Salaatit ja lämpimät kasvislisäkkeet

– selkokielisiä reseptejä

Lyhenteet resepteissä

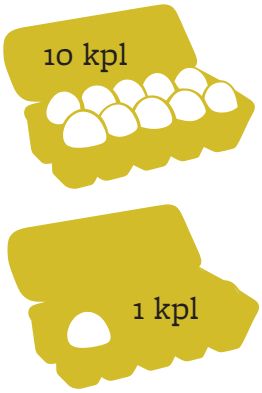
tl
= teelusikka

rkl
= ruokalusikka

g = gramma

kg
= kilogramma

mm
= maustemitta

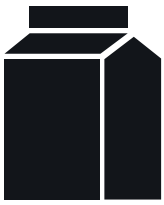


kpl
= kappale

dl = desilitra

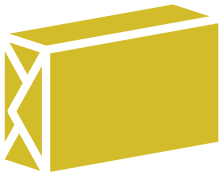
10 dl = 1 litra

l = litra



tlk
= tölkki

rs = rasia

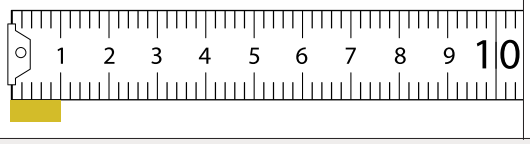


pkt
= paketti

prk
= purkki

ps = pussi

cm = senttimetri



Sisällysluettelo

Salaatit

sivu 4 ..... Appelsiini-fetasalaatti
sivu 6 ..... Talvinen vihersalaatti
sivu 8 ..... Kaalisalaatti
sivu 10 ..... Chili-porkkanasalaatti
sivu 12 ..... Appelsiiniset curryporkkanat
sivu 14 ..... Perunasalaatti
sivu 16 ..... Linssisalaatti
sivu 18 ..... Papusalaatti
sivu 20 ..... Härkissalaatti
sivu 22 ..... Meksikolainen maissisalaatti
sivu 24 ..... Punainen pastasalaatti
sivu 26 ..... Isoäidin salaatti
sivu 28 ..... Vihreä salsasalaatti
sivu 30 ..... Omena-mozzarellasalaatti
sivu 32 ..... Aprikoosisalaatti
sivu 34 ..... Kurkku-melonisalaatti
sivu 36 ..... Lämmin ruusukaalisalaatti

Lämpimät kasvislisäkkeet

sivu 38 ..... Ranskalaiset vihreät pavut
sivu 40 ..... Herne-sipulilisäke
sivu 42 ..... Kesäkurpitsapaistos
sivu 44 ..... Uunimunakoisot
sivu 46 ..... Parsakaalivuoka
sivu 48 ..... Juuresmuhennos
sivu 50 ..... Inkivääri-kasviswokki
sivu 52 ..... Hunajainen juurespyttipannu
sivu 54 ..... Valkopapulisäke
sivu 56 ..... Kaali-kookospata

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Appelsiini-fetasalaatti

4 annosta

Raaka-aineet

3	appelsiinia
2	avokadoa
200 g	fetajuustoa
150 g	punakaalia
70 g (pussillinen)	babypinaattia

Currykastike

1	kananmunan keltuainen
1 rkl	sitruunamehua
1 tl	currya
1	valkosipulinkynsi
1 rkl	hunajaa
½ tl	suolaa
1½ dl	öljyä
½ dl	appelsiinimehua

Tarvikkeet

- leikkuulauta
- veitsi
- juustohöylä
- pieni kulho
- vispilä
- iso siivilä
- ruokalusikka
- teelusikka
- desimitta
- laakea salaattikulho

Tee näin:

1. Valmista ensin kastike. Erottele munasta keltuainen pienen kulhon pohjalle.
2. Kuori valkosipuli ja pilko valkosipulinkynsi pieneksi silpuksi.
3. Sekoita keltuaisen joukkoon sitruunamehu, curry, hienonnettu valkosipulinkynsi, hunaja ja suola.
4. Valuta öljyä ohuena nauhana joukkoon koko ajan vispilällä sekoittaen.
5. Ohenna kastike appelsiinimehulla.
6. Kuori appelsiinit veitsellä ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi.
7. Halkaise avokadot ja poista kivet. Viipaloi hedelmäliha.
8. Suikaloi punakaali juustohöylällä.
9. Huuhtele pinaatti ja anna kuivua.
10. Laita pinaatti, punakaali, appelsiiniviipaleet ja avokadot laakeaan salaattikulhoon kerroksittain.
11. Murenna päälle fetajuusto ja kaada salaatinkastike.

Appelsiini-fetasalaatti

Talvinen vihersalaatti

4 annosta

Raaka-aineet

2	porkkanaa (2 dl raastetta)
2	verigreippiä
2	appelsiinia
200 g	valmista salaattisekoitusta tai muuta salaattia
3 rkl	siemensekoitusta

Kastike

200 g	kermaviiliä
1	lime
1 rkl	öljyä
½ tl	suolaa
1 tl	sokeria
½ tl	rouhittua mustapippuria

Tarvikkeet

- veitsi
- kuorimaveitsi
- leikkuulauta
- raastinrauta
- salaattikulho
- pieni kulho
- sitruspuserrin
- ruokalusikka
- teelusikka
- desimitta

Tee näin:

1. Kuori porkkanat ja raasta raastinraudan karkealla terällä.
2. Kuori verigreipit ja appelsiinit. Paloittele pieniksi paloiksi.
3. Sekoita salaattikulhossa salaattisekoitus, porkkanaraaste, verigreipit ja appelsiinit.
4. Ripottele siemenet salaatin päälle.
5. Leikkaa lime puoliksi ja purista limen mehu pieneen kulhoon.
6. Lisää kulhoon kermaviili ja öljy. Sekoita.
7. Lisää kulhoon suola, sokeri ja rouhittu mustapippuri. Sekoita tasaiseksi kastikkeeksi.
8. Tarjoa salaatti ja kastike erikseen.

