani-pähkinäpuuro

1 dl kaurahiutaleita tai -leseitä
2 dl vettä
¾ dl kahviin tarkoitettua kauramaitoa
1 rkl maapähkinävoita
½ banaani
½ tl kanelia

Sekoita kattilassa nesteet ja hiutaleet ja hauduttele puuroksi. Lisää loppuvaiheessa haarukalla soseutettu banaani ja maapähkinävoi ja hauduta vielä pari minuuttia. Mausta kanelilla ja ripauksella suolaa, jos käytät suolatonta maapähkinävoita.

Chiavanukas kaakaolla

1 ½ dl kahviin tarkoitettua kauramaitoa
2 rkl chiasiemeniä
2 rkl proteiinijauhetta (vanilja tai suklaa)
1 rkl tummaa kaakaojauhetta
Lisäksi 1,5 dl marjoja

Sekoita kauramaito, chiasiemenet, kaakao- ja proteiinijauheet keskenään. Anna turvota yön yli. Lisää marjat aamulla tai ennen syömistä.

Porkkanakakkupuuro

1 dl hiutaleita
1 pieni porkkana raastettuna
1 dl kahviin tarkoitettua kauramaitoa
1 ¼ dl vettä
Ripaus suolaa
Kanelia, kardemummaa ja inkivääriä
1 tl voita tai öljyä
2 kananmunanvalkuaista

Raasta porkkana hienoksi raasteeksi. Laita raaste, hiutaleet, mausteet, maito ja vesi kattilaan ja hauduttele puuroksi. Sekoita kypsymisen loppuvaiheessa puuroon valkuaiset; ne tuovat proteiinin ohella kuohkeutta ja kermaisuutta. Lisää lopuksi voi tai öljy.

Marja-punajuurismoothie

1 dl kahviin tarkoitettua kauramaitoa
½ dl vettä
1 pieni punajuuri keitettynä ja kuorittuna
1 ½ dl marjoja (kaikki punaiset marjat sekä mustikka sopivat erityisen hyvin)
1 päärynä
½ kypsä avokado
(½ - 1 tl lakritsijauhetta)
¾ dl proteiinijauhetta

Sekoita ainekset teho- tai sauvasekoittimella kuohkeaksi smoothieksi.

Suklaamousse bataatista

1 ½ dl kuutioina höyrytettyä, jääkaapissa jäähdytettyä bataattia
3 rkl proteiinijauhetta (vanilja tai suklaa)
2 rkl tummaa kaakaojauhetta
½ paloina pakastettu banaani
½ dl kookosmaitoa (tai 1 rkl pähkinä- tai siemenvoita)
⅓ - ½ dl kasvimaitoa
Ripaus suolaa

Sekoita kaikki ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi. Lisää tarvittaessa makeutta esim. steviatippojen tai hunajan avulla. Voit maustaa moussen piparminttuöljyllä, kuivatulla mintulla tai kahvinpuruilla (lisää ne mukaan sekoitusvaiheessa, jotta ne eivät jää liian rouheisiksi).

Pinaattiletut

1 dl kaurahiutaleita
2 dl mantelimaitoa
75 g pakastepinaattia
1 muna
¼ tl suolaa
(riipaus valkopippuria tai muskottipähkinää)
1 tl öljyä + paistamiseen toinen 1 tl

Ota pakastepinaatti lautaselle sulamaan noin 30 min ennen lettujen tekoa tai sulata se nopeasti esimerkiksi paistinpannulla. Sekoita kaikki ainekset keskenään sauvasekoittimella (tai vispilällä) tasaiseksi taikinaksi ja jos ehdit, anna turvota hetki. Paista taikinasta pieniä paksumpia tai isoja ohuita lettuja. Tarjoa soijajogurtin ja puolukoiden kera.

Uunikaurapuuro mustikoilla 2 annosta

2 dl kaurahiutaleita
2 dl makeuttamatonta mantelimaitoa
¼ tl suolaa
1 ½ dl luonnonjogurttia (esim. soijajogurttia tai bulgarianjogurttia)
1 dl mustikoita
2 tl hunajaa tai vaahterasiirappia

Päälle:

¼ dl jogurttia + 2 rkl proteiinijauhetta/annos

Marjoja

Sekoita kaikki ainekset keskenään pienessä uuninkestävässä vuoassa tai kahdessa annoskuohossa. Paista uunin keskitasolla 175 asteessa noin 20 minuuttia. Tarjoile lämpimänä tai jäähtyneenä marjojen ja jogurtti-proteiinikastikkeen kera.

