Maukas arki

kuuluu kaikille



Sisällysluettelo

sivu 4 ... Viikkoruokalistapohja
sivu 5 ... Syömisen suunnittelu säästää aikaa ja rahaa
sivu 6 ... Mistä saan ja miten käytän rahani?

Reseptit

Salaatit ja lisäkkeet

sivu 12 ... Omenainen coleslaw
sivu 13 ... Peruna-pinaattisurvos
sivu 14 ... Maukas pastasalaatti
sivu 16 ... Kaali-kananmunasalaatti
sivu 17 ... Perunasalaatti
sivu 18 ... Haudutettu kaali

Keitot

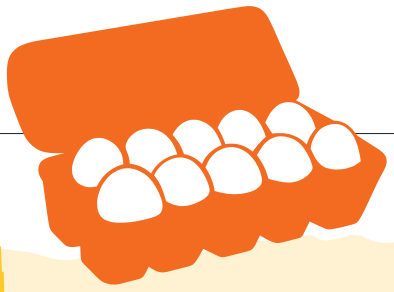
sivu 29 ... Meksikolainen kanakeitto
sivu 22 ... Porkkana-linssikeitto
sivu 23 ... Kalakeitto
sivu 24 ... Minestronekeitto

Pääruoat

sivu 26 ... Papuburgerit
sivu 29 ... Ranskanperunat
sivu 30 ... Lihapyörykät ja jogurttikastike
sivu 31 ... Kasvis-perunapelti
sivu 32 ... Gnocchit ja tomaattikastike
sivu 36 ... Espanjalainen perunamunakas
sivu 38 ... Tomaattinen kana-perunavuoka

Aamiaiset, välipalat, jälkiruoat, leivonta

sivu 40 ... Banaaniletut
sivu 41 ... Kaura-omenapaistos
sivu 42 ... Tuorepuuro
sivu 43 ... Teeleivät
sivu 44 ... Kana-kasvispiirakka



Lisäksi

sivu 9... Ostoslista
sivu 10... Lyhenteet
sivu 46... Tarvikkeita

Maukas arki kuuluu kaikille

Tämän oppaan myötä haluamme kannustaa kaikkia valmistamaan itse hyvää ja edullista arkiruokaa. Reseptien ja vinkkien avulla on helppo onnistua. Ruoanlaitto tuottaa monille itsetekemisen ja lopputuloksen näkemisen iloa. Kun tekee itse, on helppo vaikuttaa ruoan monipuolisuuteen ja terveellisyyteen. Säästät rahaa, aikaa ja luontoa, kun laitat ruoan itse.

Oppaan ostoslista on noin 40 euron arvoinen. Jokaisen omat valinnat esimerkiksi valmistajan ja tuotteen mukaan voivat vaikuttaa hintaan. Esimerkiksi pakastekasvisten hintaan vaikuttaa se, mistä kasviksista pussi koostuu ja kenen valmistama se on. Ostoslistassa olemme hyödyntäneet kauppojen omia merkkejä.

Reseptien raaka-aineet löytyvät ostoslistasta. Kotoa tarvitset vain suolaa, mustapippuria, rasvaa (ruokaöljy, margariini, voi) ja leivinpaperia. Tämän lisäksi tarvitset peruskeittiötarvikkeita, kuten kattilan, paistinpannun, kulhon, leikkuulaudan, juuresveitsen, kauhan ja mitat.

Muokkaa reseptejä oman ruokavaliosi mukaan. Voit hyvin korvata maitotuotteet kasvisperäisillä tuotteilla ja lisätä mausteita oman makusi mukaan.

Reseptit on suunniteltu noin 4 henkilölle.
Yksinasujana voit hyvin puolittaa reseptit. Suunnittele itsellesi tai perheellesi sopiva viikkoruokalista vihon resepteistä.

Viikkoruokalistapohja

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamiainen							
Lounas							
Välipala							
Päivällinen							
Iltapala							



Syömisen suunnittelu säästää aikaa ja rahaa

- Pidä ruokakaapit puhtaina ja järjestyksessä. Siten myös tiedät, mitä kaapeista löytyy.
- Suunnittele viikon ruokalista etukäteen.
- Tee suunnitelman pohjalta ostoslista kauppareissulle: muistat ruokakaapin puutteet ja vältät heräteostoksia.
- Voit löytää edullisemman tuotteen, jos vertailet kilohintoja yksikköhintojen sijaan.
- Tee kerralla isompi määrä ruokaa ja lämmitä annos seuraavana päivänä. Pakasta osa ruoasta annoksina myöhempää käyttöä varten.
- Säilytä elintarvikkeita oikein pakkauksissa olevien ohjeiden mukaan. Näin ne säilyvät pidempään, ja vältyt hävikiltä.
- Avattu paketti heikentää säilyvyyttä. Säilytä avatut pakkaukset hyvin suljettuina niin jääkaapissa kuin kuiva-ainekaapissakin.



Pohdi raha-asioitasi

Alla on kuusi talousaiheista kysymystä. Niiden avulla voit pohtia sitä, miten raha-asia sujuvat arjessasi. Saat myös käytännön neuvoja. Neuvot auttavat sinua hallitsemaan raha-asioitasi paremmin. Lisäksi saat tietoa, miten toimia rahahuolissa.

Laita rasti ruutuun niiden vaihtoehtojen kohdalle, jotka sopivat sinun tilanteeseesi parhaiten.

1. Tiedän, mihin rahani kuluvat.

◯ Kyllä, tiedän hyvin tai melko tarkkaan.
◯ Tiedän suurin piirtein.
◯ En tiedä.

On hyvä tietää, mihin omat rahat menevät. Budjetointi eli omien tulojen ja menojen suunnittelu ja seuranta kannattaa. Se ei ole vain rahojen laskemista. Kun suunnittelet rahankäyttöäsi, suunnittelet samalla myös arjen tärkeitä valintojasi: mitä syöt, miten liikut ja miten vietät aikaa. Budjetointiin löytyy erilaisia tapoja. Pääset alkuun selvittämällä tulosi ja menosi esimerkiksi omasta verkkopankista tai keräämällä kuitit talteen. Pidä kirjaa rahankäytöstäsi vähintään yhden kuukauden ajan Penno-verkkosovelluksella (www.penno.fi).

Tuotettu yhteistyössä Takuusäätiön kanssa.

2. Menen ruokakauppaan yleensä…

◯ etukäteen mietityn, valmiin kauppalistan kanssa. Ostan vain kauppalistalla olevat asiat.
◯ jonkinlaisen suunnitelman kanssa. Ostan myös helposti ylimääräisiä tuotteita tarjouksista.
◯ ilman minkäänlaista suunnittelua. Katson, mitä kaupassa on kulloinkin tarjolla.

