

Maukas arki

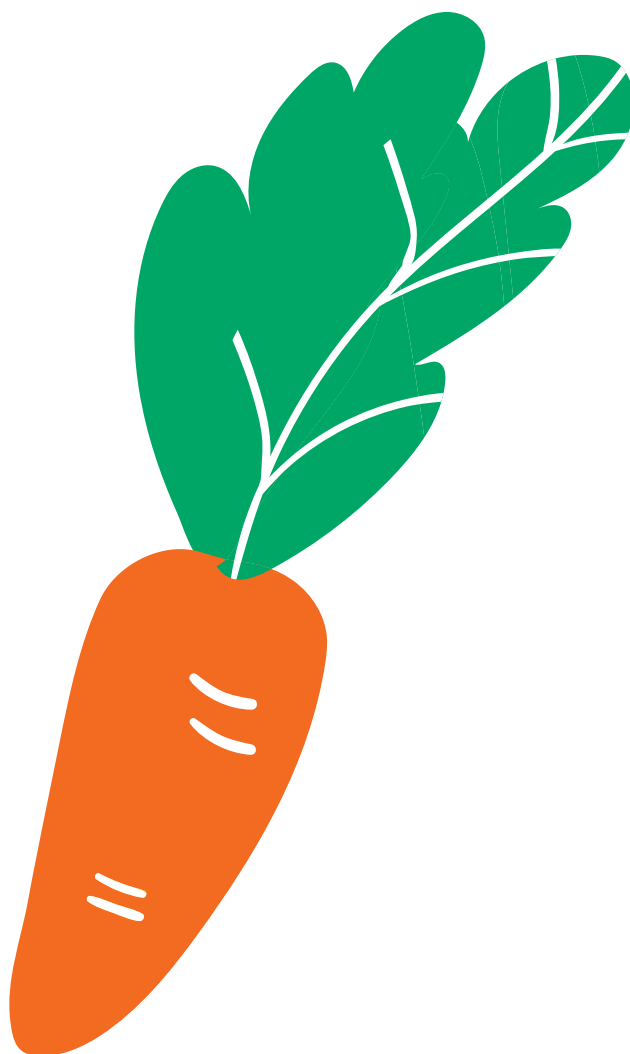
kuuluu kaikille

Selkokieliä ruokaohjeita



Sisällysluettelo

Suunnittele taulukkoon viikon ruokalistasi	5
Syömisen suunnittelu säästää aikaa ja rahaa	6
Lyhenteet	7
Tarvikkeita.....	8
Leivontatarvikkeita	9
Pohdi raha-asioitasi.....	10
Ostoslista	14



Reseptit

Salaatit ja muut ruoat, joita syödään pääruoan kanssa

Omenainen coleslaw	16
Peruna-pinaattisurvos	17
Maukas pastasalaatti	18
Kaali-kananmunasalaatti	20
Perunasalaatti	21
Haudutettu kaali	22

Keitot

Meksikolainen kanakeitto	24
Porkkana-linssikeitto	26
Kalakeitto	27
Minestronekeitto	28

Pääruoat

Papuburgerit	30
Ranskanperunat	33
Lihapyörökät ja jogurttikastike	34
Kasvis-perunapelti	35
Kanawokki.....	36
Tomaattinen kana-perunavuoka	37
Gnocchit ja tomaattikastike	38
Espanjalainen perunamunakas	42
Tomaattinen kana-perunavuoka	44

Aamiaiset, välipalat, jälkiruoat, leivonta

Banaaniletut	46
Kaura-omenapaistos.....	47
Tuorepuuro.....	48
Teeleivät	49
Kana-kasvispiirakka.....	50

Maukas arki kuuluu kaikille

Tämän oppaan avulla jokainen voi tehdä itse hyvää ja halpaa kotiruokaa. Reseptien ja vinkkien avulla on helppo onnistua. Ruoan tekeminen itse on mukavaa. Siitä tulee hyvä mieli, kun näet valmiin ruoan. Kun teet ruoan itse, sinun on helppo vaikuttaa ruoan monipuolisuuteen ja terveellisyyteen. Säästät myös rahaa, aikaa ja luontoa.

Oppaan ostoslista on noin 40 euron arvoinen. Jokaisen omat valinnat vaikuttavat hintaan. Esimerkiksi pakastekasvien hintaan vaikuttaa se, mitä kasviksia pussissa on ja kenen valmistama se on. Ostoslistassa olemme käyttäneet kauppojen omia merkkejä.

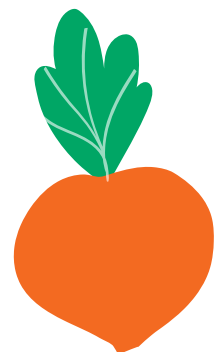
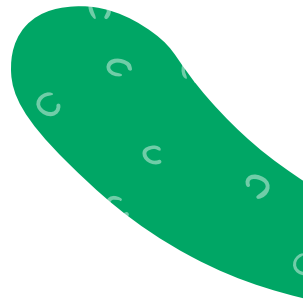
Reseptien raaka-aineet löytyvät ostoslistasta. Kotoa tarvitset vain

- suolaa
- mustapippuria
- rasvaa (ruokaöljy, margariini tai voi)
- leivinpaperia.

Tämän lisäksi tarvitset keittiötarvikkeita.

Muokkaa reseptejä oman ruokavaliosi mukaan. Voit korvata maitotuotteet kasvipohjaisilla tuotteilla ja lisätä mausteita oman makusi mukaan.

Reseptit on suunniteltu noin 4 hengelle. Jos asut yksin, voit hyvin puolittaa reseptit. Tee suunnitelma viikon ruokalistasta ja lisää ruokien nimet ruokalistapohjaan.



Suunnittele taulukkoon viikon ruokalistasi

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamiainen							
Lounas							
Välipala							
Päivällinen							
Iltopala							

Syömisen suunnittelu säästää aikaa ja rahaa

- Pidä ruokakaapit puhtaina ja järjestyksessä. Silloin tiedät, mitä kaapeista löytyy.
- Suunnittele viikon ruokalista etukäteen.
- Kirjoita ostoslista ennen kauppaan menoa. Silloin muistat, mitä ruokaa puuttuu etkä osta turhia asioita.
- Voit löytää edullisemman tuotteen, jos vertailet kilohintoja yksikköhintojen sijaan. Yksikköhinta tarkoittaa yhden tuotteen hintaa. Kilohinta kertoo, paljonko yksi kilo tuotetta maksaa.
- Tee kerralla isompi määrä ruokaa ja lämmitä annos seuraavana päivänä.
- Pakasta osa ruoasta annoksina ja syö ne myöhemmin.
- Säilytä elintarvikkeita pakkauksen ohjeiden mukaan. Silloin ruoka säilyy pidempään eikä mene hukkaan.
- Avattu paketti säilyy huonommin. Säilytä avatut pakkaukset hyvin suljettuina.

