

# Ruokailun esimerkkiviikko

	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN
MA	Munakas vihanneksilla	Kanawokki	Lohisalaatti
TI	Kaurapuuro raejuustolla ja marjoilla	Linssikeitto	Kesäkurpitsa-pasta ja jauhelihakastike
KE	Ruisleipä paistetulla kananmunalla ja vihanneksilla	Bataatti-osekeitto raejuustolla	Uunijuurekset ja uunilohi
TO	Tuorepuuro	Kanakeitto	Makaronilaatikko
PE	Smoothie	Lihapullat kukkakaali-muusilla	Höyrytettyjä kasviksia ja paistettua kanaa
LA	Keitettyjä kananmunia ja vihanneksia	Kanasalaatti tsatsikilla	Bataatti-burgerit jauheliha-pihveillä
SU	Luonnonjugurtti marjoilla ja myslillä	Kalakeitto	Kukkakaalipizza

# Reseptejä

## Munakas

Munakasmassa:

- 2-3 munaa
- 2-3 rkl vettä
- ripaus suolaa, paprikajauhetta, chiliä, valkopippuria, pippuriseosta, yrttejä tm mausteita mieleesi mukaan – kokeile erilaisia!
- Paistamiseen nokare voita tai neitsyt-kookosöljyä

Täytteeksi esimerkiksi:

- Savulohta, tomaattia, ruohosipulia
- Leikkelettä, tuoretta pinaattia (huuhtele ja paista ennen käyttöä), sipulia, raejuustoa
- Raejuustoa, aurinkokuivattuja tomaatteja, tuoretta basilikaa
- Lehtikaalia (paista ensin ja kaada päälle munakasmassa), sipulia, paprikaa, rucolaa
- Sekoita massan ainekset keskenään ja paista pannulla.

Lisää haluamasi täytteet.

## Tuorepuuro

Puuron perusohje:

- 1 dl kaurahiutaleita (ei pikahiutaleita)
- 2,5-3 dl haluamaasi nestettä: mantelimaito, kauramaito, manteli-kookosmaitojuoma, kookosmaitojuoma (ei siis täysrasvainen kookosmaito)
- 1-2 rkl chia-siemeniä

Laita ainekset kannelliseen kulhoon, sekoita. Jätä turpoamaa yön yli tai vähintään 2-3 tunniksi. Sekoita alkuvaiheessa pari kertaa ja lisää nestettä jos tarpeen – chia-siemenet turpoavat voimakkaasti.

Maustaminen:

- Omenaraastetta, tuoretta inkivääriä pieni pala, hasselpähkinärouhetta. Lisää ainekset puuron joukkoon heti alkuvaiheessa. Inkivääri lisätään puuroon raastettuna – määrän ei tarvitse olla kuin pikkusormen kynnellinen, maista ja lisää! Inkiväärin voi jättää poisikin, puuro toimii hyvin myös ilman sitä.
- Puna – tai mustaherukoita, mantelirouhetta, pieni loraus hyvää juoksevaa hunajaa (n. 1 tl). Lisää ainekset pinnalle ennen nauttimista.
- Puolijäisiä mansikoita viipaleina, banaaniviipaleita (n. 1/3 banaani riittää jo hyvin). Lisää ainekset puuron päälle juuri ennen nauttimista.
- 1 dl mustikoita, cashewpähkinöitä (muutama). Lisää mausteet puuron päälle ennen nauttimista tai halutessasi mustikat voi lisätä puuron joukkoon jo edellisenä iltana.

## Smoothie

### Perusraaka-aineet:

- Proteiini: rahka, raejuusto, kananmuna, kananmunanvalkuainen, hera -tai riisiproteiinijauhe
- Neste: vesi, kylmä vihreä tee, mantelimaito
- Kasvikset ja marjat: mm salaattit (valitse mahdollisimman tummia tai punaisia, annokseen voi laittaa aluksi muutaman lehden, totuttelun jälkeen vaikka koko puska), kurkku, porkkanaraaste, avocado, mustikka, mansikka, puolukka, herukat, tyrnit, viherjauheet, selleri, palsternakka
- Hedelmät: puolikas banaani tai omena tuomaan hieman makeutta
- Mausteyrtit -ja kasvit: mintunlehdet, basilika, nokkonen, inkivääri, vanilja

