

Leinolan koulun kasvisruokakirja

2021-2022



Syksyllä 2021 Leinolan koulun Vihreän lipun raati toteutti kartoituskyselyn oppilaiden, henkilökunnan sekä kotien vihreistä tavoista yhdessä luokanopettaja Anniina Hietalan kanssa. Tulokset olivat hyviä, mutta raati huomasi, että voisimme vielä parantaa muutamassa asiassa.

Raatiensa mielestä oppilaat kaipaavat innostamista kasvisruoan kokeilemiseen koulussa ja kotona. Syntyi idea koko koulun yhteisestä kasvisruokareseptikirjasta. Reseptin sai keksiä itse tai kopioida netistä, kunhan muisti kertoa reseptin alkuperän. Reseptin sai toteuttaa haluamallaan tavalla sähköisesti tai käsintehtynä. Reseptikirjaan saatiin lopulta koottua huikeat 40 herkullista reseptiä! Vihreän lipun raati on jaotellut reseptit niin, että voit koostaa niistä halutessasi jopa kokonaisen kasvisruokamenun!

Vihreän lipun raati halusi myös palkita omat suosikkinsa. Valinta oli vaikea ja äänestyskiirroksia useampia. Voittajiksi selviytyivät seuraavin kommentein lopulta:

1. Banaani-kinuskijäätelö (Matilda, Saimi ja Frida 2B)

”Siistiä käsialaa.”

”Banaani-kinuskijäätelö on paras.”

”Tämä oli hyvän kuuloinen!”

”Tämä on herkullisen näköinen.”

”Tämä oli ihan paras resepti!!!”

2. Pikapizzat (Nella 4C)

”Siisti ohje, helppo ja maukkaan kuuloinen.”

”Pizzat ovat aina hyviä.”

”Erityisen maukkaan kuuloinen ja myös helppo tehdä.”

3. Härkis-nachopelti (Joonas, Lauri ja Lora 2B)

”Kuulostaa hyvältä.”

”Halusin tän voittoon!!!”

Vihreän lipun raadin erityismainintoja saivat lisäksi:

Roopen pinaattiletut (Roope ja Risto Pajunoja): ”Siististi tehty ja helppolukuinen resepti.”

Suklaaletut (Roni ja Leo 2C): ”Herkullisen kuuloinen resepti.”



Reseptit:

Top 3:

1. Banaani-kinuskijäätelö
2. Pikapizzat
3. Härkis-nachopelti

Alkuruoat:

Selleri-Panzanellansalaatti
Pitasalaatti
Kasvissosekeitto
Vihreä kasvissosekeitto
Kukkakaalikeitto
Juuessipsit

Pääruoat:

Uunipasta
Mifu-yrttipasta
Pinaattifetapasta
Kasvislasagne
Lasagne
Melanzane
Kasviskaalilaatikko
Gugunuudelit
Roopen pinaattiletut
Pinaattilettupelti
Vegeburgeri
Knorr vegeburgeri
Kasvistacot
Pitaleivät
Mozzarellapizza
Kasvisfilee keitetyillä perunoilla ja kirsikkatomaateilla

Jälkiruoat:

Suklaapirtelö

Kaurakeksit

Rocky Road

Suukkopullat

Makeat blinivohvelit

Vohvelit

Laskiaispannari

Mustikkapannukakku

Lettukakku

Suklaaletut

Banaanimansikkaletut

Mansikka-raparperipaistos

Pellillinen raparperipiirakkaa

Jäähdytetty vegaaninen mangokakku

Top 3

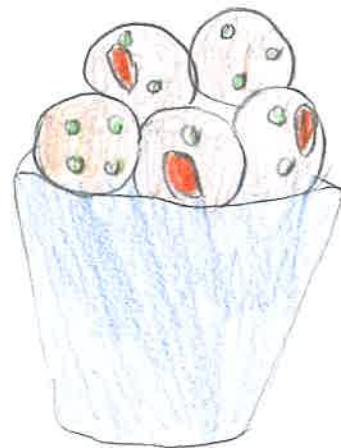
Banaani-kinuskijäätelö

Pikapizzat

Härkis-nachopelti

Banaani-kinuskijäätelö

Yalion resepti



2 banaania

1 rasia (200 g) kinuskituorejuusto

2 rkl kaakaojauhetta

OHJE

- Kuori banaanit. Laita ne tehosekoittimen kulhoon tai muuhun kulhoon pariin osaan taitettuna.
- Lisää tuorejuusto (ja halutessasi kaakaojauhe) soseuta tasaiseksi teho- tai sauvasekoittimella.
- Siirrä kannelliseen rasiaan ja pakasta n. 2 h. Tee kuumaan veteen kastetulla jäätelökauhalla palloja.
- Päälle voi laittaa esim pilkottuja mansikoita.

Matilda Linturi, Saimi Salovuori ja Frida Liljedahl 26

~~Pikapizzat~~

Nella 4c

8 lehtitaikinalevyä
3 rkl tomaattipyreetä
2 rkl oliiviöljyä
0,5 tl suolaa
1 tl oreganoa
1,5 dl juustoraastetta
1 kananmuna



Täytteet

1 tomaattiviipale per pizza
1 paprika

Valmistusohjeet

1. Laita uuni lämpiämään 200 asteeseen.
2. Sekoita tomaattipyree, öljy ja mausteet kastikkeeksi.
3. Leikkaa sulaneet taikinalevyt puoliksi.
4. Venitä tomaattikastiketta neljän kerran keskelle niin, että ohut kaistale reunaa jää puhtaaksi.
5. Asettele täytteesi päälle, voitele reunat kananmunalla ja ripottele päälle juustoraastetta.

6. Nosta pikapizzat leivinpaperille uunipellille ja paista 15 min, kunnes taikina on ruskistunut ja kohonnut.

Härkis hacho Pelti

Ainekset

(K-Ruoka)

1 sipuli

1 pk kirsiöljyä

250g ~~be~~ hit

Härkis orgihai kypsää
härkäpöyry valmistetta

1

1 TL paprikajauhetta

2 sipopaaprikaa

1 ps maissilastuja

1 pk Salsadipi

300g juustodippi

(150g) juustopaustetta

250g kirsi

1 avokadoa tomaatit

1/2 pk Jalapeño

Valmistus

alle 30 min

1. Hienonna kuorittu sipuli. Kuumenna öljy pannussa ja paista sipulia, Härkistä ja paprikajauhetta öljyssä noin 5 minuuttia, kunnes seos saa väriä.
2. Leikkaa suippopaprikoista kanta ja kopista siemenet pois. Viipaloi paprikat.
3. Levitä maissilastut leivinpaperin päälle pellille. Levitä maissilastujen päälle salsadippi, Härkisseos, juustodippi ja paprikaviipaleet. Ripottele pinnalle juustoraaste.
4. Kypsennä nachopeltiä 225-asteisessa uunissa noin 10 minuuttia, kunnes juusto on sulanut.
5. Leikkaa pestyt kirsikkatomaatit neljään osaan. Halkaise avokado, poista kivi ja koverra puolikkaista liha lusikalla. Viipaloi avokadot.
6. Levitä nachopellin päälle tomaatit ja avokadoviipaleet. Nosta jalapenot kulhossa pellin reunalle. Tarjoa heti.