Mansikka-minttupirtelö (tai mansikka-suklaapirtelö)

½ kypsä banaani
Muutama pala pakastepinaattia
½ pieni avokado
¾ dl proteiinijauhetta
1 ½ dl mantelimaitoa
1 ½ dl mansikoita
Pari tippaa piparminttuaromia tai 1 - 2 tl kuivattua minttua (tai 1 - 2 rkl tummaa kaakaojauhetta)

Sekoita kaikki ainekset keskenään teho- tai sauvasekoittimella kuohkeaksi pirtelöksi.

Lounaat ja päivälliset

Kylmäsavu- tai graavilohisalaatti

75 g kylmäsavu- tai graavilohta
100 g herne-maissi-paprikaa tai herneitä
3 dl kasviksia: paprikaa, kurkkua, kesäkurpitsaa, höyrytettyjä porkkanoita tai parsaa-/kukkakaalia, salaatti, rucolaa
Mustapippuria, ½ tl oliiviöljyä

Kiehauta herne-maissi-paprika, valuta ja mausta pippurilla ja öljyllä. Pilko tuoreet kasvikset. Kokoa runsas salaatti kasviksista, viipaloidusta lohesta ja herne-maissi-paprikasta.

Juustoinen kaalipata

3 annosta

200 g vähärasvaista jauhelihaa
900 g keräkaalia
1 iso sipuli tai kaksi keskikokoista
1 tl öljyä paistamiseen
100 g lisäaineetonta tuorejuustoa
Mustapippuria ja suolaa
1 tl meiramia tai oreganoa (tai esim. chiliä tai currya)

Ruskista jauheliha ilman rasvaa sipulin kanssa isossa kasarissa. Mausta suolalla ja pippurilla. Suikaloi kaali ohuiksi suikaleiksi ja lisää ne muutamassa erässä kypsän jauhelihan joukkoon yhdessä meiramin kanssa. Hauduta kannen alla noin 20 minuuttia. Sammuta levy ja lisää tuorejuusto lopuksi joukkoon sulamaan. Tarkista maku ja suolan määrä.

10 minuutin hernesosekeitto

200 g pakasteherneitä
2 dl vettä
½ dl kaurakermaa tai kookosmaitoa
½ kasvisliemikuutio
Mustapippuria
(Pieni kourallinen tuoretta basilikaa tai minttua tai ½ tl kuivattua basilikaa)

Kiehauta vesi, kaurakerma, herneet ja kasvisliemikuutio. Lisää mausteet ja soseuta tasaiseksi tai jätä hieman rakennetta.

Lohi-kasvispasta

¾ - 1 keittämätöntä pastaa
75 g graavi- tai kylmäsavulohta
1 dl herneitä
100 g pakasteparsakaalia
1 rkl kaurakermaa tai kookosmaitoa
Mustapippuria, tilliä, ripaus suolaa

Keitä pasta napakan kypsäksi, lisää loppuvaiheessa myös parsakaalit. Valuta vesi, lisää herneet, kerma ja lohi. Kuumenna nopeasti ja mausta. Tarjoile heti.

Kaurainen kasvismunakas

2 munaa

½ - 1 dl kaurahiutaleita (1800/2000 kcal)

½ dl manteli- tai kauramaitoa

1 porkkana karkeana raasteena

1 tomaatti ohuina viipaleina

½ tl kurkumaa, suolaa ja mustapippuria, pizzamaustetta

Paistamiseen 1 tl öljyä

Sekoita munat, kaura, neste ja mausteet keskenään. Raasta porkkana ja lisää taikinaan. Kaada öljytille pannulle kypsymään. Viipaloi tomaatti ohueksi ja asettele viipaleet hieman hyytyneen munakkaan päälle. Tarjoile kasvisten kera tai ota evääksi; tämä maistuu hyvältä kylmänäkin.

