

A top-down view of a white bowl filled with a vibrant red soup. A generous portion of cooked chickpeas is piled in the center, garnished with fresh green herbs. The bowl is set against a light-colored, textured background.

RESEPTIT



**MAIKKI
MARJANIEMI**

Ravitsemusterapeutti
Sanni Massinen

SISÄLLYS

LOUNAAAT JA PÄIVÄLLISET	2	TOMAATTINEN LINSSIKEITTO	16
UUNIBATAATTI BROILERILLA.....	3	AAMIAISET JA VÄLIPALAT	17
NYHTÖKAURAPASTA	4	PUURO MARJOILLA	18
PUNAJUURI-	5	KAAKAO-	19
VUOHENJUUSTOPAISTOS	5	PROTEIINIKAURAPUURO	19
KYLMÄSAVULOHI-	6	PORKKANAPUURO	20
KASVISMUNAKAS	6	NOPEAT PANNUKAKUT	21
UUNIJUUREKSET	7	ILMAN BANAANIA	21
TOFU-JUURESSALAATTI.....	8	RUKIINEN PUOLUKKASMOOTHIE.....	22
TONNIKALA-PASTAVUOKA.....	9	MARJASMOOTHIE	22
SUOLAINEN PANNARI HELLALLA	10	ILTAPALAPANNARI	23
SAVUKALA-RAEJUUSTOSALAATTI.....	11	JAUHOTON KALAPIIRAS UUNISSA.....	24
KYLMÄSAVULOHIPISTA.....	12	LÄMMIN KOTIJUUSTOSALAATTI.....	25
BROILERINFILEE JA HAUDUTETUT KASVIKSET	13	LEIVÄLLE	26
PUNAJUURIPASTA	14	PESTO-RAEJUUSTOLEVITE	26
PERUNASALAATTI	15	AVOKADOLEVITE	26



LOUNAAT JA PÄIVÄLLISET

UUNIBATAATTI BROILERILLA

1 ANNOS

100 G BROILERIN RINTAFIILEETÄ

1/3 PAPRIKA

1/6 KESÄKURPITSA

2 HERKKUSIENTÄ

1 LEHTIKAALIN LEHTI

1 TL KUIVATTUJA YRTTEJÄ

1/2 PIENI BATAATTI

2 TL OLIIVIÖLJYÄ

Lämmitä uuni 225 °c asteeseen. Pese bataatti ja kypsytä uunissa noin 40 minuuttia, tai kunnes se ovat pehmeä.

Paista broileri pakkauksen ohjeen mukaisesti tilkassa oliiviöljyä.

Pese ja pilko kasvikset ja kuullota niitä pannulla oliiviöljyn kera, kunnes ovat saaneet hieman väriä pintaan. Lisää suolaa ja muita mausteita makusi mukaan.

Kokoa annos ja nauti lämpimänä.



NYHTÖKAURAPASTA

1 ANNOS

80 G NYHTÖKAURAA

1/3 PAPRIKA

1/6 KESÄKURPITSA

125 G TOMAATTIMURSKAA

TUOREITA YRTTEJÄ

30 G TÄYSJYVÄPASTAA

2 TL OLIIVIÖLJYÄ

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaisesti. Lisää ripaus suolaa.

Pese ja pilko kasvikset ja kuullota niitä pannulla oliiviöljyn kera, kunnes ovat saaneet hieman väriä pintaan. Lisää nyhtökaura, tomaattimurska ja yrtit. Hauduta sen aikaa kuin haluat.

Kokoa annos ja nauti lämpimänä.



PUNAJUURI- VUOHENJUUSTOPAISTOS

1 ANNOS

100 G VÄHÄRASVAISTA VUOHENJUUSTOA
300 G ESIKEITETTYÄ PUNAJUURTA
KOURALLINEN VIHERSALAATTIA
TUOREITA YRTTEJÄ

Lämmitä uuni 200 °c asteeseen. Viipaloi punajuuret ja aseta ne uunivuokaan tuoreiden yrttien kera. Paista uunissa 15 minuuttia.

