

RUOKAKASSI 2 - reseptit

Italian mamman broilerivuoka

<https://yhteishyva.fi/reseptit/italian-mamman-broilerivuoka/recipe-23406>

Raastesalaatti

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

Juustoinen kalavuoka

<https://www.valio.fi/reseptit/juustoinen-kalavuoka---resepti/>

Mäiskypotut

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

Hölskytyskurkut

(tässä vihkossa)

Kasvisminestronekeitto

<https://yhteishyva.fi/reseptit/kasvisminestrone/recipe-972>

Koukuttava kauraleipä

<http://kanelikaruselli.blogspot.com/2013/11/nopea-ja-nopeasti-koukuttava-jauhoton.html>

VÄLIPALAT:

Myslifanin rapeat kaurakeksit

<https://yhteishyva.fi/reseptit/myslifanin-rapeat-kaurakeksit/recipe-23466>

video: <https://yhteishyva.fi/ruoka-ja-reseptit/kokkikurssi-koululaisille-myslifanin-rapeat-kaurak/TZrqeKucULRGJBUaQ9fCT>

Mustikkasuun suklaapuuro

<https://yhteishyva.fi/reseptit/mustikkasuun-suklaapuuro/recipe-23442>

SÄÄNNÖLLISET RUOKA-AJAT RYTMITTÄVÄT PÄIVÄÄ

- Kasvavalle lapselle säännölliset ateriat ja ravitsevat välipalat ovat erittäin tärkeitä.
- Aterioita tulee tarjota 3-4 tunnin välein eli 4-6 ateriaa päivässä.
- Lisäksi päivään kannattaa sisällyttää sopivasti ulkoilua, yhdessä oloa ja lepoa.
- Miettikää mikä teidän arkirytmienne on, apuna voitte käyttää arkirytmikelloa:
 - https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2019/11/ruokarytmi_kello_2019.jpg
 - https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2019/11/ruokarytmi_kello-ilman-teksteja.jpg
- Lisätietoa ateriarytmistä:
<https://www.martat.fi/marttakoulu/ravitsemus/lapsiperheen-ruoka/ateriarytmi/>

RUOKAIDEOITA NÄISTÄ LINKEISTÄ

- Ässäkokki aineiston reseptejä
<https://yhteishyva.fi/%C3%A4ss%C3%A4kokki>
- Omaruokalista / yhteishyvä
<https://yhteishyva.fi/omaruokalista>
- Reseptejä pikku kokille
https://www.martat.fi/reseptit/?fwp_recipe_classes=pikkukokki-lapsille
- Aamu-, ilta- ja välipalat
<https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ruokalistat/aamu-ilta-ja-valipalat/>
https://www.martat.fi/reseptit/?fwp_recipe_classes=pikkukokki-lapsille%2Calkuruoat-ja-valipalat

ITALIAN MAMMAN BROILERIVUOKA

2 l vettä
5 dl pastaa (esim. penne, gnocchi tai simpukka)
2 kpl valkosipulinkynttä
300 g broilerin fileesuikaleita
1 rkl rypsiöljyä
1 tl suolaa
400 g tomaattimurskaa
150 g pakastepinaattia
1 tl sokeria
1/2 tl rouhittua mustapippuria
150 g juustoraastetta

1. Kuumenna vesi kiehuvaaksi. Kaada pasta veteen ja säädä liesi keskilämmölle. Lue pakkauksesta, kuinka kauan pastaa pitää keittää. Kun pasta on valmis, valuta vesi pois. Laita uuniritilä uunin keskitasolle ja säädä uuni 200 asteeseen.
2. Kuori valkosipulinkyntset. Leikkaa ne veitsellä pieneksi silpuksi. Mittaa öljy paistinpannulle ja anna sen kuumentua hetki. Lisää broilerin fileesuikaleet ja valkosipulit. Sekoita paistinlastalla 5 minuuttia tai kunnes broileri on hieman ruskistunut.
3. Lisää tomaattimurska ja pakastepinaatti broilerin joukkoon. Mausta seos sokerilla, suolalla ja mustapippurilla ja sekoita. Keitä kastiketta 5 minuuttia tai kunnes pinaatti sulaa.
4. Kaada keitetty pasta uunivuokaan. Lisää tomaatti-broilerikastike ja sekoita hyvin. Tasoita vuolan pinta ja ripottele juustoraaste tasaisesti ruoan päälle. Laita vuoka uuniin ja kypsennä 30 minuuttia.

