

Punajuurikeitto

(tämä ohje on 4:lle hengelle)

- **1 l kasvislientä**
- **runsas 1/2 l punajuuria**
- **(runsaas 1/2 l perunoita)**
- **1 palsternakka**
- **1 sipuli**
- **(suolaa)**
- **1 tl timjama**

Kuori ja paloittale punajuuret, (perunat) ja palsternakka.

Hienonna sipuli.

Keitä kasvikset kypsiksi kasvisliemessä ja soseuta ne joko sauvavatkaimella tai siivilän läpi pusertamalla. Mausta keitto.

Annostele keitto lautasille ja lisää halutessasi lusikallinen smetanaa keiton pinnalle. Myös sinihomejuusto sopii hyvin keiton pinnalle.

Päivällinen - kuten lounas, mutta kevyemmin

Hyvä päivällinen sisältää aina proteiineja, laadukkaita rasvoja ja hiilihydraatteja.

Pyri syömään päivällisen alle aina ensin kasvista, juuressalaattia tai -raastetta (tai vihersmoothie).

Tai tuoreravinnon puuttuessa höyrytettyjä kasviksia. Lisää salaatteihin 1-2 rkl öljyä ja 1 korkillinen viinietikkaa.

Borchkeitto

- 3 l vettä
- 2 kasvisliemikuutiota (ei E621!)
- 500 g punajuuria
- 200 g kaalia
- 2 porkkanaa
- 3 sipulia
- 3 valkosipulin kynttä
- 1-2 rkl tomaattipyrettä
- 1 dl voita
- 2 laakerinlehteä
- 1 rkl etikkaa
- (tilliä), persiljaa
- suolaa, valkopippuria
- smetanaa

Kaada vesi kattilaan ja lisää siihen kasvisliemikuutiot.

Suikaloi kasvikset ja juurekset. Lisää porkkanat ja laakerinlehdet liemeen kiehumaan.

Paista punajuuret ja kaali voissa pannulla sipulien ja valkosipulin kanssa.

Hauduttele kasviksia sekoitellen jonkin aikaa, jotta ne pehmenevät kunnolla.

Kaada haudutetut kasvikset kasvisliemeen ja lisää joukkoon mausteet.

Anna keiton kiehua kypsäksi hiljalleen. Jotta punajuurien väri säilyisi, lisää keittoon 2 rkl etikkaa.

Lisää lopuksi mukaan tomaattisose

Päivällinen – kuten lounas, mutta kevyemmin

Hyvä päivällinen sisältää aina proteiineja, laadukkaita rasvoja ja hiilihydraatteja.

Pyri syömään päivällisen alle aina ensin kasvista, juuressalaattia tai -raastetta (tai vihersmoothie).

Tai tuoreravinnon puuttuessa höyrytettyjä kasviksia. Lisää salaatteihin 1-2 rkl öljyä ja 1 korkillinen viinietikkaa.

Kukkakaalilaatikko

(tämä ohje on 4:lle)

- **iso kukkakaali 1**
- **vettä n. 1/2 litraa**
- **sipuli 1**
- **soijakorppujauhoa 1 dl**
- **soijakermaa 1 dl**
- **yrttisuolaa 1 tl**
- **sojakastiketta 2-3 rkl**
- **ohramallassiirappia 2-3 rkl**
- **persiljaa 1 rkl**
- **jauhettua neilikkaa 1/4 tl**
- **jauhettua mustapippuria 1/4 tl**

Paloittele kukkakaali ja silppua sipuli. Lisää yrttisuola veteen ja keitä kukkakaalia n. 5-7 min. Kaada keitos voideltuun uunivuokaan ja sekoita siihen sipuli, soijakorppujauho, soijakerma, sojakastike, ohramallassiirappi ja mausteet.

Kypsytä 200-asteisessa uunissa n. 1/2 tuntia.

Tarjoiluehdotus:
puolukkahillon ja paistettujen tofuviipaleiden kanssa.

Päivällinen - kuten lounas, mutta kevyemmin

Hyvä päivällinen sisältää aina proteiineja, laadukkaita rasvoja ja hiilihydraatteja.