Suunnittele ostoslista etukäteen. Sen avulla ruokakaupassa käynti sujuu helpommin, nopeammin ja edullisemmin. Vältät myös heräteostoksia ja ruokahävikkiä. Jos suunnittelu tuntuu vaikealta, käytä apuna tämän oppaan ruokareseptejä.

---

3. Miten varmistan, että asuntoni kulut (esim. vuokra, vastike) tulee maksetuksi ajallaan?

◯ Teen budjetin eli pidän kirjaa tuloistani ja menoistani.
◯ Maksan vuokran tai vastikkeen ja muut kodin menot ennen muita menoja.
◯ Varmistan, että olen hakenut kaikki minulle kuuluvat etuudet.

Kaikki nämä kolme vaihtoehtoa yhdessä auttavat sinua pitämään kodin. Koti on hyvän arjen peruslähtökohta. Jos sinulla on vaikeuksia selviytyä maksuista, ole yhteydessä laskun lähettäjään. Vuokranmaksuvaikeuksissa ole heti yhteydessä vuokranantajaan. Jos vuokra tai vastike jää maksamatta, häätö on mahdollinen.

---

4. Raha-asioiden hoitaminen…

◯ sujuu minulta hyvin. Osaan hoitaa raha-asioita myös verkossa.
◯ on minulle epäselvää. En ole ajatellut koko asiaa.
◯ tuntuu minusta hankalalta. Kaipaisin apua raha-asioiden hoitamiseen.

Raha-asioiden hoitaminen muuttuu jatkuvasti ja siirtyy yhä enemmän verkkoon. Tämän vuoksi on tarpeen päivittää omaa talousosaamista ja opetella myös uusia taitoja. Maksutonta digitukea voi saada esimerkiksi kirjastoista.

5. Puhun rahahuolista…

◯ avoimesti. Rahasta puhuminen on helppoa.
◯ vain harvoille luottohenkilöille. Rahasta puhuminen ei ole helppoa.
◯ todella harvoin. En ole koskaan puhunut rahahuolistani kenenkään kanssa.

Monilla on rahaan liittyviä huolia, vaikka he eivät puhu niistä. Läheisille puhuminen voi keventää oloa. Voit myös ottaa yhteyttä nimettömästi esimerkiksi Takuusäätiön neuvontaan ja jutella luottamuksellisesti omasta tilanteestasi ammattilaisen kanssa. Voit myös miettiä, ketä sinä voit tukea raha-asioissa kuuntelemalla.

---

6. Mitä teen, jos en saa laskua tai velkaa maksettua ajoissa?

◯ Selvitän, mihin rahani riittävät ja mikä on tärkeintä maksaa ensin.
◯ Otan yhteyttä laskun lähettäjään ja sovin uudesta maksusuunnitelmasta.
◯ Kysyn ammattilaiselta neuvoa, mitä tilanteessa on järkevintä tehdä.

Maksuvaikeuksissa on tärkeää toimia mahdollisimman ajoissa. Tilanteet ovat erilaisia, mutta kannattaa lähteä liikkeelle sen selvittämisestä, mihin omat rahat riittävät. Laita laskut tärkeysjärjestykseen. Tärkeintä on maksaa ensin asumiseen liittyvät kulut, kuten vuokra tai vastike, sähkölasku ja vesilasku. Laskun lähettäjään kannattaa ottaa yhteyttä mahdollisimman pian jo ennen eräpäivää. Tarvittaessa voit kääntyä myös ammattilaisen puoleen. Älä jää huoliesi kanssa yksin.

Hienoa, että pohdit omaa talouttasi! Voit tehdä monia asioita itse. Tarvittaessa taloushuoliin saa myös apua ja tukea.

Järjestöt ja seurakunnat

- Löydä ruoka-apua (www.ruoka-apu.fi)
- Seurakuntien diakoniatyö
- Takuusäätiön Velkalinja-puhelin (0800 9 8009, arkisin klo 10–14) ja Kysy rahasta -chat (www.takuusaatio.fi)
- MIELI Kriisipuhelin (09 2525 0111) ja chat (www.mieli.fi)

Viranomaisapu

- Kela
- Hyvinvointialueiden sosiaalipalvelut
- Talous- ja velkaneuvonta, Talousneuvola

Ostoslista

Hedelmät ja marjat

- banaani 4 kpl
- omena 1 kg
- puolukka (pakaste) 200 g



Kasvikset

- kaali 1 kg
- porkkana 1 kg
- sipuli 500 g
- valkosipuli 2 kpl
- peruna 1 kg
- kasvissekoitus (pakaste) 250 g, eri vaihtoehtoja
- herne (pakaste) 200 g
- pinaatti (pakaste) 2 x 150 g
- tomaattimurska (säilyke) 2 x 400 g

Proteiinit

- jauheliha 400 g (sika-nauta, nauta tai kana)
- Alaskan seiti (pakaste) 400 g
- kanan paisti- tai fileesuikale 300 g
- papumix tai muu papusäilyke 2 x noin 230 g
- punaiset linssit (kuivatut) 400 g
- kananmunat 10 kpl

Viljatuotteet

- kaurahiutale 1 kg
- makaroni 400 g
- Reissumies-ruisleipä 4 kpl
- vehnäjauho 2 kg

Maitotuotteet

- maito 1 l
- maustamaton jogurtti 1 kg

Mausteet ja leivonta-aineet

- kasvisliemikuutio 12 kpl
- jauhelihamauste 35 g (suolaton)
- leivinjauhe 50 g
- sokeri 1 kg
- ketsuppi 1 kg
- yrttisekoitus 35 g



Lyhenteet resepteissä



tl
= teelusikka



rkl
= ruokalusikka



g
= gramma

1000 g = 1 kg

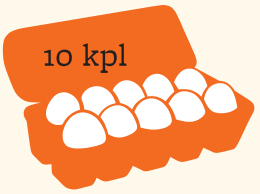


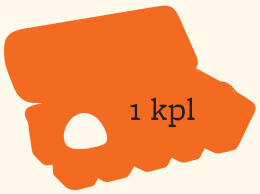
kg
= kilogramma

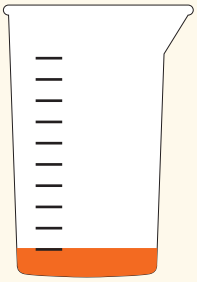


mm
= maustemitta



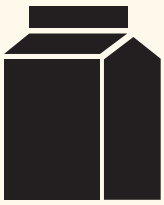






10 dl = 1 litra





tlk
= tölkki

kpl
= kappale

dl = desilitra

l = litra



rs = rasia



pkt
= paketti

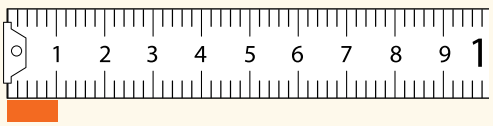


prk
= purkki



ps
= pussi

cm = senttimetri



Salaatit ja lisäkkeet



Voit rastia ne ruoat, jotka olet jo kokannut.

