

Ruoanvalmistus on makuasia

2024

Lapin Näkövammaiset ry
70 vuotta

SISÄLLYSLUETTELO

Käärinä hihat ja alama töihin	5
MITAT JA ANNOKSET	6
MAUSTEET JA MAUSTAMINEN	10
LIHARUOAT	11
NACHOPELTI.....	12
POROROUHEKIUSAUS	13
SISKONMAKKARAPIHVIT.....	13
ANNEN HAMPURILAISET	14
MAKSA-PERUNAPIHVIT	16
JARNON ROSVOPAISTI	17
KANARIISI.....	18
SEMIHARVINAINEN KUIVALIHAVELLI	19
PORONKÄRTSÄ.....	20
STROGANOV.....	21
KANA-PASTASALAATTI.....	22
KALARUOAT	23
KATKARAPUSALAATTI.....	24
RAPUPATA UUNISSA	25
KALAMUREKEPIHVIT	25
JANSSONINKIUSAUS	26
SILAKKARULLAT, neljälle	26
LOHIFILÉ UUNISSA	27
TONNIKALA-MUNAKASRULLA	29
SEITIÄ TOMAATTI-SIPULIPEDILLÄ	30
KASVISRUOAT	31
LEHTIKAALIMUNAKAS	32
TOMAATTI-PUNASIPULISALAATTI.....	33

VESIMELONI-FETAJUUSTOSALAATTI.....	33
PERUNASALAATTI	33
SOIJAPIHVIT.....	34
KASVISLASAGNE	35
ÄMMIN JOULUSALAATTI.....	36
KASVISPASTA.....	37
KESÄINEN FETAJUUSTOSALAATTI.....	38
HEDELMÄINEN NAUKUJUUSTOSALAATTI	38
LEHTIKAALIPASTA	39
FETA-TOMAATTIPASTA	40
MAITOPERUNAT	41
KEITOT	42
BORSSIKEITTO	43
HELPPO KASVIS-KALAKEITTO	44
JUUSTOKEITTO, neljälle	44
NAKKI-MAKARONIKEITTO	45
PINAATTIKEITTO	46
JUURES-TONNIKALAKEITTO	47
KESÄKEITTO	48
KASTIKKEET.....	49
ÖLJYKASTIKE TOMAATTI-PUNASIPULISALAATILLE	50
BASILIKAKASTIKE KALALLE.....	50
MANDARIINIKASTIKE KANALLE	51
SIPULIKASTIKE	51
PIPPURIKASTIKE LIHALLE	52
CURRYKASTIKE.....	53
KYLmä KALAKASTIKE TAI DIPPIKASTIKE.....	54
MUNA-MAITOKASTIKE	55

JAUHEMAKSAKASTIKE	56
LEIVONTA	57
TIIKERIKAKKU	58
GLUTEENITON KAHVIKÄÄRETORTTU	59
MARENKI	60
KIIREISEN ELÄKELÄISEN SÄMPYLÄT	61
GLUTEENITON PIIMÄKAKKU	62
LEIPÄ PAISTOPUSSISSA	63
KAMPANISUTAIKINOITA	64
TUULIHATUT, n. 12 kpl.	66
BELGIALAISET VOHVELIT, gluteeniton.....	67
VÄLIPALOJA	68
BLINIT	69
RUISPUURO, tuo ruokaisa ja kuitupitoinen herkku.	70
OHRAUUNIPUURO	70
JÄLKIRUOKAHIUTALEPUURO	71
RIISIPUURO KAURAJUOMAAN	71
LETTUPANNUMUNAT	72
BANAANILETUT	72
JUHAN PANNUKAKKU.....	73
LÄMPIMÄT LEIVÄT.....	74
MUNALEIVÄT.....	75
ANANASJOGURTTI.....	75
VINKKEJÄ RUOANLAITTOON	76
KIITOKSET	77

Käärimä hihat ja alama töihin

Kun Covid19 levisi maailmalla ja viimein saavutti myös Suomen, epidemia pakotti meidät kehittämään uusia, aiemmasta täysin poikkeavia, toimintamuotoja. Tuolloin käyttöön otettu ja opittu etätapaamiset ovat tulleet jäädäkseen. Yksi Lapin Näkövammaiset ry:n etätoiminnoista on ”Lukunurkka”.

Vuosi 2023 oli Lukunurkan toinen toimintavuosi. Vaikka ryhmän päätarkoituksena oli, ja on edelleen, kokoontua kerran kuukaudessa keskustelemaan kirjasta, joka on edellisellä kerralla sovittu lainattavaksi ja luettavaksi. Silloin tällöin saattoi jutustelu rönsytäkin; milloin keskusteltiin polttavista ajankohtaisista asioista, terveydestä tai säästä. Kerran innostuimme jakamaan ruokavinkkejä ja siitä saimme idean tämän teoksen koostamiseen.

Lukunurkan vakiojäsenet aloittivat keräämään tähän teokseen omia suosikkejaan. Ajan kuluessa tiimiin liittyi koko kulttuuritoimikunta ja ideoitaan ovat jakaneet myös jotkut yhdistyksemme kannatusjäsenet. Paitsi reseptejä, kirjasimme teokseen myös tietoa määristä, mi-toista ja painoista. Lopusta löydät myös vinkkejä ruoanlaittoon.

Voit kokeilla reseptejä sellaisenaan, muokata omaan makuusi sopivaksi tai miten vain. Ruoanvalmistushan on makuasia.

Iloisia lukuhetkiä, kokeilunhaluisia ruoanvalmistustuokioita ja Hyvää ruokahalua!

Lukunurkan ja kulttuuritoimikunnan kokit.

MITAT JA ANNOKSET

Alla olevasta listasta voit tarkistaa, paljonko yksi desilitra jotain tiettyä raaka-ainetta painaa grammoissa. Ja sama pätee myös toisin päin. Jos esim. tarvitset ruoanlaittoon 130 grammaa vehnäjauhoja, niin listalta huomaat yhden desilitran vehnäjauhoja painavan 65 grammaa ja täten tiedät tarvitsevasi niitä kaksi desilitraa. Toivottavasti näistä on apua ja iloa.

Mitta 1 dl	Paino g.
------------	----------

VEHNÄJAUHOT	65
GRAHAMJAUHOT	65
VEHNÄLESEET	20
KAURALESEET	60
HIIVALEIPÄJAUHOT	55
RUISJAUHOT	55
OHRAJAUHOT	55
SÄMPYLÄJAUHOT	65
PUUROHIUTALEET	35
RIISI	85
MANNASUURIMOT	75
PERUNAJAUHOT	75
KORPPUJAUHOT	50

HIENOSOKERI	85
TOMUSOKERI	60
FARIINISOKERI	70
HEDELMÄSOKERI	75

SIIRAPPI	140
----------	-----

MAKARONIT	50
KUIVATUT HERNEET	80
MAITOJAUHE	50
MANTEELIT, PÄHKINÄT	60
RUSINAT	60
KAHVIJAUHE	35
TEE	38
HIENO SUOLA	125

ÖLJY	90
MARGARIINI JA VOISULA	85

MITTAMUUNNIN

1 dl = 100 ml = 6 – 7 rkl

1 rkl = 15 ml = 3 tl

1 tl = 5 ml

1 maustemitta = 1 ml

1 tl suolaa = 6 g

1 tl leivinjauhetta = 5 g

KAHVIN MENEKKI

7 kkp (kahvikupillista) valmista juomaa, käytä:

1 ltr vettä

1,5 dl (noin 60 g) kahvijauhetta

20 kkp valmista juomaa, käytä:

3 ltr vettä

5 dl (noin 200 g) kahvijauhetta

55kkp valmista juomaa, käytä:

8 ltr vettä

12 dl (noin 500 g) kahvijauhetta

Suuntaa antava ohjeistus kahvipöydän muista tarjottavista. Mitä enemmän kahvipöydässä on tarjottavia, on oletettavaa, että kaikki eivät ota kaikkia laatuja. Siksi pienempi määrä riittää.

10 henkilölle:

Kermaa/maitoa 2 dl; sokeria 250 g; pikkuleipiä 10-15 kpl;
täytekakkua 4 munan pohja; voileipiä/pasteijoita 15-20 kpl;

kääretorttua 1 kpl 15-20 cm:n tanko;

1 piiras, jonka halkaisija on 25 cm, riittää 10:lle.

KANANMUNAKORNERI

Tiesitkö, että kananmunia voi myös pakastaa, kunhan niiden rakenne on rikottu hyvin.

Kun vaahdotat munia, käytä pyöreäpohjaista kulhoa ja harvakierteistä vatkainta. Välineiden on oltava puhtaat.

Huoneenlämpöiset munat vaahtoutuvat helpommin kuin jääkaappikylmät.

Sokeri hidastaa vaahtoutumista ja siksi sokeri lisätään vasta, kun vaahtoa on jo jonkin verran muodostunut.

KANANMUNIEN MITTATIIETOJA

1 kananmuna = 50-60 g. 0,5 dl.

1 valkuainen = n. 32 g. = 30 ml. = 2 rkl.

3 valkuaista = 1 dl.

1 keltuainen = n. 18 g. = 15-17 ml. = n. 1 rkl.

6 keltuaista = 1 dl.

KANANMUNAN KESKIMÄÄRÄISIÄ KEITTOAIKOJA

Keskikokoisella kananmunalla:

Mikäli haluat löysän munan, keitä
kylmään veteen laitettuna 2-3 min.; kuumaan veteen laitettuna 3-4 min.

Mikäli haluat pehmeän munan, keitä
kylmään veteen laitettuna 4-5 min.; kuumaan veteen laitettuna 7-8 min.