Lyhenteet resepteissä

 <p>tl = teelusikka</p>	 <p>rkl = ruokalusikka</p>	 <p>g = gramma</p>	<p>1000 g = 1 kg</p> 
 <p>mm = maustemitta</p>	<p>rkl = ruokalusikka</p>		<p>kg = kilogramma</p>
 <p>tlk = tölkki</p>	 <p>10 kpl</p>		<p>10 dl = 1 litra</p> 
 <p>rs = rasia</p>	 <p>1 kpl</p> <p>kpl = kappale</p>	 <p>prk = purkki</p>	<p>l = litra</p>
<p>cm = senttimetri</p>	 <p>pkt = paketti</p>		 <p>ps = pussi</p>

Tarvikkeita



kuorima-
veitsi



juustohöylä



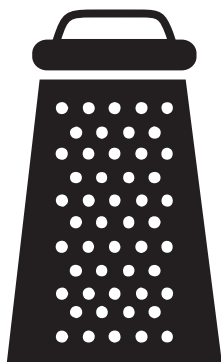
paistinlasta



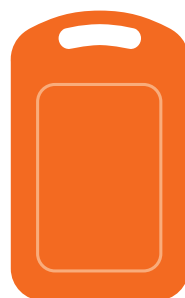
sakset



juuresveitsi



raastin



leikkuu-
lauta



kulho



vuoka

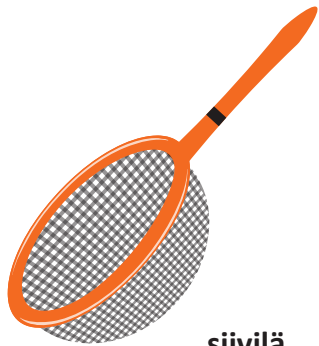


kattila

paistinpannu



Leivontatarvikkeita



siivilä

taikinakaavin
eli nuolija



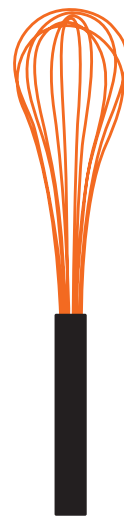
kauha



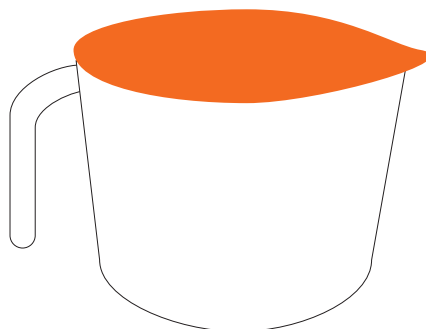
kaulin



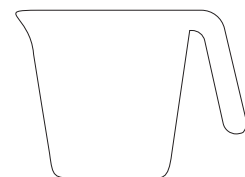
kakkuvuoka



pallovatkain



leivontakulho



desimitta

Pohdi raha-asioitasi

Alla on kuusi talousaiheista kysymystä.
Niiden avulla voit pohtia,
miten rahasi riittävät
ja miten käytät rahaa.
Saat myös käytännön neuvoja.
Neuvot auttavat sinua suunnittelemaan,
mihin käytät rahaa
ja miten voit säästää.
Lisäksi saat tietoa siitä,
mistä saat apua rahahuoliin.
Vastaa kysymyksiin
valitsemalla sinulle sopivin vaihtoehto.

1. Tiedätkö, mihin käytät rahasi?

- Kyllä, tiedän hyvin.
- Tiedän osittain.
- En tiedä.

Budjetointi tarkoittaa omien tulojen ja menojen suunnittelua.
Tulot tarkoittaa sitä, kuinka paljon saat rahaa.
Esimerkiksi palkka on tuloa.
Menot tarkoittaa sitä, mihin käytät rahaa.
Kun budjetoit, suunnittelet samalla myös arjen valintoja:
mitä syöt, miten liikut ja miten vietät aikaa.
Budjetointiin on erilaisia tapoja.
Katso ensin, mitkä tulosi ja menosi ovat
esimerkiksi omasta verkkopankistasi.
Kirjoita ylös kaikki uudet tulot ja menot
ainakin kuukauden ajan.
Käytä apuna Penno-verkkosovellusta (www.penno.fi).
Penno.fi ei ole selkokielenen.

2. Miten suunnittelet, mitä ostat kaupasta?

- Teen etukäteen ostoslistan.
Ostan vain ostoslistalla olevat asiat.
- Suunnittelen ostokset mielessäni.
Ostan joskus myös asioita,
joita en ollut suunnitellut.
- En suunnittele ostoksia etukäteen.

Ruokakaupassa käyminen on helpompaa ja halvempaa,
kun sinulla on ostoslista.
Kun teet listan etukäteen,
et osta turhia asioita ja ruokaa ei mene hukkaan.
Jos suunnittelu on vaikeaa,
käytä apuna tämän oppaan ruokaohjeita.

3. Miten huolehdit siitä, että maksat asunnon kulut ajoissa? Asunnon kuluja ovat esimerkiksi vuokra, vesimaksu ja kotivakuutus.

- Teen budjetin.
- Maksan asunnon kulut ennen muita maksuja.
- Varmistan, että olen hakenut kaikki tuet, jotka minulle kuuluvat.

Kaikki kolme vaihtoehtoa ovat tärkeitä.
Jos sinulla on vaikeuksia maksaa vuokra,
puhu vuokranantajallesi.
Jos sinulla on vaikeuksia maksaa muita laskuja,
ole yhteydessä laskun lähettäjään.
Jos et maksa vuokraa tai vastiketta ajallaan,
sinut voidaan poistaa asunnosta
eli voit saada hädän.

4. Osaatko hoitaa raha-asioitasi verkossa? Osaatko käyttää verkkopankkia ja pankkitunnuksia?

- Raha-asioden hoitaminen verkossa on helppoa.
- En tiedä, osaanko tarpeeksi.
- Raha-asioden hoitaminen verkossa on vaikeaa.

Hoidamme paljon raha-asioita verkossa.

Siksi on tärkeää oppia uusia taitoja ja harjoitella.

Saat maksutonta apua laitteiden käyttöön esimerkiksi kirjastosta.

5. Kenelle puhut, jos sinulla on rahavaikeuksia?

- Puhun rahasta rehellisesti eri ihmisille.
- Puhun rahasta vain harvoin.
Rahasta puhuminen ei ole helppoa.
- En puhu rahahuolistani kenenkään kanssa.


Monilla on rahahuolia,
mutta he eivät kerro niistä.

Läheisille puhuminen voi keventää oloa.

Voit jutella Takuusäätiön ammattilaisen kanssa nimettömästi
jos sinulla on rahahuolia.

