

Reseptikirjasto

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 150 g 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.

Kylmäsavu- tai graavilohisalaatti

1 annos, 20-25 min

100 g kylmäsavu- tai graavilohta
½ ruukkua salaattia
1 dl pakasteherneitä
½ kurkku
½ rs kirsikkatomaatteja
5 cm purjoa tai muutama nippusipulinvarsi
2 keitettyä perunaa
mustapippuria
runsaasti tuoretta tilliä
kastikkeeksi 2 rkl (35 g) turkkilaista jogurtia

Keitä perunat kypsiksi. Revi salaatti lautaselle tai rasiaan. Pilko kurkku ja viipaloi purjo. Puolita kirsikkatomaatit. Kuutioi perunat. Kokoa salaatti kasviksista ja lohesta (pilko tarvittaessa lohiviipaleita pienemmiksi). Viimeistele tillillä ja pippurilla ja lusikoi jogurtia kastikkeeksi kylkeen.

Jauheliha-kukkakaalirisotto

3 annosta, 30 min

400 g kalkkunan tai kanan jauhelihaa
2 sipulia
1 tl suolaa
½ tl musta- tai valkopippuria
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 jauheliha ilman rasvaa hienonnetun sipulin kanssa. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Ota ¼ jauhelihasta sivuun ja pakasta annoksena. Murustele kukkakaalin nuput veitsellä murumaisiksi. Hienonna myös varsiosat silpuksi. Kun jauheliha on paistunut, 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
⅓ 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 jogurttia, 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 kääntelee 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 öljyä. 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 aniksen siemeniä)

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.

Kana-pastasalaatti

2 annosta, 20 min

2 dl tummaa pastaa
250 g marinoimattomia kanasuikaleita
½ tl 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

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Paista kana pannulla kypsäksi ja mausta suolalla ja broilerimausteella tai currylla. Raasta porkkanat karkeaksi raasteeksi. Sekoita pasta, kanasuikaleet ja porkkanaraaste. Lisää turkkilainen jogurtti ja sekoita tasaiseksi. Pilko persikat tai kuorittu mango sopiviksi suupaloiksi. Puolita kirsikkatomaatit. (Suikaloi purjo.) Lisää kasvikset pastasalaattiin. Rouhi päälle mustapippuria. Tarjoile saman tien tai myöhemmin jääkaappikylmänä.

Viikko 1 perjantai

Keltainen kasvissosekeitto

2 annosta, 30 min

250 g 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
(tuoretta tilliä)

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
ylikäypsiä)
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

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.

Lisäksi 1 ½ dl marjoja ja 1 rkl jogurttia

Kana-porkkanapihvit ja uunijuurekset

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

Pihvit noin 10 kpl / 5 annosta

400 g kanan jauhelihaa
400 g porkkanoita
1 iso sipuli
2 kananmunaa
1 ½ tl suolaa
½ tl mustapippuria
1 tl kurkumaa tai currya
(1 tl inkiväärijauhetta)
(1 tl rosmariinia tai muuta kuivattua yrttiä)
1 tl valkosipulijauhetta tai muutama valkosipulinkynsi hienonnettuna

Uunijuurekset / 3 annosta

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

Valmista pihvit ja juurekset samalla uunilla. Laita uuni lämpenemään kiertoilmatoiminnolle 200 asteeseen (muuten 225 asteeseen; paista pellilliset erikseen). Raasta porkkanat ja sipuli karkeaksi raasteeksi (myös sauvasekoittimen leikkuriteräkulho toimii mainiosti). Laita raaste kulhoon ja sekoita joukkoon munat ja mausteet. Lisää lopuksi jauheliha ja vaivaa tasaiseksi taikinaksi. Jaa pellille 10 kasaan ja taputtele pihveiksi.

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

Paista pihvejä kiertoilmauunin keskitasolla noin 25-30 minuuttia, juureksia alapuolella noin 30-40 minuuttia. Voit tarvittaessa vaihtaa välissä pellit toisin päin.

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 durrajauhoja)
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

2 aiemmin valmistamiasi
kana-porkkanapihveistä

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 kahvinsuodatinpussiin, jolloin syöminen onnistuu siistimmin.

Tofu-juuressalaatti feta- tai aurajuustolla

2 annosta, 10 min

$\frac{2}{3}$ aiemmin valmistamiasi
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, 5 min

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.

