



# RESEPTIT

- 1 Jauhelihakastike
- 2 Jauhelihakeitto
- 3 Kanasalaatti
- 4 Kalkkunawokki
- 5 Munakas kalkkunalla
- 6 Tomaattikeitto
- 7 Tuorepuuro
- 8 Uunilohi

# JAUHELIIHAKASTIKE



**VALMISTUSAIKA**  
25 min



**ANNOKSIA**  
4

## AINESOSAT

**400 g naudan  
jauhelihaa (17%)**

***Oliiviöljyä paistamiseen***

**1 sipuli**

**1-2 valkosipulinkynttä,  
makusi mukaan**

**500 g tomaattimurskaa**

**3 dl vettä**

**Suolaa, pippuria,  
jauhettua paprikaa tai  
muuta mausteita tai  
yrtejä oman maun  
mukaan**

## VALMISTUS

1. Hienonna sipuli ja valkosipuli.
2. Ruskista jauheliha tilkassa oliiviöljyä ja lisää sipuli ja valkosipuli.
3. Mausta makusi mukaan.
4. Lisää tomaattimurska ja vesi.

Anna hautua noin 10 min.

# JAUHELIIHAKEITTO



**VALMISTUSAIKA**  
40 min



**ANNOKSIA**  
4

## AINESOSAT

400 g naudan  
jauhelihaa (17%)

*Oliiviöljyä paistamiseen*

4 perunaa

2 pussia (2 x 200g)  
keittojuureksia  
(pakaste)

1 l vettä

1 lihaliemikuutio

Suolaa ja  
maustepippuria

## VALMISTUS

1. Pese, kuori ja pilko perunat
2. Laita perunat, vesi ja lihaliemikuutio kattilaan ja anna kiehua miedolla lämmöllä noin 20 min.
3. Samalla, kun perunat kypsyvät, paista jauheliha tilkassa oliiviöljyä ja mausta makusi mukaan.
4. Lisää keittojuurekset ja jauheliha kattilaan ja anna kiehua n. 10 min tai kunnes perunat ovat kypsiä.

# KANASALAATTI



**VALMISTUSAIKA**  
30 min



**ANNOKSIA**  
1

## AINESOSAT

120 g kanaa

1 dl keitettyä  
täysjyväpastaa

50 g keittettyä  
parsakaalia  
1 paprika

10 cm kurkkua

1 lehtikaalin lehti

½ rkl oliiviöljyä

1 rkl siemensekoitusta

*Yrttejä ja mausteita  
oman maun mukaan*

## VALMISTUS

1. Paista kanan rintafileet uunissa: lisää uunivuokaan hieman öljyä, laita kananfilee vuokaan ja ripottele mausteita oman makusi mukaan päälle, esim. yrttejä, pippuria ja puristettu valkosipulinkynsi. Paista kypsäksi uunissa
2. Keitä pasta ohjeiden mukaan ja huuhtelee viileällä vedellä. Keitä myös parsakaali.
3. Huuhtelee ja pilko paprika, kurkku ja lehtikaali.
4. Puristele lehtikaalinpalasia öljyssä kulhossa.
5. Pilko kana pieniksi paloiksi ja lisää kaikki ainekset kulhoon, sekoita ja mausta oman maun mukaan.

# KALKKUNAWOKKI



**VALMISTUSAIKA**  
30 min



**ANNOKSIA**  
2

## AINESOSAT

200 g  
kalkkunasuikaleita  
(maustamattomia)

100 g kirsikkatomaattia

¼ kesäkurpitsa

1 valkosipulinkynsi

1 punasipuli

100 g sokeriherneitä

½ paprika

1 porkkana

Soijakastiketta

Oliiviöljyä paistamiseen

Suolaa, pippuria ja  
yrttejä tai muita  
mausteita oman maun  
mukaan

## VALMISTUS

1. Pese ja pilko vihannekset noin samankokoisiksi paloiksi.
2. Paista kalkkunasuikaleet kypsiksi tilkassa oliiviöljyä paistinpannussa ja laita tämän jälkeen sivulle hetkeksi.
3. Ota tämän jälkeen wokkipannu (tai paistinpannu) johon laitat kaikki vihannekset ja paistat niitä tilkassa oliiviöljyä noin 10 min.
4. Lisää joukkoon kalkkunasuikaleet, sekoita ja mausta.