Voit myös miettiä,

ketä sinä voit tukea raha-asioissa kuuntelemalla.



**Autatko
minua?**

6. Mitä teet, jos sinulla ei ole rahaa maksaa laskuja ajoissa?

- Selvitän, mikä lasku on tärkeintä maksaa ensin.
- Otan yhteyttä laskun lähettäjään.
- Kysyn ammattilaiselta neuvoa.

Selvitä ensin,
mihin rahasi riittävät.
Laita laskut tärkeysjärjestykseen.
Maksa ensin asumiseen liittyvät laskut.
Ota yhteyttä laskun lähettäjään ennen eräpäivää.
Voitte sopia uuden maksuajan.
Älä jää yksin rahahuolien kanssa.
Ota yhteyttä raha-asioissa auttaviin ammattilaisiin.

**Hienoa, että mietit rahatilannettasi!
Saat apua rahahuoliin ammattilaisilta.**

Järjestöt ja seurakunnat

- Ruoka-aputoimijat (www.ruoka-apu.fi) Sivusto ei ole selkokielenen.
- Seurakuntien diakoniatyö
- Takuusäätiön Velkalinja-puhelin (0800 9 8009, arkisin klo 10–14)
- Takuusäätiön Kysy rahasta-chat (www.takuusaatio.fi). Sivusto ei ole selkokielenen.
- MIELI Kriisipuhelin (09 2525 0111) ja chat (www.mieli.fi). Sivusto ei ole selkokielenen.

Viranomaiset, joilta saa apua

- Kela (www.kela.fi/selkokieli)
- Hyvinvointialueiden sosiaalipalvelut
- Talous- ja velkaneuvonta
- Talousneuvolat

Tuotettu yhteistyössä Takuusäätiön kanssa.



Tottakai!

Ostoslista

Hedelmät ja marjat

- banaani 4 kpl
- omena 1 kg
- puolukka (pakaste) 200 g



Kasvikset

- kaali 1 kg
- porkkana 1 kg
- sipuli 500 g
- valkosipuli 2 kpl
- peruna 1 kg
- kasvissekoitus (pakaste) 250 g, eri vaihtoehtoja
- herne (pakaste) 200 g
- pinaatti (pakaste) 2 x 150 g
- tomaattimurska (säilyke) 2 x 400 g

Viljatuotteet

- kaurahiutale 1 kg
- makaroni 400 g
- Reissumies-ruisleipä 4 kpl
- vehnä jauho 2 kg

Maitotuotteet


- maito 1 l
- maustamaton jogurtti 1 kg

Proteiinit

- jauheliha 400 g (sika-nauta, nauta tai kana)
- Alaskan seiti (pakaste) 400 g
- kanan paisti- tai fileesuikale 300 g
- papumix tai muu papusäilyke 2 x noin 230 g
- punaiset linssit (kuivatut) 400 g
- kananmunat 10 kpl

Mausteet ja leivonta-aineet

- kasvisliemikuutio 12 kpl
- jauhelihamauaste 35 g (suolaton)
- leivinjauhe 50 g
- sokeri 1 kg
- ketsuppi 1 kg
- yrttisekoitus 35 g



**Salaatit ja
muut ruoat,
joita syödään
pääruoan
kanssa**

Tämän ruoan valmistamiseen menee 20 minuuttia.

Omenainen coleslaw



noin 500 g kaalia
2 porkkanaa
2 omenaa
3 rkl ruokaöljyä
2 tl yrttisekoitusta
½ tl suolaa

1. Poista kaalista uloimmat lehdet, jos ne ovat kolhiintuneet tai pehmeät. Huuhtelee kaali. Pese ja kuori porkkanat. Pese omenat.
2. Suikaloi kaali ohuiksi suikaleiksi. Raasta porkkanat ja omenat karkeaksi raasteeksi.
3. Sekoita keskenään kaali, porkkana ja omena.
4. Sekoita mukissa ruokaöljy, yrttisekoitus ja suola. Sekoita öljykastike kasvisten joukkoon.

Vinkki!

Raastesalaatti maistuu myös ilman öljykastiketta.

Muuntele!

Myös puolukat sopivat tähän salaattiin.

Tämän ruoan valmistamiseen menee 40 minuuttia.

Peruna-pinaattisurvos



500 g perunaa
4 palaa pakastepinaattia
1 tl suolaa

1. Pese ja kuori perunat.
Leikkaa ne samankokoisiksi paloiksi.
2. Sulata pakastepinaatti mikrossa pakkauksen ohjeen mukaan tai anna sulaa huoneenlämmössä.
3. Laita perunat kattilaan ja lisää vettä niin paljon, että ne peittyvät.
Keitä perunat kypsiksi.
Valuta keitinvesi pois.
4. Lisää perunoiden joukkoon pinaatti ja suola.
Survo perunasurvimella tai haarukalla.
Survos saa jäädä karkeaksi.
5. Tarjoa esimerkiksi lihapyöryköiden tai tomaattikastikkeen kanssa.

Tämän ruoan valmistamiseen menee 30 minuuttia.

Maukas pastasalaatti



200 g eli noin puoli pussia makaronia
200 g jauhelihaa TAI 150 g kanasuikaleita
1 rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita
1 tl jauhelihamaustetta
0,5 tl suolaa
puolikas sipuli
1 ps pakastekasviksia
0,5 ps pakasteherneitä
1 dl jogurttia
2 rkl ketsuppia
1 tl mustapippuria
1 tl yrttisekoitusta

1. Keitä makaroni kypsäksi pakkauksen ohjeen mukaan.
Huuhtelee kylmällä vedellä.
2. Kuumenna pannulla ruokalusikallinen rasvaa ja ruskista jauheliha tai kanasuikaleet.
Painele samalla paloja lastalla pienemmiksi.
Mausta jauhelihamausteella ja suolalla ja paista kypsäksi.
Anna jäähtyä.
3. Kuori ja hienonna sipuli.
4. Kiehauta hieman vettä kattilassa ja lisää siihen pakastekasvikset ja -herneet.
Keitä muutama minuutti.
Valuta ja huuhtelee kylmällä vedellä.
5. Yhdistä kulhossa makaroni, jauheliha tai kana, sipuli ja pakastekasvikset.
6. Sekoita mukissa jogurtti, ketsuppi, mustapippuri ja yrttisekoitus.
Kaada kastike salaattikulhoon ja sekoita.

Vinkki!

Pastasalaattiin sopii monenlaiset pakastekasvikset.
Kokeile myös perinteistä herne-maissi-paprikasekoitusta!

Maukas pastasalaatti



Tämän ruoan valmistamiseen menee 40 minuuttia.

