

RUOKAOHJEET
8 hengen tapahtuman järjestämiseen



Pari 1

Kananmuna-kasviswokki + riisi
Kaurapalat
Granola

Pari 2

Munakasrulla kasvistäytteellä
Tattarilesesämpylät
Marjarahka

Pari 3

Lihapyörökät
Soijapyörökä
Ruskeakastike
Perunasose

Pari 4

Linssipiirakka
Perunarieskat (sosejauheesta)
Uunijuurekset, keitetyt kasvikset tai tuoresalaatti (satokausi)



Kananmuna-kasviswokki + riisi

400 g	valkokaalia
1,5	porkkanaa
1	valkosipulinkynsi
100 g	paprikasekoitusta pakasteena
2 rkl	ruokaöljyä
6,0	kananmunia
1 1/2 rkl	soijakastiketta
2 rkl	sweet chili kastiketta
1/3 tl	mustapippurirouhetta

Riisin keittäminen:

1,0 l	vettä
3 dl	täysjyväriisiä



Mittaa vesi kattilaan ja laita kiehumaan liedelle. Lisää kiehuvaan veteen täysjyväriisiä. Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan. Noin 20–30 minuuttia.

Kasvisten esivalmistelu:

Ota pakastepaprika sulamaan huoneen lämpöön.
Pese ja kuori kasvikset. Leikkaa kaali ohueksi suikaleeksi.
Raasta porkkana karkealla raastinraudan terällä raasteeksi.
Kuori valkosipuli ja leikkaa pieniksi paloiksi.

Wokin valmistaminen:

Riko kananmunat astiaan. Laita paistinpannu lämpiämään liedelle ja lisää kuumalle pannulle ruokaöljyä ja kananmunat.
Paista kananmuna sekoittamalla sitä paistinpannulla niin, että siitä tulee pienehköä murua. Laita kypsä kananmuna erilliseen astiaan odottamaan kasvisten joukkoon lisäämistä.

Lisää kuumalle pannulle ruokaöljyä ja valkosipuli. Lisää pannulle suikaloitu kaali, porkkana ja paprika. Paista kasviksia noin 3–5 minuuttia. Lisää kasvisten joukkoon maustekastikkeet, mustapippuri ja paistettu kananmuna. Jatka paistamista vielä hetken, niin että maut tasaantuvat ja kasvikset ovat omaan suuhun sopivia.

VINKKI: Halutessaan kananmunan voi korvata jollain muulla proteiinilla.
Esimerkiksi: tofu, kana tai liha.

Hinta kg: 1,98 €

Tämän ohjeen hinta: alle 3 €



Kaurapalat noin. 17 kpl

5 dl	vettä
1 pss	kuivahiivaa
1 rkl	psylliumkuorijauhetta
2 rkl	ruokaöljyä
1 rkl	siirappia
1 tl	suolaa
2 dl	gluteenittomia kaurahiutaleita
1 ¼ dl	gluteenittomia kauraleseitä
3 dl	gluteenitonta kaurajauhoa

Mittaa reilusti kädenlämpöinen eli noin 42-asteinen vesi kulhoon. Lisää veden joukkoon psylliumkuorijauhe ja sekoita vispilällä tasaiseksi. anna psylliumkuorijauheen turvota muutama minuutti ennen muiden aineiden lisäämistä.

Lisää seokseen ruokaöljy, siirappi ja suola.

Sekoita kuivahiiva kauraleseiden joukkoon ja lisää taikinaan.

Lisää lopuksi kaurahiutaleet ja kaurajauhot ja sekoita hyvin.

Anna taikinan kohota noin 20 minuuttia.

Kaada taikina puhtaalle, gluteenittomalla kaurajauholla jauhotetulle pöydälle.

Ripottele päälle hieman kaurajauhoa ja kauli taikinasta noin sentin paksuinen levy.

Leikkaa levystä pizzaleikkurilla tai veitsellä samankokoisia ruutuja ja laita ne leivinpaperilla vuoratulle uunipellille.

Anna leipien kohota noin 30 minuuttia ennen paistamista.

Laita uuni lämpiämään tasalämmölle 225 asteeseen noin 15 minuuttia ennen leipien uuniin laittoa.

Kun uuni on lämmin, laita kohonneet leivät paistumaan uuniin.