Uunikala ja lohkopерunat

20 min + uunissa 30-40 min

Uunikala, 4 annosta

n. 500 g kalafileetä (*lohta, nieriää, ahventa tmv.*)
suolaa
mustapippuria tai sitruunapippuria
hiukan sitruunan mehua

Lohkopерunat, 1 annos + puolet seuraavan päivän muusiin
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

Lisukkeeksi
4 tomaattia

Kuumenna uuni 175 asteeseen. Pese ja lohko perunat. Pese porkkanat ja puolita ne pitkittäin. Kuori valkosipulinkynnet, jätä kokonaisiksi. Laita kasvikset pellille, ripottele päälle suolaa ja pippuria ja lisää oliiviöljy sekä mauste. Sekoita. Huuhtelee kalafilee(t) ja laita pellille. Ripottele päälle suolaa ja (sitruuna)pippuria (puristele päälle hiukan sitruunaa). Kypsennä uunin keskitasolla noin 30-40 minuuttia, kunnes kala ja juurekset ovat kypsiä. Valmista kastike kasvisten ja kalan kypsyessä. 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 (yhteensä 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

Uunikala ja paahdettu juuresmuusi

1 annos, 5 min

Käytä aiemmin paahattamiasi juureksia:

2 perunaa

2 porkkanaa

2 valkosipulinkynttä

Lisäksi

½ dl kaura- tai mantelijuomaa

(1 tl yrttimaustetta)

¼ (n. 100 g) aiemmin kypsentämääsi kalaa
lopun tomaattilohkot edellispäivältä

Soseuta juurekset, neste ja mausteet juuressoseeksi. Tarkista maku ja lisää halutessasi jotakin maustetta. Tarjoile kalan ja tomaatin kanssa.

Chili-kalakulho

2 annosta, 20 min

1 dl kvinoaa
3 dl vettä
¼ tl suolaa

n. 150-200 g aiemmin kypsentämääsi kalaa
1 ½ dl edamamepapuja (*pakaste*) tai
pakasteherneitä
1 mieto chilipalko
200 g punakaalia (*loput voit käyttää muina
päivinä kasvislisukkeena*)
riipaus suolaa
2 porkkanaa

Kastike

1 rkl maapähkinävoita (tai tahinia)
1 rkl sitruunasta puristettua mehua
½ dl paksua jogurttia
riipaus suolaa ja pippuria
(chilijauhetta)

Huuhtelee kvinoa huolellisesti ja keitä
kypsäksi suolalla maustetussa vedessä.
Kun kvinoa 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, pavuista ja kalasta.
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
sävyksen)
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 hummuksesta
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

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

250 g paistijauhelihaa (jos jauhelihaa jää yli, voit pakastaa loput kypsennettynä)
1 sipuli
600 g maustettua tomaattimurskaa tai sokeroimatonta pastakastiketta (esim. Pirkka luomu)
¾ tl suolaa
½ tl mustapippuria
2 tl kuivattuja yrttejä (basilikaa/rosmariinia/timjamia/oreganoa...)

3 dl maustamatonta soijajogurttia (tässä reseptissä käytetään nimenomaan soijajogurttia, sillä se hyytyy uunissa)
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 jauheliha sipulin kanssa ja mausta se suolalla ja pippurilla. (Ota ylimääräinen liha sivuun.) Lisää tomaattimurska ja hauduta kannen alla 5 - 10 minuuttia. Raasta juusto ja sekoita se jogurttiin, lisää vähän suolaa. Valuta kaalinlehdet hyvin. Lado ison uunivuoan pohjalle kerros kaalinlehtiä sekä puolet jauhelihakastikkeesta. Laita sen jälkeen taas kerros kaalia ja loput jauhelihasta. Lusikoi jauhelihan päälle puolet juustoseoksesta. Lisää loput kaalinlehdet ja niiden päälle loppu juustoseos. Kypsennä 175-asteisen uunin alaosassa vähintään tunnin ajan. Kaalilasagne kiinteytyy jäähtyessään.

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

aiemmin valmistamiasi kanapihvejä pakastimesta

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 kahvinsuodatinpussiin, 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 (2-3%)
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 myös jääkaapissa ollessaan jonkin verran.

