

RUOKAKASSI 1 – reseptit

Sisältö on koottu martat.fi-sivustolla olevasta LAPSIPERHEEN RUOKALISTASTA (<https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ruokalistat/lapsiperheen-ruokalista/>).

Tästä ruokalistasta on poimittu muutamia erilaisia ja vaihtelevia arkiruokia ja kaksi välipalaa, jotka voi valmistaa yhdessä lasten kanssa.

Siskonmakkarakeitto

<https://www.martat.fi/reseptit/siskonmakkarakeitto/>

Sämpylät

<https://www.martat.fi/reseptit/sampylat/>

Tonnikalapasta

<https://www.martat.fi/reseptit/tonnikalapasta/>

Jauheliha-porkkanapihvit

<https://www.martat.fi/reseptit/jauheliha-porkkanapihvit/>

keitetyt perunat ja Viikarin vihreä -salaatti

<https://www.martat.fi/reseptit/viikarin-vihrea/>

Pitsapannari

<https://www.martat.fi/reseptit/pitsapannari/>

VÄLIPALAT:

Raejuusto-hedelmäsalaatti

<https://www.martat.fi/reseptit/raejuusto-hedelmasalaatti/>

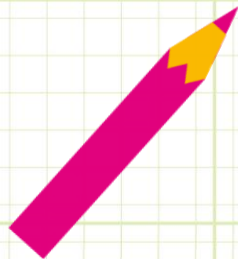
Marjasmoothie

<https://www.martat.fi/reseptit/marjasmoothie/>

VIIKON RUOKALISTA LAPSIPERHEELLE

- Ruokalistan suunnittelu esimerkiksi viikoksi tai kahdeksi eteenpäin säästää aikaa ja vaivaa arjessa.
- Myös ostoslista on helppo laatia ruokalistan pohjalta ja kaupassakäynnin voi näin keskittää yhdelle kerralle.
- Kokoa ruokalista vaihtelevista, monipuolisista ja helpoista ruokaohjeista.
- Ruokalistasta tulee monipuolinen, kun kasvis-, kala-, liha- ynnä muut ruoat vuorottelevat eri viikonpäivinä.
- Ruokalistan voi suunnitella myös pääraaka-aineiden mukaan.

Lisää vinkkejä helppoihin arkiruokaresepteihin löydät tästä:
<https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ruokalistat/viikon-ja-kolmen-viikon-ruokalista/>



SISKONMAKKARAKEITTO

1 l vettä
1 liha- tai kasvisliemikuutio
2 porkkanaa
pala lanttua
5-6 perunaa
pala purjoa
300 g siskonmakkaroita
(persiljaa)

1. Pese ja kuori juurekset ja perunat.
Leikkaa porkkanat ja lanttu kuutioiksi ja lisää kiehuvaan veteen.
Keitä 10 min.
2. Lisää lohkotut perunat. Halkaise purjo ja huuhtelee kylmässä vedessä.
Viipaloi ohuiksi puolirenkaiksi.
3. Kun kasvikset ovat kypsiä, ”lypsä” siskonmakkaroista makkaramassa
nokareina keittoon. Lisää myös purjorenkait.
Anna keiton poreilla noin 5 minuuttia.
4. Tarkista maku ja lisää mausteita tarvittaessa.
Voit lisätä keittoon tarjolle tuotaessa hienonnettua persiljaa.

Vinkki! Jos makkarat on tehty luonnonsuoleen, leikkaa ne saksilla keittoon.
Samalla tavalla voit valmistaa keiton myös lenkki- ja nakkimakkaroista.

SÄMPYLÄT

5 dl vettä tai maitoa
25 g hiivaa (1/2 pakettia)
1 tl suolaa
1-2 rkl sokeria tai siirappia
5 dl grahamjauhoja
6-8 dl vehnä jauhoja
½ dl öljyä

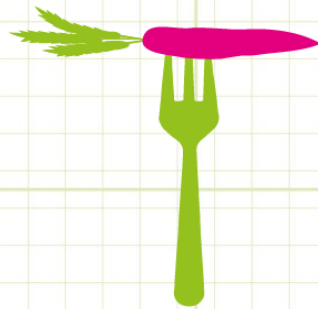
1. Lämmitä neste kädenlämpöiseksi ja kaada kulhoon.
2. Murena hiiva joukkoon.
Lisää mausteet ja grahamjauhot.
3. Alusta vehnä jauhot ja öljy taikinaan käsin.
Vaivaa taikinaa, kunnes se irttaa käsistä ja kulhon reunoista.
4. Peitä kulho leivinliinalla ja anna taikinan kohota noin kaksinkertaiseksi.
5. Kaada taikina jauhotetulle leivinpöydälle ja vaivaa tasaiseksi ja notkeaksi.
Jaa taikina kahteen osaan ja leivo tangoiksi.
Leikkaa tangot viipaleiksi ja pyörittele sämpylöiksi.
6. Kohota sämpylät lämpimässä paikassa liinalla peitettynä.
Paista 225-asteisessa uunissa noin 10 minuuttia.



