

MAANANTAI Syyssalaatti, sieniiä ja marjoja

2 annosta

- 100 g hienonnettua suippokaalia
- 100 g erilaisia salaatteja, esim: frisée-, puna- ja sydänsalaattia
- 100 g sieniiä
- 1 rkl ekstra-neitsytoliiviöljyä
- Merisuolaa ja rouhittua mustapippuria
- 10 karhunvatukkaa
- Pieni kourallinen lehtipersiljaa
- N. 30 g parmesaanilastuja
- Skyrkastiketta (ohje ohessa)

Skyrkastike

- 1 dl skyriä
- 2 rkl majoneesia
- Sitruunamehulla
- Valkosipulilla
- Suolalla
- Pippurilla

1. Huuhdo ja hienonna kaali sekä salaatti.
2. Puhdista ja pilko sienet ohuiksi viipaleiksi ja paista ne pannulla oliiviöljyssä.
3. Mausta suolalla ja pippurilla.
4. Puhdista ja halkaise karhunvatukat pitkittäin.
5. Huuhdo persilja ja kääri talouspaperiin kuivumaan.
6. Annostele lautasille kaali, salaatti, sienet, karhunvatukat, parmesaanilastut ja persilja.
7. Sekoita 1 dl skyriä ja 2 rkl majoneesia. Mausta kastike sitruunamehulla, valkosipulilla, suolalla ja pippurilla. Tarjoa salaatin kastikkeena.



Ravintosisältö/annos (ilman lisukkeita)

Energiaa: 240 kcal • Proteiinia: 14,4 g •
Rasvaa: 16,1 g • Hiilihydraattia: 11,3 g
• Kuitua: 3,4 g

Tulosta opas

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

OSTOSLISTA

- 100 g erilaisia salaatteja, esim: frisée-, puna- ja sydänsalaattia
- 100 g sieniiä
- 10 karhunvatukkaa
- nippu lehtipersiljaa
- 30 g parmesaanilastuja
- 200 g pieniä perunoita
- 1 rosmariininoksa tai 1 tl kuivattua rosmariinia
- 250 g edamame-papuja
- pari tillinoksa
- 8 kirsikkatomaattia
- 1 purjosipuli
- 100 g juuripersiljaa
- 200 g maa-artisokkia
- ½ vihreää chiliä
- 1 suuri kourallinen vesikrassia
- 2 punakaalin lehteä
- 1 suippokaalia
- 200 g parsakaalinkukintoja
- 2 sitruunaa
- 1 dl pieniä herneitä
- 8 tomaattia
- 4 hasselpähkinää, paahdettuina
- 2 dl liotettuja ja keitettyjä valkoisia papuja (1 dl kuivattuja)
- 2 tl juoksevaa hunajaa tai agavesiirappia
- 0,5 dl valkoviinietikkaa
- 6 dl kana- tai kasvislientä
- 1 dl skyriä
- 2 rkl majoneesia
- 1 dl kookosmaitoa
- 2 maukasta ja vähärasvaista makkaraa
- 300 g jauhelihaa, rasvaa enintään 10 %
- 2 palaa turskafileetä à 150 - 200 g

Keittiön perusvarasto

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

TIISTAI **Turskaa ja rosmariiniperunoita**

2 annosta

- 200 g pieniä perunoita
- Kylmäpuristettua rypsiöljyä
- 1 rosmariininoksa tai 1 tl kuivattua rosmariinia
- Merisuolaa ja rouhittua mustapippuria
- 1 sitruuna
- 2 palaa turskafileettä à 150 - 200 g
- 250 g edamame-papuja
- 1 kourallinen lehtipersiljaa
- Pari tillinoksa

1. Pese ja kuivaa perunat. Leikkaa ne kahteen tai neljään osaan.
2. Pyöräytä perunat rypsiöljyssä ja mausta ne rosmariinilla, suolalla sekä pippurilla.
3. Kypsennä 200-asteisessa uunissa 20 minuuttia.
4. Halkaise sitruuna ja grillaa puolikkaat grillissä tai parilapannussa.
5. Kypsennä turskaa uunissa 12 minuuttia ja mausta ennen tarjoilua suolalla ja pippurilla.

