

Reseptikirjasto KASVIS

Reseptit ovat **ateriasuunnitelman** mukaisessa päiväkohtaisessa järjestyksessä niiden selaamisen ja löytämisen helpottamiseksi. Kunkin reseptin annosmäärä vastaa **viikkosuunnitelman** mukaista kerralla valmistettavaa annosmäärää. Siksi annosmäärät vaihtelevat eri reseptien kesken. Voit siis helposti valmistaa ruuat suoraan reseptin mukaan; viikkosuunnitelmassa on neuvotaan, mille päivälle ylijäävät annokset tai aterian osat on suunniteltu. Huomaathan, että jos suunnitelmaa noudattaa esimerkiksi 2 henkilöä, kaksinkertaista kaikkien ainesosien määrät (huomioithan tämän myös ostoslistan kohdalla).

Viikko 1 maanantai

Banaani-kanelipuuro

1 annos, 10 min

1 dl kaura- tai muita hiutaleita
pieni banaani
2 ½ - 3 dl vettä
2 tl kylmäpuristettua rypsi-, kookos- tai pellavaöljyä tai 1 rkl maapähkinävoita tai tahinia
1 tl kanelia + halutessasi rouhittua kardemummaa
¼ tl suolaa
1 ½ dl marjoja
100 g raejuustoa tai 1 ¼ dl kreikkalaista tai islantilaista jogurtia (0-3%)

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 jogurtista.

Soijapapusalaatti

1 annos, 20-25 min

noin ½ pss edamame-soijapapuja (pakaste, a' 250-300g)
½ ruukkua salaattia
1 dl pakasteherneitä
½ kurkku
½ rs kirsikkatomaatteja
5 cm purjoa tai muutama nippusipulinvarsi
2 keitettyä perunaa
mustapippuria

Kastikkeeksi

2 rkl (35 g) turkkilaista tai kreikkalaista jogurtia (suolaa ja pippuria)

Keitä perunat kypsiksi. Kiehauta soijapavut pienessä suolatussa vesitilkassa (niin, että ne juuri ja juuri peittyvät). Jätä hautumaan hetkeksi kannen alle. Revi salaatti lautaselle tai rasiaan. Pilko kurkku ja viipaloi purjo. Puolita kirsikkatomaatit. Kuutioi perunat. Kokoa salaatti kasviksista ja valutetuista pavuista. Viimeistele pippurilla ja lusikoi jogurtia kastikkeeksi kylkeen.

Kukkakaalirisotto

3 annosta, 30 min

1 pkt Härkis kaurajauhista (225g)
2 sipulia
½ tl musta- tai valkopippuria
(suolaa)
1 pieni (600-700 g) kukkakaali
2 dl tummaa puuroriisiä tai pyöreäjyväistä täysjyväriisiä
5 dl vettä
1 luomu kasvisliemikuutio
100 g kermaviiliä
1 pieni tetra herkkusieniviipaleita
(suolatonta broilerimaustetta, chilijauhetta tai savupaprikaa)

Lisukkeeksi

2 dl tuoreita kasviksia, kuten kirsikkatomaatteja, tomaattilohkoja, porkkanaraastetta
2 tl oliiviöljyä tai tahinia yksittäisen annoksen pinnalle

Paista kaurajauhis ilman rasvaa hienonnetun sipulin kanssa. Sekoittele välillä ja varo, ettei jauhis pala. Mausta mustapippurilla ja tarvittaessa suolalla. Murustele kukkakaalin nuput veitsellä murumaisiksi. Hienonna myös varsiosat silpuksi. Kun kaurajauhis on rapeutunut, lisää kukkakaalinmurut ja huuhdeltu riisi. Sekoittele hetki ja lisää kuuma vesi ja kasvisliemikuutio. Kypsennä miedolla lämmöllä poreillen noin 15-20 minuuttia, kunnes riisi on napakan kypsää ja neste imeytynyt. Lisää herkkusienet ja kermaviili ja halutessasi broilerimaustetta, chilijauhetta tai savupaprikaa. Viimeistele lisukkeilla.

Kesäkurpitsalettu

1 annos, 15 min

½ pienehkö kesäkurpitsa (n. 3 dl karkeaa raastetta)
2 kananmunaa
½ dl täysjyväjauhoja
½ tl suolaa
¼ tl musta- tai valkopippuria
1 dl kaurajuomaa
sipulinvarsia tai hieman purjoa
1 rkl fetaa tai aurajuustoa murennettuna paistamiseen ½ tl oliiviöljyä

lisukkeeksi esimerkiksi kurkkua ja kirsikkatomaatteja, lusikallinen paksua jogurtia, puolukoita tms.

Raasta kesäkurpitsa karkeaksi raasteeksi. Kuullota kuivalla pannulla 1-2 minuuttia, kunnes nestettä alkaa irrota. Sekoita sillä välin muut ainekset tasaiseksi taikinaksi. Lisää kesäkurpitsaraaste nesteineen. Sekoita. Laita pannulle ½ tl oliiviöljyä ja kaada taikina päälle. Silppua päälle sipulin varsia tai ohuita purjorenkaita. Murustele päälle fetajuustoa. Kypsennä miedolla lämmöllä kannen alla kunnes munakaslettu on hyytynyt, noin 10 minuuttia. Nauti valitsemiesi lisukkeiden kanssa.

Viikko 1 tiistai

Kahvi-suklaatuorepuuro

2 annosta, 10 min + yön yli jääkaapissa

2 päärynää
3 dl makeuttamatonta mantelijuomaa (tai esimerkiksi kaurajuomaa)
2 rkl chiasiemeniä tai pellavarouhetta
10 kpl pähkinöitä
½ dl proteiinijauhetta (hera tai kasviproteiini)
2 rkl tummaa tai raakakaakaojauhetta
2 tl pikakahvijauhetta
¼ tl suolaa
2 dl kaurahiutaleita
(tarvittaessa 1 tl hunajaa tai muuta terveellisempää makeuttajaa)

Kuori ja pilko päärynät pienemmiksi paloiksi. Soseuta kaikki ainekset kauraa lukuun ottamatta tasaiseksi seokseksi. Lisää kaurahiutaleet joko sellaisenaan tai sekoita nekin tasaiseksi. Tarkista maku, lisää tarvittaessa hieman makeutusta. Jaa tuorepuuro kahteen purkkiin ja laita jääkaappiin turpoamaan vähintään yön yli.

Nuudelipannu

3 annosta, 25 min

250 g tofua tai 1 rs (225 g) Paneer-juustoa (Apetina)
5 cm purjoa tai muutama nippusipuli
1-2 tl suolatonta broilerimaustetta (esim. Meira)
½ tl + ½ tl suolaa
1 pss (kotimaisia) wokkivihanneksia
400 g tomaattimurskaa
100 g kermaviiliä (10 %) tai vastaavaa kaurapohjaista valmistetta (10 %, esim. Juustoportti)
100 g täysjyvä(riisi)nuudeleita

Lisukkeeksi

yksittäisen annoksen pinnalle 2 tl tahinia tai oliiviöljyä
kirsikkatomaatteja tai muita kasviksia

Ota wokkivihannekset sulamaan. Paista kuutioituun tofuun tai juustoon paistopintaa kuumalla pannulla. Lisää hienonnetut sipulinvarret tai purjo. Mausta ½ tl suolaa ja broilerimausteella. Lisää wokkivihannekset ja kääntelet hetki.

Lisää joukkoon kuumennettu vesi ja tomaattimurska sekä kermaviili. Kuumenna kiehuvaaksi. Lisää joukkoon nuudelit ja ½ tl suolaa. Sekoittele hetken aikaa, jotta kerät aukenevat. Laita kansi päälle ja anna hautua miedolla lämmöllä 15 minuuttia. Tarkista maku ja lisää halutessasi mausteita.

Viikko 1 keskiviikko

Kauralesepuuro

1 annos, 10 min

1 dl kauraleseitä
2 dl vettä
1 dl makeuttamatonta mantelijuomaa (tai kaurajuomaa)
¼ tl suolaa
2 kananmunan valkuaisista (tai 1 kokonainen muna)
valintasi mukaan 1 tl kookosöljyä, oliiviöljyä tai pellavansiemenöljyä

Lisäksi

1 ½ dl marjoja
½ dl raejuustoa
(kanelia)

Sekoita kauraleseet ja nesteet kattilassa. Kuumenna kiehuvaaksi ja hauduta kannen alla puuroksi noin 5 minuuttia. Lisää suola ja valkuaiset, sekoita huolellisesti. Hauduta vielä pari minuuttia. Sammuta levy ja lisää öljy. Syö puuro lisukkeiden kera.

Vinkki! Kananmunanvalkuaiset tuovat puuroon pehmeää koostumusta, kermaisuutta ja proteiinia ilman kananmunan makua. Jos käytät kokonaisen munan, puuro saattaa maistua kananmunalle.

Viikko 1 torstai

Mustikka-banaanismoothiekulho

1 annos, 5 min

1 banaani
2,5 dl pakastemustikoita
1 dl kaura- tai mantelijuomaa
½ dl (hera)proteiinijauhetta
1 rkl chiasiemeniä tai pellavarouhetta
(1 tl lakritsijauhetta tai anikseniä)

Päälle

1 rkl tahinia tai maapähkinävoita

Viipaloi banaani. Ota puolet banaaniviipaleista sivuun. Sekoita loput smoothien ainekset kuohkean tasaiseksi tehosekoittimessa tai sauvasekoittimen leikkuriteräkulhossa. Kaada kulhoon, lisää loput banaaniviipaleet, valuta päälle tahinia tai maapähkinävoita ja nauti heti.

Hedelmäinen pastasalaatti

2 annosta, 20 min

5 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
½ pss (a' 80g)
Hernis-herneproteiinisuikeleita (tai 3 dl
soijasuikeleita)
2 dl tummaa pastaa
suolaa
1-2 tl suolatonta broilerimaustetta (esim.
Meira) tai curryjauhetta
2 isoa porkkanaa
100 g turkkilaista jogurttia
2 kypsää persikkaa tai 1 kypsä mango
½ rs kirsikkatomaatteja
(pala purjoa)
1 rkl oliiviöljyä

Kuumenna vesi vedenkeittimellä. Murena
kulhoon kasvisliemikuutio, lisää vesi ja
Hernis-suikeleet tai soijasuikeleet. Jätä
turpoamaan. Keitä pasta pakkauksen ohjeen
mukaan suolalla maustetussa vedessä. Paista
valutetut suikeleet pannulla siten, että ne
saavat hieman väriä ja mausta
broilerimausteella tai currylla sekä tarvittaessa
suolalla. Raasta porkkanat karkeaksi
raasteeksi. Sekoita pasta, Hernis-suikeleet ja
porkkanaraaste. Lisää turkkilainen jogurtti ja
sekoita tasaiseksi. Pilko persikat tai kuorittu
mango sopiviksi suupaloiksi. Puolita
kirsikkatomaatit. (Suikele purjo.) Lisää
kasvikset pastasalaattiin. Rouhi päälle
mustapippuria. Tarjoile saman tien tai
myöhemmin jääkaappikylmänä.