Talvinen vihersalaatti

Kaalisalaatti

5 annosta

Raaka-aineet

1	pieni keräkaali
1	pieni nippu retiisejä
1	pieni nippu uusia porkkanoita
1	omena
1	pieni sipuli

Kastike

2 dl	maustamatonta jogurttia
1 rkl	dijonsinappia tai muuta vahvaa sinappia
1 rkl	omenaviinietikkaa
2 tl	sokeria
1/3 tl	suolaa

Tarvikkeet

- leikkuulauta
- veitsi
- kuorimaveitsi
- ruokalusikka
- teelusikka
- desimitta
- salaattikulho

Tee näin:

1. Sekoita ensin salaattikulhossa kaikki kastikkeen aineet.
2. Lisää salaattikulhoon maustamaton jogurtti, dijonsinappi ja omenaviinietikka.
3. Lisää salaattikulhoon sokeri ja suola. Sekoita tasaiseksi kastikkeeksi.
4. Halkaise kaalinkerä ja huuhtele tarvittaessa. Suikaloi mahdollisimman ohuiksi suikaleiksi. Lisää salaattikulhoon.
5. Huuhtele retiisit. Leikkaa pieniksi lohkoiksi. Lisää salaattikulhoon.
6. Kuori porkkanat ja leikkaa tulitikkumaisiksi suikaleiksi. Lisää salaattikulhoon.
7. Kuori omena ja poista siemenkota. Leikkaa ohuiksi suikaleiksi. Lisää salaattikulhoon.
8. Kuori sipuli ja leikkaa ohuiksi suikaleiksi. Lisää salaattikulhoon.
9. Sekoita salaatti hyvin. Laita jääkaappiin tekeytymään 1–2 tunniksi.

Kaalisalaatti

Chili-porkkanasalaatti

4 annosta

Raaka-aineet

4–5	porkkanaa
2	omenaa
1 dl	paahdettuja, rouhittuja maapähkinöitä

Kastike

1	tuore chili
1 prk	ananasmurskaa
2 rkl	soijakastiketta
1/2	sitruunan mehu
2	valkosipulinkynttä

Tarvikkeet

- kuorimaveitsi
- leikkuualusta
- veitsi
- raastinrauta
- kulho
- ruokalusikka
- pieni kulho

Tee näin:

1. Kuori porkkanat ja raasta karkeaksi raasteeksi.
2. Kuori omenat ja poista siemenkota. Raasta omenat karkeaksi raasteeksi.
3. Laita raastetut porkkanat ja omenat kulhoon. Sekoita.
4. Lisää kulhoon rouhitut maapähkinät.
5. Leikkaa chili halki ja ota siemenet pois. Pilko chili erittäin pieniksi paloiksi.
6. Kuori valkosipulinkynnet ja pilko pieniksi paloiksi.
7. Lisää pieneen kulhoon ananasmurska ja pieneksi pilkottu chili. Sekoita.
8. Lisää ananasmurskan joukkoon soijakastike, sitruunan mehu ja murskatut valkosipulinkynnet.
9. Sekoita maustettu ananasmurska raasteiden joukkoon.
10. Anna salaatin maustua jääkaapissa ennen tarjoilua.

Chili-porkkanasalaatti

Appelsiiniset curryporkkanat

6 annosta

Raaka-aineet

1 kg	porkkanoita
1	valkosipulinkynsi
1 rkl	rypsiöljyä
2 tl	currya
2 dl	appelsiinimehua
½ tl	suolaa
1 dl	mantelilastuja

Tarvikkeet

- leikkuulauta
- kuorimaveitsi
- veitsi
- ruokalusikka
- teelusikka
- paistinpannu
- paistinlasta
- desimitta

Tee näin:

1. Kuori porkkanat kuorimaveitsellä. Leikkaa porkkana ohuiksi viipaleiksi.
2. Kuori valkosipulinkynsi. Hienonna valkosipuli pieniksi paloiksi.
3. Kuumenna rypsiöljy ja curry paistinpannussa.
4. Lisää porkkanat ja valkosipuli paistipannulle.
5. Paista porkkanoita pannulla muutama minuutti samalla sekoittaen paistinlastalla.
6. Lisää pannulle appelsiinimehu. Anna kiehua poreillen noin 5 minuuttia.
7. Mausta suolalla ja ripottele pinnalle mantelilastut.

Appelsiiniset curryporkkanat

Perunasalaatti

6 annosta

Raaka-aineet

800 g	kiinteitä perunoita
1	pieni sipuli
1	valkosipulinkynsi
2 rkl	kapriksia

Kastike

2 rkl	rypsiöljyä
1 rkl	valkoviinietikkaa
½ tl	suolaa
½ tl	rouhittua mustapippuria
1 rkl	hienonnettuja yrttejä (esimerkiksi persilja, ruohosipuli, timjami)

Tarvikkeet

- kattila
- leikkuulauta
- veitsi
- salaattikulho
- ruokalusikka
- teelusikka

Tee näin:

1. Huuhtele perunat.
2. Laita perunat ja vettä kattilaan. Keitä perunat kypsäksi.
3. Kuori kypsät, lämpimät perunat. Viipaloi perunat.
4. Kuori sipuli ja valkosipuli. Pilko ne pieneksi silpuksi.
5. Sekoita kastikkeen aineet rypsiöljy, valkoviinietikka, suola, rouhittu mustapippuri ja hienonnetut yrtit keskenään salaattikulhon pohjalla.
6. Lisää salaattikulhoon viipaloidut perunat, silputut sipuli ja valkosipuli. Sekoita hyvin.
7. Lisää salaattikulhoon kaprikset.
8. Anna perunasalaatin vetäytyä jääkaapissa vähintään 15 minuuttia, mieluiten useampi tunti.