Paista leipiä uunin keskiosassa noin 25–30 minuuttia.

Leivät ovat valmiita, kun ne ovat saaneet kauniin ruskean värin.

Anna leipien jäähtyä ennen niiden halkaisemista. Siirrä kaurapalat paistamisen jälkeen jäähtymään uuniritilälle.



Hinta kg: 1,89 €

Tämän ohjeen hinta: alle 2 €

Kuitu: 5,2 / 100 g



Granola

3 dl	gluteenittomia kaurahiutaleita tai tattarihiutaleita
2 dl	auringonkukan siemeniä
½ dl	pellavansiemenrouhetta (paahdettu)
3 rkl	juoksevaa hunajaa tai siirappia
2 rkl	ruokaöljyä
½ tl	vaniljasokeria
ripaus	suolaa
½ tl	jauhettua kanelia, oman maun mukaan

Laita uuni lämpiämään tasalämmölle 150 asteeseen.

Mittaa kaurahiutaleet, auringonkukansiemenet ja pellavansiemenrouhe kulhoon.

Lisää joukkoon ruokaöljy, hunaja ja vaniljasokeri. Sekoita kaikki tasaiseksi. Laita leivinpaperi matalalle uunipellille. Levitä granolamassa tasaisesti leivinpaperin päälle.

Paahda granolaa uunin keskiosassa noin 15–20 minuuttia. Sekoita granolaa 1–2 kertaa paahdamisen aikana. Nosta granola pois uunista ja sekoita vielä niin, että siitä tulee irtonaista. Jätä jäähtymään uunipellin päälle.

HUOM: Granola palaa helposti, joten kannattaa ensimmäisellä kerralla tarkkailla paistoa, sillä jokainen uuni on erilainen.

VINKKI: Kaurahiutaleet voi korvata halutessaan tattarihiutaleilla.



Hinta kg: 4,89 €

Tämän ohjeen hinta: alle 2 €

Kuitu: 8,1 / 100 g



Munakasrulla kasvistäyte ja pohja noin 6 annosta

3 dl	vettä
1 dl	gluteenittomia kauranjyviä (esimerkiksi Myllärin villikaura) tai täysjyväriisiä
1 (170 g)	keskikokoinen paprika
1	sipuli
3 dl	vettä
½	kasvisliemikuutio
2 rkl	ruokaöljyä
2 dl	soijarouhetta
½ tl	mustapippuria rouheena
½ tl	suolaa
1 tl	kuivattua basilikaa
1 tl	kuivattua oreganoa
100 g	maustamatonta tuorejuustoa, 15 % rasvaa

Täytteen valmistus:

Laita vesi kiehumaan kattilaan ja lisää kiehuvaan veteen kauranjyvät.

Anna kiehua 15 minuuttia ja kaada ylimääräinen vesi pois.

Kauranjyvät voi korvata halutessaan täysjyväriisillä.

Jätä sivuun odottamaan munakasrullan täytteeseen lisäämistä.

Pese ja leikkaa paprika pieniksi kuutioiksi tai suikaleiksi.

Kuori sipuli ja leikkaa kuutioiksi.

Soijarouheen turvottaminen:

Mittaa 3 dl vettä kattilaan ja laita kiehumaan liedelle.

Lisää veteen kasvisliemikuutio. Nosta valmis kasvisliemi kuumalta liedeltä odottamaan soijarouheeseen lisäämistä.

Laita paistinpannu lämpiämään liedelle. Lisää kuumalle paistinpannulle ruokaöljy ja sipuli.

Paista sipuleita miedolla lämmöllä noin kaksi minuuttia.

Lisää sipulien joukkoon soijarouhe ja mausteet. Paista seosta miedolla lämmöllä vielä muutama minuutti. Lisää soijarouheen joukkoon kasvisliemi kolmessa osassa ja anna soijarouheen turvota.

Lopuksi yhdistä kauranjyvät, soijarouhe, paprika ja tuorejuusto. Sekoita hyvin keskenään. Tarkista maku. Lisää tarvittaessa mausteita oman maun mukaan. Jätä täyte odottamaan munakasrullaan lisäämistä.