Kaali-kananmunasalaatti



400 g kaalia eli noin puolikas kaali

0,5 tl suolaa

0,5 ps pakasteherneitä

2 kananmunaa

1 dl jogurttia

0,25 tl mustapippuria

1 tl yrttisekoitusta

1. Poista kaalista mahdolliset vaurioituneet ulkolehdet ja huuhtele kaali.
Viipaloi hyvin ohuiksi suikaleiksi.
Pane suikaleet kulhoon.
2. Ripottele suola kaalin joukkoon.
Pese kädet huolellisesti
ja puristele kaalisilppua voimakkaasti.
Kaalista tulee pehmeämpää.
3. Keitä pakasteherneitä pari minuuttia.
Valuta ja huuhtele kylmällä vedellä.
Lisää kaalin joukkoon.
4. Keitä kananmunia noin 8 minuuttia.
Kaada kuuma vesi pois.
Odota, että kananmunat viilenevät.
5. Kuori jäähtyneet kananmunat
ja hienonna ne haarukalla pienessä kulhossa.
6. Lisää kananmunan joukkoon jogurtti, suola, mustapippuri
ja yrttisekoitus.
7. Kaada kananmuna-jogurttikastike kaalin joukkoon ja sekoita.

Tämän ruoan valmistamiseen menee 40 minuuttia.

Perunasalaatti



- 4 perunaa**
- 2 porkkanaa**
- 0,5 ps pakasteherneitä**
- 1 omena**
- 1 sipuli**
- 1 dl jogurttia**
- 0,5 rkl ketsuppia**
- 0,5 tl suolaa**
- 0,5 tl mustapippuria**

- 1. Pese ja kuori perunat.**
Pese ja kuori porkkanat.
Jos porkkanat ovat suuria,
leikkaa ne kahteen osaan.
- 2. Keitä perunat ja porkkanat kypsiksi kattilassa.**
Älä keitä perunoita ja porkkanoita liian pehmeiksi,
jotta pystyt leikkaamaan ne jäähtyneinä kuutioiksi.
Kaada kuuma vesi pois.
Anna jäähtyä.
- 3. Kuumenna hieman vettä kattilassa**
ja keitä pakasteherneitä pari minuuttia.
Valuta ja huuhtelee kylmällä vedellä.
- 4. Pese omena.**
Kuori omena, jos haluat,
ja leikkaa se pieniksi kuutioiksi.
- 5. Kuori ja hienonna sipuli.**
- 6. Leikkaa jäähtyneet perunat ja porkkanat pieniksi kuutioiksi.**
- 7. Yhdistä kulhossa perunat, porkkanat, omena, sipuli ja herneet.**
- 8. Sekoita pienemmässä kulhossa tai mukissa**
jogurtti, ketsuppi, suola ja mustapippuri.
- 9. Kaada jogurttikastike kasvisten joukkoon ja sekoita.**
Anna tekeytyä jääkaapissa 0,5–1 tuntia.

Vinkki!

Voit käyttää salaattiin myös keitettyjä perunoita,
jos niitä on jäänyt tähteeksi.

Tämän ruoan valmistamiseen menee 30 minuuttia.

Haudutettu kaali



puolikas kaali

2 rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita

1 tl suolaa

2 valkosipulinkynttä

1. Poista kaalista uloimmat lehdet ja pese kaali.
2. Leikkaa puolikas kaali pitkittäin neljään osaan.
3. Kuori valkosipulinkyntset.
Litistä kynnet veitsen avulla.
4. Kuumenna öljy kannellisessa pannussa keskilämmöllä.
Lisää valkosipulinkyntset.
Paista niitä hetki pannulla.
5. Lisää kaalilohkot niin,
että ne ovat leikkauspinta vasten pannun tai kattilan pohjaa.
Peitä kannella ja laske hieman levyn lämpöä.
Anna hautua 5–10 minuuttia,
tai kunnes kaalit ovat hieman pehmentyneet
Ja ne ovat saaneet hieman väriä.
6. Käännä lohkot,
laita kansi takaisin
ja kypsennä vielä noin 5 minuuttia.
Ripottele kypsille lohkoille suolaa.

Huom!

Valkosipulinkyntset tuovat lempeää makua öljyyn.

Niitä ei ole tarkoitus syödä.

Vinkki!

Kaalin voi kypsennää samaan tapaan myös grillissä.



Tämän ruoan valmistamiseen menee 45 minuuttia.

Meksikolainen kanakeitto



- 1 sipuli**
- 2 valkosipulinkynttä**
- 2–3 porkkanaa**
- 2 rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita**
- 2 tl jauhelihamauustetta**
- 300 g kanan paisti- tai fileesuikaleita**
- 0,5 dl ketsuppia**
- 1 tl suolaa**
- 9 dl vettä**
- 1 kasvisliemikuutio**
- 1 prk papuja**
- 1 dl punaisia linssejä**
- 2 tl yrttisekoitusta**

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset.
2. Pese porkkanat.
Pilko porkkanat pieniksi kuutioiksi.
3. Kuumenna yksi ruokalusikallinen rasvaa kattilassa keskilämmöllä.
Lisää sipuli ja valkosipuli ja paista muutama minuutti.
4. Lisää porkkanakuutiot ja jauhelihamauuste.
Jatka kuullottamista pari minuuttia.
5. Lisää yksi ruokalusikallinen rasvaa ja kanasuikaleet.
Paista suikaleita muutama minuutti.
6. Lisää kattilaan ketsuppi, suola, vesi ja kasvisliemikuutio ja sekoita.
7. Valuta pavuista neste pois.
Huuhtelee linsit siivilässä kylmällä vedellä.
8. Kun kattilan vesi kiehuu,
lisää pavut sekä punaiset linsit.
Anna kiehua matalalla lämmöllä noin 15 minuuttia.
9. Lisää lopussa yrttisekoitus ja sekoita.

Meksikolainen kanakeitto



Teeleivät

Tämän ruoan valmistamiseen menee 40 minuuttia.

Porkkana-linssikeitto



5 porkkanaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
2 dl punaisia linssejä
1,5 rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita
7 dl vettä
1 prk tomaattimurskaa
1 kasvisliemikuutio
1 tl suolaa
1 tl mustapippuria
2 tl yrttisekoitusta

1. Pese porkkanat ja viipaloi ne ohuiksi viipaleiksi.
2. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset.
3. Huuhtelee linsit siivilässä kylmällä vedellä.
4. Kuumenna rasva kattilassa keskilämmöllä. Lisää sipuli, valkosipuli ja porkkana. Paista noin 5 minuuttia.
5. Lisää kattilaan vesi, tomaattimurska ja kasvisliemikuutio.
6. Kun keitto kiehuu, lisää linsit, suola, pippuri ja yrttisekoitus. Sekoita ja keitä miedolla lämmöllä 15–20 minuuttia.

Vinkki!

