

RUOKAKASSI 3 - reseptit

Tortillallasagne

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

Hedelmäinen salaatti

<https://www.martat.fi/reseptit/kevyt-salaatti/>

Muheva linssikeitto

<https://www.kodinkuvalehti.fi/reseptit/keitot-kasvis-arjen-nopeat/muheva-linssikeitto>

Parin raaka-aineen rieskat

<https://elovena.com/fi/reseptit/muutaman-raaka-aineen-rieskat>

Broileripyörökät

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

Perunasose

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

Kasvistikut ja currykastike

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

RETKIEVÄITÄ:

Kookos-banaanikeksit

<https://chocochili.net/2015/01/kookos-banaanikeksit/>

Rieskarullat

<https://www.k-ruoka.fi/reseptit/rieskarullat#recipe-comments>

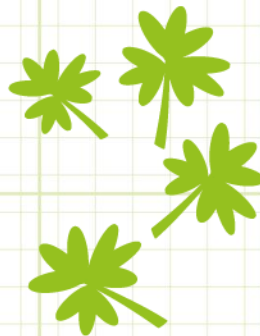
Mangolassi

JUHLAKAKKU (omenatiramisu s. 63)

https://issuu.com/martat-lehti/docs/200402_martat_arjentaitoja_hires_2a

RETKELLÄ PARASTA ON EVÄÄT!

- Minne menetkin, pakkaa evääksi sellaista, mistä itse pidät. Muista kuitenkin, että ulkona luonnossa yksinkertaisetkin eväät maistuvat erityisen hyvältä.
- **Eväiden pakkaamiseen** sopivat hyvin pakastusrasiat. Myös kertaalleen käytetyt elintarvikepakkaukset kuten margariinirasiat ja leipäpussit ovat käteviä eväspakkauksia.
- Evääksi sopivat parhaiten sellaiset ruoat, joita on **helppo syödä ja kuljettaa** ilman sotkua. Kaikkein valuvimmat ja tahmaavimmat herkut kannattaa jättää pöydän ääreen nautittaviksi.



TALVEN EVÄSRETKI

- Pakkaa mukaan pakkasta kestäviä eväitä, joita on helppo syödä myös lapaset kädessä. Tällaisia ovat esimerkiksi valmiiksi **täytetyt leivät, maukkaat pasteijat tai rieskarullat**.
- Pakkanen voi pilata etenkin kasvis- ja hedelmäeväitä. Pakkaa ne siis tiiviisiin rasioihin. Sanomalehtikääre eristää myös jonkin verran kylmää.
- Kuumat juomat kannattaa pakata **termospulloon** kuumina, jotta lämpö pysyy juomassa mahdollisimman pitkään.
- Kahvin, kaakaon tai kuuman mehun lisäksi termospulloon voi pakata maukkaan **keiton tai liemen**. Marttojen maukkaat ja lämmittävät keittoreseptit:

https://www.martat.fi/reseptit/?fwp_recipe_search=keitto

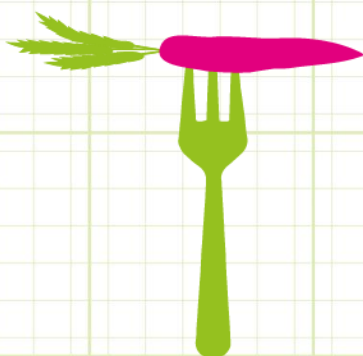
KESÄEVÄÄT RETKELLE TAI PIKNIKILLE

- Tee eväät ajoissa ja viilennä ne hyvin jääkaapissa ennen piknikille lähtöä. Pakkaa eväät mukaan vasta juuri ennen lähtöä.
- Ota evääksi hyvin säilyviä ja **vältä herkästi pilaantuvia ruokia**, kuten majoneesia, kalaa ja maitotuotteita.
- **Kuljeta eväät kylmälaukussa.** Pakkaa kylmänä säilytettävät ruoat tiiviisti yhteen ja ympäröi kylmäkalleilla.
- Pakkaa kuuman juoman termospullo ja vasta paistetut leivonnaiset omaan kassiinsa.
- Sotkun välttämiseksi pakkaa eväät tiiviskantisiin rasioihin.
- **Termospullo** on tuttu kuuman mehun ja kahvin kuljettamisesta, mutta se **pitää myös viileän juoman viileänä.** Pakkaa siis termospulloon evääksi esimerkiksi marjainen smoothie
- Ota mukaan pusseja roskien lajittelua sekä likaisten astioiden kuljettamista varten.