2 b

Lauri heuseröm

Lora sok pechchenda

Jooha

Kulmilla

Alkuruoat

Selleri-Panzanellansalaatti

Pitasalaatti

Kasvissosekeitto

Vihreä kasvissosekeitto

Kukkakaalikeitto

Juuessipsit

Ainekset

Selleri-panzanella-laatti

8 kpl tomaattia

1 kpl Pennavilinietikkaa

1/4 tl suolaa

panhittua

mustapippuria

1/2 kpl vaaleaa leipää

4 kpl oliiviöljyä

5 kpl vartisellenin vartta

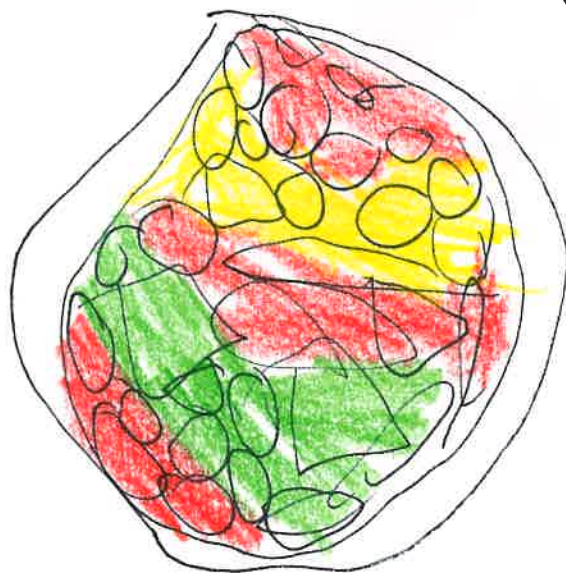
1 kpl punasipuli

1/2 kpl munkku basilikaa

Väenistus

1 Halkaise tomaatit ja poista kannat. Pilko tomaatit milluiksi palloiksi. Sekoita joukkoon etikka ja mustetta kuntia leipää ja paista öljyssä napuiksi. Lisää leipäkuntiot tomaattien joukkoon. Anna hetki pihnutä. Paloittele vartisellenit ja kuorikuu punasipuli. Hienonna basilika. Lisää kasvikset salaattila.

6 annosta



Yhteishyvä.fi

Pita Salaatti

Valmistus (vuoni 200c)

4 annosta

Ainekset

- 320g (1 pkt) Pitaleivää
- 1rkl rypsiöljyä
- 210g (1 ps) Herkäpaprika-
felle ja (fallero)
- 1/2 kpl kurkkua
- 1-2 kpl (150g) ~~suippopaprikaa~~
- 100g (1 ps) Jääsalaattia
- 1kpl rukku
villi rucolaa

Lisäksi

- hummusta
- tomaattisalsaa
- ~~jogurtti~~
- Paksua
mahlametoni
jogurttia

1 Leikkaa pitaleivät pieniksi kolmioiksi. Laita leivät leivinpaperille pellille. Valuta öljy leiville, kääntele sekaisin. Lisää Fallerot pellille. ~~Pasta~~ Paista 200-asteisessä uunissa 10 minuuttia.

2 Huuhtelee kasvikset. Viipaloi kurkun. Halkaise paprika. Poista siemenet ja viipaloi paprika. Kuivaa Salaatti ja rucolaa, revi suupalloiksi.

3 Asettele salaattipohja lautasille. Lisää päälle loput ainekset. Tarjoa hummuksen salsan ja jogurtin kanssa.

Kasvissose keitto

Martat

ohjeet

1 kpl öljyä currya, seeraa,

inkiväriä tms. maustetta 1,5

Erilaisia kasviksia kuorittuna ja pilkottuna

(noin 700 g) esim. sipulia, perunna, porkkana
lantana, purjoo, selleriä, palsternakkaa
kukka kaalia, 1.5 l vettä 2 liemi kuutioita
(suolaa) pippuria yrttejä

100 A MIKKOLAINEN
NDFIC

FRANS Hartman

Kuori ja paloittele kasvikset.

Kuumenna öljyä lisää siihen

mausteet ja pyörittele kasvis palloja.



Hetken ajan. kypsiksi soseuta

sekoita mässä, savvasekoita mella tai

mausta ja muusta.

VIHREÄ KASVIS-

SOSE KETTIEO Valion

Valion Resepti.

7 dl vettä

1 1/2 Kasvisliemi kuutiota

450 g pakaste parsakaalia

200g pakaste herneitä

300g pakaste pinaattia

200g purjoa (pakaste)

2 rkl piparjuuritahnaa

1 pkk 20

1 pkk 250_g Valion kosken laskija®

Ruoka_g Dippiä maustamaton

OHIJE

- Kiehauta vesi ja lieviknuitot-
kattilassa. lisää kasvikset-
ja piparjuuritaikua.
- Kuumenna ja anna kiehua-
muutama min. Soseuta-
Sauvasekoittimella tai-
blenderissä.
- Lisää koskenlaska, sekoita.
Tarkista suola.
- Tarjoo esim raejuustoa.

Rauno Melos: Kukkakaalikeitto

Aineet

yksi kukkakaali

3-4 porkkanaa

6 isoa valkosipulin kynttä tai enemmän pieniä voita

yksi Koskenlaskija -juustopaketti (musta on paras)

vesi

Valmistus

Laita kattilan pohjalle voita n.2 rkl. Kuullota voissa kattilan pohjalla ohuiksi viipaloidut valkosipulinkynnet. (Älä polta niitä, tulee kitkerää.)

Lisää joukkoon ohuiksi viipaloidut porkkanat eli kuullota myös ne. Lisää joukkoon pienehköinä paloina kukkakaali, joita voi myös hieman pyöräyttää kattilassa ennen veden lisäämistä.

