

# MAANANTAI

## Punajuuri-papusalaatti

2 annosta

- 100 g porkkanaa
  - 300 g punajuurta
  - 2 valkosipulinkynttä
  - Kourallinen persiljaa
  - 100 g valkoisia tölkipapuja
  - 2 tl neitsytoliiviöljyä
  - 2 tl rapsiöljyä
  - 2 tl punaviinietikkaa
  - Merisuolaa
  - Pippuria myllystä
- Lisäksi**
- 3 viipaletta ruisleipää



1. Kuori ja raasta porkkana ja punajuuri.
2. Hienonna valkosipuli ja persilja ja valuta pavut.
3. Lisää valkosipuli, persilja, pavut, öljyt ja punaviinietikka porkkana-punajuuriraasteen joukkoon.
4. Mausta salaatti suolalla ja pippurilla ja tarjoa paahdetun ruisleivän kanssa.

### Ravintosisältö/annos

Energiaa: 394 kcal • Proteiinia: 12,1 g •  
Rasvaa: 10,2 g • Hiilihydraattia: 71,1 g  
• Kuitua: 15,4 g

### Tulosta opas

1. Lataa PDF.
2. Avaa PDF.
3. TValitse Tulosta tiedosto.
4. Valitse tulostin ja Tulosta.
5. Opas tulostuu valitsemallesi tulostimelle.

## OSTOSLISTA

- 500 g porkkanaa
- 550 g punajuurta
- 1 nippu persiljaa
- 100 g valkoisia tölkipapuja
- Kourallinen vesikrassia tai (alfalfan) ituja
- Kourallinen herneensoseja tai vuonankaalia
- vähän tuoretta timjamia
- 1000 g parsakaalia
- 1 punainen chilipaprika
- 1½ rkl kikhernejauhoja tai vehnä jauhoja
- 1 rkl maitoa
- 125 g kevätsipulia
- 1 rkl mustia oliiveja
- 300 g pieniä perunoita
- 100 g pinaattia
- 2 limettä
- 400 g valkokaalia
- 2 punaista paprikaa
- ½ rkl paprikajauhetta
- 20 basilikanlehteä ja muutama koristeluun
- 4 oksaa oreganoa
- 50 g pakastettuja edamamepapuja
- 50 g säilöttyjä kikherneitä
- 1 dl korppujauhoja
- 100 g kvinoaa (kuivapaino)
- 1 rkl tomaattipyrettä
- 25 g kookosöljyä paistamiseen
- 1 rkl valkoviinietikkaa
- 2 tl punaviinietikkaa
- 3 viipaletta ruisleipää
- 60 g cheddar-raastetta
- 2 broilerin rintafilettä à 125 g
- 200 g naudan jauhelihaa
- 4 kampela- tai ahvenfileettä tai 2 pientä siikafilettä

## Keittiön perusvarasto

Sokeri • Merisuolaa •  
Mustapippuria, myllystä •  
Cayennepippuri • Currya •  
Maissitärkkelys • Kylmäpuristettua rypsiöljyä • Neitsytoliiviöljyä  
• Balsamiviinietikkaa •  
Dijoninsinappia • Soijakastike •  
Kasvislientä • Sipulia • Punasipulia  
• Valkosipulia

# TIISTAI Kalaa, pinaattia ja broccoliinia

2 annosta

- 300 g pieniä perunoita
- Kylmäpuristettua rypsiöljyä
- Merisuolaa
- Rouhittua mustapippuria
- 100 g pinaattia
- 4 kampela- tai ahvenfileettä tai 2 pientä siikafileettä
- 200 g broccoliinia tai parsakaalia
- Kourallinen vesikrassia tai (alfalfan) ituja
- Kourallinen herneensoja tai vuonankaalia
- 1 limetti

**1.** Huuhdo ja kuivaa perunat ja lohko neljään osaan.

**2.** Sekoita kulhossa kylmäpuristettua rypsiöljyä, suolaa ja mustapippuria, ja pyöräytä perunat seoksessa.

**3.** Levitä perunalohkot uunipellille leivinpaperille ja paista lohkoja 200 asteessa 25 minuuttia.

**4.** Huuhdo ja linkoa pinaatti, kaada pataan tai kasariin 1 tl rypsiöljyä ja kuumenna, kunnes pinaatti painuu kasaan.

**5.** Nosta pinaatti siivilään ja painele kevyesti, jotta neste valuu pois. Levitä pinaatti kalafileille ja kääri fileet rullalle. Paista uunissa 200 asteessa 8 - 10 minuuttia fileiden paksuudesta riippuen.

**6.** Puhdista ja pilko broccoliini tai parsakaali. Laita pataan kiehuva vettä, hiukan suolaa ja rypsiöljyä, lisää broccoliini ja keitä 1-2 minuuttia. Kaada vesi pois.

**7.** Huuhdo vesikrassi ja herneensoja.

**8.** Sekoita lämpimät perunat ja vesikrassi.

**10.** Annostele kala, broccoliini, perunat ja herneensoja lautasille.

**11.** Purista kalalle limetin mehu.

## Ravintosisältö/annos

Energiaa: 471 kcal • Proteiinia: 38,2 g • Rasvaa: 10 g  
• Hiilihydraattia: 61 g • Kuitua: 8,3 g



# KESKIVIIKKO Parsakaalikeittoa, broileria ja punajuurisipsejä

2 annosta

- 250 g punajuuria
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 rkl hienonnettua timjamia
- 1/2 tl hienonnettua punaista chiliä
- Merisuolaa
- Pippuria
- 2 broilerin rintafileettä à 125 g
- 1 1/2 parsakaalia

## Koristeeksi

- Vähän tuoretta timjamia
- Punajuurisipsejä

**1.** Leikkaa punajuuri mahdollisimman ohuiksi viipaleiksi. Sekoita joukkoon 1/2 rkl oliiviöljyä. Levitä viipaleet uunipannulle leivinpaperin päälle, sirota päälle suolaa ja kypsennä 150 asteessa 30 minuuttia, kunnes lastut ovat rapeita.