Viipaloi vuohenjuusto siivuiksi ja aseta uuniin punajuurten päälle. Anna sulaa muutaman minuutin ajan.

Pese salaatti ja aseta lautaselle. Kokoa annos loppuun asettamalla punajuuri-vuohenjuustopaistos salaatin päälle.



KYLMÄSAVULOHI- KASVISMUNAKAS

1 ANNOS

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 kasviksia tai raastetta.

UUNIJUUREKSET

3 ANNOSTA

3 ISOA PORKKANAA

½ LANTTU

2 PERUNAA TAI ½ BATAATTI

3 NAURISTA TAI PIENTÄ PUNAJUURTA

2 PUNASIPULIA

1 RKL HUNAJAA

1 RKL ÖLJYÄ

1 TL TIMJAMIA

½ TL SUOLAA

MUSTAPIPPURIA

Pese, kuori halutessasi ja kuutioi juurekset (punajuuret kannattaa viipaloida, sillä ne kypsyvät muita hitaammin).

Lohko sipulit. Levitä kasvikset pellille ja sekoita niihin mausteet, hunaja ja öljy.

Kypsennä 225 °c asteessa keskitasolla noin 25–35 minuuttia kunnes juurekset ovat pehmentyneet sopivasti.

TOFU-JUURESSALAATTI

1 ANNOS

100 G PAISTETTUA TOFUA

2 ½ DL KYPSIÄ UUNIJUUREKSIA

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.

TONNIKALA-PASTAVUOKA

1 ANNOS

1/2 PRK TONNIKALAA VEDESSÄ
50 G TÄYSJYVÄ- TAI KIKHERNEPASTAA
1/3 PRK (A´500 G) TOMAATTIMURSKAA
1 ISO PORKKANA RAASTETTUNA
1/3 PARSAKAALI PIENINÄ KUKINTOINA
1 VALKOSIPULINKYNSI HIENONNETTUNA
MAUSTEITA, SUOLAA TARVITTAESSA
1 RKL OLIIVIÖLJYÄ TAI 2 RKL KOOKOSMAITOA
LISÄKSI PORKKANARAASTETTA TAI SALAATTIA

Kypsennä pasta puolikypsäksi.

Sekoita kaikki ainekset keskenään, laita vuokaan ja kypsennä uunissa 200–225 °c asteessa noin 35–45 minuuttia kunnes pinta saa väriä ja parsakaali pehmenee.

SUOLAINEN PANNARI HELLALLA

1 ANNOS

1 KANANMUNA JA 1 VALKUAINEN

1 DL KAURAHITUALEITA TAI ½ DL VALITSEMIASI TÄYSJYVÄJAUHOJA

2 DL KESÄKURPITSA- TAI PORKKANARAASTETTA (TAI MOLEMPIA)

(½ PIENI SIPULI TAI PALA PURJOA)

½ DL (KASVI)MAITOA

RIPAUS SUOLAA + MUSTA- TAI VALKOPIPPURIA

1 RKL PARMESAANI- TAI MUUTA JUUSTORAASTETTA

PÄÄLLE TUOREITA KASVIKSIA PILKOTTUNA TAI 150 G PAKASTEVIHAN-
NEKSIA + 2 RKL TOMAATTISALSASTIKETTA

Kuullota kasvisraastetta (ja sipulisilppua) hetki pannulla ja mausta ripauksella suolaa.

Sekoita muut taikinan ainekset keskenään, lisää kasvisraaste ja kaada taikina pannulle, jossa 1 tl öljyä.

Kypsennä miedolla lämmöllä kannen alla samalla tavoin kuin munakas.



