

Salaatit ja lämpimät kasvislisäkkeet



– selkokielisiä reseptejä

Lyhenteet resepteissä

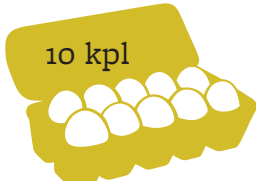

tl
 = teelusikka


rkl
 = ruokalusikka


g = gramma


kg
 = kilogramma


mm
 = maustemitta



kpl
 = kappale



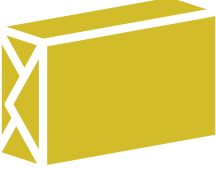
dl = desilitra

 10 dl = 1 litra

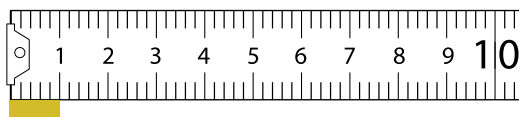
l = litra


tlk
 = tölkki


rs = rasia


pkt
 = paketti


prk
 = purkki


cm = senttimetri

ps = pussi



Sisällysluettelo

Salaatit

sivu 4	Appelsiini-fetasalaatti
sivu 6	Talvinen vihersalaatti
sivu 8	Kaalisalaatti
sivu 10	Chili-porkkanasalaatti
sivu 12	Appelsiinisaiset 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	Unimunakoisot
sivu 46	Parsakaalivuoka
sivu 48	Juuresmuhennos
sivu 50	Inkivääri-kasviswokki
sivu 52	Hunajainen juurespyttipannu
sivu 54	Valkopapulisäke
sivu 56	Kaali-kookospata



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
 $\frac{1}{2}$ tl suolaa
 $1\frac{1}{2}$ dl öljyä
 $\frac{1}{2}$ 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 keltaisen 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. Huuhtelee pinaatti ja anna kuivua.
10. Laita pinaatti, punakaali, appelsiiniviipaleet ja avokadot laakeaan salaattikulhoon kerroksittain.
11. Murennä 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 maustamatonta jogurtti, dijonsinappi ja omenaviinietikka.
3. Lisää salaattikulhoon sokeri ja suola. Sekoita tasaiseksi kastikkeeksi.
4. Halkaise kaalinkerä ja huuhtelee tarvittaessa. Suikaloi mahdollisimman ohuiksi suikaleiksi. Lisää salaattikulhoon.
5. Huuhtelee 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 siemenkoti. 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

Appelsiinisiet curryporkkanat

6 annosta

Raaka-aineet

- 1 kg porkkanoita
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 rkl rypsiöljyä
- 2 tl currya
- 2 dl appelsiinimehua
- $\frac{1}{2}$ 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.



Appelsiinisiet 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. Huuhtelee 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
- $\frac{1}{4}$ tl suolaa
- $\frac{1}{4}$ tl rouhittu mustapippuria

Tee näin:

1. Huuhtelee 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 kanamunat kylmässä vedessä. Kuori kanamunat. Leikkaa kanamunat lohkoiksi.
3. Valuta järvikalasäilykkeen öljy talteen pieneen kulhoon.
4. Leikkaa kevätsipuli renkaiksi.
5. Huuhtelee tomaatit. Leikkaa tomaatit lohkoiksi.
6. Huuhtelee 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. Huuhtelevavut kylmällä vedellä siivilässä ja valuta.
2. Huuhtelevaprika. Leikkaapaprika puoliksi ja poista siemenkota.
Kuutioipaprika pieniksi paloiksi.
3. Huuhtelevomena. Leikkaavomena pieniksi paloiksi.
4. Valutaraejuustostaylimääräinen neste pois.
5. Yhdistävavut, 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 kermaviiliin joukkoon, anna maustua viileässä.
2. Huuhtelee salaatti ja anna kuivahtaa. Revi salaatti salaattikulhoon.
3. Pese kurkku. Halkaise pituussuunnassa ja leikkaa kuutioiksi.
Lisää salaattikulhoon.
4. Huuhtelee paprika. Leikkaa paprika kahtia. Poista sisältä siemenkota.
Leikkaa paprika kuutioiksi. Lisää salaattikulhoon.
5. Huuhtelee 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. Huuhtelee persilja. Pilko pieneksi silpuksi.
5. Huuhtelee ja leikkaa kevätsipulit renkaiksi.
6. Huuhtelee 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. Huuhtelee 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. Huuhtelee babypinaatti ja rucola. Lisää salaattikulhoon.
9. Sekoita kaikki salaatin ainekset keskenään sekaisin.
10. Säilytä jääkaapissa tarjoiluun asti.



