

Lasagnen valmistus tuntuu usein työläältä ja aikaa vievältä, oli se sitten valmistettu kesäkurpitsasta tai tavallisista lasagnelevyistä. Tässä versiossa pyritään hiukan oikaisemaan, sillä kesäkurpitsalasnagnea on kuitenkin ehdottomasti saatava!

KESÄKURPITSALASAGNE OIKOMALLA

3 - 4 ANNOTTA

- 1 ISO (NOIN 800 G) KESÄKURPITSA
- SUOLAA
- 300 - 400 G PAISTIJAUHELIIHAA TAI 3 DL HERNEPROTEIINIROUHETTA
- SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA
- 500 G TOMAATTIMURSKAA
- 1 SIPULI
- 2 VALKOSIPULINKYNTTÄ
- PUNAINEN PAPRIKA
- RUNSAASTI TUOREITA TAI KUIVATTUJA YRTTEJÄ (ESIM. RUOHOSIPULI, OREGANO, TIMJAMI)
- 1 RKL SOIJAKASTIKETTA
- ½ TL HUNAJAA TAI KOOKOSSOKERIA MAKUA PYÖRISTÄMÄÄN
- 3 - 4 DL MAUSTAMATONTA SOIJAJOGURTTIA (TAI MUUTA KYPSENNEKSEN KESTÄVÄÄ JOGURTTIA)
- RIPAUS MUSTA- JA VALKOPIPPURIA
- HALUTESSASI ½ - 1 DL OLUTHIIVAHUUTALEITA TAI PARMESAANIRAAS-
TETTA

Aloita viipaloimalla kesäkurpitsa poikittain tai pituussuunnassa noin 0,5 cm viipaleiksi. Puristele viipaleita talouspaperilla kuivemmaksi. Jos haluat nestettä tehokkaammin pois, levitä viipaleet leivinpaperin päälle, ripottele suolaa pinnalle ja anna "itkeä" kastikkeen valmistamisen ajan.

Kypsennä jauheliha ja mausta se suolalla ja pippureilla. Lisää kuutioitu sipuli, valkosipuli ja paprika ja anna kuullottua. Jos valmistat kasvisversion, kuullota kasviksia pannulla. Lisää tomaattimurska ja mausteet (sekä herneproteiinirouhe) ja anna hautua miedolla lämmöllä hetken aikaa. Kasviskastikkeeseen voit halutessasi lisätä myös kasvisliemikuution. Silppua tuoreet yrtit valmiiseen kastikkeeseen. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa sekä esimerkiksi musta- tai cayennepippuria.

Mausta jogurtti suolalla ja pippureilla, lisää halutessasi oluthiivaa tai parmesaania. Pyyhi kesäkurpitsaviipaleiden pinnalle noussut vesi ja suola pois ja lada niitä uunivuolan pohjalle. Levitä päälle ohuehko kerros tomaattikastiketta, lusikoi päälle hieman jogurttiseosta ja ripottele päälle halutessasi juustoa. Jatka kerrosten tekemistä niin kauan kuin aineksia riittää. Kypsennä 200-asteisen uunin alatasolla 45 minuuttia. Anna lasagnen vetäytyä noin vartti, jolloin se kiinteytyy.



VINKKI! Jos haluat salaattia ruokaisamman, lisää siihen lopuksi esimerkiksi paistettua (kylmäsavu-)tofua, 5 % juustoa kuutioituna tai muuta vähärasvaista proteiinin lähdettä.

PAAHDETTU JUURESSALAATTI

3 - 4 ANNOSTA

PAAHDETTUT PUNAJUURET:

- 3 NYRKIN KOKOISTA PUNAJUURTA TAI TUPLASTI PIENEMPIÄ (VOIT KÄYTTÄÄ MYÖS ESIMERKIKSI PALSTERNAKkaa TAI KURPITSAA YHDESSÄ TAI ERIKSEEN)
- 1 RKL OLIIVIÖLJYÄ
- ½ TL SUOLAA JA RIPAUS MUSTAPIPPURIA
- (CAYENNEPIPPURIA)

LISÄKSI:

- 2 DL KVINOAA (TAI HIRSSI- TAI TATTARISUURIMOITA)
- 1 ISO TAI 2 PIENTÄ KYPSÄÄ AVOKADOA
- 3 PORKKANAA
- MUUTAMA KOURALLINEN LEHTIKAALIA, TUORETTA PINAATTIA TAI MUUTA VIHREÄÄ
- ½ LIMEN MEHU
- 2 TL HUNAJAA (TAI VAAHTERASIIRAPPIA)
- RIPAUS SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA
- 2 RKL OLIIVIÖLJYÄ
- (1 GRANAATTIOMENA TAI PAKASTETTUJA GRANAATTIOMENANSIEMENIÄ)

TARJOILUUN:

- PAKSUA LUONNONJOGURTtia TAI SOIJAJOGURTtia

Kuori ja pilko punajuuret 4 osaan. Viipaloi ne vajaan ½ cm viipaleiksi. Levitä pellille, ripottele päälle suolaa ja musta- ja cayennepippuria. sekoita joukkoon oliiviöljy ja paahda 200 asteessa keskitasolla noin 20 - 30 minuuttia, kunnes punajuuret ovat pehmeitä.

Keitä sillä välin huuhdeltu kvinoa kypsäksi ja mausta kevyesti suolalla. Huuhtelee ja revii lehtikaali tai salaatti suupaloiksi. Jos käytät lehtikaalia, sekoita siihen ripaus suolaa ja 1 tl öljyä ja puristele käsin niin, että se pehmenee ja sitkeys häviää. Raasta porkkanat karkeaksi raasteeksi ja kuutioi avokado. Sekoita kaikki salaattiainekset punajuuret mukaan lukien keskenään.

Sekoita kastike limen mehusta, suolaripauksesta, mustapippurista ja hunajasta ja lisää salaattiin. Viimeistele halutessasi granaattiomenan siemenillä ja tarjoile jogurtin kera. Salaatin maku syvenee, kun se saa marinoitua jääkaapissa muutaman tunnin tai yön yli.



PORKKANA-PALSTERNAKKADIPPI

3 - 4 ANNOSTA

- 1 SUURI (NOIN 150 G) PORKKANA
- 1 PIENI (NOIN 100 G) PALSTERNAKKA
- 1 RKL (VAALEAA) TAHINIA
- (1 TL OLIIVIÖLJYÄ)
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ DL VETTÄ TAI HÖYRYTYSLIENTÄ
- RIPAUS SUOLAA JA VALKO- TAI MUSTAPIPPURIA
- HALUTESSA RIPAUS SAVUPAPIKAJAUHETTA, INKIVÄÄRIÄ TAI KURKUMAA

Kuori juurekset halutessasi, pilko ja höyrytä napakan kypsiksi.

Soseuta sauvasekoittimella ja lisää nestettä sen verran, että saat haluamasi koostumuksen. Lisää muut ainekset ja sekoita lusikalla taiseksi.

Testaa dippinä erilaisille kasviksille tai levitteeksi leivälle.

Toimii myös pikaisena pastakastikkeena: annoksesta dippiä ja proteiinipitoista kikherne-, linssi- tai papupastaa saa täysipainoisen aterian, jolla nälkä pysyy poissa pitkään.

VINKKI! Voit korvata palsternakan kuutioidulla kurpitsalla tai toisella porkkanalla.