Voit soseuttaa keiton sauvasekoittimella, jos haluat.

Tämän ruoan valmistamiseen menee 50 minuuttia.

Kalakeitto



400 g Alaskan seitiä (pakaste)
noin 500 g perunoita
1 sipuli
8 dl vettä
2 kasvisliemikuutiota
1 tl suolaa
1 tl mustapippuria
250 g pakastekasviksia
3 dl maitoa
1 tl yrttisekoitusta

1. Ota seiti pakastimesta ja ota se pakkauksesta lautaselle.
2. Pese ja kuori perunat.
Pilko perunat kuutioiksi.
3. Kuori ja hienonna sipuli.
4. Laita kattilaan vesi.
Kun vesi kiehuu,
lisää kasvisliemikuutiot, suola, mustapippuri,
perunat, sipuli ja pakastekasvikset.
Anna kiehua keskilämmöllä noin 15 minuuttia.
5. Jos seiti on suurina paloina,
pilko se kuutioiksi.
Lisää kalapalat keittoon
ja anna hautua noin 10 minuuttia.
Älä anna kiehua voimakkaasti,
jotta kalapalat eivät hajoa.
6. Lisää maito ja yrttisekoitus ja kuumenna
kiehumispisteeseen.
7. Tarjoa kalakeitto ruisleivän kanssa.

Tämän ruoan valmistamiseen menee 40 minuuttia.

Minestronekeitto



1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita
2 tl jauhelihamauustetta
200 g jauhelihaa
1 l vettä
1 prk tomaattimurskaa
1 kasvisliemikuutio
1 tl mustapippuria
2 tl yrttisekoitusta
250 g pakastekasviksia TAI 200 g pakasteherneitä
1 prk papuja
puoli pussia eli 200 g makaronia

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset.
2. Kuumenna rasva kattilassa keskilämmöllä.
Lisää sipuli, valkosipuli ja jauhelihamauuste.
Paista muutama minuutti.
3. Laita jauheliha pannulle ja paista,
kunnes se on ruskeaa.
Riko jauheliha pieniksi paloiksi lastalla.
4. Kun jauheliha on kypsää, lisää vesi ja tomaattimurska.
5. Kun keitto kiehuu, lisää liemikuutio, yrttisekoitus,
mustapippuri, pakastekasvikset, pavut ja makaroni.
Keitä noin 10 minuuttia. Sekoita välillä.

Huom!

Säilytä loppu jauheliha 400 gramman paketista jääkaapissa ja käytä viimeistään seuraavana päivänä.
Voit myös pakastaa sen.

Vinkki!

Minestroneen käyvät monenlaiset kasvikset, esimerkiksi erilaiset juurekset, palkokasvit ja kaalit.



Pääruoat

Tämän ruoan valmistamiseen menee 40 minuuttia.

Papuburgerit



4 Reissumies-leipää (kansi- ja pohjapala)
4 rkl ketsuppia

Papupihvit:

puolikas sipuli
1 valkosipulinkynsi
0,5 rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita
2 tl jauhelihamauetta
1 dl linssejä
2 tl yrttisekoitusta
1 prk papuja
1 tl suolaa
0,5 dl vehnä jauhoja

Paistamiseen:

2 rkl ruokaöljyä

Tomaattisalsa:

0,5 prk tomaattimurskaa
neljännes tai puolikas sipuli
1 tl yrttisekoitusta
0,5 tl sokeria
0,25 tl suolaa
0,25 tl mustapippuria

1. Valmista ensin papupihvimassa.
Kuori ja hienonna kokonainen sipuli ja valkosipulinkynsi.
2. Kuumenna rasva pannussa.
Lisää puolet sipulista, valkosipuli ja jauhelihamauetta.
Paista muutama minuutti.
Kaada sipuli ja valkosipuli kulhoon.

3. Huuhtele linssit siivilässä kylmällä vedellä.
Keitä ne pakkauksen ohjeen mukaan ja valuta.
4. Valuta pavuista neste pois
ja lisää ne kulhoon.
Lisää myös keitetyt ja valutetut linssit
sekä muut papupihvien ainekset.
5. Painele haarukalla osa pavuista rikki.
Sekoita kaikki ainekset
ja anna massan turvota.
6. Valmista sillä välin tomaattisalsa.
Sekoita pienessä kulhossa keskenään kaikki salsan ainekset.
Maista ja lisää mausteita, jos haluat.
Nosta jääkaappiin tekeytymään.
7. Muotoile papupihvimassasta neljä pihviä.
Kostuta käsiä vedellä,
jos massa tarttuu käsiin.
8. Kuumenna 2 rkl ruokaöljyä samalla pannulla,
jolla paistoit sipulit.
Laita papupihvit pannulle
ja paista muutama minuutti.
Käännä pihvit
ja paista taas muutama minuutti.
9. Lämmitä ruisleivät leivänpaahtimessa tai mikroaaltouunissa.
Levitä leiville ketsuppia.
Nosta jokaiselle pohjapalalle papupihvi
ja lusikoi pihvin päälle tomaattisalsaa.
Nosta kansileivät burgerien päälle.
10. Tarjoa papuburgerit esimerkiksi omenaisen coleslaw'n
ja/tai ranskanperunoiden kera.

Vinkki!

- Voit paistaa burgereiden väliin myös kananmunan.
- Burgereiden väliin sopivat myös erilaiset maustekastikkeet ja majoneesit, juusto, suolakurkku ja kurkkusalaatti.

Papurgeri ja ranskanperunat



Tämän ruoan valmistamiseen menee 40 minuuttia.

Ranskanperunat



- 1 kg perunoita**
- 3 rkl ruokaöljyä**
- 1 tl suolaa**
- 1 tl mustapippuria**
- 2 tl jauhelihamauustetta**

- 1. Pese perunat ja kuori ne, jos haluat.**
Leikkaa perunat noin sormen paksuisiksi ranskanperunoiksi.
Levitä uunipellille leivinpaperin päälle.
- 2. Lisää pellille öljy, suola, pippuri ja jauhelihamauuste.**
Sekoita perunat, öljy ja mausteet hyvin.
- 3. Levitä perunat pellille**
ja paista uunissa 220 asteessa 20–25 minuuttia,
tai kunnes perunat ovat kypsiä ja saaneet hieman väriä.
Tarjoa burgereiden ja ketsupin kera.

Tämän ruoan valmistamiseen menee 50 minuuttia.

Lihapyörökät ja jogurttikastike



HUOM! Kuva on kannessa.