Punainen pastasalaatti

Isoäidin salaatti

Raaka-aineet

- 1 ruukkaa 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. Huuhtelee ja valuta salaatti. Revi salaatinlehdet salaattikulhoon.
7. Huuhtelee 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, etikkaa, 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. Huuhtelee 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 paloittelut 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. Huuhtelee salaattit ja rukola.
2. Revi salaattit ja rukola salaattikulhoon.
3. Huutelee kirsikkatomaatit. Leikkaa kirsikkatomaatit puoliksi.
4. Huuhtelee 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. Huuhtelee tomaatit ja lohko tomaatit suunkokoisiksi paloiksi.
2. Viipaloi kuivatut aprikoosit pieniksi paloiksi.
3. Huuhtelee 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 salaattit 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 salaattiaainesten 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. Huuhtelee ruusukaalit. Poista tarvittaessa huonokuntoiset päällyshehdet ja siisti kanta.
2. Leikkaa ruusukaalit veitsellä lohkoiksi.
3. Kuori valkosipulinkyntset. 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 valkosipulinkyntset. Hienonna sipulit pieniksi paloiksi.
6. Kuumenna öljy paistinpannulla.
7. Lisää hienonnettu sipuli ja valkosipuli. Kuullota sipuleja muutama minuutti samalla sekoittaen.
8. Lisää kuutoidut 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. Huuhtelee 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 korppujauhoa

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 kullanuskeiksi.
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
- sitruspuserin
- 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. Huuhtelee 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. Huuhtelee 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 huuhtelee hyvin.
Leikkaa paloiksi. Lisää purjo kattilaan.
4. Lisää kattilaan tomaattimurska ja vesi.
5. Lisää kattilaan kasvisliemikuutio, laakerinlehdet, timjami, suola ja mustapippuri.
6. Kuumenna muhennos kiehuvaaksi.
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
- $\frac{1}{2}$ 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 huuhtelee 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

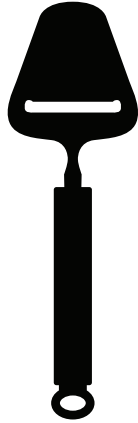
Tee näin:

1. Huuhtelee 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



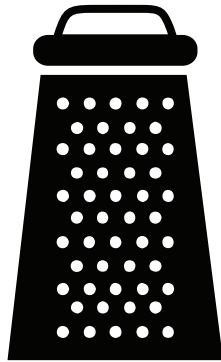
paistinlasta



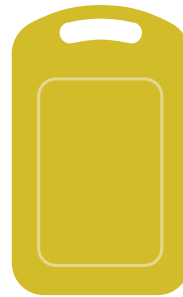
sakset



juuresveitsi



raastin



leikkuu-
lauta



sauva-
sekoitin



vedenkeitin



kattila



paistinpannu

Kaalikookospata

Raaka-aineet

400 g	keräkaalia tai savojinkaalia
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](https://facebook.com/Martatvinkkaa)
[insta/Marttailu](https://instagram.com/Marttailu)
[twitter/Marttaliitto](https://twitter.com/Marttaliitto)
[youtube/Martat-TV](https://youtube.com/Martat-TV)

