



## Keitetty Quinoa / Kvinoa

1. **Huuhtele ja valuta quinoa huolella.**
2. **Laita quinoa kattilaan ja lisää vettä suhteessa 1 osa quinoa ja 2 osaa vettä.**
3. **Kuumenna kiehuvaksi, lisää ripaus suolaa ja anna kypsyä miedolla lämmöllä kannen alla 10-15min.**

Quinoa on luontaisesti miedon makuista, lisää mukaan halutessasi meiliyrtejäsi/muita mausteita.

Quinoa on kypsää kun se on kaksinkertaistanut kokonsa ja sen sisus ei ole enää valkoinen.

Quinoan voi kypsentää myös höyryttämällä sitä noin 20 min ajan.

---

### Lisukkeita

Ohjeita korvaamaan peruna, pasta & riisi - Resepteissä suola = merisuolaa, ruususuolaa tai Herbamare yrttisuolaa  
Käytä aina mahdollisuuksien mukaan luomuraaka-aineita - Liemikuutiot = ilman natriumglutamaattia(E621),  
miel. luomu kasviliemikuutioita

## Juureksia uunissa

- erilaisia juureksia oman maun mukaan esim. porkkanaa, naurista, lanttua, bataattia, punajuurta
- voita tai öljyä
- merisuolaa
- yrttejä esim. rosmariini, timjami

Kuori ja pilko juurekset (huomio juuresten kypsymisaika: lanttu, nauris, punajuuuri pieninä, porkkana isompina paloina, bataatti kypsyy kaikista nopeimmin).

Laita kulhoon hiukan voisulaa tai öljyä, ripaus suolaa ja yrttejä => pyöräytä juurekset kulhossa

Laita juurekset pellille tai uunivuokaan => hauduta folion tai kannen alla n. 1-1,5 h, korkeintaan 150 asteisessa uunissa.

Älä paista liian pehmeiksi vaan jätä al dente (juuri ja juuri kypsiä).

---

### Lisukkeita

Ohjeita korvaamaan peruna, pasta & riisi - Resepteissä suola = merisuolaa, ruususuolaa tai Herbamare yrttisuolaa  
Käytä aina mahdollisuuksien mukaan luomuraaka-aineita - Liemikuutiot = ilman natriumglutamaattia(E621),  
miel. luomu kasviliemikuutioita

## Herkullinen bataatti-linssipata

4 annosta lisukkeena tai  
2 annosta pääruokana

- **200 g bataattia**
- **1 pieni sipuli**
- **1-2 valkosipulinkynttä murskaa**
- **voita**
- **1 tl jeeraa eli juustokuminaa**
- **1 tl currya**
- **riipaus cayennenpippuria**
- **2 dl punaisia linssejä**
- **½ punaista paprikaa**
- **5 dl kasvislientä**

Kuullota kuorittua ja kuutioitua bataattia, sipulia, paprikaa ja valkosipulia muutama minuutti voissa kattilassa.

Lisää mausteet ja kasvisliemi. Keitä n. 5 min.

Lisää linssit. Keitä n. 10 min. Kunnes ruoka on kypsä.

Lisää tarvittaessa nestettä.

Tarkista maku.

---

Lisukkeita

Ohjeita korvaamaan peruna, pasta & riisi - Resepteissä suola = merisuolaa, ruususuolaa tai Herbamare yrttisuolaa  
Käytä aina mahdollisuuksien mukaan luomuraaka-aineita - Liemikuutiot = ilman natriumglutamaattia(E621),  
miel. luomu kasviliemikuutioita

## Porkkana-Quinoamuhennos

- 7-8 dl vettä
- ½ bataatti
- 3 porkkanaa
- 2 dl quinoa
- 2 tl kasvisliemijauhetta
- 1 tl kurkumaa
- 2 dl kookoskermaa
- ½ dl tuoretta ruohosipulia tai persiljaa

Kuutioi kasvikset ja keitä yhdessä quinoan kanssa kasvisliemikuutiolla maustetussa vedessä kypsiksi (n. 30 minuuttia).

Lisää joukkoon loput aineet (paitsi ruohosipuli) kun kasvikset ovat kypsiä. Soseuta muhennos sauvasekoittimella tasaiseksi massaksi. Lisää ruohosipulisilppu joukkoon ja sekoita.

---

### Lisukkeita

Ohjeita korvaamaan peruna, pasta & riisi - Resepteissä suola = merisuolaa, ruusu-suolaa tai Herbamare yrttisuolaa  
Käytä aina mahdollisuuksien mukaan luomuraaka-aineita - Liemikuutiot = ilman natriumglutamaattia (E621),  
miel. luomu kasviliemikuutioita

# Haudutettu Punakaali

5 annosta. Hyvä lisuke esim. lihalle.

