



MAAPÄHKINÄVOISMOOTHIE

AINEKSET

(1 annos)

2½ dl makeuttamatonta mantelijuomaa

2 rkl kaurahiutaleita

1 jäinen banaani

1 mitallinen suklaanmakuista

proteiinijauhetta

1 rkl maapähkinävoita

OHJEET

1. Aloita kaatamalla mantelijuomaa blenderiin välttääksesi aineiden tarttumista blenderin pohjaan.
2. Lisää seuraavaksi kaurahiutaleet, banaani, maapähkinävoi ja proteiinijauhe.
3. Käynnistä blenderi aluksi hitaalla nopeudella ja nopeuta tarvittaessa.
4. Kaada mukiin ja nauti.



MANSIKKABANAANISMOOTHIE

AINEKSET

(1 annos)

2½ dl makeuttamatonta
mantelijuomaa

2 rkl kaurahiutaleita

1 jäinen banaani

2½ dl jäisiä mansikoita

1 mitallinen vaniljanmakuista
proteiinijauhetta

OHJEET

1. Aloita kaatamalla mantelijuomaa blenderiin välttääksesi aineiden tarttumista blenderin pohjaan.
2. Lisää seuraavaksi kaurahiutaleet, banaani, mansikat ja proteiinijauhe.
3. Käynnistä blenderi aluksi hitaalla nopeudella ja nopeuta tarvittaessa.
4. Kaada mukiin ja nauti.



PAISTETTU RIISI-AAMUPALA

AINEKSET

(4 annosta)

1 rkl oliiviöljyä

1 keltasipuli, kuutioituna

2½ dl porkkanoita ja herneitä

200 g kinkkua, kuutioituna

8 kananmunaa

3 dl täysjyväriisiä

½ dl tamari-kastiketta

Suolaa ja pippuria

OHJEET

1. Lämmitä pannu keskilämmöllä ja lisää oliiviöljyä.
2. Kun öljy on lämmennyt, lisää keltasipulit, herneet ja porkkanat.
3. Kun vihannekset kuulottuvat, laita riisi ja 6 dl vettä kattilaan, lämmitä kiehuvaaksi, jonka jälkeen laita kansi päälle ja pienennä lämpöä matalaksi 12 minuutin ajaksi.
4. Seuraavaksi lisää kuutioitua kinkun palaset.
5. Seuraavaksi lisää vatkatut munat ja sekoita hyvin muiden aineiden sekaan.
6. Kun riisi on valmis, lisää se pannulle, sekä tamari-kastike, suolaa ja pippuria.
7. Paista kaikkea vielä 3 minuuttia ja tarjoile.
8. Säilytä tähteet ilmativiissä rasiassa jääkaapissa.



AVOKADOLOHILEIPÄ

AINEKSET

(1 annos)
2 palaa täysjyväpaahtoleipää
1/2 avokado
60 g savulohta
2 rkl punasipulia, kuutioituna
Suolaa ja pippuria

OHJEET

1. Paahda leivät leivänpaahtimessa tai uunissa.
2. Kaavi puolikas avocado kulhoon ja muussaa haarukalla.
3. Laita avocado leivälle, jonka jälkeen savulohti ja sirottele päälle kuutioitunut punasipuli.



THAI-PASTASALAATTI

AINEKSET

(2 annosta)

120 g täysjyväpastaa

250 g katkarapua

1 porkkana, leikattu siivuiksi

1 paprika, siivuina

½ dl kevätsipulia

½ dl tamari-kastiketta

2 rkl maapähkinävoita

1 limetin mehu

Suolaa ja pippuria

OHJEET

1. Lämmitä vettä kiehuvaan liedellä.
2. Kun vesi kiehuu, lisää täysjyväpasta.
3. Kun pasta on keittymässä, lämmitä pannu keskilämmöllä, ja lisää kookosöljy, porkkanat ja paprika.
4. Kun vihannekset ovat pehmenneet, siirrä ne pois pannulta muualle.
5. Lisää katkaravut pannulle ja paista, kunnes ne ovat vaaleanpunaisia.
6. Kun pasta on valmis, siivilöi ja huuhtelee, jonka jälkeen siirrä isoon kulhoon.
7. Sekoita tamari-kastike, maapähkinävoi, limetin mehu, suola ja pippuri pienessä kulhossa.
8. Lisää kastike sekä kasvikset ja katkaravut pastan sekaan.
9. Sirottele kevätsipulit päälle ja tarjoile.



