

Mitä meillä on ruokana?



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

SISÄLLYS

Kahden viikon ruokalista.....	3
Puuroa.....	4
Keittoja.....	5
Pyttipannu.....	5
Silakkapihvit.....	6
Uunikala.....	6
Tomaattinen kalapata.....	6
Kalamureke mikrossa.....	6
Tonnikalapihvit.....	7
Broilerikoivet uunissa.....	8
Helppo broilerivuoka.....	8
Liha-perunasoselaatikko.....	8
Uunikasvikset.....	10
Nopea papupata.....	10
Linssikastike.....	10
Valkokastike.....	12
Perinteinen jauhelihakastike.....	12
Perunasalaatti ja kastikkeet.....	13
Raastesalaatti.....	13
Munakasrulla.....	14
Munakas.....	14
Pinaattiletut.....	17
Perunarieskat.....	17
Peltileipä.....	17
Kaurapaistos ja vaniljakastike.....	18
Helppo marjapiirakka.....	19
Kakku ilman vatkaainta.....	19
Pulla.....	20
Pikapulla.....	20
Pannukakut ja ohukaiset.....	22
Pappilan hätävara.....	22
Vinkejä tähteiden käyttöön.....	23

Syö viisi
ateriaa päivässä:
aamupala, lounas,
välipala, päivällinen ja
iltapala. Ruoka-
juomana maito
tai vesi.



KAHDEN VIIKON RUOKALISTA

MAANANTAI

Aamupala
Lounas
Välipala
Päivällinen
Iltapala

TIISTAI

Aamupala
Lounas
Välipala
Päivällinen
Iltapala

KESKIVIikko

Aamupala
Lounas
Välipala
Päivällinen
Iltapala

TORSTAI

Aamupala
Lounas
Välipala
Päivällinen
Iltapala

PERJANTAI

Aamupala
Lounas
Välipala
Päivällinen
Iltapala

LAUANTAI

Aamupala
Lounas
Välipala
Päivällinen
Iltapala

SUNNUNTAI

Aamupala
Lounas
Välipala
Päivällinen
Iltapala

Viikko 1

MAANANTAI

Puuro, maito, hedelmä
Keitetyt perunat, nakkikastike, raastesalaatti
Peltileipä, pilkotut kasvikset
Kasvisseikeitto, leipä
Vispipuuro

TIISTAI

Peltileipää ja vispipuuroa eiliseltä
Pyttipannu, punajuuriraaste
Tuorepuuro
Uunikala, perunasose, porkkanaraaste
Pinaattiletut, puolukkasurvos

KESKIVIIKKO

Puuro, marjoja, maito
Silakkapihvit, uunijuurekset, kermaviilikastike
Sämpylä, juusto, pilkotut kasvikset
Makaronilaatikko, porkkanaraaste
Marjapuuro

TORSTAI

Puuro, maito, pilkotut kasvikset
Kahden kaalikaverin vuokaruoka, lihapullat
Kiisseli
Hernekeitto, leipä
Pannukakku, hillo

PERJANTAI

Mysli, maito tai jogurtti
Kanakeitto, leipä
Nopea marjapiirakka ja maito
Tonnikalapihvit, perunasose, raastesalaatti
Perunarieskat, pilkotut kasvikset

LAUANTAI

Puuro, omenasose
Jauheliha-perunasoselaatikko, salaatti
Ohukaiset, hillo
Kingit burgerit, pilkotut kasvikset
Kaurapaistos marjoilla

SUNNUNTAI

Munakas
Broilerinkoivet uunissa, uunikasvikset
Kiisseli
Tomaattinen papukeitto, leipä
Uunipuuro, kiisseli

Viikko 2

MAANANTAI

Puuro, hedelmä, maito
Jauhelihakeitto, sämpylä
Kaurapaistos pannulla
Silakkarullat, perunasose, salaatti
Puuro, mehukeitto, maito ja tee

TIISTAI

Mysli, maito tai jogurtti, hedelmä
Nopea papupata, riisi
Kiisseli
Jauhelihakastike, pasta, raastesalaatti
Uunipuuro, kiisseli

KESKIVIIKKO

Puuro, omenasose, maito
Uuniperunat, salaatti
Mehevät mokkapalat
Munakasrulla, salaatti
Leipä, pilkotut kasvikset

TORSTAI

Leipä, kananmuna, pilkotut kasvikset
Linsseikeitto, sämpylä
Kiisseli, maito
Tomaattinen kalavuoka, perunasose, raastesalaatti
Perunarieskat, juusto

PERJANTAI

Puuro, marjasose, maito
Linssikastike, makaroni, salaatti
Sämpylä, pilkotut kasvikset
Tortillafiesta
Kiisseli

LAUANTAI

Mysli, jogurtti
Kalamureke, perunat, pinaattikastike, salaatti
Pikapulla ja maito
Kasviskeitto, sämpylä
Älä ruoki hukkaa -pizza

SUNNUNTAI

Puuro, omenasose
Broilerikastike, ohralisäke, salaatti
Pappilan hätävara
Punainen kalakeitto, sämpylä
Pinaattimunakas, maito ja tee

Ohjeet
ovat neljälle
ellei toisin
mainita.

Puuroa

Puuro on taloudellista: pienestä määrästä suurimoita syntyy reilu määrä ruokaa. Se sopii aamu-, väli- tai iltapalaksi. Puuron voi valmistaa keittämällä, uunissa hauduttamalla tai tuorepuurona. Perinteisten suomalaisten viljojen (kauran, rukiin, vehnän ja ohran) lisäksi puuron voi keittää riisistä, hirssistä tai tattarista. Maidon voit korvata maitojauhe-seoksella, mutta lisää se vasta keittämisen loppuvaiheessa, ettei puuro pala pohjaan.

Vispipuuro

1 l vettä
1,5 dl mannasuurimoita
0,25 tl suolaa
1,25 dl sokeria
2–3 dl (100–150 g) puolukoita
(1 tl vaniljasokeria)

1. Kiehauta vesi, lisää marjat, sokeri ja suola. Keitä noin 5 minuuttia. Siivilöi halutessasi marjojen kuoret pois.
2. Vatkaa mannasuurimot kiehuvaan liemeen ja anna kypsyä hiljalleen, välillä sekoittaen 5–10 minuuttia.
3. Anna puuron jäähtyä ja vatkaa jäähtynyt puuro kierre- tai sähkövatkaimella kuohkeaksi. Puuron voi syödä myös ilman vatkaamista lämpimänä tai kylmänä.