Viikko 1 perjantai

Keltainen kasvissosekeitto

2 annosta, 30 min

250g porkkanoita
250 g perunoita
1 tl oliiviöljyä tai kookosöljyä
4 valkosipulinkynttä
vettä
1 kasvisliemikuutio
100 g kermaviiliä (6-10%)

Lisukkeeksi annokseen:
1 rkl siemeniä
1 dl raejuustoa

Pese, (kuori halutessasi) ja pilko juurekset
paloiksi. Kuullota öljyssä hetki sekoitellen.
Lisää pilkotut valkosipulinkyntset.
Kuumenna vesi vedenkeittimellä ja kaada
kattilaan sen verran, että juurekset
peittyvät. Lisää kasvisliemikuutio ja anna
kiehua miedolla lämmöllä kannen alla noin
20 minuuttia tai kunnes juurekset tuntuvat
pehmeiltä. Soseuta keitto sauva- tai
tehosekoittimella ja lisää jogurtti tai
kermaviili. Tarkista maku.

Taatelijäätelö

1 annos, 5 min (+ banaanien pakastus etukäteen)

1,5 kypsää viipaleina pakastettua banaania
(mielellään mustapilkkuisia, jo hieman ylikypsiä)
2 tuoretta taatelia
1 rkl maapähkinävoita tai tahinia tai 2 rkl
manteleita
¾ dl (hera)proteiinijauhetta
2 rkl kasvimaitoa

Laita kaikki ainekset sauvasekoittimen leikkurikulhoon tai tehosekoittimeen. Soseuta (tarvittaessa sykäyksittäin) jäätelömäiseksi massaksi. Voit kaapia massaa välillä lusikalla reunoilta. Varo laittamasta liikaa nestettä, muuten jäätelöstä ei tule kiinteää. Nauti heti tai laita hetkeksi pakastimeen.

Viikko 1 lauantai

Siementuorepuuro

1 annos, 5 min + yön yli jääkaapissa

1 ½ dl kahviin tarkoitettua kaurajuomaa
1 banaani
3 rkl chiasiemeniä (tai pellavarouhetta)
½ dl proteiinijauhetta (tai 1,5 dl kreikkalaista jogurttia; jätä kaurajuoma pois)
1 rkl tummaa kaakaojauhetta
2 taatelia jos käytät maustamatonta jauhetta tai jogurttia
Lisäksi 1 ½ dl marjoja ja 1 rkl jogurttia

Sekoita kaikki ainekset teho- tai sauvasekoittimella keskenään (halutessasi voit lisätä chiasiemenet tai pellavan lopuksi lusikalla joukkoon, jolloin saat tuorepuuromaista rouheutta). Anna turvota jääkaapissa yön yli. Nauti marjojen ja jogurttilusikallisen kanssa.

Kasvispihvit ja uunijuurekset

50-60 min, josta uunissa noin 30-40 min

Hernispihvit noin 4 annosta

1,5 kasvisliemikuutiota
1,75 dl kiehautettua vettä
100 g herneproteiinirouhetta (*Hernis tai Vegesun; testattu Herniksellä*)
4 rkl täysjyväspelttijauhoja (*gluteeniton: esim. durra jauhoja tai tattari jauhoja*)
2 rkl sipulijauhetta
1 rkl broileri- tai grillausmaustetta (*suolatonta*)
½ tl mustapippurirouhetta
3 kananmunaa

Uunijuurekset / 3 annosta

500 g perunoita
1 parsakaali
(½ kesäkurpitsa)
2-3 sipulia
6-8 valkosipulinkynttä
suolaa
pippuria
2 rkl oliiviöljyä

Liuota kasvisliemikuutiot kuumaa veteen. Lisää herneproteiinirouhe ja mausteet ja sekoita tasaiseksi. Lisää lopuksi jauhot ja munat. Soseuta koostumusta sauvasekoittimella tasaisemmaksi, jotta pihvit pysyvät paremmin koossa. Muotoile pihveiksi joko kuumalle pannulle (paista ½ tl oliiviöljyä noin 5 minuuttia per puoli) tai pellille (kypsennä juuresten kanssa kiertoilmauunissa 175 asteessa noin 15 minuuttia).

Laita leivinpaperi toiselle pellille. Pese perunat, kesäkurpitsa ja parsakaali ja leikkaa suupaloiksi. Kuori ja lohko sipulit. Kuori valkosipulinkyntset mutta jätä ne kokonaisiksi. Laita kasvikset pellille, ripottele päälle suolaa ja pippuria ja valuta päälle oliiviöljyä. Sekoita tarvittaessa, se onnistuu parhaiten käsin.

Mikäli kypsennät pihvit uunissa, paista pihvejä kiertoilmauunin keskitasolla noin 15 minuuttia, juureksia alapuolella noin 30-40 minuuttia. Voit tarvittaessa vaihtaa juurespellin ylemmälle tasolle kun otat pihvit pois.

Raejuustopannari

2 annosta, aktiivinen valmistus 5 min + turvotus ja uunissaoloaika 45-60 min

2 kananmunaa
3 dl makeuttamatonta mantelijuomaa *tai* 1,5 dl kaurajuomaa ja 1,5 dl vettä
½ tl suolaa
1,5 dl täysjyväjauhoja (*esimerkiksi speltti- ja kaurajauhoja tai talkkunaa ja durra jauhoja*)
200 g raejuustoa
(1-2 tl valitsemaasi terveellisempää makeuttajaa, kuten hunajaa tai koivusokeria)

Tarjoiluun

Kanelin kanssa paistettuja omenalohkoja tai marjoja
(1-2 rkl paksua jogurttia)

Sekoita ainekset keskenään ja jos mahdollista, anna taikinan turvota puolisen tuntia.

Paista pellillä leivinpaperin päällä 200 asteessa 25-30 minuuttia. Valmistele sillä välin haluamasi lisukkeet.

Viikko 1 sunnuntai

Itse tehty hampurilainen

1 kpl, 10 min

2 viipaletta ruis- tai kauraleipää
2 siivua juustoa
tomaattia
kurkkua
(suolakurkkua)
pari salaatinlehteä
makeuttamatonta ketsuppia tai (dijonin)sinappia
1 rkl turkkilaista jogurttia

neljäsosa aiemmin valmistamistasi kasvispihveistä

Paahda leivät ja lämmitä pihvit pannulla halutessasi. Voitele leivät ketsupilla, sinapilla ja/tai jogurtilla. Kasaa päälle pihvi(t), tomaatti-, kurkku- ja suolakurkkuviipaleita sekä salaattia ja juustosiivuja. Sujauta hampurilainen kahvin-suodatinpussiin, jolloin syöminen onnistuu siistimmin.

Tofu-juuressalaatti feta- tai aurajuustolla

2 annosta, 10 min

$\frac{3}{4}$ aiemmin valmistamistasi uunijuureksista (noin 5-6 dl)
200 g maustamatonta tai marinoitua tofua (suolaa)
(1-2 tl broilerimaustetta)
1 rku salaattia
3 rkl murustettua fetaa tai aurajuustoa

Kuutioi tofu ja paista siihen paistopintaa kuivalla pannulla. Mausta tarvittaessa riippuen käytätkö maustamatonta vai marinoitua tofua. Revi lautasille tai rasioihin salaattia ja jaa päälle juurekset (voit maustaa niitä broilerimausteella). Lisää tofukuutiot ja ripottele pinnalle juustoa.

Kaakao-kauralesepuuro

1 annos, 10 min

1 dl kauraleseitä
1 dl kaura- tai mantelijuomaa
1,5 dl vettä
riipaus suolaa
2 tl tummaa tai raakakaakaojauhetta
2 tl maapähkinävoita

Lisäksi

$\frac{1}{2}$ dl proteiinijauhetta sekoitettuna tilkkaan kaura- tai mantelijuomaa tai 1 dl raejuustoa
1 $\frac{1}{2}$ dl marjoja
1 tl maapähkinävoita

Mittaa kattilaan leseet ja nesteet. Lämmitä levyllä ja hauduta puuroksi. Mausta suolalla ja maapähkinävoilla sekä kaakaolla. Sekoita proteiinijauhe nesteeseen tahnaksi ja lisää puuron päälle marjojen kera.

Viikko 2 maanantai

Pähkinäinen päärynärahka

1 annos

1 kypsä päärynä
1 prk (n. 200 g) rahkaa tai proteiinipitoista jogurttia, kuten kreikkalaista tai islantilaista (*rasvaa 2-3 %*)
2 rkl manteleita tai pähkinöitä
1 tl hunajaa
(1 rkl vaniljanmakuista proteiinijauhetta)

Kuori ja kuutioi päärynä. Sekoita kuutiot rahkaan. Lisää pähkinät, rouhi halutessasi. (Sekoita halutessasi proteiinijauhetta lisämakua antamaan.) Valuta päälle hunajaa.

Papupihvit ja lohkoperunat

20 min + uunissa 30-40 min

Papupihvit 2 annosta
2 erilaista tetraa (a' noin 230g) papuja ja kikherneitä

2 rkl jauhoja (esim. speltti- tai kaurajauho)
1 rkl oliiviöljyä
1 rkl suolatonta broilerimaustetta
1 pieni sipuli
1/2 dl vettä

Lohkoperunat, 1 annos + puolet seuraavalle päivälle

4 perunaa kuorineen
4 valkosipulinkynttä
1 rkl oliiviöljyä
suolaa ja pippuria
(1 tl broilerimaustetta)

Lisäksi pellille

2 porkkanaa
2 valkosipulinkynttä

Helppo kastike (2 annosta, puolet seuraavalle päivälle)

1 dl proteiinipitoista jogurttia (*rasvaa 2-3%*)
dijoninsinappia maun mukaan (2-4 tl)
mustapippuria
(suolaa)
2 tl sitruunan mehua

Kuumenna uuni 175 asteeseen. Pese ja lohko perunat. Pese porkkanat ja puolita ne pitkittäin. Kuori valkosipulinkyntset, jätä kokonaisiksi. Laita kasvikset pellille, ripottele päälle suolaa ja pippuria ja lisää oliiviöljyä sekä mauste. Sekoita. Kypsennä uunin keskitasolla noin 30-40 minuuttia, kunnes juurekset ovat kypsiä. Valmista pihvit ja kastike kasvien kypsyessä.