Munakaspohja

- 5 dl rasvatonta maitoa
- 6 kananmunaa
- 1 ½ dl gluteenitonta vaaleaa jauhoseosta (esimerkiksi Semper)
- ½ tl mustapippuria rouheena
- ½ tl suolaa
- 30 g (½ dl) kermajuustoa, 17 % rasvaa (munakasarullan päälle ennen uuniin laittoa)

Pohjan valmistus:

Laita uuni lämpiämään tasalämmölle 225 asteeseen. Laita uunipelti uuniin lämpiämään. Mittaa maito kulhoon. Riko kananmunat ja lisää maidon joukkoon. Sekoita kananmunan rakenne rikki.

Lisää munamaidon joukkoon gluteeniton jauhoseos ja sekoita tasaiseksi. Lisää lopuksi suola.

Ota leivinpaperista uunipellin kokoinen pala. Ota lämmitetty pelti uunista ja laita leivinpaperi uunipellille. Kaada munakasmassa pellille.

Laita pelti uunin keskiosaan ja paista noin 10–15 minuuttia. Ota kypsä munakasarullapohja pois uunista ja anna jäähtyä hetken. Laske uunin lämpötila 200 asteeseen.

Ota leivinpaperista pellin kokoinen pala ja laita se pöydälle. Kumoa munakasarullapohja leivinpaperin päälle. Levitä munakasarullan täyte tasaisesti pohjan päälle.

Jätä yläreunaan noin yhden sentin levyinen kaistale ilman täytettä. Rullaa munakasarulla alhaalta ylöspäin ja jätä leivinpaperille niin, että saumapuoli jää rullan alle.

Siirrä munakasarulla leivinpaperin avulla takaisin pellille. Raasta juusto raasteeksi ja lisää munakasarullan päälle.

Laita munakasarulla takaisin uunin keskiosaan ja paista vielä noin 15 minuuttia.

Munakasarulla on valmis, kun juustoraaste saa kauniin ruskean värin.



Hinta kg: 3,09 €

Tämän ohjeen hinta: 6 €



Tattarilesesämpylät

noin 10 kpl

5 dl	vettä
1 pss	kuivahiivaa
2 tl	psylliumkuorijauhetta
1 rkl	siirappia
1 tl	suolaa
2 dl	tattarileseitä
1 ½ dl	gluteenitonta perunakuitua
2 dl	gluteenitonta tummaa jauhoseosta (esimerkiksi Pirkka)
½ dl	ruokaöljy

Mittaa reilusti kädenlämpöinen eli 42-asteinen vesi kulhoon. Lisää veteen psylliumkuorijauhe ja anna sen turvota muutama minuutti. Sekoita 1 dl tummaa jauhoseosta ja kuivahiiva keskenään, ja lisää kulhoon. Lisää joukkoon siirappi, suola, leseet ja perunakuitu. Lisää loput jauhot ja ruokaöljy. Nostele lusikalla taikinasta nokareita pellille ja muotoile sämpylät jauhotetulla kädellä kauniin muotoisiksi. Kohota sämpylöitä 15–20 minuuttia vedottomassa paikassa leivinliinalla peitettynä. Laita uuni lämpiämään tasalämmölle 225 asteeseen. Laita kohonneet sämpylät uuniin ja paista 15–20 minuuttia. Siirrä sämpylät paistamisen jälkeen jäähtymään uuniritilälle



Hinta kg: 2,47 €

Tämän ohjeen hinta: alle 2 €

Kuitu: 5,1 / 100 g



Marjarahka

5 ½ dl	suomalaisia pakastemarjoja
2 ½ dl	vähälaktoosista kasvirsavispikermää, 24 % rasvaa
1 prk	laktoositonta maitorahkaa (250 g)
2 rkl	sokeria
1 tl	vaniljasokeria

Ota marjat sulamaan jääkaappiin edellisenä iltana tai sulata ne mikroaaltouunissa.

Vatkaa kasvirsavispikermä vaahdoksi.

Lisää vaahdotetun kasvirsavakerman joukkoon rahka, sokeri ja vaniljasokeri.

Lisää lopuksi sulaneet marjat. Sekoita tasaiseksi.