Kokeiluvinkki!

Puolukoiden sijasta voit käyttää myös muita marjoja tai hedelmiä (esim. viinimarjoja, vadelmia, omenaa, raparperia).

Uunipuuro riisillä tai ohralla

6 annosta

Uunipuuro on helppo tehdä, aineet vain mitataan uunivuokaan. Voit korvata maitojauhe-vesiseoksen 1,5 litralla maitoa.

2,5 dl ohrasuurimoita (esikypsennettyjä)
3 dl tai puuroriisiä
1,5 l maitojauhetta
1,5 l vettä
1 tl suolaa

1. Voitele uuninkestävä vuoka ja mittaa ohra-suurimot tai riisit vuokaan. Ripottele päälle suola.
2. Sekoita maitojauhe ja vesi. Kaada suurimoiden päälle.
3. Kypsennä 200-asteisen uunin alimmalla ritilätasolla 1,5 tuntia.
4. Anna vetäytyä hetken uunista ottamisen jälkeen.

Marjaisa vinkki!

Laita uunipuuron sekaan ennen kypsentämistä marjoja tai hedelmäpaloja.

Vaihteeksi tuorepuuroa!

1 annos

1 dl puurohiutaleita,
1 dl nestettä
(maito, piimä, kasvijuoma, mehu tai vesi)
1 dl esim. jogurttia, rahkaa,
raejuustoa, banaania, marjoja
(1 rkl kaakaojauhetta, hunajaa, pähkinärouhetta)

Sekoita ainekset pienessä kulhossa ja anna tekeytyä yön yli jääkaapissa.

Keittoja

Tällä perusohjeella valmistat monenlaiset keitot! Käytä tuoreita kauden kasviksia tai pakastekasvissekoituksia. Hyviä ovat esimerkiksi porkkana, lanttu, selleri, palsternakka ja purjo. Keiton sekaan voit laittaa jauhelihaa, nakkeja, makkaraa, kalaa tai broileria. Kypsennä jauheliha ja raaka broileri pannulla ennen keittoon lisäämistä. Käytä kasvissose-keittoon reilummin (n. 500 g) kasviksia. Soseuta keitto lopuksi.

Keiton perusohje

1 l vettä
2 liemikuutiota
5 (n. 500 g) perunaa
n. 300 g (4 dl pilkottuna) kasviksia
200–400 g jauhelihaa, makkaraa tms
0,5 tl rouhittua mustapippuria
(0,5 tl suolaa)
(0,5–1 dl hienonnettua persiljaa, tilliä,
ruohosipulia)

1. Kuori perunat ja kasvikset ja lohko ne.
2. Kuumenna vesi kiehuvaan kattilassa. Lisää liemikuutiot ja kasvikset. Keitä miedolla lämmöllä kannen alla noin 15 minuuttia.
3. Lisää jauheliha, broileri tai paloitetu kala keittoon. Tai leikkaa makkara tai nakit viipaleiksi ja lisää keittoon. Siskonmakkarat on helpointa leikata saksilla suoraan keittokattilaan.
4. Jatka kypsennyksiä vielä noin 10 minuuttia, kunnes ainekset ovat kypsiä. Mausta pippurilla ja tarvittaessa suolalla ja yrteillä.

Maitovinkki!

Korvaa kalakeitossa osa vedestä kermalla tai maidolla (jauheesta). Lisää maitotuote kypsennyksen loppuvaiheessa, ettei keitto pala pohjaan.

Pyttipannu

Käytä edellisen päivän tähteitä pyttipannuun. Jauheliha- tai makkarakastikkeen loput, ylijääneet lihapullat tai -pihvit tai muuta kypsää lihaa tai kalaa. Jo 2 desilitraa riittää hyvin.

5–7 keitettyä perunaa
1–2 sipulia
200–300 g makkaraa tai nakkeja
2 rkl öljyä
0,25 tl rouhittua mustapippuria
(0,5 tl suolaa)
(silputtua persiljaa, ruohosipulia tai muita yrtejä)

Tarjoiluun: 4 kananmunaa

1. Kuori perunat ja sipulit. Silppua sipulit ja kuutioi perunat.
2. Kuutioi makkara.
3. Kuumenna öljy paistinpannalla ja ruskista sipulit kevyesti.
4. Lisää perunat ja jatka paistamista muutama minuutti, kunnes nekin saavat väriä.
5. Lisää makkara ja jatka paistamista pari minuuttia. Mausta pippurilla ja tarvittaessa suolalla.
6. Paista kananmunat toisella pannulla tai lettupannun koloissa. Nosta munat pyttipannun päälle ja ripottele pinnalle persiljaa.

Tarjoa raastesalaatin ja etikkapunajuurien tai maustekurkun kanssa.

Käytä
pyttipannuun
edellisen päivän
tähteet.

Silakkapihvit

1 kg silakoita tai 600 g silakkafileitä
1 tl suolaa
0,25 tl valko- tai mustapippuria (hienonnettua tilliä tai ruohosipulia)
Paistamiseen: voita tai margariinia

1. Perkaa silakat ja poista selkäruodot. Huuhtelee nopeasti siivilässä, kylmällä vedellä.
2. Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen. Lado puolet fileistä uunipellille leivinpaperin päälle. Ripottele mausteet fileille nosta loput fileet päälle, nahkapuoli ylöspäin.
3. Kypsennä silakkapihvejä uunin keskiosassa 15–20 minuuttia. Tarjoa perunasoseen ja raastesalaatin kanssa. Tai kypsennä pihvien kanssa uunikasviksia.

Uunikala

Valmista kerralla kaksinkertainen annos ja tee kalapaloista tomaattista kalapataa seuraavana päivänä.

400 g pakasteseitiä tai muuta kalaa
0,25 tl suolaa
1 kananmuna
1 dl korppujauhoja
0,25 tl rouhittua mustapippuria
1 tl paprikajauhetta tai currya
1 dl (40 g) juustoraastetta

1. Ota pakastekala jääkaappiin sulamaan mieluiten edellisenä päivänä, jotta se on helppo käsitellä.
2. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
3. Leikkaa kala sopiviksi annospaloiksi ja ripottele päälle suola.
4. Riko kananmuna syvälle lautaselle ja sekoita rakenne rikki haarukalla. Sekoita toisella syvällä lautasella korppujauhot, mausteet ja juustoraaste.
5. Kääntelee kalapalat ensin kananmunassa ja sitten korppujauhoseoksessa. Nosta palat laakeaan uunivuokaan. Ripottele loput korppujauhoseoksesta kalapaloille.
6. Kypsennä uunin keskitasolla noin 15 minuuttia, kunnes kala on kypsää eli lohkeaa haarukalla koitettaessa. Tarjoa esimerkiksi keitettyjen perunoiden tai perunasoseen kanssa.

