

Kasvisrisotto

(tämä ohje 4:lle henkilölle)

- **kokojyväriisiä riisiä 2 dl**
- **vettä 1/2 litraa**
- **porkkanoita 2-3**
- **sipuleita 2**
- **kaalia**
- **voita**
- **kasvisliemikuutio (ei saa sisältää E621 lisäainetta!)**
- **currya 1 tl**
- **mustapippuria 1/2 tl**

Sulata kasvisliemikuutio veteen ja keitä riisiä n. 45 min.

Paloittele sillä välin porkkanat, sipulit ja palanen kaalia ja kuullota niitä sulassa voissa. Lisää curry ja mustapippuri.

Yhdistä riisi, kasvikset ja mausteet ja hauduta vielä jonkin aikaa.

Tarjoiluehdotus:

tuoreen kasvissalaatin kanssa.

Broileria ja quinoaa

- **200 g kypsää broileria – maustetaan ja valmistetaan oman maun mukaan**
- **½ dl quinoaa**
- **iso tomaatti**
- **2 valkosipulin kynttä**
- **merisuolaa ja pippuria**

Valmista maustamaton broileri mielesi mukaan (maustaen itse, paistaen tai uunissa).

Valmista quinoa paketin ohjeen mukaan, lisää siihen ripaus merisuolaa ja pippuria, ja loppuvaiheessa tomaattia ja murskattua valkosipulia.

Tarjoa salaatin ja broilerin kera.

Kalkkunapyörykät ja vihreitä papuja

4 annosta

- 500 g kalkkuna- tai broilerjauhelihaa
- 1 dl kermaa
- 1 tl suolaa
- 2 kananmunaa
- 1 hyvin hienonnettu punasipuli
- 1 puristettu valkosipulinkynsi
- 2 rkl tuoretta rakuunaa hyvin hienonnettuna
- 3 rkl laadukasta palvikinkkua
- mustapippuria
- öljyä

Tomaattikastike

- 1 punainen tai keltainen paprika
- 1 sipuli
- 1-2 valkosipulinkynttä
- 2 rkl voita tai oliiviöljyä
- ½ rkl punaviinietikkaa
- 1 prk tomaattimurskaa
- suolaa & mustapippuria
- tuoretta oreganoa

Lisäkkeeksi keitettyjä vihreitä papuja

Kuumenna uuni 250 asteeseen.

(jatkuu seuraavalla sivulla)



Kastike

Leikkaa paprika 4 osaan & poista siemenet. Paahda paprikoita kuoripuoli ylöspäin uunin yläosassa n. 15 min. Kuori saa mustua. Vetäise kuori pois & pilko malto.

Kuullota sipuli & valkosipuli voissa ruskistamatta. Lisää pannuun viinietikka, tomaattimurska & paprikakuutiot. Mausta suolalla & pippurilla sekä oreganolla. Anna kastikkeen hautua n. 20 min.

Sekoita kaikki lihapyörykkätaikinan ainekset keskenään. Muotoile taikinasta sopivankokoisia pyöryköitä & paista niitä voissa keskilämmöllä, kunnes ne kypsyvät läpikotaisin.

Kumoa pyörykät tomaattikastikkeeseen & tarjoa vihreiden papujen kera.

Keitettyä lohta papu-kasvishöystön kanssa

- 120 g lohta
- 1 tölkki tomaattimurskaa tai kokonaisia tomaatteja (400g)
- 150 g keitettyjä/säilöttyjä härkäpapuja (tai muita papuja, säilöttynä esim. GoGreen)
- 2 valkosipulin kynttä
- tuoretta chiliä maun mukaan
- ripaus persiljaa

Hauduta lohi kypsäksi pienessä vesimäärässä (n. 5-7 min.)/tai paista pannulla/uunissa.

Kaada tomaattimurska kattilaan ja kuumenna samalla sekoittaen.
Lisää pavut, murskattu valkosipuli, silputtu chili ja persilja.

Kuumenna seos ja tarjoa lohen kanssa.

Broileri-noodelikeitto

- 160 g broilerinfilettä
- 40 g mungpapu- tai lasinoodeleita tai quinoapastaa
- 1-2 tomaattia
- 8 cm pala purjoa
- kasvisfondia tai kasvislientä, mieluummin luomu (ei saa sisältää E621 lisäainetta!)
- tuoretta chiliä maun mukaan
- pieni pala inkivääriä
- 1 valkosipulin kynsi
- 2 tl oliiviöljyä

Pese pieneksi leikattu broileri kattilaan ja lisää vettä sen verran, että lihapalat peittyvät. Keitä 5 min. ja kuori vaahto tarvittaessa.