Mikäli haluat kovan munan, keitä
kylmään veteen laitettuna 8 min.; kuumaan veteen laitettuna 10 min.

Yhden kokin vinkki:

”Laita Huoneenlämpöiset kananmunat kylmään veteen.

Kun keitinvesi kiehuu, käännä levy pois päältä ja laita minuuttikelloon 10 minuuttia. Kun kello soi, nostele kananmunat pyyhkeen päälle pieneksi hetkeksi. Laita sitten kylmään veteen jäähtymään, niin kuori irtoaa hyvin, eikä tartte takuta.”

MAUSTEET JA MAUSTAMINEN

”Mikäli ruokaa ei ole maustettu, se ei maistu.”

Ruoan maustaminen on yksi ruoanvalmistuksen taidoista – ja tämä taito kehittyy vain ruokaa valmistamalla. Resepteissä on melkein mahdotonta määrittellä mausteiden tarkkaa määrää, koska maustaminen on makuasia. Aloita aina maustamalla varovasti – on helpompi lisätä makuja, kuin ottaa pois.

Suola tuo esiin ruoan omat maut. Suola ja pippuri tehostavat toistensa makuja. Kastikkeet voi maustaa voimakkaasti, koska itse ruoka on miedommin maustettu. Kylmät ruoat tarvitsevat enemmän mausteita kuin lämpimät. Ripaus sokeria korostaa monien ruokien makua.

Aina kun valmistat ruokaa, muista maistella sitä. Parhaimmillakaan kokeilla ei maustaminen onnistu kerralla, vaan ensin pitää lisätä jotain ja sitten jotain toista. Nyt vain rohkeasti kokkailemaan, maustamaan ja maistelemaan.

LIHARUOAT

NACHOPELTI
POROROUHEKIUUSAUS
SISKONMAKKARAPIHVIT
ANNEN HAMPURILAISET
MAKSA-PERUNAPIHVIT
JARNON ROSVOPAISTI
KANARIISI
SEMIHARVINAINEN KUIVALIHAVELLI
PORONKÄRTSÄ
STROGANOV
KANA-PASTASALAATTI

NACHOPELTI

400 g naudanjauhelihaa

1 sipuli

2 valkosipulinkynttä

1 tl suolaa

½ tl mustapippurirouhetta

1 tlk vaaleita papuja tomaattikastikkeessa

Ruskista jauheliha ja sipuli. Mausta seos ja lisää joukkoon pavut.

Kaada leivinpaperilla vuoratulle uunipellille 1 pss maissilastuja.

Kaada lastujen päälle jauheliha-papuseos. Ripottele päälle juustoraastetta. Paista uunin yläosassa 225 asteessa noin 5 minuuttia.

Riittää, että juustoraaste sulaa.

Tarjoillaan heti. Lisukkeena voidaan käyttää vihersalaattia. Lisämausteiksi lautaselle voi laittaa erilaisia texmex-dippejä, majoneesia tms.

POROROUHEKIUSAUS

1 pss kermaperunoita
1 pss kylmäsavupororouhetta
1 prk juustocremeä
juustoraastetta

Kokoa vuokaan kerroksittain. Laita päälle juustocreme ja juustoraaste.

Paista 225 asteessa 60 min.

Pirjo

SISKONMAKKARAPIHVIT

4 kpl siskonmakkaroita
2 porkkanaa
2 tl pippurisekoitusta
savusuolaa
10 oliivia
n. 1 dl ruokacreme-sipulia
1 muna

Sekoita makkaran sisus, raastettu porkkana ja silputtu oliivi.

Mausta, lisää creme ja muna.

Paista lättypannussa.

Voit valmistaa lopuista makkaroista siskonmakkarakeiton.

Pirjo

ANNEN HAMPURILAISET

Aivan ensimmäisenä, nosta pöydälle esille kaikki tarvitsemasi raaka-aineet:

- Vaasan Street Food THE BRGR Gourmet-burgerisämpylä, 4 kpl/pss.
- 600 g naudan jauhelihaa
- 1 tlk ananasrenkaita, 4 rengasta
- 4 kananmunaa
- 8 viipaletta juustoa
- 3 keskikokoista keltasipulia
- suolaa ja mustapippurirouhetta
- TÄYTEMAUSTEET: sinappi, ketsuppi, kurkkusalaatti, haluamasi majoneesi (American dressing, valkosipuli tms.)
- hampurilaisille tarkoitettuja paperipusseja

ESIVALMISTELUT:

1. Sekoita kulhossa keskenään jauheliha, 1,5 tl suolaa ja 1,5 tl mustapippurirouhetta. Jaa taikina neljään osaan ja painele pihveiksi. Pihvi on sopivan kokoinen, kun se on halkaisijaltaan 2 cm isompi kuin hampurilaissämpylä. Nosta pihvit vielä takaisin jääkaappiin.
2. Kuori ja viipaloi sipuli. Leikkaa sipuli pitkittäin puoliksi – se helpottaa viipalointia. Kaada pannulle tilkka öljyä ja kuullota sipulit. Kaada sipulin joukkoon ananasmehu. Myös hunaja antaa kivan lisämaun. Pidä paistolämpötila sellaisena, että neste kevyesti poreilee. Kun sipulit ovat pehmeitä, siirrä ne erilliseen astiaan.
3. Paista ananasrenkaat. Siirrä ne paistamisen jälkeen erilliseen astiaan tai pinoa leikkuulaudan päälle.
4. Lado ranskalaiset leivinpaperilla vuoratulle uunipellille ja laita uuni lämpiämään ohjeen mukaan. Uunista riippuen paistolämpötila on 180 – 200 astetta.

5. Paista kananmunat ja pyri pitämään ne hampurilaissämpylän koisena. Siirrä ne paistamisen jälkeen erilliseen astiaan tai pinoa leikkuulaudan päälle. Paistamisessa voi käyttää apuna silikonivuokaa, joita saa esim. Prismasta. Vuoka on tarkoitettu yhden kananmunan paistamiseen. Niitä on pyöreitä ja sydämenmuotoisia.
6. Kun uuni on lämmin, laita ranskalaiset uuniin, ajastin päälle ja ala paistaa pihvejä. Laita pannulle nokare voita ja öljyä. Kuumenna pannu kuumaksi, lado pihvit pannulle ja pienennä hieman lämpötilaa. Koko paistamisen ajan pitää kuitenkin paistoäänien kuulua, eli tasainen rasvan ritinä. Paista pihviä 4-5 minuuttia, tämän jälkeen käännä ja lado pari viipaletta juustoa jo paistetulle pinnalle. Paistoaika riippuu siitä, kuinka kypsäksi lihan haluat. Koska käytän naudanlihaa, pihvin voi jättää jopa punertavaksi sisältä. Tämä on makuasia. Kokeile rohkeasti eri versioita. Kun pihvit on paistettu, nosta ne erilliseen astiaan, esim. lautaselle.
7. Pihvien kääntövaiheessa laita hampurilaissämpylöiden pohjapuolet leivänpaahtimeen. Ota tässä vaiheessa myös haluamasi täyte- mausteet esille.
8. Kun ranskalaiset ovat valmiit, ota ne uunista ja ripottele niiden päälle sormisuolet.

HAMPURILAISEN RAKENTAMINEN:

Laita paahdetun pohjan päälle sinappi ja ketsuppi. Pyri levittämään ne reunasta reunaan, jotta ei jää kuivaa kohtaa. Kuitenkin maltillinen määrä riittää, pohjan ei tarvitse ns. uida kastikkeissa. Laita seuraavaksi ananasrengas ja sen päälle kuullotettu sipuli. Täytä sipulilla ananasrenkaan reikä ja levitä samalla pohjasämpylälle reunoihin saakka. Laita tämän jälkeen paistettu muna ja pihvi. Lämmitä hampurilaissämpylän kannet pannulla ja imeytä siitä ylimääräinen neste. Laita majoneesi kannen karkealle pinnalle ja käännä hatuksi hampurilaisen päälle. Laita valmis hampurilainen hampurilaisspussiin.

Annostele lautaselle hampurilainen ja ranskalaisia. Sitten vain sormiruokailemaan.

Anne

MAKSA-PERUNAPIHVIT

Kuori 4 keskikokoista keltasipulia ja 4 jauhoista perunaa.

Viipaloi sipulit ja ruskista pannulla. Raasta perunat. Raastetun perunan määrä on painoltaan noin puolet jauhetun maksan painosta. Lisää nämä taikinakulhoon.

Lisää joukkoon myös 700 g jauhettua naudan maksaa.

Lisää 1 tl suolaa ja 1 tl mustapippurirouhetta.

Sekoita hyvin lusikalla.

Laita nokare voita pannulle ja kuumenna. Kun voi ei enää tirise, laske hieman paistolevyn lämpötilaa ja nostele ruokalusikalla kasoja maksataikinasta. Yhdelle pannulliselle mahtuu 5-6 kpl. Paista pihviä muutama minuutti, kunnes paistopinnalla on kauniit paistokuviot ja käännä pihvi. Maksa kypsyy yllättävän nopeasti.

Sopii tarjoiltavaksi pelkän vihreän salaatin kera, tai perunamuussilla ja ruskeakastikkeella.

JM

JARNON ROSVOPAISTI

Paistiksi sopii parhaiten joko naudan tai porsaan paisti. Paistin voi ostaa valmiiksi marinoituna tai marinoida itse. Jos päädyt marinoidaan paistin itse, laita liha marinadiin jo edellisenä päivänä.