Kananmunaton vinkki!

Voit valmistaa kalan myös ilman kananmunaa kääntelemällä kalan korppujauhoseoksessa. Seos tarttuu hieman huonommin kalan pintaan, mutta ripottele loppu korppujauhoseos kalapaloille.

Tomaattinen kalapata

400 g (pakaste)kalaa tai edellisen päivän uunikalaa
1 sipuli
1 tlk (n. 400 g) tomaattimurskaa
0,5 tl suolaa
0,25 tl jauhettua valkopippuria
1 tl kuivattua timjamia, oreganoa tai basilikaa
1 pss (n. 400 g) pakastekasviksia (esim. parsakaali, kukkakaali tai sekoitus) öljyä paistamiseen

1. Jos et käytä edellisen päivän kalaa, leikkaa (kohmeinen) kala annospaloiksi tai kuutioiksi ja mausta 1 tl suolaa ja 0,25 tl valkopippurilla.
2. Kuori ja silppua sipuli. Kuumenna öljy paistinpannalla ja kuullota sipulia siinä pari minuuttia.
3. Kaada päälle tomaattimurska ja mausta. Kuumenna kiehuvaksi ja lisää kasvikset. Anna kypsentyä 5 minuuttia.
4. Lisää seoksen päälle kalapalat. Kypsät kalapalat tarvitsevat vain kuumennuksen, mutta raakaa kalaa pitää kypsentää noin 10 minuuttia.

Maukas vinkki!

Korvaa pakastekasvikset tuoreilla, kuorituilla ja kuutioituilla kasviksilla. Niitä pitää kypsentää noin 15 minuuttia.

Kalamureke mikrossa

400 g kalaa jauhettuna (esim. pakastekalaa)
2 kananmuna
2 dl maitoa (tai kermaa + maitoa)
1 rkl perunajauhoja
1 rkl vehnäjauhoja
1 tl suolaa
0,25 tl jauhettua valkopippuria
hienonnettua tilliä

1. Sekoita ainekset huolellisesti sekaisin.
2. Voitele mikron kestävä vuoka, jossa on reikä keskellä tai lasivuoka, johon laitat ulkopuolelta voidellun juomalasin nurinpäin keskelle.
3. Kaada kalaseos vuokaan. Peitä kelmulla tai mikrokovulla.
4. Kuumenna täydellä teholla 9–10 minuuttia. Kypsä mureke tuntuu koskettaessa kiinteältä.
5. Tarjoa keitettyjen perunoiden, kananmunatai kermaviilikastikkeen ja salaatin kanssa.

Tonnikalapihvit

200 g perunaseoseaineeksi
tai 3 dl valmista sosetta
2 prk (à 185/140 g) tonnikalahiutaleita
öljyssä tai vedessä
0,75 dl korppujauhoa
1 kananmuna
0,5 tl suolaa
0,25 tl jauhettua valkopippuria
1 tl paprikajauhetta
(0,75 dl makeaa chilikastiketta)
paistamiseen öljyä tai voita

1. Valmista sose pakkauksen ohjeen mukaan tai käytä edelliseltä aterialta ylijäänyttä sosetta.
2. Valuta tonnikala.
3. Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi massaksi.
4. Taputtele massasta kostutetuin käsin kuusi pihviä ja paista niitä pannulla keskilämmöllä kullanuskeiksi (n. 5 min molemmin puolin).

Tarjoo keitettyjen perunoiden, kermaviili- tai valkokastikkeen ja salaatin kanssa.



Kalaa

Broilerinkoivet uunissa

1 pkt	(4 kpl) broilerin maustamattomia koipi(reisi)paloja.
0,5 dl	öljyä
1 rkl	currya
0,25 tl	mustapippuria
1 tl	suolaa

1. Aseta koipipalat uunivuokaan vieri viereen. Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen.
2. Sekoita keskenään oliiviöljy, curry, suola ja valele broileripalat öljyseoksella kauttaaltaan.
4. Nosta vuoka uuniin ja kypsennä broileripaloja keskitasolla noin tunnin ajan. Liha on kypsää, kun se irtoaa helposti luista. Tarjoa broileri keitetyn ohran, riisin tai uunijuuresten ja salaatin kanssa.

Helppo broilerivuoka

Käytä marinoituja tai marinoimattomia broilerin koipireisipaloja. Maustamattomat voit maustaa esimerkiksi edellisen ohjeen mukaan.

1 pkt	(4 kpl) broilerin koipireisipaloja
500 g	kasviksia (pakaste)
2 dl	kypsentämätöntä riisiä tai ohraa
1 tlk	(n. 400 g) tomaattimurskaa
1	liemikuutio
	vettä

1. Pyyhi ylimääräinen marinadi broileripaloista, jos käytät valmiiksi maustettuja. Aseta palat uunivuokaan.
2. Jos käytät tuoreita kasviksia, kuori ja kuutioi ne. Hyviä kasviksia ovat porkkana, sipuli, lanttu, palsternakka, selleri tai kaalit. Levitä kasvikset broilerin ympärille ja ripottele riisi kasviksille.
3. Kaada tomaattimurska vuokaan ja murennä kana-, liha- tai kasvisliemikuutio sekaan. Lisää vettä, jos kasvikset ja riisi eivät ole kokonaan nesteeseen peitossa.
4. Kypsennä 175-asteisessa uunissa noin tunti. Lisää tarvittaessa vettä, jos riisit tuntuvat kuivuvan.

Vinkki!

Jos et halua käyttää tomaattimurskaa, korvaa se 4 desilitralla vettä.

Liha-perunasoselaatikko

Valmista ruoka tähteeksi jääneestä, maidolla pehmennetystä perunasoseesta tai keitä perunasose laatikkoa varten.