Viikko 2 lauantai

Bolognese täysjyvä- ja kesäkurpitsanuudeleilla

20-25 min

Kastike: 4 annosta

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

Nuudelit 1 annos

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

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuori ja raasta porkkanat hienoksi raasteeksi. Huuhdo ja viipaloi lehtisellerit. Paista jauheliha paistokasarissa ilman rasvaa ja ripottele päälle ½ tl suolaa. Lisää kasvikset ja anna kuullottua. Sekoita joukkoon tomaattimurska, vesi ja tomaattipyree (säästä 1 rkl tomaattipyreetä sunnuntaille erilliseen rasiaan). Mausta soijakastikkeella tai suolalla, timjamilla ja mustapippurilla. Hauduta noin 10 minuuttia. Keitä sillä välin nuudelit 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 kasvimaailjuomaa
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 keitinnettä
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 ½ rs kirsikkatomaatteja
tai muita kasviksia
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 lisää 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 keitinnettä. 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, 5-10 % (käytä
pakastimesta)

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
riippaus 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 jauhelihakastike

2 annosta, 10 min + uunissa 25-30 min

lopun 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
kaaliraastetta tai muita 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

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)

(tuoreita vihanneksia)

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 esimerkiksi 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 pyöreäjyväistä täysjyväriisiä (tai basmatiriisiä)
- 100 g paksua jogurtia
- 6 dl vettä
- 1 tl suolaa
- 2 dl pakasteherneitä
- tuoretta korianteria tai persiljaa

Lisäksi

300 g marinoitua (esim. Jalotofu aasialainen) tai kylmäsavutofua (voi myös korvata suolalla ja pippurilla maustetulla kanalla) 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 lämmetä 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. Kokoa annos tofusta, mausteisesta riisistä ja tuoreista kasviksista.

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

Tonnikalapastavuoka

3 annosta, 5-10 min + uunissa 40 min

n. 3-4 dl (120 g) täysjyväpastaa
1 prk (n. 200/150g) tonnikalaa vedessä (*liemineen*)
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. Mittaa pasta noin 3 litran uunivuokaan. Lusikoi päälle tonnikala liemineen. Pilko paprika ja parsakaali noin 1-2 cm paloiksi. Laita vuokaan. Sekoita keskenään. Sekoita 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. Viimeistele 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

Lisäksi

Valitsemiasi kasviksia, esimerkiksi:

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

Sekoita ensin dipin ainekset keskenään. Maistele ja jätä maustumaan siksi aikaa, kun peset, (kuorit) ja pillkot kasvikset.

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, 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 lohitäytteellä

2 annosta, 20-25 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

Lohitäyte

150 g graavi- tai kylmäsavulohta
½ punasipuli
1 dl maustamatonta jogurttia
1 dl pakasteherneitä
riipaus suolaa ja musta- tai sitruunapippuria
reilusti tuoretta tilliä

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 lohitäytteen valmistamisen ajan.

Hienonna lohi veitsellä tai saksilla. Sekoita joukkoon hienonnettu punasipuli, herneet, jogurtti ja mausteet. Silppua joukkoon reilusti tilliä.

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 lohitäytettä ja nauti tuoreiden kasvien kanssa.

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

Viikko 3 sunnuntai

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.

Kvinoa-katkarapupannu

2 annosta, 30 min

2 dl kvinoaa
1 iso sipuli
½ tl oliiviöljyä
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 tai korianteria

Katkaravut

1 pss (180-200 g) kuorittuja katkarapuja
2 tl oliiviöljyä
1 tl paprikajauhetta
2 tl raastettua luomu sitruunankuorta

Huuhtelee kvinoa kylmällä vedellä siivilässä. Valuta hyvin. Hienonna sipuli ja kuullota sitä hetki ½ tl oliiviöljyä. Lisää kvinoaa ja vesi sekä kasvisliemikuutio. Hauduta kypsäksi. Ota puolet sivuun seuraavan viikon kalapiirasta varten.

Sulata katkaravut siivilässä kylmällä vedellä. Sekoita kulhossa oliiviöljy, sitruunankuori, ripaus suolaa ja paprikajauhe. Pyörittele katkaravut seoksessa.

Leikkaa kesäkurpitsa kuutioiksi. Raasta porkkana karkeaksi raasteeksi tai pilko pieniksi kuutioiksi. Paista kasviksia ja juustokuminaa öljyssä kannellisessa kasarissa tai laakeassa kattilassa muutama minuutti. Lisää kypsä kvinoa ja sammuta levy. Kuori appelsiini ja leikkaa se pieniksi kuutioiksi. Lisää appelsiinikuutiot ja persilja kvinoan joukkoon. Tarjoa katkarapujen 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 kasvimaailjuomaa)

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

Lisäksi annokseen

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

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.