TONNIKALAPASTASALAATTI

AINEKSET

(2 annosta)

140 g täysjyväriisipastaa

2 selleriä, kuutioituna

1/2 kurkkua, kuutioituna

1 pieni punasipuli, kuutioituna

2 rkl kevytmajoneesia

2 purkkia tonnikalaa

Suolaa ja pippuria

OHJEET

1. Lämmitä vettä kiehuvaan liedelle.
2. Kun vesi kiehuu, lisää täysjyväpasta.
3. Kun pasta on keittymässä, sekoita muut ainekset suureen kulhoon.
4. Kun pasta on valmis, siivilöi ja huuhtelee.
5. Lisää loput ainekset ja sekoita hyvin.



MEKSIKOLAINEN KVINOASALAATTI

AINEKSET

(2 annosta)

240 g kananrintaa

1 dl raakaa kvinoaa

2½ dl mustapapuja

1 dl maissia

1 punainen paprika, kuutioituna

1 avokado, leikattu

1 rkl oliiviöljyä

1/2 limetin mehu

Suolaa ja pippuria

½ dl tuoretta korianteria, leikattuna

OHJEET

1. Lämmitä uuni 200C°
2. Paista kananrintoja uunissa 25 minuuttia tai kunnes kypsiä.
3. Seuraavaksi valmista kvinoa liedellä pakkauksen ohjeiden mukaisesti.
4. Kun kvinoa on keittymässä, sekoita muut ainekset isossa kulhossa.
5. Kun kana ja kvinoa ovat valmiit, lisää ne kulhoon.
6. Tarjoile kylmänä tuoreen korianterin kanssa.



KANAMARJASALAATTI

AINEKSET

(2 annosta)

240 g kananrintaa

10 dl pinaattia

5 dl mansikoita, pilkottuna

1 avokado, kuutioituna

1 dl vuohenjuustoa

2 rkl balsamiviinietikkaa

Suolaa ja pippuria

Syö lisäksi: ½ banaani/annos

OHJEET

1. Lämmitä uuni 200C° asteeseen.
2. Paista kananrintoja uunissa 25 minuuttia tai kunnes kypsä.
3. Laita pinaatit tarjoilukulhon pohjalle, jonka jälkeen lisää mansikat, avocado ja vuohenjuusto.
4. Kun kana on kypsää, revä se kahdella haarukalla tai kuutioi se ja laita kulhoon.
5. Sirottele päälle balsamiviinietikkaa, suolaa ja pippuria.
6. Syö lisäksi puolikas banaani per annos.



LEHTIKAALI-KANA-CEASARSALAATTI

AINEKSET

(2 annosta)

240 g kananrintaa

10 dl lehtikaalia

1 purkki kikherneitä

2 rkl kevytmajoneesia

2 tl dijonsinappia

1/2 sitruunan mehu

Suolaa ja pippuria

1½ rkl siemensekoitusta

OHJEET

1. Lämmitä uuni to 400F°/200C°.
2. Paista kananrintoja uunissa 25 minuuttia tai kunnes kypsä.
3. Pese ja leikkaa lehtikaalit.
4. Sekoita majoneesi, dijonsinappi, sitruunanmehu, suola ja pippuri pienessä kulhossa tehdäkseen salaatin kastikkeen.
5. Kun kana on kypsä, laita se muualle ja paista kikherneitä uunissa leivinpaperin päällä 15-20 minuuttia tai kunnes ne ovat rapeita.
6. Kun kikherneet ovat valmiit, sekoita kaikki kulhossa.
7. Ripottele päälle siemensekoitusta.