PERUNASOSE

15 kpl	(1 ½ kg) perunoita
n. 5 dl	vettä
0,5 tl	suolaa
1 dl	maitojauhetta
1 rkl	voita tai margariinia
	(0,5 dl silputtua ruohosipulia

JAUHELIHASEOS

400 g	jauhelihaa
1–2	sipulia
1 rkl	öljyä
0,5 tl	suolaa
0,5 tl	musta- tai valkopippuria
2 tl	pizzamaustetta
	(pinnalle 1 dl juustoraastetta)

1. Laita vesi kuumenemaan. Pese, kuori ja lohko perunat. Lisää ne suolan kanssa veteen. Vettä tulee olla sen verran, että perunanpalat juuri ja juuri peittyvät.
2. Keitä perunoita 15–20 minuuttia, kunnes ne ovat pehmeitä.
3. Kaada suurin osa keitinvedestä esimerkiksi kulhoon. Soseuta perunat ja ripottele pinnalle maitojauhe. Sekoita. Kaada sekaan keitinnettä koko ajan sekoittaen, kunnes saat pehmeän soseen. Soseen pitää olla laatikkoa varten löysempää kuin lisukkeeksi tulevan. Lisää voi ja halutessasi ruohosipulisilppua.
4. Valmista jauheliyhaseos. Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna öljy paistinpannussa ja kuullota sipulia hetki. Lisää jauheliha ja paista noin 5 minuuttia. Mausta.
6. Voitele iso uunivuoka. Kaada vuokaan puolet perunasoseesta, lusikoi päälle jauheliyhaseos ja levitä pinnalle loput perunasoseesta. Ripottele pinnalle halutessasi juustoraaste.
7. Paista 200 asteessa uunin alimmalla tasolla, noin 30 minuuttia, kunnes pinta on saanut väriä ja paistos kuumennut. Tarjoa esimerkiksi porkkanaraasteen kanssa.

Vaihtoehtovinkki!

Jauhelihan sijasta voit käyttää myös nakkeja tai makkaraa, lihasäilykettä tai kasviksia.

Lihaa

Perunaa



Lisää
väriä lautaselle
saat porkkanasta ja
tuoreesta ruoho-
sipulista.

Uunikasvikset

1 kg	kasviksia
2–3 rkl	öljyä
1 tl	suolaa
0,5 tl	jauhettua mustapippuria (1 tl kuivattua timjamia)

1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
2. Pese ja kuori kasvikset tarvittaessa (perunan voi käyttää kuorineen). Leikkaa pidemmän kypsennysajan vaativat kasvikset (punajuuri, porkkana, lanttu, selleri, palsternakka) pienemmiksi palasiksi ja lyhyemmän kypsennyksen vaativat kasvikset (peruna, bataatti, kesäkurpitsa, sipuli, kaalit, paprika) vähän suuremmiksi paloiksi.
3. Levitä kasvikset (leivinpaperoidulle) uunipellille tai laakeaan vuokaan. Valuta öljy kasviksille ja ripottele mausteet pinnalle.
4. Kypsennä uunin keskitasolla noin 30 minuuttia, kunnes kasvikset ovat pehmenneet ja saaneet väriä. Kypsennysaika riippuu kasvispalojen koosta. Halutessasi voit nostaa lämpötilaa 225 asteeseen ja pellin ylemmäksi viimeiseksi kymmeneksi minuutiksi.

Nopea papupata

2–3	perunaa
5 dl	vettä
1	kasvisliemikuutio
1 pss	(n. 300 g) pakastekasviksia
1 tlk	(n. 400 g) papuja (esim. papumix)
0,25 tl	rouhittua pippuria
1 tl	kuivattua timjamia (suolaa) (silputtua korianteria, persiljaa ja ruohosipulia)

1. Kuori ja kuutioi perunat.
2. Kuumenna vesi ja lisää perunat sekä kasvisliemikuutio. Keitä 5 minuuttia.
3. Lisää pakastekasvikset ja huuhdellut säilykepavut. Jos käytät papuja tomaattiliemessä, ne lisätään liemineen kattilaan. Mausta ja hauduta kannen alla noin 10 minuuttia, kunnes kasvikset ovat kypsiä.
4. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa. Ripottele pinnalle halutessasi silputtua persiljaa.

Tuore vinkki!

Pakastekasviksien sijaan voit käyttää tuoreita kasviksia pieneksi paloiteltuna.

Linssikastike

1	sipuli
2	valkosipulin kynttä
2	porkkanaa
2 dl	kuivattuja punaisia tai vihreitä linsejä
2 rkl	öljyä
1 rkl	tomaattipyreetä
1 tl	(savu)paprikajauhetta
1 tlk	(n. 400 g) tomaattimurskaa
3 dl	vettä
2 tl	sokeria
1 tl	suolaa
0,25 tl	rouhittua mustapippuria
1 tl	kuivattua timjamia

1. Kuori sipuli, valkosipuli ja porkkanat. Hienonna sipulit ja lohko porkkanat.
2. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää sipuli ja valkosipuli. Kypsennä matalassa lämmössä noin 5 minuuttia.
3. Lisää tomaattipyree ja paprikajauhe. Kypsennä hetki.
4. Huuhtelee kuivatut linssit siivilässä juoksevan veden alla ja kumoa kattilaan.
5. Lisää tomaattimurska, vesi ja porkkanat. Anna kastikkeen kiehua kevyesti poristen noin 20–40 minuuttia kannella peitettynä, kunnes linssit ovat pehmenneet. Punaiset kypsyvät 20 minuutissa, mutta vihreät vaativat 40 minuuttia. Lisää tarvittaessa vettä.
6. Tarkista maku ja mausta lisää esimerkiksi 1 tl pitsamaustetta, 1 tl chiliä tai 1 tl paprikajauhetta.

Linssivinkki!

Käytä kuivien linssien sijaan 1 tlk (380 g) säilöttyjä linsejä. Huuhtelee ne ja sekoita lähes valmiin seoksen joukkoon.

Makuvinkki!

Kastikkeeseen voi laittaa porkkanan sijaan säilyke- tai pakastemaissia tai herkkusieniä.

Patavinkki!

Saat tuhdin padan, kun lisäät 2–3 kuorittua, lohkottua perunaa porkkanoiden kanssa. Keiton saat lisäämällä seokseen noin 5 dl vettä.

Kasviksia

Yrttejä

Tee
linssikastike
kuivatuista tai
säilötyistä
linseistä.



Valkokastike

2 rkl (25 g) voita tai margariinia
3 rkl vehnä jauhoja
4–5 dl maitoa
0,5 tl suolaa
0,25 tl jauhettua pippuria
(n. 0,5 dl silputtua persiljaa,
tilliä tai ruohosipulia)

1. Sulata rasva, lisää jauhot ja sekoita sekaisin.
2. Kaada maito vähitellen jauhoseokseen, koko ajan sekoittaen. Kuumenna kiehuvaaksi edelleen koko ajan pohjaa myöten sekoittaen, ettei kastike pala pohjaan.
3. Hauduta kastiketta 5 minuuttia välillä sekoittaen. Lisää suolaa tarvittaessa.