Perunasalaatti

Linssisalaatti

Raaka-aineet

2 dl	punaisia linssejä
2	kovaksi keitettyä kananmunaa
1 tlk	järvikalasäilyke öljyssä
2–3	kevätsipulia
2	tomaattia
1	jäävuorisalaattia

Kastike

2 rkl	sitruunamehua
3 rkl	öljyä järvikalasäilyke tölkistä
1	valkosipulinkynsi
¼ tl	suolaa
¼ tl	rouhittu mustapippuria

Tee näin:

1. Huuhtele linssit kylmällä vedellä ja keitä ne pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta ja jäähdytä.
2. Laita vesi kiehumaan. Lisää kanamunat kiehuvaan veteen ja keitä kananmunia 9–10 minuuttia. Jäähdytä kananmunat kylmässä vedessä. Kuori kananmunat. Leikkaa kananmunat lohkoiksi.
3. Valuta järvikalasäilykkeen öljy talteen pieneen kulhoon.
4. Leikkaa kevätsipuli renkaiksi.
5. Huuhtele tomaatit. Leikkaa tomaatit lohkoiksi.
6. Huuhtele jääsalaatti. Suikaloi salaatti. Levitä salaattisuikaleet tarjoiluvadille.
7. Yhdistä salaattikulhossa keskenään linssit, järvikala ja sipulisilppu.
8. Sekoita kastikkeen aineet lasissa. Lisää lasiin sitruunan mehu ja järvikalasäilykkeen öljy.
9. Kuori valkosipulinkynsi. Pilko valkosipulinkynsi pieniksi paloiksi.
10. Lisää valkosipulisilppu, suola ja rouhittu mustapippuri lasiin. Sekoita.
11. Nostele salaatti keoksi jäävuorisalaattisuikaleiden päälle.
12. Koristele kananmuna- ja tomaattilohkoilla.
13. Levitä kastike salaatin päälle.

Tarvikkeet

- siivilä
- kattila
- leikkuulauta
- veitsi
- pieni kulho
- salaattikulho
- tarjoiluvati
- lasi
- ruokalusikka
- teelusikka

Linssisalaatti

Papusalaatti

4 annosta

Raaka-aineet

1 tlk	papumixiä tai ruskeita papuja
1	punainen paprika
1–2	omenaa
1 prk	raejuustoa
1 dl	persiljaa

Kastike

½ dl	appelsiinimehua
2 tl	sokeria
1 tl	valkoviinietikkaa
¼ tl	suolaa
2 rkl	rypsiöljyä

Tarvikkeet

- siivilä
- leikkuulauta
- veitsi
- salaattikulho
- lasi
- desimitta
- teelusikka
- ruokalusikka
- salaattiottimet, iso lusikka tai kauha

Tee näin:

1. Huuhtele pavut kylmällä vedellä siivilässä ja valuta.
2. Huuhtele paprika. Leikkaa paprika puoliksi ja poista siemenkota. Kuutioi paprika pieniksi paloiksi.
3. Huuhtele omena. Leikkaa omena pieniksi paloiksi.
4. Valuta raejuustosta ylimääräinen neste pois.
5. Yhdistä pavut, pilkotut paprika ja omena sekä raejuusto salaattikulhossa.
6. Sekoita kastikkeen ainekset appelsiinimehu, sokeri, valkoviinietikka, suola ja rypsiöljy pienessä lasissa.
7. Pilko persilja pieneksi silpuksi ja lisää salaatin joukkoon.
8. Lisää kastike salaattiin.
9. Anna maustua ennen tarjoilua kylmässä.

Papusalaatti

Härkissalaatti

4–6 annosta

Raaka-aineet

1 ruukku	jääsalaattia
½	kurkku
1 pieni	keltainen paprika
1 rasia	kirsikkatomaatteja
1–2 rkl	rypsiöljyä
1 pkt	(maustettua) härkistä
150–200 g	juustoa maun mukaan (esim. feta, mozzarella, emmental)

Kastike

1 prk	kermaviiliä
1 rkl	sinappia
½ tl	sokeria

Tarvikkeet

- leikkuulauta
- ruokalusikka
- teelusikka
- pieni kulho
- salaattikulho
- veitsi
- paistinpannu
- paistinlasta
- salaattiottimet tai kaksi isoa lusikkaa

Tee näin:

1. Sekoita sinappi ja sokeri kermaviilin joukkoon, anna maustua viileässä.
2. Huuhtele salaatti ja anna kuivahtaa. Revi salaatti salaattikulhoon.
3. Pese kurkku. Halkaise pituussuunnassa ja leikkaa kuutioiksi. Lisää salaattikulhoon.
4. Huuhtele paprika. Leikkaa paprika kahtia. Poista sisältä siemenkota. Leikkaa paprika kuutioiksi. Lisää salaattikulhoon.
5. Huuhtele kirsikkatomaatit. Leikkaa kirsikkatomaatit puoliksi. Lisää salaattikulhoon.
6. Kuumenna öljy paistinpannussa. Paista härkistä hetki pannulla. Lisää mausteita halutessasi.
7. Leikkaa juusto kuutioiksi. Lisää salaattikulhoon.
8. Lisää paistettu härkis salaattikulhoon.
9. Sekoita kulhossa olevat raaka-aineet sekaisin.
10. Tarjoa salaatti kastikkeen kanssa.

