

Jauhelihakastike

► n. 25 min

► 4 annosta

600 g naudan jauhelihaa (7%)

Oliiviöljyä paistamiseen

1 sipuli

1-2 valkosipulinkynttä, makusi mukaan

500 g tomaattimurskaa

4 dl vettä

Suolaa, pippuria, jauhettua paprikaa tai muita mausteita tai yrttejä oman maun mukaan

1. Hienonna sipuli ja valkosipuli.
2. Ruskista jauheliha tilkassa oliiviöljyä ja lisää sipuli ja valkosipuli.
3. Mausta makusi mukaan.
4. Lisää tomaattimurska ja vesi.
5. Anna hautua noin 10 min.

Jauhelihakeitto

► n. 40 min

► 4 annosta

600 g naudan jauhelihaa (7%)

Oliiviöljyä paistamiseen

6 perunaa

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

1,2 l vettä

1 lihaliemikuutio

Suolaa ja maustepippuria

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 noin. 10 min. tai kunnes perunat ovat kypsiä.

Reseptit

Paistettu riisi

➤ n. 30 min

➤ 2 annosta

Tilkka oliiviöljyä paistamiseen

1½ dl täysjyväriisiä

400 g naudan jauhelihaa

1 sipuli

1 valkosipulinkynsi

1 paprika

2 porkkanaa

100 g maissia

2 rkl soijakastiketta

100 g kananmunan valkuaista

1 kananmuna

Yrttejä ja mausteita oman maun mukaan

1. Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Ruskista jauheliha ja mausta jauheliha oman maun mukaan.
3. Pilko sipuli valkosipuli, huuhtelee ja pilko myös paprika. Kuori porkkanat ja raasta tai pilko porkkanat.
4. Kuullota sipuli, valkosipuli ja paprika. Lisää porkkanaraaste ja maissinjyvät.
5. Lisää hieman öljyä pannuun, sekä keitetty riisi & ruskistettu jauheliha.
6. Paista seosta hetken pannulla ja mausta.

Siirrä riisiseos pannun toiselle puolelle, lisää kananmuna sekä kananmunan valkuaiset pannulle, tee munakokkeli jonka sekoitat riisiseoksen kanssa.

Reseptit

Munakas kalkkunalla

► n. 15 min

► 1 annos

Öljyä paistamiseen

2 kananmunaa

100 g kananmunan valkuaista

8 viipaletta kalkkunaleikkelettä

1 tomaatti

½ pieni sipuli

2 rkl vettä

Suolaa ja pippuria

1. Huuhtele ja paloittele tomaatti. Hienonna sipuli.
2. Pilko kalkkunaleikkeleviipaleet pienemmiksi paloiksi.
3. Riko kananmunat kulhoon. Lisää kananmunan valkuaiset, vesi sekä mausteita oman maun mukaan ja vatkaa haarukalla.
4. Paista kananmunaseos pannulla.
5. Lisää tomaatin-, sipulin- ja kalkkunanpalat munakkaan pinnalle hieman ennen kuin se on kypsä. Voit myös laittaa esim. tuoretta basilikaa päälle.

Reseptit

Kalkkunawokki

► n. 30 min

► 2 annosta

Oliiviöljyä paistamiseen

300 g kalkkunasuikaleita (maustamattomia)

100 g kirsikkatomaattia

1 valkosipulinkynsi

1 sipuli

100 g sokeriherneitä

½ paprika

1 porkkana

Soijakastiketta

Suolaa, pippuria ja yrttejä tai muita mausteita oman maun mukaan

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.

Kanasalaatti

► n. 30 min

► 1 annos

Öljyä paistamiseen

180 g kanaa, suikaleina

1½ dl täysjyväpastaa

50 g maissinjyviä

½ paprika

80 g parsakaalia

Yrttejä ja mausteita oman maun mukaan

Kastike: 1 dl rahkajogurttia, currya & muita mausteita oman maun mukaan.

1. Paista kana pienessä määrässä öljyä ja mausta oman maun mukaan.
2. Keitä pasta ohjeiden mukaan ja huuhtelee viileällä vedellä.
3. Huuhtelee ja pilko paprika. Irrottele parsakaali nupuiksi.
4. Lisää kaikki ainekset kulhoon.
5. Tee kastike sekoittamalla 1 dl rahkajogurttiin curryä sekä muita mausteita ja yrttejä oman maun mukaan. Sekoita kastike salaattiin.

Uunilohi

► n. 30 min

Tilkka oliiviöljyä

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

Lohta/kirjolohta (määrä ruokaohjelmasi mukaan)

Suolaa ja pippuria

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