PAISTETTUA RIISIÄ KATKARAVUILLA

AINEKSET

(2 Annosta)

2 dl riisiä

2½ dl parsakaalia, leikattuna

2½ dl jäisiä herneitä ja porkkanoita

250 g katkarapuja

2 rkl kookospähkinäaminoita

1½ rkl seesamiöljyä

Suolaa ja pippuria

OHJEET

1. Lämmitä pannu ja seesamiöljy keskilämmöllä.
2. Lisää herneet, porkkanat ja parsakaali pannulle, peitä kannella, kunnes pehmeitä.
3. Siirrä kasvikset pois pannulta muualle.
4. Lisää katkaravut pannulle ja paista kunnes vaaleanpunaisia.
5. Aloita riisin keittäminen lisäämällä 2 dl raakaa riisiä ja 4 dl vettä kattilaan, kuumenna kiehuksi ja laske lämpötilaa miedoksi 12 minuutin ajaksi.
6. Kun katkaravut ovat valmiit, lisää vihannekset, riisi, kookospähkinäaminot, suola ja pippuri.
7. Paista vielä 3-5 minuuttia.



TERIYAKIKANAKULHO

AINEKSET

(2 Annosta)

1½ tl kookosöljyä

240 g kananrintaa, siivuttuna

1½ raakaa basmatiriisiä

5 dl parsakaalia

2 porkkanaa, siivuina

2½ dl herneitä

2 rkl seesamiöljyä

2 rkl tamari-kastiketta

2 tl hunajaa

Suolaa ja pippuria

OHJEET

1. Lämmitä pannu keskilämmöllä ja lisää kookosöljy.
2. Lisää kananrintasuikaleet ja lämmitä kunnes kypsä.
3. Laita riisi ja 3 dl vettä kattilaan, kuumenna kiehuvaan ja laske lämpötilaa miedoksi 12 minuutin ajaksi.
4. Kun kana on kypsää, lisää vihannekset, laita kansi päälle ja anna vihannesten pehmentyä.
5. Sekoita pienessä kulhossa teriyaki-kastike sekoittamalla seesamiöljy, tamari-kastike, hunaja, suola ja pippuri.
6. Lisää kastike pannulle, sekoita hyvin ja paista vielä 3 minuuttia.
7. Annostele riisi ja teriyaki-sekoitus lautaselle.



CHILI-LIME-KANAVARTAAT

AINEKSET

(2 Annosta)

- 3 dl raakaa basmatiriisiä
- 240 g kananrintaa, kuutioituna
- 1 kesäkurpitsa, paloina
- 1 vihreä paprika
- 1 punasipuli
- 2 sientä
- 3 rkl limetin mehua
- 1 tl hunajaa
- 1 tl savupaprikajauhetta
- 1/2 tl chilijauhetta
- 1/2 tl suolaa

OHJEET

1. Jos vartaat ovat puisia, liota niitä vedessä 30 minuuttia.
2. Lämmitä uuni 200C° asteeseen.
3. Valmistele kana ja vihannekset leikkaamalla ne suupalan kokoisiksi.
4. Kun vartaat ovat valmiit, kokoa ne pujottamalla aineksia vuorotellen vartaisiin.
5. Sekoita limetin mehu, hunaja, savupaprika, chilijauhe ja suola pienessä kulhossa.
6. Sivele vartaat chili-limetti-sekoituksella.
7. Laita vartaat uunipellille leivinpaperin päälle ja paista niitä 25 minuuttia, kääntäen puolessa välissä.
8. Valmistele riisi laittamalla riisi ja 6 dl vettä kattilaan.
9. Kuumenna kiehuvaaksi, jonka jälkeen laske lämpötilaa miedoksi ja laita kansi päälle 12 minuutin ajaksi.
10. Annostele riisi ja vartaat lautaselle.



PESTOKANAPASTA

AINEKSET

(2 Annosta)

240 g kananrintaa

140 g täysjyväpastaa

2½ dl kirsikkatomaatteja,
puolitettuina

1 dl pestoa

OHJEET

1. Lämmitä uuni 200C° asteeseen.
2. Paista kananrintaa 25 minuuttia.
3. Keitä vettä kattilassa.
4. Kun vesi kiehuu, lisää pasta.
5. Kun pasta on valmista, siivilöi se ja siirrä isoon kulhoon.
6. Lisää pestokastike ja kirsikkatomaattien puolikkaat.
7. Kun kana on valmis, revi se haarukoilla tai kuutioi se, ja lisää se pastaan.
8. Tarjoile halutessasi tuoreen basilikan kera.