Tonnikalapaistos

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

noin 3 ½ dl keitettyä kvinoaa (tai tummaa riisiä)

1 prk tonnikalaa vedessä (n. 150 g valutettuna)

1 tl yrttisekoitusta

1 dl mantelijuomaa tai kaurajuomaa

1 kananmuna

½ pss pakastepinaattia

3 tomaattia

(1-2 rkl parmesaani- tai juustoraastetta)

Ota pinaatti sulamaan (voit laittaa kuutiot lautaselle lämpenevään uuniin sulamaan). Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen. Sekoita valutettu tonnikala ja mauste kvinoan joukkoon. Laita seos pieneen uunivuokaan. Sekoita keskenään kananmuna ja kasvimaitojuoma sekä 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 maun mukaan 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, välttä käyttämästä enempää nestettä jotta smoothiesta ei tule löysää. Saatat joutua kaapimaan aineksia välillä lusikalla kannun reunoilta. (Sauvasekoittimella valmistettaessa kannattaa soseuttamisen jälkeen käyttää sekoittimen vispiläpäätä (tai sähkövatkainta) ja surauttaa seos vielä kuohkeaksi; saat täyttävämmän ja vähemmän jäisen smoothien.) Tarkista maku ja lisää halutessasi jotain aineksista.

Viikko 4 tiistai

Kanakeitto bataatilla

3 annosta, 25-30 min

300 g maustamattomia kanasuikaleita (*tai kanan jauhelihaa*)
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 kanasuikaleita sekoitellen muutama minuutti, kunnes ne saavat hieman väriä. Lisää bataattikuutiot, inkivääri ja valkosipuli. Paista vielä hetki. Kuumenna vesi ja lisää kattilaan liemikuutioiden, broilerimausteen ja paseeratun tomaatin kanssa. Kiehauta ja anna poreilla miedolla lämmöllä, kunnes bataatit ovat kypsyneet. Huuhtelee kikherneet ja säästä puolet illan suklaasmothieen. 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 suklaasmothie

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 smothieksi. Lusikoi lasiin tai kulhoon ja nauti lusikalla tuoreena, jolloin smothie on raikkaimmillaan (se ei kärsi säilytyksessäkään, mutta banaanin maku puskee tekeytyessä voimakkaasti esiin).

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

Viikko 4 keskiviikko

Lämpimät jauheliha-tomaattileivät

1 annos, 10-15 min

2 viipaletta 100 % kaura- tai
ruisleipää
n. 70 g tomaattipyreetä
1 rkl jogurttia
1 tl yrttisekoitusta tai oreganoa
n. 1 dl aiemmin paistamaasi
jauhelihaa
1 tomaatti
n. 1 dl juustoraastetta
(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 jauheliha,
viipaloitu tomaatti, (valutettuja herkkusieniä) ja
juustoraaste (voit käyttää jauhelihan ja juustoraasteen
suoraan pakastimesta sulattamatta). Laita leivät uunin
kestävälle 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 tomaattipyreetä, suola ja mustapippuri. Kiehauta ja hauduta kannen alla hiljaa poreillen noin 15 minuuttia. Laita loput kookosmaidosta purkkiin tai rasiaan ja säästä suklaamousseen. Nosta kattila levyltä ja soseuta keitto sauvasekoittimella tai kuumaa keittävällä 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 jogurttia / annos)

Sekoita ainekset 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
100 g naudan paistijauhelihaa
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 jauhelihasta muotoiltu pihvi. Paista haluamaasi kypsyyteen ja mausta suolalla ja pippurilla. Laita leiville ½ paprikakastikkeesta ja asettele pihvi 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 jogurttia (esim. 2-3 % kreikkalaista tai islantilaista jogurttia)

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 tai esim. porkkanatikkuja.

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

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. Kuuttoi 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.

(1 tl 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 + paistettua jauhelihaa

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 (Chavroux tai Soignon)
riipaus valko- tai mustapippuria

Lisäksi

yhteensä 200 g aiemmin paistamaasi jauhelihaa

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 aiemmin paistamasi jauhelihan kanssa.

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 jogurtia.

Lisäksi

1 ½ dl marjoja
1 dl proteiinipitoista jogurtia

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 valitsemiäsi vihanneksia.

Lisäksi

Vihanneksia, tuoreita tai pakasteesta

“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 päärynäpaloilla ja jogurtilla.