Lisää vettä siten, että kukkakaali ym. peittyvät. Suolaa maun mukaan (1/2 tl max). Keitä, kunnes porkkanat ja kukkakaalit ovat aivan pehmeitä sekoittaen välillä. Laita joukkoon Koskenlaskija-juusto lohkoina ja sekoita samalla, kunnes kaikki juusto on sulanut nesteeseen.

Kiehauta vielä keitto ja ripottele joukkoon tuoretta basilikaa hienonnettuna hyppysellinen. Anna hautua hetki kannen alla ennen tarjoilua.

Taimi-Alina Kuivaselta 5A ja hänen kummitätinsä Leena

JURES SIPSIT

(Mortar)

3-4 plov kamaq

4. pldd sigejg

125°C, 155q uhuissaq nolh 30min

3-4 pama jamafta

5. 0ta sipsit

pol uhuistaq ja ripotrelle

2 pabstet naqlaq

pinnduue

suuq ja paprika jure

2th. shovq

ETA

ZTC PAPPRIKA

JAMALET

haukelbigest, ETA

1. Pesq jure kset

Ohuilest vastuilest

2. Vippalo jure kset

veftselu

3. Levth vpalet uhuile ue



6. vähemmän

uunissa

uunin lämpö

750C:seen

ja 900g

lastujen

alku

pidä

uunin lämpö

luku

rappeiksi

nahk 3-4 tuntia

päälle

lirottamalla

kuivattamalla

kuivattamalla

alkoa

jotta ilma

useita peitteitä

uunin alkua

voit kuivata



Eelisniirua

ZB

velkokoelma samalla

Olavi Jääskö

Pääruoat

Uunipasta

Mifu-yrttipasta

Pinaattifetapasta

Kasvislasagne

Lasagne

Melanzane

Kasviskaalilaatikko

Gugunuudelit

Roopen pinaattiletut

Pinaattilettupelti

Vegeburgeri

Knorr vegeburgeri

Kasvistacot

Pitaleivät

Mozzarellapizza

**Kasvisfilee keitetyillä perunoilla ja
kirsikkatomaateilla**

Superhelppo uunipasta

Ainekset:

60g babykinaattia

50g aurinkokuivatuuja tomaatteja

1prk (n.400g) mascarponepastakastiketta

250g tortelloneja (esim. ricotta-pinaatti)

2 kpl (n. 125g/kpl) mozzarellaa

1,5dl vettä

Ohje:

Sekoita tortellonit, pastakastike, aurinkokuivatut tomaatit, pinaatit ja vesi vuoassa. Levitä revityt mozzarellat pinnalle. Paista 225-asteisessa uunissa n. 20 minuuttia.

Minna Turunen

luokanopettaja, Leinolan koulu

MIFU YRTTIPASTA

Ainekset

250g Spagettia

1dl Oliiviöljyä

1rkkkky tuoretta basilikkaa

1/2 tuoretta ruohosipulia

2 valkosipulin kynettä

1/2tl suolaa

2+1rkl kappista

1pkt 250g Valio MIFU® suikelaista yrtti valkosipuli

6-8 miniluumutomaattia puolitettyinä

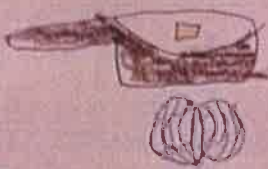
Ohje

- Keitä pasta suolalla maustetussa vedessä.
- Soseuta öljy, yrtit, paloitellut valkosipulit, suola ja 2rkl kappiksia sauvasekoittimella.
- Puolita tai lohko miniluumutomaatit.
- Ruskista MIFU suikaleet pannulla rasvassa.
- Yhdistä pannussa MIFU, yrtti öljy, valutettu pasta ja tomaatit. kuumenna.
- Lisää 1rkl ~~kapriksia~~ kapriksia ja koristele halutessasi yrtteillä ennen tarjoilua.

Pinaatitfeta-pasta



piestä vesi kiehtamaan



pannulle voita

pilko sipuli, laita pannulle



ruokalusikallinen vehnäjauhoja

tuore/pakastepinaattia



kermaa 2DL



mausteet, valkopippuri ja suola



Lisää feta

loppu-
tulos



Lisää pasta, ensin on 6sitten

vaihdetaan jokin 4 asteeseen,

Anna kiehua sen verran että pasta saa
mukia ja on pehmeää

Kasvis Lasagne

(Yhteishyvä)

9kpl Lasagnelevyitä

1kpl muna koiiso

1kpl kesäkurpitsa

1kpl Punainen paprika

200g herkkusieniä

1kpl ruukku basilikaa

8kpl kirsikkatomaattia

2rkl öljyä

1kpl sipuli

3kpl valkosipulin kynttä

3rkl tomaatti pyreetä

500g ~~apri~~ tomaatti murskaa

2dl omenamehua

Sokeria

1rkl oregano

Suolaa

mustapippuria

2rkl voita

2rkl vehnäjauho

uhoa

4dl maitoa

100g juustoa

raastetta

Suolaa

mustapippuri

1. Leikkaa kasvikset pieniksi
kuutioiksi viipaloi sitten
paista ainekset öliyssä pannulla

2. hienonha sipuli ja valkosipuli
kuullota sipulit öliyssä
lisää muut aineet ja hauduta
kastiketta 10 min. ^{3.} sulata voi katt
lassa lisää sekoittain jauhot
ja maito haudut hetki mausta ja
lisää puolet juustosta. 4. Levitä tomaatti
kastiketta vuoaan pohjalle lisää lasagne
levyjä kasviseosta basilikanlehtiä ja
tomaattikastiketta kerroksittain. 5. kaa
da päälle juustokastike lisää puolitetut
tomaatit, juustoraaste ja basilikaa
kypsennä 200-asteissa n. 45 minuuttia.

Alvar Kuha, Roni Helenius,
Tuomas Kokko ja Eetu Moilanen

Lasagne

valmistely aika: 80 mins

annokset: 6

ainekset: 1 paketti violife original flavor block-
valmistetta raastettuna

1 kpl paketti lasagnelevyjä

1 kpl iso sipuli kuintoituna

4 kpl valkosipulin kynsiä hienennettuna

75 g vehnä jauhoja

600 g herkkusieniä paistettuna

2 kpl porkkanaa kuintoituna

400 g pakaste pinaattia pakkausten ohjeen mukaan
sulatettuna ja valutettuna

4,8 dl makeita maitoa kasvis maitoa

7 dl marinara-kastiketta

2,4 dl kasvis lientä

6 kpl oliivi öljyä

persiljaa

suolaa ja pippuria

Ohjeet: Kuumenna suuri pannu ja lisää 2 pkl
oliivi öljyä, sipuli ja valkosipuli.