PAISTOUUNI:

Kaiva maahan kuoppa, syvyydeltään ja leveydeltään reilu puoli metriä. Täytä kuopan pohja kivillä tai tiilillä, jotta saadaan lämpöä varastoiva alusta. Seuraavaksi sytytä kuoppaan nuotio ja pidä siinä yllä reilua tulta noin parin tunnin ajan. Lapioiden jälkeen hiilet pois, teräs- tai sinkkiämpäriin, ja ripottele tilalle ohut kerros hiekkaa. Hiekka estää kiviä polttamasta paistia. Nyt kuoppa on valmis rosvo-paistia varten.

PAISTIN PAKETOINTI:

Kääri paisti hyvin leivinpaperiin ja sen jälkeen suunnilleen Lapin Kansan verran hyvin kostutettua sanomalehteä. Lopuksi paisti paketoidaan huolellisesti folioon. Kannattaa käyttää vahvaa foliota.

PAISTAMINEN:

Aseta paistipaketti katiskaverkon päälle. Verkon on hyvä olla kauttaaltaan pari senttiä isompi, kuin paistipaketin ja siihen on hyvä asettaa nostokahvat esim. rautalangasta. Laske paketti kuopan pohjalle ja lapioi päälle maa-ainesta, jota jäi paistokuoppaa lapioidessa jäljelle. Maa-ainesta ei kuitenkaan tarvi käyttää kaikkea, vaan sen verran, että paisti peittyy ja pinta on tasainen. Tee tälle pinnalle nuotio ja pidä sitä yllä, pienellä liekillä, 1 h / 1 paistikilo. Mikäli tahdot paistista kypsän – ylikypsän, paistoaika kannattaa jopa tuplata.

VINKKEJÄ:

Mikäli marinoit raaka-aineen itse – liha, juurekset tms. – muista levittää ensin mausteet, sitten vasta öljy. Mikäli laitat öljyn ensin, mausteet eivät pääse kunnolla imeytymään raaka-aineeseen.

Paistin lisukkeeksi sopii mainiosti uudet perunat tai/ja nuotiolla folio-nyypteissä kypsennetyt kasvikset.

Kastikkeeksi ruoalle sopii herkkusieni-, bearnaise- tai kylmä kerma-viilikastike.

Jarno S.

KANARIISI

Perkaa ja paloitlele

1 kokonainen paistettu kana

Laita paloittelut kanapalat kattilaan ja lisää joukkoon

400 g Keittojuureksia, pakaste

2,5 ltr vettä

1 tl jauhettua mustapippuria

1 tl suolaa

Anna poreilla muutama minuutti ja lisää joukkoon

4 dl Puuroriisiä

0,5 dl Vasikkafondia

Anna ruoan poreilla hiljalleen, välillä sekoittaen, n. 45 min.

JM

SEMIHARVINAINEN KUIVALIHAVELLI

Kuivalihavellin voi valmistaa myös helposti kaupasta saatavalla liha-tuotteella. Kuivalihakundin valmistama BEEF JERKY-tuotemerkki koostuu eri makuisista häränlihasta kuivatetuista lastuista. Tuote on gluteeniton. Tähän kyseiseen reseptiin käytin makuna teriyakia.

Kiehauta

1 ltr vettä

1 lihaliemikuutio

150 g Beef Jerky kuivalihalastuja

Pienennä liedен lämpötilaa siten, että lieni jää kevyesti poreilemaan. 9:n pykälän säätimellä käytän 6-7; 6:n pykälän säätimellä 3-4.

Lisää joukkoon

2 dl puuroriisiä

0,5 tl maustepippurijauhetta

Keitä lisäksi valmiiksi 1 ltr vettä, jota lisäät seoksen joukkoon sitä mukaa, kun seoksesta haihtuu vesi. Tarkoitus on, että koostumus pysyy vellimäisenä. Kun ruoka on valmis, olen käyttänyt vettä kaiken kaikkiaan n. 2 ltr (tätä määrää ei kuitenkaan laiteta kerralla) ja keittänyt n. 1,5 h.

VINKKI:

Mikäli vellistä tulee sinun makuusi liian löysää, lisää jauhoista perunaa raastettuna tai perunamuussijauhetta sakeuttaaksesi velliä.

Anne

PORONKÄRTSÄ

Laita kattilaan:

n. 7 kpl maustepippuria

2 kpl Laakerinlehteä

Käytä paistamiseen voita.

Paista kahdessa erässä:

600-700g Poronlihaa, paistia

1 Sipuli

Lisäksi:

1purkki 50 cl Tummaa olutta

Himalajansuolaa sopivasti, voi olla myös valkoista suolaa

Paistan voissa lihat kahdessa erässä sipulin kanssa ja

kaadan kattilaan, jossa on jo pippurit ja laakerinlehdet.

Kaadan tölkin olutta, ei tippaakaan vettä. Lisään suolaa.

Kypsennän kypsäksi sillai hymyilen kuplien, en kovaa kiehua.

Hosbodimuori

STROGANOV

250 g naudan paistisuikaleita

1 sipuli

1 rkl rasvaa

2 dl vettä

½ tl suolaa

riipaus valkopippuria

Suurus:

½ dl vettä

½ dl kermaa

1,5 rkl vehnä jauhoja

Lisäksi:

2 rkl tomaattisoseita

1 tl sinappia

½ suolakurkkua

Kuumenna paistinpannu ja rasva. Ruskista lihat ja siirrä ne kattilaan. Kaada vesi pannun kautta kattilaan. Lisää hienonnettu sipuli ja mausteet lihojen joukkoon ja hauduta kypsäksi.

Lisää suurus ja kypsennä 5 min.

Lisää lopuksi tomaattisose, sinappi ja suolakurkkukuutiot.

KANA-PASTASALAATTI

250 g pastaa, raakapaino
250 g kanaa, Atrian viipaloitu
1 kurkku
1 paprika
0,5 rs viinirypäleitä
1 prk salaattijuustokuutioita

KASTIKE: sekoita keskenään
200 g kermaviiliä
1 pss Taffel ranch – dippiä

Keitä pasta, huuhtelee kylmällä vedellä siivilän läpi ja jätä valumaan vedet pois. Huuhtelee ja pilko kasvikset. Sekoita kaikki raaka-aineet salaattikulhoon ja lisää myös kastike.

KALARUOAT

KATKARAPUSALAATTI
RAPUPATA UUNISSA
KALAMUREKEPIHVIT
JANSSONINKIUSAUS
SILAKKARULLAT
LOHIFILÉ UUNISSA
TONNIKALA-MUNAKASRULLA
SEITIÄ TOMAATTI-SIPULIPEDILLÄ

KATKARAPUSALAATTI

Katkarapuja
Kananmunanlohkoja
Lehtisalaattia

Sulata katkaravut siivilässä valuttamalla niiden päälle kylmää vettä ja jätä siihen kuivahtamaan salaatin muiden valmistelujen ajaksi. Keitä kananmunat kypsiksi, jähdytä, kuori ja leikkaa ne lohkoiksi. Huuhtelee lehtisalaatti ja revi se sellaisiksi paloiksi, jota on miellyttävä syödä. Asettele lehtisalaatti laakean vadin pohjalle. Asettele niiden päälle kananmunanlohkot ja katkaravut.

Valmista kastike:
n. 1 dl kermaviiliä
1 valkosipulinkynsi
tomaattisosetta tai ketsuppia

Sekoita kermaviiliin murskattu valkosipulinkynsi ja sen verran tomaattisosetta, että kastike muuttuu vaaleanpunaiseksi. Valuta kastiketta salaatin päälle.

RAPUPATA UUNISSA

½ ltr vettä
1 kalaliemikuutio
1 dl puuroutumatonta riisiä
1 iso sipuli hienonnettuna tai 1 purjo viipaleina
100 g tahkojuustoa
200 g katkarapuja
tilliä

Keitä riisiä kalaliemikuutiolla maustetussa vedessä n. 15 min.
Hienonna sipuli ja raasta juusto. Sekoita kaikki aineet ja kaada seos voideltuun uunivuokaan. Hauduta 200 asteessa n. 30 min. Koristele tuoreella tillillä.

KALAMUREKEPIHVIT

400 g (pakaste) kalaa
½ dl korppujauhoja
1 dl kevytkermaa
1 muna
1,5 tl suolaa
2 tl kuivattua tilliä
2 rkl sulatettua voita

Jauha sulanut kala. Sekoita kaikki aineet keskenään. Muotoile 8 pihviä leivinpaperilla vuoratulle uunipellille.
Paista 200 asteessa n. 15 min.

JANSSONINKIUSAUS

5-6 perunaa
1 sipuli
10 anjovisfilettä
2 dl kahvikermää

Kuori perunat ja raasta ne karkealla terällä. Kuori ja hienonna sipuli. Voitele uunivuoka. Laita puolet perunoista vuokaan pohjalle. Tähän päälle anjovisfileet, sipulit ja loput perunat. Kaada vuokaan kerma ja hieman anjovislientä.

Paista 200 asteessa 30-40 min.

SILAKKARULLAT, neljälle

300 g silakkafileitä
1 tl suolaa
ripaus valkopippuria
hienonnettua sipulia

Mausteliemi:

1,5 dl vettä
½ dl etikkaa
1 tl sokeria

Mausta silakkafileet ja kääri ne rullalle nahkapuoli ulospäin. Lado rullat uunivuokaan tai kattilaan. Sekoita mausteliemi ja kaada se rullien päälle. Kypsennä uunissa 225 asteessa n. 20 min. Tai liedellä miedolla lämmöllä hauduttaen n. 10 min.

Tarjoile kuumana tai kylmänä.

LOHIFILÉ UUNISSA

Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.