Omenainen coleslaw

20 min

n. 500 g kaalia
2 (n. 150 g) porkkanaa
2 omenaa
3 rkl ruokaöljyä
2 tl yrttisekoitusta
½ tl suolaa

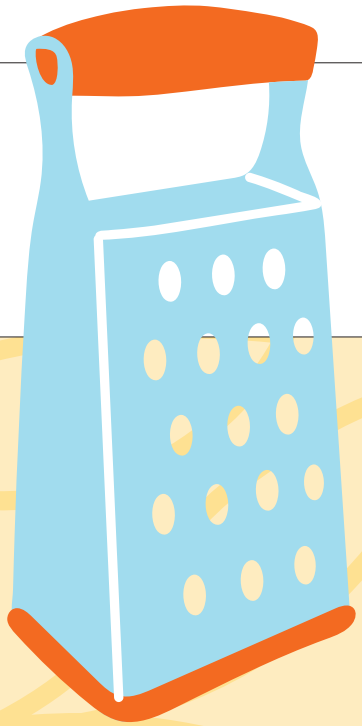
1. Poista kaalista uloimmat lehdet, jos ne ovat kolhiintuneita tai nahistuneita. Huuhtele kaali. Pese ja kuori porkkanat. Pese omenat.
2. Suikaloi kaali ohuiksi suikaleiksi. Raasta porkkanat ja omenat karkeaksi raasteeksi.
3. Sekoita keskenään kaali, porkkana ja omena.
4. Sekoita mukissa ruokaöljy, yrttisekoitus ja suola. Sekoita öljykastike kasvisten joukkoon.

Vinkki!

Raastesalaatti maistuu myös ilman öljykastiketta.

Muuntele!

Myös puolukat sopivat tähän salaattiin.



Peruna-pinaattisurvos

 40 min

500 g perunaa
4 palaa pakastepinaattia
1 tl suolaa

1. Pese ja kuori perunat. Leikkaa ne samankokoisiksi palasiksi.
2. Sulata pakastepinaatti mikroaaltouunissa pakkauksen ohjeen mukaan tai anna sulaa huoneenlämmössä.
3. Laita perunat kattilaan ja lisää vettä niin paljon, että ne peittyvät. Keitä perunat kypsiksi. Valuta keitinvesi pois.
4. Lisää perunoiden joukkoon pinaatti ja suola ja survo perunasurvimella tai haarukalla. Survos saa jäädä karkeaksi.
5. Tarjoa esimerkiksi lihapyöryköiden tai tomaattikastikkeen kanssa.

Vinkki!

Leivo survostähteistä rieskoja: Sekoita noin kahteen desilitraan peruna-pinaattisurvosta 1 rkl ruokaöljyä, ripaus suolaa ja 1,5 dl jauhoja. Jaa taikina 4–6 osaan ja painele taikinapalat leivinpaperille uunipellille litteiksi rieskoiksi. Pistele haarukalla ja paista 225 asteessa 10–15 minuuttia. Tarjoa lämpiminä.

Maukas pastasalaatti

 30 min

200 g (n. puoli pussia) makaronia
200 g jauhelihaa TAI 150 g kanasuikaleita
1 rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita
1 tl jauhelihamaustetta
½ tl suolaa
puolikas (tai 1 pieni) sipuli
1 ps pakastekasviksia
½ ps pakasteherneitä
1 dl jogurttia
2 rkl ketsuppia
1 tl mustapippuria
1 tl yrttisekoitusta

1. Keitä makaroni kypsäksi pakkauksen ohjeen mukaan. Huuhtele kylmällä vedellä.
2. Kuumenna pannulla ruokalusikallinen rasvaa ja ruskista jauheliha tai kanasuikaleet. Painele samalla paloja lastalla pienemmiksi. Mausta jauhelihamausteella ja suolalla ja paista kypsäksi. Anna jäähtyä.
3. Kuori ja hienonna sipuli.
4. Kiehauta hieman vettä kattilassa ja lisää siihen pakastekasvikset ja -herneet. Keitä muutama minuutti. Valuta ja huuhtele kylmällä vedellä.
5. Yhdistä kulhossa makaroni, jauheliha tai kana, sipuli sekä pakastekasvikset.
6. Sekoita pienessä kulhossa tai mukissa keskenään jogurtti, ketsuppi, mustapippuri ja yrttisekoitus. Kaada kastike salaattikulhoon ja sekoita.

Huom!

Jos käytät pakkauksesta jäljelle jääneen jauhelihan tai kanan seuraavana päivänä, säilytä se jääkaapissa pakastuspussissa tai rasiassa. Jos et käytä lihaa seuraavana päivänä, pakasta se seuraavaa käyttökertaa varten.

Maukas pastasalaatti

Vinkki!
Pastasalaattiin sopivat monenlaiset pakastekasvikset. Kokeile myös perinteistä herne-maissi-paprikasekoitusta!



Kaali-kananmunasalaatti



40 min

puolikas (n. 400 g) kaali
½ tl suolaa
½ ps pakasteherneitä
2 kananmunaa
1 dl jogurttia
¼ tl mustapippuria
1 tl yrttisekoitusta

1. Poista kaalista mahdolliset vaurioituneet ulkolehdet ja huuhtele kaali. Viipaloi hyvin ohuiksi suikaleiksi. Pane kulhoon.
2. Ripottele suola kaalin joukkoon. Pese kädet huolellisesti (tai käytä kertakäyttökäsineitä) ja puristele kaalisilppua voimakkaasti. Kaalista tulee näin mehevämpää.
3. Keitä pakasteherneitä pari minuuttia. Valuta ja huuhtele kylmällä vedellä. Lisää kaalin joukkoon.
4. Keitä kananmunia noin 8 minuuttia. Jäähdytä.
5. Kuori jäähtyneet kananmunat ja hienonna ne haarukalla pienessä kulhossa.
6. Lisää kananmunan joukkoon jogurtti, suola, mustapippuri ja yrttisekoitus ja sekoita.
7. Kaada kananmuna-jogurttikastike kaalin joukkoon ja sekoita.

