



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Arjen ruokailu hallintaan- reseptit



Kuva: Hanna-Riikka Kantelinen

Keski-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset

Sisällys

Kalakeitto.....	2
Kaalilaatikko.....	3
Broilerin reisikoivet ohra-kasvispedillä.....	4
Broilerikeitto.....	5
Kasvisosekeitto.....	6
Pizzapohja.....	7
Pinaattiletut.....	8
Perunamuusi.....	9



Kalakeitto



Resepti 4 annosta:

n.1 l vettä
 3 porkkanaa
 1 sipuli
 Kalaliemifondi tai liemikuutio
 10 mustapippuria
 5 maustepippuria
 10 perunaa
 400 g kalaa
 2 dl ruokakermaa
 Nyrkillinen tilliä
 Rkl voita
 1 tl suolaa

Ensimmäisenä laita vesi kiehumaan, veden määrä kannattaa pitää minimissään, jotta maku on mahdollisimman tiivis.

Pilko ensin porkkanat ja laita ne kiehumaan ensimmäisenä, **koska ne kypsyvät pisimpään**. Lisää liemeen pippurit ja kalafondi.

Pilko sipulit ja perunat, lisää kattilaan. Perunoiden kypsyessä leikkaa kala paloiksi.

Kun perunat ovat kypsiä, lisää kala. Lisää ruokakerma ja kuumenna keitto kiehuvaksi.

Lisää tilli, voi ja suola **älä enää keitä!**



Kaalilaatikko



Resepti 4 annosta:

400 g jauhelihaa

1 kg kaalia

1 sipulia

6 dl vettä

1.5 dl puuroriisiä

Lihaliemikuutio

2 tl suolaa

Mustapippuria

0.75 dl siirappia

50 g voita

Suikaloi kaali ja hienonna sipuli.

Ruskista jauheliha isossa pannussa tai kattilassa.

Lisää kaali ja sipuli lihan joukkoon, jos kaali ei mahdu kerralla, lisää pannulle ensin puolet, ja kääntele niitä hetki ja sitten lisää loput. Liesi voi olla keskilämmöllä niin lieden vieressä ei tarvitse olla koko aikaa. Älä huoli, jos pannu tuntuu täydeltä, kaali kyllä tiivistyy kypsyessään ajan kanssa. Kuullottele kaalia ja sipulia rauhasa välillä käännellen. Laita uuni lämpenemään 175 asteeseen hyvissä ajoin.

Kun kaali on jo selkeästi kulottunut (menee n.10min ainakin), lisää puoli litraa vettä ja lihaliemikuutio tai fondi. Nyt voit lisätä lämpöä pannulla, jotta vesi kiehuu kunnolla ja kaali kypsyy vielä lisää. Lisää suola, riisi ja mustapippuri.

Anna laatikon hautua n.5min, sillä välin voitele uunivuoka. Pilko voi pieniksi napeiksi ja varaa siirappi valmiiksi.

Kaada kaalilaatikko massa uunivuokaan. Lisää siirappi ja loppu vesi (mielellään kuumaa) laatikkoon. Sekoita.

Ripottele voinapit laatikon päälle.

Paista 175 asteisessa uunissa n.1,5 h, välillä sekoitellen.

VIDEO VALMISTUKSESTA:

<https://www.youtube.com/watch?v=tPLQklosHdw&fbclid=IwAR2nqwcJn947jI4U0SeF5HouRvGOah2O6iLoe2UwPfsZX8TatWj2R9apM2I>



Broilerin reisikoivet ohra-kasvispedillä

Resepti 1 pellillinen pizzaa

2 pkt broilerin maustamattomia
koipireisipaloja

1 dl öljyä

2 rkl currya

0,5 tl mustapippuria

2 tl suolaa

500 g kasviksia

2 dl kypsentämättömiä rikottuja
ohrasuurimoita

1 tlk (n. 400 g) tomaattimurskaa

1 kanaliemikuutio

1 dl kuumaa vettä

Mittaa ohra ja kasvikset uunivuokaan. Asettele puolet maustetuista koipireisipaloista ohran ja kasvien päälle. Sekoita vesi ja kanaliemikuutio tomaattimurskaan. Kaada seos kanojen, ohran ja kasvien päälle. Paista vuokaan mahtumattomat koipireidet pellillä samaan aikaan. (Koipireidet ovat seuraavan päivän ruokaan.)



