

Juressosekeitto

(4 – 5 annosta)

pala (250 g) lanttua
pala (150g) selleriä
pala (200 g) palsternakkaa
2 - 3 (300 g) porkkanaa
1 sipuli
1,2 l vettä
2 kpl kasvisliemikuutioita
mustapippuria myllystä
2 dl ruokakermaa
persiljaa



1. Kuori ja paloittele kasvikset. Keitä niitä kasvisliemessä noin 25 minuuttia kunnes ovat kypsiä.
2. Soseuta sauvasekoittimella ja mausta. Lisää kerma. Lisää päälle hienonnettua persiljaa.

Vinkki: Voit keittää keiton myös pakastejuureksista ja -sipulista. Käytä halutessasi ruokakerman sijasta kasvipohjaista ruoanvaimistustuotetta.

Tomaattinen juures-juustokeitto

(4 - 5 annosta)

1, 2 l vettä
2 kasvisliemikuutiota
3 pussia (à 250 g) kasvissuikaleita
2 - 3 rkl tomaattisosea
0,5 pak (à 250 g) sulatejuustoa
mustapippuria myllystä
0,5 tl kuivattua timjamia
Tarjoiluun: tuoretta timjamia tai persiljaa



1. Kiehauta vesi ja lisää kasvisliemikuutiot. Lisää kasvissuikaleet kiehumään. Keitä 15 minuuttia kunnes ovat kypsiä.
2. Hienonna sauvasekoittimella. Lisää tomaattisose, sulatejuusto kuutioina ja mausteet.
3. Kuumenna kiehuvaaksi sekoitellen kunnes juusto sulaa. Tarkista maku. Ripota päälle tuoretta timjamia.



Porkkanalevite (2 - 3 dl, M, G, V)

300 g porkkanoita
vettä
0,5 dl rypsiöljyä
ripaus suolaa
ripaus mustapippuria
tuoretta rucolaa tai basilikaa

1. Kuori ja paloittele porkkanat ja keitä kypsiksi.
2. Laita porkkanat kapeaan astiaan tai sauvasekoittimen leikkurikulhoon tai monitoimikoneeseen.
1. Mittaa muut ainekset sekaan ja sekoita tasaiseksi tahnaksi.
2. Tarjoa leivän päällä tai dippinä.



Vinkki: Voit korvata osan porkkanoista sellerillä ja / tai palsternakalla.

Hernelevite (2 - 3 dl, M, G, V)



200 g pakasteherneitä
1 rkl sitruunamehua + vettä, yhteensä 0,5 dl
1,5 rkl rypsiöljyä
0,5 dl mantelirouhetta
0,25 tl jeeraa eli juustokuminaa
0,25 tl suolaa
mustapippuria myllystä

1. Sulata herneet. Mittaa kaikki ainekset monitoimikoneeseen tai sauvasekoittimen leikkurikulhoon.
2. Sekoita tasainen tahna ja tarkista maut.
3. Tarjoa leivän kanssa levitteenä tai salaatin kanssa

Härkäpapulevite (n. 3 dl, M, G, V)

3 dl keitettyjä härkäpapuja
2 valkosipulin kynttä
2 rkl rypsiöljyä tai kylmäpuristettua hamppuöljyä
vajaa 0,5 tl suolaa
ripaus sitruuna- tai mustapippuria

1. Liota ja keitä pavut pakkauksen ohjeen mukaan. Huomioi tuntien liotusaika ennen keittämistä.
2. Sekoita kaikki ainekset sauvasekoittimella tai monitoimikoneella tasaiseksi massaksi.
3. Tarjoa leivällä tai näkkärillä tai dippinä kasvien kanssa.

Vinkki: Mausta tahna hienonnetulla tuoreella basilikalla.