TÄYTETYT PAPRIKAT

AINEKSET

(2 Annosta)

2 paprikaa

1 keltasipuli, kuutioitu

225 g naudan jauhelihaa

1 tl italialaista mausteseosta

2½ dl tomaattimurskaa

1 dl raakaa riisiä

1 dl mozzarellaa

1 tl oliiviöljyä

Suolaa ja pippuria

OHJEET

1. Lämmitä uuni 200°C asteeseen.
2. Pese ja leikkaa paprika, ja paista niitä uunissa 15 minuuttia.
3. Lämmitä pannu ja oliiviöljyä keskilämmöllä.
4. Lisää sipulit ja jauheliha, paista kypsäksi.
5. Valmistele riisi laittamalla raaka riisi ja 2 dl vettä kattilaan. Kuumenna kiehuvaiksi, jonka jälkeen laske lämpötilaa miedoksi ja laita kansi päälle 12 minuutin ajaksi.
6. Kun jauheliha on kypsää, lisää italialainen mausteseos, tomaattimurska ja puolet mozzarellasta.
7. Kun riisi on valmis, lisää se jauhelihaseokseen.
8. Ota paprikat pois uunista, täytä ne jauhelihaseoksella, sirottele yli jääneet juustot pinnalle ja paista vielä 15 minuuttia uunissa.



CHILILLÄ TÄYTETTY BATAATTI

AINEKSET

(2 Annosta)

- 2 keskikokoista bataattia
- 1½ rkl kookosöljyä
- 1 pieni keltasipuli, kuutioitu
- 250 g naudan jauhelihaa
- 1 selleri, kuutioitu
- 1 porkkana, siivutettu
- 1 kesäkurpitsa, kuutioitu
- 2½ dl tomaattimurska
- 2 rkl chilimaustetta

OHJEET

1. Lämmitä uuni 200°C asteeseen.
2. Tee haarukalla reikiä bataattien pintaan.
3. Laita bataatit uunipellille leivinpaperin päälle ja paista 45 minuuttia.
4. Lämmitä kattilaa liedellä keskilämmöllä ja lisää kookosöljy.
5. Kun öljy on sulanut, lisää sipulit ja jauheliha, ja paista kypsäksi.
6. Kun jauheliha on kypsää, lisää selleri, porkkana kesäkurpitsa ja paista vielä 5 minuuttia.
7. Seuraavaksi lisää tomaattimurska ja chilimauste.
8. Kuumenna seos kiehuvaksi ja anna kiehua hiljalleen miedolla lämmöllä, kunnes bataatit ovat valmiit.
9. Kun bataatit ovat valmiit, halkaise keskeltä ja täytä chiliseoksella.



AASIALAISET JAUHELIHASALAATTIWRAPIT

AINEKSET

(2 Annosta)

1 rkl seesamiöljyä

340 g naudan jauhelihaa

2 rkl tamari-kastiketta

1 jäävuorisalaatin pää

1 porkkana, raastettu

2 rkl seesaminsiemeniä

Suolaa ja pippuria

Syö lisäksi: ½ banaani/annos

OHJEET

1. Lämmitä pannu keskilämmöllä ja lisää seesamiöljy.
2. Paista kunnes jauheliha on kypsää.
3. Kun jauheliha on kypsää, lisää tamari-kastike, suolaa ja pippuria.
4. Tee jäävuorisalaatista taskuja ja lisää jauheliha niihin.
5. Lisää taskuihin myös raastettu porkkanaa ja seesaminsiemeniä.
6. Syö lisäksi puolikas banaani per annos.



