

# MAANANTAI Broileri-tomaatti-kvinoasalaatti

2 annosta

- 150 g kvinoaa
- Merisuolaa
- 200 g keitettyä broileria
- 300 g keltaisia ja punaisia kirsikkatomaatteja
- 1 kevätsipuli
- 1 pieni kourallinen korianteria
- 1 kourallinen vesikrassia
- 1tl kylmäpuristettua rapsiöljyä
- 1 tl neitsytoliiviöljyä
- Sitruunamehua
- Pippuria myllystä



**1.** Keitä kvinoa kevyesti suolatussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan.

**2.** Kaada siivilään ja sekoita aina välillä jäähtymisen aikana jotta se pysyy irttonaisena.

**3.** Revi kypsä broileri suupaloiiksi.

**4.** Puolita tomaatit, viipaloi kevätsipuli ohuiksi viipaleiksi ja nypi korianterin ja krassin lehdet.

**5.** Sekoita kvinoa, broileri, tomaatit, kevätsipuli, mausteyrtit ja molemmat öljyt.

**6.** Mausta sitruunamehulla, suolalla ja pippurilla.

## Ravintosisältö/annos

Energiaa: 516 kcal • Proteiinia: 32,4 g • Rasvaa: 16,1 g • Hiilihydraattia: 63,9 g  
• Kuitua: 7,2 g

## Tulosta opas

1. Lataa PDF.

2. Avaa PDF.

3. TVälitse Tulosta tiedosto.

4. Valitse tulostin ja Tulosta.

5. Opas tulostuu valitsemallesi tulostimelle.

## OSTOSLISTA

- 300 g keltaisia ja punaisia kirsikkatomaatteja
- 1 porkkana
- 1 kesäkurpitsa
- 1 pieni kourallinen basilikaa
- 1 pieni kourallinen korianteria
- 400 g pinaatinlehtiä
- 2 varsisellerin vartta
- 2 sitruunaa
- 1 limetti
- 200 g purjosipulia
- 2 sitruunaruohon vartta
- 2 cm tuoretta inkivääriä
- 1 punainen chilipaprika
- 200 g osterivinokkaita
- 200 g siitakesienä
- 200 g herneitä
- kourallinen vesikrassia
- 1 dl thaibasilikaa
- 4 mintunoksaa
- 3 forårsløg skåret
- 1 prk tomaattimurskaa
- 200 g valkoisia tölkkipapuja
- 2 tl kalakastiketta
- 1 dl kanalientä
- 6 dl kirkas kasvis keitto valmiskeittoa
- 150 g kvinoaa
- 6 filotaikinal levyä
- 2 viipaleetta täysjyväleipää
- 100 g lasinuudeleita
- 60 g parmesaanilastuja
- 4 rkl kevytruokakermaa
- 2 muna
- 2 valkuaista
- 40 g ilmakuivattua kinkkua
- 200 g keitettyä broileria
- 250 g naudan jauhelihaa, 3-7 % rasvaa
- 14 jättirapua

## Keittiön perusvarasto

Sokeri • Merisuolaa • Mustapippuria, myllystä • Cayennepippuri • Curry • Maissitärkkelys • Kylmäpuristettua rypsiöljyä • Neitsytoliiviöljyä • Balsamiviinietikka • Dijoninisinappia • Soijakastike • Kasvislientä • Sipulia • Punasipulia • Valkosipulia

# TIISTAI Paahdettuja jättirapuja ja marinoituja papuja

2 annosta

- 2 kevätsipulia
- 2 valkosipulinkynttä
- 200 g valkoisia tölkkipapuja
- 3 tl oliiviöljyä
- 1 tl sitruunamehua
- merisuolaa
- pippuria
- 14 jättirapua
- kourallinen vesikrassia
- ½ sitruunaa

## Lisäksi

- 2 viipaletta täysjyväleipää, 80 g

1. Hienonna kevätsipuli ja valkosipuli.
2. Sekoita valutetut pavut, sipulit, 1 tl oliiviöljyä, suolaa ja pippuria ja pane jääkaappiin 20 minuutiksi.
3. Pyöräytä jättirapujen joukkoon 2 tl oliiviöljyä ja paahda ne nopeasti

molemmilta puolilta kuumalla pannulla.