Valkokastike on hyvää sellaisenaan yrteillä maustettuna, mutta siitä saa monenlaisia lisukekastikkeitakin!

KANANMUNAKASTIKE

Murskaa 3 keitettyä munaa kastikkeen sekaan. Tarjoa esimerkiksi kalan kanssa.

JUUSTOKASTIKE

Sekoita kastikkeen joukkoon 2–3 dl raastettua juustoa tai ½ pkt (125 g) sulatejuustoa. Käytä vaikka lasagneen.

SIENIKASTIKE

Sekoita valmiin kastikkeen sekaan 2–3 dl kypsennettyjä tai säilöttyjä sieniä silputtuna. Kuumenna hetki.

KINKKUKASTIKE

Silppua noin 100 g savukinkkua valmiin kastikkeen sekaan. Tarjoa keitetyn spagetin kanssa.

KALAKASTIKE

Paloittele noin 100 g savukalaa valmiin kastikkeen joukkoon. Tarjoa uuniperunoiden kanssa.

PINAATTIKASTIKE

Lisää ½–1 pss (à 150 g) pakastepinaattia jäisenä tai kohmeisena kastikkeen sekaan maidon lisäämisen jälkeen.

Perinteinen jauhelihakastike

400 g jauhelihaa
1 sipuli
2 rkl öljyä tai voita
0,5 dl vehnä jauhoja
5 dl vettä
1 tl suolaa
0,5 tl musta- tai valkopippuria
2 rkl tomaattiketsuppia

1. Kuori ja silppua sipuli.
2. Kuumenna öljy pannulla ja paista sipulia pari minuuttia. Lisää jauheliha ja jatka paistamista, kunnes jauheliha on saanut hiukan väriä.
3. Ripottele jauhot jauhelihalle ja jatka paistamista keskilämmöllä muutama minuutti, koko ajan sekoittaen, että jauhotkin saavat vähän väriä.
4. Kun seos on vaalean ruskeaa, lisää vesi parissa erässä välillä hyvin sekoittaen.
5. Kiehauta kastike ja pienennä lämpö. Mausta suolalla, pippurilla ja ketsupilla.
6. Keitä kastiketta hiljalleen (kannen alla) noin 10 minuuttia.


Tarjoa kastike keitettyjen perunoiden tai perunasoseen ja raastesalaatin kanssa.

Makkaravinkki!

Saat nakki- tai makkarakastikkeen samalla ohjeella. Ruskista makkarapalat pannulla jauhelihan sijaan ja jatka ohjeen mukaan. Mausta kastike halutessasi sinapilla ja soijakastikkeella (2 tl kumpaakin).



Kastiketta



Mausta
oman maun
mukaan!

Perunasalaatti

- 5–6 keitettyä perunaa**
1 pieni sipuli tai pala purjoa
1–2 maustekurkkua
1 pieni omena

1. Kuori ja kuutioi keitetyt perunat ja laita kulhoon.
2. Kuori sipuli ja hienonna se. Kuutioi maustekurkut. Kuori omena tarvittaessa, lohko, poista siemenkota ja silppua omena. Laita ainekset kulhoon perunoiden päälle.
3. Valmista joko öljy- tai kermaviilikastike, kaada salaatile ja nostele ainekset sekaisin. Anna maustua muutama tunti jääkaapissa tai tarjoa heti.

Kesävinkki!

Käytä salaattiin kesällä 1–2 varhaissipulia varsineen ja korvaa maustekurkku 10 cm:n pätkällä tuorekurkkua.

Kermaviilikastike

Sopii perunasalaatin lisäksi kastikkeeksi lihapullien, -pihvien, uunikasvisten tai kalapuikkojen kanssa. Tai dippikastikkeeksi kasviksille!

- 1 tlk (200 g) kermaviiliä**
1–2 rkl sinappia
2 tl viinietikkaa tai sitruunamehua
0,25 tl suolaa
0,25 tl musta- tai valkopippuria (1 tl sokeria)

Mittaa ainekset suoraan kermaviiliin päälle purkkiin ja sekoita. Tarkista maku ja makeuta tarvittaessa sokerilla.

Maustevinkki!

Lisää kastikkeeseen 2–3 rkl ketsuppia tai 1 dl silputtuja yrttejä tai 1–2 murskattua valkosipulinkynttä tai 1–2 rkl makeaa chilikastiketta.

Öljykastike

Sopii perunasalaatin lisäksi salaatinkastikkeeksi raasteille tai lehtisalaateille.

- 0,5 dl öljyä**
1 rkl viinietikkaa tai sitruunamehua
2 tl sinappia
1 tl sokeria
0,25 tl suolaa
0,25 tl musta- tai valkopippuria

Sekoita kastikkeen ainekset juomalaisissa sekaisin tai ravista pienessä kannellisessa purkissa. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa sokeria tai suolaa.

Raastesalaatti

- pala (200 g) kaalia**
2–3 (200 g) porkkanaa
1 dl maustekurkkuviipaleita (1 omena)

1. Leikkaa kaali ohuiksi suikaleiksi tai raasta se.
2. Kuori ja raasta porkkanat karkeaksi tai hienoksi raasteeksi. Leikkaa maustekurkut suikaleiksi. (Kuori omena tarvittaessa ja raasta se karkealla terällä varoen siemenkotoa.)
3. Sekoita ainekset kulhossa. Kostukkeeksi käy appelsiini- tai omenatäysmehu. Tai käytä jompaakumpaa perunasalaatinkastiketta.

Käytä kaalina valko-, puna-, kyssä tai kiinankaalia. Myös kukkakaalia tai parsakaalia voi syödä raakana. Vaihda porkkana lanttuun, käytä nauriita tai puna-, kelta tai raitajuurikkaita. Vähän nahistuneet sitruhedelmätkin voi pilkkoa salaatin sekaan.



Salaattia

Munakasrulla

5 dl maitoa (jauheesta)
6 kananmunaa
2 dl vehnä jauhoja
0,5 tl suolaa
0,25 tl rouhittua mustapippuria

1. Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.
2. Vatkaa munien rakenne kevyesti rikki. Lisää maito, vehnä jauhot, suola ja mustapippuri.
3. Vuoraa uunipelti leivinpaperilla ja kaada munakastaikina pellille. Paista 225 asteessa noin 20–25 minuuttia. Kumoa kypsä munakas toiselle leivinpaperille ja anna jäähtyä.
4. Valitse ja valmista täyte.
5. Levitä valitsemasi täyte munakkaan pohjalle. Ripottele päälle puolet juustoraasteesta ja kääri levy rullalle kääretortun tapaan. Ripottele pinnalle loput juustoraasteet ja kuorruta 225-asteisessa uunissa noin 10 minuuttia, kunnes juusto sulaa ja saa hiukan väriä. Tarjoa kurkku- ja tomaattipalojen sekä vihreän salaatin kanssa.