Härkissalaatti

Meksikolainen maissisalaatti

4 annosta

Raaka-aineet

400 g	pakastettuja maissinjyviä
1	vihreä paprika
3	tomaattia
2 rkl	hienonnettua persiljaa
2	kevätsipulia
½	kurkkua
1 dl	nachoja

Kastike

1 tl	öljyä
1 tl	makeaa chilikastiketta
1	sitruunan mehu

Tarvikkeet

- leikkuulauta
- veitsi
- ruokalusikka
- teelusikka
- salaattikulho
- pieni kulho

Tee näin:

1. Sulata pakastetut maissinjyvät.
2. Pese paprika. Puolita se ja poista siemenet sekä kova kantaosa. Paloittele kuutioiksi.
3. Pese tomaatit. Halkaise ja poista siemenet sekä kova kantaosa. Kuutioi tomaatit.
4. Huuhtele persilja. Pilko pieneksi silpuksi.
5. Huuhtele ja leikkaa kevätsipulit renkaiksi.
6. Huuhtele kurkku. Leikkaa kurkku pieniksi kuutioiksi.
7. Sekoita kaikki raaka-aineet salaattikulhossa.
8. Sekoita kastike pienessä kulhossa.
9. Lisää pieneen kulhoon öljy ja makea chilikastike.
10. Leikkaa sitruuna puoliksi ja purista sitruunan mehu lasiin.
11. Kaada kastike salaatin päälle.
12. Murskaa nachoja salaatin päälle.

Meksikolainen maissisalaatti

Punainen pastasalaatti

5 annosta

Raaka-aineet

½ pss (200 g)	pastaa
1 tl	suolaa
3–4 rkl	punaista pestoa
1 rs	kirsikkatomaatteja
½	vihreitä oliiveja
1 pkt	mozzarellapalloja
1 pss	babypinaattia
	rucolaa

Tarvikkeet

- kattila
- teelusikka
- siivilä
- salaattikulho
- ruokalusikka
- salaattiottimet
  tai kaksi isoa lusikkaa

Tee näin:

1. Laita vesi kiehumaan kattilaan. Lisää suola.
2. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan suolatussa vedessä.
3. Valuta pasta siivilässä ja anna jäähtyä hetki.
4. Mittaa punainen pesto salaattikulhoon ja sekoita pasta joukkoon.
5. Huuhtele kirsikkatomaatit. Puolita kirsikkatomaatit ja lisää salaattikulhoon.
6. Valuta oliivit ja lisää salaattikulhoon.
7. Lisää salaattiin pienet mozzarellapallot. Jos käytät isoa mozzarellapalloa, valuta se ja leikkaa mozzarella kuutioiksi.
8. Huuhtele babypinaatti ja rucola. Lisää salaattikulhoon.
9. Sekoita kaikki salaatin ainekset keskenään sekaisin.
10. Säilytä jääkaapissa tarjoiluun asti.

Punainen pastasalaatti

Isoäidin salaatti

Raaka-aineet

1	ruukkua lehtisalaattia
6	retiisiä
4	kananmunaa
	ruohosipulia

Kastike:

2 dl	kermaviiliä
1 tl	suolaa
0,25 tl	rouhittua mustapippuria
2 rkl	etikkaa
2 rkl	sinappia
2 rkl	sokeria

Tarvikkeet

- kattila
- leikkuulauta
- veitsi
- siivilä
- salaattikulho
- pieni kulho
- haarukka
- teelusikka
- ruokalusikka

Tee näin:

1. Laita vesi kiehumaan kattilaan.
2. Lisää kananmunat veteen ja keitä kananmunia 8-9 minuutin ajan. Anna munien jäähtyä.
3. Kuori kananmunat.
4. Leikkaa kaksi kananmunaa puoliksi.
5. Erottele kahdesta kananmunasta keltuaiset ja valkuaiset.
6. Huuhtele ja valuta salaatti. Revi salaatinlehdet salaattikulhoon.
7. Huuhtele retiisit ja leikkaa pieniksi lohkoiksi. Lisää salaattikulhoon.
8. Pilko kaksi kananmunaa ja kaksi valkuaista pieniksi paloiksi. Lisää salaattikulhoon.
9. Valmista kastike. Hienonna keltuaiset haarukalla.
10. Lisää kulhoon kermaviili, hienonnetut keltuaiset, suola, mustapippuri, etikka, sinappi ja sokeri. Sekoita hyvin.
11. Tarjoa kastike erikseen tai salaatin joukossa.
12. Pilko ruohosipuli pieneksi silpuksi. Koristele salaatti silputulla ruohosipulilla.