Belugalinssi-punajuurisalaatti

1 dl kypsentämättömiä belugalinsssejä

1 valkosipulinkynsi

1/3 kasvisliemikuutio

1 iso tai kaksi pientä punajuurta

½ päärynä

100 g vihreitä papuja

2 kourallista lehtikaalta tai ½ ruukkua rucolaa

1 tl öljyä

Suolaa ja mustapippuria

Timjamia tai rosmariinia kuivattuna

Huuhtelee linssit ja keitä ne murskatulla valkosipulilla ja kasvisliemikuutiolla maustetussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan napakan kypsiksi. Jätä vähän purutuntumaa. Kuori ja halkaise punajuuri ja viipaloi se ohuiksi, alle puolen cm viipaleiksi. Kuumenna pannu ja lisää öljy ja punajuuret. Kuullota hetki ja lisää tilkka vettä ja timjami tai rosmariini. Hauduta kannen alla noin 10 – 15 minuuttia, kunnes punajuuret pehmenevät. Kuori ja kuutioi sillä välin päärynä ja keitä vihreitä papuja hetki (voit lisätä ne linssien keitinvedeen loppuvaiheessa ja kiehauttaa nopeasti). Revi lehtikaalin lehdet tai rucola lautaselle tai rasiaan ja kokoa aineksista salaatti.

Bataattiburger porkkana-broileripihvillä

1 pyöreähkö bataatti (2 noin 1 - 1,5 cm paksuista viipaletta leveimmästä kohdasta)

Voiteluun ½ tl oliiviöljyä, suolaa ja pippuria

100 g broilerin jauhelihaa

1 pieni porkkana

½ sipuli

¼ tl suolaa

Mausteita ja yrttejä, kuten timjamia, cayennepippuria, valkopippuria

Väliin maun mukaan tomaattia, paprikaa, suolakurkkua, kurkkua

Kastikkeeseen 1 rkl kaurakermaa ja ½ dl luonnonjogurttia sekä ripaus suolaa ja mausteita kuten paprikajauhetta, kurkumaa, currya, (1 tl sinappia tai 1 rkl ketsuppia)

Pese bataatti ja leikkaa sen paksuimmasta kohdasta 2 noin 1 - 1,5 cm viipaletta (ei tarvitse kuoria).

Käytä loppu bataatti esim. uunijuureksiin tai sosekeittoon. Voitele viipaleet kevyesti öljyllä ja mausta suolalla ja pippurilla. Kypsennä 200-asteisessa uunissa keskitasolla kunnes bataattikiekot ovat pehmenneet (noin 20 min). Raasta porkkana karkeaksi raasteeksi ja silppua sipuli. Sekoita niihin mausteet ja lisää broilerin jauheliha käsin vaivaten. Muotoile pariksi pihviksi pellille ja kypsennä samalla pellillä bataattien kanssa noin 15 - 20 min, kunnes pihvit ovat kypsiä.

Kasvisriisi

½ - ¾ dl tummaa (puuro)riisiä tai täysjyväriisiä (1800/2000 kcal)

1 ¼ - 1 ½ dl vettä

½ sipuli

1 ½ dl pakastevihanneksia

½ tl oliiviöljyä

25 g lisäaineetonta tuorejuustoa (esim. mustapippuri tai valkosipuli)

(Yrttisekoitusta, valkosipulijauhetta tai kurkumaa)

Halutessa 1 tl (vaaleaa) balsamiviinietikkaa

Kuullota hienonnettua sipulia öljyssä hetki. Lisää huuhdellut riisit (ja kurkuma jos käytät sitä). Anna kuullottua hetki ja lisää vesi ja vihannekset. Anna kiehua miedolla lämmöllä kunnes riisi on napakan kypsää. Lisää tuorejuusto ja haluamasi mausteet ja tarvittaessa suolaa.

