

MAANANTAI Värikä vegaaninen salaatti

2 annosta

- 1 purkillinen kikherneitä valutettuna ja huuhdeltuna
- 250 g bataattia kuutioina
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 tl jauhettua juustokuminaa
- 1 tl jauhettua paprikaa
- 1/3 tl valkosipulijauhetta
- ¼-½ tl cayennenpippuria
- merisuolaa
- jauhettua mustapippuria

Salaatti

- 50 g lehtikaalia pilkottuna
- 50 g salaattisekoitusta

- ½ appelsiinia ohuina siivuina
- 1 porkkana suikaloituna
- 1 pieni raitajuuri pilkottuna
- 1 tl mustia seesaminsiemeniä

Tahinikastike

- 1 valkosipulin kynsi pilkottuna
- ½ sitruunan mehu
- 2 rkl tahinia
- 1 tl vaahterasiirppia
- merisuolaa
- jauhettua mustapippuria
- ½ dl vettä

1. Kuivaa kikherneet huolellisesti, ja pane ne kulhoon bataattikuutioiden kanssa.
2. Sekoita joukkoon öljy ja mausteet.
3. Pane bataattikuutiot ja kikherneet leivinpaperilla vuoratulle uunipellille ja kypsennä 200 asteessa noin 25 minuuttia kunnes kikherneet ovat rapeita ja bataatit pehmeitä.
4. Kääntelee muutaman kerran kypsennyksen aikana.
5. Valmista kastike sekoittamalla kaikki ainekset tasaiseksi, täyteläiseksi seokseksi.
6. Jaa kikherneet, bataatit, lehtikaali, salaattisekoitus, appelsiini, porkkana, raitajuuri, seesaminsiemenet ja 1 ruokalusikallinen tahinikastiketta kahdelle lautaselle.
7. Tarjoile heti.



Ravintosisältö/annos

Energiaa: 479 kcal • Proteiinia: 16,7 g •
Rasvaa: 18,2 g • Hiilihydraattia: 68,6 g
• Kuitua: 16,4 g

Tulosta opas

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

OSTOSLISTA

- 1 purkillinen kikherneitä valutettuna ja huuhdeltuna
- 250 g bataattia kuutioina
- 250 g lehti- tai savoiinjakaalia
- 1 appelsiini
- 7 porkkanaa
- 1 pieni raitajuuri pilkottuna
- 50 g salaattisekoitusta
- 200 g parsakaalia
- 150 g pakasteherneitä
- 50 g pinaattia
- 200 g fenkolia
- 1 avokado
- 4 kirsikkatomaattia
- 6-8 sydänsalaatin lehteä
- 3 punaista paprikaa
- 2 lehtisellerin vartta
- 1 sitruuna
- 3 lehtipersiljan oksaa
- 1 pieni kourallinen vesikrassia
- 1 pieni kourallinen tilliä
- 200 g perunoita
- 1 tl mustia seesaminsiemeniä
- 1 tl vaahterasiirppia
- 1 tl jauhettua juustokuminaa
- 1 tl jauhettua paprikaa
- 1/3 tl valkosipulijauhetta
- ¼ tl hienonnettuja chilihiutaleita
- 2 rakuunanoksaa
- 2 rkl tahinia
- 2 dl punaviiniä tai kasvislientä
- 1 tlk tomaattimurskaa
- 2 viipaletta ruisleipää
- 2 dl karkeita spelttijauhoja
- 4 munaa
- 1 valkuainen
- 2 rkl luonnonjogurttia
- 60 g parmesaanilastuja
- 200 g broilerin rintafileitä
- 250 g naudan kevytjauhelihaa
- 2 palaa lohta, à noin 125 g

Keittiön perusvarasto

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

TIISTAI Uunilohta ja kaalia

2 annosta

- 1 pieni kourallinen lehtipersiljaa
- 1 pieni kourallinen vesikrassia
- 1 pieni kourallinen tilliä
- 200 g perunoita
- Kylmäpuristettua rypsiöljyä
- 2 palaa lohta, à noin 125 g
- 2 valkosipulinkynttä
- Ekstra neitsytoliiviöljyä
- 200 g lehti- tai savoiijinkaalia
- ¼ tl hienonnettuja chilihiutaleita
- Merisuolaa ja rouhittua mustapippuria

1. Huuho ja kuivaa yrtit.
2. Pese ja kuivaa perunat.
3. Pyörittele perunat öljyssä, suolassa ja hienonnetussa persiljassa.
4. Pane perunat leivinpaperilla vuorattuun uunivuokaan ja paista niitä 25 minuuttia 200-asteisessä uunissa.
5. Pane lohivalat leivinpaperilla vuorattuun uunivuokaan ja paista niitä 12 minuuttia 200-asteisessä uunissa.

6. Kuori valkosipulinkyntset ja leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi.
7. Paista viipaleet kullankeltaisiksi oliiviöljyssä ja nosta talouspaperin päälle valumaan.
8. Puhdista kaali ja poista lehdistä tarvittaessa paksut lehtiruodit.
9. Paloittele lehdet, huuho huolellisesti ja linkoa kuiviksi.
10. Paista kaalia ruokalusikallisessa oliiviöljyä.