**1 viipale Reissumies-leipää
(vain toinen puoli)
1 dl vettä tai maitoa
0,5–1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
1 rkl ruokaöljyä, margariinia
tai voita
400 g jauhelihaa
1 kananmuna
1 tl suolaa
1 tl mustapippuria
1,5 tl jauhelihamaustetta
1,5 tl yrttisekoitusta**

Jogurttikastike:

**2 dl jogurttia
1,5 rkl ketsuppia
0,5 tl suolaa
0,5 tl mustapippuria
1 tl yrttisekoitusta**

1. Valmista ensin jogurttikastike.
Sekoita keskenään kaikki ainekset ja nosta jääkaappiin tekeytymään.
2. Valmista lihapullat.
Riko leipä pieniksi paloiksi käsin tai leikkaa veitsellä muruksi.
Sekoita leivänmurut maitoon tai veteen isossa kulhossa.
Anna turvota.
3. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli.
Kuumenna rasva paistinpannulla ja paista sipuleita muutama minuutti.
4. Lisää kuullotettu sipuli, jauheliha ja muut ainekset leipä-nesteseokseen.
Sekoita hyvin.
5. Kastele käsiä hieman vedellä ja muovaa käsin massasta kiinteitä pyörököitä.
Nostele pyörökät leivinpaperille uunipellille.
6. Paista pyörököitä 200 asteessa 15–20 minuuttia.
7. Tarjoa esimerkiksi kasvis-perunapellin kanssa.

Tämän ruoan valmistamiseen menee 40 minuuttia.

Kasvis-perunapelti



HUOM! Tämänkin kuva on kannessa.

500 g perunaa
3 porkkanaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
2 rkl ruokaöljyä
1 tl suolaa
2 tl yrttisekoitusta
1 tl mustapippuria

1. Pese perunat ja porkkanat. Kuori ne, jos haluat.
2. Leikkaa perunat ja porkkanat samankokoisiksi paloiksi, esimerkiksi sormenpaksuisiksi tikuiksi tai kuutioiksi.
3. Kuori sipuli ja leikkaa se lohkoiksi.
4. Tee mausteöljy.
Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet.
Sekoita valkosipuli, suola, yrttisekoitus, mustapippuri ja ruokaöljy mukissa.
5. Levitä peruna- ja porkkanapalat leivinpaperille uunipellille.
Kaada mausteöljy päälle ja sekoita hyvin.
6. Paista 200 asteessa 20–30 minuuttia tai kunnes perunat ja porkkanat ovat kypsiä.

Vinkki!

Jos paistat sekä kasvis-perunapellin että lihapullat uunissa, paista ensin lihapullat.

Ota kypsät lihapullat pois uunista ja siirrä ne lautaselle.

Paista sitten perunat ja porkkanat samalla pellillä ja laita lopuksi kypsät pyörykät takaisin uuniin kasvien päälle jotta ne lämpenevät.

Vinkki!

Kasvis-perunapeltiin sopivat myös muut kasvikset, esimerkiksi kesäkurpitsa, lanttu ja palsternakka.

Tämän ruoan valmistamiseen menee 30 minuuttia.

Kanawokki



- 1 sipuli**
- 1 valkosipulinkynsi**
- 250 g eli noin 0,25 kaalia**
- 2 rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita**
- 2 tl jauhelihamauetta**
- 300 g kanan filee- tai paistisuikaletta**
- 0,5 tl suolaa**
- 1 ps pakastekasviksia**

1. Kuori sipuli. Puolita se ja viipaloi ohuiksi viipaleiksi.
2. Kuori ja hienonna valkosipulinkynsi.
3. Poista kaalista huonot lehdet ja leikkaa kaali suikaleiksi.
4. Kuumenna rasva pannulla.
Lisää sipuli, valkosipulinkynsi sekä ja jauhelihamauete.
Paista muutama minuutti.
5. Lisää kanasuikaleet ja ruskista ne. Mausta suolalla.
6. Lisää kaalisuikaleet ja paista muutama minuutti.
7. Lisää pakastekasvikset ja jatka paistamista lastalla sekoitellen,
kunnes pakastekasvikset ovat sulaneet ja kuumenneet kunnolla.
8. Tarjoa sellaisenaan tai keitettyjen perunoiden kanssa.

Vinkki!

Wokin lisäksi sopii myös nuudelit tai keitetty riisi.

Tämän ruoan valmistamiseen menee 1 tunti 10 minuuttia.

Tomaattinen kana-perunavuoka



4 palaa pakastepinaattia
1 kg perunoita
3 porkkanaa
1 sipuli
3 rkl kasviöljyä, margariinia tai voita
300 g kanan filee- tai paistisuikaletta
1 prk tomaattimurskaa
2 kananmunaa
2 dl maitoa
2 tl jauhelihamaustetta
1 rkl yrttisekoitusta
1 tl suolaa
lisäksi rasvaa vuoaan voiteluun

1. Ota pakastepinaatti sulamaan jääkaappiin hyvissä ajoin tai sulata mikroaaltouunissa pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Pese perunat ja porkkanat ja kuori ne, jos haluat. Leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi tai suikaleiksi.
3. Kuori ja hienonna sipuli.
4. Kuumenna 2 rkl rasvaa pannussa. Lisää peruna, porkkana ja sipuli ja paista, kunnes ne kuumenevat vähän. Tee tämä kahdessa erässä, jos kasvikset eivät mahdu pannuun kerralla.
5. Voitele uunivuoka rasvalla ja kaada kasvikset siihen.
6. Lisää pannuun hieman rasvaa ja kanasuikaletta. Paista kypsäksi ja lisää uunivuokaan.
7. Lisää uunivuokaan tomaattimurska ja sulanut pinaatti. Sekoita.
8. Riko kananmunat pieneen kulhoon. Lisää maito, jauhelihamauste, yrttisekoitus ja suola. Sekoita hyvin ja kaada vuokaan.
9. Paista vuokaa 200 asteessa noin 45 minuuttia tai kunnes kasvikset ovat kypsiä.

Tämän ruoan valmistamiseen menee 1 tunti 30 minuuttia.

Gnocchit ja tomaattikastike



Gnocchit:

500 g perunoita
2,5 dl vehnä jauhoja
0,5 tl suolaa
1 kananmuna

Lisäksi:

2 tl suolaa keitinveteen
(ruokaöljyä)

Tomaattikastike:

1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
0,5 rkl ruokaöljyä
1 prk tomaattimurskaa + 0,5 purkillista vettä
puolikas kasvisliemikuutio
0,5 tl sokeria
0,5 tl suolaa
1 tl mustapippuria
2 tl yrttisekoitusta
Voit lisätä myös jauhelihaa tai kanasuikaleita.

1. Pese perunat, älä kuori niitä.

Pistele perunoita haarukalla ja laita ne uunipellille.

Kypsennä uunissa 200 asteessa noin 30–40 minuuttia, tai kunnes perunat ovat kypsiä.

2. Kun perunat ovat vähän jäähtyneet, kuori ne.

Murskaa kuoritut perunat kulhossa esimerkiksi haarukalla.