Perunasalaatti

40 min

4 perunaa
2 porkkanaa
½ ps pakasteherneitä
1 omena
1 sipuli
1 dl jogurttia
½ rkl ketsuppia
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria

1. Pese ja kuori perunat. Pese porkkanat ja kuori. Jos porkkanat ovat suuria, leikkaa ne kahteen osaan.
2. Keitä perunat ja porkkanat kypsiksi kattilassa. Älä keitä perunoita ja porkkanoita liian pehmeiksi, jotta pystyt leikkaamaan ne jäähtyneinä kuutioiksi. Jäähdytä keitetyt perunat ja porkkanat.
3. Kuumenna hieman vettä kattilassa ja keitä pakasteherneitä pari minuuttia. Valuta ja huuhtele kylmällä vedellä.
4. Pese omena. Kuori omena, jos haluat, ja leikkaa se pieniksi kuutioiksi.
5. Kuori ja hienonna sipuli.
6. Leikkaa jäähtyneet perunat ja porkkanat pieniksi kuutioiksi.
7. Yhdistä kulhossa perunat, porkkanat, omena, sipuli ja herneet.
8. Sekoita pienemmässä kulhossa tai mukissa jogurtti, ketsuppi, suola ja mustapippuri.
9. Kaada jogurttikastike kasvisten joukkoon ja sekoita. Anna tekeytyä jääkaapissa 0,5–1 tuntia.

Vinkki!
Voit käyttää salaattiin myös tähteeksi jääneitä keitettyjä perunoita.



Haudutettu kaali

 30 min

puolikas kaali
2 rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita
1 tl suolaa
(2 valkosipulinkynttä)

1. Poista kaalista mahdolliset vaurioituneet uloimmat lehdet ja pese se.
2. Leikkaa puolikas kaali pitkittäin neljään osaan. Älä poista kantaa.
3. Jos käytät valkosipulia, kuori kynnet ja paina niitä veitsen lappeella niin, että ne hajoavat hieman. Älä hienonna.
4. Kuumenna öljy isossa kannellisessa pannussa tai kattilassa keskilämmöllä. Lisää valkosipulinkynnet, jos käytät niitä. Kuullota niitä hieman.
5. Lisää kaalilohkot siten, että ne ovat leikkauspinta vasten pannun tai kattilan pohjaa. Peitä kannella ja laske hieman levyn lämpöä. Anna hautua 5–10 minuuttia, tai kunnes kaalit ovat hieman pehmentyneet ja pohjaa vasten oleva leikkuupinta on saanut hieman väriä.
6. Käännä lohkot, laita kansi takaisin ja kypsennä vielä noin 5 minuuttia. Ripottele kypsille lohkoille suolaa ja tarjoa lisäkkeenä.

Huom!

Hieman litistetyt valkosipulinkynnet tuovat lempeää makua öljyyn ja sitä kautta kaaliin. Niitä ei ole tarkoitus syödä.

Vinkki!

Kaalin voi kypsentää samaan tapaan myös grillissä.

Vinkki!

Voit halutessasi lisätä kaaliin myös muita mausteita. Lisää mausteet valkosipulinkynsien kanssa samaan aikaan kohdassa 4.

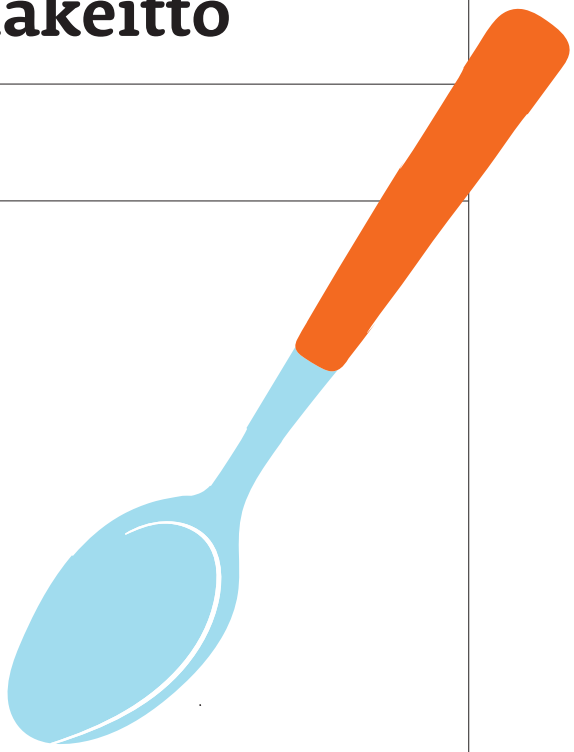
Keitot



Meksikolainen kanakeitto

45 min

1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
2–3 porkkanaa
2 rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita
2 tl jauhelihamaustetta
300 g kanan paisti- tai fileesuikaleita
½ dl ketsuppia
1 tl suolaa
9 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
1 prk papuja
1 dl punaisia linssejä
2 tl yrttisekoitusta



1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet.
2. Pese porkkanat ja kuori ne, jos haluat. Pilko porkkanat pieniksi kuutioiksi.
3. Kuumenna yksi ruokalusikallinen rasvaa kattilassa keskilämmöllä. Lisää sipuli ja valkosipuli ja kuullota muutama minuutti.
4. Lisää porkkanakuutiot ja jauhelihamauste. Jatka kuullottamista pari minuuttia.
5. Lisää yksi ruokalusikallinen rasvaa ja kanasuikaleet. Ruskista suikaleita muutama minuutti.
6. Lisää kattilaan ketsuppi, suola, vesi ja kasvisliemikuutio ja sekoita.
7. Valuta pavuista neste pois. Huuhtele linssit siivilässä kylmällä vedellä.
8. Kun kattilan vesi kiehuu, lisää pavut sekä punaiset linssit ja anna kiehua matalalla lämmöllä noin 15 minuuttia.
9. Lisää loppuvaiheessa yrttisekoitus ja sekoita.

Vinkki!

Voit käyttää myös jauhelihaa kanan suikaleiden tilalle.

Meksikolainen kanakeitto



Teeleivät

Porkkana-linssikeitto

40 min

5 porkkanaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
2 dl punaisia linssejä
1½ rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita
7 dl vettä
1 prk tomaattimurskaa
1 kasvisliemikuutio
1 tl suolaa
1 tl mustapippuria
2 tl yrttisekoitusta

1. Pese porkkanat ja kuori ne, jos haluat. Viipaloi ne ohuiksi viipaleiksi.
2. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet.
3. Huuhtele linssit siivilässä kylmällä vedellä.
4. Kuumenna rasva kattilassa keskilämmöllä. Lisää sipuli, valkosipuli ja porkkana. Kuullota noin 5 minuuttia.
5. Lisää kattilaan vesi, tomaattimurska ja kasvisliemikuutio.
6. Kun keitto kiehuu, lisää linssit, suola, pippuri ja yrttisekoitus. Sekoita ja anna kiehua miedolla lämmöllä 15–20 minuuttia.



Vinkki!
Keiton voi soseuttaa sauvasekoittimella, mutta se ei ole välttämätöntä.