Kun sipulit ovat pehmenneet, lisää sienet ja kuullota.
Lisää porkkana ja kesäkurpitsa ja kuullota vielä muu-
tama minuutti, kunnes vihannekset ovat pehmenneet.
Lisää lopuksi pihvilli ja mausta suolalla ja pippurilla.

Yhdistä kasvismaito ja kasvisliemi kulhossa.
Kuumenna öljyä pannulla keskilämmöllä ja siivilöi jaukka-
oon jauhot. sekoita hyvin. keltä 5-10 minuuttia.

Lisää liemi hitaasti ja koko ajan sekoittaen. Jatka
sekoittamista, kunnes kastike on kermaista.

Levitä uunivuokaan kerros marinara-kastiketta
sitten maitokastiketta, lasagneleivettä ja lopuksi
kasvisäytettä. Tee seuraavat kerrokset samantapaa
lisää päällimmäiseksi kerros maitokastiketta

Riotele päälle raastettu viloife.

Peitä foliolla ja paista 180-asteissa uunissa

30 minuuttia

paista folio ja paista vielä kymmenen minuuttia

Kasviskala-lilaatikko

Ainekset: (100g) sipulit (k-ruoka)

4 valkosipulin kynttä

2 rkl öljyä

1 pkt Beanit

1/2 mustapippuria

Härkis original
kypsää

(250g)



härkäpapu

valmistetta

1tl suolaa

(1 kg) kerräkaalia

1 1/2 rkl öljyä

5 dl vettä

1/2 dl puno riisi

2 tl meiraimia

1 rkl si

(150g) Ranskankerma (18%)

Valmistus

yli 60 min

1. Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipulinkynnet. Kuullota sipulit suuressa kasarissa tai paistinpannussa öljyssä. Lisää härkäpapuvalmiste ja paista seosta noin 5 minuutin ajan välillä sekoitellen. Mausta seos suolalla ja kaada öljyllä voideltuun uunivuokaan (noin 2l).
2. Poista kaalin uloimmat lehdet ja hienonna kaali. Kannan kovin osa kannattaa jättää pois.
3. Kuullota kaalia samassa paistokasarissa öljyssä. Sekoittele kaalia kuumassa pannussa muutaman minuutin ajan, kunnes kaali pehmenee hieman.
4. Lisää pannuun vesi, ranskankerma, puuroriisi, mausteet ja siirappi. Kuumenna kiehuvaksi ja anna hautua noin 10 minuuttia. Kaada kaaliseos vuokaan härkäpapuseoksen päälle ja sekoita tasaiseksi.
5. Kypsennä kaalilaatikkoa 200-asteisen uunin alimmalla tasolla noin 50 minuuttia. Sekoita laatikkoa kerran paistamisen alkuvaiheessa. Tarjoa lisäksi puolukkahilloa.

Veeti Koskinen
Urho Syntari
Benjamin Helenius
EELIS Kosunen

2B

GUGU
nuudelit

Kalle Knaapi

20

resepti

Kaspepisyriä

1. Nuudeleita 250g

2. Vettä 3. Suolaa

4. rypsiöljyä 0.5 dl

5. 2 valkosipuli kynttä

6. Yrttimausteita

7. valkosipuli pippurimaustetta

8. vohkivihanneksi paprikastetta

~~PLAK~~ parvi dinn



Gugunnuudoni
ohje

keitä nuudelit ohjeiden mukaan lämpimällä
vedellä kuumenna öljy paista kasarissa ja
kiehauta mausteet siinä. Lisää kavikset.
kypsennä 5 min lisää nuudelit kuumenna
kumolla ja mausta suolalla

ROOPEN PINAATTILETUT

GLUTEIINITTOMAT JA MAIDOTTOMAT

Ainesosat

- 2 pss Apetit pakastepinaatti 150g
- 1 Luomu reformi kasvisliemikuutio
- 4 dl vettä
- 4 kananmunaa
- 2 dl Viljatuote gluteiiniton lettujauhoseos
- 2 dl Kotimaista gluteiiniton jauhoseos
- 1/2 dl Neito voimakku rypsiöljyä
- 1 tl sokeria

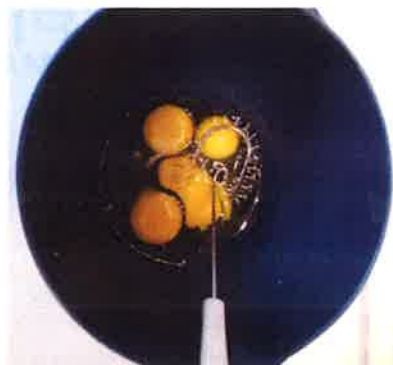


Sekoita lautasella 2 dl kiehuvaa vettä ja kasvisliemikuutio.

Laita pinaatit sulamaan lautaselle.



Riko kulhoon 4 munaa ja lisää 1 tl sokeria.



Vatkaa munat kevyesti vaahdoksi.

Kun pinaatit ovat sulaneet kasvisliemeen, niin lisää seos munien joukkoon. Lisää mukaan rypsiöljy ja loppu vesi 2 dl. Sekoita rauhallisesti sekaan jauhot.

Seos on melko paksua, mutta letut eivät tahdo pysyä kasassa ohuempina. Paista pannulla noin desi seosta kerrallaan, jolloin pannu (26cm) ei täyty, niin letut on helpompi kääntää. Annoksesta tulee noin 15 lettua. Mikäli haluat letuista hieman suolaisia, niin lisää suolaa maun mukaan.

Nauti letut Roopen suosikin minttuhyytelön tai puolukkahillon kanssa.



Roope Pajunoja
Risto Pajunoja

Pinaattilettupelti

Valion resepti

200g pakastepinaattia

4 kananmunaa

6dl maitojuoma

4dl vehnä jauho

1dl juoksevaa oivariinia

1tl suolaa

päälle esim salaattia tai puolukkahilloa

OHJE

- Sulata pinaatti. Lisää joukkoon muut ainekset ja sekoita tasaiseksi.
- Kaada taikina leivinpaperille kahdelle uunipellille.
- Paista kiertoilmassa 200 asteessa n. 25 min. jos sinulla ei ole kiertoilmatoimintoa, paistatasalämmöllä 225 asteessa 25 min pelti kerrallaan.
- Tarjoo pinaattilettujen kanssa esim salaattia tai puolukkahilloa.