Isoäidin salaatti

Vihreä salsasalaatti

6 annosta

Raaka-aineet

200 g	pakasteherneitä
½	kurkku
2	vihreää omenaa
1	vihreä paprika
100 g	hillosipuleita
2 dl	tilliä hienonnettuna
1	keräsalaatti

Kastike

½ dl	makeaa chilikastiketta
2 rkl	öljyä
1 rkl	omenaviinietikkaa
½ tl	suolaa
½ tl	rouhittua mustapippuria

Tarvikkeet

- leikkuulauta
- veitsi
- kuorimaveitsi
- ruokalusikka
- desimitta
- kulho
- pieni kulho
- laakea salaattikulho

Tee näin:

1. Sulata pakasteherneet.
2. Pese kurkku. Leikkaa kurkku kuutioiksi.
3. Kuori omenat kuorimaveitsellä. Halkaise omenat ja poista siemenkodat.
4. Huuhtele paprika. Puolita paprika ja poista paprikasta kova kanta. Leikkaa kuutioiksi.
5. Avaa hillosipulipurkki ja poista ylimääräinen neste.
6. Pilko tilli pieneksi silpuksi.
7. Sekoita salaattikulhossa paloitellut kurkku, omena, vihreä paprika ja hillosipulit sekä herneet ja hienonnettu tilli.
8. Sekoita kastike pienessä kulhossa. Lisää kulhoon makea chilikastike, öljy, omenaviinietikka, suola ja rouhittu mustapippuri. Sekoita kunnolla.
9. Sekoita kastike salaattiainesten joukkoon.
10. Revi keräsalaatti laakean salaattikulhon pohjalle.
11. Kaada salaattiainekset keräsalaatin päälle.

Vihreä salsasalaatti

Omena-mozzarellasalaatti

4 annosta

Raaka-aineet

½	ruukku rukolaa
½	ruukku salaattia (esim. jääsalaattia, lollo rossoa)
150 g	kirsikkatomaatteja
2	vihreää omenaa
1 pkt	mozzarellapalloja

Tarvikkeet

- siivilä
- leikkuulauta
- veitsi
- salaattikulho

Tee näin:

1. Huuhtele salaatit ja rukola.
2. Revi salaatit ja rukola salaattikulhoon.
3. Huutele kirsikkatomaatit. Leikkaa kirsikkatomaatit puoliksi.
4. Huuhtele omena. Leikkaa omena paksuiksi siivuiksi ja siivut vielä puoliksi.
5. Lisää salaattipohjaan tomaatit, omena sekä mozzarellapallot.

Omena-mozzarellasalaatti

Aprikoosisalaatti

4 annosta

Raaka-aineet

1 pss	salaattisekoitusta
1	oranssi paprika
200 g	tomaatteja
6 kpl	kuivattuja aprikooseja
½ dl	auringonkukansiemeniä

Kastike

3 rkl	appelsiinimehua
1 rkl	öljyä
½ tl	kuivattua rakuunaa
½ tl	rouhittua mustapippuria

Tarvikkeet

- leikkuulauta
- veitsi
- salaattikulho
- desimitta
- lasi
- ruokalusikka
- teelusikka
- salaattiottimet
  tai kaksi isoa lusikkaa

Tee näin:

1. Huuhtele tomaatit ja lohko tomaatit suunkokoisiksi paloiksi.
2. Viipaloi kuivatut aprikoosit pieniksi paloiksi.
3. Huuhtele paprika ja poista sen sisältä siemenet ja siemenkota. Pilko paprika pieniksi palasiksi.
4. Sekoita valmis salaattisekoitus, pilkotut tomaatit, kuivatut aprikoosit ja paprikat keskenään.
5. Lisää salaattiin auringonkukansiemenet.
6. Sekoita appelsiinimehu, öljy, rakuuna ja rouhittu mustapippuri pienessä lasissa.
7. Tarjoa kastike salaatin kanssa.

Aprikoosisalaatti

Kurkku-melonisalaatti

4 annosta

Raaka-aineet

2 ruukkua	erilaisia salaatteja esimerkiksi tammenlehti- ja jääsalaattia
1	kurkku
½	cantaloupemelonia, hunajamelonia tai vesimelonia

Kastike

2 rkl	öljyä
½ rkl	viinietikkaa
½ tl	suolaa

Tarvikkeet

- leikkuulauta
- veitsi
- salaattikulho
- ruokalusikka
- teelusikka
- salaattiottimet

tai kaksi isoa lusikkaa

Tee näin:

1. Huuhtele salaatit ja anna kuivahtaa. Revi ne salaattikulhoon.
2. Pese kurkku. Halkaise pituussuunnassa ja leikkaa viipaleiksi. Lisää salaattikulhoon.
3. Leikkaa meloninpuolikas neljään lohkoon. Poista siemenet. Kuori palat. Leikkaa paloiksi. Lisää salaatin joukkoon.
4. Mittaa kastikkeen aineet salaattikulhoon ja sekoita hyvin salaattiainesten kanssa.
5. Halutessasi salaatista ruokaisamman voit lisätä siihen oliiveja ja fetajuustoa.

Kurkku-melonisalaatti

Lämmin ruusukaalisalaatti

4 annosta

Raaka-aineet

400 g	ruusukaalia
2	valkosipulinkynttä
2 rkl	öljyä
1	sitruunan raastettu kuori
2 tl	sitruunamehua
¼ tl	suolaa
¼ tl	mustapippuria

Tarvikkeet

- leikkuulauta
- veitsi
- paistinpannu
- paistinlasta
- teelusikka
- ruokalusikka
- raastinrauta
- lasi

Tee näin:

1. Huuhtele ruusukaalit. Poista tarvittaessa huonokuntoiset päällyslehdet ja siisti kanta.
2. Leikkaa ruusukaalit veitsellä lohkoiksi.
3. Kuori valkosipulinkynnet. Viipaloi valkosipuli ohuiksi viipaleiksi.
4. Kuumenna öljy paistinpannulla ja lisää ruusukaalilohkot. Paista muutama minuutti sekoitellen.
5. Lisää paistinpannulle valkosipuliviipaleet ja paista vielä, kunnes ruusukaali on saanut hieman väriä.
6. Pese sitruuna hyvin. Raasta kuoren keltainen osa ohuelti.
7. Purista sitruunasta mehua lasiin.
8. Lisää pannulla paistuviin ruusukaaleihin sitruunan kuori ja mehu.
9. Mausta vielä suolalla ja mustapippurilla.
10. Tarjoile ruusukaalit lämpiminä.