Kalakeitto

50 min

400 g Alaskan seitiä
n. 500 g perunoita
1 sipuli
8 dl vettä
2 kasvisliemikuutiota
1 tl suolaa
1 tl mustapippuria
1 ps (à 250 g) pakastekasviksia
3 dl maitoa
1 tl yrttisekoitusta

1. Ota seiti pakastimesta ja pakkauksesta lautaselle.
2. Pese ja kuori perunat. Pilko perunat suupalan kokoisiksi.
3. Kuori ja hienonna sipuli.
4. Laita kattilaan vesi. Kun vesi kiehuu, lisää kasvisliemikuutiot, suola, mustapippuri, peruna, sipuli ja pakastekasvikset. Anna kiehua keskilämmöllä n. 15 minuuttia.
5. Jos seiti on suurina paloina, pilko se kuutioiksi. Lisää kohmeiset kalapalat keittoon ja anna hautua n. 10 minuuttia. Älä anna kiehua voimakkaasti, jotta kalapalat eivät hajoa.
6. Lisää maito ja yrttisekoitus ja kuumenna kiehumispisteeseen.
7. Tarjoa kalakeitto ruisleivän kanssa.

Minestronekeitto

 40 min

1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita
2 tl jauhelihamaustetta
200 g jauhelihaa
1 l vettä
1 prk tomaattimurskaa
1 kasvisliemikuutio
1 tl mustapippuria
2 tl yrttisekoitusta
1 ps (250 g) pakastekasviksia TAI pakasteherneitä TAI yhdistelmä näitä
1 prk papuja
puoli pussia (200 g) makaronia

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet.
2. Kuumenna rasva kattilassa. Lisää sipuli, valkosipuli ja jauhelihamauste. Kuullota muutama minuutti.
3. Lisää jauheliha ja ruskista. Murenna kypsyvää jauhelihaa lastalla.
4. Kun jauheliha on kypsää, lisää vesi ja tomaattimurska.
5. Kun keitto kiehuu, lisää liemikuutio, yrttisekoitus, mustapippuri, pakastekasvikset, pavut ja makaroni. Keitä noin 10 minuuttia välillä sekoittaen.

Huom!

Säilytä loppu jauheliha 400 gramman paketista jääkaapissa ja käytä viimeistään seuraavana päivänä. Voit myös pakastaa sen.

Vinkki!

Minestroneen käyvät monenlaiset kasvikset, esim. erilaiset juurekset ja palkokasvit sekä kaalit.

Pääruoat



Papuburgerit

40 min

4 Reissumies-leipää (sekä kansi- että pohjapala)
(2 rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita)
4 rkl ketsuppia

Papupihvit:

½ sipuli
1 valkosipulinkynsi
½ rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita
2 tl jauhelihamaustetta
1 dl punaisia linssejä
2 tl yrttisekoitusta
1 prk papuja
1 tl suolaa
½ dl vehnäjauhoja



Paistamiseen:

2 rkl ruokaöljyä

Tomaattisalsa:

½ prk tomaattimurskaa
neljännes tai puolikas sipuli
1 tl yrttisekoitusta
½ tl sokeria
¼ tl suolaa
¼ tl mustapippuria

1. Valmista ensin papupihvimassa. Kuori ja hienonna kokonainen sipuli ja valkosipulinkynsi.
2. Kuumenna rasva pannussa. Lisää puolet sipulista (säästä loppu salsaan), valkosipuli ja jauhelihamauste ja kuullota muutama minuutti. Kumoa sipuli ja valkosipuli kulhoon.
3. Huuhtele linssit siivilässä kylmällä vedellä. Keitä ne pakkauksen ohjeen mukaan ja valuta.

Ohje jatkuu seuraavalla aukeamalla →

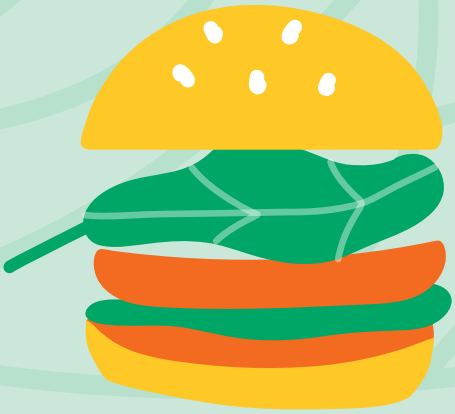
Muuntele burgereita!

- Voit valmistaa burgerin väliin myös smash-burgeripihvejä 200 grammasta jauhelihaa. Lisää jauhelihaan puoli teelusikallista suolaa ja mustapippuria sekä 1 tl jauhelihamaustetta. Sekoita hyvin. Jaa liha neljään osaan. Pyörittele kukin osa tiiviiksi pyörykäksi. Kuumenna paistinpannulla 2 rkl rasvaa. Aseta pyörykkä pannulle ja litistä se voimakkaasti aivan litteäksi, alle sentin paksuiseksi. Käytä apuna esimerkiksi paistinlastaa. Voit paistaa kerralla niin monta pihviä kuin pannulle mahtuu. Paista pari minuuttia ja käännä. Paista myös toiselta puolelta pari minuuttia.
- Voit paistaa burgereiden väliin myös kananmunan.
- Burgereiden väliin sopivat myös erilaiset maustekastikkeet ja majoneesit, juusto, suolakurkku ja kurkkusalaatti.



Papuburgeri ja ranskanperunat

3. Valuta pavuista neste pois ja lisää ne kulhoon. Lisää myös keitetyt ja valutetut linssit sekä muut papupihvien ainekset.
4. Painele haarukalla osa pavuista rikki. Sekoita kaikki ainekset ja anna massan turvota.
5. Valmista sillä välin tomaattisalsa. Sekoita pienessä kulhossa keskenään kaikki salsan ainekset. Maista ja lisää mausteita, jos haluat. Nosta jääkaappiin tekeytymään.
6. Muotoile papupihvimassasta neljä pihviä. Kostuta käsiä vedellä, jos massa tarttuu.
7. Kuumenna paistamiseen tarkoitettu rasva samalla pannulla, jolla kuullotit sipulit. Laita papupihvit pannulle ja paista muutama minuutti. Käännä pihvit ja paista taas muutama minuutti.
8. Lämmitä ruisleivät leivänpaahtimessa, mikroaaltouunissa tai uunissa (150 astetta, 3 minuuttia). Levitä leiville ketsuppia. Halutessasi voit levittää myös rasvaa. Nosta jokaiselle pohjapalalle papupihvi ja lusikoi pihvin päälle tomaattisalsaa. Nosta kansileipä kunkin burgerin päälle.
9. Tarjoa papuburgerit esimerkiksi omenaisen coleslaw’n ja/tai ranskanperunoiden kera. Voit käyttää coleslaw'ta myös burgerin täytteenä.