11. Mausta suolalla, pippurilla ja chilillä. Sekoita valkosipuliviipaleet kaalin joukkoon.
12. Annostele kaali, lohi, yrtit ja uuniperunat tarjolle.

Ravintosisältö/annos

Energiaa: 468 kcal • Proteiinia: 30 g • Rasvaa: 28 g • Hiilihydraattia: 28,9 g • Kuitua: 7,9 g



KESKIVIIKKO Paprikamunakas

2 annosta

- 4 munaa
- 2 punaista paprikaa
- 2 tl oliiviöljyä
- Merisuolaa
- Pippuria
- 35 g parmesaania
- 2 rakuunanoksaa
- 2 viipaleta ruisleipää

1. Riko kananmunien rakenne haarukalla.
2. Leikkaa paprikoista kanta ja kärki pois, poista siemenet ja leikkaa renkaiksi. Kuullota pehmeäksi oliiviöljyssä pannulla. Mausta kevyesti suolalla ja pippurilla, muista, että parmesaanissa on suolaa.
3. Nosta sivuun puolet paprikoista ja kaada puolet munamassasta pannulle. Kypsennä kunnes massa hyytyy ja pohja

on kauniin ruskea. Käännä ja kypsennä toinen puoli. Liu'uta munakas lautaselle ja pidä se lämpimässä sen aikaa, kun paistat toisen munakkaan.

4. Raasta parmesaania munakkaiden päälle ja koristele annokset rakuunanoksilla. Tarjoa lisäksi ruisleipää.

Ravintosisältö/annos

Energiaa: 389 kcal • Proteiinia: 28,6 g • Rasvaa: 26,9 g • Hiilihydraattia: 10 g • Kuitua: 2 g



TORSTAI Broileri- avokadospelttitortilla

2 annosta

- 2 dl karkeita spelttijauhoja
- 2 dl vettä
- ½ tl suolaa
- 1 valkuainen

Täyte

- 200 g broilerin rintafilletä
- 1 tl currya
- ½ tl suolaa
- ¼ tl pippuria
- 1 tl oliiviöljyä
- 200 g fenkolia
- 200 g porkkanaa
- ½ avokado
- ¼ sitruunan mehu
- 4 kirsikkatomaattia
- ½ punaista paprikaa
- 6–8 sydänsalaatin lehteä
- 2 rkl luonnonjogurttia

1. Vispaa jauhot, vesi, suola ja valkuainen yhteen. Anna taikinan levätä 15 minuuttia.
2. Leikkaa broileri suupaloiksi, sekoita curry, suola ja pippuri lautasella ja kääntelee palat seoksessa. Paista oliiviöljyssä 3–4 minuuttia.
3. Höylää fenkoli ja porkkana mandoliinilla ohuiksi lastuiksi. Kuutioi avokado ja purista päälle sitruunamehua. Lohko tomaatit ja kuutioi paprika.
4. Paista pinnoitetulla pannulla ilman rasvaa 4–6 tortillaa.
5. Levitä tortillat työlaudalle. Jaa salaatinlehdet, broileri, fenkoli, porkkana, avokado, tomaatti, paprika ja luonnonjogurtti niiden toiselle puolikkaalle. Taita toinen puoli päälle.

Ravintosisältö/annos

Energiaa: 540 kcal • Proteiinia: 34,1 g • Rasvaa: 14,4 g • Hiilihydraattia: 77,1 g • Kuitua: 16,7 g



PERJANTAI Bolognesekastiketta, pinaattia, parsakaalia ja herneitä

2 annosta

- 1 sipuli
- 2 porkkanaa
- 2 lehtisellerin vartta
- 2 tl neitsytoliiviöljyä
- 250 g naudan kevytjauhelihaa
- Merisuolaa
- Pippuria myllystä
- 1 tlk tomaattimurskaa

- 2 dl punaviiniä tai kasvislientä
- 200 g parsakaalia
- Kylmäpuristettua rapsiöljyä
- 150 g pakasteherneitä
- 50 g pinaattia
- 2 rkl parmesaaniraastetta
- 2 lehtipersiljan oksaa

1. Paloittele sipuli, porkkanat ja lehtiselleri ja kuullota pehmeäksi ja läpikuultavaksi oliiviöljyssä.
2. Lisää jauheliha ja ruskista. Mausta suolalla ja pippurilla. Lisää tomaattimurska ja punaviini. Anna kiehua hiljalleen 10 minuuttia ja tarkista maku.
3. Pane parsakaalin kukinnot kattilaan. Ripottele päälle suolaa ja rapsiöljyä. Kaada päälle kiehumaa vettä ja keitä 2 minuuttia. Lisää herneet 1 minuutin päästä.
4. Huuhtelee pinaatti ja jaa lautasille yhdessä parsakaalin ja herneiden kanssa. Annostele bolognese viereen. Koristele parmesaaniraasteella ja karkealla persiljasilpulla.

Ravintosisältö/annos

Energiaa: 543 kcal • Proteiinia: 47,6 g • Rasvaa: 20,6 g • Hiilihydraattia: 41,2 g • Kuitua: 14,3 g