EVÄSLEIPÄ – mitä ottaa huomioon?

Toiset pitävät eväsleivän väliin vetistyneestä kurkusta ja kastuneesta juustosta. Eväsleivissä kannattaa kuitenkin suosia aineksia, joita kosteus ei haittaa tai jotka eivät kastele koko komeutta:

- Paprika pysyy kurkkua- tai tomaattisiivua napakampana.
- Siivutetut kasvikset voi ottaa mukaan erikseen rasiassa.
- Suosi kovempia salaatin lehtiä, kuten jääsalaattia tai rucolaa, lehtisalaatin sijaa.
- Meetvurstia ei kasvien kosteus juuri haittaa.
- Öljyisellä pestolla mehevöitettyyn leipään sopivat mehukkaat tomaattisiivutkin.
- Kananmuna siivuina tai paistettuna ei juurikaan vetistä eväsleipää - mutta tekee leivästä ruokaisan.



RUOKAIDEOITA NÄISTÄ LINKEISTÄ

- Maukasta EU-ruokakassista-vihko
<https://www.martat.fi/ajankohtaista/marttojen-resepteilla-hyvia-aterioita-eu-ruokakassin-tuotteista/>
- Edullisia ja maukkaita ruokaohjeita
<https://issuu.com/martat-lehti/docs/kotiruokaakolikoilla>
- Helppoja ja hyviä reseptejä ja ideoita eri vuodenaikoihin
https://issuu.com/martat-lehti/docs/200402_martat_arjentaitoja_hires_2a
- Venyvän vinkit kokkaukseen https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2019/11/venyva_reseptivihko.pdf
- Ruokailoa ja uusia makuja - Ruokaa koko perheelle
https://issuu.com/martat-lehti/docs/ruokaa_koko_perheelle2020_issuu
- Reseptejä ja vinkkejä, miten voit hyödyntää tähderuoat uudeksi herkuksi https://issuu.com/martat-lehti/docs/havikkiliite_issuu_v3
- Martat TV / reseptejä videoituna
https://www.youtube.com/playlist?list=PLQxWGVGqQO9sUgJdNmuc_WKhQfhlKIPqZ

TORTILLALASAGNE

1	sipuli
1	valkosipulinkynsi
1 rkl	rypsiöljyä
1 tlk	tomaattimurskaa
0,5 dl	vettä
0,75 tl	suolaa
0,25 tl	pippuria
0,5 tl	sokeria
1 tl	kuivattua oreganoa
2 dl	ruokakermaa
1	paprika
250 g	härkistä, nyhtökauraa tms.
1 rkl	öljyä vuoaan voiteluun
6 isoa	tortillaa
1 pss	(150 g) juustoraastetta

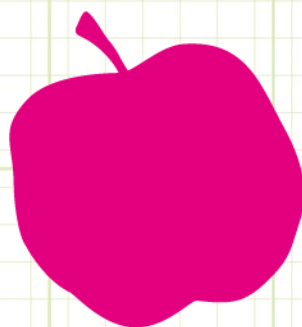
1. Laita uuni kuumentamaan 225 asteeseen.
Kuori ja hienonna sipulit. Kuumenna öljy pannussa ja kuullota sipuleita hetki.
2. Lisää tomaattimurska, mausteet ja ruokakerma. Anna kiehahtaa ja tarkista maku.
Huuhtelee paprika ja pilko se pieniksi kuutioksi.
3. Voitele pyöreä tai suorakaiteen muotoinen uunivuoka öljyllä.
4. Laita vuokaan kerroksittain ohuelti kastiketta, härkistä, paprikakuutioita, tortilloja ja juustoraastetta. Jätä päällimmäiseksi kerrokseksi kastike ja ripota pinnalle loppu juustoraaste.
5. Kypsennä tortillalasangne uunin keskiosassa 10-15 min.

HEDELMÄINEN SALAATTI

- 1 pieni keräsalaatti
- 1 persimoni (tai 200-300 g viinirypäleitä)
- 2-3 mandariinia
- pala kurkkua

kastikkeeksi laimennettua, sokerilla maustettua sitruunamehua

1. Suikaloi salaatti.
2. Pese ja pilko persimon kuutioiksi.
3. Leikkaa mandariinilohkot ja kurkku kuutioiksi.
4. Sekoita ainekset ja kastike keskenään.