Kaada kaikki pavut ja kikherneet siivilään ja huuhtelee. Ota puolet sivuun jääkaappiin odottamaan seuraavaa päivää. Hienonna sipuli ja paista se ensin paistinpannalla ½ teelusikallisessa oliiviöljyä. Murskaa loput pavut esimerkiksi tehosekoittimella tai sauvasekoittimella, voit jättää hieman sattumia, eli seoksen ei tarvitse olla täysin sileää, kunhan se ei ole irtonaista. Sekoita sitten kaikki ainekset lusikalla keskenään ja tarkista maku. Lisää tarvittaessa mausteita. Muotoile haluamasi kokoisia pihvejä. Paista keskilämmöllä öljytilkassa molemmin puolin. Lohko tomaatit, mausta kevyesti pippurilla ja suolaripauksella. Säästä puolet seuraavalle päivälle.

Porkkanaletut ja feta-jogurttikastike

2 annosta, 25 min

3-4 (300 g) porkkanaa (tai 300 g valmista porkkanasosetta)
2 kananmunaa
2 dl kaurajuomaa (tai mantelijuomaa)
2 dl vettä
1 dl kaurajauhoja (tai hiutaleita)
2 rkl speltti- tai täysjyväriisijauhoa tai tummaa gluteenitonta jauhoseosta
¾ tl suolaa
¼ tl valkopippuria
teelusikan kärjellinen muskottipähkinää (jätä pois jollei löydy)

Paistamiseen tarvittaessa hiukan (enintään 2 tl) voita, kookosöljyä tai oliiviöljyä

Kastike

1,5 dl kreikkalaista tai islantilaista jogurttia (rasvaa 2-3 %)
2 rkl fetajuustoa tai aurajuustoa
1 tl hunajaa
ripaus suolaa ja mustapippuria

Lisäksi

Kasviksia, kuten kurkkua tai kirsikkatomaatteja tai esimerkiksi puolukoita

Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja laita jääkaappiin maustumaan. Kuori ja keitä tai höyrytä porkkanat kypsiksi tai käytä valmista sosetta (voit myös raastaa ne hienoksi raasteeksi, mikäli haluat hieman suutuntumaa lettuihin). Blendaa kaikki lettutaikinan ainekset keskenään. Jos käytät raastetta, lisää se lusikalla valmiiseen taikinaan. Kuumenna pannu ja kaada taikinaa pannulle pieniksi letuiksi. Käännä letut vasta, kun taikina on lähes hyytynyt.

Viikko 2 tiistai

Papupihvit ja paahdettu juuresmuusi

1 annos, 5 min

Käytä aiemmin paahtamiasi juureksia:

2 perunaa
2 porkkanaa
2 valkosipulinkynttä

Lisäksi

½ dl kaura- tai mantelijuomaa
(1 tl yrttimaustetta)

½ aiemmin kypsentämistäsi papupihveistä
½ edellispäivän kastikkeesta
lopun tomaattilohkot edellispäivältä

Soseuta juurekset, neste ja mausteet juuresseoseeksi. Tarkista maku ja lisää halutessasi jotakin maustetta. Tarjoile lämmitettyjen pihvien, jogurttikastikkeen ja tomaatin kanssa.

Chilinen kasviskulho

2 annosta, 20 min

1 dl kvinoaa
3 dl vettä
¼ tl suolaa

n. 230 g alkuvuikosta jääneitä papuja
1 ½ dl edamamepapuja (*pakaste*) tai
pakasteherneitä
1 mieto chilipalko
200 g punakaalia (*lopun voit käyttää muina päivinä kasvislisukkeena*)
riipaus suolaa
2 porkkanaa

Kastike

1 rkl maapähkinävoita (*tai tahinia tai cashewtahnaa*)
1 rkl sitruunasta puristettua mehua
½ dl paksua jogurttia (*rasvaa 2-3%*)
riipaus suolaa ja pippuria
(chilijauhetta)

Huuhtelee kvinoaa huolellisesti ja keitä kypsäksi suolalla maustetussa vedessä. Kun kvinoaa kypsyy, sekoita ensin kastikkeen ainekset keskenään esimerkiksi mukissa. Raasta porkkanat hienoksi raasteeksi. Suikaloi punakaali ohueksi esimerkiksi juustohöylällä, sekoita siihen hiukan suolaa ja puristele kevyesti. Kiehauta edamamepavut nopeasti (noin 2 minuuttia) pienessä vesitilkassa; herneet voit käyttää sellaisenaan. Hienonna chilipalko. Kokoa kulho kvinoasta, kaalista, porkkanaraasteesta ja kaikista pavuista. Viimeistele hienonnetulla chilillä ja kastikkeella.

Dippikasvikset ja hummus

2 annosta hummusta; toinen annos seuraavan aamun kerrosleipään
10 min

1 tetra kikherneitä
½-1 dl kikherneiden säilöntälientä
1-2 rkl oliiviöljyä TAI tahinia (tai maapähkinävoita, antaa omanlaisensa sävöksen)
2 tl juustokuminaa
1 tl paprikajauhetta
½ tl suolaa
noin ½ sitruunan mehu, lisäile maun mukaan
1 valkosipulinkynsi
(tuoretta persiljaa tai muuta yrttiä viimeistelyyn)

Lisäksi

1 omena tai päärynä sekä maun ja jääkaapin sisällön mukaan kukkakaalia, porkkanaa, kurkkua, parsakaalia yms. dipattavaa (halutessasi 1 keitetty kananmuna)

Valuta kikherneet mutta ota talteen noin 1 dl säilöntälientä. Soseuta kaikki ainekset sauvasekoittimella makusi mukaan joko karkeaksi tai täysin sileäksi tahnaksi. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa, juustokuminaa tai sitruunaa.

Pese kasvikset ja leikkaa ne dipattavan kokoisiksi paloiksi. Ota puolet hummuksesta sivuun seuraavaa aamua varten ja käytä loppu kasvien dippinä.

Viikko 2 keskiviikko

Kerrosleipä hummuksella

1 annos, 5 min

2 viipaletta kaura- tai ruisleipää
lopun aiemmin valmistamastasi hummuksella
pala kurkkua
½ paprikaa
1 pieni tomaatti

Levitä hummus leiville. Laita päälle ohuita kurkku-, paprika- ja tomaattiviipaleita ja kokoa kerrosleiväksi.

Kasvisrisotto ricottajuustolla

2 annosta, 25 min

1 iso kesäkurpitsa (n. 500 g)
1 pieni purjo
½ tl oliiviöljyä
pieni ripaus suolaa
1,5 dl tummaa puuroriisiä tai pyöreäjyväistä täysjyväriisiä (ei pikariisiä)
noin 5 dl kuumaa vettä
1 kasvisliemikuutio
¼ tl valkopippuria
1 rs (n. 250 g) ricottajuustoa (rasvaa 6-10 %, esim. Pirkka Parhaat tai Castelli)

Lisäksi
porkkanaraastetta

Leikkaa kesäkurpitsa 1-2 cm kuutioiksi. Suikaloi purjo (voit käyttää halutessasi myös vihreän osan). Kuullota kasviksia kattilassa oliiviöljyssä muutaman minuutin ajan. Ripauta päälle hitunen suolaa. Huuhtelee sillä välin riisi siivilässä ja kuumenna vesi vedenkeittimellä. Lisää riisi ja murennettu kasvisliemikuutio kattilaan. Kaada päälle kuuma vesi. Anna poreilla rauhallisesti noin 10-15 minuuttia, kunnes neste on lähes imeytynyt riisiin (voit lisätä sitä tarvittaessa) ja riisi tuntuu sopivan kypsältä. Sammuta levy ja siirrä kattila sivuun. Lisää valkopippuri ja ricottajuusto ja sekoita huolellisesti. Risoton kuuluu olla melko valuvaa (mikäli se on liian löysää, anna ruuan vetäytyä hetki).

Banaanipannukakku

1 annos, 15 min

2 kananmunaa
1 kypsä banaani
2 rkl täysjyväjauhoja valinnan mukaan
¼ tl leivinjauhetta
½ dl kaura- tai mantelijuomaa
¼ tl suolaa
½ tl kanelia tai kardemummaa

Paistamiseen ½ tl kookos- tai oliiviöljyä

Lisäksi
2 rkl paksua jogurtia
2 dl marjoja

Valmista koko taikina tehosekoittimessa tai vaihtoehtoisesti riko kananmunat kulhoon ja muusaa banaani haarukalla joukkoon, lisää jauhot, leivinjauhe, mausteet ja neste ja sekoita haarukalla tasaiseksi. Kaada taikina pannulle ja kypsennä noin 10 minuuttia, kunnes pannukakku on mehevän kypsä. Tarjoile jogurtin ja marjojen kanssa (halutessasi voit soseuttaa jogurtista ja marjoista soseen pannukakun päälle).

Viikko 2 torstai

Aurinkoinen appelsiini-mangosmoothiekulho

1 annos, 5 min

100 g pakastettuja mangokuutioita
½ iso appelsiini
¾ dl (hera)proteiinijauhetta
½ avokado
1 rkl chiasiemeniä tai pellavarouhetta
½-1 dl kasvimaitojuomaa
(½-1 tl inkivääriä)

Päälle

½ iso appelsiini
1 rkl pähkinöitä tai siemeniä

Kuori ja lohko appelsiini. Säästä puolet smoothien päälle. Laita loput ainekset tehosekoittimeen ja sekoita kuohkeaksi, lusikoitavan paksuksi smoothieksi. Siirrä kulhoon ja nauti heti appelsiinilohkojen kera.

Kaalilasagne

3 annosta, 25 min + 60 min uunissa

1 pienehkö keräkaali
1 tl suolaa
1 ½ l vettä

1 pkt kaurajauhistä (*Härkis*)
1 sipuli
600 g maustettua tomaattimurskaa tai valmista tomaattipastakastiketta (*esim. Pirkka*)
½ tl mustapippuria (suolaa)
2 tl kuivattuja yrttejä (basilikaa/rosmariinia/timjamia/oreganoa...)

3 dl maustamatonta soijajogurttia (*tässä reseptissä käytetään nimenomaan soijajogurttia, sillä se hyytyy uunissa sellaisenaan*)
2 dl 5% juustoa raasteena
¼ tl suolaa

Halkaise kaali, poista kanta ja irrottele lehdet mahdollisimman kokonaisina. Laita suureen kattilaan veden ja suolan kanssa ja kypsennä noin 10 minuuttia. Ruskista sillä välin kaurajauhis sipulin kanssa korkeareunaisessa paistinpannussa ja mausta se pippurilla. Lisää tomaattimurska ja hauduta kannen alla 5 - 10 minuuttia. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa.