Pyri syömään päivällisen alle aina ensin kasvista, juuressalaattia tai -raastetta (tai vihersmoothie).

Tai tuoreravinnon puuttuessa höyrytettyjä kasviksia. Lisää salaatteihin 1-2 rkl öljyä ja 1 korkillinen viinietikkaa.

Broilerivartaat pähkinöiden ja juuresten kanssa

- 125 g broilerinfileetä
- pieni pala juuriselleriä
- 1 punajuuri
- ½ lanttua
- ½ kyssäkaalia
- 20 pähkinää, esim. cashew (ei maapähkinöitä!)

Leikkaa broileri vartaisiin sopiviksi palasiksi (n. 2x2 cm).

Paloittele juurekset ja levitä ne uunivuokaan. Aseta broilerivartaat ruoan päälle.

Paista 200 asteisessa uunissa kunnes kaikki ainekset ovat kypsiä, n. 25 min.

Ripottele pähkinät juuresten pinnalle ennen tarjoilua.

Päivällinen – kuten lounas, mutta kevyemmin

Hyvä päivällinen sisältää aina proteiineja, laadukkaita rasvoja ja hiilihydraatteja.

Pyri syömään päivällisen alle aina ensin kasvista, juuressalaattia tai -raastetta (tai vihersmoothie).

Tai tuoreravinnon puuttuessa höyrytettyjä kasviksia. Lisää salaatteihin 1-2 rkl öljyä ja 1 korkillinen viinietikkaa.



Täytetty avokado

2 annosta

- **400 g kuorittuja katkarapuja**
- **1 avokado**
- **juuresraastetta**

Halkaise avokado ja laita katkaravut päälle.
Syö lisäksi juuresraastetta.

Päivällinen – kuten lounas, mutta kevyemmin

Hyvä päivällinen sisältää aina proteiineja, laadukkaita rasvoja ja hiilihydraatteja.

Pyri syömään päivällisen alle aina ensin kasvista, juuressalaattia tai -raastetta (tai vihersmoothie).

Tai tuoreravinnon puuttuessa höyrytettyjä kasviksia. Lisää salaatteihin 1-2 rkl öljyä ja 1 korkillinen viinietikkaa.

Kalakeitto

- 125 g lohta
- 125 g turskaa, alaskanseitiä tai seitiä (tai jotain muuta kalaa)
- 1 pieni porkkana
- 1 pieni peruna
- 1 keltasipuli
- tilkka kala- tai kasvislientä
- persiljaa
- 2 valkosipulinkynttä
- kuivattua basilikaa

Pilko porkkana, peruna ja sipuli tasasuuriksi kuutioiksi.

Lisää kattilaan vettä niin paljon, että kasvikset juuri peittyvät, mausta fondilla/kasvisliemellä ja keitä, kunnes perunat alkavat pehmetä.

Lisää ripaus silputtua persiljaa ja paloitettu kala.

Keitä miedolla lämmöllä 5-6 minuuttia.

Mausta murskatulla valkosipulilla ja basilikalla.

Päivällinen - kuten lounas, mutta kevyemmin

Hyvä päivällinen sisältää aina proteiineja, laadukkaita rasvoja ja hiilihydraatteja.

Pyri syömään päivällisen alle aina ensin kasvista, juuressalaattia tai -raastetta (tai vihersmoothie).

Tai tuoreravinnon puuttuessa höyrytettyjä kasviksia. Lisää salaatteihin 1-2 rkl öljyä ja 1 korkillinen viinietikkaa.

Pihviä vihersalaatin kanssa

- 200 g jauhettua lihaa (broileria tai riistalihaa tai naudan lihaa)
- ½ tl merisuolaa
- ¼ tl mustapippuria
- valkosipulinkynsi
- salaatinlehtiä
- 1 dl maissia
- 2 tomaattia
- paistamiseen voita tai kookosöljyä

Sekoita keskenään jauhettu liha, suola, pippuri ja murskattu valkosipuli. Muotoile seoksesta kaksi pihviä ja paista ne keskilämmöllä. Levitä salaatinlehdet lautaselle ja asettele pihvit niiden päälle. Lisää lautaselle maissi ja viipaloitua tomaattia.