4. Jaa marinoidut pavut ja vesikrassi lautasille. Nosta katkaravut päälle ja koristele annokset sitruunalohkoilla.

5. Paahda leipää lisäkkeeksi.

## Ravintosisältö/annos

Energiaa: 432 kcal • Proteiinia: 32,9 g • Rasvaa: 11,1 g • Hiilihydraattia: 56 g • Kuitua: 11,9 g



# KESKIVIIKKO Broccolisuppe med rødbedechips og kylling

2 annosta

- 6 dl kirkas kasvis keitto valmiskeittoa
- 1 sipuli
- 2 cm pala inkivääriä
- 1/2 punaista chiliä
- 2 sitruunaruohon vartta
- 1 limetin mehu
- 2 tl kalakastiketta
- 200 g osterivinokkaita
- 200 g siitakesieniä
- 200 g herneitä
- 100 g lasinuudeleita
- 1 dl thaibasilikaa
- 4 mintunoksa

1. Kuumenna keitto.
2. Hienonna sipuli, inkivääri, chili ja sitruunaruoho ja lisää keittoon. Lisää limettimehu ja kalakastike. Anna kiehua hiljalleen 5 minuuttia. Tarkista maku.
3. Leikkaa sienet lohkoiksi, lisää keittoon ja kypsennä 10 minuuttia.
4. Lisää herneet, nuudelit ja mausteypertsisilppu. Kuumenna keitto. Sammuta levy heti, kun keitto kiehuu. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa limettimehua ja kalakastiketta.

## Ravintosisältö/annos

Energiaa: 470 kcal • Proteiinia: 24 g • Rasvaa: 7 g • Hiilihydraattia: 76 g • Kuitua: 14 g





# TORSTAI Kesäkurpitsa-bolognese porkkanoiden ja sellerin kera

2 annosta

- 1 sipuli
- 1 porkkana
- 2 varsisellerin vartta
- 2 rkl ekstreineitsytoliiviöljyä
- 250 g naudan jauhelihaa, 3-7 % rasvaa
- 1 prk tomaattimurskaa
- 1 dl kanalientä
- Merisuolaa ja rouhittua mustapippuria
- 1 kesäkurpitsa
- 1 pieni kourallinen basilikaa
- Parmesaanilastuja



1. Kuutioi sipuli, porkkana ja sellerinvarret. Kuullota ne pehmeiksi oliiviöljyssä.
2. Lisää liha ja kääntele kunnolla.
3. Lisää tomaattimurska ja anna kastikkeen kiehua miedolla lämmöllä 30 minuuttia.
4. Lisää 1 dl kanalientä. Mausta kastike suolalla ja pippurilla.
5. Leikkaa kesäkurpitsa spagetiksi joko mandoliinilla tai erityisellä kasvisspagetin tekoon tarkoitettulla laitteella. Kuullota tai käytä raakana.
6. Annostele kesäkurpitsaspagetti ja kastike lautaselle, lisää päälle hiukan basilikaa ja parmesaanilastuja.

#### Ravintosisältö/annos

Energiaa: 473 kcal • Proteiinia: 38,9 g •  
Rasvaa: 27,8 g • Hiilihydraattia: 20,8 g •  
Kuitua: 6,2 g

# PERJANTAI Kinkku-kasvispiiras

2 annosta

- 6 filotaikinal levyä (70 g)
  - 400 g pinaatinlehtiä
  - 200 g purjosipulia
  - 40 g ilmakeivattua kinkkua
  - 2 muna
  - 2 valkuaista
  - 4 rkl kevytruokakermaa
  - 40 g raastettua (parmesaani)juustoa
  - Suolaa ja pippuria
1. Vuoraa piirasvuoka filotaikinalla.
  2. Höyrytä pinaatinlehdet ja valuta ne hyvin.
  3. Puhdista purjosipuli ja leikkaa se renkaiksi. Keitä purjorenkaita miedosti suolalla maustetussa vedessä 2 min. Valuta.
  4. Hienonna kinkku. Sekoita muna, valkuainen, ruokakerma, kinkku ja kasvikset keskenään.

5. Mausta täyte suolalla sekä pippurilla ja kaada taikinan päälle vuokaan.
6. Ripottele juustoraaste pinnalle. Paista piirasta 180 asteessa 25–30 min.
7. Nauti tomaattisalaatin kanssa.

#### Ravintosisältö/annos

Energiaa: 492 kcal • Proteiinia: 36 g •  
Rasvaa: 17 g • Hiilihydraattia: 54 g •  
Kuitua: 10 g