6. Pane pavut kattilaan, lisää ripaus suolaa ja tilkka rypsiöljyä.
7. Kiehauta ja valuta pavut. Sekoita niiden joukkoon 2 tl rypsiöljyä ja hienonnettu lehtipersilja.
8. Annostele kala, tilli, perunat, pavut ja sitruuna tarjolle.

Ravintosisältö/annos

Energiaa: 428 kcal • Proteiinia: 48,9 g •
Rasvaa: 13,7 g • Hiilihydraattia: 31,3 g
• Kuitua: 7,9 g



KESKIVIikko **Maa-artisokka-papukeitto**

2 annosta



- 2 dl liotettuja ja keitettyjä valkoisia papuja (1 dl kuivattuja)
- 1 purjosipuli
- ekstra neitsytoliiviöljyä
- 100 g juuripersiljaa
- 200 g maa-artisokkia
- 6 dl kana- tai kasvislientä
- 1 dl kookosmaitoa
- merisuolaa
- 2 persiljanoksa
- 4 hasselpähkinää, paahdettuina

1. Puhdista purjosipuli ja leikkaa se renkaiksi.
2. Huuhdo ja valuta purjosipulirenkaat.
3. Kuumenna 1 rkl oliiviöljyä kattilassa. Laita purjosipulirenkaat kattilaan ja kuullota ne pehmeiksi.
4. Huuhdo ja kuori juuripersilja sekä maa-artisokat. Leikkaa ne kuutioiksi.
5. Laita kuutiot kattilaan ja sekoita hyvin.
6. Lisää kana- tai kasvisliemi ja keitä 10 minuuttia.
7. Soseuta keitto ja kookosmaito.
8. Mausta suolalla ja.
9. Lisää pavut keiton joukkoon.
10. Huuhdo ja kuivaa persilja.
11. Paista persiljaa hetki oliiviöljyssä ja nosta talouspaperin päälle valumaan.
12. Paahda hasselpähkinät ja hiero niistä kuoret irti.
13. Annostele keitto, persilja ja pähkinät tarjolle.
14. Rouhi mausteeksi mustapippuria.

Ravintosisältö/annos

Energiaa: 397 kcal • Proteiinia: 15,8 g •
Rasvaa: 14,8 g • Hiilihydraattia: 57,8 g • Kuitua: 14,6 g

TORSTAI Jauhelihapihvi vihannesten ja tomaatticoncassén kera

2 annosta

- 8 tomaattia
- 300 g jauhelihaa, rasvaa enintään 10 %
- ekstra neitsytoliiviöljyä
- Merisuolaa
- Rouhittua mustapippuria
- ½ suippokaalia
- 200 g parsakaalinkukintoja
- 1 sitruuna
- 1 dl pieniä herneitä
- Kylmäpuristettua rypsiöljyä

Dijon-vinegretti

- 1 rkl dijoninsinappia
- 0,5 dl valkoviinietikkaa
- 1 dl kylmäpuristettua rypsiöljyä
- 1 dl ekstra neitsytoliiviöljyä
- Merisuolaa
- Mustapippurilla