Hinta kg: 5,82 €

Tämän ohjeen hinta: alle 5 €



Lihapyörykät noin 28 kpl

1	sipuli
2 rkl	ruokaöljyä
400 g	naudanjauhelihaa, 10 % rasvaa
1 dl	gluteenitonta perunakuitua
2 dl	kasvirasvakermaa, 15 % rasvaa
1	kananmunia
2/3 tl	suolaa
1/2 tl	mustapippurirouhetta
1 tl	paprikajauhetta
1/2 tl	maustepippuria jauheena
1 tl	kuivattua persiljaa

Kuori ja leikkaa sipuli pieniksi kuutioiksi. Laita paistinpannu lämpiämään ja lisää siihen ruokaöljy. Lisää sipulit kuumalle paistinpannulle ja paista miedolla lämmöllä noin kaksi minuuttia. Siirrä paistinpannu pois kuumalta levyttä ja jätä sipuli odottamaan murekemassaan lisäämistä.

Ota kulho murekemassan tekoa varten. Lisää kulhoon kasvirasvakerma, perunakuitu, mausteet ja sipuli. Sekoita kaikki tasaiseksi ja anna turvota noin 10 minuuttia. Lisää joukkoon kananmuna ja jauheleliha. Vaivaa taikinaa niin, että murekemassasta tulee tasaista.

Laita uuni lämpiämään tasalämmölle 200 asteeseen.

Pyörittele murekemassasta samankokoisia lihapyöryköitä leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Murekemassasta tulee noin 28 lihapullaa.

Paista lihapullat uunin keskiosassa noin 15 minuuttia.

VINKKI: Perunakuidun voi korvata tarvittaessa samalla määrällä gluteenittomia korppujauhoja.

Hinta kg: 8,21 €

Tämän ohjeen hinta: alle 6 €





Soijapyörykät

noin 28 kpl

3 dl	vesittä
1	kasvisliemikuutio
1 rkl	ruokaöljyä
1	sipuli
3 dl	soijarouhetta
1 rkl	kuivattua basilikaa
2 tl	kuivattua oreganoa
1/2 tl	mustapippurirouhetta
1/3 tl	suolaa
2	kananmunaa
200 g	tuorejuustoa (esimerkiksi sipuli ja punainen paprika)
1 dl	gluteenitonta perunakuitua
1 dl	gluteenitonta korppujauhoa



Soijarouheen turvottaminen:

Kiehauta vesi kattilassa ja lisää sinne kasvisliemikuutio. Anna kasvisliemikuution liueta veden joukkoon kokonaan. Siirrä kattila sivuun.

Leikkaa sipuli pieniksi kuutioiksi. Laita paistinpannu lämpiämään ja lisää siihen ruokaöljyä. Lisää sipulit kuumalle pannulle ja paista miedolla lämmöllä noin kaksi minuuttia. Lisää sipulin joukkoon soijarouhe ja mausteet. Jatka paistamista vielä muutama minuutti. Lisää soijarouheen joukkoon kasvisliemi kolmessa erässä. Sekoita jokaisen nestelisäyksen jälkeen. Anna turvota muutama minuutti. Nosta pois liedeltä odottamaan murekemassaan lisäämistä.

Pyörykkä massan valmistus:

Sekoita kulhossa kananmunat, tuorejuusto, perunakuitu ja korppujauho.

Lisää kulhoon hieman jäähtynyt turvonnut soijarouhe. Sekoita murekemassa huolellisesti tasaiseksi ja laita jääkaappiin puoleksi tunniksi tekeytymään.

Pyörittele taikinasta pienehköjä pyöryköitä leivinpaperin päälle uunipellille.

Paista pyörykät paistinpannulla ruokaöljyssä niin, että ne saavat kauniin ruskean värin.

VINKKI: Laktoosittomaksi soijapyörykät valmistat helposti valitsemalla laktoosittoman tuorejuuston esimerkiksi paprikan tai aurinkokuivattu tomaatti tuorejuuston. Vaihtaessasi juustoa pyöryköissä muista varmistaa maku ennen, kun paistat pyörykät pannulla tai uunissa.

Hinta kg: 4,29 €

Tämän ohjeen hinta: alle 4 €



Ruskeakastike

6 dl	vettä
1	lihaliemikuutio
1 dl	juoksevaa margariinia
1 kpl	sipuli
1 dl (60 g)	gluteenitonta hienoa riisijauhoa
1/2 tl	mustapippurirouhetta
1/2 tl	suolaa

Mittaa pieneen kattilaan vesi ja lihaliemikuutio, anna kiehahtaa. Nosta lihaliemi sivuun odottamaan kastikkeeseen lisäämistä.