Tomaattinen tonnikalapasta

½ prk tonnikalaa vedessä

200 g paseerattua tomaattia

1 pieni sipuli

2 valkosipulinkynttä

½ paprika

½ tl + 2 tl oliiviöljyä

2 tl valkoista balsamicoa tai punaviinietikkaa

½ tl hunajaa tai vaahterasiirappia

Tuoreita tai kuivattuja yrttejä, esim. oreganoa, persiljaa, basilikaa, timjamia,

Musta- tai valkopippuria

(Tarvittaessa ripaus suolaa)

¾ - 1 dl keittämätöntä täysjyväpastaa (1800/2000 kcal)

(1 rkl voimakasta juustoa raasteena)

Kuullota pilkottua paprikaa, sipulia ja valkosipulia ½ tl öljyä pari minuuttia. Lisää tonnikala ja hetken kuluttua myös paseerattu tomaatti sekä kuivatut yrtit. Hauduta kymmenisen minuuttia ja keitä sillä välin pasta suolalla maustetussa vedessä. Jos käytät tuoreita yrttejä, silppua ne lähes valmiin kastikkeen sekaan ja mausta pippureilla, tarvittaessa suolalla sekä balsamicolla. Ota kattila levyltä ja lisää oliiviöljyä. Tarjoile pastan ja halutessasi juustoraasteen kanssa.

Kermanen tofurisotto

½ - ¾ dl täysjyväriisiä (1800/2000 kcal)

100 g paistettua tofua

½ sipuli, halutessa myös valkosipulia

½ pieni kesäkurpitsa

¼ dl kaurakermaa tai kookosmaitoa

½ tl öljyä

Pilko sipuli ja valkosipuli. Kuullota niitä hetki öljytilkassa. Lisää huuhdeltu riisi ja kaksinkertainen määrä vettä riisiin nähden. Anna poreilla miedolla lämmöllä kannen alla kunnes vesi on imeytynyt riisiin ja se on napakan kypsää. Mausta suolalla ja lisää kerma. Kuullota sillä välin kuutioitua kesäkurpitsaa ja (aiemmin paistettuja) tofukuutioita pannulla pari minuuttia ja lisää ne risottoon. Voit myös kuullottaa niitä yhtä aikaa sipulien kanssa, mikäli kesäkurpitsan pehmeneminen riisin kypsymisen aikana ei haittaa.

Tofu-juuressalaatti pinaattipestolla

Uunijuurekset 1 annos:

300 g punajuurta, palsternakkaa, sipulia ja bataattia

Mausteita: jauhettua paprikaa tai savupaprikaa, cayennepippuria, timjamia ja/tai rosmariinia

1 tl öljyä

100 g tofua

1-2 tl soijakastiketta tai ¼ tl suolaa

Maustamiseen esimerkiksi mustapippuria, juustokuminaa, kurkumaa, korianteria, chiliä, currytahnaa, tuoretta inkivääriä raastettuna

150 g muita kasviksia kuten herneitä, vihreitä papuja, salaattia, kurkkua, paprikaa

Pinaattipesto:

½ pss (75 g) pakastepinaattia

2 tl oliiviöljyä

Hiukan sitruunamehua

Mustapippuria ja ripaus suolaa

valkosipulijauhetta tai pieni valkosipulinkynsi hienonnettuna/puristettuna

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Pese ja kuori juurekset ja pilko pellille sopiviksi suupalloiksi (punajuuri ½ cm siivuiksi, sillä se kypsyy hitaammin). Mausta suolalla ja pippurilla sekä öljyllä ja muilla mausteilla. Kypsennä keskitasolla noin 25 - 30 minuuttia kunnes juurekset ovat napakan pehmeitä. Paista sillä välin kuutioitu tofu kuivalla pannulla rapeaksi ja mausta soijakastikkeella tai suolalla, muilla mausteilla ja halutessasi 1 tl vaahterasiirappia. Pilko muut käyttämäsi kasvikset. Sulata pinaatti kevyesti pannulla tai mikrossa. Sekoita sulaneeseen pinaattiin muut kastikkeen ainekset. Kokoa salaatti kasviksista, tofusta, lämpimistä juureksista ja pestosta.

Jauheliha-juurespaistos

2 ½ dl kypsiä (uuni)juureksia (ohje yllä)

100 g paistettua vähärasvaista jauhelihaa

Tuoreita tai kuivattuja yrttejä, kuten rosmariinia, timjamia tai oreganoa

Laita paistettu jauheliha ja kypsät juurekset pannulle. Lisää myös kuivatut yrtit ja paista aineksiin kevyttä paistopintaa kuten valmistaisit paistinperunoita.