Ranskanperunat

40 min

1 kg perunoita
3 rkl ruokaöljyä
1 tl suolaa
1 tl mustapippuria
(2 tl jauhelihamaustetta)

1. Pese perunat ja kuori ne, jos haluat. Leikkaa perunat noin sormen paksuisiksi ranskanperunoiksi. Levitä uunipellille leivinpaperin päälle.
2. Lisää pellille ruokaöljy, suola ja pippuri. Lisää myös jauhelihamauste, jos haluat. Sekoita perunoita pellillä niin, että öljy ja mausteet tarttuvat perunoiden pinnalle.
3. Levitä perunat ohueksi kerrokseksi pellille ja paista uunissa 220 asteessa 20–25 minuuttia, tai kunnes perunat ovat kypsiä ja saaneet hieman väriä. Tarjoa burgereiden ja ketsupin kanssa.



Lihapyörykät ja jogurttikastike

50 min

HUOM! Kuva on kannessa.

1 viipale Reissumies-leipää (vain toinen puoli)
1 dl vettä tai maitoa
½ –1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
1 rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita
400 g jauhelihaa
1 kananmuna
1 tl suolaa
1 tl mustapippuria
1 ½ tl jauhelihamaustetta
1 ½ tl yrttisekoitusta

Jogurttikastike:

2 dl jogurttia
1 ½ rkl ketsuppia
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria
1 tl yrttisekoitusta

1. Valmista ensin jogurttikastike. Sekoita keskenään kaikki ainekset ja nosta jääkaappiin tekeytymään.
2. Valmista pyörykät. Murenna käsin tai veitsen avulla leipäviipale mahdollisimman pieneksi muruksi. Sekoita leivänmurut maitoon tai veteen isossa kulhossa. Anna turvota.
3. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuumenna rasva paistinpannulla ja kuullota sipuleita muutama minuutti.
4. Lisää kuullotettu sipuli ja valkosipuli sekä jauheliha ja muut ainekset leipä-nesteseokseen. Sekoita hyvin.
5. Kastele käsiä hieman vedellä ja muovaa käsin massasta kiinteitä pyöryköitä. Nostele pyörykät leivinpaperille uunipellille.
6. Paista pyöryköitä 200 asteessa 15–20 minuuttia. Voit paistaa pyörykät myös paistinpannulla.
7. Tarjoa esimerkiksi kasvis-perunapellin kanssa.

Kasvis-perunapelti

40 min

HUOM! Kuva on kannessa.

500 g perunaa
3 porkkanaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
2 rkl ruokaöljyä
1 tl suolaa
2 tl yrttisekoitusta
1 tl mustapippuria

1. Pese perunat ja porkkanat. Jos kuoret ovat siistit, niitä ei tarvitse kuoria.
2. Leikkaa perunat ja porkkanat samankokoisiksi paloiksi, esim. sormenpaksuisiksi tikuiksi tai kuutioiksi.
3. Kuori sipuli ja leikkaa se lohkoiksi.
4. Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet. Sekoita valkosipuli, suola, yrttisekoitus ja mustapippuri ruokaöljyyn.
5. Levitä peruna- ja porkkanapalat leivinpaperille uunipellille. Kaada mausteöljy päälle ja sekoita hyvin.
6. Paista 200 asteessa 20–30 minuuttia tai kunnes perunat ja porkkanat ovat kypsiä.

Vinkki!
Kasvis-perunapeltiin sopivat myös muut kasvikset, esimerkiksi kesäkurpitsa, paloiteltu lanttu, palsternakka, juuriselleri ja punajuuri sekä puolitetut ruusukaalit.

Vinkki!
Jos kypsennät sekä kasvis-perunapellin että pyörykät uunissa, kypsennä ensin pyörykät. Paista sitten perunat ja porkkanat samalla pellillä ja laita kypsät pyörykät takaisin uuniin kasvisten päälle viimeisiksi minuuteiksi, jotta ne lämpenevät.

Gnocchit ja tomaattikastike

 1 h 30 min

Gnocchit:

500 g perunoita
2 ½ dl vehnäjauhoja
½ tl suolaa
1 kananmuna

Lisäksi:

2 tl suolaa keitinveteen
(ruokaöljyä)

Tomaattikastike:

1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
½ rkl ruokaöljyä
1 prk tomaattimurskaa + ½ purkillista vettä
½ kasvisliemikuutio
½ tl sokeria
½ tl suolaa
1 tl mustapippuria
2 tl yrttisekoitusta
(halutessasi lisäksi jauhelihaa, kanasuikaleita tai muuta)

Ohje jatkuu seuraavalla aukeamalla →

Muuntele kastiketta!

Voit lisätä kastikkeeseen jauhelihaa tai kanasuikaleita. Lisää ne pannulle kohdan 2 jälkeen. Ruskista hyvin ja etene sitten kohtaan 3.



1. Pese perunat, älä kuori niitä. Pistele perunoita haarukalla ja laita uunivuokaan tai uunipellille. Kypsennä uunissa 200 asteessa n. 30–40 minuuttia, tai kunnes perunat ovat kypsiä. Kokeile kypsyyttä haarukalla tai veitsenkärjellä. Anna jäähtyä hieman.

2. Kun pystyt käsin käsittelemään perunoita, kuori ne. Murskaa kuoritut perunat kulhossa esimerkiksi haarukalla. Voit myös raastaa ne raastimen karkeimmalla terällä.



3. Ripottele työpöydälle melkein kaikki jauhot, noin 2 dl, ja kumoa päälle perunat.

4. Ripottele perunoille suola. Tee keskelle pieni kolo ja riko siihen kananmuna.



5. Riko kananmunan rakenne haarukalla ja ala sekoittaa siihen perunaa ja jauhoja vähän kerrallaan kananmunan ympäriltä. Kun jauhot ja peruna on sekoitettu kananmunaan, painele taikina kasaan käsin. Älä vaivaa.



6. Ripottele jauhoja työpöydälle. Litistä taikina työpöydällä noin 1,5 senttiä paksuksi levyksi ja leikkaa levy 1–1,5 sentin levyisiksi tangoiksi. Pyörittele kukin tanko tasaiseksi rullaksi ja leikkaa noin sentin pituisiksi paloiksi.



7. Keitä vettä isossa kattilassa, lisää suola. Laske kiehuvaan veteen noin puolet gnoccheista. Jos kattila on pieni, keitä vain neljäsosa kerrallaan.

8. Kun gnocchit nousevat pintaan, ne ovat kypsiä. Tähän menee vain pari minuuttia. Nostele gnocchit isolle lautaselle reikäkauhalla, puuhaarukalla, siivilällä tai millä tahansa, millä saat valutettua niistä ylimääräisen veden pois. Keitä loput gnocchit samalla tavalla.

9. Lisää gnocchit valmiiseen, kuumaan pastakastikkeeseen ja nauti heti. Voit myös pakastaa kypsät gnocchit. Sekoita niihin siinä tapauksessa hieman ruokaöljyä, jotta ne eivät tartu toisiinsa.