Kuori ja leikkaa sipuli pieneksi kuutioksi. Laita paistinpannu lämpiämään liedelle ja lisää sinne juokseva margariini. Lisää kuumalle pannulle sipuli. Paista miedolla lämmöllä noin kaksi minuuttia. Sekoita jauhot margariinin ja sipulien joukkoon. Anna jauhojen ruskistua miedolla lämmöllä kauniin ruskeaksi samalla koko ajan sekoittaen. Varo, etteivät jauhot pala. Lisää suuruksen joukkoon kuuma lihaliemi 3–4 erässä koko ajan sekoittaen.

Keitä koko ajan sekoittaen vähintään muutaman minuutin ajan, jotta jauhot kypsyvät. Mausta suolalla ja mustapippurirouheella.

VINKKI: Kastikkeeseen voi halutessaan lisätä jauhelihaa, nakkeja tai makkaroita. Ruskista jauheliha, nakit ja makkarat sipulien kanssa ruokaöljyssä. Suolan kannattaa jättää pois kastikkeesta, jos käyttää nakkeja tai makkaraa, koska ne sisältävät itsessään paljon suolaa.

Hinta kg: 0,89 €

Tämän ohjeen hinta: alle 1 €



Perunasose

6	perunaa (yleisperuna, keltainen pussi)
1	vettä
2 dl	kevytmaitoa
20 g	margariinia 60 %, rasvaa
1/2 tl	suolaa

Laita kattilaan kylmää vettä. Kuori perunat. Paloittele ne isoiksi lohkoiksi ja laita kylmän veden joukkoon kattilaan.

Kuumenna vesi ja perunat ja keitä kypsiksi noin 20–30 minuuttia.

Kaada keitinvesi pois.

Soseuta perunat sähkövatkaimella tai perunasurvimella. Lisää joukkoon suola ja margariini.

Kuumenna maito kattilassa tai mikrossa ja lisää se perunasoseeseen joukkoon.

Sekoita tasaiseksi.

VINKKI: Perunasoseesta saat laktoositonta, kun korvaat maidon laktoosittomalla maidolla.

Hinta kg: 0,81 €

Tämän ohjeen hinta: alle 1 €



Linssipiirakka noin 12 palaa

Piirakan täyte:

3 dl	vettä
1 dl	vihreitä linssejä
100 g	kukkakaalia pakasteena
50 g	paprikasekoitusta pakasteena
2 ½ dl	kasvirasvakermaa, 15 % rasvaa
1	kananmuna
1 tl	yrttimausteseosta (esimerkiksi Herbes de provence)
1/3 tl	mustapippuria rouheena
½ tl	suolaa
50 g	kermajuustoa, 17 % rasvaa

Ota pakastekasvikset sulamaan huoneenlämpöön.

Huuhtelee linssit hyvin. Laita vesi kiehumaan kattilaan. Lisää linssit kiehuvaan veteen ja keitä noin 15 minuuttia.

Kun linssit ovat kypsiä, kaada niistä ylimääräinen vesi pois ja laita odottamaan piirakkaan lisäämistä.

Valmista piirakkapohja kohoamaan tässä vaiheessa.

Laita uuni lämpiämään tasalämmölle 200 asteeseen.

Raasta juusto raasteeksi.

Mittaa kasvirasvakerma kulhoon ja riko joukkoon kananmuna ja kaikki mausteet. Sekoita niin, että kananmunan rakenne menee kunnolla rikki. Leikkaa tarvittaessa kukkakaali pienemmiksi paloiksi niin, että sitä riittää tasaisesti koko piirakkaan.

Levitä piirakkapohjan päälle linssit, kukkakaalit ja paprikat.

Levitä lopuksi niiden päälle juustoraaste ja munakerma.

Nosta piirakka uunin keskiosaan paistumaan noin 30–45 minuutiksi.

Piirakka on kypsää, kun munakerma on kauttaaltaan hyytynyt ja piirakka on saanut kauniin ruskean värin.