Lisää kattilaan noodelit ja jatka keittämistä 10 minuuttia.

Lisää pilkottu tomaatti, viipaloitu purjo, tilkka kasvislientä.

Jatka keittämistä vielä 5 min.

Lisää silputtua chiliä, raastettua inkivääriä makusi mukaan.

Lopuksi murskattu valkosipuli ja öljy.

Linssikeitto ja keitetty muna

- 60 g punaisia linssejä
- 3-5 dl vettä
- 1 laakerinlehti
- 1 tölkki tomaattimurskaa tai kokonaisia tomaatteja (400 g)
- punasipuli
- kasvisfondia
- 1 rkl paprikajauhetta
- 1 tl merisuolaa
- 2 murskattua valkosipulinkynttä
- 2 rl oliiviöljyä
- keitetty muna

Keitä linssejä laakerinlehdillä maustetussa vedessä 15 min. (käytä vähemmän vettä jos haluat sakeamman keiton). Lisää tomaattimurska, silputtu sipuli ja tilkka fondia. Keitä noin 25 min, kunnes linssit alkavat soseutua.

Lisää loput mausteet, valkosipuli ja öljy. Syö keitetty muna keiton kanssa.

Lohi-avokadosalaatti

- uunilohta (paistettu esim. etukäteen uunissa) => pilko pieniksi paloiksi
- 1 kypsä avokado => pilko
- keräsalaattia tai muuta mieluista salaattia
- kurkkua => pilko / kuutioi
- tomaattia => lohko
- sitrunamehua
- tilliä

Pilko avokado, kurkku ja tomaatti. Sekoita ainekset salaatiksi. Mausta sitruunamehulla ja tillillä.



Lounas – kanasalaatti

- **kypsä broilerin rintapala**
- **½ dl guinoa**
- **1 iso tomaatti**
- **purjoa / sipulia maun mukaan**
- **2 rkl oliiviöljyä**
- **1 rkl viinietikkaa**
- **merisuolaa ja pippuria, muita mausteita maun mukaan**

Keitä quinoa ohjeen mukaisesti (tai edelliseltä päivältä yli jäänyt quinoa).
Pilko tomaatti, viipaloi purjo ja sekoita salaatiksi broilerin ja quinoan kanssa.
Valuta päälle oliiviöljyä ja viinietikkaa.
Mausta suolalla ja pippurilla maun mukaan.

Juurespihvit jogurttikastikkeen kera

- **punajuurta, porkkanaa, palsternakkaa, sipulia jne. raastettuna**
- **kananamuna**
- **merisuolaa**

Sekoita kaikki ainekset taikinaksi.

Muotoile pihvejä ja paista miedolla lämmöllä voissa.

Tarjoile esim. quinoan tai hirssin kanssa (hirssisuurimoita: valmistusaika riippuu ovatko suurimot esikypsennettyjä vai ei)

Kastike:

- **3 dl turkkilaista/kreikkalaista jogurttia**
- **2 valkosipulinkynttä => puristettuna**
- **1 d kuorineen raastettua kurkkua**
- **½ makea sipuli**
- **sitruunan mehua**
- **suolaa, pippuria**

Sekoita kaikki ainekset keskenään

Broileria & uunivihanneksia

4 annosta

- **1000 g Broilerin rintafileetä (naturel)**
- **suolaa & pippuria**

Paahdetut vihannekset

- **400 g kesäkurpitsaa => paloittele**
- **1 kpl punainen paprika => paloittele**
- **1 kpl keltainen paprika => paloittele**
- **2 kpl punasipulia => leikkaa ohuiksi lohkoiksi**
- **425 g minimaissintähkiä tai tuoreita minimaisseja => valuta**

Marinadi

- **3 rkl öljyä**
- **2 rkl balsamiviinietikkaa**
- **½ tl suolaa**
- **½ tl mustapippuria**
- **2 tl basilikaa**
- **1 tl timjamia**

Laita broilerinpalat laakeaan uunivuokaan ja mausta. Kypsennä 200-asteisessa uunissa n. 45 minuuttia.

Levitä vihannekset sekä kokonaiset maissintähkät ja herneenpalot uuninpannulle. Sekoita öljyyn balsamiviinietikka ja mausta marinadi suolalla, mustapippurilla, basilikalla ja timjamilla.

Sekoita marinadi vihannesten joukkoon. Kypsennä vihanneksia 200-asteisessa uunissa n. 20 minuuttia.

Tarjoa broileripalojen kanssa paahdettuja vihanneksia sekä esim. Kirsikkatomaatteja / tomaatteja & tuoretta kurkkua.