Huuhdo kylmällä vedellä ja kuivaa talouspaperilla
600 - 700 grammaa ruodotonta lohifilettä. Lohi voi olla Kirjo- tai Nor-
janlohta.

Mausta kalan nahaton puoli:

1 rkl sitruunanmehua

1/4 tl suolaa

1/2 tl sitruunapippuria

Rasvaa uunivuoka kevyesti pohjalta ja laita file vuokaan nahkapuoli
ylöspäin.

Paista filettä 10 - 15 minuuttia.

Nosta vuoka hellalle ja rullaa fileen nahka haarukalla pyörittäen tai
vetäen pihdeillä pyrstöpäästä alkaen. Mikäli nahka ei irtoa kevyesti,
jatka paistamista vielä pari minuuttia.

Mausta makusi mukaan nahan alta paljastunut pinta. Vaikkapa sit-
ruunan siivuilla ja sitruunapippurilla plus suolalla. Paista filettä vielä
15 - 20 minuuttia.

Kastike-ehdotus:

1 prk. kermaviili

hienonnettua tilliä

timjamia

sitruunamelissaa

Tai sitten sekoitat kermaviiliin pussillisen tillinmakuista dippijau-
hetta.

Tai nahanpoisto-operaation ja maustamisen jälkeen viipaloï kaksi hyvin pestyä sitruunaa, punasipuli ja yksi fenkoli pitkittäisiksi suika-leiksi ja levitä muutama sitruunaviipale fileen päälle ja loput sipuli-, fenkoli- ja sitruunaviipaleet uunivuokaan fileen ympärille.

Sekoita 2 dl ranskankermaa (voit lisätä vielä 1dl kermaa niin tulee hiukan notkeampaa ja levittyy paremmin vihannesten päälle!). Edelleen ranskankerman voi maustaa tillinmakuisella dippijauheella. Tai millä haluaa!

Levitä seos vihannesten päälle ja jatka paistamista 20 minuuttia. Kala voi paistua liian kuivaksi, jos file on ohut. Vähemmällä ajalla vihannekset eivät ehkä kypsy valmiiksi samassa ajassa, siispä suika-loi ne niin ohuiksi kuin pystyt.

Kokeilemalla löytyy paras tulos!
Lisäksi pottuja tai riisiä.

Pirkko

TONNIKALA-MUNAKASRULLA

Valmista taikina siten, että ensin sekoitat keskenään:

6 dl maitoa

1 tl suolaa ja

1 dl vehnä jauhoja

Lisää joukkoon hyvin sekoittaen:

6 munaa

Levitä iso leivinpaperiarkki korkeareunaiselle uunipellille ja voitele se öljyllä. Kaada taikina siihen. Paista uunin alatasolla 225 asteessa 25 min. Kumoa paistettu levy puhtaan leivinpaperin päälle.

Valmista seuraavaksi täyte, sekoittamalla keskenään:

2 tlk tillitonnikalaa

1 prk kermaviiliä tai rahkaa (tai puolet kumpaakin)

2 tomaattia (poista siemenet ja kuutioi hienoksi pelkkä tomaatin liha)

1 keltasipuli (halutessasi paistettuna)

1 paprika

Maustekurkkukuutioita (tarkkaile täytteen suolaisuutta välimaisteluilla)

Levitä munakaslevylle täyte tasaisesti, jättäen lopusta pari cm:ä ilman täytettä. Tällöin rullatessa täytteet eivät pursua ulos. Tämän jälkeen rullaa kääretortun tavoin siten, että loppusauma jää rullan alle. Ripottele halutessasi pinnalle juustoraastetta ja paista uunissa, kunnes juusto on sulanut (n. 5 min.).

Anne

SEITIÄ TOMAATTI-SIPULIPEDILLÄ

Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen.

Viipaloi

2 kuorittua keltasipulia ja

4 huuhdeltua tomaattia

Lado uunivuoan pohjalle

1 pkt. pakasteseitiä paloina (400 g)

1 tl suolaa

viipaloidut sipulit ja tomaatit

Kaada näiden päälle 2 dl mustapippuri-ruokakermaa

Paista uunin keskitasolla n. 45 min. Kalan kypsyyden voit testata haarukalla. Mikäli haarukka uppoaa kalaan pehmeästi, se on kypsää. Voit kuitenkin antaa kalan paistua siten, että pinnalle tulee hie-
man väriä. Paistoaika vaihtelee uunista riippuen.

VINKKI: Jos käytät maustamatonta ruokakermaa, laita kalan päälle sitruunapippuria. Lisukkeena voit käyttää riisiä tai tilliperunamuusia. Muussin voit kätevästi tehdä jauheesta ja lisätä keitinveteen kuivattua tilliä.

Anne

KASVISRUOAT

LEHTIKAALIMUNAKAS
TOMAATTI-PUNASIPULISALAATTI
VESIMELONI-FETAJUUSTOSALAATTI
PERUNASALAATTI
SOIJAPIHVIT
KASVISLASAGNE
ÄMMIN JOULUSALAATTI
KASVISPASTA
KESÄINEN FETAJUUSTOSALAATTI
HEDELMÄINEN NAUKUJUUSTOSALAATTI
LEHTIKAALIPASTA
FETA-TOMAATTIPASTA
MAITOPERUNAT

LEHTIKAALIMUNAKAS

2 kananmunaa
2 rkl maitoa
3 valkosipulinkynttä
2 lehteä lehtikaalta
1 tl SantaMaria Teriyaki- kastiketta
0,5 tl mustapippurirouhetta
2 puolikasta aurinkokuivattua tomaattia
1 rkl öljyä paistamiseen

Huuhtelee ja revii lehtikaalit. Viipaloit tomaatit. Kuori ja murskaa valkosipulinkynttät. Sekoita nämä ja kaikki mainitut raaka-aineet kulhossa hyvin. Mikäli käytät ilmakeivattujen tomaattien sijaan tuoreita tomaatteja, lisää halutessasi suolaa.

Lisää öljy pannulle ja kuumenna. Pannun ollessa riittävän kuuma, pienennä lämpötila ja kaada seos pannulle.

Kypsennä makusi mukaan.

TOMAATTI-PUNASIPULISALAATTI

Leikkaa ohuita viipaleita ja lada laakeaan astiaan vuorotellen:

6 tomaattia
1 punasipuli

Kaada päälle ohuena nauhana öljyinen kastike. Kastikkeen ohje löytyy tästä teoksesta.

VESIMELONI-FETAJUUSTOSALAATTI

Kuutioi 500 g. vesimelonia ja ripottele joukkoon 1 pkt (250 g.) fetajuustoa. Revi pinnalle mintunlehtiä. Ripottele pinnalle vielä hieman mustapippurirouhetta.

Anne

PERUNASALAATTI

4 kpl puikulaperunaa keitettynä
1 vihreä omena
2 kpl suolakurkkua
1 prk maustamatonta kermaviiliä
valkosipulia puristettuna
sinappia ruokalusikallinen

Pilkotaan pieniksi ja sekoitetaan. Anna tekeytyä jääkaapissa. Yksinkertainen ja maukas.

Ilmi

SOIJAPIHVIT

8 kpl.

2dl vettä
1 kasvisliemikuutio
2dl tummaa soijarouhetta
2 munaa
2rkl vehnä jauhoa
1 sipuli
2-4 valkosipulin kynttä
2 tl pippuria
1tl chilijauhetta
1tl suolaa
Soijakastiketta loraus
1/2tl kuiv. timjamia
1dl juustoraastetta

Paistamiseen rypsiöljyä

Lämmitä vesi haaleaksi ja liota liemikuutio siihen.

Sekoita joukkoon loppuaineet ja anna turvota n. 15 min.

Mausteita voi lisätä halutessaan ja juusto voi olla maun mukaan mietoa tai voimakasta.

Nosta lusikalla massaa pannulle ja muotoile vajaan sentin paksuisia pihvejä ja paista kauniin ruskeiksi.

Tarjoa perunamuusin, ruskean kastikkeen ja puolukoiden kera.

Samalla ohjeella voit tehdä pihvejä vaihtaen osan soijasta kypsään hienonnettuihin papuihin ja/tai punaisiin linsseihin.

Irma

KASVISLASAGNE

Kasviskastike:

1 kesäkurpitsa

1porkkana

1sipuli

4 keskikok. herkkusientä

2-4 valkosipulinkynttä

1prk tomaattimurskaa

Suolaa, mustapippuria ja oreganoa maun mukaan.

Raasta vihannekset ja sienet, freesaa pannulla ja lisää tomaattimurska ja mausteet.

Keitä hetki.

Juustokastike:

4rkl voita/margariinia

4rkl vehnä jauhoja

4dl maitoa

1,5dl kermaa

1dl juustoraastetta

Valkopippuria, suolaa ja hieman muskottipähkinää.

Sulata voi kattilassa, lisää jauhot ja keitä hetki, älä ruskista. Lisää maito ja kerma vähitellen, keitä hetki ja ota kattila liedeltä. Lisää juustoraaste ja mausteet.

Lasagnelevyjä 6-8 kpl

Rakenna lasagne voideltuun uuninkestävään vuokaan.

Ensin valkokastiketta, sitten lasagnelevyjä, sitten kasviskastiketta ja uusi kerroksia tarpeen mukaan. Päällimmäiseksi juustokastiketta ja juustoraastetta.

Paista 200 asteen lämmössä keskitasolla n. 45 min. Anna vetäytyä hetki ennen syömistä.

Irma

ÄMMIN JOULUSALAATTI

Aineet:

6 kpl etikkapunajuuria

2 kpl omenoita

1 sipuli

2 keitettyä kananmunaa

250 g lämminsavulohta

Pilko kaikki aineet haarukkapalan kokoisiksi ja sekoita kulhossa.