Raasta juusto ja sekoita se jogurttiin, lisää vähän suolaa. Valuta kaalinlehdet hyvin. Lado ison uunivuoan pohjalle kerros kaalinlehtiä sekä puolet tomaattikastikkeesta. Laita sen jälkeen taas kerros kaalia ja loput tomaattikastikkeet. Lusikoi päälle puolet juustoseoksesta. Lisää loput kaalinlehdet ja niiden päälle loppu juustoseos. Kypsennä 175-asteisen uunin alaosassa vähintään tunnin ajan. Kaalilasagne kiinteytyy jäähtyessään ja maistuu hyvältä myös seuraavina päivinä.

Viikko 2 perjantai

Itse tehty hampurilainen

1 kpl, 5 min

2 viipaletta ruis- tai kauraleipää
1 tomaatti
pala kurkkua
(suolakurkkua)
salaatinlehtiä
makeuttamatonta ketsuppia tai
(dijonin)sinappia
2 rkl paksua jogurtia

puolet aiemmin pakastamistasi
soijapihveistä

Paahda leivät ja lämmitä pihvit pannulla halutessasi. Voitele leivät ketsupilla, sinapilla ja/tai jogurtilla. Kasaa päälle pihvi(t), tomaatti-, kurkku- ja suolakurkkuviipaleita sekä salaattia. Sujauta hampurilainen kahvinuodatinpussiin, jolloin syöminen onnistuu siistimmin.

Proteiinivanukas

2 annosta, 5 min + tekeytyminen jääkaapissa 30+ min

1 kypsä avokado (noin 70-80 g)
300 g kreikkalaista tai islantilaista jogurtia
½ dl proteiinijauhetta
2 rkl tummaa kaakaojauhetta
1 rkl maapähkinävoita (tai tahinia)
¼ tl suolaa
(tarvittaessa 1-3 tl hunajaa tai koivusokeria)

Lisäksi annokseen

2 dl valitsemiasi (tuoreita tai kevyesti sulatettuja) marjoja tai 1 persikka / päärynä kuutioina

Sekoita kaikki vanukkaan ainekset keskenään esimerkiksi sauvasekoittimen leikkurikulhossa tai tehosekoittimessa. Jaa annoksiin ja laita jääkaappiin viilentymään ja jähmettymään mieluiten vähintään 30 minuutiksi. Tarjoile marjojen tai hedelmäpalojen kanssa.

Vinkki! Vanukas toimii erityisen hyvin kasviproteiinilla, sillä se kiinteyttää vanukasta sopivasti. Jos käytät heraproteiinia, voit lisätä 1-2 rkl chiasiemeniä. Vanukas jähmettyy jääkaapissa tekeytyessään jonkin verran.

Viikko 2 lauantai

Bolognese täysjyvä- ja kesäkurpitsanuudeleilla

20-25 min

Kastike: 4 annosta

1 iso sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 tl oliiviöljyä
3 dl soijarouhetta (tai
herneproteiinirouhetta)
6 dl vettä
1 kasvisliemikuutio

2 porkkanaa
4 lehtisellerin vartta
400 g tomaattimurskaa
2 dl vettä
2 rkl tomaattipyreetä
1 rkl soijakastiketta (tai ½-1 tl suolaa)
1 tl timjamia tai yrttisekoitusta
1/2 tl mustapippuria
kesäkurpitsan sisus pilkottuna

Nuudelit 1 annos

½-1 pieni kesäkurpitsa
(40 g täysjyvänuudeleita,
gluteenittomana tarvittaessa)
2 tl oliiviöljyä

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Kuori ja raasta porkkanat hienoksi raasteeksi. Huuhdo ja viipaloi lehtisellerit. Kuullota ensin sipulia tilkassa öljyä. Sekoita kuiva soijarouhe sekaan, hämmennä ja lisää murusteltu kasvisliemikuutio sekä pikkuhiljaa vettä sitä mukaa, kun se imeytyy rouheeseen. Paista hetki. Lisää kasvikset ja anna kuullottua. Sekoita joukkoon tomaattimurska, vesi ja tomaattipyree. Mausta soijakastikkeella tai suolalla, timjamilla ja mustapippurilla. Hauduta noin 10 minuuttia. Keitä sillä välin nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan kevyesti suolalla maustetussa vedessä. Leikkaa kesäkurpitsasta ohuita suikaleita esimerkiksi kuorimaveitsellä. Pilko pehmeä sisus kastikkeen sekaan hautumaan. Valuta nuudelit ja lisää kesäkurpitsasuikaleet kuumien nuudeliin joukkoon. Lisää öljyä. Tarjoile kastikkeen kanssa.

Vinkki! Mikäli käytät pelkkiä

kesäkurpitsasuikaleita, voit kuullottaa ne kevyesti pannulla ja maustaa suolalla.

Viikko 2 sunnuntai

Kasvismunakas

1 annos, 10 min

100 g (½ pss) herne-maissi-paprikaa
½ tl öljyä
riipaus suolaa
2 kananmunaa
2 rkl vettä tai kasvimaitojuomaa
¼ tl suolaa ja ripaus valko- tai
mustapippuria
1-2 lehtikaalinlehteä tai kourallinen
tuoretta pinaattia
(pala purjoa)

Laita öljy pannulle ja pyörittele kasvissekoitusta siinä, kunnes se on sulanut. Sekoita kananmunat, neste ja mausteet keskenään ja kaada kasvisseoksen päälle. Kypsennä miedolla lämmöllä kannen alla, kunnes munakas on hyytynyt. Lisää loppuvaiheessa silputut lehtikaalit tai pinaatinlehdet (sekä ohueksi viipaloitu purjo) munakkaan päälle ja hauduta vielä pieni hetki.

Nopea punajuuri-aurajuusto/fetapasta

1 annos, 10-15 min kun keität punajuuret etukäteen

1 iso tai 2 keskikokoista (noin 150 g)
punajuurta kuorineen keitettynä
75 g palkokasvipohjaista
proteiinipastaa (esim. Felicia tai
Barilla)
½ dl pastan keitinettä
1 rkl tomaattipyreetä
1-2 rkl aurajuustoa tai fetaa
murusteltuna
¼ tl valko- tai mustapippuria
1 tl timjamia tai yrttisekoitusta
(suolaa)

Lisäksi

1 tomaatti tai kirsikkatomaatteja
1 tl oliiviöljyä pastaan

Keitä punajuuret kokonaisina kuorineen, kypsennä samalla 1 punajuuri lisää myös seuraavan aamun smoothieen. (Voit keittää punajuuret etukäteen, jolloin ruoka valmistuu nopeasti. Helpoiten tämä käy siten, että lisäät punajuuret suoraan pussista kiehuvaan veteen ja annat hautua matalalla lämmöllä itsekseen noin tunnin.) Kuori punajuuret lämpiminä (ei kuumina, anna jäähtyä tarvittaessa hetki kylmässä vedessä) käsin hieromalla, jolloin kuoret irtoavat lähes itsestään.

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan suolalla maustetussa vedessä. Valuta mutta säästä noin 1 dl keitinettä. Sekoita pastaan oliiviöljy. Lohko punajuuret ja laita tehosekoittimeen tai sauvasekoittimen kulhoon yhdessä pastan keitinveden, tomaattipyreen, pippurin ja timjamin kanssa. Soseuta. Lisää käyttämäsi juusto murusteltuna. Voit valintasi mukaan joko sekoittaa sen tasaiseksi kastikkeen joukkoon tai jättää murumaiseksi. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa. Sekoita kastike pastan joukkoon tai annostele pastan päälle. Tarjoile tomaattien kera.

Lämpimät leivät bolognesekastikkeella

2 annosta, 10-15 min

4 viipaletta 100 % ruis- tai kauraleipää
¼ aiemmin valmistamastasi
bolognesekastikkeesta
2 dl raastettua juustoa (käytä pakastimesta)
(paprikaa tai herkkusieniä)

Lisäksi

iso annos salaattia tai muita kasviksia

Kuumenna uuni 225 asteeseen. Lusikoi leiville kastike ja ripottele juustoraastetta päälle. Halutessasi voit lisätä myös kasviksia kuten paprikaa tai herkkusieniä. Paista uunin yläosassa 5-10 minuuttia tai sen aikaa, että pinta ruskistuu sopivasti.

Mango-sitruunapehmis

1 annos, 5 min

100 g pakastemangokuutioita
½ kypsästä banaanista pakastettuna
(pakastettu aiemmin vkolla 1)
noin 1-2 tl luomusitruunan kuorta
½ dl (hera)proteiinijauhetta
1 rkl maapähkinävoita, tahinia tai 2 rkl
cashewpähkinöitä
(2 pakastepinaattikuutiota ravintoaineita
tuomaan)
(tarvittaessa pieni loraus vettä)

Pinnalle

1 rkl siemeniä tai pähkinöitä

Laita ainekset tehosekoittimeen tai
sauvasekoittimen leikkuriteräkulhoon.
Lisää mahdollisimman vähän nestettä, jotta
saat valmistettua mahdollisimman paksun
ja kuohkean jäätelön. Sekoita ja kaavi välillä
massaa reunoilta lusikalla, jotta saat sen
sekoittumaan paremmin. Tarkista maku ja
lisää halutessasi sitruunankuorta tai
esimerkiksi inkivääriä. Lusikoi kulhoon,
koristele ja nauti saman tien.

Viikko 3 maanantai

Punajuuri-marjasmoothie

1 annos, 5 min

2-3 dl pakastemarjoja, mansikat, puolukat ja
vadelmat sopivat erityisen hyvin
1-2 keitettyä punajuurta, koosta riippuen
½-1 banaani (viipaleina pakastettuna)
0,5-1 dl kaura- tai mantelijuomaa
½ dl proteiinijauhetta (jos makeutettua, voit
käyttää vähemmän banaania tai jättää sen pois)
1 rkl pellavarouhetta tai chiaa
1 rkl tahinia tai maapähkinävoita
ripaus suolaa
muutama pinaattikuutio tai jääpaloja
(2 tl tummaa kaakaojauhetta)

Kuori punajuuret käsin puristelemalla.
Mittaa ainekset tehosekoittimeen ja
sekoita tasaiseksi, kuohkeaksi
smoothieksi. Kaada kulhoon ja syö
lusikalla.