SAVUKALA-RAEJUUSTOSALAATTI

1 ANNOS

½ RUUKKUA TAMMENLEHTISALAATTIA TAI MUUTA VÄRIKÄSTÄ SALAATTIA

100 G VESIMELONIA

MUUTAMA KIRSIKKATOMAATTI TAI 1 TAVALLINEN TOMAATTI

50 G RAEJUUSTOA

75 G LÄMMINSAVULOHTA

SITRUUNAN MEHUA

1 VIIPALE TÄYSJYVÄRUISLEIPÄÄ

Revi salaatti lautaselle. Pilko vesimeloni kuutioiksi ja halkaise kirsikkatomaatit.

Lusikoi raejuusto salaatin päälle ja lisää lohi. Viimeistele sitruunalla.

Syö ruisleivän kanssa.

KYLMÄSAVULOHIPASTA

1 ANNOS

75 G KYLMÄSAVULOHTA

40 G TÄYSJYVÄPASTAA

MUUTAMA PINAATTIKUUTIO PAKASTEESTA

3 RKL KAURAKERMAA

PIENI LORAUS VETTÄ

MUSTAPIPPURIA

(TUORETTA TILLIÄ)

Keitä pasta ja siirrä lautaselle. Kuumenna kattilassa kaurakerma, vesi, pinaattikuutiot ja viipaloitu lohi.

Sekoita keitetty pasta joukkoon ja mausta mustapippurilla.

BROILERINFILEE JA HAUDUTETUT KASVIKSET

1 ANNOS

1 BROILERIN RINTAFILÉE

SUOLAA JA PIPPURIA

2 PORKKANAA

100 G KUKKAKAALIA

100 G PARSAKAALIA

1 PIENI SIPULI

1 TL ÖLJYÄ

½ RKL TÄYSJYVÄJAUHOJA

¾ DL KASVISTEN HÖYRYTYS- TAI KEITINLIENTÄ

1 TL TULISTA SINAPPIA

¼ DL KAURAKERMAA

Paista broileri kypsäksi ja mausta suolalla ja pippurilla.

Pilko kasvikset suupaloiksi. Keitä tai höyrytä kasviksia noin 3–5 minuuttia kunnes ne ovat napakan kypsiä. Säästä osa keitinliemestä.

Kuumenna pannu (voit käyttää samaa kuin kanan paistamiseen), lisää öljy sekä jauhot ja keitinliemi. Hauduta muutama minuutti, mausta sinapilla ja suolalla sekä mustapippurilla. Lisää myös kaurakerma ja kasvikset ja kuumenna.

Kokoa annos kasviksista ja broilerista sekä salaatista.

PUNAJUURIPASTA

1 ANNOS

75 G KIKHERNE-, LINSSI- TAI PAPUPASTAA

1 TL ÖLJYÄ

1 VALKOSIPULINKYNSI

½ SIPULI

1 KESKIKOKOINEN PUNAJUURI

1 PIENI KYPSÄ PÄÄRYNÄ TAI ½ DL PÄÄRYNÄSOSETTA

2 RKL MURUSTELTUA FETAA

1 RKL TOMAATTIPYREETÄ

(LORAU 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.

Hauduta sen aikaa, kun keität papupastan.

Murustele lopuksi feta ja lisää kastikkeeseen. Sekoita kastike pastan joukkoon.



PERUNASALAATTI

1 ANNOS

2 KEITETTYÄ PERUNAA KUORINEEN

½ PUNASIPULI

1/3 PUNAINEN PAPRIKA

PALA KURKKUA

REILU KOURALLINEN PAKASTETTUJA VIHREITÄ PAPUJA TAI HERNEITÄ

1 TL VIINIETIKKAA

2 TL KYLMÄPURISTETTUA RYPSI- TAI OLIIVIÖLJYÄ

RIPAUS SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA

LISÄKSI 100 G PAISTETTUA JAUHELIHAA TAI TOFUA

Sulata pavut tai herneet nopeasti joko kiehuvaan veteen tai kylmällä vedellä huuhtomalla.

Pilko perunat, sipuli, paprika ja kurkku. Sekoita kasvikset keskenään ja lisää mausteet, öljy ja etikka.

Lisää lopuksi käyttämäsi proteiininlähde.