Voit myös raastaa ne raastimen karkeimmalla terällä.

3. Ripottele työpöydälle 2 dl jauhoja ja kaada päälle perunat.

4. Ripottele perunoille suola.

Tee keskelle pieni kolo ja riko siihen kananmuna.



5. Riko kananmunan rakenne haarukalla

ja sekoita siihen perunaa ja jauhoja vähän kerrallaan.

Kun kaikki jauhot ja peruna on sekoitettu kananmunaan, muotoile taikina käsin kasaan.

Älä vaivaa taikinaa.



6. Ripottele jauhoja työpöydälle.

Litistä taikina työpöydällä noin 1,5 senttiä paksuksi levyksi.

Leikkaa levy 1–1,5 sentin levyisiksi tangoiksi.

Pyörittele jokainen taikinatanko tasaiseksi rullaksi.

Leikkaa rullasta noin sentin kokoisia paloja.



7. Keitä vettä isossa kattilassa, lisää suola.
Laske kiehuvaan veteen noin puolet gnoccheista.



8. Kun gnocchit nousevat pintaan, ne ovat kypsiä.
Tähän menee vain pari minuuttia.
Nostele gnocchit isolle lautaselle
esimerkiksi reikäkauhalla, puuhaarukalla tai siivilällä.
Keitä loput gnocchit samalla tavalla.
9. Lisää gnocchit valmiiseen pastakastikkeeseen ja syö se heti.

Tomaattikastikkeen valmistus:

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet.
2. Kuumenna pannulla ruokaöljyä keskilämmöllä.
Paista sipulia ja valkosipulia pannulla muutama minuutti.
3. Lisää pannulle tomaattimurska.
Laske tölkki noin puolilleen vettä
ja kaada vesi ja loppu tomaattimurska tölkistä pannulle.
Lisää myös puolikas liemikuutio ja sokeri.
Sekoita ja keitä keskilämmöllä noin 10 minuuttia.
4. Mausta kastike suolalla, pippurilla ja yrttisekoituksella.
Sekoita ja anna hautua pari minuuttia.
Maista ja lisää mausteita, jos haluat.
5. Lisää ennen tarjoilua kastikkeeseen gnocchit ja sekoita.
Voit tarjota kastikkeen myös makaronin kanssa.

Muuntele kastiketta!

Voit lisätä kastikkeeseen jauhelihaa tai kanasuikaleita.
Lisää ne pannulle kohdan 2 jälkeen.
Ruskista hyvin ja etene sitten kohtaan 3.

Vinkki!

Voit pakastaa kypsät gnocchit.
Sekoita niihin hieman ruokaöljyä,
jotta ne eivät tartu toisiinsa pakastimessa.



Gnocchit ja tomaattikastike

Tämän ruoan valmistamiseen menee 1 tunti 20 minuuttia.



Espanjalainen perunamunakas



700–800 g perunaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
0,5 dl ruokaöljyä
1 tl suolaa
8 kananmunaa
(mustapippuria)

1. Pese perunat. Kuori ne, jos tahdot.
Halkaise perunat
ja aseta ne tasainen pinta leikkuulautaa vasten.
Leikkaa perunat noin 0,5 sentin paksuisiksi viipaleiksi.
3. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset.

4. Kuumenna noin puolet öljystä paistinpannulla keskilämmöllä.
Lisää sipuli ja valkosipuli.
Paista muutaman minuutin ajan.
5. Lisää pannuun perunaviipaleet.
Ripottele päälle suola ja sekoita.
Työntelevä perunat lastalla tasaiseksi kerrokseksi pannulle.
Laske levyn lämpö matalaksi.
Peitä pannu kannella ja paista,
kunnes perunat ovat juuri ja juuri kypsiä, noin 30 minuuttia.
6. Riko kananmunat kulhoon
ja riko niiden rakenne haarukalla.
Lisää mustapippuria, jos haluat.
7. Kun perunat ovat kypsiä,
siirrä ne pannulta isoon kulhoon.
Lisää kulhoon kananmunaseos ja sekoita.
8. Pyyhi pannulta mahdolliset perunan tai sipulin jäämät.
Lisää loput ruokaöljystä paistinpannuun
ja kaada siihen peruna-kananmunamassa.
Tasoita lastalla.
Anna kypsyä keskilämmöllä,
kunnes reunat ovat kypsiä ja pinta on hyytynyt.
9. Aseta pannun päälle iso lautanen niin,
että sen pohja on ylöspäin.
Pidä toisella kädellä lautanen kiinni pannussa.
Ota toisella kädellä kiinni paistinpannun kahvasta.
Käännä pannu ja lautanen nopeasti ylösalaisin,
niin että ruoka menee lautaselle.
10. Nosta varovasti pannu munakkaan päältä
ja laita se takaisin hellalle.
Työnnä varovasti munakas takaisin pannulle niin,
että kypsä puoli on päällä.
Käytä lastaa, jos tarvitset apua.
Paista vielä muutama minuutti.
11. Kun munakas on kypsä,
siirrä se tarjoilulautaselle.
Anna sen levätä noin 10 minuuttia.
Leikkaa lohkoiksi
ja tarjoa esimerkiksi salaatin kanssa.

Tämän ruoan valmistamiseen menee 1 tunti 10 minuuttia.

Tomaattinen kana-perunavuoka

4 palaa pakastepinaattia
1 kg perunoita
3 porkkanaa
1 sipuli
3 rkl kasviöljyä, margariinia tai voita
300 g kanan filee- tai paistisuikaletta
1 prk tomaattimurskaa
2 kananmunaa
2 dl maitoa
2 tl jauhelihamaustetta
1 rkl yrttisekoitusta
1 tl suolaa
lisäksi rasvaa vuoaan voiteluun

1. Ota pakastepinaatti sulamaan jääkaappiin hyvissä ajoin tai sulata mikroaaltouunissa pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Pese perunat ja porkkanat ja kuori, jos haluat.
Leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi.
3. Kuori ja hienonna sipuli.
4. Kuumenna 2 rkl rasvaa pannussa.
Lisää peruna, porkkana ja sipuli ja kuullota, kunnes kaikki kasvikset hieman kuumenevat.
5. Voitele uunivuoka rasvalla ja kaada kasvikset siihen.
6. Lisää pannuun hieman rasvaa sekä kanasuikaleet.
Paista kypsäksi ja kumoa uunivuokaan.
7. Lisää uunivuokaan tomaattimurska ja sulanut pinaatti.
Sekoita.
8. Riko kananmunat pieneen kulhoon.
Lisää maito, jauhelihamauste, yrttisekoitus ja suola.
Sekoita hyvin ja kaada vuokaan.
9. Paista vuokaa 200 asteessa noin 45 minuuttia, tai kunnes kasvikset ovat kypsiä.