Anna salaatin muhia vähän aikaa kannen alla jääkaapissa.

KASVISPASTA

1 iso sipuli
2 suippopaprikaa
1 fenkoli
3 lehteä lehtikaalta
2 rkl öljyä
0,5 tl suolaa
1 tl rouhittua mustapippuria
1,5 prk ruokakermaa, Flora - kevyt & paksu, 4 % rasvaa, laktoositon, sydänmerkitty, 2,5 dl:n purkki.

ESIKÄSITTELE KASVIKSET: KUORI SIPULI, HUUHTELE PAPRIKA, HALKAISE SE JA POISTA SIEMENET, HUUHTELE LEHTIKAALI JA FENKOLI. KUUTIOI SIPULI, VIIPALOI FENKOLI JA PAPRIKAT.

LISÄÄ PAISTINPANNULLE RYPSIÖLJY JA KUUMENNA PANNU. LISÄÄ TYÖSTETTY KASVIKSET JA PAISTA 2-3 min. LASKE PANNUN LÄMPÖTILAA JA JATKA PAISTAMISTA n. 5 min. REVI LEHTIKAALI PALOIKSI JA LISÄÄ PANNULLE. LISÄÄ SUOLA JA MUSTAPIPPURI. PAISTA VIELÄ 2 min.

LISÄÄ RUOKAKERMA. PIENENNÄ LÄMPÖTILAA JA ANNA HAUTUA n.4 min. SEN JÄLKEEN SAMMUTA LEVY JA ANNA TEKEYTYÄ.

KEITÄ MAKARONIT JA SEKOITA KYPSÄT MAKARONIT KASTIKKEESEEN.

KESÄINEN FETAJUUSTOSALAATTI

1 tuorekurkku
3 kpl tomaatteja
1 suippopaprika
1 prk ananaspaloja
20 kpl vihreitä oliiveja
20 kpl hillosipuleita
1 prk fetajuustokuutioita

Paloittele kurkku, tomaatit ja suippopaprika. Lisää joukkoon kaikki muut aineet ja anna salaatin oleutua vähän aikaa kannen alla jääkaapissa.

HEDELMÄINEN NAUKUJUUSTOSALAATTI

1 prk Fruitcoctail-säilykehedelmiä
1 leipäjuusto

pilko leipäjuusto haarukkapalan kokoisiksi paloiksi kulhoon ja kaada säilykehedelmäpurkin sisältö niitten joukkoon. Tätä salaattia voi tarjota joko jälkiruuaksi tai kahvipöyässä yhtenä sorttina.

Ämmi

LEHTIKAALIPASTA

4 annosta

Pähkinäkastike:

100 g saksanpähkinöitä

2 dl ruokakermaa

Jauha saksanpähkinät hienoksi, tasaiseksi massaksi.

Lisää ruokakerma ja sekoita

200 g lehtikaalta

2 valkosipulin kynttä

1 dl voimakasta juustoraastetta (esim. Cheddar)

suolaa

mustapippuria

Poista lehtikaalista keskiruoto ja pilko lehdet hienoksi. Paista öljyssä pilkottu valkosipuli ja lehtikaali muutaman minuutin ajan. Sekoita joukkoon pähkinäkastike ja anna hautua miedolla lämmöllä.

Lisää juustoraaste. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Jos kastike on kovin paksua, laimenna sitä tilkalla vettä.

Keitä haluamaasi pastaa 4 annosta ja lisää joukkoon lehtikaaliseos, sekoita ja nauti

Pirjo

FETA-TOMAATTIPASTA

Aseta uuniritilä uunin puoliväliin. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen. Voitele uunivuoka öljyllä. Voit käyttää ns. lasagnevuokaa.

Huuhtelee ja puolita

500 g kirsikka- tai luumutomaatteja

Laita n. kolmasosa tomaateista uunivuogan pohjalle. Aseta tomaattien päälle, keskelle, kokonainen pala

200 g Patros Natur salaattijuustoa

0,5 nippua tuoreen basilikan lehtiä

Kaada sen jälkeen loput tomaatit päälle ja levitä ne tasaisesti.

Laita kypsymään uuniin 20 min. Tämän jälkeen nosta uunin lämpötila 250 asteeseen ja anna vuogan olla vielä 10 min.

Tällä välin voit keittää pastan. Jos keität pastaa 250 g (raakapaino), annoksia tulee n. neljälle ja tomaatti-fetaseos maistuu voimakkaasti. Voit keittää pastaa myös 500 g. Muista lisätä pastan keitinveteen reilusti suolaa, pastapussin keitto-ohjeen mukaisesti.

Kun pasta on kypsää, valuta vesi pois ja sekoita uunista ottamaasi feta-tomaattiseoksen joukkoon. Annostele lautaselle ja ripottele hie-man mustapippuria päälle.

Anne

MAITOPERUNAT

neljälle

3 dl vettä

4-6 perunaa

1 tl suolaa

1 sipuli

4 dl maitoa

5 g voita

Pinnalle persiljaa ja ruohosipulia

Kuori ja pilko perunat kattilaan. Kiehauta ohjeen mukainen vesimäärä ja kaada perunoiden päälle. Lisää sitten suola ja hienonnettu sipuli. Anna kiehua hiljalleen, kunnes perunat ovat kypsiä. Lisää maito ja voinokare. Kiehauta ja tarkista maku. Ripottele pinnalle hienonnettu persilja ja ruohosipuli. Tarjoile ruisleivän kera.

KEITOT

Laske keiton menekki seuraavasti:

Alkuruokana keittoa kuluu 2,5 – 3 dl ruokailijaa kohden.

Pääruokana keittoa kuluu 3-5 dl ruokailijaa kohden.

BORSSIKEITTO

HELPPO KASVIS-KALAKEITTO

JUUSTOKEITTO

NAKKI-MAKARONIKEITTO

PINAATTIKEITTO

JUURES-TONNIKALAKEITTO

KESÄKEITTO

BORSSIKEITTO

Neljälle

1 rkl öljyä

1 sipuli

Kuullota sipuli öljyssä.

Lisää joukkoon:

6 dl vettä

1 kasvisliemikuutio

1 laakerinlehti

3 mustapippuria

Hienonna suikaleiksi ja lisää joukkoon:

2 dl kaalinsuikaleita

2-3 etikkapunajuurta

Anna kiehua miedolla lämmöllä noin 20 min.

Lisää seuraavaksi loput ainekset ja tarkista maku.

3-4 nakkia

1 tl etikkaa

persiljaa

Keittoon voit ripotella pinnalle hienonnettua persiljaa ja tarjoile keitto smetanan kera.

Anne

HELPPO KASVIS-KALAKEITTO

- 1 pss sadonkorjuukasviksia (pakaste)
- 1 pkt seikuutioita (pakaste)
- 1 pkt Koskenlaskija-viherpippurijuustoa
- 3 kkp simpukkamakaronia
- 2 kpl yksikyntisiä valkosipuleita
- 1 dl hapankaalta
- 1 tl suolaa
- 1 l vettä

Pilko juusto ja valkosipulit. Laita kaikki aineet kattilaan ja hellan levy kuutoselle. Kunnes keitto alkaa kiehua, niin väännä levy ykköselle ja anna sen muhia noin 15-20 minuuttia. Keiton kanssa maistuu vaikkapa seesaminsiemennäkkäri savujuuston kera.

Ämmi

JUUSTOKEITTO, neljälle

- 6 dl lihalientä
- 2 rkl vehnä jauhoja
- 100 g sinihome- tai sulatejuustoa
- ½ dl kermaa
- persiljaa

Mittaa kattilaan neste ja jauhot. Sekoita hyvin käsivatkaimella. Keitä noin 5 min sekoittaen.

Lisää murennettu homejuusto tai sulatejuusto nokareina ja vatkaa voimakkaasti. Lisää kerma ja hienonnettu persilja.

Anne

NAKKI-MAKARONIKEITTO

Laita kattilaan

750 g Apetit peruna & keittokasvispussi

1-2 sipulia

1 ltr kiehuvaa vettä

1-2 lihaliemikuutiota

Anna keittopohjan poreilla hiljalleen n. 15 min. Tällä välin pilko nakit 5-6 osaan ja mittaa makaroni valmiiksi.

560 g Snellman kunnon kuoreton nakkeja

2,5 dl raakaa makaronia

Lisää nämä keiton joukkoon ja anna kiehua hiljalleen 8 minuuttia.

Koska makaronit imevät nestettä itseensä, lisää tarvittaessa vettä.

Vielä lopuksi lisää keittoon

0,5 dl ketsuppia

Jarno S.

PINAATTIKEITTO

50 g voita
4 rkl jauhoja
1 ltr maitoa

Sulata kattilassa voi ja lisää jauhot joukkoon koko ajan vispilällä sekoittaen. Anna seoksen poreilla hiljalleen 2-3 minuuttia ja kaada joukkoon maito ohuena nauhana, koko ajan sekoittaen.

Lisää joukkoon
150 g pakastepinaattia
1 tl suolaa
ripaus valko- tai mustapippuria
 $\frac{1}{2}$ tl sokeria

Keitto ei sinänsä tarvi kypsytämistä, kunhan pinaatit sulavat. Halutessasi voit lisätä keittoon hienonnettua ruohosipulia.
Annokseen voit lisätä pinnalle paloittelun keitetyn kananmunan.

JUURES-TONNIKALAKEITTO

Tämän ohjeen mukaan keittoa valmistuu iso määrä. Voit tarjoilla sitä vaikka talkooporukalle. Käytä tälle ohjeelle 4,5 ltr kattilaa.