TOMAATTINEN LINSSIKEITTO

1 ANNOS

1 DL KUIVATTUJA PUNAISIA LINSSEJÄ

1/3 PRK (A´ 500 G) G TOMAATTIMURSKAA

1 PIENI SIPULI JA 1 ISO VALKOSIPULINKYNSI

1/3 PAPRIKA JA 1 PORKKANA KUUTIOITUNA

1/3 KASVISLIEMIKUUTIO, 1/3 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.





AAMIAISET JA VÄLIPALAT

PUURO MARJOILLA

1 ANNOS

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.

KAAKAO- PROTEIINIKAURAPUURO

1 ANNOS

3/4 DL HERAPROTEIINIA

1 OMENA

1 DL KAURAHIUVALEITA

1 TL KOOKOSÖLJYÄ

2 RKL KAKAOJAUHETTA

Keitä kaurapuuro veteen ja lisää ripaus suolaa.

Jätä puuro hieman löysäksi ja sekoita joukkoon heraproteiini, kakaojauhe ja kookosöljy.
Pese ja pilko omena ja koko annos. Nauti lämpimänä.

PORKKANAPUURO

1 ANNOS

1 KESKIKOKOINEN PORKKANA

1 DL KAURAHIUATALEITA

½ DL KAURAMAITOA

1 RKL CHIASIEMENIÄ

2 KANANMUNANVALKUAISTA

¼ TL SUOLAA

2 DL VETTÄ

1 TL VOITA TAI (KOOKOS)ÖLJYÄ

Raasta porkkana karkeaksi raasteeksi.

Mittaa kattilaan hiutaleet, maito, vesi ja porkkanaraaste. Kiehauta ja hauduta noin 5 minuuttia.

Lisää valkuaiset ja anna kypsyä vielä muutama minuutti. Mausta suolalla ja öljyllä.

Nauti esimerkiksi kanelin, raejuuston ja mustikoiden kera.



NOPEAT PANNUKAKUT ILMAN BANAANIA

1 ANNOS

1 KANANMUNA

1 DL RAEJUUSTOA (TAI MAUSTAMATONTA SOIJAJOGURTTIA TAI SOIJARAHKAA)

1 DL HIUTALEITA

½ TL LEIVINJAUHETTA

RIPAUS SUOLAA

(1 TL HUNAJAA)

Sekoita ainekset sauva- tai tehosekoittimella.

Lusikoi taikina pannulle pieniksi pannukakuiksi ja paista miedolla lämmöllä kypsiksi.

Nauti marjojen ja raejuuston ja luonnonjogurtin kera tai suolaisten täytteiden kuten kypsennettyjen kasvien ja hummuksen kanssa.



RUKIINEN PUOLUKKASMOOTHIE

1 ANNOS

2 HAPANKORPPUA

2 DL PAKASTETTUJA PUOLUKOITA

½ KYPSÄ BANAANI

2 DL RAHKAA

Sekoita tehosekoittimessa smoothieksi.

MARJASMOOTHIE

1 ANNOS

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 heraproteiini jauhetta käyttämällä saat kuohkeaa smoothieta. Nesteen määrään vaikuttaa käyttämäsi proteiini jauhe (kasviproteiinit imevät enemmän nestettä) sekä haluamasi koostumus.

ILTAPALAPANNARI

2–3 ANNOSTA

300 G PORKKANASOSETTA

2 DL TÄYSJYVÄJAUHOJA (ESIM. TÄYSJYVÄRIISI-, TATTARI- TAI KAURAJAUHOJA)

3 DL MAUSTAMATONTA SOIJA- TAI MUUTA KASVIMAITOA

3 KANANMUNAA

1 RKL OLIIVIÖLJYÄ

0,5 TL SUOLAA

(RIPAUS VALKOPIPPURIA JA MUSKOTTIPÄHKINÄÄ)

Sekoita kaikki ainekset keskenään, lisää mausteita halutessasi. Anna taikinan turvota uunin lämpenemisen ajan, kaada piirakkavuokaan (24 cm) ja paista 225 °c -asteisen uunin toiseksi alimmalla tasolla noin 20 minuuttia. Tarjoa lämpimänä tai kylmänä esimerkiksi puolukoiden ja salaatin sekä maustamattoman soijajogurtin kanssa.