Paimenen paistos eli perunamuusilla kuorrutettu tomaattikastike

2 annosta, 10 min + uunissa 25-30 min

loput aiemmin valmistamastasi
bolognesekastikkeesta
½ pss (200 g) pakasteperunasoseainesta
(sis. ainoastaan perunaa, esim. Oolannin
Muusiperuna tai 4 kpl keskikokoisia
perunoita, kts. vinkki alla)
4 dl vettä
½ tl suolaa
2 tl oliiviöljyä tai voita
1 kananmuna
(2 rkl parmesaaniraastetta)

Lisäksi
porkkanaraastetta, kaaliraastetta tai
muuta vihanneksia

Kuumenna uuni 175 asteeseen. Mittaa vesi ja suola kattilaan, kuumenna ja lisää perunasoseaines. Sekoittele kunnes sose on tasaista. Sammuta levy, ota kattila levyltä ja hauduta hetki kannen alla. Sekoita joukkoon voi tai öljy sekä muna. Lusikoi bolognesekastike pienehköön uunivuokaan. Levitä päälle muusi. (Ripottele parmesaani päälle.) Kypsennä keski- tai ylätasolla noin 25-30 minuuttia.

Vinkki! Jos haluat valmistaa perunasoseen itse, keitä 4 keskikokoista perunaa ja soseuta tasaiseksi. Ohjeesta poiketen lisää vettä pikkuhiljaa, jotta saat löysähkön soseen. Lisää ohjeen mukaan muut ainekset.

Viikko 3 tiistai

Suolainen porkkanapannari pannulla

Munakkaan ruokaisampi versio toimii myös seuraavan päivän lounaana.

2 annosta, 15-20 min

1 sipuli
4 porkkanaa + ripaus suolaa
4 kananmunaa
2 dl kaura- tai mantelijuomaa
1 dl täysjyväjauhoja valinnan mukaan
½ tl suolaa
¼ tl musta- tai valkopippuria
1 tl yrttisekoitusta
1 tl oliiviöljyä paistamiseen
(pinnalle 1 rkl parmesaaniraastetta)

Kuori ja raasta porkkanat karkeaksi raasteeksi. Hienonna sipuli. Kuullota sipulia ja porkkanaraastetta hetki pannulla, mausta ripauksella suolaa. Sekoita sillä välin (muut) taikinan ainekset keskenään. Lisää porkkanaseos taikinaan. Lisää huuhtaistulle pannulle öljy ja kaada taikina siihen. Kypsennä miedolla lämmöllä kannen alla noin 10-15 minuuttia, kunnes pannari on hyytynyt. Lisää halutessasi parmesaania. Tarjoile halutessasi tuoreiden vihannesten, kuten tomaattilohkojen ja yrttien kanssa tai nauti sellaisenaan.

Suklaa-lakritsikulho

1 annos, 5 min + kukkakaalien sulatus huoneenlämmössä 15 min

1 dl kaura- tai mantelijuomaa
½ banaani
½ dl kaurahiutaleita
½ dl proteiinijauhetta
n. 200 g pakastekukkakaalia kohmeisena
1 rkl chiaa tai pellavarouhetta
1 rkl tummaa kaakaojauhetta
1 tl lakritsijauhetta (*jätä pois jollei ole, kokeile esim. piparkakkumaustetta*)
riipaus suolaa

Anna kukkakaalien sulaa huoneenlämmössä noin 15 minuuttia, se helpottaa sekoittamista. Laita ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi (voit joutua välillä kaapimaan seosta reunoilta) tai korkeaan kapeaan astiaan ja soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi.

Viikko 3 keskiviikko

Jogurttituorepuuro

1 annos, 5 min + yön yli jääkaapissa

½ dl kauraleseitä
1,5 dl proteiinipitoista jogurttia
(*kreikkalainen tai islantilainen, 2-3%*)
2 rkl pellavarouhetta tai chiaa
1 rkl siemeniä

Lisäksi

1,5 dl marjoja

Sekoita tuorepuuron ainekset keskenään. Anna turvota yön yli. Lisää aamulla marjat, voit joko sekoittaa ne joukkoon tai lisätä päälle.

Mausteinen kasvisriisi

3 annosta, 30 min

- 1 sipuli
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 /2 tl juustokuminaa
- 1/2 tl rouhittua kardemummaa
- 1 tl kurkumaa
- ½ tl kanelia
- 2 porkkanaa
- 1 rkl voita tai oliiviöljyä
- 2 ½ dl tummaa puuroriisiä tai pyöreäjäyväistä täysjyväriisiä (tai basmatiriisiä)
- 1 dl paksua jogurtia
- 6 dl vettä
- 1 tl suolaa
- 2 dl pakasteherneitä
- tuoretta korianteria tai persiljaa

Lisäksi

300 g marinoitua (esim. aasialainen) tai kylmäsavutofua
salaattia tai vihanneksia pilkottuna

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynsi. Kuori ja pilko porkkanat pieniksi kuutioiksi. Kuullota sipuleita ja porkkanoita voissa tai öljyssä kaikkien mausteiden kanssa pannulla hiljalleen 5 minuuttia.

Huuhtelee riisi ja lisää pannulle veden kanssa. Lisää suola. Anna kiehahtaa ja vähennä lämpöä. Lisää kansi ja anna riisin kypsyä hiljalleen 15-20 minuuttia (tai pakkauksen ohjeen mukaan pidempään). Lisää loppuvaiheessa joukkoon herneet ja anna niiden lämmitä pari minuuttia. Viimeistele jogurtilla ja tuoreella korianterilla.

Kun riisi kypsyy, kuutioi tofu (tai murustele se käsin, jos haluat siitä kuivempaa ja enemmän paistopintaa). Paista tofu kuivalla pannulla. Tarjoile riisin ja salaatin tai tuoreiden vihannesten kanssa.

Omenapiirakka

2 annosta, 10 min + uunissa 20-30 min

- 1 dl sokeroimatonta valmista 100 % omenasosetta (esim. lastenruoka tai tetrassa myytävä sose, myös päärynäsose sopii)
- 1 dl kreikkalaista tai islantilaista jogurtia (tai soijajogurtia)
- 1 dl kasvimaitojuomaa
- 2 dl kaurahiutaleita
- 2 rkl pellavarouhetta tai chiasiemeniä
- 3 rkl koivusokeria tai 1 rkl hunajaa
- 1 rkl sulatettua voita tai öljyä
- ½ tl leivinjauhetta
- ¼ tl suolaa
- ½ tl kardemummarouhetta ja/tai kanelia

2 omenaa (kotimaisia 4 kpl)

Tarjoiluun halutessasi ½ dl paksua jogurtia / annos

Laita uuni lämpenemään 175 asteeseen. Mittaa kaikki taikinan ainekset tehosekoittimeen tai soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi. Lusikoi taikina pieneen uunivuokaan. (Kuori ja) viipaloi omenat, levitä reilusti viipaleita taikinan päälle. Kypsennä uunin alatasolla noin 20-30 minuuttia.

Viikko 3 torstai

Härkäpapupastavuoka

3 annosta, 10 min + uunissa 40 min

n. 3-4 dl (120 g) täysjyväpastaa
1 pkt (250g) Härkis härkäpapumuraa,
maustamaton
½ tl suolaa
1 parsakaali
1 punainen (suippo)paprika
1 prk (n. 400 g) tomaattimurskaa (esim.
chilimaustettu)
2 kananmunaa
2 dl manteli- tai kaurajuomaa
2 dl vettä
¾ tl suolaa
1/4 tl valkopippuria

(Pinnalle 2 rkl parmesaaniraastetta)

Lisäksi

Tuoreita kasviksia

1 tl oliiviöljyä / annos

Laita uuni lämpenemään 175 asteeseen.
Paista härkäpapumuraa hetki kuivalla
pannulla, lisää suola. Mittaa pasta noin 3
litran uunivuokaan. Sekoita joukkoon
härkäpapumuru. Pilko paprika ja parsakaali
noin 1-2 cm paloiksi. Laita vuokaan. Sekoita
keskenään. Vispaa kulhossa kananmunat,
nesteet, suola ja tomaattimurska sekä
pippuri. Kaada vuokaan aineiden päälle.
Mikäli ainekset eivät peity, lisää vielä 1 dl
vettä. Sekoittele varoen niin, että munamaito
sekoittuu tasaisesti aineksiin. Viimeistelee
halutessasi parmesaanilla. Kypsennä uunin
keskitasolla noin 40 minuuttia. Tarkista, että
pasta ja parsakaalit ovat sopivan kypsiä.

Dippilautanen jogurttidipillä

1 annos, 5-10 min

Jogurttidippi

150 g proteiinipitoista jogurttia (*islantilaista tai kreikkalaista 2-3%*)

1 rkl (tai maun mukaan) suolatonta

broilerimaustetta (*esim. Meira*)

¼ tl suolaa

¼ tl musta- tai valkopippuria

½ tl hunajaa tai koivusokeria

1 rkl tahinia TAI käytä 2 rkl pähkinöitä tai siemeniä sellaisenaan vihannesten kanssa

Sekoita ensin dipin ainekset keskenään.

Maistele ja jätä maustumaan siksi aikaa, kun peset, (kuorit) ja pilkot kasvikset.

Lisäksi

Valitsemasi kasviksia, esimerkiksi:

- Paprikaa
- Kukkakaalia
- Parsakaalia
- Ruusukaaleja (kivanmakuisia raakana!)
- Kurkkua
- Porkkanaa
- Lanttua
- Omenaa tai päärynää

Viikko 3 perjantai

Kasvismunakas

1 annos, 10 min

100 g (½ pss) herne-maissi-paprikaa

½ tl öljyä

riipaus suolaa

2 kananmunaa

2 rkl vettä tai kasvimaitojuomaa

¼ tl suolaa ja ripaus valko- tai

mustapippuria

1-2 lehtikaalinlehteä tai kourallinen tuoretta pinaattia tai purjoa ohueksi siivutettuna

Laita öljy pannulle ja pyörittele

kasvissekoitusta siinä, kunnes se on sulanut.

Sekoita kananmunat, neste ja mausteet keskenään ja kaada kasvisseoksen päälle.

Kypsennä miedolla lämmöllä kannen alla,

kunnes munakas on hyytynyt. Lisää

loppuvaiheessa silputut lehtikaalit tai

pinaatinlehdet munakkaan päälle ja hauduta vielä pieni hetki.