### Marjasmoothien perusohje

- 1-2dl mustikoita
- 1-2 dl rahkaa
- Nippu tammenlehtisalaattia tai vastaavaa tummalehtistä salaattia
- Vähän vajaa tai reilu puolikas avokado TAI peukalollinen pähkinöitä
- Vettä, kylmää vihreää teetä tai makeuttamatonta mantelimaitoa
- Makeutukseen tarvittaessa 1/2 banaania tai 2-3 taatelia



## Kanawokki

- Kanaa
- Paprika
- 1/2 kesäkurpitsa
- 1/2 parsakaali
- 2 porkkanaa
- 2 valkosipulin kynttä
- Sipuli
- Mausteeksi suolaa, mustapippuria ja soijakastiketta
- Paistamiseen haluamaasi öljyä

Paista kana öljyssä ja mausta. Pilko vihanekset ja lisää kanan joukkoon. Paista hetki ja mausta vielä soijakastikkeella. Nauti täysjyväriisin tai -nuudeliin kanssa.



## Linssikeitto

- 2 pakettia linssejä
- 2 porkkanaa
- Sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 2 tölkkiä tomaattimurska
- Haluamiasi yrtejä (esim. ruohosipuli, persilja)
- Suolaa ja mustapippuria

Kuori, pilko sipuli ja kuullota öljyssä kattilan pohjalla. Huuhtelee linssit ja lisää sipulin sekaan. Kuori ja raasta porkkanat. Lisää kattilaan porkkanaraaste ja tomaattimurska. Mausta oman maun mukaan ja notkista halutessasi vesitilkalla. Keitä noin 10 minuuttia.



## Bataattisosekeitto

- Keskikokoinen bataatti
- Muutama porkkana
- Sipuli
- Chili
- 1-2 dl kookoskermaa
- Kasvisliemikuutio
- Suolaa
- Vettä

Kiehauta vesi ja lisää siihen liemikuutio. Kuori, kuutioi ja lisää kiehuvan veteen bataatti, porkkanat, sipuli ja chili. Keitä kunnes kasvikset ovat kypsiä. Soseuta kasvikset ja lisää kookoskerma sekä suola. Sekoita ja kiehauta. Tarkista maku. Tarjoile siemenien, raejuuston tai kypsien broilerkuutioiden kanssa.



## Kanakeitto

- 400-500g kanasuikaleita
- Pussi pakastevihanneksia
- Pussi pakastemaissia
- Tölkki kookosmaitoa
- Kasvisliemikuutio
- Suolaa ja pippuria
- Curryä
- Öljyä paistamiseen
- Vettä

Ruskista kanat kattilan pohjalla öljyssä. Lisää vesi ja kookosmaito (sekoita tölkkiä hyvin ennen avaamista) ja anna kiehua. Lisää vihannekset, liemikuutio ja mausteet. Anna kiehua, kunnes kana ja kasvikset ovat kypsiä. Jos haluat keitosta ruokaisampaa, lisää joukkoon keittovaiheessa perunaa tai riisiä.

## Makaronilaatikko

- 400g täysjyvämakaronia
- 400g jauhelihaa
- 1l maitoa
- 3 kananmuna
- Sipuli
- (pakaste)vihanneksia
- Valkopippuria
- Suolaa

Keitä makaronit ja ruskista jauheliha ja hienonnettu sipuli, lisää joukkoon mausteet. Pilko tai sulata haluamiasi vihanneksia. Sekoita ainekset keskenään ja lisää isoon tai kahteen pienempään uunivuokaan. Kaada päälle munamaito. Paista noin 50 minuuttia 175 asteisessa uunissa.

## Lihapullat ja kukkakaalimuusi

- 400 g jauhelihaa
- Kananmuna
- Chili
- Valkosipulinkynsi
- Pieni punasipuli
- Suolaa ja pippuria
- Ruokalusikallinen turkkilaista jogurttia
- (tuoretta minttua)

Sekoita jauhelihan joukkoon kananmuna, pieneksi hienonnetut chili, valkosipuli ja punasipuli, mausteet ja jogurtti (sekä halutesasi hienonnettu minttu). Sekoita tasaiseksi taikinaksi ja pyörittele haluamasi kokoisia lihapullia tai pieniä pihvejä. Paista öljyssä pannulla.

Vinkki! Kokeile tehdä pihvit myös kananjauhelihaan!

