



VARTISSA VALMISTA



MAIKKI
MARJANIEMI

1 annos / resepti

Jos kokkaat useammalle syöjälle, kerro resepteissä lukevat määrät syöjien määrällä.

SISÄLLYS

PIZZASOPPA	1
WOKKI MAAPÄHKINÄKASTIKKEELLA	2
HERNESEKEITTO & RAEJUUSTO	3
KAURAINEN MUNAKAS	4
VÄRIKÄS KASVISKULHO	5
TEXMEX-SALAATTI	6
PIKAINEN KAALIPATA HELLALLA	7
PINAATTIPASTA	8
PORKKANA-TAHINIPASTA	9
TOMAATTINEN TONNIKALAPASTA	10
KASVIS-KALAPATA	11



PIZZASOPPA

100 G VÄHÄRASVAISTA JAUHELIHAA (TAI BROILERINSUIKALEITA TAI KINKKULEIKKELETTÄ SUIKALOITUNA)

PIENI SIPULI

125 G TOMAATTIMURSKAA

1,5 DL VETTÄ

¼ LUOMUKASVISLIEMIKUUTIO

¾ DL TÄYSJYVÄPASTAA

½ RKL PIZZAMAUSTETTA (TAI OREGANOA)

MUSTAPIPPURIA

½ PAPRIKA

100 G PAKASTEVIHANNEKSIA

(50 G TUOREITA HERKKUSIENIÄ)

PINNALLE: 1 RKL JUUSTORAASTETTA

Pilko sipuli ja paista jauheliha sipulin kanssa kattilassa. Lisää loppuvaiheessa pa-loitellut herkkusienet. Lisää vesi, tomaattimurska ja kasvisliemikuutio ja kuumentana kiehuva. Kun keitto kiehuu, mittaa pasta ja vihannekset sekä paprikakuutiot ja pizzamauste. Anna kiehua muutama minuutti kunnes pasta on napakan kypsää. Mausta pippurilla ja viimeistele annos juustoraasteella.



WOKKI MAAPÄHKINÄKASTIKKEELLA

½ PSS (A´ 450-500 G) WOKKIVIHANNEKSIA

100 G PAISTI- TAI BROILERINJAUHELIIHAA, BROILERIA TAI TOMAATTISTA
NYHTÖKAURAA

(PALA PURJOA)

1 RKL MAAPÄHKINÄVOITA

2 RKL (KASVI)MAITOA TAI VETTÄ

SUOLAA, MUSTAPIPPURIA

CHILIÄ, JUUSTOKUMINAA, KURKUMAA TAI MUITA MAUSTEITA

Jos käytät kypsentämätöntä lihaa, paista se kypsäksi (halutessasi sipulin kanssa). Lisää wokkivihannekset ja paista miedolla lämmöllä kunnes ne sulavat. Lisää suikaloitu purjo ja mausteet. Sekoita maapähkinävoi ja neste esimerkiksi mukissa ja kaada annoksen päälle.



HERNESOSEKEITTO & RAEJUUSTO

200 G KOTIMAISIA PAKASTEHERNEITÄ

½ DL KAURAKERMAA TAI KOOKOSMAITOA

¼ LUOMUKASVISLIEMIKUUTIO

1-1,5 DL VETTÄ

TUORETTA TAI KUIVATTUA BASILIKAA

MUSTAPIPPURIA

1 TL OLIIVIÖLJYÄ

LISÄKSI 1 DL RAEJUUSTOA

Kiehauta herneet, vesi ja kaurakerma sekä kasvisliemikuutio. Soseuta sauva- tai tehosekoittimella basilikan kanssa ja lisää oliiviöljy ja mustapippuri. Tarjoile raejuuston kanssa.



KAURAINEN MUNAKAS

2 KANANMUNAA

½ DL KAURAHIUATALEITA

½ DL KAURAMAITOA TAI MUUTA NESTETTÄ

MUSTAPIPPURIA, OREGANOA JA KURKUMAA

1 TL ÖLJYÄ

1 TOMAATTI

1 PORKKANA

PINNALLE 1 RKL JUUSTORAASTETTA TAI OLUTHIIVAHIUATALEITA

Raasta porkkana karkeaksi raasteeksi. Sekoita raaste, kananmunat, kaura ja neste sekä mausteet. Kuumenna pieni paistinpannu ja kaada öljy ja taikina pannulle. Viipaloi tomaatti ja asettele viipaleet munakkaan päälle. Lisää juustoraaste ja kypsennä miedolla lämmöllä kannen alla. Tarjoile kasvien kanssa.



VÄRIKÄS KASVISKULHO

POHJALLE PORKKANARAASTETTA TAI REILUSTI RUUKKUSALAATTIA
MAUSTEITA, SITRUUNAMEHUA TAI BALSAMICOA
80 G MAUSTETTUA NYHTÖKAURAA TAI HÄRKISTÄ
KOURALLINEN KYPSIÄ KIKHERNEITÄ
TUORETTA PARSAKAALIA JA/TAI PAPRIKAA, KIRSIKKATOMAATTEJA
½ APPELSIINI TAI VERIAPPELSIINI
(VALMIITA UUNIJUUREKSIA)
1 RKL TAHINIA TAI OLIIVIÖLJYÄ

Kokoa keittolautasen pohjalle 3-4 dl raastetta tai salaattia. Mausta halutessasi. Huuhtelee kikherneet. Pilko kasvikset ja appelsiini. Asettele ainekset pohjan päälle "lohkoihin". Viimeistele valuttamalla päälle tahinia tai oliiviöljyä.