Laku- tai pipari-taatelijäätelö

1 annos, 5 min (+ banaanien pakastus etukäteen)

2 kypsää banaania pakastettuna
muutama pakastepinaattikuutio
¾ dl (hera)proteiinijauhetta
½ kypsä avokado
¼-½ dl nestettä, kuten kasvimaitojuomaa

Maustamiseen

1 tl lakritsijauhetta
TAI ½ -1 tl piparkakkumaustetta / kanelia
sekä 1-2 taatelia pilkottuna

Laita ainekset tehosekoittimeen tai sauvasekoittimen leikkuriteräkulhoon. (Jos teet piparkakkujäätelön, voit lisätä taatelit vasta lopuksi ja sekoittaa vain kevyesti, jotta ne jäävät sattumiksi.) Lisää mahdollisimman vähän nestettä, jotta saat valmistettua mahdollisimman paksun ja kuohkean jäätelön. Sekoita ja kaavi välillä massaa reunoilta lusikalla, jotta saat sen sekoittumaan paremmin. Tarkista maku ja lisää halutessasi lakritsijauhetta. Lusikoi kulhoon, koristele ja nauti saman tien.

Viikko 3 lauantai

Porkkanakakkutuorepuuro

1 annos, 5 min + yön yli jääkaapissa

1 dl kaurahiutaleita
1 dl kaurajuomaa
150 g kreikkalaista tai islantilaista jogurttia
2 dl hienoa porkkanaraastetta
1-2 rkl pellavarouhetta (*tai chiaa*)
½ - 1 tl kanelia, kardemummaa ja/tai inkivääriä
1 tl hunajaa, koivusokeria tai vaniljajauhetta

Kuori ja raasta porkkana(t) hienoksi raasteeksi. Sekoita purkissa tai rasiassa kaurahiutaleet, kaurajuoma ja jogurtti. Lisää porkkanaraaste ja pellavarouhe sekä mausteet. Anna turvota jääkaapissa yön yli.

Suolaiset letut linssitäytteellä

2 annosta, 25 min

Letut

2 kananmunaa
2 dl manteli- tai kaurajuomaa
½ tl suolaa
1 ½ dl kaurahiutaleita
½ dl täysjyväjauhoja
(½ tl psylliumia jos sattuu olemaan)

Paistamiseen yhteensä 2 tl voita,
kookosöljyä tai oliiviöljyä

Linssitäyte

1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
2 tl oliiviöljyä
150g pakastepinaattia
2 tomaattia
1 tetra kypsä ruskeita tai vihreitä
linsejä
2 tl jauhettua juustokuminaa
1-2 tl paprikajauhetta
½-1 tl chilijauhetta
riipaus valko- tai mustapippuria

Lisukkeeksi

tuoreita vihanneksia kuten
tomaattia ja paprikaa

Sekoita lettutaikinan ainekset sauvasekoittimella tai blenderissä, jotta kaurahiutaleet sekoittuvat tasaiseksi (jos hiutaleet käyttää sellaisenaan, letut eivät pysy koossa). Voit myös käyttää kaurajauhoja. Anna taikinan turvota täytteen valmistamisen ajan.

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Kuullota niitä oliiviöljyssä pannulla miedolla lämmöllä muutama minuutti. Pilko tomaatit pieniksi kuutioiksi ja lisää pannulle. Lisää myös pinaatti. Kypsennä pari minuuttia. Lisää sitten valutetut linssit ja mausteet ja anna lämmetä.

Lämmitä pannu etukäteen. Levitä siihen hieman rasvaa (mikäli käytät voita, helpointa on pitää koko voipalaa kädessä paperissaan ja "voidella" pannu nopeasti läpi, jolloin se levittyy joka puolelle vähemmällä rasvan määrällä). Kaada taikinaa pannulle ja paista keskikokoisia lettuja. Anna paistua rauhassa ennen kääntämistä (levyn teho noin 3 asteikolla 1-6). Kääri lämpimän letun väliin linssitäytettä ja nauti tuoreiden kasvien kanssa.

Jos haluat seuraavan päivän letuista lämpimiä, lämmitä ne kevyesti pannulla.

Viikko 3 sunnuntai

Nopea luumu-kaurapaistos

1 annos, 5 min

1 dl kaurahiutaleita
2 tl voita, kookosöljyä tai oliiviöljyä
4-5 pientä tuoretta luumua (*isompia 1-2, myös persikat ja nektariinit sopivat*)
riipaus suolaa
1 tl hunajaa tai 3 tl koivusokeria

Lisäksi

noin 150 g kreikkalaista tai islantilaista jogurttia (2-3 %)

Kuumenna pannulla tilkka vettä ja kaada pois. Laita rasva kuumalle pannulle ja lisää kaurahiutaleet, suola ja makeutus. Paahda keskilämmöllä sekoitellen muutama minuutti, älä polta. Laita kauraseos sivuun ja lisää pestyt ja lohkotut luumut. Anna lämmetä mutta varo ruskistumista. Sekoita luumut kauraseoksen joukkoon ja nauti proteiinipitoisen jogurtin kanssa.

Kvinoapannu

2 annosta, 30 min

2 dl kvinoaa
6 dl vettä
1 kasvisliemikuutio

1 porkkana
1 pieni kesäkurpitsa
riipaus suolaa
1 tl juustokuminaa
2 tl oliiviöljyä
1 appelsiini
¼ tl mustapippuria
1 dl persiljaa

Soijarouhe

1 iso sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 tl oliiviöljyä
2 dl soijarouhetta
4 dl vettä
1 kasvisliemikuutio

Lisäksi

tomaattilohkoja tai muuta tuoretta
(1 rkl jogurttia per annos)

Huuhtelee kvinoaa kylmällä vedellä siivilässä. Valuta hyvin. Kuumenna vesi. Lisää kvinoaa ja kasvisliemikuutio. Hauduta kypsäksi. Ota puolet sivuun seuraavan viikon fetapaistosta varten.

Soijarouheen valmistus: kuullota ensin sipulia tilkassa öljyä isolla paistinpannalla. Sekoita kuiva soijarouhe sekaan, hämmennä ja lisää murusteltu kasvisliemikuutio sekä pikkuhiljaa vettä sitä mukaa, kun se imeytyy rouheeseen. Paista hetki ja siirrä sivuun.

Leikkaa kesäkurpitsa kuutioiksi. Raasta porkkana karkeaksi raasteeksi tai pilko pieniksi kuutioiksi. Paista kasviksia ja juustokuminaa öljyssä muutama minuutti paistinpannalla. Lisää kypsä kvinoaa ja sammuta levy. Kuori appelsiini ja leikkaa se pieniksi kuutioiksi. Lisää appelsiinikuutiota ja persiljaa kvinoan joukkoon. Tarjoa jonkin tuoreen kasviksen, kuten tomaattilohkojen sekä halutessasi jogurtin kanssa.

Mangopehmis

1 annos, 5 min

100 g pakastemangoa
½ kypsä banaani pakastettuna
½ dl (hera)proteiinijauhetta
½ kypsä avokado
2 pakastepinaattikuutiota ravintoaineita tuomaan
(tarvittaessa pieni loraus vettä tai kasvimaailmajuomaa)

Pinnalle

1 rkl siemeniä tai pähkinöitä
marjoja

Laita ainekset tehosekoittimeen tai sauvasekoittimen leikkuriteräkulhoon. Lisää mahdollisimman vähän nestettä, jotta saat valmistettua mahdollisimman paksun ja kuohkean jäätelön. Sekoita ja kaavi välillä massaa reunoilta lusikalla, jotta saat sen sekoittumaan paremmin. Tarkista maku ja lisää halutessasi esimerkiksi kardemummaa tai inkivääriä. Lusikoi kulhoon, koristele ja nauti saman tien.

Viikko 4 maanantai

Pikamysliä ja jogurttia

Myslin valmistus 7-10 min

Mysli (reseptistä saat noin 5 annosta mysliä, se säilyy useita viikkoja)

4 ½ dl kaurahiutaleita
1 dl kurpitsan- tai auringonkukansiemeniä
¾ tl suolaa
1 tl kanelia tai piparkakkumaustetta
½-1 rkl hunajaa (tai 1-2 rkl koivusokeria, ei pakollinen)
1 rkl oliivi- tai kookosöljyä
1 dl rusinoita

Mittaa kaurahiutaleet, siemenet ja mausteet paistinpannulle. Kuumenna ja sekoittele hetki. Lisää öljy ja hunaja ja sekoita huolellisesti. Paahda miedolla lämmöllä välillä sekoitellen noin 5 minuuttia, kunnes mysli saa väriä. Liian suurella lämmöllä mysli palaa herkästi. Lisää lopuksi rusinat ja siirrä kulhoon tai purkkiin jäähtymään. Tarjoile jogurtin ja marjojen kanssa.

Lisäksi annokseen

n. 150 g proteiinipitoista jogurttia (esim. Rainbow kreikkalainen pikari tai Arlan islantilaista jogurttia)
2 dl marjoja tai 1 omena kuutioituna

Fetapaistos

2 annosta, 5 min + uunissa 45 min + vetäytyminen 5-10 min

noin 3 ½ dl aiemmin keitettyä kvinoaa (tai tummaa riisiä)
1 prk vähärasvaista salaattijuustoa
5-10% (n. 150 g valutettuna)
1 tl yrttisekoitusta
1 dl mantelijuomaa tai kaurajuomaa
1 kananmuna
½ pss pakastepinaattia
3 tomaattia
(1 rkl parmesaani- tai juustoraastetta)

Ota pinaatti sulamaan (voit laittaa kuutiot lautaselle lämpenevään uuniin sulamaan). Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen. Sekoita murusteltu salaattijuusto ja yrttimauste kvinoan joukkoon. Laita seos pieneen uunivuokaan. Sekoita keskenään kananmuna ja kasvimaitojuoma sekä halutessasi parmesaani. Kaada kvinoaseoksen päälle. Viipaloi yksi tomaateista mahdollisimman ohueksi ja asettele viipaleet vuokaan. Kypsennä uunin keskitasolla noin 45 minuuttia. Anna vetäytyä 5 minuuttia uunista ottamisen jälkeen. Tarjoile tuoreen tomaatin kanssa.

Makea puolukkainen lakusmoothie

1 annos, 5 min

2-3 dl puolukoita (*pakastettuja*)
½-1 banaani viipaleina pakastettuna
2-3 kuutiota pakastepinaattia
½ dl proteiinijauhetta
1 dl kaura- tai mantelijuomaa
½ kypsä avokado
1 rkl pellavarouhetta tai
chiasiemeniä
1 tl lakritsijauhetta (*tai tummaa*
kaakaojauhetta)

Mittaa ainekset tehosekoittimeen tai korkeaan kapeaan astiaan (kuten litran pakastusrasiaan). Voit säätää smoothien makeutta banaanin määrällä riippuen käytätkö maustamatonta vai maustettua proteiinijauhetta. Tarvittaessa banaanin voi jättää pois. Sekoita ainekset sileäksi, kuohkeaksi smoothieksi, vältä käyttämästä enempää nestettä jotta smoothiesta ei tule löysää. Saatat joutua kaapimaan aineksia välillä lusikalla kannun reunoilta. (Sauvasekoittimella valmistettaessa kannattaa soseuttamisen jälkeen käyttää sekoittimen vispiläpäättä (tai sähkövatkainta) ja surauttaa seos vielä kuohkeaksi; saat täyttävämmän ja vähemmän jäisen smoothien.) Tarkista maku ja lisää halutessasi jotain aineksista.