Paahdettu kikherne-porkkana-fetasalaatti

2 porkkanaa

150 g kypsiä kikherneitä

Noin 30 g voimakasta fetaa (½ 200 g paketista)

½ ruukkua tuuheasta ruukkusalaatista

Rucolaa tai persiljaa

100 g kurkkua tai kesäkurpitsaa

Suolaa, pippuria

Paprikajauhetta tai savupaprikajauhetta, juustokuminaa, kurkumaa

Paahda huuhdottuja kikherneitä kuivalla pannulla suolan, paprikajauheen ja juustokuminan kanssa kunnes ne rapeutuvat. Leikkaa porkkanat noin 1 cm paksuisiksi tikuiksi ja kuullota niitä oliiviöljyssä (halutessasi kurkuman kanssa) muutama minuutti. Pienennä lämpöä ja lisää tilkka vettä. Kypsennä kannen alla napakan pehmeiksi ja mausta suolalla ja pippurilla. Revi salaatti pienemmäksi ja kokoa annos kuutioidusta kesäkurpitsasta tai kurkusta, paahdetuista kikherneistä, lämpimistä porkkanoista sekä murennetusta fetajuustosta. Viimeistele rucolalla tai persiljalla. Kypsennä tarvittaessa kylkeen vielä pakastevihanneksia, jos kaipaat enemmän syötävää.

Lämppärit uunissa tai mikrossa

2 viipaletta 100 % kaura- tai ruisleipää

1 prk (70 g) tomaattipyreetä

1 prk (130 g) tonnikalaa vedessä

Tomaattia ja/tai paprikaa

Pizzamaustetta

½ dl juustoraastetta

Voitele leivät tomaattipyreellä ja ripottele päälle pizzamaustetta. Levitä valutettu tonnikala, viipaloidut tomaatit ja/tai paprikasuikaleet ja juusto leiville ja gratinoiduissa 225-asteisessä uunissa yläosassa noin 10 min kunnes juusto ruskistuu. Jos valmistat leivät mikrossa, lämmitä minuutti-pari kunnes juusto on sulanut.

Bataattiranskalaiset ja broilerinfileet uunissa

200 g bataattia
1 tl oliiviöljyä
1 broilerin rintafilee
Suolaa, pippuria, kurkumaa/currya

Kuori bataatti ja viipaloi se noin 1 cm paksuisiksi ”ranskalaisiksi”. Sekoita niihin suolaa ja öljyä. Levitä pellille. Laita myös broilerinfilee pellille ja mausta se molemmin puolin käännellen suolalla, pippurilla ja kurkumalla. Kypsennä 200-asteisen uunin keskitasolla noin 20 - 25 minuuttia, kunnes bataatit ovat pehmeitä ja saaneet hieman väriä. Jos broileri meinaa kuivahtaa, voit ottaa sen aiemmin pois. Tarkista kypsytys leikkaamalla varovasti paksuimmasta kohdasta. Tarjoile annos cashew-majoneesin kanssa.

Cashewmajoneesi 2 annosta

¾ dl cashewpähkinöitä 1 - 2 h liotettuna
1 rkl sitruunasta puristettua mehua
1 pieni valkosipulinkynsi
riippaus suolaa ja mustapippuria
(1 tl tulista sinappia, esim. dijon)
noin ¼ dl vettä

Hienonna valkosipulinkynsi. Soseuta ainekset teho- tai sauvasekoittimella mahdollisimman tasaiseksi kastikkeeksi, lisää tarvittaessa hiukan vettä, että saat massan sekoittumaan.

Pinaattipasta

70 g (noin 1 ¼ dl) proteiini- tai papupastaa
½ pss (75 g) pakastepinaattikuutioita
½ dl kaurakermaa tai kookosmaitoa
¼ tl valko- tai mustapippuria
Teelusikan kärjellinen muskottipähkinää
¼ kasvisliemikuutio
(1 pieni valkosipulinkynsi murskattuna)
1 rkl juustoraastetta

Kypsennä pasta napakan kypsäksi paketin ohjeen mukaan. Sulata pinaatti kattilassa tai pienellä pannulla, lisää kaurakerma ja pala kasvisliemikuutiota sekä halutessasi valkosipuli. Kiehauta nopeasti, lisää mausteet ja tarvittaessa hiukan suolaa ja sekoita pasta joukkoon. Viimeistele annos juustoraasteella.