TEXMEX-SALAATTI

REILUSTI RUUKKUSALAATTIA

½ PUNAINEN PAPRIKA

1 TOMAATTI TAI MUUTAMA KIRSIKKATOMAATTI

½ PIENI PUNASIPULI

1/3 PKT TEXMEX-HÄRKISTÄ (TAI 100 G PAISTI- TAI BROILERINJAUHELIIHAA
KYPSENNETTYNÄ)

¾ DL PAKASTEMAISSIA TAI PIENI KOURALLINEN TACOLASTUJA

½ PIENI AVOKADO

CHILIÄ

(TUORETTA KORIANTERIA)

(2 RKL TOMAATTISALSASTIKETTA)

Revi lautaselle reilusti salaattia. Pilko kasvikset ja avokado ja lisää ne salaattiin. Jos käytät maissia, kiehauta se nopeasti. Lisää Härkis, maissi tai tacolastut ja viimeistele chilillä, korianterilla ja salsalla.



PIKAINEN KAALIPATA HELLALLA

250 G KERÄKAALIA

100 G VÄHÄRASVAISTA JAUHELIHAA (TAI HÄRKISTÄ)

½ SIPULI

SUOLAA, PIPPURIA, MEIRAMIA

1 RKL RUSINOITA TAI 1 TL HUNAJAA/VAAHTERASIIRAPPIA

(½ CHILIPALKO TAI PALA TUORETTA INKIVÄÄRIÄ)

(1 RKL MURENNETTUA FETAA TAI VOIMAKASTA JUUSTOA RAASTEENA)

Paista jauheliha. Suikaloi kaali ja pilko sipuli (sekä chili ja inkivääri). Siirrä jauheliha sivuun ja kuullota kasviksia samalla pannulla pari minuuttia. Lisää tilkka vettä rusinat tai muu makeutus ja hauduttele kannen alla muutama minuutti kunnes ne pehmenevät. Lisää jauheliha ja mausteet ja viimeistele halutessasi juustolla.



PINAATTIPASTA

1 TL OLIIVIÖLJYÄ

1 VALKOSIPULINKYNSI PURISTETTUNA

100 G PAKASTEPINAATTIA

½ DL KAURAKERMAA TAI KOOKOSMAITOA

¼ LUOMUKASVISLIEMIKUUTIO

RIPAUS MUSTAPIPPURIA JA MUSKOTTIPÄHKINÄÄ

100 G PAKASTEVIHANNEKSIA

70 G KIKHERNE- TAI PROTEIINIPASTAA (TÄSTÄ TULEVAT SEKÄ ATERIAN
PROTEIINIT ETTÄ HIILIHYDRAATIT)

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan napakan kypsäksi. Lisää loppuvaiheessa pakastevihannekset hetkeksi keittymään. Siirrä lautaselle. Kuumenna öljy pasta-kattilassa ja lisää puristettu tai hienonnettu valkosipulinkynsi. Kuullota minuutti ja lisää pinaatti sekä kerma ja murennettu kasvisliemikuutio. Anna pinaatin sulaa ja seoksen kiehahtaa. Sammuta levy, lisää mausteet ja pasta-kasvisseos. Syö annos saman tien tuoreiden kasvien kanssa.



PORKKANA-TAHINIPASTA

3 KESKIKOKOISTA PORKKANAA

NOIN ½ DL HÖYRYTYSLIENTÄ

1 RKL TAHINIA

(SUOLAA, JOS TAHINI ON SUOLATONTA)

MUSTAPIPPURIA, KURKUMAA, PAPRIKAJAUHETTA TAI TIMJAMIA HALUTESSA

1 TL OLIIVIÖLJYÄ

70 G KIKHERNE- TAI PROTEIINIPASTAA (ATERIAN PROTEIINIT JA HIILARIT)

Kuori ja viipaloi porkkanat ja höyrytä ne kypsiksi. Ota talteen hieman höyrytyslientä. Keitä pasta napakan kypsäksi (voit keittää sen höyrykattilan alaosassa jo valmiiksi kiehuvaan veteen porkkanoiden höyryttämisen jälkeen). Soseuta porkkanat nesteen kanssa sauva- tai tehosekoittimella sileäksi soseeksi. Lisää tahini, (suola) ja mausteet. Sekoita pastaan oliiviöljy ja lisää päälle kastike.



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,
MUSTAPIPPURIA, VALKOPIPPURIA
(RIPAUS SUOLAA)

1 DL TÄYSJYVÄPASTAA (RAAKAMITTA)

100 - 200 G PAKASTEVIHANNEKSIA

(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 ja pakastevihannekset 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 oliiviöljy. Tarjoile halutessasi juustoraasteen kanssa.



KASVIS-KALAPATA

1 PSS (250 G) KASVISSUIKALEITA TAI KEITTOJUUREKSIA

1 DL PAKASTEHERNEITÄ

100 G PAKASTESEITÄ TAI LOHIKUUTIOITA

¼ LUOMUKASVISLIEMIKUUTIO

1 DL KAHVIIN TARKOITETTUA KAURAMAITOA TAI ½ DL KAURAKERMAA/

KOOKOSMAITOA/30 G TUOREJUUSTOA

1,5 - 2 DL VETTÄ

TILLIÄ, MUSTAPIPPURIA

Kuumenna vesi, kauramaito/kerma ja kasvisliemikuutio (jos käytät tuorejuustoa, lisää vain vesi tässä vaiheessa ja tuorejuusto samaan aikaan mausteiden kanssa). Lisää kasvissuikaleet, herneet ja kuutioitu kala ja anna kiehahtaa. Anna kiehua hiljalleen noin 5 minuuttia kunnes kala on kypsää. Mausta ja tarkista maku.

