

# JENKKAKAHVOISTA TIIMALASIKSI

## RESEPTIVIHKO



**MAIKKI  
MARJANIEMI**

1 annos / resepti

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

# SISÄLLYS

KUOHKEA VISPIPUURO .....	1
PROTEIINITAHNA PUURON PÄÄLLE .....	2
KERMAINEN & KUOHKEA KAURALESEPUURO ....	2
KAAKAOTUOREPUURO .....	3
JUUSTOSALAATTI .....	3
UUNIJUUREKSET JA BROILERINJAUHELIHAPIHVIT ....	4
KASVISKVINOATTO .....	4
KYLMÄSAVULOHI-KASVISMUNAKAS .....	5
HAMPURILAINEN .....	5
AVOKADO-PAPUPASTA .....	6
JAUHELIHA-KASVIS-PERUNAPANNU .....	6
NYHTÖKAURABOLOGNESE & TÄYSJYVÄPASTA ..	7
WOKKI .....	7
PINAATTIPANNUKAKKU HELLALLA .....	8
PUOLUKKA-/MUSTIKKA-LAKRITSIRAAPUURO	8
RAIKAS MANGO-SITRUSJÄÄTELÖ .....	9
PIKARIISIPUURO .....	9
SIENIPASTA .....	10
MEKSIKOLAISTYYPPINEN JAUHELIHASALAATTI	10
OMENAINEN BROILERIRISOTTO .....	11
PAAHDETTU KASVISSOSEKEITTO .....	11
HELPPO TOMAATTINEN LINSSIKEITTO .....	12
PÄÄRYNÄ-SUKLAASMOOTHIE .....	12

# KUOHKEA VISPIPUURO

2,5 PUOLUKOITA

2,5 DL VETTÄ

½ DL TÄYSJYVÄRIISI- TAI TATTARIJAUHOJA

RIPAUS SUOLAA

¾ DL HERAPROTEIINIJAUHETTA (VANILJA)

(½ - 1 DL PAKASTEVADELMIA TAI -PUOLUKOITA)

Sekoita puolukat, vesi ja jauho pienessä kattilassa. Kiehauta ja anna kiehua miedolla lämmöllä noin 5-10 minuuttia, kunnes puuro on melko taista. Sekoittele välillä.

Anna jäähtyä huoneenlämpöiseksi. Lisää heraproteiinijauhe (toimii samalla puuron makeutuksena, joten jos käytät maustamatonta, lisää maun mukaan esimerkiksi steviatippoja tai hunajaa).

Jos haluat puurosta raikasta, lisää myös jäisiä marjoja ja vatkaa kuohkeaksi minuutin ajan. Syö vispipuuro saman tien, sillä kuohkeus häviää säilytyksessä.

# PROTEIINITAHNA PUURON PÄÄLLE

2 RKL VANILJAN TAI SUKLAAN MAKUISTA PROTEIINIJAUHETTA

2 TL PÄHKINÄVOITA TAI TAHINIA

½ DL KASVIMAITOA TAI MAUSTAMATONTA (SOIJA)

JOGURTTIA

TARVITTAESSA LORAUS VETTÄ

KANELIA, KARDEMUMMAA TAI TUMMAA KAAKAOJAUHETTA

Sekoita ainekset keskenään ja lisää puuron & pakastemarjojen päälle. Voit halutessasi sekoittaa hiukan jäisiä marjoja myös tahnaan, jolloin se viilenee.

# KERMAINEN & KUOHKEA KAURALESEPUURO

1 DL KAURALESEITÄ

2 DL MANTELI-, SOIJA- TAI TAVALLISTA MAITOA

2 KANANMUNAN VALKUAISTA

1 TL ÖLJYÄ TAI VOITA

PARI DESIÄ MARJOJA

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

# KAAKAOTUOREPUURO

- 1 DL KAURAHIUUTALEITA
- 1 DL KAHVIIN TARKOITETTUA KAURAMAITOA
- ½ DL VETTÄ
- 1 RKL PELLAVAROUHETTA
- ½ BANAANI TAI RAASTETTU OMENA
- 2-3 RKL PROTEIINIJAUHETTA
- 1 RKL TUMMAA KAAKAOJAUHETTA

Sekoita ainekset keskenään ja anna turvota hetki tai yön yli.