Tomaattikastikkeen valmistus:

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet.

2. Kuumenna pannulla ruokaöljyä. Kuullota sipulia ja valkosipulia muutama minuutti.

3. Lisää pannulle tomaattimurska. Laske tölkki noin puolilleen vettä ja kaada vesi ja tomaattimurskan rippeet tölkistä pannulle. Lisää myös puolikas liemikuutio ja sokeri. Sekoita ja anna porista keskilämmöllä n. 10 minuuttia.

4. Mausta kastike suolalla, pippurilla ja yrttisekoituksella, sekoita ja anna hautua pari minuuttia. Maista ja lisää mausteita, jos haluat.

5. Lisää ennen tarjoilua kastikkeeseen gnocchit ja sekoita. Voit tarjota kastikkeen myös makaronin tai keitettyjen perunoiden kanssa.



Espanjalainen perunamunakas

1 h 20 min

700–800 g perunaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
½ dl ruokaöljyä
1 tl suolaa
8 kananmunaa
(mustapippuria)

1. Pese perunat. Kuori ne, jos tahdot. Leikkaa perunat noin puolen sentin paksuisiksi viipaleiksi. Viipalointi on helpompaa, jos halkaiset perunan ensin ja asetat sen tasainen pinta leikkuulautaa vasten.
2. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet.

3. Kuumenna noin puolet öljystä paistinpannulla keskilämmöllä ja lisää sipuli ja valkosipuli. Kuullota noin 5 minuuttia.

4. Lisää pannuun perunaviipaleet. Ripottele päälle suola ja sekoita. Työntele perunat lastalla tasaiseksi kerrokseksi pannulle. Laske levyn lämpö matalaksi, peitä pannu kannella tai suurella ruokalautasella ja anna kypsyä, kunnes perunat ovat juuri ja juuri kypsiä, n. 30 minuuttia.

5. Riko kananmunat kulhoon ja riko niiden rakenne haarukalla. Lisää mustapippuria, jos haluat.

6. Kun perunat ovat kypsiä, kumoa ne pannulta isoon kulhoon. Kaada päälle kananmunaseos ja sekoita.

7. Pyyhi pannulta mahdolliset perunan tai sipulin jäämät. Lisää loput ruokaöljystä paistinpannuun ja kaada siihen peruna-kananmunamassa. Tasoita lastalla. Anna kypsyä keskilämmöllä, kunnes reunat ovat kypsiä ja pinta alkaa olla hyytynyt. Voit myös nostaa munakasta lastalla reunasta ja katsoa, onko pohja kypsä.

8. Aseta pannun päälle iso lautanen niin, että sen pohja on ylöspäin. Pidä toisella kädellä lautanen kiinni pannussa. Ota toisella kädellä kiinni paistinpannun kädensijasta ja käännä pannu ja lautanen nopealla liikkeellä ylösalaisin, eli niin, että lopuksi lautanen on alla.

9. Nosta varovasti pannu munakkaan päältä ja laita se takaisin hellalle. Liu'uta munakas lautaselta takaisin pannulle niin, että kypsä puoli on ylöspäin. Käytä tarvittaessa apuna lastaa. Paista vielä muutama minuutti.

10. Liu'uta molemmilta puolilta kypsä munakas tarjoilulautaselle ja anna vetäytyä noin 10 minuuttia. Leikkaa lohkoiksi ja tarjoa esimerkiksi salaatin kanssa.

Tuunaa munakas!

Kalamunakkaaseen:

200 g Alaskan seitiä
2 palaa pakastepinaattia

Lisää paloiteltu seiti samaan aikaan perunan kanssa kohdassa 5. Lisää sulanut pinaatti kananmunamassaan kohdassa 6. Valmista muuten ohjeen mukaan.

Hernemunakkaaseen:

0,5–1 ps pakasteherneitä

Lisää jäiset herneet peruna-munaseokseen kohdassa 7. Valmista muuten ohjeen mukaan.

Tomaattinen kana-perunavuoka

 1 h 10 min

4 palaa pakastepinaattia
1 kg perunoita
3 porkkanaa
1 sipuli
3 rkl kasviöljyä, margariinia tai voita
300 g kanan filee- tai paistisuikaletta
1 prk tomaattimurskaa
2 kananmunaa
2 dl maitoa
2 tl jauhelihamaustetta
1 rkl yrttisekoitusta
1 tl suolaa
lisäksi rasvaa vuoan voiteluun

Vinkki!
Voit korvata kanasuikaleet esimerkiksi samalla määrällä jauhelihaa tai kasvipohjaista jauhista.

1. Ota pakastepinaatti sulamaan jääkaappiin hyvissä ajoin tai sulata mikroaaltouunissa pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Pese perunat ja porkkanat ja kuori, jos haluat. Leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi tai suikaleiksi.
3. Kuori ja hienonna sipuli.
4. Kuumenna 2 rkl rasvaa pannussa. Lisää peruna, porkkana ja sipuli ja kuullota, kunnes kaikki kasvikset hieman kuumenevat. Tee tämä kahdessa erässä, jos kasvikset eivät mahdu pannuun kerralla.
5. Voitele uunivuoka rasvalla ja kaada kasvikset siihen.
6. Lisää pannuun hieman rasvaa sekä kanasuikaleet. Paista kypsäksi ja kumoa uunivuokaan.
7. Lisää uunivuokaan tomaattimurska ja sulanut pinaatti ja sekoita.
8. Riko kananmunat pieneen kulhoon, lisää maito, jauhelihamauste, yrttisekoitus ja suola. Sekoita hyvin ja kaada vuokaan.
9. Paista vuokaa 200 asteessa noin 45 minuuttia, tai kunnes kasvikset ovat kypsiä.

Aamiaiset, välipalat, jälkiruoat, leivonta





Banaaniletut

15 min

2 banaania
2 kananmunaa
1 dl vehnäjauhoja
1/3 tl leivinjauhetta
(ripaus suolaa)
ruokaöljyä, margariinia tai voita paistamiseen

1. Kuori banaanit ja soseuta ne haarukalla kulhossa.
2. Riko kananmunat banaanin joukkoon ja sekoita.
3. Sekoita leivinjauhe vehnäjauhoihin. Lisää jauhot banaani-munaseokseen.
4. Kuumenna pieni määrä rasvaa paistinpannulla tai lettupannulla. Nostele pannulle taikinaa kahden ruokalusikan avulla.
5. Paista pari minuuttia, käännä letut lastalla ja paista myös toiselta puolelta pari minuuttia. Paista näin koko taikina. Tarjoa sellaisenaan tai sokerilla makeutetun puolukkasurvoksen kanssa.



Kaura-omenapaistos

45 min

4–5 omenaa
½ dl sokeria
2 dl kaurahiutaleita
3 rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita

Lisäksi:

rasvaa vuoan voiteluun
2 dl jogurttia
1 tl sokeria

Vinkki!