Laita kattilaan

1,5 ltr vettä

2 kpl 200 g:n keittojuures pussia

2 tl maustepippuria, jauhettuna

2 tl Sitruuna- tai Roseepippuria, jauhettuna

2 tl Suolaa

..ja laita kiehumaan.

Pese, kuori ja paloittele

500 g Porkkanoita

1 Palsternakka

..ja lisää ne poreilevaan keittopohjaan.

Hienonna 30 g tilliä ja lisää siitä puolet tässä vaiheessa.

Pese, kuori ja paloittele

1 Fenkoli

1,5 - 2 kg Perunoita

..ja lisää ne keittopohjaan. Kun perunat ovat kypsät, sammuta levy ja nosta kattila lämpimältä liedeltä.

Lisää lopuksi loput tillit ja 2 prk tillitonnikalaa

Sekoittele keittoa varoen, ettei loisku yli kattilasta. Nyt on paljon hyvää ja maukasta ruokaa koko kattilallinen.

KESÄKEITTO

neljälle

4 dl vettä

1 porkkana

4 pientä perunaa

1 dl herneitä

Suurus:

3 dl maitoa

2 tl vehnä jauhoja

½ tl suolaa

hienonnettua persiljaa ja ruohosipulia

voinokare

Pese, kuori ja paloittele vihannekset kattilaan. Keitä vesi ja lisää juuresten joukkoon. Keitä n. 10 min. Puhdista ja paloittele vihannekset, lisää keittoon ja keitä n. 5 min. Lisää suurus ja jatka keittämistä n. 2 min. Tai kunnes juurekset ovat kypsiä. Mausta.

JM

KASTIKKEET

ÖLJYKASTIKE TOMAATTI-PUNASIPULISALAATILLE
BASILIKAKASTIKE KALALLE
MANDARIINIKASTIKE KANALLE
SIPULIKASTIKE
PIPPURIKASTIKE LIHALLE
CURRYKASTIKE
KYLmä KALAKASTIKE TAI DIPPIKASTIKE
MUNA-MAITOKASTIKE
JAUHEMAKSAKASTIKE

ÖLJYKASTIKE TOMAATTI-PUNASIPULISALAATILLE

½ dl öljyä
2 rkl sitruunamehua
1 tl hunajaa
¼ tl suolaa
¼ mustapippuria

Sekoita aineet keskenään voimakkaasti vatkatun. Laita jääkaappiin ennen tarjoilua.

Anne

BASILIKAKASTIKE KALALLE

1 kalaliemikuutio
2 dl ranskankermaa
½ rkl sitruunanmehua
½ tl sitruunapippuria
riipaus sokeria
1 tl basilikaa
2 dl kermaviiliä

Murena liemikuutio kattilaan. Lisää ranskankerma ja keitä hetki. Mausta kastike ja lisää kermaviili. Kuumenna, mutta älä keitä.

MANDARIINIKASTIKE KANALLE

3 rkl öljyä
1 tl curryä
3 rkl vehnäjäuhoja
2 dl vettä
kanaliemikuutio
1 tlk mandariinilohkoja liemineen
1 dl kevytkermaa

Sekoita öljyyn jauhot ja curry ja anna kiehahtaa. Lisää vesi, liemi-
kuutio ja mandariinit liemineen. Hauduta n. 5 min. Lisää kerma ja
kuumenna.

Pirjo

SIPULIKASTIKE

400 g hienonnettua sipulia
2 rkl öljyä
1 prk raejuustoa
½ tl sitruunapippuria
1 tl paprikajauhetta
1 tl yrttisuolaa
1 prk ranskankermaa

Kuullota sipulit öljyssä miedolla lämmöllä. Lisää muut aineet ja kuu-
menna.

PIPPURIKASTIKE LIHALLE

3 dl vettä
3 rkl vehnä jauhoja
(1 lihaliemikuutio)
½ tl mustapippuria
2 tl pippurisekoitusta tai viherpippuria
1 tl paprikajauhetta
1 rkl soijakastiketta
1 rkl sinappia
1 prk ranskankermaa

Sekoita jauhot kylmään veteen, lisää mausteet. Jos käytät viherpippuria, lisää liemikuutio. Kuumenna hitaasti koko ajan sekoittaen ja anna hautua 5 min. Lisää ranskankerma ja kuumenna.

Pirjo

CURRYKASTIKE

Sulata pannulla ja sekoita joukkoon

50 g voita

4 rkl vehnä jauhoja

Lisää hiljalleen, koko ajan sekoittaen

2 dl maitoa

2-3,5 dl vettä

1 tl suolaa

1 tl Currya

Keitä hiljalleen vielä 10 minuuttia

Nestemäärä riippuu jauhojen määrästä. Sen vuoksi kannattaa lisätä nestettä hiljalleen.

Anne

KYLMÄ KALAKASTIKE TAI DIPPIKASTIKE

1 prk kermaviiliä
sitruunamehua
sitruunapippuria
suolaa
tilliä

Sekoita kaikki ainekset keskenään. Mausteiden määriä ei ole mainittu, sillä ruoanlaitto on makuasia. Kun maustat ruokaa, lisää aineksia pieniä määriä kerrallaan ja tarkista maku aina lisäämisten jälkeen. Sitruunamehun voit puristaa tuoreesta hedelmästä, tällöin voit myös raastaa kuorta mukaan. Pese kuitenkin sitruuna huolellisesti lämpimällä vedellä. Tilliä voit käyttää tuoreena tai kuivattuna. Anna valmiin seoksen tekeytyä jääkaapissa ennen tarjoilua.

Tätä kastiketta voit käyttää myös dippinä.

Kokeile vaihtaa sitruunapippuri mustapippuriin ja lisätä hunajaa, sekin on hyvää.

Kokeile rohkeasti eri mausteita ja niin saat moniin eri tilanteisiin sopivia kastikkeita.

MUNA-MAITOKASTIKE

Keitä litra vettä.

Aseta raa'at kananmunat kattilan pohjalle ja kaada kuuma vesi niiden päälle. Laita levy kuumenemaan täysille ja ajasta kelloon 10 minuuttia. Pienennä levyä hieman, jotta kananmunat eivät pompi kattilassa. Kun 10 minuuttia tulee täyteen, kaada kuuma vesi pois, aseta kattila kananmunineen altaan pohjalle ja valuta hanasta kylmää vettä puolen minuutin ajan ja jätä munat veteen.

Tällä välin:

Sulata teräskattilassa 50 g voita. Pidä levy säädettynä lähes täysille. Lisää joukkoon 5 rkl jauhoja yksi lusikallinen kerrallaan siten, että sekoitat jauhot hyvin voisulan kanssa. Anna poreilla parin minuutin ajan välillä vatkaamalla sekoittaen. Kaada joukkoon ensin 2 dl vettä ja sitten 3 dl maitoa koko ajan voimakkaasti vatkaamalla sekoittaen. Lopuksi lisää joukkoon 1 kalaliemikuutio ja jätä kastike kypsymään miedolle lämmölle, välillä sekoittaen, 10 minuutin ajaksi.

Lisää ennen tarjoilua joukkoon 4 kananmunaa murskattuna.

Anne

JAUHEMAKSAKASTIKE

1 porkkana
1 sipuli
200 g jauhettua maksaa
nokare rasvaa
2 rkl vehnäjauhoja
3 dl vettä
½ tl suolaa
½ tl paprikajauhetta

Raasta porkkana ja sipuli karkeaksi raasteeksi. Jätä ne vielä sivuun.

Sulata rasva kattilassa.

Kypsennä maksa kattilassa lastalla sekoittaen. Lisää joukkoon raasteet ja jauho. Sekoita.

Lisää vesi ja sekoita, kunnes kastike sakenee.

Hauduta noin 5 min ja mausta samalla.

LEIVONTA

TIIKERIKAKKU

GLUTEENITON KAHVIKÄÄRETORTTU

MARENKI

KIIREISEN ELÄKELÄISEN SÄMPYLÄT

GLUTEENITON PIIMÄKAKKU

LEIPÄ PAISTOPUSSISSA

KAMPANISUTAIKINOITA

Ensimmäinen resepti

Toinen resepti, Posiolaiset kampanisut

Kolmas resepti, Kemijärveläiset kampanisut

TUULIHATUT, n. 12 kpl.

BELGIALAISET VOHVELIT

TIIKERIKAKKU

200 G voita

3 DL sokeria

4 KPL kananmunia, luomu

4 DL vehnä jauhoja

2 TL leivinjauhetta

2 TL vaniljasokeria

2-3 RKL kaakaojauhetta

VAJAA DESI KERMAA TAI KAURAMAITOA, TARVITTAESSA

Vatkaa voi ja sokeri vaahdoksi.

Lisää munat yksitellen sekoittaen.

Lisää vähitellen sekoittaen vehnä jauho-leivinjauho-vaniljasokeri-seos sihdin läpi. Jos taikina tuntuu liian paksulta, lisää joukkoon kermaa tai kauramaitoa.

Ota taikinasta kolmasosa ja sekoita siihen kaakaojauhe.

Kaada voideltuun kakkuvuokaan ensin puolet taikinaosasta, sitten kaakaotaikinaa ja pinnalle vielä loput taikinaosasta. NÄIN SAADAAN TIIKERI

Paista 180 asteisessa uunissa, noin tunti.

Uunista riippuen paistoaika voi vaihdella. Katso kakun kypsyys aina välillä, kokeile tikulla keskeltä. Mikäli taikinaa jää tikkuun kiinni, se on vielä raaka. Puset varrastikut ovat tähän hyviä. Kun suljet uuniluukun, älä läpsäytä uuninluukkua liian kovaa, ettei kakku lät-sähdä.