Päivällinen – kuten lounas, mutta kevyemmin

Hyvä päivällinen sisältää aina proteiineja, laadukkaita rasvoja ja hiilihydraatteja.

Pyri syömään päivällisen alle aina ensin kasvista, juuressalaattia tai -raastetta (tai vihersmoothie).

Tai tuoreravinnon puuttuessa höyrytettyjä kasviksia. Lisää salaatteihin 1-2 rkl öljyä ja 1 korkillinen viinietikkaa.

Juustotäytteinen broilerinrinta papujen kanssa

- 100 g broilerinfileetä
- 15 g pitkään kypsytettyä juustoa
- 3 dl vihreitä herneitä
- keräsalaattia, lehtisalaattia tai muuta vihersalaattia
- 10 saksan- tai cashewpähkinää (20 g)
- voita tai kookosöljyä paistamiseen

Tee viilto broilerinfileen lyhyelle sivulle ja täytä file juustolla.

Paista file pannulla miedolla lämmöllä, mielellään kannen alla (tai ruskista ensin pannulla ja kypsennä sitten 200 asteisessa uunissa 20-25 min.).

Tarjoa vihreiden herneiden, salaatin ja pähkinöiden kanssa.

Tomaatti-juustosalaatti

- 100 g kypsennettyä juustoa
- 2 tomaattia
- vihersalaattia
- $\frac{3}{4}$ dl maissia
- punasipuli
- 2 tl oliiviöljyä
- 2 tl viinietikkaa
- siemeniä salaatin sekaan (esim. auringonkukan-, kurpitsan- ja seesaminsiemeniä)

Kuutioi juusto ja sekoita kuutiot, viipaloitu tomaatti, vihersalaatti, maissi ja renkaiksi leikattu sipuli.

Valuta päälle öljy ja viinietikka. Lisää siemeniä runsaasti päälle.

Päivällinen – kuten lounas, mutta kevyemmin

Hyvä päivällinen sisältää aina proteiineja, laadukkaita rasvoja ja hiilihydraatteja.

Pyri syömään päivällisen alle aina ensin kasvista, juuressalaattia tai -raastetta (tai vihersmoothie).

Tai tuoreravinnon puuttuessa höyrytettyjä kasviksia. Lisää salaatteihin 1-2 rkl öljyä ja 1 korkillinen viinietikkaa.

Paistetut kesäkurpitsat

- **kesäkurpitsoita 1-2**
- **yrttisuolaa**
- **voita tai oliiviöljyä 2-3 rkl**

Leikkaa kesäkurpitsat 3-4 cm paksuiksi viipaleiksi.

Kaada paistinpannuun oliiviöljyä.

Lisää viipaleet ja sirottele niiden päälle hieman yrttisuolaa.

Paista keskilämmöllä n. 5 min.

Käännä viipaleet, sirottele jälleen yrttisuolaa ja paista 5 min.

Tarjoiluehdotus:

hirssin tai quinoan sekä papuruokien kanssa.

Intialainen kasviscurry

- kukkakaali
- paprika
- puolikas tuore chili (maun mukaan) => pilko pieneksi
- pala selleriä
- ½ sipuli
- hieman lanttua
- 1 prk kookoskermaa
- juustokuminaa (jeeraa), korianteria, inkivääriä, currya maun mukaan
- merisuolaa
- kookosöljyä

Pilko vihannekset pieniksi.

Höyrytä (tai keitä tilkassa vettä) kukkakaali ja lanttu ensin hieman pehmeäksi.

Lämmitä kattilassa n. 1 rkl kookosöljyä ja lisää siihen mausteet. Sekoittele.

Lisää sipuli ja myöhemmin pilkotut kasvikset.

Lisää lopuksi kookoskerma & hauduta muutama minuutti.

Nauti raasteen tai salaatin kanssa. Lisäksi voi myös valmistaa quinoa.