Resepti: Yhteishyvä

RAASTESALAATTI

3 porkkanaa
200 g varhaiskaalia
2 dl pakastemaissia
2 rkl hienonnettua persiljaa

Kastike:

2 rkl öljyä
1 tl timjamia
1 rkl sitruunamehua
½ tl suolaa

1. Raasta porkkanat ja kaali karkeaksi raasteeksi.
2. Sekoita raasteiden joukkoon maissit ja hienonnettu persilja.
3. Sekoita kulhossa öljy ja mausteet.
Kaada raastesalaatin joukkoon ja nostele sekaisin.

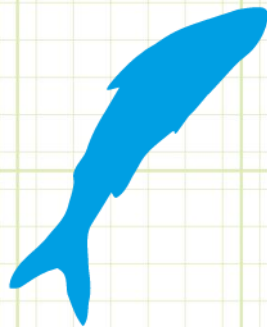


JUUSTOINEN KALAVUOKA

1 pkt (400 g) pakastekalaa esim. ahventa tai seitziä
½ tl sitruunapippuria
½ dl hienonnettua tilliä
1 prk (2,5 dl) juustoista ruokakermaa

1. Lado kalat uunivuokaan, paloittele tarvittaessa.
Ripota päälle sitruunapippuri ja tilli.
Lisää juustokerma.
2. Paista uunin keski-/yläosassa 200 asteessa n. 30 minuuttia.
Tarjoa perunamuusin tai keitettyjen perunoiden kanssa.

Resepti: Valio

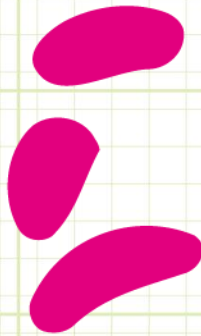


MÄISKYPERUNAT

1 kg perunoita
4 rkl oliiviöljyä
1-2 tl suolaa
rouhittua mustapippuria
(tuoreita tai kuivattuja yrtejä, kuten timjamia tai rosmariinia)

1. Pese perunat huolellisesti ja keitä ne kuorineen suolalla maustetussa vedessä (1 tl suolaa/1 l vettä) kypsiksi, noin 20 minuuttia. Anna perunoiden jäähtyä hetki.
2. Litistä perunat painamalla niitä reilun kokoisella lasin tai pullon pohjalla. Sivele perunoiden pintaa oliiviöljyä ja rouhi päälle suolaa ja mustapippuria.
3. Paista uunissa 225 °C 10-15 minuuttia tai kunnes perunoiden pinta on rapea.

Vinkki! Ylijääneet perunat sopivat erinomaisesti tähän ruokaan



HÖLSKYTYSKURKUT

150 g avomaankurkkua (noin 1 kpl)

¼ tl suolaa

½ rkl etikkaa

½ rkl sokeria

hienonnettua tilliä

1. Huuhtele kurkku. Leikkaa se ohuiksi viipaleiksi.
2. Laita viipaleet kannelliseen rasiaan ja ripottele päälle suolaa. Aseta kansi päälle ja ravista kurkkuja hetken aikaa.
3. Mittaa ja laita kurkkujen päälle sokeri ja etikka. Sekoita.
4. Ripottele päälle tilliä ja laita kurkut jääkaappiin jäähtymään ennen tarjoilua.