Lämmin ruusukaalisalaatti

Ranskalaiset vihreät pavut

4 annosta

Raaka-aineet

200 g	pakastettuja vihreitä papuja
200 g	tomaatteja
1	iso sipuli
5	valkosipulinkynttä
2 rkl	öljyä
½ dl	vettä
¼ tl	rouhittua mustapippuria
½ tl	suolaa
½ tl	kuivattua basilikaa

Tarvikkeet

- kattila
- siivilä
- leikkuulauta
- veitsi
- paistinpannu
- paistinlasta
- desimitta
- ruokalusikka
- teelusikka

Tee näin:

1. Laita vesi kiehumaan kattilaan.
2. Lisää jäiset vihreät pavut kiehuvaan veteen ja keitä papuja pari minuuttia.
3. Kaada pavut siivilään.
4. Pese tomaatit ja leikkaa kuutioiksi.
5. Kuori sipuli ja valkosipulinkynnet. Hienonna sipulit pieniksi paloiksi.
6. Kuumenna öljy paistinpannulla.
7. Lisää hienonnettu sipuli ja valkosipuli. Kuullota sipuleja muutama minuutti samalla sekoittaen.
8. Lisää kuutioidut tomaatit ja pavut. Voit leikata papuja pienimmiksi halutessasi.
9. Lisää vielä paistinpannulle vettä noin ½ dl.
10. Kypsennä 10 minuuttia.
11. Lisää paistinpannulle rouhittu mustapippuri, suola ja kuivattua basilikaa. Sekoita varovasti.
12. Tarjoile ranskalaiset vihreät pavut lämpiminä.

Ranskalaiset vihreät pavut

Herne-sipulilisäke

4 annosta

Raaka-aineet

2	sipulia
2 rkl	öljyä
400 g	pakasteherneitä
noin 1 dl	vettä
½ tl	suolaa
½ tl	rouhittua mustapippuria
½ tl	timjamia
2–3 rkl	hienonnettua persiljaa

Tarvikkeet

- leikkuulauta
- veitsi
- kattila
- paistinlasta
- desimitta
- ruokalusikka
- teelusikka

Tee näin:

1. Kuori sipuli. Pilko sipuli pieniksi palasiksi.
2. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää sipuli kattilaan.
3. Sekoita kunnes sipuli pehmenee.
4. Lisää kattilaan pakasteherneet, vesi, suola, rouhittu mustapippuri ja timjami. Hauduta noin 5 minuuttia, kunnes herneet kuumenevat.
5. Huuhtele persilja. Hienonna persilja mahdollisimman pieneksi silpuksi.
6. Sekoita herneiden joukkoon hienonnettu persilja.
7. Tarjoile herneet lämpiminä.

Herne-sipulilisäke

Kesäkurpitsapaistos

4 annosta

Raaka-aineet

1 kg	kesäkurpitsaa
1	sipuli
1	valkosipulinkynsi
4 rkl	öljyä
2 tl	oreganoa
½ dl	juustoraastetta
½ dl	korppujauhoja

Tarvikkeet

- leikkuulauta
- veitsi
- paistinpannu
- ruokalusikka
- paistolasta
- lautanen
- talouspaperi
- uunivuoka
- teelusikka

Tee näin:

1. Pese kesäkurpitsat. Leikkaa kanta pois. Viipaloi noin 1 cm paksuiksi viipaleiksi.
2. Kuori sipuli ja valkosipulinkynsi. Hienonna sipulit.
3. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
4. Kuumenna öljy paistinpannulla. Paista kesäkurpitsaviipaleet molemmin puolin kauniin kullanruskeiksi.
5. Laita paistetut viipaleet lautaselle talouspaperin päälle, niin ylimääräinen öljy valuu pois.
6. Kuullota lopuksi hienonnetut sipulit paistinpannulla.
7. Levitä öljyä uunivuoan pohjalle ja reunoille.
8. Laita paistetut kesäkurpitsaviipaleet ja paistetut sipulit vuokaan.
9. Ripottele pinnalle oregano, juustoraaste ja korppujauho.
10. Kypsennä uunissa noin 30 minuuttia.

Kesäkurpitsapaistos

Uunimunakoisot

6 annosta

Raaka-aineet

3 kpl	(1 kg) munakoisoja
2 tl	suolaa
3	tomaattia
2	sipulia
3–5	valkosipulinkynttä
1	ruukku persiljaa
1	sitruuna
3 tl	sokeria
1 dl	oliiviöljyä
3–4 dl	vettä

Tarvikkeet

- leikkuulauta
- veitsi
- teelusikka
- kulho
- sitruspuserrin
- uunivuoka
- desimitta
- talouspaperi
- pullasuti

Tee näin:

1. Pese munakoisot ja leikkaa kanta pois.
   Halkaise pituussuunnassa kahtia ja leikkaa pintaan viiltoja.
2. Ripottele munakoisojen leikkauspinnoille suolaa ja jätä odottamaan.
3. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
4. Pese tomaatit ja leikkaa pieniksi kuutioiksi. Laita kulhoon.
5. Kuori sipulit ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Laita kulhoon.
6. Kuori valkosipulinkynnet ja hienonna. Laita kulhoon.
7. Hienonna persilja. Lisää kulhoon.
8. Purista sitruunan mehu. Lisää mehu kulhoon.
   Jos sinulla on sitruspuristin, käytä sitä sitruunan mehun puristamiseen.
   Voit myös puristaa mehun käsi. Halkaise sitruuna puoliksi ja purista mehu.
9. Lisää sokeri ja sekoita.
10. Pyyhi munakoison puolikkaat talouspaperilla kuiviksi.
11. Voitele uunivuoka oliiviöljyllä.
12. Laita munakoisot vuokaan leikkauspinta ylöspäin.
13. Voitele leikkauspinta oliiviöljyllä.