PINAATTINEN RULLA

Anna pussillisen (150 g) pakastepinaattia sulaa maidon seassa. Valmista kuten munakasrulla.

JAUHOTON MUNAKASRULLA

Valmista kuten edellä, mutta käytä vain 4 dl maitoa ja jätä jauhot pois.

Täytevinkkejä!

JAUHELIIHA: Ruskista 400 g jauhelihaa ja 1 kuorittu, silputtu sipuli pannulla. Mausta 0,5 tl suolaa, 0,25 tl mustapippuria. Sekoita joukkoon 0,5 dl ketsuppia ja 1–2 dl pilkottuja tai raastettuja kasviksia. Käytä hyväksesi vähän nahistuneet juurekset tai pakastekasvispussien loput. Kuumenna vielä hetki ja mausta tarvittaessa lisää. Levitä munakasrullalle.

KALA: 200–300 g kypsää kalaa (n. 2–3 dl perattua, aterialta jäänyttä kalaa, savustettua kalaa, tonnikalaa), 1 dl silputtua purjoa tai tilliä tai kevätsipulia. Jos jääkaapissa on tuore- tai sulatejuustoa, laita sitä nokareina kalan sekaan rullan päälle.

KASVIS: Raasta pari kuorittua porkkanaa karkeaksi raasteeksi ja kuullota pannulla silputun sipulin kanssa. Sekoita joukkoon n. 1 dl silputtuja säilöttyjä sienisiä. Mausta suolalla ja pippurilla.

Munakas

4 kananmunaa
4 rkl vettä tai maitoa
0,5 tl suolaa
riipaus valkopippuria
(riipaus paprikajauhetta)

Paistamiseen: 1 rkl öljyä

1. Riko munat kulhoon ja sekoita haarukalla tai niiden rakenne rikki. Lisää neste ja mausteet.
2. Kuumenna öljy paistinpannulle ja kaada munakasseos siihen. Alenna lämpöä.
3. Vedä hyytyvää munakasmassaa hitaasti lastalla pohjaa pitkin reunoilta keskelle päin rauhallisin vedoin.
4. Kun munakas on hyytynyt ja muodostaa kuin paksun letun, lisää munakkaalle halutessasi jotain täytettä ja taita munakas kaksin kerroin.

Täytevinkkejä!

Täytteeksi sopii esimerkiksi: 1–2 dl juustoraastetta, suikaloitua kinkkua tai sienisiä, purkki valutettua tonnikalaa, kypsiä perunoita viipaleina tai 1–2 dl kuutioitua, paistettua makkaraa tai paloitettuja kasviksia.

Täytä
munakas
lihalla, kalalla,
kasviksilla, sienillä
tai juustolla.

Munia

Maitoa

Täytä
munakasrulla
kypsällä kalalla ja
purjosipulilla.



Puoli kiloa kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä on kuusi oman kouran kokoista annosta.

Pinaattiletut

1 pss	(150 g) pakastepinaattia
0,5 l	maitoa (jauheesta)
3 dl	vehnä jauhoja
2	kananmuna
1 tl	suolaa
1–2 tl	sokeria
0,25 tl	musta- tai valkopippuria
2 rkl	öljyä

Paistamiseen: öljyä tai voita

1. Sulata pinaatti.
2. Sekoita keskenään maito, vehnä jauhot, munat, suola, sokeri ja pippuri.
3. Lisää öljy ja pinaatti. Anna taikinän turvota hetki.
4. Kuumenna hiukan rasvaa paistinpannalla tai ohukaispannalla ja paista taikinasta ohuita lettuja.

Perunarieskat

n. 10 kpl

3 dl	perunasosetta
1	kananmuna
3 dl	vehnä jauhoja
	(0,5–1 tl suolaa)

1. Sekoita kaikki aineet kulhossa tasaiseksi taikinaksi. Tarkista suola ja lisää tarvittaessa.
2. Lusikoi taikinasta noin 10 nokareta leivinpaperoidulle pellille. Taputtele nokareet jauhotetuin käsin litteämmiksi.
3. Pistele rieskat haarukalla ja paista 250 asteessa noin 15 minuuttia.

Jauhovinkki!

Korvaa osa vehnä jauhoista ohra-, graham- tai kaurajauhoilla.

Peltileipä

Peltileipä on helppo tapa saada tuoretta leipää. Pellille levitettävää taikinaa ei tarvitse juuri vaivata ja ainesosienkin kanssa voi tarvittaessa olla hiukan suurpiirteinen.

5 dl	vettä
1 pss	(11 g) kuivahiivaa
6 dl	vehnä jauhoja
4 dl	kaura- tai muita puurohiutaleita
1 rkl	sokeria
1 tl	suolaa
0,5 dl	öljyä

(Voiteluun: 1 kananmuna, kaurahiutaleita)

1. Lämmitä vesi hieman kädenlämpöä lämpimämmäksi (noin 42 astetta).
2. Sekoita kuivahiiva jauhojen kanssa. Kaada sekaan vesi.
3. Lisää loput aineet ja sekoita hyvin tasaiseksi taikinaksi.
4. Levitä löysähkö taikina pellille leivinpaperin päälle.
5. Anna kohota lämpimässä ja vedottomassa paikassa noin 40 minuuttia.
6. Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen. Voitele kohonnut leipä halutessasi kevyesti vatkatulla munalla ja ripottele kaurahiutaleita pinnalle. Voit viiltää leivän pintaan veitsellä tai lastalla ruudukon.
6. Paista uunin keskiosassa noin 20 minuuttia.

Kokeileva vinkki!

Korvaa osa vehnä jauhoista sämpyläjauhoilla, perunasosejauheella, leseillä, puurohiutaleilla tai ylijääneellä puurolla. Sekoita taikinaan porkkana-raastetta, kasvis- tai perunasosetta.

Kuituja

Leipää

Kokeile erilaisia jauhoja.

Peltileipä-taikinaan voit käyttää vaikka eriliset muusintähteet.