1. Leikkaa tomaatit neljään osaan, poista siemenet ja kuutioi tai jauha tomaatit hienoksi.

2. Sekoita tomaattimurskan joukkoon 1 rkl vinegrettiä.

3. Tee jauhelihasta kaksi pihviä ja sivele niiden pintaan oliiviöljyä.

4. Paista tai grillaa pihvit ja mausta ne kypsentämisen aikana suolalla sekä pippurilla.

5. Suikaloi suippokaali terävällä veitsellä tai vihannesleikkurilla.

6. Kuumenna 2 tl oliiviöljyä, lisää kaalisuikaleet ja paista niitä hetki.

7. Lisää parsakaalinkukinnot ja jatka paistamista hetki.

8. Mausta kaalit suolalla ja sitruunamehulla.

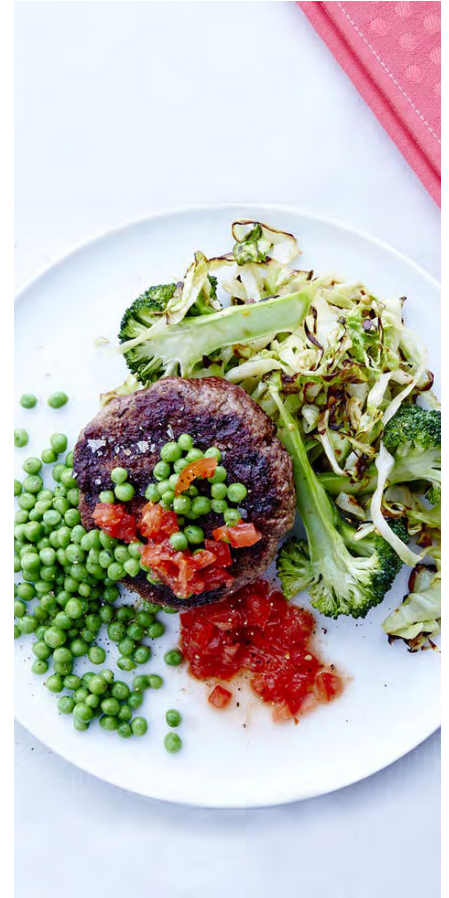
9. Kaada herneiden päälle kiehuvaa vettä, jossa on ripaus suolaa ja tippa rypsiöljyä.

10. Kiehauta ja valuta heti.

11. Sekoita keskenään 1 rkl dijoninsinappia, 0,5 dl valkoviinietikkaa ja ripaus merisuolaa. Lisää 1 dl kylmäpuristettua rypsiöljyä ja 1 dl ekstra neitsytoliiviöljyä ohuena nauhana koko ajan vatkat. Mausta kastike suolalla ja rouhitulla mustapippurilla.

Ravintosisältö/annos

Energiaa: 508 kcal • Proteiinia: 42,6 g • Rasvaa: 28,3 g
• Hiilihydraattia: 26,8 g • Kuitua: 10,3 g



PERJANTAI Kaalihodari tomaatti- ja punasipulitäytteellä

2 annosta

- 8 kirsikkatomaattia
- 1 pieni punasipuli
- 2 rkl vaaleaa viinietikkaa
- 2 tl juoksevaa hunajaa tai agavesiirappia
- 1 tl merisuolaa
- ½ vihreää chiliä

- 1 suuri kourallinen vesikrassia
- 2 punakaalin lehteä
- 2 maukasta ja vähärasvaista makkaraa
- ekstra neitsytoliiviöljyä
- 1-2 rkl dijoninsinappia

1. Leikkaa tomaatit kahtia tai neljään osaan ja kypsennä niitä 200-asteisessa uunissa 8 minuuttia.

2. Leikkaa punasipuli kapeiksi lohkoiksi.

3. Sekoita etikka, hunaja ja suola keskenään ja marinoi punasipulilohkot seoksessa.

4. Leikkaa chili ohuiksi renkaiksi. Huuhdo ja kuivaa kaalinlehdet sekä vesikrassi.

5. Pane makkarat kattilaan, kaada päälle kiehuvaa vettä ja kiehauta makkarat.

6. Kytke lämpö pois ja pidä makkaroita kuumassa vedessä 5 minuuttia.

7. Sipaise pinnoitettuun paistinpannuun oliiviöljyä, lisää makkarat ja ruskista ne joka puolelta.

8. Annostele molemmille kaalinlehdille makkara, sinappia, uunitomaatteja, vesikrassia, chiliä ja marinoitua punasipulia.

Ravintosisältö/annos

Energiaa: 267 kcal • Proteiinia: 10,6 g • Rasvaa: 16,7 g
• Hiilihydraattia: 20,8 g • Kuitua: 3,4 g