JAUHELIHA-PORKKANAPIHVIT

10 ohutta pihviä

400 g naudan jauhelihaa
2 porkkanaa
1 dl vettä tai maitoa
½ dl korppujauhoja
1 kananmuna
1 tl rakuunaa
1 tl suolaa
mustapippuria



1. Raasta kuoritut porkkanat hienoksi raasteeksi.
2. Mittaa kulhon pohjalle vesi tai maito ja sekoita siihen korppujauhot.
3. Anna turvota hetki.
4. Sekoita joukkoon jauheliha, porkkanaraaste, muna, kämmenellä hienonnettu rakuuna, suola ja pippuri.
5. Taputtele taikinasta kostutetuin käsin 10 ohutta pihviä leivinpaperin päälle uunipannuun.
6. Paista 250-asteisessa uunissa noin 8 minuuttia.

VIIKARIN VIHREÄ

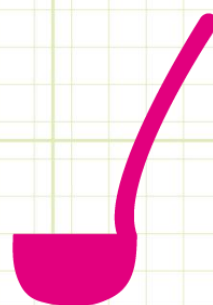
½ keräsalaattia
1 pussi (200 g) pakasteherneitä
½ kurkkua
2 dl viinirypäleitä
10 cm pala purjoa
½ dl karkeaa tillisilppua
10 vihreää oliivia viipaleina

1. Ota herneet sulamaan.
2. Suikaloi salaatti.
3. Pese kurkku ja viinirypäleet ja halkaise ja huuhtelee purjo.
4. Puolita kurkku pitkittäin ja viipaloi puolikuun muotoisiksi paloiksi. Halkaise purjo, huuhtelee ja leikkaa suikaleiksi.
5. Hienonna tillinoksat silpuksi.
6. Viipaloi tai halkaise oliivit.
7. Yhdistä salaattiainekset keskenään ja sekoita kastike salaattiin tai tarjoa se erikseen.



TONNIKALAPASTA

1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
200 g herkkusieniä
1 rkl öljyä
2-3 tl Välimeren yrttisekoitusta
1 tl hunajaa (2-3 rkl chilikastiketta)
1 tlk (500 g) tomaattimurskaa
1 kalaliemikuutio
2 prk tonnikalaa
mustapippuria myllystä suolaa tarvittaessa
300-350 g täysjyväpastaa



Koristeluun: tuoretta basilikaa

Tarjoiluun: juustoraastetta

1. Kuori ja hienonna sipulit.
2. Puhdista ja pilko sienet.
3. Kuullota sipuli öljyssä, lisää herkkusienet ja haihduta hiukan.
4. Lisää tomaattimurska, mausteet ja tonnikala ja hauduta noin 10 minuuttia.
5. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan ja kaada vesi pois.
6. Sekoita pasta kastikkeeseen.
7. Koristele hienonnetulla basilikalla.
Laita tarjolle juustoraastetta.

PITSAPANNARI

4 dl maitoa
1 kananmuna
½ tl suolaa
1 tl paprikajauhetta
3 dl (täysjyvä)vehnä jauhoja
(1/2 dl leseitä)
2 rkl öljyä

Täyte:
pala purjoa
¼ paprikaa
75 g kinkkua
1 tomaatti
1 tl oreganoa

Pinnalle: ½ dl juustoraastetta

Vuoan voiteluun: rypsiöljyä/juoksevaa margariinia

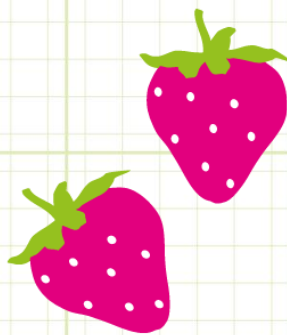
1. Pane uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
Voitele pyöreä (halkaisijaltaan 26-28 cm) piirakkavuoka.
2. Sekoita taikinan aineet keskenään kulhossa.
3. Valmista täyte. Halkaise, huuhtelee ja leikkaa purjo ohuiksi puolirenkaiksi.
Pese, halkaise ja poista siemenet paprikasta.
4. Leikkaa pala paprikaa, kinkku ja tomaatti pieniksi kuutioiksi.
5. Kaada taikina vuokaan, ripottele täytteen aineet päälle ja lopuksi pinnalle juustoraastetta.
6. Kypsennä uunin keskitasolla 25-30 minuuttia.

Vinkki! Nauti raikkaan salaatin kera.

MARJASMOOTHIE

2 ½ dl tuoreita tai pakastemarjoja
5 dl maustamatonta jogurttia
1 banaani
(2-3 rkl sokeria)
1 tl vaniljasokeria

1. Pane marjat, jogurtti, viipaloitu banaani, (sokeri) ja vaniljasokeri tehosekoittimeen.
2. Käytä konetta, kunnes seos on kuohkeaa ja sileää.
3. Tarkista makeus.
4. Smoothien voit tehdä monitoimikoneen asemesta myös sauvasekoittimella.



RAEJUUSTO-HEDELMÄSALAATTI

1 prk (200 g) raejuustoa
1 banaani
1 omena
1 tlk (140 g) ananasrenkaita omassa liemessään
2 rkl mantelilastuja

1. Valuta raejuustosta neste pois.
2. Kuori banaani.
3. Avaa ananaspurkki ja kaada mehu talteen.
4. Paloittele hedelmät pieniksi paloiksi ja sekoita raejuuston sekaan.
5. Lisää hieman ananaslientä.
6. Paahda mantelilastut pannulla varovasti.
7. Annostele salaatti kulhoihin.
8. Ripottele mantelilastut päälle.

Vinkki! Vaihtelua saat kokeilemalla erilaisia hedelmiä. Kokeile esimerkiksi appelsiinia, viinirypäleitä tai melonia.

