

Sekoita pohjaksi kahta erilaista salaattia  
Lisäksi muita kasviksia makusi mukaan;

- **avocadoa**
- **ituja**
- **auringonkukan versoja**
- **mungpapuja idätettyinä**
- **kaalia raakana, tai höyrytettynä**
- **kukkakaalia, parsakaalia**
- **kurkkua**
- **tomaattia**
- **herkkusieniä**
- **porkkanaa (liuskota juustohöylällä)**
- **purjoa**
- **pinaattia**
- **parsaa**
- **retiisiä**
- **selleriä**
- **papuja (esim. Gogreen pakkauksesta)**

Sekaan aina jotain proteiinia, esim.

- **papuja (esim. Gogreen pakkauksesta)**
- **kananmuna**
- **broileripaloja**
- **juustopaloja (pitkään kypsytettyjä)**  
**kalkkunaa**
- **kalaa (pallasta, makrillia,**  
**tonnikalaa, lohta)**
- **raejuustoa**
- **tofujuustoa**
- **quinoa**

Ruokaisassa salaatissa voi olla lisäksi osana;

- **guinoa**
- **täysjyväriisiä**
- **täysjyväpastaa**
- **keitettyä hirssiä**
- **keitettyä tattaria**

Sekaan aina hyviä rasvoja, esim.

- **oliivi- ja/tai rypsiöljysekoitusta**
- **avocadoa**
- **cashew-pähkinöitä**
- **manteleita**
- **pecanpähkinöitä**
- **saksanpähkinöitä**
- **auringonkukan siemeniä**
- **kurpitsan siemeniä**

Sekoita valitsemasi salaattiainekset keskenään.

Seuraavana muutama esimerkki.



## Lohi-avocadosalaatti

- reilusti salaattia (kahta eri laatua)
- ½ avokadoa
- ½ kupillista papuja (esim. Go green sekoitus)
- 100 g pala lohta (paisttua/savustettua) / vaihtoehtona katkarapuja
- sekaan oliiviöljyä, ½ korkillista omenaviinietikkaa (tai hunaja-omenaviinietikkaa)



## Tonnikalasalaatti

- reilusti salaattia (kahta eri laatua)
- keitetty kananmuna (tai vaihtoehtoisesti raejuustoa)
- sipulia
- pieni purkki tonnikalaa
- oliiviöljyä,  $\frac{1}{2}$  korkillista omenaviinietikkaa



## Tomaatti-Mozzarellasalaatti

- 1 mozzarellajuusto
- 2 tomaattia
- tuoretta basilikaa
- oliiviöljyä, ½ korkillista balsamiviinietikkaa



## Mättösalaatti (iso)

- **½ kg suikaloitua kaalia**
- **1- 2 porkkanaa raasteena**
- **1 pieni sipuli /pala purjoa siivuina TAI 1-2 valkosipulinkynttä**
- **1 tl mustapippurirouhetta**
- **½ tl merisuolaa**
- **½ dl oliiviöljyä**
- **½ sitruunan mehu**
- **1 dl maustamatonta jogurttia, esim. Turkkilainen jogurtti**
- **1-2 rkl majoneesia**
- **1 dl kuorittuja auringonkukan siemeniä**

Sekoita ja anna vetäytyä ½ h,  
Säilyy seuraavaankin päivään jääkaapissa.

Herkullista sellaisenaan, kalan, kanan, lihan jne. lisukkeena tai illanistujaisalaattina ryyditettynä yrteillä ja/tai tonnikalalla, kinkkusuikaleilla tms.

## Raastemix

- **porkkanaa, lanttua, retikkaa, palsternakkaa, naurista jne.**
- **tilkka merisuolavettä**
- **sitruunamehua**

Sekoita raastetut juurekset merisuolavesitilkan kanssa.  
Lisää sitruunan mehu.

Voit halutessa lisätä siemeniä joukkoon  
(esim. auringonkukan- tai kurpitsansiemeniä)



Alkusalaatteja / lisukesalaatteja

## Kaali-pähkinäsalaatti auringokukansiementen kera

- 400 g valkokaalia => raasta
- ½ paprika => pilko pieniksi kuutioiksi
- 1 dl hasselpähkinöitä (n. 70 g) => paahda ja rouhi veitsellä
- 3 rkl sitruunamehua
- 2-3 rkl öljyä
- 1 dl pilkottua tuoretta persiljaa
- ripaus suolaa ja mustapippuria

Paahda pähkinöitä paistinpannulla matalalla lämmöllä kunnes väri hiukan muuttuu ja pähkinät tuoksuvat.

Sekoita, jotta eivät pala.

Voit myös paahdaa uunissa (n. 200 astetta). Jäähdytä ja rouhi.

Sekoita kaikki raaka-aineet keskenään ja anna maustua hetki ennen tarjoilua.