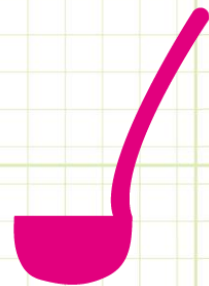


KASVIMINESTRONE

1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
1 porkkana
1 rkl öljyä / rasvaa
2 rkl tomaattipyreetä
1 l vettä
2 kasvisliemikuutiota
1 prk valkoisia papuja tomaattikastikkeessa
1 dl makaronia
200 g herneitä
1 pieni kesäkurpitsa
suolaa
(persiljaa)

1. Kuori ja hienonna sipuli, valkosipulinkynsi ja porkkana. Kuullota kasviksia öljyssä kattilan pohjalla muutaman minuutin ajan.
2. Lisää joukkoon vesi, liemikuutiot, pavut, tomaattipyree ja makaronit. Anna kiehua noin 8 minuuttia.
3. Lisää herneet ja kuutioitu kesäkurpitsa ja jatka keittämistä vielä muutama minuutti, kunnes pasta on kypsää. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa. Mausta keitto persiljalla.

Resepti: Yhteishyvä

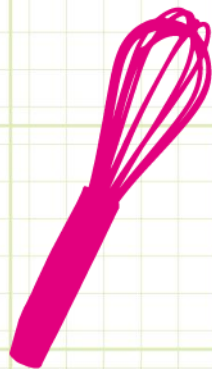


KOUKUTTAVA KAURALEIPÄ

6 dl kaurahiutaleita (puhdasta kauraa, jos teet gluteenittoman version)
4 dl vettä
0,5 dl öljyä
1-2 rkl hunajaa/siirappia
1 tl suolaa
(halutessa pinnalle voi laittaa siemeniä)

1. Sekoita kaikki aineet keskenään ja anna turvota hetken aikaa.
2. Levitä taikina tasaisesti leivinpaperin päälle uunipellille. Mitä ohuemmin levität, sitä rapeampi leipä/näkkäri.
3. Paista 250-asteisessa uunissa noin 12-15 minuuttia. Valmis leipä on hieman ruskistunut reunoilta.

Resepti: Kanelikaruselli



MYSLIFANIN RAPEAT KAURAKEKSIT

100 g margariinia (maidotonta)
4 dl hedelmä-pähkinämysliä
2 dl sokeria
1 dl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
2 kpl kananmunaa

1. Kuumenna uuni 200 asteeseen.
2. Leikkaa margariini kuutioiksi ja laita kattilaan. Siirrä kattila liedelle ja kuumenna, kunnes margariini on sulanut. Ota kattila pois liedeltä ja sammuta liesi.
3. Mittaa mysli, sokeri, vehnäjauhot ja leivinjauhe kulhoon. Lisää sula margariini ja sekoita puuhaarukalla tasaiseksi.
4. Riko kananmunat juomalasiin. Sekoita kananmunien rakenne rikki haarukalla. Kaada kananmunat taikinaan ja sekoita nopeasti tasaiseksi.
5. Ota esille 2 uunipeltiä ja laita niille leivinpaperit. Tee lusikalla kummallekin pellille 10 yhtä isoa taikinakekoa. Yhteen keksiin tarvitset noin 2 rkl taikinaa. Jätä keksien väliin reilusti tilaa, koska ne leviävät paistamisen aikana.
6. Laita toinen pelti uunin keskitalolle ja jätä toinen odottamaan vuoroaan. Paista keksejä uunissa 8 minuuttia.
7. Anna keksien jäähtyä pellillä noin puoli tuntia, niin niistä tulee rapeita ja ne pysyvät hyvin kasassa.

MUSTIKKASUUN SUKLAAPUURO

2 dl kaurakaakaojuomaa
2 ½ dl kaurahiutaleita
2 dl mustikoita (pakaste)
2 rkl hunajaa
1 tl vaniljasokeria

1. Mittaa kaurakaakaojuoma ja kaurahiutaleet sauvasekoittimen kulhoon. Lisää jäiset mustikat, hunaja ja vaniljasokeri.
2. Soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi, osa mustikoista saa jäädä kokonaiseksi.
3. Anna puuron turvota jääkaapissa vähintään 2 tuntia.