Kanaa ja papusalaattia

- 200 g broilerinfilettä
- 100 g keitettyjä kikherneitä tai papusekoitusta (tai valmiina, esim. GoGreen)
- 8- 10 mustaa tai vihreää oliivia
- 1 iso tomaatti
- 1 valkosipulin kynsi
- ½ limetti
- merisuolaa ja mustapippuria

Sekoita keskenään kikherneet (tai papusekoitus), oliivit, pavut, pilkottu tomaatti ja murskattu valkosipuli. Mausta salaatti limetillä, mustapippurilla ja ripauksella merisuolaa.

Tarjoa kypsän broilerifileen kera.

Silakka-kasvisnyytit

- 180 g silakkaa
- 1-2 porkkanaa
- (2 pientä perunaa)
- tilliä, persiljaa tai basilikaa
- pieni puna- tai keltasipuli
- merisuolaa ja mustapippuria

Leikkaa porkkana ohuiksi tikuiksi ja levitä tikut folioarkille.
Viipaloi perunat ja levitä viipaleet porkkanoiden päälle.
Huuhto kalat ja levitä ne perunaviipaleiden päälle.
Mausta yrteillä, suolalla ja mustapippurilla.

Viipaloi sitten sipuli ja levitä sipuliviipaleet kalan päälle.
Taittele folion reunat vastakkain niin, että syntyy tiivis paketti.

Paista 200 asteisessa uunissa noin 20 min.



Kiireisen raejuustolounas

- **2 1/2 dl raejuustoa**
- **2 hedelmää tai 4 dl marjoja**
- **1 muna**

Keitä muna puolipehmeäksi ja syö se raejuuston ja hedelmien kanssa.

Siikaa ja naurismuhennosta

4 annosta

- **4 kpl siikafileitä**
- **2 tl suolaa**

Naurismuhennos

- **1 rkl voita**
- **10 kpl nauriksia (1 l) => lohko ohuiksi lohkoiksi**
- **1 kpl sipuli => hienonna**
- **1 tl vastajauhettua valkopippuria**
- **2 dl kookosmaitoa**
- **1 dl tuoretta basilikaa => hienonna**
- **½ tl suolaa**

Kuullota nauriit ja sipulit voissa. Mausta suolalla ja pippurilla.
Anna hautua kannen alla, miedolla lämmöllä melkein kypsiksi.

Lisää kookosmaito ja keitä, kunnes seos sakenee.
Lisää basilika juuri ennen tarjoilua.

Kuumenna paksupohjainen paistinpannu ja ripottele suolaa pohjalle.
Paahda kalat siinä nopeasti kummaltakin puolelta.

Jälkikypsennä tarvittaessa uunissa 200 asteessa noin neljä minuuttia

Lounas – Keitetyt kasvikset kalan kanssa

- 200 g valkolihaista kalaa
- 2 pientä perunaa
- ½ fenkoli (150g)
- ½ tölkki tomaattimurskaa tai tuoreita tomaatteja (200g)
- 1 rkl voita
- tuoretta chiliä maun mukaan
- basilikaa
- merisuolaa ja pippuria

Paloittele fenkolin puolikas ja keitä palat kuorittujen perunoiden kanssa. Sulata voi kattilassa, lisää tomaattimurska ja hauduta 10 min. Lisää mausteet ja valkosipuli.

Paista kala nopeasti pannulla / tai hauduta kala pienessä vesimäärässä kypsäksi, 5-6 min.

Tarjoa fenkoli, peruna ja kala tomaattikastikkeen kanssa.



Lounas – Lohta quinoan ja höyrytettyjen kasvisten kanssa

- 100 g lohta
- ½ dl quinoaa
- 1 iso porkkana
- 1 keskikokoinen paprika
- 150 g parsakaalia
- pieni nippu vihersipulia (tai purjoa)
- merisuolaa ja pippuria
- (kasvislientä)

Keitä quinoa pakkauksen ohjeen mukaisesti. Leikkaa porkkana ja paprika sipuli (tai purjo) ohuiksi tikuiksi ja parasakaali sopivan kokoisiksi kukinnoiksi.

Kypsennä kasvikset mieluummin höyrykattilassa (tai siivilässä joka on nostettu kiehuvan vesikattilan päälle – kansi päälle).

Hauduta sillävälillä lohi toisessa kattilassa, jossa on vettä sen verran, että se juuri peittää kalan. Lisää keitinveteen halutessasi esim. kasvislientä.

Hauduta 5-6 min. Mausta ruoka suolalla ja pippurilla maun mukaan.