Peltisalaatti Nyhtökaurasta

60 g nyhtökauraa

2 porkkanaa

½ palsternakka

2 dl kasviksia kuten salaattia, lehtikaalia, paprikaa, kirsikkatomaatteja, herneitä, tuoreita yrttejä kuten korianteria tai persiljaa

2 tl öljyä

Kuumenna uuni 225 asteeseen. Kuori ja paloittele juurekset vajaan 1 cm viipaleiksi. Levitä pellille ja mausta öljyllä ja suolalla. Lisää Nyhtökaura. Pilko muut kasvikset (voit lisätä osan niistä mukaan pellille, jos haluat). Paahda juureksia ja Nyhtökauraa noin 20 – 30 minuuttia, kunnes juurekset pehmenevät. Ota uunista ja lisää tuoreiden kasvien päälle. Mausta halutessasi tuoreella korianterilla tai persiljalla ja sitruunan tai limen mehulla.

Kahden kaalin gratiini 3 annosta

450 g (pakaste)kukkakaalia

1 parsakaali

200 g vähärasvaista jauhelihaa

1 sipuli

1 dl paksua kaurakermaa (tai kookosmaitoa)

1 dl vettä

100 g (vajaa 2 dl) juustoraastetta (15 %)

Höyrytä kukka- ja parsakaali suupaloina napakan kypsäksi. Ruskista jauheliha sipulin kanssa. Sekoita kaalit ja jauhelihaseos uunivuoassa. Sekoita kaurakerma, vesi ja puolet juustoraasteesta keskenään ja kaada vuokaan. Kypsennä 225-asteisessa uunissa keskitasolla noin 15 minuuttia, lisää loppu juustoraaste pinnalle ja gratinoi vielä 5-10 minuuttia kunnes juusto ruskistuu.

Nopea sienipasta

70 g (noin 1 ¼ dl) proteiinipastaa

100 g herkkusieniä

½ sipuli

1 valkosipulinkynsi

½ dl kaurakermaa (tai kookosmaitoa)

½ dl vettä

Timjamia, mustapippuria

(Meiramia, oreganoa tai chilirouhetta)

1 tl öljyä

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Kuullota silputtu sipuli, valkosipuli ja paloittelut sienet pannulla. Lisää vesi ja kaurakerma sekä mausteet ja anna kiehahtaa. Sekoita pastan joukkoon.

Sitruunalohi

400 g lohifileetä
1 luomusitruuna
½ tl suolaa
Mustapippuria

Laita lohifilee uunivuokaan ja mausta suolalla ja pippurilla. Raasta hyvin pestyn luomusitruunan kuori ja purista mehua varoen lohien päälle. Ripottele kuoriraaste pinnalle ja kypsennä 200-asteisessa uunissa kalan koosta riippuen noin 25-30 minuuttia. Varo ylikypsentämistä, lohi on parhaimmillaan aavistuksen punertavana, jolloin sen mehevyys ei katoa ja ravintoaineetkin säilyvät paremmin.

Lohkoperunat ja -palsternakat

1 - 2 keskikokoista perunaa (1800/2000 kcal)
½ palsternakka
Hiukan suolaa

Pilko perunat (kuorineen) noin 8 osaan. Pilko myös palsternakka. Asettele juurekset vuokaan kalan viereen ja mausta kevyesti suolalla. Kypsennä 200 asteessa kunnes ne ovat pehmeitä, eli suunnilleen kalan kypsymisen ajan.