Viikko 4 tiistai

Herniskeitto bataatilla

3 annosta, 25-30 min

3 dl Hernis-suikaleita (*tai soijasuikeita*)
1 iso bataatti
pala tuoretta inkivääriä (*noin 2 rkl pilkottuna*)
4 valkosipulinkynttä
½ tl oliiviöljyä
noin 7 dl vettä
2 kasvisliemikuutiota
400 g maustettua tomaattimurskaa (esim. chili tai valkosipuli)
1 rkl suolatonta broilerimaustetta (*esim. Meira*)
2 reilua rkl maapähkinävoita (*tai tahinia*)
½ tetraa (a' 230 g) kikherneitä
3 kourallista tuoretta pinaattia
¼ tl mustapippurirouhetta
suolaa maun mukaan

Lisukkeeksi

jotain tuoretta, kuten kurkku- tai paprikapaloja tai tuoreita yrttejä keiton joukkoon

Kuori ja kuutioi bataatti. Hienonna valkosipuli ja inkivääri. Laita öljy isoon kattilaan ja paista bataattikuutioita sekoitellen muutama minuutti, kunnes ne saavat hieman väriä. Lisää inkivääri ja valkosipuli. Paista vielä hetki. Kuumenna vesi ja lisää kattilaan liemikuutioiden, broilerimausteen, kuivien Hernis-suikaleiden ja paseeratun tomaatin kanssa. Kiehauta ja anna poreilla miedolla lämmöllä, kunnes bataatit ovat kypsyneet. Huuhtelee kikherneet ja säästä puolet illan suklaasmoothieen. Lisää kikherneet ja maapähkinävoi keittoon ja anna voin liueta kunnolla sekoitellen. Hauduta muutaman minuutin ajan ja sekoita sitten huuhdeltu pinaatti ja mustapippuri keittoon. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa.

Paksu suklaasmoothie

1 annos, 5 min

½ banaani
4-5 kuutiota pakastepinaattia
½ tetra kikherneitä (a' noin 230 g)
huuhdeltuna
1 rkl maapähkinävoita tai tahinia
1 iso pala tummaa suklaata
1 dl kaurajuomaa (tai manteli- tai soijajuomaa)
2 rkl proteiinijauhetta
riipaus suolaa
(½-1 tl pikakahvijauhetta,
piparkakkumaustetta, ½ tl
piparminttuaromia ja/tai tummaa
kaakaojauhetta)

Laita kaikki ainekset tehosekoittimen kulhoon ja sekoita tasaiseksi, kuohkeaksi smoothieksi. Lusikoi lasiin tai kulhoon ja nauti lusikalla tuoreena, jolloin smoothie on raikkaimmillaan (se ei kärsi säilytyksessäkään, mutta banaanin maku puskee tekeytyessä voimakkaasti esiin).

Vinkki! Smoothien makeuteen vaikuttaa se, miten kypsää banaania, käytät, käytätkö kaura- vai muuta kasvimaitojuomaa ja onko proteiinijauhe maustettua vai maustamatonta.

Viikko 4 keskiviikko

Lämpimät mozzarella-tomaattileivät

1 annos, 10-15 min

2 viipaletta 100 % kaura- tai ruisleipää
n. 70 g tomaattipyreetä
1 rkl jogurttia
1 tl yrttisekoitusta tai oreganoa
1 pallo mozzarellaa (rasvaa 8-10%)
1 tomaatti
(säilöttyjä herkkusieniä)

Kuumenna uuni 225 asteeseen. Avaa tomaattipyree ja lusikoi pieneen purkkiin. Sekoita 1 rkl tomaattipyreetä jogurttiin ja mausta yrttimausteella. Säästä loput tomaattipyreestä perjantain linssikeittoon. Voitele leivät tomaattikastikkeella ja asettele päälle viipaloitu tomaatti, viipaloitua mozzarellaa ja halutessasi valutettuja herkkusieniä. Laita leivät uunin kestäväälle lautaselle ja paista uunin yläosassa noin 5-10 minuuttia, kunnes juusto ruskistuu. Alenna uunin lämpötila 200 asteeseen ja kypsennä samalla uuninlämmityksellä alla olevan reseptin mukainen uunipuuro.

Uuniriisipuuro

3 annosta, 5 min + 60 min uunissa

2 dl tummaa puuroriisiä (tai muuta puuroutuvaa riisiä tai kvinoaa)
½ l makeuttamatonta mantelijuomaa +
½ l vettä TAI 2 ½ dl kaurajuomaa + 7 ½ dl vettä
½ tl suolaa

Lisäksi

marjoja

½ dl proteiinijauhetta + tilkka nestettä
TAI 1 dl proteiinipitoista jogurttia / annos
1 rkl siemeniä tai pähkinöitä tai niistä valmistettua tahnaa / annos

Huuhtelee riisit siivilässä. Mittaa suola ja nesteet noin 2 litran uunivuokaan ja lisää riisi. Sekoita hyvin. Kypsennä 200-asteisen uunin alatasolla noin tunti. Sekoita puolivälissä jos mahdollista. Anna vetäytyä hetki. Tarjoile valitsemasi proteiinivaihtoehdon, siementen / pähkinöiden ja tuoreiden tai pakastemarjojen kanssa.

Vinkki! Myöhemmin voit joko lämmittää puuron esimerkiksi paistinpannulla tai syödä sellaisenaan lisukkeiden kanssa riisifrutin tapaan sekoittamalla proteiinijauheesta (vanilja/maustamaton) ja nestetilkasta kastikkeen tai käyttämällä paksua jogurttia kastikkeena. Sekoita kastike halutessasi riisiin ja lisää marjat ja pähkinät.

Viikko 4 torstai

Leipäjuustosalaatti

2 annosta, 15 min

1 keskikokoinen kesäkurpitsa tai munakoiso (noin 400-500 g)
1 tl oliiviöljyä
1 ruukku (tummanvihreää) salaattia
4 isoa kourallista tuoretta pinaattia
riipaus suolaa ja valko- tai mustapippuria
1 iso tai 2 pienempää päärynää
150-200 g leipäjuustoa
(1-2 tl valkoviinietikkaa tai muuta viinietikkaa)

Leikkaa kesäkurpitsa melko ohuiksi viipaleiksi. Leikkaa viipaleet vielä puoliksi. Kuullota niitä pannulla molemmilta puolilta siten, että ne pehmenevät ja saavat hieman väriä. Mausta suolalla ja pippurilla. Revi salaatti lautasille tai rasioihin ja lisää huuhdeltu pinaatti. Lisää kesäkurpitsaviipaleet. Kuori ja kuutioi päärynä. Leikkaa leipäjuusto kuutioiksi. Lisää päärynä- ja leipäjuustopalat salaattiannoksiin. Viimeistele halutessasi viinietikalla.

Viikko 4 perjantai

Tomaattinen linssikeitto

3 annosta, 25 min

1 iso sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 tl oliiviöljyä
1,5 tl currya
2 tl juustokuminaa
1 tl inkiväärijauhetta (*jätä pois jos sinulla ei ole*)
2 dl kuivattuja punaisia linssejä
1,5 dl kookosmaitoa
2 tlk (à 400 g) kuorittuja tomaatteja
tomaattimehussa TAI tomaattimurskaa
3-4 dl vettä
2 rkl tomaattipyreetä
1 tl suolaa
riipaus mustapippuria
(½ tl hunajaa)

Lisäksi

1-2 porkkanaa / annos (*tai valinnaisia vihanneksia*)

Hienonna sipulit ja valkosipulit. Kuullota sipulit ja mausteet öljyssä isossa kattilassa. Huuhtelee linssit siivilässä. Lisää linssit, vesi, kookosmaito ja kuoritut tomaatit kattilaan. Lisää myös tomaattipyree, suola ja mustapippuri. Kiehauta ja hauduta kannen alla hiljaa poreillen noin 15 minuuttia. Laita loput kookosmaidosta purkkiin tai rasiaan ja säästä suklaamousseen.

Nosta kattila levyiltä ja soseuta keitto sauvasekoittimella tai kuumaa kestäväällä tehosekoittimella. Lisää sitruunan mehu ja hunaja. Tarkista maku.

Suklaamousse bataatista

2 annosta, 5 min (+ bataattien kypsennys ja pakastus etukäteen)

5 dl höyrytettyä, pakastettua bataattia kohmeisena (*saa sulaakin*)
4 rkl proteiinijauhetta
2-4 rkl tummaa kaakaojauhetta,
1 dl kookosmaitoa
¼ tl suolaa
tarvittaessa ½ - 1 dl kasvimaitojuomaa

Lisäksi

marjoja, esimerkiksi vadelmat tai puolukat sopivat hyvin
(2-3 rkl paksua jogurtia / annos)

Laita ainekset ja sekoita sauva- tai tehosekoittimella tasaiseksi. Käytä nestettä varoen, jotta moussesta ei tule liian löysää. Voit myös halutessasi maustaa moussea lisäksi piparminttuöljyllä, kuivatulla mintulla tai pikakahvilla (lisää ne sekoitusvaiheessa). Tarjoa viileänä marjojen kanssa.

Viikko 4 lauantai

Omatekoiset hampurilaiset paprikakastikkeella

20 min

1 hampurilainen, kastiketta 3 annokseen

2 viipaletta ruis- tai kauraleipää

100g kylmäsavutofua
riipaus suolaa ja pippuria
1 tomaatti
salaatinlehtiä
1 tl (dijonin)sinappia

Paprikakastike

1 sipuli
1 iso punainen paprika
1 tl + 1 tl oliiviöljyä
1 dl vettä
½ tl suolaa
¼ tl valko- tai mustapippuria
1 tl punaviinietikkaa tai muuta
viinietikkaa

Valmista ensin paprikakastike. Hienonna sipuli ja kuutioi paprika. Kuullota kasviksia öljyssä (1 tl) noin 5 minuuttia, kunnes ne pehmenevät. Soseuta sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa yhdessä veden, oliiviöljyn ja mausteiden kanssa. Tarkista maku.