MAKOISIA KAHVIHETKIÄ.

Hosbodimuori

GLUTEENITON KAHVIKÄÄRETORTTU

Pohja:

4 munaa

1,5 dl sokeria

1 dl perunajauhoja

½ dl kaakaojauhetta

1 tl leivinjauhetta

Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.

Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Yhdistä loput kuiva-aineet ja kääntelee ne siivilän kautta taikinaan. Kaada taikina leivinpaperilla vuoratulle pellille ja paista n. 8 min.

Kumoa torttupohja puhtaalle leivinpaperille, jolle on ripoteltu sokeria. Laita hetkeksi päälle kostutettu leivinliina ja sitten irroita leivinpaperi.

Täyte:

125 g voita

1,5 dl tomusokeria

2 rkl kaakaojauhetta

1 tl vanilliinisokeria

175 g maustamaton tuorejuusto

1 rkl vahvaa kahvia

Halutessasi esim. appelsiinimarmeladia.

Valmista täyte:

Vatkaa voi, tomusokeri, kaakao ja vanilliinisokeri sekaisin ja lisää tuorejuusto ja kahvi. Levitä täyte jäähtyneelle pohjalle (halutessasi ensin marmeladia) ja kääri rullalle. Anna vetäytyä viileässä jonkin aikaa.

Irma

MARENKI

Kun teet valkuaisvaahtoa, riko munat yksi kerrallaan esim. juomalaasia vasten. Valuta valkuainen varovasti lasiin ja laita keltuainen eri astiaan. Kaada sitten lasista valkuainen kulhoon, jossa aiot vaahdon tehdä. Keltuaista ei saa olla pisaraakaan joukossa.

Kun vaahtoon jää terävät huiput, lopeta vatkaaminen. Sokeri lisätään vaahtoon lopuksi, kevyesti vatkatun. Tomusokeri sopii parhaiten.

2,5 dl valkuaista

4,5 dl tomusokeria

Tee vaahdosta pieniä kasoja esim. ruokalusikalla, leivinpaperin päälle. Paista uunissa 50 – 100 asteessa, kunnes pinta on kauniin ruskea. Paistamisen jälkeen anna vielä jäähtyä paperin päällä.

Anne

KIIREISEN ELÄKELÄISEN SÄMPYLÄT

6 dl vettä

½ tl suolaa

15 g hiivaa

1,5 dl ruisjauhoja

7 dl vehnäjäuhoja

15 dl pikakaurahiutaleita

Kaikki sekasi ja 12 h jääkaapissa.

Nosta lusikalla pellille kakkaroit (minulla tulee 15 kpl.)

Paista 220 - 230 asteessa 20 - 30 minuuttia.

VINKKI!

Minä vekslaan noissa jauhoissa. Laitan kaurajauhoja ja vain vähän vehnäjäuhoja tai sitkoksi psylliumkuitujauhetta.

Hosbodimuori

GLUTEENITON PIIMÄKAKKU

Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen. Sulata 200 g voita ja jätä odottamaan. Voitele n. 1,8 litran kakkuvuoka voilla tai margariinilla ja jauhota gluteenittomalla korppujauholla.

Sekoita keskenään kuivat aineet:

4 dl gluteenitonta Sunnuntai-vaaleaa jauhoseosta

2,5 dl sokeria

1,5 tl ruokasoodaa

1 tl kanelia

1 tl kardemummaa

2 tl piparkakkumaustetta

Sekoita keskenään:

2 dl piimää

3 kananmunaa

Yhdistä nämä keskenään ja lisää joukkoon:

200 g sulatettua voita tai margariinia

Sekoita esim. isolla lusikalla niin, että saat ainekset juuri ja juuri se-
kaisin. Taikinan kuuluu olla löysää. Kaada taikina voideltuun ja
korppujauhotettuun kakkuvuokaan.

Paista 175 asteessa uunin alimmalla ritilätasolla noin 45 min. Kakku
on valmis, kun sitä puutikulla kokeiltaessa taikinaa ei tartu tikkuun.

Kumoa gluteeniton piimäkakku hieman jäähtyneenä.

Tuija

LEIPÄ PAISTOPUSSISSA

3,75 dl vettä

Sekoita veteen:

10 g kuivahiivaa

2 tl suolaa

1 dl puurohiutaleita

½ dl öljyä

1 tl sokeria

1 raastettu porkkana

500 g vehnä jauhoja

Kun olet sekoittanut aineet keskenään, anna seistä taikinakulhossa 1 h.

Laita uuni lämpenemään 220 asteeseen. Muotoile leipä paistopussiin, sulje pussi ja anna kohota 20 min.

Paista uunin keskitasolla 30 min. Paistamisen jälkeen anna leivän levätä liinan alla n. 1 h.

Paakari

KAMPANISUTAIKINOITA

ENSIMMÄINEN RESEPTI

Nypi keskenään:

250 g voita tai margariinia

6 - 7 dl vehnäjauhoja

Lisää nypityn jauho-voiseoksen joukkoon:

2 – 2,5 dl kermaviiliä

1 – 1,5 dl sokeria

0,5 tl soodaa

0,5 tl leivinjauhetta

0,5 tl suolaa

.. ja sekoita nopeasti sekaisin, älä jää vaivaamaan.

TOINEN RESEPTI, POSIOLAISET KAMPANISUT

Nypi keskenään:

250 g voita

n. 500 g vehnäjauhoja

Lisää nypityn jauho-voiseoksen joukkoon:

1 dl kermaviiliä

½ dl maitorahkaa

riipaus suolaa

½ tl soodaa

1 – 1,5 dl sokeria

1 pieni kananmuna

.. ja sekoita nopeasti sekaisin, älä jää vaivaamaan.

KOLMAS RESEPTI, KEMIJÄRVELÄISET KAMPANISUT

Nypi keskenään:

250 g voita

6 - 7 dl vehnä jauhoja

Lisää nypityn jauho-voiseoksen joukkoon:

1 dl kermaviiliä

1 dl kermaa, piimää tai kylmää vettä

½ tl soodaa

1 tl leivinjauhetta

ripaus suolaa

1 pieni kananmuna

.. ja sekoita nopeasti sekaisin, älä jää vaivaamaan.

Paista kampanisut 200 asteisessa uunissa, keskitasolla. Uunista riippuen paistoaika on n. 10 min. Paistettaessa kampanisu kohoaa ja paistopinta muuttuu hiljalleen kullanruskeaksi.

Heti paistamisen jälkeen kampanisut ovat liian pehmeitä siirrettäväksi toiseen astiaan, joten anna niiden jäähtyä uunipellillä jonkin aikaa.

Anne

TUULIHATUT, n. 12 kpl.

50 g rasvaa

1 dl vettä

$\frac{3}{4}$ dl vehnä jauhoja

1 iso muna

Kiehauta vesi ja rasva.

Lisää jauhot yhdellä kertaa ja sekoita, kunnes taikina on tasaista ja irtoaa hyvin kattilan reunoista. Anna taikinan jäähtyä hieman. Lisää muna hyvin vatkatun. Pursota tai nostele lusikalla taikinasta pellille kokkareita.

Paista 200 asteessa n. 30 min. Älä avaa uunin luukkua ensimmäisen 10 min. aikana. Täytä jäähtyneet tuulihatut.

TUULIHATTUTÄYTTEITÄ:

Makeita täytteitä ovat:

marjat, hedelmät tai hillo ja kermavaahto, jäätelö tai sakea vaniljakiisseli;

Suolaisia täytteitä ovat:

sulatejuusto ja tonnikala tai savukala

sinihomejuustokermaseos

kinkkutahna

Italiansalaatti

BELGIALAISET VOHVELIT, gluteeniton

3 kananmunaa

4 dl maitoa

2 rkl sokeria

½ tl suolaa

1 tl vaniljasokeria

2 tl leivinjauhetta

5 dl Sunnuntai gluteeniton vaalea- jauhoseosta

100 g voisulaa

Vatkaa munien rakenne rikki. Lisää joukkoon maito, sokeri, vaniljasokeri ja suola. Sekoita loput kuivat aineet keskenään ja lisää ne taikinapohjaan. Lisää lopuksi sulatettu voi taikinaan. Jätä taikina tekeytymään jääkaappiin pariksi tunniksi, tai jopa yön yli.

VÄLIPALOJA

BLINIT

RUISPUURO

OHRAUNIPUURO

JÄLKIRUOKAHIUTALEPUURO

RIISIPUURO KAURAJUOMAAN

LETTUPANNUMUNAT

BANAANILETUT

JUHAN PANNUKAKKU

LÄMPIMÄT LEIVÄT

MUNALEIVÄT

ANANASJOGURTTI

BLINIT

1 dl maitoa

5 g hiivaa

$\frac{3}{4}$ dl tattarijauhoja

$\frac{1}{2}$ dl vehnäjäuhoja

$\frac{1}{2}$ tl suolaa

1,5 dl kiehuvaa maitoa

1 muna

Sekoita haaleaan maitoon hiiva ja jauhot. Anna seoksen seistä huoneenlämmössä jonkin aikaa. Lisää suola, kiehuva maito ja muna.

Paista taikinasta ohukkaita. Tarjoile blinit kuumina esim. mädin, smetanan ja sipulisilpun kanssa.

Anne

RUISPUURO, tuo ruokaisa ja kuitupitoinen herkku.