Täyte ja pohjan yhteensä:

Hinta kg: 2,98 €

Tämän ohjeen hinta: alle 3,50 €

Kuitu: 2,1 / 100 g



Suolaisen piirakan pohja

1 ½ dl	vettä
1 ½ tl	kuivahiivaa
1 ½ dl	gluteenittomia kaurahiutaleita tai tattarihiutaleita
½ rkl	siirappia
½ tl	suolaa
1 ½ dl	gluteenitonta tummaa jauhoseosta (esimerkiksi Pirkka)
1 rkl	ruokaöljyä

Lisää reilusti kädenlämpöinen eli 42-asteinen vesi kulhoon.

Sekoita kuivahiiva kaurahiutaleiden joukkoon ja lisää nesteeseen.

Lisää joukkoon siirappi, suola ja gluteeniton tumma jauhoseos ja lopuksi ruokaöljy.

Sekoita taikina tasaiseksi ja laita kohoamaan vedottomaan paikkaan leivinliinalla peitettynä noin 20 minuutiksi.

Voitele pyöreä piirakkavuoka (halkaisijaltaan noin 28 cm) margariinilla tai ruokaöljyllä.

Kaada kohonnut taikina piirakkavuokaan ja taputtele se jauhotetulla kädellä tasaiseksi vuoan pohjalle ja reunoille.



Pelkän pohjana:

Hinta kg: 2,21 €

Tämän ohjeen hinta: alle 1 €

Kuitu: 4,14 / 100 g



Perunarieskat noin 15 kpl

500 g perunamuusia
½ dl vettä
2/3 tl suolaa
1 rkl siirappia
1 rkl ruokaöljyä
1 dl gluteenitonta kaurajauhoa
2 dl gluteenitonta vaaleaa jauhoseosta (esimerkiksi Semper)

Laita perunamuusi kulhoon. Lisää joukkoon vesi, siirappi, suola ja ruokaöljy. Lisää lopuksi gluteeniton kaurajauho ja vaalea jauhoseos. Sekoita taikina tasaiseksi. Laita uuni lämpiämään tasalämmölle 225 asteeseen. Laita leivinpaperi matalalle uunipelille. Nosta taikinasta ruokalusikalla noin 50 gramman nokareita pellille. Taputtele jauhotetulla kädellä nokareet ohuiksi rieskoiksi. Laita rieskat paistumaan uunin keskiosaan 15–20 minuutiksi.

Perunarieskat (peruna hiutaleesta) noin 15 kpl

1 pss perunahiutaleita
5 dl vettä tai maitoa
2/3 tl suolaa
1 rkl siirappia
1 rkl ruokaöljyä
1 dl gluteenitonta kaurajauhoa
1,5 dl gluteenitonta vaaleaa jauhoseosta (esimerkiksi Semper)

Laita perunahiutaleet ja vesi kulhoon. Sekoita hyvin. Lisää joukkoon siirappi, suola ja ruokaöljy. Lisää lopuksi gluteeniton kaurajauho ja vaalea jauhoseos. Sekoita taikina tasaiseksi. Laita uuni lämpiämään tasalämmölle 225 asteeseen. Laita leivinpaperi matalalle uunipelille. Nosta taikinasta ruokalusikalla noin 50 gramman nokareita pellille. Taputtele jauhotetulla kädellä nokareet ohuiksi rieskoiksi. Laita rieskat paistumaan uunin keskiosaan 15–20 minuutiksi.



Hinta kg: 1,58 €

Tämän ohjeen hinta: alle 1,50 €

Kuitu: 1,6 / 100 g



Uunijuurekset

3	punajuurta
3	porkkanaa
180 g	pala lanttua
½	sipulia
1 1/2 rkl	ruokaöljyä
1/2 tl	suolaa
1 rkl	siirappia
riipaus	mustapippurirouhetta
1/2 tl	yttimeusteseosta (esimerkiksi Herbes de provence)

Kuori ja leikkaa kasvikset samankokoisiksi palasiksi.

Laita uuni lämpiämään tasalämmölle 200 asteeseen.

Laita kaikki kasvikset isoon astiaan ja sekoita kasvien joukkoon ruokaöljy ja mausteet.

Laita leivinpaperi uunipellille ja kaada kasvikset pellille.

Paista uunin keskiosassa noin 30 min.



Hinta kg: 1,94 €

Tämän ohjeen hinta: alle 1,50 €