14. Levitä kasvisseos munakoisojen päälle, lisää vuokaan vettä ja reilu loraus oliiviöljyä.
15. Kypsennä 45–60 minuuttia, kunnes munakoisot ovat pehmeitä.
16. Ota uunista, valele vuoassa olevalla liemellä ja anna jäähtyä jonkin aikaa.

Uunimunakoisot

Parsakaalivuoka

4 annosta

Raaka-aineet

400 g	parsakaalia
	vettä
½ tl	suolaa
2 dl	ruokakermaa
2 dl	emmentaljuustoraastetta
1–2	valkosipulinkynttä
½ tl	suolaa
¼ tl	mustapippuria
3 rkl	hienonnettua persiljaa

Tarvikkeet

- leikkuulauta
- veitsi
- kattila
- siivilä
- uunivuoka
- pieni kulho
- desimitta
- ruokalusikka
- teelusikka

Tee näin:

1. Huuhtele parsakaalit ja pilko pieniksi paloiksi.
2. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
3. Laita vesi kiehumaan kattilassa. Lisää suola kiehuvaan veteen.
4. Keitä parsakaalipaloja suolalla maustetussa vedessä 3 minuuttia. Valuta parsakaalit siivilässä.
5. Voitele uunivuoka öljyllä.
6. Laita valutetut parsakaalit uunivuokaan.
7. Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet.
8. Huuhtele persilja ja pilko se pieneksi silpuksi.
9. Sekoita kulhossa hienonnettu valkosipuli, kerma, juustoraaste, suola, mustapippuri ja hienonnettu persilja.
10. Lusikoi seos parsakaalien päälle.
11. Kypsennä parsakaalivuoka uunissa 20–30 minuuttia.

Parsakaalivuoka

Juuresmuhennos

6 annosta

Raaka-aineet

2	isoa sipulia
4	valkosipulinkynttä
1 kg	erilaisia juureksia esim. porkkanaa, palsternakkaa, lanttua, selleriä
2	purjoa
2 tlk	tomaattimurskaa
4 dl	vettä
1	kasvisliemikuutio
2	laakerinlehteä
1 tl	timjamia
1 tl	suolaa
½ tl	mustapippuria

Tarvikkeet

- leikkuulauta
- veitsi
- kuorimaveitsi
- kattila ja kansi
- desimitta
- teelusikka

Tee näin:

1. Kuori sipulit ja valkosipulit ja suikaloi ne. Lisää sipulit kattilaan.
2. Kuori juurekset ja leikkaa kuutioiksi. Lisää juurekset kattilaan.
3. Leikkaa purjot pituussuunnassa puoliksi ja huuhtele hyvin. Leikkaa paloiksi. Lisää purjo kattilaan.
4. Lisää kattilaan tomaattimurska ja vesi.
5. Lisää kattilaan kasvisliemikuutio, laakerinlehdet, timjami, suola ja mustapippuri.
6. Kuumenna muhennos kiehuvaksi.
7. Hauduta kannen alla noin 45–60 minuuttia, kunnes juurekset ovat pehmeitä.
8. Lisää hauduttamisen aikana tarvittaessa vettä.
9. Tarkista maku ja lisää mausteita tarvittaessa.

Juuresmuhennos

Inkivääri-kasviswokki

6 annosta

Raaka-aineet

1	kesäkurpitsa
3	porkkanaa
1	palsternakka
1	kiinankaali
2	sipulia
200 g	vihreitä pakastepapuja
2–3	valkosipulinkynttä
	öljyä
2 tl	raastettua tuoretta inkivääriä
½ tl	mustapippuria
1 rkl	hunajaa
2 rkl	makeaa chilikastiketta
1–2 dl	vettä
2–3 rkl	hienonnettua tuoretta korianteria tai persiljaa

Tarvikkeet

- leikkuulauta
- veitsi
- kuorimaveitsi
- raastinrauta
- wokkipannu tai iso paistinpannu
- iso kulho
- desimitta
- ruokalusikka
- teelusikka

Tee näin:

1. Pese kesäkurpitsa ja poista kanta. Leikkaa ohuiksi suikaleiksi.
2. Kuori porkkanat ja palsternakka. Suikaloi.
3. Pese kiinankaali ja leikkaa suikaleiksi.
4. Kuori sipulit ja leikkaa suikaleiksi.
5. Kuori ja pilko valkosipulinkynnet pieniksi paloiksi.
6. Kuori ja raasta pala inkivääriä.
7. Kuullota kasvikset tilkassa öljyä wokkipannussa aina laji kerrallaan. Siirrä isoon kulhoon odottamaan.
8. Kaada kaikki kasvikset kulhosta wokkipannulle ja lisää joukkoon pakastepavut ja hienonnettu valkosipuli.
9. Lisää mausteet (mustapippuri, hunaja, makea chilikastike) ja paista sekoitellen 3–5 minuuttia. Lisää tarvittaessa vettä.
10. Tarkista maku ja lisää pinnalle hienonnettu korianteri tai persilja.