# JUUSTOSALAATTI

- 75 G LEIPÄJUUSTOA TAI VUOHENJUUSTOA
- ½ RUUKKUA VÄRIKÄSTÄ SALAATTIA JA/TAI TUOREITA YRTTEJÄ
- 1 ½ DL UUNISSA PAAHDETTUJA PUNAJUURIA JA PORKKANOITA
- PALA KURKKUA
- ½ PAPRIKAA
- PALA PÄÄRYNÄÄ
- (1 TL BALSAMIVIINIETIKKAA TAI SITRUUNAMEHUA)

Valmista juurekset tai käytä aiemmin kypsennettyjä. Kuumenna uuni 200 asteeseen. Pilko punajuuret 0,5 cm viipaleiksi ja porkkanat hieman paksummiksi paloiksi. Mausta suolalla ja 1 tl öljyä. Paahda keskitalolla noin 20 - 30 min kunnes napakan kypsiä. Kuutioi kasvikset ja juusto ja kokoa salaatti.

# UUNIJUUREKSET JA BROILERIN- JAUHELIAPIHVIT

300 G PUNAJUURTA, PORKKANAA JA BATAATTIA MAUSTEITA:  
JAUHETTUA PAPRIKAA JA CAYENNEPIPPURIA TAI TIMJAMIA  
JA ROSMARIINIA  
2 TL ÖLJYÄ  
100 G BROILERIN JAUHELIAHAA  
½ SIPULI

SUOLAA, PIPPURIA, KURKUMAA, PAPRIKAJAUHETTA TAI CUR-  
RYA  
+ SALAATTIA TAI RAASTETTA

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Pese juurekset (kuori halutessasi) ja pilko pellille sopiviksi suupalloiksi (punajuuri ½ siivuiksi sillä kypsyy hitaammin). Mausta suolalla ja pippurilla sekä öljyllä ja muilla maus-teilla. Hienonna sipuli ja sekoita taikinaksi jauhelihan 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).

# KASVISKVINOATTO

½ DL KVINOAA  
50 G KUIVIA SOIJASUIKALEITA + KASVISLIENTÄ LIOTTAMISEEN  
100 G PAKASTEHERNEITÄ  
5 - 10 CM PALA KESÄKURPITSAA  
150 G PARSAKAALIA  
3 RKL KAURAKERMAA  
SUOLAA, MUSTAPIPPURIA, TILLIÄ, ROSMARIINIA TAI  
KORIANTERINSIEMENIÄ

Keitä huuhdeltu kvinoa kypsäksi. Liota soijasuikaleita kasvisliemessä noin vartti ja paista pannulla yhdessä pieneksi pilkotun parsakaalin ja kesäkurpitsan kanssa.

Lisää soija-kasvisseos, herneet, kaurakerma ja mausteet kypsän kvinoan joukkoon. Kuumenna varoen niin, että herneet hieman lämpenevät.

# KYLMÄSAVULOHI- KASVISMUNAKAS

2 KANANMUNAA

50 G KYLMÄSAVULOHTA

150 G KASVIKSIDA KUTEN PAPRIKAA, HERNEITÄ, SIPULIA, PIANAATTIA

+ 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.

# HAMPURILAINEN

2 VIIPALETTA RUIS- TAI 100 % KAURALEIPÄÄ

2 RKL TOMAATTIPYREETÄ + MUSTAPIPPURIA, OREGANOAA, BASSILIKAA, VALKOSIPULIJAUHETTA

KASVIKSIDA KUTEN TOMAATTIA JA SIPULIRENKAITA, (SUOLAKURKKUA)

100 G BROILERINJAUHELIHAA

½ SIPULI

SUOLAA, MUSTAPIPPURIA

(KURKUMAA, PAPRIKAJAUHETTA TAI CURRYA)

LISÄKSI SALAATTIA TAI RAASTETTA JA 1 TL ÖLJYÄ

Valmista pihvit. Hienonna sipuli ja sekoita taikinaksi jauhelihan ja mausteiden kanssa. Muotoile 1 cm paksuisiksi pihveiksi pellille. Kypsennä uunin keskitasolla noin 15-20 minuuttia. 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. Nauti salaatin kera.

# AVOKADO-PAPUPASTA

75 G PAPUPASTAA 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

(2 RKL PARMESAANIRAASTETTA TAI OLUTHIIVAHUUTALEITA)

LISÄKSI KASVIKSIA

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Hienonna kypsä avokado haarukalla ja lisää hienonnettu valkosipuli sekä sitruunaa ja chiliä maun mukaan. Viimeistele halutessasi persiljalla ja juustoraasteella tai oluthiivahiutaleilla.

# JAUHELIHA-KASVIS-PERUNAPANNU

100 G MAX 10 % JAUHELIHAA

2 KESKIKOKOISTA KEITETTYÄ PERUNAA

NYRKILLINEN KASVIKSIA: SIPULIA, PURJOA, PORKKANAA,

KESÄKURPITSAA, MUNAKOISOA, SIENIÄ

+ RAASTETTA TAI SALAATTIA

Paista jauheliha kuivalla pannulla. Lisää suolaa sekä mustapippuria ja maun mukaan juustokuminaa, chiliä, paprikajauhetta tms. 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.