VINKKI! Voit valmistaa samalla reseptillä myös makeamman version lisäämällä 1 rkl hunajaa tai steviatippoja maun mukaan (jätä pippuri pois). Esimerkiksi vanilja, kaneli ja muskottipähkinä sopivat silloin mausteeksi.

JAUHOTON KALAPIIRAS UUNISSA

1 ANNOS

½ PRK TONNIKALAA (VETEEN SÄILÖTTYÄ) TAI NOIN 70 G MUUTA KYPSÄÄ KALAA

2/3 DL KEITETTYÄ RIISIÄ TAI KVINOA

½ DL KASVIMAITOA TAI LUONNONJOGURTTIA

1 KANANMUNA

MUUTAMA KIRSIKKATOMAATTI

1 KEVÄTSIPULIN VARSITAI PALA PURJOA

TUORETTA TAI KUIVATTUA TILLIÄ TAI PERSILJAA

OREGANOATAI ROSMARIINIA

RIPAUS SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA

Kuumenna uuni 175 °C asteeseen. Sekoita riisiin kala, maito tai jogurtti, muna ja mausteet. Lusikoi seos uuninkestävän kulhon (esim. Teema) pohjalle. Viipaloi pinnalle kirsikkatomaatteja sekä sipulin vartta.

Paista keskitasolla noin 15-20 minuuttia kunnes piiras on hyytynyt. Valmista odotellessa salaattiannos kaveriksi.

LÄMMIN KOTIJUUSTOSALAATTI

1 ANNOS

½ RASIAA (125 G) LAKTOOSITONTA KOTIJUUSTOA (9 %)

½ PIENI KESÄKURPITSA

½ MUNAKOISO

½ PUNAINEN PAPRIKA

½ TL OLIIVIÖLJYÄ

2 SUURTA LEHTIKAALIN LEHTEÄ TAI ½ RUUKKUA TUMMANVIHREÄÄ SALAATTIA

RIPAUS SUOLAA

(TUORETTA PERSILJAA TAI KORIANTERIA)

LISÄKSI: 1 VIIPALE 100 % KAURALEIPÄÄ

Kuutioi kesäkurpitsa, munakoiso ja paprika. Lisää pannulle ½ tl öljyä ja paista kasviksia miedolla lämmöllä muutama minuutti kunnes kypsyvät. Mausta kevyesti suolalla ja mustapippurilla. Revi salaatin- tai lehtikaalin lehdet palasiksi. Jos käytät lehtikaalia, ripauta päälle hiukan suolaa ja hiero käsissä hetki niin, että lehdet pehmenevät ja sitkeys häviää. Asettele lautaselle, lisää kasvisseos ja paloitettu kotijuusto (halutessasi voit lisätä juuston loppuvaiheessa pannulle kasvien sekaan, jolloin se sulaa kevyesti). Viimeistele tuoreilla yrteillä ja syö lisänä pala leipää.



LEIVÄLLE

PESTO-RAEJUUSTOLEVITE

1 ANNOS (PROTEIINI + RASVA)

1 DL RAEJUUSTOA

1 RKL PESTOA

(1 RKL SILPUTTUJA YRTTEJÄ)

Sekoita ainekset keskenään.

AVOKADOLEVITE

2 ANNOSTA (ANNOKSEN RASVA)

1 (NOIN 100 G) KYPSÄ AVOKADO

1/3 - 1/2 SITRUUNAN MEHU

RIPAUS SUOLAA

¼ TL VALKOPIPPURIA

½ TL PAPRIKAJAUHETTA

Soseuta avokado haarukalla ja sekoita joukkoon muut ainekset.

Sopii leivän voitelemisen lisäksi esimerkiksi kaaliraasteen maustamiseen.