Leikkaa tomaatti viipaleiksi. Lämmitä tai paahda leivät halutessasi. Voitele toinen leivistä halutessasi sinapilla. Kuumenna pannulla tilkka vettä, kaada pois ja lisää kuumalle pannulle viipaloitu tofu. Paista haluamaasi kypsyyteen ja mausta suolalla ja pippurilla. Laita leiville ⅓ paprikakastikkeesta ja asettele tofuviipaleet toiselle leivälle. Lisää vihannekset ja kokoa hampurilaiseksi. Laita hampurilainen halutessasi suodatinpussiin syömisen helpottamiseksi ja nauti saman tien.

Banaanirahka

1 annos, 5 min

1 prk (noin 150-200 g) rahkaa tai proteiinipitoista jogurtia (esim. 2-3 % kreikkalaista tai islantilaista jogurtia)
1 banaani
3 rkl pähkinöitä rouhittuna
½ - 1 tl kanelia, vaniljaa tai piparkakkumaustetta

Lisäksi

½ rs kirsikkatomaatteja

Hienonna banaani haarukalla tai leikkaa pieniksi kuutioiksi. Sekoita rahkaan tai jogurttiin. Lisää rouhitut pähkinät ja haluamasi mauste joko rahkan pinnalle tai joukkoon. Syö lisänä kirsikkatomaatteja.

Viikko 4 sunnuntai

Ricotta-hedelmäleipä maapähkinävoilla

1 annos, 5 min

1 viipale kauraleipää (tai ruisleipää)
1 rkl maapähkinävoita (tai tahinia)
½-½ rs (a' 250 g) ricottajuustoa (esim. Castelli tai Pirkka Parhaat)
1 kypsä persikka, nektariini tai päärynä (riipaus kanelia tai kardemummaa)

Lisäksi

½ rs kirsikkatomaatteja tai muita vihanneksia

Paahda leipä halutessasi. Pese ja viipaloi persikka tai kuorittu päärynä. Levitä leivälle reilu kerros ricottajuustoa. Asettele päälle hedelmäviipaleet. Viimeistele halutessasi kanelilla tai kardemummalla. Nauti hyvän kahvin tai teen kanssa. Syö lisänä kirsikkatomaatteja tai muita vihanneksia.

Tofu-kvinoasalaatti

2 annosta, 10 min + kvinoan keitto 15 min

1 dl kvinoaa
1 sipuli
½ tl oliiviöljyä
3 dl vettä
½ kasvisliemikuutio
1 pieni parsakaali + ¼ tl suolaa
200 g maustamatonta tai marinoitua tofua
1 (suippo)paprika
¼ tl suolaa ja musta- tai valkopippuria
1 rkl oliiviöljyä
½-1 rku basilikaa
(1 tl hunajaa)

Huuhtelee kvinoaa huolellisesti. Hienonna sipuli ja kuullota kattilassa ½ teelusikallisessa oliiviöljyä. Lisää kvinoaa ja kuumennettu vesi sekä kasvisliemikuutio, kiehauta ja jätä hautumaan. Voit halutessasi keittää kvinoan valmiiksi edellisenä päivänä.

Pese ja pilko parsakaali pieniksi paloiksi. Ripottele päälle suolaa ja siirrä kulhoon. Kuutioi tofu ja paprika ja paista kuivalla pannulla, kunnes tofu saa paistopintaa. Mausta pippurilla ja suolalla, mikäli käytät maustamatonta tofua. Lisää kvinoaa ja oliiviöljyä parsakaalin joukkoon ja sekoita hyvin. Lisää myös tofuseos. Sekoita joukkoon runsaasti basilikaa. Valuta halutessasi päälle hieman hunajaa.

Pinaattivohvelit

2 annosta / n. 4 kpl, 15 min + taikinan turvotus 30 min

½ - 1 pss pakastepinaattia
3 dl mantelijuomaa TAI 1 dl
kaurajuomaa + 2 dl vettä
1 dl täysjyväjauhoja
1 dl kaurahiutaleita
1 rkl pellavarouhetta
1 tl leivinjauhetta
½ tl suolaa
(¼ tl valkopippuria)
1 rkl oliiviöljyä (tai voita)

Lisäksi annokseen:

⅓ lauantaina valmistetusta
paprikakastikkeesta
½ dl raejuustoa
(1 dl puolukoita)

Ota pinaattikuutiot sulamaan lautaselle. Laita neste ja kuivat aineet tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi. Lisää öljy tai sulatettu voi. Voit myös sekoittaa taikinan sauvasekoittimella korkeassa kapeassa astiassa. Anna taikinan turvota noin 30 minuuttia jotta taikina paksuuntuu eikä valu raudasta ulos. Lisää pinaatti ja sekoita tasaiseksi.

Laita vohvelirauta kuumenemaan. Hyvällä vohveliraudalla paistamiseen ei tarvita rasvaa, koska sitä on lisätty taikinaan, tarvittaessa voit voidella raudan kevyesti ennen ensimmäistä vohvelia. Kaada taikinaa kuumaan vohvelirautaan 1 dl -1½ dl riippuen raudan koosta. Paista vohvelia noin 3 minuuttia tai kunnes vohveli näyttää valmiilta. Nauti vohvelit paprikakastikkeen, raejuuston ja halutessasi puolukoiden kanssa.

Vinkki! Jos sinulla ei ole vohvelirautaa, voit paistaa taikinasta pieniä lettuja. Lisää tarvittaessa 1 dl vettä, jos taikina on liian paksua.

Viikko 5 maanantai

Vihreä kasvissosekeitto + kylmäsavutofua

2 annosta, 20 min

1 iso parsakaali
1 pss (200 g) kotimaisia pakasteherneitä
4 dl vettä
1 luomu kasvisliemikuutio
100 g maustamatonta tuorejuustoa tai
pehmeää vuohenmaitotuorejuustoa
riipaus valko- tai mustapippuria

Lisäksi

yhteensä 200 g kylmäsavutofua
murusteltuna

Leikkaa parsakaali reiluiksi paloiksi. Höyrytä tai keitä varoen pienehkössä vesimäärässä (4 dl) napakan kypsäksi. Lisää lopuksi herneet joukkoon sulamaan, älä keitä. Säästä liemi. Laita kasvikset tehosekoittimeen ja lisää kasvisliemikuutio sekä tuorejuusto ja pippuri. Soseuta tasaiseksi. Tarkista maku. Tarjoile murustetun kylmäsavutofun kanssa (voit halutessasi paistaa murun nopeasti pannulla).

Manteli-banaanipuuro

1 annos, 10-15 min

1 dl kaurahiutaleita tai -leseitä
½ - 1 dl vettä
2 dl mantelijuomaa
¼ tl suolaa
½ banaani
½ tl kanelia
2 rkl rouhittuja manteleita (tai muita pähkinöitä / siemeniä)

Mittaa hiutaleet ja nesteet kattilaan. Lämmitä hiljalleen miedolla lämmöllä lähes kiehumispisteeseen välillä sekoitellen, sammuta levy ja hauduta kannen alla noin 5-10 minuuttia. Lisää suola sekä haarukalla hienonnettu tai pieniksi kuutioiksi leikattu banaani ja kaneli. Lisää lopuksi pähkinät tai siemenet. Lusikoi kulhoon ja laita päälle marjoja ja jogurttia.

Lisäksi

1 ½ dl marjoja
1 dl proteiinipitoista jogurttia

Viikko 5 tiistai

Tomaatti-herkkusienimunakas

1 annos, 10-15 min

1 tomaatti
½ rs tuoreita herkkusieniä
½ tl oliiviöljyä
2 kananmunaa
½ dl vettä tai kasvimaitojuomaa
1 tl yrttimaustetta tai oreganoa
¼ tl suolaa ja pippuria

Viipaloi tomaatit ja herkkusienet ohuiksi. Kuullota herkkusieniviipaleita oliiviöljyssä muutama minuutti. Sekoita kananmunat, neste ja mausteet tasaiseksi. Kaada massa pannulle sienten päälle. Lisää tomaattiviipaleet. Laita kansi päälle ja hyydytä munakas kypsäksi noin 5-10 minuuttia.

Nopea tomaattinen ricottapasta

1 annos, 15 min

½ rs (a' 250 g) ricottaa (rasvaa 6-7 %, esim. Pirkka Parhaat tai Castelli)
200 g valmista tomaattipastakastiketta (esim. yrttimaustettua)
½-1 pieni sipuli
1 valkosipulinkynsi
n. 100 g kesäkurpitsaa
¼ tl suolaa
1/4 tl mustapippuria (riipaus chilijauhetta)
noin 1-1,5 dl (40 g) täysjyväpastaa
(½ rs tuoreita herkkusieniä, voit käyttää munakkaan teosta ylijääneet)

Kuori ja hienonna sipulit. Kuori ja hienonna valkosipulinkynsi. Laita pastavesi kiehumaan ja keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Kuullota sipuleita muutaman minuutin ajan oliiviöljyssä. Lisää pannulle puolitetut sienet ja kuullota vielä hetki. Lisää tomaattikastike ja kuumenna kuplivaksi. Mausta suolalla ja pippurilla (sekä chilillä). Sammuta levy ja lisää lopuksi ricotta. Voit sekoittaa pastan ja kastikkeen keskenään tai lusikoida kastikkeen pastan päälle. Syö lisänä valitsemiasi vihanneksia.

Lisäksi

“Päärynäpiirakka”-smoothiekulho

1 annos, 10 min

1 iso (kypsä) päärynä
½ tl kanelia tai kardemummaa
0,5 dl mantelijuomaa tai kaurajuomaa
4 rkl kaurahiutaleita
¾ dl proteiinijauhetta
2 rkl cashewpähkinöitä tai manteleita
1 rkl pellavarouhetta tai chiaa
1 dl paksua maustamatonta jogurttia
(islantilainen, kreikkalainen tms. 2-3% rasvaa)
noin ½ - 1 tl kanelia, kardemummaa, inkivääriä
ja/tai piparkakkumaustetta maun mukaan
3-4 kuutiota pakastepinaattia
(1 tl hunajaa)

Kuori ja kuutioi päärynä. Paista pannulla keskilämmöllä kanelin tai kardemumman kanssa noin 5 minuuttia, kunnes kuutiot pehmenevät. Ota puolet sivuun ja laita loput päärynät tehosekoittimeen. Lisää muut ainekset, mutta säästä noin kolmasosa jogurtista päälle. Sekoita tasaiseksi. Kaada kulhoon ja koristele lopuilla päärynänpaloilla ja jogurtilla.