- Kokonainen kukkakaali
- Maun mukaan suolaa ja voita

Keitä kukkakaali suolavedessä pehmeäksi. Valuta vesi, soseuta pehmeäksi ja lisää nokare voita. Tarkista maku. Sopii käytettäväksi perunamuusin tilalla tai voit myös yhdistää perunan ja kukkakaalin samaan muusiin!



## Tsatsiki

- Turkkilaista, kreikkalaista tai muuta maustamatonta jogurttia
- Kurkkua
- Oliiviöljyä
- Suolaa ja sokeria
- Valkosipulia
- Halutessasi tuoretta minttua

Raasta kurkku ja purista raasteesta ylimääräinen neste pois. Purista valkosipulin kynsi ja hienonna minttu. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna maustua. Tsatsiki sopii erinomaisesti kalan ja kanan kastikkeiksi.



## Kalakeitto

- Noin 300-400g lohta (tuore tai pakaste)
- Muutama porkkana
- Muutama peruna
- Sipuli tai puolikas purjo
- 1l vettä
- Muutama laakerinlehti
- Sitruunapippuria
- Maustepippuria
- Kalaliemikuutio

Kuori ja pilko perunat, porkkanat ja sipuli/purjo. Laita kattilaan vihannesten kaveriksi vesi ja mausteet. Anna kiehua miedolla lämmöllä noin 15min ja lisää nahaton ja kuutioitu lohi joukkoon. Anna kiehua vielä muutama minuutti. Tarkista maku ja lisää mausteita tarvittaessa.

## Kesäkurpitsapasta

- Kesäkurpitsaa reilusti syöjämäärän mukaan (huomioi, että paistettaessa menee kokoon, puolet määrästä häviää)
- Paistamiseen haluamaasi rasvaa
- Suolaa, pippuria

Pese kesäkurpitsat hyvin. Vedä kesäkurpitsat kuorimaveitsellä pitkiä suikaleiksi. Paista suikaleet nopeasti pannussa rasvassa. Mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoa haluamasi kastikkeen kanssa pastan tavoin. Samanlaista pastaa voit tehdä myös porkkanasta (tai yhdistäen näitä kahta).

## Jauhelihakastike

- 400 g jauhelihaa (vähärasvainen nauta tai broileri)
- Sipuli
- Maun mukaan tuoretta valkosipulia (esim. 2-3 kynttä)
- Porkkana tai pari
- Palsternakkaa n. 100 gramman pala
- Tomaattimurskaa
- 1-2 rkl tomaattipyrettä
- Vettä tarpeen mukaan
- Haluamiasi mausteita: timjamia, paprikajauhetta, suolaa, pippuria, halutessasi lusikalinen hyvää hunajaa tai ketsuppia makua pyöristämään.

Kuullota pilkottu sipuli ja valkosipuli ja paista jauheliha. Raasta porkkana ja palsternakka ja lisää ne pannulle jauhelihan ja sipulin joukkoon. Mausta ja anna hautua vähän aikaa.

Vinkki! Jauhelihan voit myös korvata soijarouheella, Härkiksellä tai Nyhtökauralla.

## Bataattiburgerit ja jauhelihapihvit

### Bataattiburgerit

- Bataatti
- Öljy
- Suola ja pippuri

Pese bataatti huolella ja leikkaa se noin 1-2 sentin paksuisiksi siivuiksi. Voitele siivut öljyllä ja mausta suolalla ja pippurilla. Paista siivuja 225 asteisessa uunissa noin 20 min.

### Kanajauhelihapihvit

- 400g jauhelihaa
- Öljyä
- Suolaa ja pippuria

Sekoita mausteet jauhelihan joukkoon ja muotoile niistä haluamasi kokoisia pihvejä. Paista pannulla

Täytä burgerit jauhelihapihveillä, haluamillasi kasviksilla ja vaikka tsatsikilla!



## Kukkakaalipizza

- Keskikokoinen kukkakaali
- 2 kananmunaa
- Desi haluamaasi juustoraastetta
- Mieluisia pizzatäytteitä (esim. tomaattimurskaa, kanaa, kesäkurpitsaa, kirsikkatomaatteja, fetaa, rucolaa)

Raasta tai hienonna kukkakaali pieniksi muruiksi. Sekoita kukkakaalin joukkoon kananmunat ja juustoraaste. Muotoile ”taikina” yhdeksi tai useammaksi pieneksi pizzapohjaksi. Paista pohjia uunissa 200 asteessa noin 25 minuuttia. Asettele haluamasi täytteet pizzan päälle ja paista vielä noin 10min.