Alkusalaatteja / lisukesalaatteja

## Raastesalaatti

- 3 kpl porkkanaa => raasta karkeaksi
- 200 g varhaiskaalia => raasta karkeaksi
- 2 rkl hienonnettua persiljaa
- 2 rkl öljyä
- 1 tl timjamia
- 1 rkl sitruunamehua
- ½ tl suolaa

Sekoita raasteiden joukkoon persilja.

Sekoita kulhossa öljy ja mausteet.

Kaada raastesalaatin joukkoon ja nostele sekaisin.

Raastevaihtoehtoja:

- **porkkanaraaste**
- **porkkana-lantturaaste**
- **porkkana-punajuuriraaste**



Alkusalaatteja / lisukesalaatteja

## Vihreä papusalaatti

4 annosta

- **300 g vihreitä papuja**
- **2 kpl Rucola-salaattia**

Kastike:

- **1 kpl salottisipulia**
- **2 kpl valkosipulin kynttä**
- **3 rkl öljyä**
- **2 rkl valkoviinietikkaa**
- **2 tl Dijonin-sinappia**
- **mustapippuria**
- **sitruunanmehua**

Keitä pavut, huuhtelee ne kylmällä vedellä ja valuta.

Hienonna sipuli ja valkosipuli ja sekoita ne öljyn, valkoviinietikan ja sinapin kanssa. Mausta pippurilla ja sitruunamehulla (maun mukaan). Lisää myös halutessasi yrttejä.

Kaada kastike papujen päälle ja sekoita.

Revi rucola tarjoiluastiaan ja kaada papusalaatti kastikkeineen niiden päälle.

Alkusalaatteja / lisukesalaatteja

## Raastesalaatti Aasialaisittain

4 annosta

- **500 g porkkanaa => raasta karkeaksi**
- **nippu ruohosipulia => hienonna**

Kastike:

- **2 pala inkivääriä**
- **1 valkosipulinkynsi**
- **(1 rkl hunajaa)**
- **1 rkl rypsiöljyä**
- **1 limetin mehu**
- **Lisäksi:**
- **2 rkl paahdettuja seesaminsiemeniä**

Sekoita porkkanaraasteen joukkoon ruohosipuli.

Sekoita kastikkeen ainekset.

Purista paloiteltu inkivääri valkosipulipuristimella mehuksi kulhoon.

Purista joukkoon valkosipulinkynsi ja lisää muut ainekset.

Sekoita tasaiseksi.

Lisää kastike raasteen joukkoon & sekoita.

Paahda kuivalla pannulla siemenet ja lisää salaatin joukkoon.



Alkusalaatteja / lisukesalaatteja

## Vihreä itusalaatti

- **paria laatua salaattia mielen mukaan (esim. tammenlehtisalaatti, lehtisalaatti, jääsalaatti, rucolaa)**
- **ituja**
- **porkkana**
- **paprikaa ja/tai tomaattia**
- **herneenversoja**

Revi salaattit, raasta porkkana karkeaksi tai leikkaa lastuiksi perunankuorimaveitsellä, pilko paprika/tomaatit, revi herneenversot ja sekoita kaikki keskenään.

Alkusalaatteja / lisukesalaatteja

## Punainen kaalisalaatti

4 annosta

- **100 g raakaa punajuurta**
- **1 porkkanaa**
- **150 g valkokaalia**
- **pala purjon vaaleaa osaa**

Kastike

- **½ dl turkkilaista jogurtia**
- **½ dl majoneesia**
- **1 tl sinappia**
- **1 tl valkoviinietikkaa**
- **riippaus suolaa ja rouhittua mustapippuria**

Leikkaa pestyt ja kuoritut punajuuret ja porkkanat erittäin ohuiksi suikaleiksi.

Leikkaa kaali ja purjo samoin.

Valmista kastike jogurtista ja majoneesista.

Lisää mausteet ja sekoita kastike salaattiaineksi.

Tarkista maku ja anna maustua kylmässä muutama tunti.

Kts. salaatikastikkeita reseptien Muuta osiosta.

## Ranskalainen salaatikastike

- **2 tl** dijonin-sinappia
- **1,5 tl** yrttejä
- **½ tl** yrttisuolaa
- **1 rkl** omenaviinietikkaa
- **2 rkl** vettä
- **3 rkl** öljyä

Sekoita ainekset keskenään järjestyksessä.

Vatkaa kastikkeeseen vettä ja oliiviöljy lusikallinen kerrallaan.



Kts. salaatinkastikkeita reseptien Muuta osiosta.

## Sitruunakastike

- **½ dl sitruunamehua**
- **1,5 tl dijonin-sinappia**
- **¼ tl suolaa ja pippuria**
- **1 kpl valkosipulinkynsi**
- **4 rkl oliiviöljyä**

Purista sitruunanmehu sinappiin, lisää raastettu ja pesty kuori, ripaus suolaa ja pippuria ja sekoita.

Purista valkosipuli kastikkeeseen.

Vatkaa kastikkeeseen ruokalusikallinen vettä ja oliiviöljy lusikallinen kerrallaan.