Pikainen pizzasoppa

100 g vähärasvaista jauhelihaa
½ sipuli
½ paprika
2 dl vettä
½ tetraa tomaattimurskaa
¾ - 1 dl täysjyväpastaa (1800/2000 kcal)
½ kasvisliemikuutio
1 rkl pizzamaustetta
2 rkl juustoraastetta

Pilko sipuli ja paista jauheliha sipulin kanssa kattilassa. Lisää vesi, tomaattimurska ja kasvisliemikuutio ja kuumenna kiehuvaaksi. Kun keitto kiehuu, mittaa joukkoon pasta sekä paprikakuutiot ja pizzamauste. Anna kiehua muutaman minuutin ajan, kunnes pasta on napakan kypsää. Mausta pippurilla ja viimeistelee annos juustoraasteella.

Täytetty lohileipä

100 g kypsää lohifileettä
2 siivua 100 % kaura- tai ruisleipää
100 g kesäkurpitsaa
½ tl oliiviöljyä
(Tomaattiviipaleita)
(2000 kcal: ½ pieni avokado leipien voiteluun)

Siivuta kesäkurpitsa noin ½ cm viipaleiksi. Kuullota öljytilkassa ja ripauta päälle hiukan suolaa ja pippuria. Lämmitä lohi jos haluat ja kokoa aineksista kerrosleipä.

Nyhtökaurawokki

¼ pkt (60 g) maustettua nyhtökauraa
½ pss wokkivihanneksia
50 - 100 g purjoa
Mausteita, kuten kurkumaa, juustokuminaa, paprikajauhetta, korianteria
1 tl öljyä
6 kpl cashewpähkinöitä

Kuumenna wokkivihannekset öljyssä pannulla. Lisää nyhtökaura ja viipaloitu purjo sekä mausteet ja paista vielä hetki. Lisää cashewpähkinät.

Kalapata

100 g kalakuutioita
½ kasvisliemikuutiota
½ dl kookosmaitoa
½ pss kasvissuikaleita
1 dl herneitä
1 ½ dl vettä
Tilliä, musta- tai valkopippuria

Kuumenna vesi ja lisää kasvisliemikuutio sekä juuressuikaleet ja kalakuutiot. Anna kiehua noin 5 minuuttia kunnes kala on kypsynyt. Lisää herneet ja kookosmaito ja kuumenna. Mausta pippurilla ja tillillä.

Vihreä linssicurry 2 annosta

1 ½ dl beluga- tai vihreitä linsejä

Vettä

1 sipuli

2 valkosipulinkynttä

1 (vihreä) paprika

1 pieni parsakaali

200 g pitkiä vihreitä papuja

(1 rkl vihreää currytahnaa)

1 tl oliiviöljyä

4 dl kasvislientä (½ - 1 kuutio)

1 dl kookosmaitoa

Tuoretta korianteria

Huuhtelee linssit ja kypsennä ne napakan kypsiksi. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Pese ja leikkaa paprika pieniksi kuutioiksi ja paloittele parsakaali kukkinnoiksi (käytä myös varsiosat). Kuumenna currytahna ja öljy paistokasarissa. Kuullota siinä sipulit ja paprikat. Lisää parsakaalit ja kaada päälle kasvisliemi. Kuumenna kiehuvaan ja hauduta miedolla lämmöllä kannen alla 5 minuuttia, kunnes parsakaalit pehmenevät jonkin verran. Lisää vihreät pavut ja anna kiehahtaa. Kaada sekaan kookosmaito ja linssit ja keitä pari minuuttia kunnes ne kuumenevat. Lisää pinnalle tuoretta korianteria.

Kana-fetapaistos

250-450 g wokkivihanneksia tai muita (pakaste)kasviksia

100 g broilerinsuikaleita tai 1 broilerin rintafilee paloitetuna

Suolaa, pippuria

Kurkumaa, chiliä, paprikajauhetta, korianteria

3 rkl murusteltua fetaa

Kypsennä ensin broileri (voit kypsentää useammalle aterialle samalla kertaa). Laita kypsä, maustettu broileri sivuun. Lisää haluamasi määrä vihanneksia samalle pannulle ja kuumenna hetki kunnes sulaneet. Mausta kevyesti suolalla ja lisää broileri sekä feta ja pähkinät. Paista pari minuuttia niin, että broilerit lämpenevät ja feta sulaa kevyesti.