# NYHTÖKAURABOLOGNESE & TÄYSJYVÄPASTA

80 G NYHTÖKAURAA

1/3 PAPRIKA

1/6 KESÄKURPITSA

125 G TOMAATTIMURSKAA

TUOREITA YRTTEJÄ

40 G TÄYSJYVÄPASTAA

1 TL OLIIVIÖLJYÄ

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaisesti. Lisää ripaus suolaa. Pese ja pilko kasvikset ja kuullota niitä pannulla oliiviöljyn kera, kunnes ne ovat saaneet hieman väriä pintaan. Lisää nyhtökaura, tomaattimurska ja yrtit hauduta sen aikaa kuin haluat.

# WOKKI

100 G TOFUA, JAUHELIHAA, KALAA TAI BROILERIA

250 G WOKKIVIHANNEKSIA TAI TUOREITA KASVIKSIA SUIKALO-  
ITUNA

1 TL OLIIVIÖLJYÄ

1 VIIPALE 100 % RUIS- TAI KAURALEIPÄÄ

1 TL LEVITETTÄ

TUOREITA KASVIKSIA

Paista käyttämäsi proteiini ja mausta suolalla ja . Siirrä sivuun ja lisää wokkivihannekset ja öljy. Sulata, lisää proteiini ja paista miedolla lämmöllä hetki. Mausta esimerkiksi korianterilla, persiljalla, juustokuminalla tai chilillä. Syö lisänä leipää kasviksilla.



# PINAATTIPANNUKAKKU HELLALLA

1 MUNA JA 2 VALKUAISTA  
0,5 DL KAURAMAITOA (TAI MUUTA NESTETTÄ)  
0,5 DL KAURAJAUHOJA TAI MUITA TÄYSJYVÄJAUHOJA (TAI HIUTALEITA)  
½ PSS PAKASTEPINAATTIA  
¼ TL SUOLAA  
RIPAUS MUSTAPIPPURIA  
10 G PARMESAANIA TAI MUUTA VOIMAKASTA JUUSTOA RAASTEENA

(PIENI PALA PURJOA HIENONNETTUNA)

PAISTAMISEEN 1 TL OLIIVIÖLJYÄ

Sulata pinaatti nopeasti pannulla (käytä samaa pannua kypsentämiseen). Sekoita ainekset keskenään tasaiseksi taikinaksi. Jos taikina on liian paksua etkä saa kaadettua sitä pannulle, lisää hiukan nestettä. Paista oliiviöljyssä keskilämmöllä kunnes pannukakku on hyytynyt. Nauti esim. salaatin tai puolukoiden ja jogurttilusikallisen kanssa.

# PUOLUKKA-/MUSTIKKA- LAKRITSIRAAKAPUURO

¾ DL TATTARI-, KAURA-, HIRSSI- TAI OHRASUURIMOITA  
½ BANAANI  
1,5 DL PUOLUKOITA TAI MUSTIKOITA  
2 KUUTIOTA PAKASTEPINAATTIA  
¾ DL MANTELIMAITOA TMS.  
1 TL RAAKALAKRITSIJAUHETTA (ESIM. URTEKRAM)  
¾ DL (MAUSTAMATONTA) HERAPROTEIINIJAUHETTA TAI ½ DL KASVIPROTEIINIJAUHETTA (LISÄÄ NESTETTÄ TARPEEN MUKAAN)

Liota suurimoita vedessä yön yli tai vähintään muutama tunti. Huuhtele ja laita ainekset tehosekoittimeen. Sekoita tasaiseksi, sileäksi puuroksi ja syö saman tien.

# RAIKAS MANGO-SITRUS- JÄÄTELÖ

100 G PAKASTEMANGOJA

1/3 BANAANI

1 TL RAASTETTUA SITRUUNANKUORTA (RAASTA KOKO KUORI  
JA PAKASTE YLIJÄÄVÄ MYÖHEMPÄÄN KÄYTTÖÖN)

1 TL MAAPÄHKINÄVOITA

½ DL MAUSTAMATONTA HERAPROTEIINIA

Sekoita ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi.

# PIKARIISIPUURO

1 DL TÄYSJYVÄRIISIHIUTAILEITA (PUOLET VOI LAITTA KAUURAA)

1,5 DL MAKEUTTAMATONTA PAAHTAMATONTA MANTELIMAI-  
TOA TAI 1 DL KAHVIIN TARKOITETTUA KAURAMAITOA TAI 1 DL  
MOLEMPIA

1 - 2 DL VETTÄ

RIPAUS SUOLAA

1 TL OLIIVIÖLJYÄ (EI MAISTU LOPPUTULOKSESSA)

LISÄKSI 100 G RAEJUUSTOA TAI ½ DL PROTEIINIJAUHETTA (TAI  
2 KANANMUNANVALKUAISTA PUURON KEITTOON)

MARJOJA

KANELIA & RIPAUS VANILJASOKERIA

Mittaa hiutaleet ja nesteet kattilaan ja kiehua. Anna hautua miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia (mitä pidempään haudutat, sitä pehmeämpää riisihiutalepuurosta tulee). Lisää suola ja oliiviöljy ja sekoita huolellisesti. Jos käytät kananmunaa, lisää valkuaiset kypsymään haudutuksen loppuvaiheessa muutamaksi minuutiksi. Kokoa annos ja nauti heti.