Broilerikeitto



Resepti 4 annosta:

8 dl vettä
1 kanaliemikuutio tai fondi
5 perunaa
4 dl pilkottuja kasviksia (porkkanaa, paprikaa, kukkakaalia) tai pakastekasviksia
0,5 tl rouhittua mustapippuria
0,5 tl curryjauhetta
0.5 tl paprikajauhetta

2 dl ruokakermaa /kookosmaitoa

400 g broilerin lihaa (Kypsät revityt broilerin reisikoivet)

1 tl suolaa

Laita vesi kiehumaan, lisää veteen kanaliemikuutio tai fondi. Kuori ja pilko perunat ja kasvikset. Muista pilkkoa kovat kasvikset kuten porkkana pieneksi, että ne kypsyvät nopeasti. Voit hyödyntää myös pakastekasviksia. Lisää mausteet. Keitä, kunnes kasvikset ovat kypsiä. Lisää keittoon ruokakerma tai kookosmaito sekä kypsä broilerin liha. Maista ja lisää suola.

Kasvisosekeitto



Resepti 4 annosta:

1,5 l vettä
 1 kasvisliemifondi

Pieni lanttu
 n.8 perunaa (riippuen koosta)
 3 isoa porkkanaa
 1 sipuli
 2 valkosipulin kynttä

0,5 pkt sulatejuustoa
 2 dl ruokakermaa

Mustapippuria myllystä
 t,5 tl suolaa

Laita vesi kiehumaan, heitä joukkoon myös kasvisliemifondi.

Kuori ja pilko kasvikset, lisää ne kattilaan. Kypsymisjärjestyksen takia kannattaa kuoria ja pilkkoa porkkanat ja lanttu ensimmäisenä.

Vettä tulee olla vain sen verran että kasvikset peittyvät. Keitä kasvikset kypsäksi.

Soseuta keitto sauvasekoittimella, lisää sulatejuusto, ruokakerma ja mausteet. Lämmitä kuumaksi.

Pizzapohja



Resepti 1 pellillinen pizzaa

15 g tuorehiivaa tai 2 tl kuivahiivaa
 2 dl lämmintä vettä
 0.5 tl sokeria
 0.5 tl suolaa
 4,5–5 dl jauhoja (vehnäjäuhoja, osa voi olla myös täysjyvä vehnäjäuhoja tai ruisjäuhoja)
 1 rkl öljyä

Pizza kastike:

70 g tomaattipyreettä
 2 rkl ketsuppia
 0,25 tl sokeria
 1 tl pizzamaustetta, tai 0,25 tl mustapippuria
 0,25 tl oreganoa ja 0,5 tl basilikaa.

Sekoita ainekset ja vaivaa taikina kimmoisaksi. Anna taikinan kohota n.30min.

Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen. Kaulitse taikina levyksi tai taputtele se leivinpaperilla vuoratulle pellille.

Sekoita tomaattipyree, ketsuppi ja mausteet sekaisin. Levitä tomaattikastike pohjan päälle.

Valmistele haluamasi täytteet. Tarkasta onko jääkaapissasi kasviksia, juuston kantoja, tai lihapaloja. Ne sopivat hyvin pizzaan ja vähennät samalla ruokahävikkiä! Kun ruokaa menee roskeen, tuhlataan rahaa, maapallon niukkoja luonnonvaroja ja kaikkea ruoan eteen tehtyä työtä!

VINKKI: voit tehdä pitsa taikinan myös kylmään veteen edellisenä päivänä ja antaa taikinan kohota jääkaapissa.



Pinaattiletut



Resepti 8–10 lettua:

150 g pakastepinaattia

3 kananmunaa
3 dl vehnä jauhoja
1/2tl suolaa
0.5 dl sulaa voita

5 dl maitoa

Sulata pinaatti ja sekoita joukkoon kananmunat, voi, vehnä jauhot, suola ja tilkka maitoa. Sekoita tasaiseksi paksuksi taikinaksi. Lisää loppu maito. Näin vältät jauho kokkareet.

Anna taikinän turvota n.30min.

Paista letut lettupannulla, lisää ensimmäiseen pannulliseen tilkka öljyä.

Perunamuusi



Resepti 4 annosta:

1 kg jauhoisia perunoita (yleensä punainen pussi)
n.6 dl vettä
1 tl suolaa
50 g voita
3,5 dl maitoa

Kuori ja keitä perunat suolalla maustetussa vedessä. Vettä ei tarvitse olla kuin sen verran että perunat peittyvät. Kaada keitinvesi pois. Survo perunat perunan survimella tai vatkaimella. Lisää voi ja maito. Vatkaa kuohkeaksi vatkaimella.

HUOM!

Perunamuusia voi tehdä kerralla ison määrän, josta voi tehdä seuraavana päivänä lihaperunasoselaatikon tai perunarieskaa.