**2.** Voitele broilerifileet 1/2 ruokalusikallisella öljyllä, mausta timjamilla,

chilillä, suolalla ja pippurilla ja paista pannulla 10–15 minuuttia. Viipaloi.

**3.** Irrota parsakaalin kukinnot ja paloittele varret. Keitä vähässä, kevyesti suolalla maustetussa vedessä 3–4 minuuttia. Ota keitinvesi talteen.

**4.** Kaada parsakaalit ja puolet keitinvedestä tehosekoittimeen. Käytä tehosekoitinta aluksi sykäyksittäin, niin palat soseutuvat helpommin. Lisää keitinnettä tarpeen mukaan ja pyöräytä keitto sileäksi.

**5.** Kaada keitto kattilaan, mausta suolalla ja kuumenna kiehuvaksi. Annostele lautasil-le ja koristele timjamilla ja rapeilla punajuurisipseillä. Tarjoa broilerviipaleet omilta lautasiltaan.

## Ravintosisältö/annos

Energiaa: 350 kcal • Proteiinia: 43,3 g • Rasvaa: 10,5 g • Hiilihydraattia: 27 g  
Kuitua: 11 g



# TORSTAI Täytetyt paprikat ja marinoitua kaalia

2 annosta

- 1 valkosipulinkynsi
- ½ dl limettimehua
- 1 rkl valkoviinietikkaa
- 1 rkl sokeria
- ½ dl vettä
- 1 rkl ekstraneitsytoliiviöljyä
- 400 g valkokaalia
- 2 punaista paprikaa
- 1 pieni sipuli
- 200 g naudan jauhelihaa
- ½ rkl paprikajauhetta
- 20 basilikanlehteä ja
- Muutama koristeluun
- 4 oksaa oreganoa
- 1 rkl tomaattipyrettä
- 1 tl merisuolaa
- 200 g porkkanaa
- 60 g cheddar-raastetta



1. Valmista marinadi sekoittamalla hienonnettu valkosipuli, limettimehu, etikka, sokeri, vesi ja 1 rkl öljyä.
2. Suikaloi kaali ja sekoita marinadin kanssa. Anna maustua.
3. Halkaise paprikat pitkittäin ja poista siemenet.
4. Hienonna sipuli ja kuullota se öljyssä ja lisää jauheliha. Raasta porkkanat, revi joukkoon basilikan ja oreganon lehdet sekä lisää tomaattipyre, suola ja paprikajauhe.
5. Täytä paprikat seoksella ja ripottele päälle juustoraastetta. Paista uunissa 200 asteessa noin 15 minuuttia.
6. Tarjoa paprikat marinoidun kaalin kera. Koristele basilikan lehdeillä.

## Ravintosisältö/annos

Energiaa: 543 kcal • Proteiinia: 36,5 g • Rasvaa: 27,5 g • Hiilihydraattia: 43,2 g • Kuitua: 9,9 g

# PERJANTAI Parsakaalipyörökät ja kvinoasalaattia

2 annosta

## Parsakaalipyörökät

- 150 g parsakaalia
- ½ rkl persiljaa
- ½ tl chiliä
- 1½ rkl kikhernejauhoja tai vehnäjäuhoja
- 1 rkl maitoa
- 1 dl korppujauhoja
- 1 tl merisuolaa
- ½ tl mustapippuria myllystä
- 25 g kookosöljyä paistamiseen

mausteet, parsakaali, kikhernejauhot, maito ja korppujauhot taikinaksi.

3. Pyörittele taikinasta pieniä pyörököitä leivinpaperille. Sulata kookosöljy ja pirskota se pyörököiden päälle. Paista 200 asteessa 15 min.

4. Kypsennä kvinoa ja edamamepavut pakkauksen ohjeen mukaan, anna jäähtyä.

5. Hienonna porkkanat, persilja, kevätisipuli ja oliivit ja sekoita ne

kikherneiden, edamamepapujen ja kvinoan kanssa salaatiksi, mausta öljyllä ja suolalla.

6. Annostele salaatti kulhoihin ja lisää pyörökät päälle.

## Ravintosisältö/annos

Energiaa: 602 kcal • Proteiinia: 21 g • Rasvaa: 24 g • Hiilihydraattia: 82,6 g • Kuitua: 13,6 g

## Kvinoasalaatti

- 100 g kvinoaa (kuivapaino)
- 200 g porkkanoita
- 125 g kevätisipulia
- 1 kourallinen persiljaa
- 50 g säilöttyjä kikherneitä
- 50 g pakastettuja edamamepapuja
- 1 rkl mustia oliiveja
- ½ rkl ekstraneitsytoliiviöljyä
- ½ rkl merisuolaa

1. Kiehauta parsakaalia 2 minuuttia. Valuta kunnolla siivilässä ja hienonna.
2. Hienonna persilja ja chili. Sekoita