Vegeburgeri

Ainekset

- 200 g kinoa, valkoista
- 250 g musta pappia
- 1 tuore punajuurri
- 1 iso porkkana
- 100 g lenti kaalia
- 150 g kaura hiutaleet yleiskontessa jauhettuna
- 0,5 tl juustokamini
- 0,5 tl paprika jauhetta
- 1 pkl Knorr Fresh Vegetable Vegun Fondia



1 vaihe

Keitä kinoa ja musta pappi porkkanan ohjeen mukaan

2 vaihe

Pese ja raasta punajuurri ja porkkana. Pilko lenti kaali kahtaaksi suikaleiksi

3 vaihe

Soseuta kinoa ja pappi peruna survimella, lisää raastettua rihannekset ja lenti kaali ja sekoita kunnolla.

• Lisa^{s, i, h} manst-eeet, knorr fresh vegetable veegan

Khorr vegeburgeri

- 200 g kvinoa, valkoista
- 250 g mustapapuja
- 1 tuore punajuurri
- 1 iso porkkana
- 100 g lehtikaalia
- 150 g kaurahiutaleet yleiskoneessa jauhattuna
- 0,5 tl juustokuminaa
- 0,5 tl paprikajauhetta
- 1 rkl khorr Fresh vegetable vegan-fondia

1. Vaihe

Keitä kvinoa ja mustapavut pakkausten ohjeen mukaan.

2. Vaihe

Pese ja raasta punajuurri ja porkkana. Pilko lehtikaali kärkeiksi, suikaleiksi.

3. Vaihe

Soseuta kvinoa ja pavut perunasurvimella, lisää raastetut vihannokset ja lehtikaali ja sekoita kunnolla.

4. Vaihe

lisää mausteet, khorr Fresh vegetable vegan-fondi ja kaurahiutaleet. sekoita kiinteäksi seokseksi.

5. Vaihe

tee seoksesta 3-10 palloa hampurilaisämpylöiden koon mukaan ja muotoile ne pihveiksi.

6. Vaihe paista pihvejä tilkassa öljyssä keskilämmöllä. kumpaakin puolta 3-7min.

7. Vaihe

käytä joko tavallisia tai gluteenittomia hampurilaisämpylöitä. kooka hampurilainen.

aineokset

Kasvistacot

Jesskg

1 paketti Nyhtökaura Nudea

1 Rkl öljyä

1 PUSSI Santa Maria Taco SPICE MIX

1 dl vettä
Lisukkeet

1 Paketti Santa maria maissi- ja vehnätortilla

200g maissia

0.5 kpl kunkkua

1 kpl punasipuliä

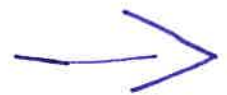
2 ~~dl~~ dl guacamole

1 purkki Santa Maria organic TACO Sauce
Mild

1 kpl mango

2 dl kermaiviiliä

Jäävuorisalaattia



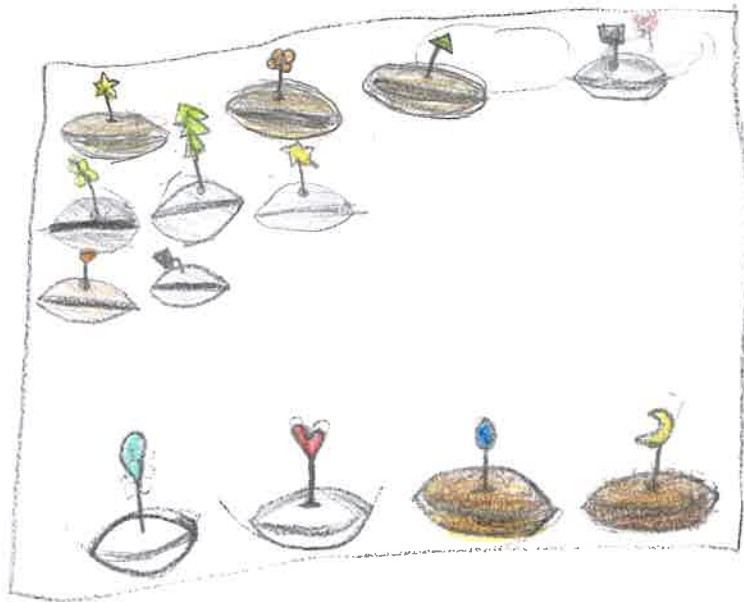
Tee näin

1. RUSKISTA valitsemasi (kasvi) proteiini, pannulla.
 2. Alenna lämpöä ja lisää maustoesoja vesi.
 3. Anna hautua viitisen minuuttia.
 4. Lämmitä talokuoret pakkauksen ohjeen mukaaⁿ.
- Vinkki! Mausta kermallaⁿ halitessasi pussillisella Santa Maria Dip Mix Ranch.
-

PITALEIPÄ OHJEI (ÄIDIN OHJEET)

Ainekset:

- 250g kylmää vettä
- 12g tuorehiivaa
- 10g siirappia
- 15g öljyä
- 10g suolaa
- 360g jauhoja



- sekoita ainekset kevyesti
- kohota kannen alla 30min
- jaa 6 osaan, vaivaa lempeästi
- anna leväta 10min peitettynä
- taputtele litteiksi leipäsiksi
- kohota 20 min
- paista 230-250°C kiertoiljalla
noin 8-9min

Suvi Hämääläinen 2B

Sara Pohjoisvirta 2B
Stella Nappari 2B
Vilma Yli-Karhu 2B

Anniina-oven mehevä Mozzapizza

Tarvitaan:

Pitsapohja+kastike (valmiina tai itse tehtynä)

Juustoraastetta

Mozzarellaa

Vihreää pestoa

Kirsikkatomaatteja

Tuoretta basilikaa

Levitä pitsapohjan päälle kastike ja juustoraastetta. Pilko kirsikkatomaatit puoliksi, paloittele mozzarella sopiviksi paloiksi ja asettele ne pitsan päälle. Levitä pestoa lusikalla haluamasi määrä sinne tänne. Paista pizzaa uunissa 10-15min 225 asteessa. Ripottele jäähtyneen pitsan päälle tuoretta basilikaa.

Kausvis kavia - filee keitetyillä
Perunoilla ja kirsikkatomaateilla

Työaika:

25 min

Annokset:

2 annosta

Kategoria:

Päivänruoka

Ainekset

1 Pakkaus (200g) Fräsig fiskfile' Astrid Och
Aporon.

10 keskikokoista perunaa.