# SIENIPASTA

100 G TUOREITA HERKKUSIENIÄ

½ PIENI PUNASIPULI

1 DL KAURAMAITOA

1 RKL TÄYSJYVÄJAUHOJA

1 TL OLIIVIÖLJYÄ

¼ TL SUOLAA

RIPAUS MUSTA- TAI VALKOPIPPURIA  
(HIUKAN ROSMARIINIA TAI TIMJAMIA)

70 G PROTEIINIPITOISTA PAPUPASTAA TAI SPORTTI-PASTAA

Kuutioi sienet ja hienonna sipuli. Kuullota öljyssä kunnes enin neste on haihtunut. Lisää jauhot ja maito ja kiehauta. Hauduta hetki kannen alla. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan ja tarjoa kastikkeen ja kasvis-ten kanssa.

# MEKSIKOLAISTYYPPINEN JAUHELIIHASALAATTI

100 G JAUHELIIHAA MAX 10 %

50 G PAKASTEMAISSIA

1 TOMAATTI, PALA PAPRIKAA JA/TAI KURKKUA, ½ PUNASIPULI  
VIIPALEINA

1 DL MUSTAPAPUJA

½ PIENI AVOKADO

HYVÄÄ RUUKKUSALAATTIA, TUORETTA KORIANTERIA TAI  
PERSILJAA

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

# OMENAINEN BROILERIRISOTTO

0,5 DL TUMMAA PUURORIISIÄ TAI TÄYSJYVÄRIISIÄ  
1,2 DL VETTÄ  
100 G BROILERIN JAUHELIHAA TAI MARINOIMATTOMIA SUIKALEITA  
½ HAPAN OMENA  
½ SIPULI  
2 RKL KOOKOSMAITOA  
1 TL OLIIVIÖLJYÄ

Paista broileri kypsäksi ja mausta esimerkiksi kurkumalla, suolalla ja pippurilla. Voit myös käyttää aiemmin kypsennettyä. Kuullota hienonnettua sipulia ja huuhdeltua riisiä hetki kattilassa oliiviöljyssä ja lisää vesi. Anna kiehua kannen alla vajaa 10 minuuttia. Lisää kuutioitu omena muutamaksi minuutiksi kypsymään. Mausta suolalla. Lisää kookosmaito ja broileri ja mausta halutessasi esimerkiksi kuivatuilla yrteillä.

# PAAHDETTU KASVISSOSEKEITTO

*Tällä tyyllillä sosekeitosta tulee todella hyvää.*

300 G VALITSEMIASI JUUREKSIA JA VIHANNEKSIA  
½ KASVISLIEMIKUUTIO, 1 RKL OLIIVIÖLJYÄ, MAUSTEITA KUTEN TIMJAMIA TAI MUITA YRTTEJÄ  
2,5–3,5 DL VETTÄ  
LISÄKSI 100 G RAEJUUSTOA TAI TOFUA TAI BROILERINSUIKALEITA PAISTETTUNA

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.

# HELPPO TOMAATTINEN LINSSIKEITTO

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 ISO PORKKANA PIENEKSI KUUTIOITUNA  
1/3 KASVISLIEMIKUUTIO, 1/3 MIETO CHILIPALKKO, MAUSTEITA  
KUTEN JUUSTOKUMINAA, CURRYA, KORIANTERIA, PERSILJAA,  
KURKUMAA JA/TAI SAVUPAPRIKAA  
1 TL ÖLJYÄ  
0,25 DL KOOKOSMAITOA

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.

# PÄÄRYNÄ- SUKLAASMOOTHIE

1 ISO KYPSÄ PÄÄRYNÄ  
2 RKL KAURAHUUTALEITA  
4 KUUTIOTA PAKASTEPINAATTIA  
½ DL PROTEIINIJAUHETTA TAI 150 G RAHKAA  
1 ½ RKL TUMMAA KAAKAOJAUHETTA  
1 RKL MAAPÄHKINÄVOITA TAI ½ AVOKADO  
1 ½ DL MANTELIMAITOA TAI VETTÄ

Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi ja kuohkeaksi smoothieksi. Pinaatti-kuutiot toimivat samalla jääpaloina.