MUHEVA LINSSIKEITTO

2 kpl porkkanaa
2 kpl sipulia
4 kpl perunaa
1 rkl öljyä / rasvaa
500 g paseerattua tomaattia tai tomaattimurskaa
5 dl kasvislientä
2 dl punaisia linssejä
mustapippuria

Tarjoiluun:
ranskankermaa

1. Kuori kasvikset ja kuutioi ne.
2. Kuullota kasviksia hetki öljyssä ja kaada päälle paseeratut tomaatit.
3. Lisää kasvisliemi ja kuumenna kiehuvaaksi.
4. Huuhtelee linssit ja lisää ne keittoon pippurin kanssa.
Keitä miedolla lämmöllä kannen alla noin 20 minuuttia, kunnes ainekset ovat pehmenneet.
5. Lisää tarvittaessa vettä. Keitto saa olla sakeaa.
6. Tarkista maku ja nauti ranskankerma nokareen kanssa.

Resepti: Kotivinkki

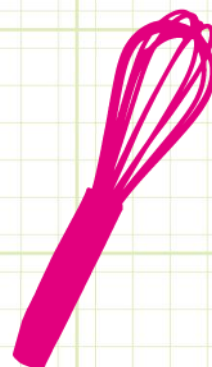
PARIN RAAKA-AINEEN RIESKAT

500 g lanttua
2 dl kaurahiutaleita
hieman suolaa
4 rkl öljyä

1. Laita uuni lämpiämään 200 asteeseen.
2. Kuori ja paloittele lantut.
3. Keitä kypsiksi, ja kun palaset ovat pehmeitä, muussaa lantut joko haarukalla tai sauvasekoittimella.
4. Sekoita lanttumuussiin muut raaka-aineet.
5. Anna tekeytyä n. 5 minuuttia, ja sitten muotoile taikinasta sopivan kokoisia rieskoja leivinpaperoidulle uuninpellille.
6. Paista n. 25 minuutin ajan tai kunnes rieskat ovat kypsiä.
7. Tarjoile esim. Keiton tai muun aterian seurana, tai välipalana!

Vinkki! Nämä rieskat ovat nopeita ja hauskoja valmistaa. Lantut voit korvata myös porkkanalla tai muulla juureksella.

Resepti: Venner/Elovena Kotivinkki



BROILERIPYÖRYKÄT

1 dl	ruokakermaa
1	kananmuna
2 rkl	makeaa chilikastiketta
$\frac{3}{4}$ tl	suolaa
1 tl	currya
1 tl	paprikajauhetta
1 dl	korppujauhoja
1	sipuli
400 g	broilerin jauhelihaa

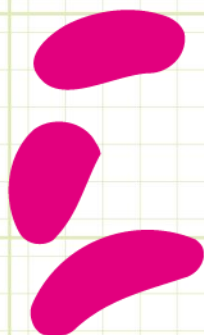
1. Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.
2. Mittaa kulhoon kerma, muna, mausteet ja korppujauhot. Sekoita keskenään ja anna turvota.
3. Kuori ja hienonna sipuli.
4. Lisää kerma-munaseokseen sipuli ja broilerin jauheliha. Sekoita tasaiseksi massaksi.
5. Pyörittele broileripyörykkämassasta noin 30 pientä pyörykkää vedellä kostutetuin käsin. Nostele ne leivinpaperin päälle uunipellille.
6. Paista pyöryköitä uunin keskitasossa noin 15 minuuttia.

Tiedoksi! Broilerin ja muun siipikarjan liha on runsasproteiinista ja vähärasvaista. Se myös kuormittaa ympäristöä vähemmän kuin punainen liha ja siksi se on hyvä valinta.

PERUNASOSE

8 suurehkoa perunaa
2-3 dl vettä
1 tl suolaa tai yrttisuolaa
2-3 dl maitoa

1. Kuumenna vesi kiehuvaaksi.
2. Lisää paloittelut perunat ja keitä niitä noin 20 minuuttia.
3. Soseuta perunat survimella tai sähkövatkaimella, lisää suola ja kuumennettu maito. Sekoita sose tasaiseksi.



KASVISTIKUT JA CURRYKASTIKE

- 1 kurkku
- 1 keltainen paprika
- 2 porkkanaa

Currykastike

- 2 dl kermaviiliä
- 1 rkl sitruunamehua
- 2 tl sokeria
- riipaus suolaa
- 0,5 tl mustapippuria
- 0,5 banaania soseutettuna
- 0,5 tl currya
- 2 rkl rouhittuja suolapähkinöitä

1. Kuori porkkana ja pese kurkku ja paprika.
2. Leikkaa kasvikset tikuiksi.
3. Yhdistä kastikkeen ainekset kulhossa ja anna maustua viileässä.
Tarjoa kasvien kanssa dippikastikkeena.