2 oksallinen kirsikkatomaattia.

Suolaa

tilliä

oliiviöljyä.

Valmistusohje

Vaihe 1

Kuumenna paistinpannu tai uuni,
laita "kavia"-filee lämpenemään.

Vaihe 2

Keitä perunat

Vaihe 3 Asettele filee perunoitten
viereen ja brauntau päälle hieman
oliiviöljyä. Hieronna tilli ja ripottele
perunoiden päälle.

Petteri HC

Jälkiruoat

Suklaapirtelö

Kaurakeksit

Rocky Road

Suukkopullat

Makeat blinivohvelit

Vohvelit

Laskiaispannari

Mustikkapannukakku

Lettukakku

Suklaaletut

Banaanimansikkaletut

Mansikka-raparperipaistos

Pellillinen raparperipiirakkaa

Jäähdytetty vegaaninen mangokakku

Suklaa pirtelö

ainekset

Suklaapirtelö 1 1/2 dl

Suklaakastike 1/2 dl

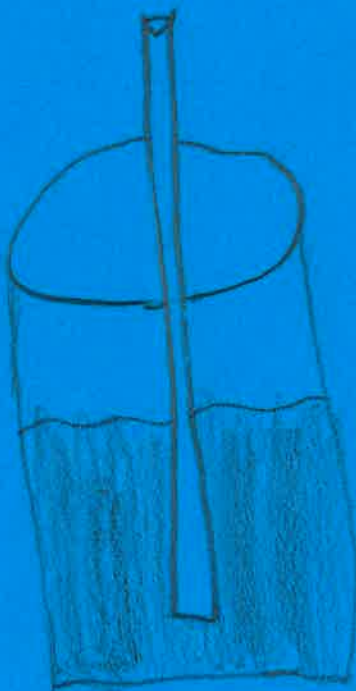
Kylmämaidon 1 1/2 dl

Valmistus

1. Mittaa ainekset pikasekottajaan lapeaan ja korkeaan astiaan.

2. Pyöräytä kuohkeaksi pirtelöksi.

3. Nauti paksulla pillillä imien.

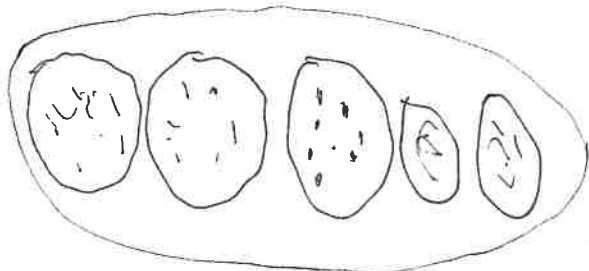


Ainekset ^{kaurakeksit}

- 100g margariinia
- 1 kpl kananmuna
- 1 1/2 dl sokeria
- 2 rkl vehnä jauhoja
- 1 tl leivinjauhetta
- 1/2 tl kanelia
- 3 dl kaurahiutaleitä

1 Valmistus

Säädä uuni 175 asteeseen.
 Sulata ja jäähdytä margariini. Vaahdota muna ja sokeri. Sekoita vehnä jauhoihin, leivinjauhe ja kaneli. Siivilöi jauho seos muna-sokerivaahdon.
 Lisää kaurahiutaleet ja sulatettu margariini. Sekoita.



2 Nostele teelusikalla takkista 2 tlin kokoisia nokareita leivinpaperin päälle pellille. Jätä neilusti leviämismatkaa.

} kypsennä uunissa 10-12 minuuttia. Anna jäähtyä.

Vinkki! pikaleivoksia saat leivittämällä kekseiden väliin tuorejuustoa ja hilloa.

15 min 25 kappaletta yhteishyvä.fi

Rocky Road bannosta

Arla

Ainekset

Suklaavaahto

Valkosuklaata 112 1/2 g
Arla kuohukermaa 1 1/2 dl

Kinuskikastike

Arla kuohukermaa 1 1/8 dl
Arla kevytmaitoa 3 rkl
kidesokeria 3 rkl
Siirappia 3 rkl

Kauramurut

Arla Meijerivoita 37 1/2 g
vehnäjauhoja 3 tl
kaurahiutaleita 3/4 dl
kidesokeria 3/4 dl
karhunvatukoita 262 1/2 g
pientä vahtokarkkia 45
Pallovanilija jäätelöä 6

Teenäin:

Suklaavaahto

Murra suklaa paloiksi ja anna sulaa vesihauteessa tai mikroaaltouunissa. Vatkaa kerma kevyesti. Lisää sulatettua suklaa vaahton joukkoon ja jatka vatkaamista, kunnes vaahto on kiinteää. Anna vaahton seistä jääkaapissa vähintään 1 tunnin ajan.

Kinuskikastike

Sekoita kastikeen ainekset kattilassa. Anna kiehua voimakkaasti ilman kantta, kunnes kastike sakenee 10-15 minuuttia. Anna kastikkeen jähtyä.

Kauramurut

Kuumenna uuni 175 asteeseen. Sekoita ainekset murenevaksi massaksi. Levitä massa leivin paperille. Paista uunin keskitasolla 15-20 min. Sekoita muutamia kertoja tana aikana. Lusikoi suklaavaahto, kauramurut, karhunvatukat ja vaahtokarkit kerroksittain kirkaaseen lasiin. Lisää päälle jäätelö pallo ja viimeistelemme annos kinuskikastikkeella.

VALMIS

Suukkepullat

Ohje:

- Lämmitä maito kädensämpöiseksi.
- Liuota joukkoon hiiva.
- Lisää kananmuna, suola, sokeri ja kardemumma.
- Vainaa taikinan Vehnäjähnyt ja lopuksi voi/margariini.
- Anna taikinan kehota liinan alla 20 minuuttia. Vainaa tarkasta ilmakehät ja pyöräytä pötköksi.
- Jaa tasa kokoisiin paloisiin pyöräytä pulliksi ja anna kehota 15 minuuttia kunnes pullat ovat kauniita. Jäähdytä.
- Vaahdota siltä välin kerma ja mausta sokerilla ja Vaniljasokerilla. lauta kerman pursoittapuuviin.
- Vaittele pullat kananmunalla ja parista 225 asteessa noin 15 minuuttia kunnes ne ovat kuumiin värisiin. Jäähdytä.
- Leikkaa pullista kannat irti.
- Laita suukke pullan keskelle, laita kansi päälle ja parista lyttöyn.
- Pursoa reunoille kermavaahtoa.
- Tarjoa.