KALAPIHVIT

AINEKSET

(2 Annosta)

3 tl oliiviöljyä

1 pieni keltasipuli, kuutioitu

330 g seitiä

2 keskikokoista perunaa

1 muna, vatkattu

½ dl tuoretta persiljaa

10 dl salaattisekoitusta

½ dl versoja

2 tl avokadoöljyä

Suolaa ja pippuria

OHJEET

1. Lämmitä pannu keskilämmöllä ja lisää kaksi teelusikallista oliiviöljyä.
2. Seuraavaksi lisää keltasipuli ja seiti, paista kunnes kypsää.
3. Kuori ja leikkaa perunat, keitä ne liedellä kunnes pehmeitä.
4. Sekoita sipulit, kala, keitetyt perunat, muna ja persilja isossa kulhossa.
5. Muodosta 4-6 kalapihviä riippuen niiden koosta.
6. Lisää teelusikallinen oliiviöljyä pannulle ja paista kalapihvit molemmilta puolilta 2-3 minuuttia.
7. Tee lisäkesalaatti sekoittamalla salaattisekoitus, versot, suolaa ja pippuria.
8. Kun kalapihvit ovat kypsiä, tarjoile ne lisäkesalaatin kanssa.



LOHTA JA PERUNAA

AINEKSET

(2 Annosta)

5 dl pieniä perunoita (esim. uusia perunoita)

1 rkl + 1 tl avokadoöljyä

1 rkl oreganoa

Suolaa ja pippuria

250 g lohifileettä

2 tl unikonsiemeniä

1 tl seesaminsiemeniä

1/2 tl kuivattua valkosipulia

1/2 tl kuivattua sipulia

5 dl vihreitä papuja

OHJEET

1. Lämmitä uuni 200C° asteeseen.
2. Pese ja halkaise perunat.
3. Sekoita perunoihin 1 rkl avokadoöljyä, oreganoa, suolaa ja pippuria isossa kulhossa.
4. Levitä perunat uunipellille leivinpaperin päälle ja paista 30 minuuttia.
5. Sekoita unikonsiemenet, seesaminsiemenet, valkosipuli ja sipuli pienessä kulhossa.
6. Laita lohi uunipellille leivinpaperin päälle ja sirottele mausteseosta sen päälle.
7. Sekoita 1 tl avokadoöljyä, suolaa ja pippuria vihreisiin papuihin ja laita ne lohen viereen.
8. Kun perunat ovat valmiit, paista lohta ja vihreitä papuja 12 minuuttia.
9. Annostele kaikki lautaselle.



JOGURTTILEVY

AINEKSET

(3 annosta)

3½ dl kookosjogurttia

1 rkl hunajaa

2½ dl marjasekoitusta

1½ dl granolaa

OHJEET

1. Sekoita kookosjogurtti ja hunaja pienessä kulhossa.
2. Levitä sekoitus uunipellille leivinpaperin päälle.
3. Levitä marjat ja granola tasaisesti pinnalle.
4. Jäädytä pakastimessa 30 minuutin ajan.
5. Säilytä ilmatiiviissä astiassa pakastimessa.



OMENA-GRANOLA-PALAT

AINEKSET

(1 annos)

1 omena

1¼ rkl maapähkinävoita

½ dl granolaa

OHJEET

1. Leikkaa omena paloiksi.
2. Levitä maapähkinävoita jokaisen omenasiivun päälle.
3. Sirottele granola maapähkinävoin päälle.



SUKLAAMAAPÄHKINÄVOIBANAANIPALAT

AINEKSET

(1 annos)
1 banaani
1¼ rkl maapähkinävoita
2 rkl sulatettua suklaata

OHJEET

1. Leikkaa banaani paloiksi.
2. Levitä pieni määrä maapähkinävoita puoliin banaanipaloista.
3. Laita toiset puolet banaanipaloista toisten päälle ja jäädytä pakastimessa 30 minuutin ajan.
4. Sulata suklaa.
5. Kun kerrostetut maapähkinävoi-banaanipalat ovat jäätyneet, dippaa niitä suklaaseen ja laita ne takaisin pakastimeen 15 minuutin ajaksi.
6. Säilytä ilmatiiviissä rasiassa jääkaapissa tai pakastimessa.



SYÖTÄVÄ KEKSITAIKINA

AINEKSET

(4 annosta)

3 dl kikherneitä

½ dl cashewvoita

½ dl suklaahippuja

2 rkl vaahterasiirappia

1 tl vaniljauutetta

Ripaus suolaa

+ 4 omenaa

OHJEET

1. Laita kaikki ainekset, paitsi sulkaahiput, monitoimikoneeseen.
2. Sekoita, kunnes tasaista.
3. Lisää suklaahiput ja tarjoile omenasiivujen kera.