Inkivääri-kasviswokki

Hunajainen juurespyttipannu

4 annosta

Raaka-aineet

1	pieni lanttu
3	porkkanaa
1	palsternakka
	vettä
½ tl	suolaa
1	pieni purjo
2 rkl	öljyä
2 rkl	hunajaa
4 rkl	hienonnettua persiljaa

Tarvikkeet

- leikkuulauta
- veitsi
- kuorimaveitsi
- kattila
- teelusikka
- siivilä
- paistinpannu
- ruokalusikka

Tee näin:

1. Kuori lanttu, porkkanat ja palsternakka kuorimaveitsellä ja leikkaa veitsellä kuutioiksi.
2. Laita vesi kiehumaan kattilassa. Lisää suola kiehuvaan veteen.
3. Kypsennä juureskuutiot suolalla maustetussa vedessä lähes kypsiksi. Valuta siivilässä.
4. Halkaise purjo pituussuunnassa kahtia ja huuhtele huolellisesti. Leikkaa pieniksi paloiksi.
5. Kuumenna öljy paistinpannulla ja kuullota purjo ja juureskuutiot siinä.
6. Lisää pannulle hunaja ja kuumenna sekoitellen.
7. Koristele persiljalla.

Hunajainen juurespyttipannu

**Valkopapu-
lisäke**

Valkopapulisäke

6 annosta

Raaka-aineet

2 tlk	kypsiä valkoisia papuja (noin 230 g)
2	valkosipulinkynttä
3 rkl	oliiviöljyä
1 rkl	sitruunamehua
1 tl	kuivattua rakuunaa
0,25 tl	suolaa
0,25 tl	mustapippuria

Tarvikkeet

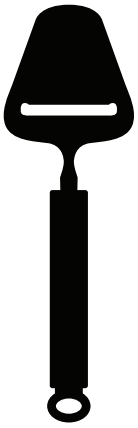
- siivilä
- leikkuulauta
- veitsi
- kattila
- teelusikka
- ruokalusikka

Tee näin:

1. Huuhtele ja valuta pavut.
2. Kuori ja pilko valkosipulinkynnet pieniksi paloiksi.
3. Kuumenna oliiviöljy kattilassa
4. Lisää öljyn joukkoon valkosipulipalat ja paista hetki.
   Älä ruskista valkosipulia.
5. Lisää kattilaan pavut, sitruunamehu, kuivattu rakuuna, suola ja mustapippuri.
6. Kypsennä papuja välillä sekoittaen, kunnes pavut alkavat pehmetä, noin 7 minuuttia.
7. Survo papuja kevyesti ja lisää tilkka vettä, jos sose tuntuu liian paksulta.

Tarvikkeita

kuorima-
veitsi

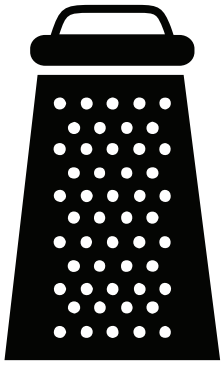


juusto-
leikkuri

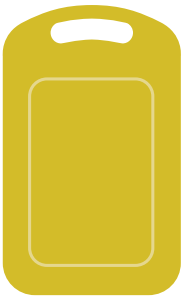
paistinlasta

sakset

juuresveitsi



raastin

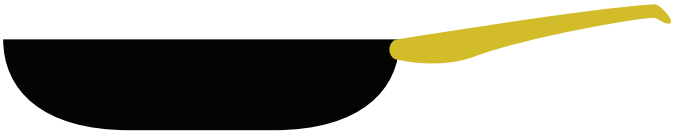


leikkuu-
lauta

sauva-
sekoitin

vedenkeitin

kattila



paistinpannu

Kaalikookospata

Raaka-aineet

400 g	keräkaalia tai savoijinkaalia
1	pieni kukkakaali
1 (250 g)	parsakaali
1 tuore	punainen chili
2 rkl	öljyä
1 tl	tuoretta raastettua inkivääriä
	tai 0,5 tl kuivattua inkivääriä
1 tl	juustokuminaa
0,5 dl	seesaminsiemeniä
2 dl	kookosmaitoa
1–2 tl	suolaa
0,5	limen mehua
	tuoretta korianteria

Tarvikkeet

- leikkuulauta
- veitsi
- kattila
- ruokalusikka
- teelusikka
- desimitta
- paistinlasta
- kauha

Tee näin:

1. Leikkaa kaali 0,5–1 cm:n paksuisiksi suikaleiksi.
2. Irrota kukkakaalin ja parsakaalin kukinnot.
3. Viipaloi parsakaalin varret ohuiksi.
4. Halkaise chili, poista siemenet ja viipaloi chili pieniksi paloiksi.
5. Kuumenna öljy kattilassa ja lisää chili, inkivääri, juustokumina sekä seesaminsiemenet.
6. Kuumenna mausteita hetki. Seesaminsiemenet saavat hieman jopa paahtua.
7. Lisää kookosmaito ja anna kiehahtaa.
8. Lisää kattilaan kukkakaalit ja vähennä lämpöä.
9. Anna hautua hetki ennen kuin lisäät kattilaan myös parsakaalit ja kaalisuikaleet. Laita kansi päälle ja anna hautua noin 10 minuuttia, kunnes kukka- ja parsakaali on rapsakan kypsää ja kaali vielä kauniin vihertävää.
10. Sekoittele muutaman kerran kypsennyksen aikana.
11. Mausta suolalla, limen mehulla ja tuoreella korianterilla.
12. Tarkista maku.

Kaalikookospata

www.martat.fi
facebook/Martat vinkkaa
insta/Marttailu
twitter/Marttaliitto
youtube/Martat-TV