Ainekset:

- 2 1/2 dl maitoa
- 25 g hiivaa
- 1 kananmuna
- 1/2 tl suolaa
- 1 dl sokeria
- 2 tl kardemummaa
- 7 dl Vehnäjähnyt
- 100 g voita/margariinia

Voitteluun:

- 1 kananmuna

Väliin:

- 10 Brunberg Suukkea (valitse maku)
- 2 dl kookoskermaa
- 7 rkl sokeria
- 1 tl vaniljasokeria

Pinnalle:

- Tomsokeria

Yhteishyvää Makeat blinivohvelit

Aida 90

Ainekset:

2 dl kevytmaitoa

200g (1 prk)
kevyt kerma^{viili}
ä 6%

2 tl kuivahiivaa

2 dl tattarijauhoa

1 dl Vehnäjäuhola

2 kpl kahahmyhaa

2 pkl juoksevaa
papsiöljyvalmistetta
tai sulatettua voita

2 pkl Soheria

1/2 tl Suolaa

Paistamiseen:
(kipkastettua)
voita

Tarjoiluun:

3 kpl appelsiinia (tai
esim. veri- tai puoliveriapelsiinia)

Syklaraatteloa

Valmistus:

1

Lämmitä maito ja kerma^{viili}
hieman kädenlämpöä lämpimämmäksi
(+2 astetta). Liuota hiiva
heteeseen. Lisää jauhot ja sekoita.
Peitä kulho liinalla ja anna
kohota tunti huoneen lämmössä.

2 dl kevytmaitoa

200g (1 prk kevyt kerma^{viiliä}
6%

2 tl kuivahiivaa

2 dl tattarijauhoa

1 dl Vehnäjäuhola

2

Valmistele tarjoiluun
tulevat appelsiinit. Kuori
appelsiinit terävällä veitsellä
ja irrota lohkot veitsellä
kalvoa pitkin. Siirrä lohkot
jäätkaappiin odottamaan.

3 kpl appelsiinia (tai esim. veri-
tai puoliveriapelsiinia).

3

Erättele munien valkuaiset
ja keltuaiset

Ainekset
8 annosta

K Ruoka
Vohvelit

2 kananmunaa

4 dl maitoa

3 dl vehnäjauhoja

1/2 tl leivinjauhetta

n. 1/2 tl suolaa

2 rkl juoksevaakasviöljyvalmistetta

Lisäksi

kerma vaahtoa

mansikkaa

mustikkaa

vadelmaa

Vohvelit

valmistus 30-60 min

1. • Vatkaa munien rakenne rikki kulhossa.
Lisää maitoa. Sekoita leivinjauhe vehnäjauhojen joukkoon. Vatkaa jauhoseos munamaidon joukkoon.
Lisää suola ja juokseva margariini. Anna taikinan turvota noin 15 minuuttia.
2. • Kuumenna vohvelirautaa paistokuntoon. Paista taikinasta vohveliraudalla ohuita vohveleita. Lisää pannuun rasvaa tarvittaessa. Huolehdi että vohvelit pysyvät kuumina, joko uunissa tai pöydällä vadilla hyvin peitetyinä.
3. • Päälle kermavaahtoa
Vädelmaa mansikkaa
mustikkaa.

Lastiaispohja

Ainekset

- 3 kananmuna
- 6dl Valio-maitoa
- 3dl vehnäjauhoja
- 2rkl sokeria
- 1rkl kardemummaa
- ½tl suolaa

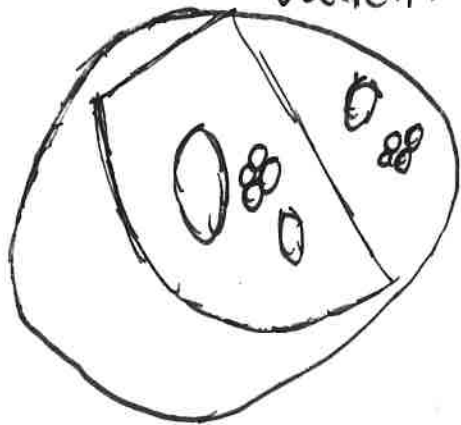
½dl Valio Oivakiini juoksevaa

Lisäksi

1pk (3,3dl) Valio kuohutetta

1pk (150g) mattelijmassaa

vadelmahilloa ja palasteraria



Lähde: valio.fi

Ohje

- Vatkaa munien kakehke tiukki.
- Lisää maito, vatkaa joukkoon kuivat ainekset ja lopuksi Oivakiini.
- Anna tuivota hetki.
- Kaada taikina leivinpaperin päälle uuhipellille.

• Paista 225 asteessa uuhin keskiössä 25 min.

• Leikkaa pöyhkakkeen ohospalot ja laita tarjolle kermavaahdolla, mattelijmassalla, hilloilla ja marjojen kanssa.



OHJEET:

Kuuda marjat, tomasokeri ja sitruunamehu
 Pieniin kattilaan ja keitä 5-10 minuuttia.
 Peitä kannella, jotta seos pysyy lämpimänä.
 Kaada jauhot, sokeri, leivinjauhe ja suola
 kulhoon ja sekoita tasaiseksi. Lisää vanilja-
 unte, kaheli ja manteli maito ja sekoita
 Vatkaton. Kuumeesta taktamaton paistinpannu.
 keskilämmölle ja kaada pannulle 2tl öljyä.
 Lisää pannulle reilu ruokalusikallinen täikihon
 ja paista pannukakut erissä, noin 3,4 minuuttia
 ta kuumaltaakin puolelta. Pidä paistetut
 pannukakut uunissa lämpimänä, kun paista
 loput.

Tarjoile pannukakut hillokkeeseen ja violiken
 Creamy -kiskallisten keru

Ainekset:

200g violife Origin
 al Creamy-levitettä.

200g mustikoita.

1Rkl tomasokeria.