Anna wokin hautua vielä hetki maustamisen jälkeen.



# MUNAKAS KALKKUNALLA



**VALMISTUSAIKA**  
15 min



**ANNOKSIA**  
1

## AINESOSAT

*2 kananmunaa*

*8 viipaletta  
kalkkunaleikkelettä*

*1 tomaatti*

*½ pieni punasipuli*

*2 rkl vettä*

*Suolaa ja pippuria*

*Hieman oliiviöljyä  
paistamiseen*

## VALMISTUS

1. Huuhtele ja paloittele tomaatti.
2. Hienonna sipuli.
3. Pilko kalkkunaleikkeleviipaleet pienimmiksi paloiksi.
4. Riko kananmunat kulhoon, lisää vesi sekä mausteet ja vatkaa haarukalla.
5. Paista kananmunaseos pannulla.
6. Lisää tomaatin-, sipulin- ja kalkkunanpalat munakkaan pinnalle hieman ennen kuin se on kypsynyt. Voit myös laittaa esim. tuoretta basilikaa päälle.

# TOMAATTIKEITTO



**VALMISTUSAIKA**  
40 min



**ANNOKSIA**  
4

## AINESOSAT

*Tilkka oliiviöljyä*

*2 pientä (tai 1 iso punasipuli)*

*2 valkosipulinkynttä*

*1 suippopaprika (tai tavallinen punainen paprika)*

*500 g paseerattua tomaattia*

*5 dl vettä*

*1 kpl (28 g) Fond du chef kasvisliemi*

*1,5 dl punaisia linsejä*

*1 kourallinen tuoretta basilikaa*

*Mausteet: Suola, pippuri, savustettu paprikajauhe, chili ja timjami*

## VALMISTUS

1. Pilko punasipuli ja valkosipuli. Huuhtele ja pilko myös paprika.
2. Kuullota punasipuli ja valkosipuli tilkassa oliiviöljyä kattilassa.
3. Lisää paprika ja hetken päästä vesi ja kasvisliemi. Lämmitä kiehuvaaksi.
4. Huuhtele linssit ja lisää nämä keittoon, lisää basilika ja anna kiehua 10 minuuttia.
5. Mausta.
6. Anna kiehua miedolla lämmöllä vielä 5-10 minuuttia.
7. Nosta pois kattila levyltä ja soseuta sauvasekoittimella.

# TUOREPUURO



**VALMISTUSAIKA**  
5 min



**ANNOKSIA**  
1

## AINESOSAT

*1 dl kaurahiutaleita*

*1 rkl chia siemeniä*

*2 dl kaurajuomaa*

*kardemummaa ja  
kanelia oman maun  
mukaan*

## VALMISTUS

1. Sekoita ainekset keskenään.
2. Anna seistä jääkaapissa yön yli kannellisessa purkissa.



# UUNILOHI



**VALMISTUSAIKA**  
30 min



**ANNOKSIA**  
1

## AINESOSAT

*Voit itse valita jos ostat tuoretta tai pakastettua lohta. Helppo vaihtoehto on pakastetut lohimedaljongit*

*Lohta/kirjolohta (määrä ruokaohjelmasi mukaan)*

*Suolaa ja pippuria*

## VALMISTUS

1. Laita uunivuokaan leivinpaperia ja lohi leivinpaperille. Ripottele päälle suolaa ja pippuria. Voit myös halutessasi laittaa yrttejä oman makusi mukaan. Esim. tilli on hyvä vaihtoehto.
2. Paista 175 asteisessa uunissa n. 25 min riippuen lohienpalan koosta, ja jos olet valinnut pakastetun lohien voit lisätä kypsennysaikaa hieman.
3. Anna lohien vetäytyä muutaman minuutin ennen tarjoilua.