Jos kaapista löytyy kanelia, voit lisätä noin teelusikallisen kaurahiutale-rasvaseokseen.

1. Pese ja kuori omenat. Leikkaa paksuiksi lohkoiksi.
2. Voitele uunivuoka ja levitä omenalohkot vuokaan.
3. Sekoita keskenään sokeri, kaurahiutaleet ja rasva. Levitä seos omenalohkojen päälle.
4. Paista uunissa 200 asteessa noin 30 minuuttia.
5. Sekoita jogurttiin 1 tl sokeria ja tarjoa valmiin kaura-omenapaistoksen kanssa.

Tuorepuuro

10 min + tekeytymisaika

4 dl kaurahiutaleita
4 dl jogurttia
200 g puolukoita
(2 tl sokeria)

Lisäksi:

2 banaania ja 2 omenaa

1. Jaa hiutaleet ja jogurtti neljälle syvälle lautaselle, eli 1 dl hiutaleita ja 1 dl jogurttia jokaiselle lautaselle.
2. Survo hieman sulaneet puolukat haarukalla ja lisää niihin sokeri, jos haluat. Jaa myös puolukkasurvos tasan neljälle lautaselle.
3. Sekoita kunkin lautasen ainekset keskenään ja peitä esimerkiksi tuorekelmulla tai pikkulautasella. Nosta lautaset jääkaappiin tekeytymään yön yli.
4. Kun haluat syödä tuorepuuron, sekoita ensin puuron rakennetta rikki lusikalla.
5. Viipaloi banaanit ja raasta tai viipaloi omenat. Jaa hedelmät neljälle lautaselle puuron päälle.



Vinkki!

Tuorepuuroon sopivat myös muut hiutaleet ja marjat. Pinnalle sopivat banaanin ja omenan lisäksi myös muut hedelmät ja marjat sekä erilaiset pähkinät.

Teeleivät

30 min

3 dl vehnäjauhoa
1 dl kaurahiutaleita
2 tl leivinjauhetta
½ tl suolaa
2 rkl ruokaöljyä tai sulatettua margariinia tai voita
2 dl maitoa

1. Sekoita kulhossa vehnäjauhot, kaurahiutaleet, leivinjauhe ja suola.
2. Lisää öljy ja maito ja sekoita taikinaksi lusikalla. Älä vaivaa äläkä sekoita pitkään.
3. Nostele lusikalla leivinpaperille uunipelille kahdeksan yhtä suurta kekoa. Taputtele jokainen taikinakeko noin sentin paksuiseksi leipäseksi. Jos taikina tarttuu käsiin, käytä apuna vehnäjauhoja.
4. Pistele leipiä haarukalla. Paista uunin keskitasolla 225 asteessa noin 15 minuuttia.



Muuntele!

Leikkaa omena ohuiksi viipaleiksi. Jaa viipaleet leipästen päälle ja ripottele lisäksi jokaiselle hieman sokeria. Paista ohjeen mukaan.

Kana-kasvispiirakka

 1 h 15 min

Pohja:

2 dl vehnäjauhoja
1 dl kaurahiutaleita
½ tl suolaa
1 tl leivinjauhetta
0,5 dl ruokaöljyä tai sulatettua margariinia tai voita
1 dl kylmää vettä

Täyte:

puolikas sipuli
1 valkosipulinkynsi
½ rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita
2 tl jauhelihamaustetta
300 g kanan filee- tai paistisuikaleita
1 tl suolaa
½ ps pakastekasviksia
3 dl maitoa
2 kananmunaa
2 tl yrttisekoitusta

Lisäksi:

1 rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita vuoan voiteluun

1. Voitele piirakkavuoka (halkaisija noin 22–24 cm).
2. Valmista pohja. Sekoita keskenään vehnäjauho, kaurahiutaleet, suola ja leivinjauhe. Lisää rasva ja sekoita haarukalla tasaiseksi.
3. Lisää kylmä vesi ja sekoita taikinaksi.
4. Painele taikina piirakkavuoan pohjalle ja reunoille tasaisesti. Käytä tarvittaessa apuna jauhoja, jotta taikina ei tartu käsiin. Pistele pohjaa haarukalla ja esipaista 200 asteessa noin 5 minuuttia.
5. Valmista täyte. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynsi.
6. Kuumenna rasva paistinpannussa ja lisää sipulit. Kuullota muutama minuutti.
7. Lisää paistinpannulle jauhelihamauste ja kanasuikaleet. Paista lastalla sekoitellen, kunnes kana on kypsää, 5–10 minuuttia.
8. Levitä esipaistetulle piirakkapohjalle kanasuikaleet ja sipulit. Ripottele päälle kohmeiset pakastekasvikset.
9. Sekoita keskenään maito, kananmunat ja yrttisekoitus ja kaada seos piirakkatäytteiden päälle.
10. Paista piirakkaa 200 asteessa noin 30 minuuttia, tai kunnes pinta on saanut hieman väriä.

Vinkki!

Kanan voit korvata jauhelihalla tai kasviproteiinilla. Piirakan pinnalle voi ripotella ennen paistamista juustoraastetta.



Tarvikkeita



kuorima-veitsi



juustohöylä



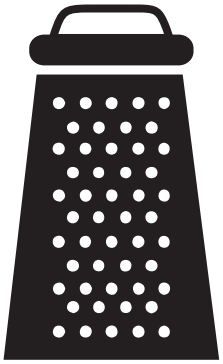
paistinlasta



sakset



juuresveitsi



raastin



leikkuu-lauta



kulho



vuoka

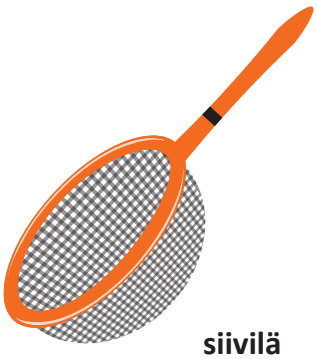
kattila





paistinpannu

Leivontatarvikkeita



siivilä

taikinakaavin
eli nuolija





kauha



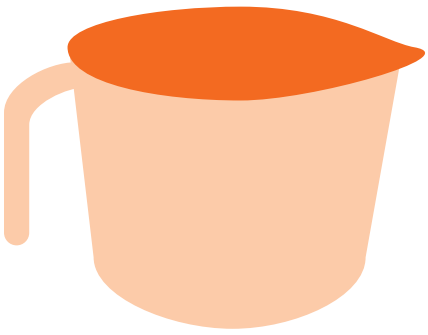
kaulin



kakkuvuoka



pallovatkain



leivontakulho



desimitta

Takuusäätiö

Martat

Ruoka-apu.fi