Leipäjuustosalaatti uunivihanneksilla 3 annosta

200 g leipäjuustoa
1 noin 500 g kesäkurpitsa
1 parsakaali tai kukkakaali
1 paprika
Ruukkusalaattia tai rucolaa
1 rkl oliiviöljyä
Mustapippuria, suolaa

Pilko kukka- tai parsakaali suupaloiksi varret mukaan lukien. Viipaloi kesäkurpitsa noin 1 cm viipaleiksi. Suikaloi paprika. Laita pellille ja mausta suolalla, pippurilla ja öljyllä. Kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia kunnes kasvikset pehmenevät. Varo polttamasta niitä. Revi salaatti lautaselle tai kulhoon, kuutioi leipäjuusto ja kokoa salaatti kasviksista, juustosta ja salaattipohjasta.

Itämainen kanakeitto

200 g kypsiä broilerinsuikaleita
1 dl tummaa riisiä (tai kvinoa)
1 kasvisliemikuutio
3 dl vettä
2 porkkanaa
200 g vihreitä papuja
½ paprika
1 sipuli
½ - 1 mieto chilipalko
2 dl kahviin tarkoitettua kauramaitoa
1 tl oliiviöljyä
Mausteita: kurkumaa, inkivääriä, kardemummaa, juustokuminaa, korianteria

Huuhtelee riisi ja keitä se napakan kypsäksi (keitä kaksinkertainen määrä: kahteen keittoannokseen ja kahteen tonnikalapiiraaseen). Mausta suolalla. Kuumenna öljy ja kuullota kuutioitua porkkanaa, mausteita, hienonnettua sipulia ja chiliä sekä broilerinsuikaleita hetki. Lisää vesi ja kasvisliemikuutio. Anna kiehua muutaman minuutin ajan. Lisää pavut ja kuutioitu paprika ja kuumenna. Lisää lopuksi riisi ja tarkista maku.

Jauhoton kalapiiras uunissa

½ prk tonnikalaa (veteen säilöttyä) tai noin 70 g muuta kypsää kalaa

Noin 1 dl keitettyä riisiä tai kvinoa (raakamitta ½ dl)

½ dl kasvimaitoa

1 kananmuna

1 dl herne-maissi-paprikaa

Muutama kirsikkatomaatti

Pala purjoa

Tuoretta tai kuivattua tilliä tai persiljaa

Oreganoa tai rosmariinia

Ripaus suolaa ja mustapippuria

Kuumenna uuni 175 asteeseen. Sekoita riisiin kala, maito, muna, herne-maissi-paprika ja mausteet. Lusikoi seos uuninkestävän kulhon (esim. Teema) pohjalle. Viipaloi pinnalle kirsikkatomaatteja sekä purjoa. Paista keskitasolla noin 15-20 minuuttia kunnes piiras on hyytynyt. Valmista odotellessa salaattiannos kaveriksi.

Kasvissosekeitto

300 g valitsemasi juureksia ja vihanneksia, kuten bataattia, kukkakaalia, porkkanaa, lanttua, palsternakkaa

½ kasvisliemikuutio

1 rkl oliiviöljyä

Kuivattuja yrttejä kuten timjamia tai rosmariinia

3 - 4 dl vettä

1 kypsä broilerinfilee

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. Soseuta juurekset ja liemi kuumaa kestävässä tehosekoittimessa tai lisää kypsät juurekset kattilaan ja soseuta sauvasekoittimella. Viipaloi broilerinfilee pinnalle.

Punajuuri-proteiinipasta

70 g papu- tai proteiinipastaa

1 tl öljyä

1 valkosipulinkynsi

½ sipuli

1 keskikokoinen punajuuri

1 pieni kypsä päärynä

2 rkl murusteltua fetaa

1 rkl tomaattipyreetä

(Loraus vettä)

½ tl timjamia

Ripaus suolaa

Mustapippuria

Raasta punajuuri hienolla terällä. Hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuullota kasviksia öljyssä muutaman minuutin ajan. Lisää mausteet, tomaattipyree ja raastettu päärynä tai päärynäsose sekä tarvittaessa vettä. Hauduta sen aikaa, kun keität papupastan. Murustele lopuksi feta ja lisää kastikkeeseen. Sekoita kastike pastan joukkoon.