- **50 g voita**
- **500 g punakaalia**
- **1 sipuli**
- **½ dl vettä**
- **1 rkl punaviinietikkaa**
- **valkopippuria**
- **suolaa**

Sulata voi kattilassa ja kuullota pilkottua kaalia n. 10-15 min.  
Lisää silputtu sipuli ja vesi.

Hauduta miedolla lämmöllä n. tunti ja mausta punaviinietikalla,  
valkopippurilla ja suolalla.

---

#### Lisukkeita

Ohjeita korvaamaan peruna, pasta & riisi - Resepteissä suola = merisuolaa, ruusu-suolaa tai Herbamare yrttisuolaa  
Käytä aina mahdollisuuksien mukaan luomuraaka-aineita - Liemikuutiot = ilman natriumglutamaattia (E621),  
miel. luomu kasviliemikuutioita

## Hirsotto

- 2 dl hirssiä (tai tattarisuurimoita)
- 5 dl vettä
- 1-2 rkl oliiviöljyä
- 1 sipuli
- 2-6 valkosipulinkynttä
- 1 dl tomaattipyrettä
- 2-3 dl vihanneksia oman mieltymyksen mukaan esim. porkkanaa, parsakaalia, kesäkurpitsaa, paprikaa pieneksi pilkottuna
- 10-15 mustaa oliivia
- 2 rkl tuoretta tai
- 2 tl kuivattua persiljaa
- muita yrttejä maun mukaan esim. korianterinlehteä, basilikaa, oreganoa, lipstikkaa, timjamia
- merisuolaa maun mukaan

Kuullota sipulisilput öljyssä kattilan tai wokkipannun pohjalla.  
Lisää sekaan hirssi, tomaattipyre ja vihannekset.  
Paistele sekoitellen hetkisen aikaa.

Lisää vesi ja keittele n. 15 min miedohkolla lämmöllä.  
Lisää sekaan oliivit ja mausta yrteillä ja suolalla.

Sekoita ja tarjoile esim. paistetun tofun tai kasvispihvien kanssa.

HUOM! jos käytät tattarisuurimoita => vaatii hirssiä pidemmän kypsennysajan.  
Tattaria kannattaa esikeittää ennen ruuanlaiton aloittamista kasvisliemikuutiolla maustetussa vedessä n. 15 min.

---

### Lisukkeita

Ohjeita korvaamaan peruna, pasta & riisi - Resepteissä suola = merisuolaa, ruusu-suolaa tai Herbamare yrttisuolaa  
Käytä aina mahdollisuuksien mukaan luomuraaka-aineita - Liemikuutiot = ilman natriumglutamaattia(E621),  
miel. luomu kasvisliemikuutioita

## Bataattimuussi

Käytä samoin kuin perinteistä perunasosetta.

- **2 bataattia**
- **nokare voita**
- **ripaus merisuolaa**
- **halutessasi tuoretta persiljaa hakattuna**

Kuutioi bataatti ja höyrytä kypsäksi. Soseuta.

Lisää sekoittaen joukkoon suola ja halutessasi persilja sekä nokare voita.

---

Lisukkeita

Ohjeita korvaamaan peruna, pasta & riisi - Resepteissä suola = merisuolaa, ruususuolaa tai Herbamare yrttisuolaa  
Käytä aina mahdollisuuksien mukaan luomuraaka-aineita - Liemikuutiot = ilman natriumglutamaattia(E621),  
miel. luomu kasviliemikuutioita

# Kukkakaalisose

Sose sopii lisukkeeksi lihan ja kanan kanssa.  
Käytä samoin kuin perinteistä perunasosetta.

- **1 iso kukkakaali**
- **nokare voita**
- **riipaus merisuolaa**
- **halutessasi pippuria, muskottipähkinää**

Erottele kukkakaalinpää pieniksi kukinnoiksi tai paloiksi ja höyrytä kypsäksi.

Soseuta sauvasekoittimella voin ja mausteiden kanssa.

---

## Lisukkeita

Ohjeita korvaamaan peruna, pasta & riisi - Resepteissä suola = merisuolaa, ruususuolaa tai Herbamare yrttisuolaa  
Käytä aina mahdollisuuksien mukaan luomuraaka-aineita - Liemikuutiot = ilman natriumglutamaattia (E621),  
miel. luomu kasviliemikuutioita