

Makuja

arjen taitoja nuorille turvapaikanhakijoille

Menu 4

Broileri pastasalaatti
Kauraleipäset
Basilika-levite
Porkkana-papulevite
Mutakakku
Kardemummakerma



Broileri-pastasalaatti

8 annosta

n. 300 g maustamattomia broilerin fileesuikaleita

1 rkl rypsiöljyä

1 sitruuna

1 tl mustapippurirouhetta

400 g täysjyväpastaa (+ vettä keittämiseen)

2 paprikaa

500 g (kirsikka)tomaatteja

½ kurkku

5 aurinkokuivattua tomaattia

2 dl hillospuleita

1 dl ruohosipulisilppua

1 ruukku rucolaa

Kastike

1 dl rypsiöljyä

2 rkl viinietikkaa

1 rkl fariinisokeria

2 tl currya

1 tl timjamia

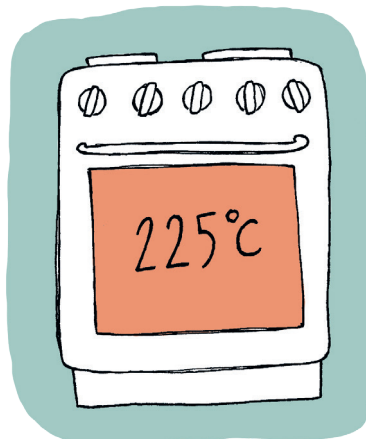
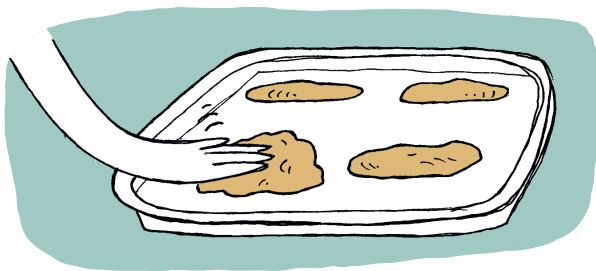
1 tl suolaa

1. Leikkaa broilerisuikaleet saksilla kahteen tai kolmeen osaan.
2. Purista sitruunasta mehu ja laita broilerisuikaleet marinoitumaan mehuun hetkeksi. Mausta pippurilla.
3. Keitä pasta ohjeen mukaan suolattomassa vedessä.
4. Sekoita kastikeaineet salaattikulhon pohjalla, lisää keitetty kuuma pasta ja sekoita kastikkeen kanssa.
5. Ruskista broilerisuikaleet rypsiöljyssä paistinpannussa. Lisää kypsä liha pastan joukkoon.
6. Kun pasta-lihaseos on jäähtynyt haaleaksi, lisää loput ainekset pilkottuina. Koristele rucolalla.
7. Tarjoa kylmänä.

Kauraleipäset

3 ½ dl kaurahiutaleita
1 ½ dl vehnäjäuhoja
2 tl leivinjauhetta
1 tl suolaa
1 rkl fariinisokeria
½ dl rypsiöljyä
2 ½ dl piimää

1. Sekoita kuivat aineet keskenään.
2. Lisää öljy ja piimä.
3. Sekoita tasaiseksi taikinaksi ja jaa leivinpaperille pellille nokareina.
4. Taputtele nokareet jauhotetuin käsin leipäsiksi ja paista 225-asteisessa uunissa 15 – 20 min.



Basilikalevite

200 g raejuustoa
50 g tuorejuustoa
 $\frac{1}{2}$ tuoretta basilikaa
riipaus mustapippuria

1. Hienonna ainekset tahnaksi esim. tehosekoittimessa.
2. Mausta mustapippurilla.



Porkkana-papulevite

1 iso (120 g) porkkana
1 prk (400/250 g) esikeitettyjä valkoisia papuja
2 rkl oliiviöljyä
1 pieni valkosipulinkynsi
1 rkl sitruunamehua
 $\frac{1}{4}$ **tl** suolaa
 $\frac{1}{4}$ **tl** jauhettua juustokuminaa eli jeeraa

1. Pese porkkana ja keitä kuorineen. Anna jäähtyä. Kuori ja paloittele porkkana.
2. Huuhtelee ja valuta pavut.
3. Nosta kaikki ainekset monitoimikoneeseen, jossa on leikkuuterä. Aja tasaiseksi tahnaksi.

Helppo mutakakku

225 g voita

3 muna

3 dl vehnäjauhoja

4 tl vaniljasokeria

1 tl suolaa

6 rkl kaakaojauhetta

3 dl sokeria



1. Voitele ja korppujauhota 24-26 cm:n irtopohjavuoka.
2. Sulata voi ja anna sen hieman jäähtyä.
3. Vatkaa munien rakenne rikki ja sekoita joukkoon voisula.
Sekoita kuivat ainekset keskenään ja kääntelevä ne sitten muna-voiseoksen joukkoon.
4. Kaada taikina kakkuvuokaan ja paista 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia.
5. Tarjoa esim. kardemummalla maustetun kermavaahdon kanssa.