Tilkka sitruunamehua

150g vehnäjauhoja

2Rkl sokeria

2tl leivinjauhetta

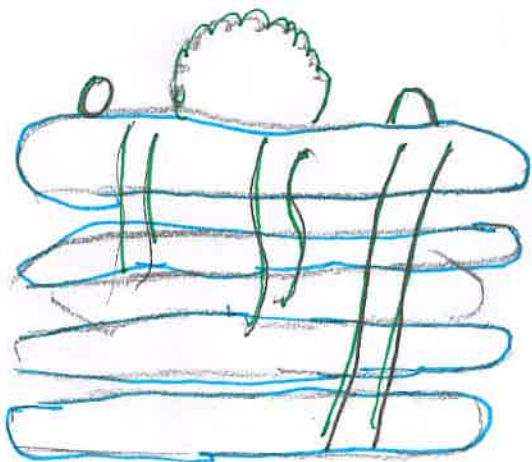
Suolaa

Mautama tippa vanilja-
 unteetta.

1,5dl makeuttamaton
 mantelimaailoa

1/2Rkl kasvis öljyä

1tl kahelicia



Violife

Letfil kaffi

Kannanmuna 3x

Letfil. Maitoa 5dl

Vehna ja vanha 1dl. Kaada ja

hupettaide suocaa o. 5tc
Sokeria 2rkl.

aukaskiketta. ohje Sake-
ja. Vatkaa

rikki. Lisaa loppaan
ja vatkaa ja pomaia-
menna seccu paaiseksi

si. Lisaa hokarevo kaama-
u halli inerte voika-
ista paanahanki ma-
nacekivikokoa hupettaide

seksi. pa. paanankoi-
si. pa. iseq seccu kani-

ka. sp. saq hie mankaria ja
ista seccu saanavaccapa-

ta poisi paanapua ja pos-
u. pa. paista ja seccu

u. pa. paista ja seccu

ΚΑΝΝΕΣ ΚΟΚΟΤΑΙ ΚΙ ΠΑΘΑΝ-
ΡΑΙ ΣΤΕΡΕΩ. ΛΕΟ ΟΤΥΝΤΕ
11.20

1967

Suklaalutut

Kruuna

aihetset

5 dl kevytmaidon

1 kanan muna

1/2 dl vehnä jauhoja

1/2 dl kaako jauhetta

3/4 tl suolaa

1/2 dl jähksevää rasvaseosta

paistamiseen
jähksevää rasvaseosta

Lisäksi

1 l mättä suklaa jäätelöä
ja tyhjiä woksia
tai hedelmiä



Ohje toisella
sivulla

1 Vatkaa kevyesti maidon joukkoon

Muna, vehnäjauhot kaakao suola ja
kuumenna isossa paistinpannussa
rasva ja paista taikimista ohuita lettuja
ja halutessasi marjojen hedelmien
kanssa 30-60 min

Roni Haatuvallu ja Leo Suolahti

20

Banaanimansikkaletut

Ainekset:
1 Banaani
2 Luomukanamunaa
1/2 tl leivinjauhetta
Mansikkahillo
1 Suklaalevy



Ohje:

- Muussa banaani haarukalla. Parhaat letut maistuvat hiukan tummentuneista banaaneista.
- Vatkaa banaanin joukkoon munat, leivinjauhe ja mansikka hilloa.
- Raasta joukkoon suklaalevyä.
- Paista letut voissa.
- Koristele letut haluamallasi tavalla.

Ainekset

550g (4kpl)
Raparperiinvaatta
1dl vettä
2dl hillosokeria
1/2 l mansikata

Pöälle

3kpl kananmunaa
1 1/2 dl sokeria
1tl vanilliinisokeria
1 1/2 dl vehnä jauhoja

VALMISTUS

1) Säädä uuni 175 asteeseen. Huuhtele ja kuori Ra-

parperit; Palcittele varret ja laita palat kattilaan. Lisää vesi ja hillo sokeri. Anna kiehua noin 10min kunnes raparperit ovat pehmenneet. Jäähdytä hetki ja lisää viipaladut mansikat. Kumoä raparperi-mansikka seos uuniruokaan.

2) Vatkaa munat ja sokeri. Kuohkeaksi vaahtoksi. Siivilöi joukkoon vehnä jauhot ja nostele huolijalla sekaisin. Kaada taikina vuokaan raparperi-mansikka seoksen pöälle.

3) Kypsennä Paistosta noin 30min. Anna jäähdyä ennen tarjoamista.

Voit halutessasi laittaa pöälle minttua tai mansikoita



Ainekset

20 Palaa

- 6 dl Vehnäjauhoja
 2 dl kaurahiutaleitä
 kaurahiutaleitä
 3 dl Sokeria
 2 tl ruokasoodaa
 2 tl Vaniljasokeria
 250g margariinia tai
 voita
 2 kpl kananmunaa
 3 dl Piimää

Täyte

- 600g (4-6 kpl)
 raparperi-
 vartta
 pinnalle
 145g valkosisuklaata

(Uuni 175°C)

Valmistus

- 1 Huuhtele raparperinvartta ja leikkaa noin 2 cm:n palloiksi.
- 2 Nypi käsin kulhossa tai sekoita möröimikoneessa kuivat aineet ja rasva murumaiseksi seokseksi. Ota toiseen kulhoon talteen muruseosta noin 2.5 desilitraa piirakkaa pinnalle ripoteltavaksi. Riko pohjan muruseoksen joukkoon mutkat, lisää piimää ja sekoita tasaiseksi.
- 3 Levitä taikina leivinpakerille vuoratulle uunipellille raparperipakat ja muruseos. Paista 175-asteisessa uunissa 20 minuuttia.
- 4 Pilko suklaa kerkeäksi rouheeksi.
- 5 Ota piirakka uunista, ^{kuorta} ripottele pinnalle suklaarouhe ja jatka paistamista noin 10 min. →

Wines Valkosulka tummi hieman.

Ainekset

Jäähdytetty vegaaninen
mangokakku

Pohja

150 g keksejä
50 g kookosöllyä

Täyte

3 ptk (ca 150g) valio
oddly good gurttia mango

200 g (1 iso) kypsää banaania
200 g (1) mango

Koristeluun

200 g mangoa

100 g karhunvatikoita
syötäviä kukkia

Valmistusaika

työaika 20 min

temperointi 1h

pakastuksessa 2h

yhteensä

3h 20 min

Ohje

- murskaa kekset
sulata kookosölly
ja sekoita keksein
murun joukkoon.
Täputtele seos
leivinpaperilla vuotetun
iftopohjanvuoaan
pohjalle
- soseuta gurtti,
banaani ja mango.
Kaada vuokaan ja
peitä. anna pakastua
vahintaan 2 h.
- ota vuoka huoneen
lämpöön n. 1h ennen
tarjoilua, irrota reunus.
nosta tarjoiluvalle
- koristele ja tarjoa
kohmeisena

Vaikeustaso

leivonnän harpastala