7 dl vettä
2,5 - 3 dl ruisjauhoja
1 dl sokeria
1 tl suolaa
3-5 dl mustikoita

Kerroskattila helepottaa tämän puuron valmistamista.

vispaa ruisjauhot, sokeri ja suola veteen. kiehuta ruisjauhoja hetken aikaa. Lisää mustikat ja anna hymyillen kiehua vähintään 1 tunti. Minä keitän 1-2 tuntia.

Anna puuron jäähtyä kunnolla ennen tarjoilua, sillä kylmänä se saostuu lisää. Tarjoile maidon kanssa, kauramaito käy myös, jäätelö tai vaniljakerma.

Hosbodimuori

OHRAUUNIPUURO

2 dl vettä
5 dl maitoa
½ tl suolaa
1 dl rikottuja ohrasuurimoita

Pane uuni kuumenemaan 175 asteeseen.
Voitele uunivuoka, kaada kaikki raaka-aineet vuokaan ja sekoita.
Kypsennä n. 1,5 tuntia.

JÄLKIRUOKAHIUTALEPUURO

3 dl vettä
riipaus suolaa
n. ¼ dl sokeria
1 dl hiutaleita
n. 1 dl marjoja

Valmista puuro, kuten hiutalepaketissa neuvotaan. Lisää marjat ja soseet vasta valmiiseen puuroon. Mikäli käytät raparperia, laita ne puuron joukkoon heti valmistuksen alussa. Veden sijaan voit käyttää myös jotain mehua.

RIISIPUURO KAURAJUOMAAN

1 kkp puuroriisiä
1 rkl Chia -siemeniä
1 rkl mantelirouhetta
1 tl suolaa
1 kkp vettä
1 l kaurajuomaa
1 rkl voita

Keitä puuro kerroskattilassa, niin se ei kuohu eikä pala pohjaan. Anna puuron kypsyä näppi pari tuntia. Syö sitä hillojen tai muitten marjojen kanssa.

LETTUPANNUMUNAT

Käytä paistamiseen 7 letun pannua. Laita paistokoloihin pieni loraus rasvaa. Laita levy kuumenemaan täysillä. Kun rasva ritisee, käännä levy puolelle teholle.

Riko jokaiseen koloon yksi kananmuna. Suolaa ei tarvitse ripotella, ainoastaan esim. mustapippurirouhe riittää. Itse käytän maustamiseen myös SantaMarian Sweet Chili Sauce – kastiketta, 1 tl yhtä kananmunaa kohden. Lisää haluamasi mauste heti kananmunan päälle, Voit halutessasi rikkoa keltuaisen, pistelemällä paistinlastan kulmalla sen pinta rikki.

Kun pinta alkaa näyttää enää vain hieman raa’alta, käännä kananmuna ja anna paistua vielä noin minuutin verran. Mausteita ei laiteta enää toiselle puolelle. Käytä paistamisessa apuna pientä paistinlastaa ja puista voiveistä.

BANAANILETUT

Muussaa 2 banaania.

Vatkaa joukkoon 4 kananmunaa yksitellen.

Lisää 3 tl leivinjauhetta.

Paista letut miedolla lämmöllä. Letuista tulee melko huokoisia, joten niitä on helpointa käsitellä, kun teet niistä pieniä. Käytä paistamiseen voita tai öljyä.

JUHAN PANNUKAKKU

8 dl maitoa
0,75 dl rypsiöljyä
2 muna

4 dl vehnäjauhoja
1 tl suolaa
1 tl leivinjauhetta
1 tl vaniljasokeria

Sekoita maitoon muna ja öljy ja keskenään sekoitetut jauhot.
Anna turvota 30 min.
Voitele uunipelti öljyllä ja kaada taikina pellille.
Paista 225 asteessa 25 min.

VINKKI:

- Maidoksi käy sekä laktoositon että rasvaton maito.
- Ennen paistamista, valuta pinnalle maapähkinävoita ohuena nauhana. Apuvälineenä voit käyttää puista hunajapalloa.

LÄMPIMÄT LEIVÄT

Lämpimät leivät ovat nopea ja terveellinen, kotona nopeasti iltapalaksi valmistettava ruoka. Itse tykkään käyttää leipänä paahtoleipää tai Reissumiestä.

Levitä leivinpaperi uunipellille ja lada leivät siihen. Levitä leipien päälle:

1 tlk tillitonnikalaa

1 punasipuli erittäin ohuina viipaleina tai pikkelöityä punasipulia

1 punainen paprika ohuina viipaleina

1 tlk viipaloitua herkkusientä

ripottele ennen juustoraastetta mustapippurirouhetta

1 pss Mozzarella - juustoraastetta

Laita uunipelti uuniin keskitasolle ja laita uuni lämpiämään tasalämmöllä 200 asteeseen. Kun uuni saavuttaa lämpötilan, leivät ovat valmiit.

HUOM!

En käytä leipien päällä levitettä, vaan laitan ensimmäisenä öljyisen tonnikalaseen, tämä kostuttaa leivät tarpeeksi. Yritä levittää kaikki täytteet mahdollisimman tasaisesti leipien reunoilta reunoille, tällöin ei jää kuivuvia pintoja. Suosittelen käyttämään raaka-aineiden levittämiseen kumihanskoja, tällöin homma pysyy omissa käsissä. Leipien kanssa maistuu hyvin sitruuna - inkiväärilee hunajan kera.

Anne

MUNALEIVÄT

Laita paistinpannulle 0,5 rkl voita tai öljyä ja laita pannu kuumenemaan. Aseta paahtoleipä leikkuulaudalle ja paina leivän keskelle sydämenmuotoisella piparkakkumuotilla reikä. Aseta reiällinen paahtoleipä paistinpannulle, sulatetun voin päälle.

Riko sydämeen yksi kananmuna ja ripottele päälle mustapippuria tai halutessasi suolaa. Pidä paistamisen aikana lämpötila puoliteholla. Kun kananmuna on hiljalleen paistunut läpi, käännä leipä ja paista vielä hetki. Mikäli ensimmäisestä paistopinnasta tuli liian tumma, käännä lämpötilaa pienemmälle.

Tarjoiluehdotus: maukkaan teen ja leikkeleen kera.

ANANASJOGURTTI

Sekoita keskenään
1 litra maustamatonta jogurttia
2 prk ananasmurskaa

VINKKEJÄ

Hyvän maun antavat myös veriappelsiini ja banaani. Sekoita hedelmiä makusi mukaan. Pyri suosimaan oikeita hedelmiä, älä säilykkeitä.

Välipalasta saat ruokaisamman, tai kesäisemmän kevyen ruoan, lisäämällä joukkoon keitettyä riisiä. Voit kokeilla erilaisia riisilajikkeita, esim. Jasminiriisi tai puuroriisi.

VINKKEJÄ RUOANLAITTOON

”Kun teet pannukakkua, valmista taikina muovikannuun. Kun uuni on valmis ja on aika laittaa taikina pellille, voit nostaa pellin osittain uuniritilöille valmiiksi ja siinä kaataa taikina pellille. Täten ei tarvitse kantaa huojuvaa peltiä läpi keittiön, eikä pelätä taikinan valumista lattialle.”

”Mikäli sinulla on ruoanlaitossa tarkka määrä kuumalle nesteelle, annostele neste kylmänä sellaiseen astiaan, missä sitten kuumennat sen. Esim. jos tarvitset 1 ltr kiehuva vettä, annostele kylmä vesi vedenkeittimeen tai kattilaan ja kiehauta se. Sitten vain käytät sen turvallisesti ruoanlaitossa.”

”Jos sinulla on ongelmana kuoren irtoaminen keitetyn kananmunan valkuaisesta, liota keitettyä kananmunaa kylmässä vedessä. Veden imeytyminen kuoren huokosten läpi, valkuaisen ja kalvon väliin, helpottaa kuoren irtoamista.”

”Sipulin kuoriminen. Laita erilliseen astiaan haaleaa vettä siten, että sipuli tarvittaessa uppoaa. Poista sitten sipulista molemmat kannat ja tee pitkittäisviilto kannasta kantaan. Laita sipuli veteen n. 5 minuutiksi. Tämän jälkeen kuori irtoaa helposti vain sormin.”

”Kun resepteissä on määrät ilmoitettu muodossa tl, rkl tai dl; käytä mittoina tuolloin oikeita mittavälineitä, älä ruokailussa käytettäviä tee- tai ruokalusikoita. Annosteluissa voi tulla isojaakin heittoja.”

KIITOKSET

Kiitos alueyhdistyksellemme, Lapin Näkövammaiset ry:lle, se on aina innostanut, mahdollistanut ja tukenut näkövammaisten osallistamista ja toimintaa.

Kiitos reseptien lähettämisestä kaikille niille innokkaille kotikokeille, jotka mieluummin tartutte kauhan varteen kuin ostate kaupasta ei-neksiä. Reseptejä tuli puhelimitse, teksti- ja sähköpostiviesteinä. Kiitos, että jaksoitte myös laatia maukkaista ruoistanne kirjallisen version – se on se työläämpi puoli.

Kiitos oikolukijoille ja teille, jotka teoksen edetessä jaoitte ajatuksia ja näkemyksiänne tämän teoksen laatimisessa. Kiitos kaikille niille henkilöille ja tahoille, jotka mahdollistitte tämän teoksen syntymiseen ja julkaisemiseen – joko sanallisesti tai rahallisesti.

Viimeisenä, vaan ei vähäisempänä.

Kiitos Sinulle, joka ostit tämän teoksen ja sitä myötä tuit Lapin Näkövammaiset ry:n toimintaa. Iloisia ruokahetkiä Sinulle ja läheisillesi.

Hyvää ruokahalua!

Ruoanvalmistus on makuasia - reseptiteoksen on koostanut:
Anne Hirvasniemi.