A stylized illustration of a white flour bag with a rolling pin, a lemon slice, a green pear, and an orange mug. The background is a solid yellow color. The flour bag is white and has a simple, rounded shape. A rolling pin is positioned horizontally across the top of the bag. A slice of a yellow lemon is placed on the front of the bag. To the right of the bag is a green pear with a small black stem and a small black mark at the bottom. In the bottom left corner, there is an orange mug with a white handle.

**Aamiaiset,
välipalat,
jälkiruoat,
leivonta**

Tämän ruoan valmistamiseen menee 15 minuuttia.



Banaaniletut

2 banaanina
2 kananmunaa
1 dl vehnä jauhoja
1/3 tl leivinjauhetta
ruokaöljyä, margariinia tai voita paistamiseen

1. Kuori banaanit ja soseuta ne haarukalla kulhossa.
2. Riko kananmunat banaanin joukkoon ja sekoita.
3. Sekoita leivinjauhe vehnä jauhoihin.
Lisää jauhot banaani-munaseokseen.
4. Kuumenna rasvaa paistinpannulla tai lettupannulla.
Nostele pannulle taikinaa kahden ruokalusikan avulla.
5. Paista pari minuuttia, käännä letut lastalla ja paista myös toiselta puolelta pari minuuttia.
Paista näin koko taikina.
Tarjoa sellaisenaan tai survottujen puolukoiden ja sokerin kanssa.

Tämän ruoan valmistamiseen menee 45 minuuttia.



Kaura-omenapaistos

4–5 omenaa
0,5 dl sokeria
2 dl kaurahiutaleita
3 rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita

Lisäksi:
rasvaa vuoan voiteluun
2 dl jogurttia
1 tl sokeria

1. Pese ja kuori omenat.
Leikkaa ne paksuiksi lohkoiksi.
2. Voitele uunivuoka
ja levitä omenalohkot vuokaan.
3. Sekoita keskenään sokeri, kaurahiutaleet ja rasva.
Levitä seos omenalohkojen päälle.
4. Paista uunissa 200 asteessa noin 30 minuuttia.
5. Sekoita jogurttiin 1 tl sokeria
ja tarjoa valmiin kaura-omenapaistoksen kanssa.

Vinkki!

Jos kaapista löytyy kanelia,
voit lisätä noin teelusikallisen
kaurahiutale-rasvaseokseen.

Tämän ruoan valmistamiseen menee 10 minuuttia + tekeytymisaika.

Tuorepuuro



4 dl kaurahiutaleita
4 dl jogurttia
200 g puolukoita (pakaste)
2 tl sokeria

Lisäksi:

2 banaania ja 2 omenaa

1. Ota esille neljä syvää lautasta.
Laita jokaiselle lautaselle 1 dl hiutaleita ja 1 dl jogurttia.
2. Survo hieman sulaneet puolukat haarukalla.
Lisää sokeria, jos haluat.
Jaa myös puolukkasurvos tasan neljälle lautaselle.
3. Sekoita kaikkien lautasten ainekset keskenään.
Peitä lautaset tuorekelmulla tai lautasella.
Nosta lautaset jääkaappiin tekeytymään yön yli.
4. Kun haluat syödä tuorepuuron,
sekoita ensin rakennetta rikki lusikalla.
5. Viipaloi banaanit ja omenat.
Jaa hedelmät neljälle lautaselle puuron päälle.

Vinkki!

Tuorepuuroon sopivat myös muut hiutaleet ja marjat.
Pinnalle sopii myös muut hedelmät, marjat ja pähkinät.

Tämän ruoan valmistamiseen menee 30 minuuttia.

Teeleivät



3 dl vehnä jauhoa
1 dl kaurahiutaleita
2 tl leivinjauhetta
0,5 tl suolaa
2 rkl ruokaöljyä tai sulatettua margariinia tai voita
2 dl maitoa

- 1.** Sekoita kulhossa vehnä jauhot, kaurahiutaleet, leivinjauhe ja suola.
- 2.** Lisää öljy ja maito ja sekoita taikinaksi lusikalla.
- 3.** Nostele lusikalla leivinpaperille uunipelille kahdeksan samankokoista kasa.
Taputtele jokainen kasa noin sentin paksuiseksi leiväksi.
Käytä apuna hieman vehnä jauhoa.
- 4.** Pistele leipiä haarukalla ja paista uunin keskitasolla 225 asteessa noin 15 minuuttia.

Muuntele!

Leikkaa omena ohuiksi viipaleiksi.
Jaa viipaleet ennen paistoa teeleipien päälle ja ripottele lisäksi jokaiselle hieman sokeria.
Paista ohjeen mukaan.

Tämän ruoan valmistamiseen menee 1 tunti 15 minuuttia.

Kana-kasvispiirakka



Pohja:

2 dl vehnä jauhoja
1 dl kaurahiutaleita
½ tl suolaa
1 tl leivinjauhetta
0,5 dl ruokaöljyä tai sulatettua margariinia tai voita
1 dl kylmää vettä

Täyte:

puolikas sipuli
1 valkosipulinkynsi
½ rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita
2 tl jauhelihamausetta
300 g kanan filee- tai paistisuikaleita
1 tl suolaa
0,5 ps pakastekasviksia
3 dl maitoa
2 kananmunaa
2 tl yrttisekoitusta

1 rkl ruokaöljyä, margariinia tai voita vuon voiteluun

1. Voitele piirakkavuoka (halkaisija noin 22–24 cm).
2. Sekoita keskenään vehnä jauho, kaurahiutaleet, suola ja leivinjauhe. Lisää rasva ja sekoita haarukalla tasaiseksi.
3. Lisää kylmä vesi ja sekoita taikinaksi.
4. Painele taikina piirakkavuon pohjalle ja reunoille tasaisesti. Käytä apuna jauhoja, jotta taikina ei tartu käsiin. Pistele pohjaa haarukalla ja esipaista 200 asteessa noin 5 minuuttia.
5. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynsi.
6. Kuumenna rasva paistinpannussa ja lisää sipulit. Paista muutama minuutti keskilämmöllä.
7. Lisää paistinpannulle jauhelihamausetta ja kanasuikaleet. Paista lastalla sekoitellen, kunnes kana on kypsää, eli 5–10 minuuttia. Ripottele päälle pakastekasvikset.
9. Sekoita keskenään maito, kananmunat ja yrttisekoitus ja kaada seos piirakkatäytteen päälle.
10. Paista piirakkaa 200 asteessa noin 30 minuuttia, tai kunnes pinta on saanut hieman väriä.

Vinkki!

Kanan voi korvata jauhelihalla tai kasviproteiinilla.

Piirakan pinnalle voi ripotella ennen paistamista juustoraastetta.



Kana-kasvispiirakka

 Takuusäätiö



Ruoka-apu.fi