Kaurapaistos

6 annosta

- 1 kg** happamia omenoita
- 1 tl** kanelia
- 100 g** voita tai margariinia
tai **1 dl** pullomargariinia
- 0,5 dl** sokeria
- 3 dl** kaurahiutaleita

- Kuori omenat tarvittaessa ja lohko omenat. Poista siemenkoti ja lada omenalohkot voideltuun vuokaan.
- Ripottele päälle kanelia.
- Sulata rasva kattilassa, sekoita joukkoon sokeri ja kaurahiutaleet. Levitä seos omenalohkoille.
- Kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia tai kunnes omenat tuntuvat pehmeiltä.

Vinkki!

Korvaa 1 dl kaurahiutaleita myslillä. Omenoiden sijaan voit käyttää muita hedelmiä, 5 dl raparperipaloja tai kauden marjoja. Jos käytät pakaste-marjoja, ripottele marjoille 1 rkl perunajauhoja.

VANILJAKASTIKE

- 4 dl** maitoa (jauheesta)
- 1** kananmuna
- 1 rkl** perunajauhoja
- 2 rkl** sokeria
- 2 tl** vaniljasokeria

- Sekoita kattilassa maito, muna ja perunajauhot. Kuumenna seosta koko ajan sekoittaen, kunnes se pulpahtaa.
- Ota kattila pois levyltä, jäähdytä ja mausta sokerilla ja vanilliinisokerilla. Tarjoa kastike haalean kaura-omenapaistoksen kanssa.

Kokeile
myös kesäistä
kaura-raparperi-
paistosta.

Hedelmiä

Maitojauhe

on kätevä apu ruoan valmistuksessa

1 litra maitoa = 1 l vettä
+ 2 dl maitojauhetta

5 dl maitoa = 5 dl vettä
+ 1 dl maitojauhetta

2,5 dl maitoa = 2,5 dl vettä
+ 0,5 dl maitojauhetta

Kaura-omenapaistoksen

voit valmistaa myös paistinpannulla!

- 4** omenaa
- 25 g** voita tai margariinia
- 1 rkl** sokeria
- 1 tl** kanelia
- 1 dl** kaurahiutaleita

- Kuori omenat tarvittaessa, leikkaa lohkoiksi ja poista siemenkoti.
- Sulata voi paistinpannulla. Lisää sokeri, kaneli, kaurahiutaleet ja omenanpalat. Paista keskilämmöllä seosta välillä käännettyä 10–15 minuuttia, kunnes omenat pehmenevät.
- Tarjoa lämpimänä esimerkiksi jogurtin, jäätelön tai vaniljakastikkeen kanssa.

Kauraa

Marjoja

Helppo marjapiirakka

- 2** kananmunaa
- 1,25 dl** öljyä tai pullomargariinia
- 1,25 dl** vettä tai mehua
- 3 dl** vehnä jauhoja
- 1,5 dl** sokeria
- 0,5 tl** suolaa
- 1,5 tl** leivinjauhetta
- 2 tl** vaniljasokeria

Pinnalle: 3 dl marjoja, omena- tai raparperipaloja 2–3 rkl sokeria

- Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen. Voitele piirakkavuoka (halkaisija noin 26 cm)
- Mittaa kaikki taikinain ainekset kulhoon ohjeen mukaisessa järjestyksessä ja sekoita nopeasti tasaiseksi taikinaksi. Älä vatkaa.
- Kaada piirakkavuokaan ja levitä tasaiseksi.
- Ripottele marjat ja sokeri päälle. Paista uunin keskitasolla noin 20–30 minuuttia, kunnes piirakka on saanut hieman väriä pintaan.

Isompi vinkki!

Kaksinkertaisella taikinalla saat pellillisen piirakkaa.

Kakku ilman vatkainta

Helppo ja nopea kakku, muunneltavaksi moneen.

- 150 g** voita tai margariinia
- 2 dl** jogurttia tai piimää
- 2** kananmunaa
- 4 dl** vehnä jauhoja
- 1,5 dl** sokeria
- 1 tl** leivinjauhetta
- 1 tl** ruokasoodaa

Vuokaan: voita ja (korppu)jauhoja

- Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen. Voitele ja (korppu)jauhota noin 1,5 litran vetoinen kakkuvuoka.
- Sulata rasva mikrossa kulhossa tai liedellä kattilassa.
- Sekoita leivontakulhossa jogurtti ja voisula. Lisää munat ja sekoita voimakkaasti puuhaarukalla.
- Mittaa jogurttiseoksen päälle kuivat aineet ja sekoita taikina tasaiseksi.
- Kaada taikina vuokaan ja kypsennä kakku uunin alimmalla tasolla noin 35 minuuttia, kunnes se irtoaa hiukan vuoan reunoilta.

MUUNNELMAT

PORKKANAKAKKU: Sekoita taikinain joukkoon 2 dl porkkanaraastetta (ja 2 cm:n pala raastettua inkivääriä), 2 tl kanelia ja 1 tl kardemummaa.
RAPARPERI-KEIKAUSKAKKU: Paloittele kaksi raparperin vartta ja levitä palat uunivuoan pohjalle. Ripottele päälle 0,5 dl (fariini)sokeria ja kaada taikina vuokaan. Kypsennä. Kumoa vasta jäähtyneenä lautaselle.

Helppo
kakkutaikina
muuttuu moneksi.
Sovella ohjetta
oman maun
mukaan!

Pulla

25–30 kpl

5 dl	maitoa (jauheesta)
1 pkt	(50 g) hiivaa
	tai 2 pss (á 11 g) kuivahiivaa
	(1 kananmuna)
1,5 dl	sokeria
1 tl	suolaa
1 rkl	kardemummaa
10–12 dl	(n. 1 kg) vehnä jauhoja
100–150 g	margariinia tai voita

Voiteluun 1 kananmuna, sokeria tai raesokeria

1. Lämmitä maito kädenlämpöiseksi (tai valmista maitojauhe kädenlämpöiseen veteen).
2. Murena hiiva taikinakulhoon ja lisää maito. Sekoita ja anna hiivan liueta maitoon. Lisää halutessasi kananmuna. Jos käytät kuivahiivaa, sekoita se pienen jauhomäärän kanssa maitoon.
3. Lisää maitoon sokeri, suola, kardemumma ja niin paljon jauhoja, että saat paksun vellin. Sekoita voimakkaasti muutama minuutti.
4. Vaivaa jauhoja käsin vähitellen taikinaan, kunnes se on sileää ja kimmoisaa.
5. Lisää pehmennyt rasva ja alusta, kunnes taikina irtoaa käsistä ja kulhon reunoista.
6. Peitä taikinakulho liinalla ja anna taikinan kohota lämpimässä, vedottomassa paikassa kaksinkertaiseksi.
7. Kaada taikina jauhotetulle leivinpöydälle ja vaivaa sileäksi. Jaa taikina kahteen osaan ja leivo palat tangoiksi. Paloittele tangot ja pyörittele pulliksi.
8. Nosta pullat kahdelle leivinpöydälle peitetulle pellille ja peitä leiviniinalla. Anna kohota 15–20 minuuttia.
9. Voitele kohonneet pullat kananmunalla ja ripottele pintaan sokeria.
10. Paista uunin toiseksi alimmalla tasolla 225 asteessa 8–10 minuuttia, kunnes pullat ovat kullanruskeita. Anna jäähtyä leiviniinalla peitettynä.