KOOKOS-BANAANIKEKSIT

noin 5 kpl

1 banaani
1,75 dl kookoshiutaleita

1. Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen.
2. Soseuta banaani haarukalla sileäksi.
3. Sekoita soseen joukkoon kookoshiutaleet.
4. Lusikoi taikina pellille leivinpaperin päälle ja muotoile lusikan avulla massasta keksejä. Keksit saavat olla ohuita.
5. Paista uunin keskitasolla 20-25 minuuttia tai kunnes keksit ovat kauniin värisiä.

Vinkki! Keksit voi maustaa esimerkiksi kanelilla tai vaniljalla.

Resepti: Chocochili



RIESKARULLAT

Rieskarullat kulkevat kätevästi eväänä töihin tai piknikille. Saat rullista helpon ja herkullisen tarjottavan juhliin, kun leikkaat ne cocktailpalan kokoisiksi.

4 isoa rieskaa
1 pkt (200 g) cheddar-juustoviipaleita
12 viipaletta palvikinkkua
4 jääsalaatinlehteä

Kapristahna

1prk kapriksia (50 g/35 g)
1rs maustamatonta tuorejuustoa (180 g)

1. Tee kapristahna. Hienonna kaprikset veitsellä ja sekoita tuorejuuston joukkoon.
2. Levitä tahna rieskoille.
3. Jaa juustoviipaleet, kinkku ja salaatinlehdet päälle.
4. Rullaa tiukoiksi rulliksi. Jos on aikaa, anna rieskojen vetäytyä vähintään 15 minuuttia.
5. Leikkaa rieskat puoliksi tarjolle

Resepti: K-ruoka

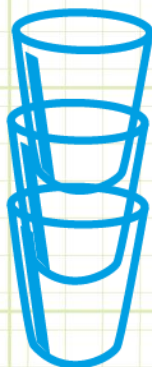


MANGOLASSI

500 g mangosetta
5 dl maustamatonta jogurttia
1-2 dl maitoa tai kylmää vettä
1-2 rkl sokeria
(0,25 tl kardemummaa)
(limen/sitruunan mehua)
(jääpaloja)

1. Sekoita ainekset huolellisesti keskenään.
Vatkaa halutessasi ainekset kuohkeaksi juomaksi sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa. Suluissa olevat raaka-aineet ovat vapaaehtoisia.
2. Kaada juoma lasiin.
Tarjoa välipalaksi tai jälkiruoaksi.

Vinkki! Jos teet mangolassin säilykemangosta (2 prk), voit käyttää lasiin myös säilykehedelmäliemen, mutta jätä tällöin sokeri kokonaan pois.



JUHLAKAKKU

300 g kaurakeksejä

Kostutus

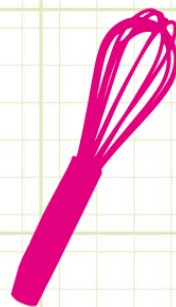
2 ½ dl vahvaa kahvia (tai omenamehua tai kaakaota)
2 rkl sokeria

Täyte

350 g omenasosetta
2 dl vispikermää
2 dl vaahdotuvaa vaniljakastiketta
200 g maustamatonta tuorejuustoa
3 rkl sokeria
1 sitruunan raastettu kuori
2 rkl sitruunamehua

Pinnalle

kaakaojauhetta



1. Hienonna kaurakeksit karkeaksi rouheeksi.
2. Vaahdota kerma ja vaniljakastike omissa kulhoissaan.
3. Vatkaa vaniljakastikkeen joukkoon tuorejuusto, sokeri, omenasose, sitruunankuori ja -mehu. Sekoita lopuksi joukkoon kermavaahto.
4. Levitä puolet keksimuruista reunalliselle tarjoiluvadille noin 1 cm:n paksuiseksi kerrokseksi. Kostuta puolella määrällä sokeroidusta kahvista. Laita päälle puolet täytteestä. Tee sama vielä kerran.
5. Laita jääkaappiin tekeytymään muutamaksi tunniksi.
6. Siivilöi pinnalle ohut kerros kaakaojauhetta ennen tarjoilua.