Pullan muotoiluvinkki!

TÄYTEPULLA: Kauli taikinasta levy ja levitä taikinalevylle ensin pehmeää margariinia tai voita ja sen jälkeen esimerkiksi sokeria ja kanelia, tai hilloa, marmeladia, hedelmäsosetta. Kääri levy rullalle, leikkaa 3 cm paksuiksi viipaleiksi ja nosta leivinpöydälle peitetulle pellille.

PELTIPULLAA: Kauli taikinasta pellin kokoinen levy. Kohota, voitele pinta ja ripottele päälle sokeria. Paista 200-asteisessa uunissa kullanruskeaksi.

Pikapulla

100 g	voita tai margariinia
4 dl	vehnä jauhoja
1 dl	sokeria
2 tl	leivinjauhetta
2 tl	kardemummaa
1 tl	vaniljasokeria
0,5 tl	suolaa
2 dl	maitoa
1	kananmuna

Pinnalle: raesokeria

1. Sulata rasva tai käytä 1 dl öljyä. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen. Voitele halkaisijaltaan noin 20 cm:n uunivuoka.
2. Sekoita kuivat aineet keskenään kulhossa. Lisää muna, maito ja rasva. Sekoita tasaiseksi, mutta älä vaivaa.
3. Kaada taikina vuokaan ja ripottele pinnalle raesokeria.
4. Paista uunin alimmalla tasolla noin 30 minuuttia tai kunnes pulla on kauniin ruskea ja keskeltä kypsää. Kypsyuden voit kokeilla esim. hammas-tikulla tai veitsellä.

Vinkki!

Voit paistaa taikinasta myös pikkupullia muffinivuoissa (noin 12 kpl).

Sekoita taikinaan 2 dl rusinoita tai pakastemarjoja.

Pulla!
Täytepulla.
Lettipulla. Pitko.
Korvapuusti.
Tikkupulla.



Pullaa

Lisää
pikapulla-
taikinaan
marjoja.

Pannukakut ja ohukaiset

Pannukakun tai letut voi tarjota makeina tai suolaisina täytteestä riippuen. Taikinaan voi laittaa esimerkiksi hedelmiä (kuten mustuneen banaanin tai omenaraastetta) tai suikaloitua kinkkua, oliiveja, pinaattia tai juustoraastetta. Tai täytä ohukaiset munakasrullan täytteillä, ripottele pinnalle juustoraastetta ja kuumenna uunissa.

8 dl maitoa (jauheesta)
4 dl vehnä jauhoja
0,25 tl suolaa
0,5 dl öljyä
2–3 kananmunaa

1. Vatkaa maito ja jauhot sekaisin. Lisää suola ja öljy.
2. Anna taikinän turvota noin 30 minuuttia.
3. Vatkaa sekaan kananmunat.

PANNUKAKKU

Kaada taikina voideltuun tai leivinpaperoituun uunipannuun ja paista uunissa 225°C:ssa 15–20 minuuttia. Tarjoa vähän jäähtyneenä hillon kanssa.

LETUT

Paista taikinasta lettupannulla pieniä lettuja tai paistinpannalla ohukaisia.

Pinaattipannukakku /nokkospannukakku

Lisää pannukakkutaikinaan 1 pss (150 g) pakastettua, sulatettua ja pinaattia tai 2 dl ryöpättyä silputtua nokkosta sekä halutessasi 1–2 dl juustoraastetta.

Herkkuja

Loihdi uutta pulla- ja hillojämistä.

Pappilan hätävara

6 annosta

Hyvä herkku, johon saa upotettua kuivahtaneen pullan tai kakun ja hillopurkkien loput.

n. 2 dl keksejä tai kuivahtaneita pullan- tai kakunpaloja
2 dl kuohukermaa
2 tl vaniljasokeria
0,5–1 dl sokeria, hilloa tai marmeladia
1 tlk (250 g) maitorahkaa
2–4 dl marjoja tai hedelmäpaloja

1. Murena keksit, kakku tai pulla isohkoiksi paloiksi.
2. Vatkaa kerma vaahdoksi, lisää sokerit tai hillo ja rahka. Sekoita.
3. Kääntelee lopuksi sekaan marjat ja pullapalat ja laita tarjoiluastiaan tai annoskulhoihin.

VINKKEJÄ TÄHTEIDEN KÄYTTÖÖN

KEITETYT PERUNAT

Munakkaaseen
Pyttipannuun
Kasvispihveihin
Perunasalaattiin
Viipaleina leivälle
Lämpimiin voileipiin
Piirakkataikinaan
Sämpylätaikinaan

PERUNASOSE

Sosekeittoon
Perunasoselaatikkoon
Peruna-kasvispyöryköihin
Perunarieskoihin
Kasvislettuihin
Piirakka- ja leipätaikinaan

KEITETTY RIISI

Keittoihin
Salaatteihin
Vokkiruokiin
Piiraiden täytteeksi

KYPSÄ PASTA

Keittoihin
Salaatteihin
Makaronilaatikkoon
Pyttipannuun
Munakkaaseen
Piiraiden täytteeksi

KYPSÄ LIHA, KALA

Pitsan päälle
Salaattiin
Voileivän päälle
Kastikkeeseen
Munakkaaseen

KUIVAHTANUT LEIPÄ, PULLA

Korpuiksi
Korppujauheeksi
Krutongeiksi
Pappilan hätävara
Leipä/pullavanukkaaseen
Köyhiksi ritareiksi



MAA- JA KOTITALOUSNAISET

Reseptit & teksti Maria Vallivaara
Marita Suontausta
Marja Niskanen
Outi Penttilä
Niina Vihelä
Kati Laszka

Kuvat



Kiitos Tampereen Talouskoulun säätiölle,
jonka tuella tämä opas on tuotettu.