

Päivän menu neljälle noin 16 eurolla

Aamiainen – Banaaniletut

8 kananmunaa
4 kypsää banaania
riipaus suolaa, kanelia tai kardemummaa halutessa
1 dl kaurahiutaleita
paistamiseen 4 tl öljyä

4 porkkanaa tikuiksi leikattuna

Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen tai soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi. Paista öljyssä isoja (4 kpl) tai pieniä lettuja. Pilko kasvislisukkeeksi porkkanatikkuja.

Lounas – Tomaattinen linssikeitto

4 dl kuivia punaisia linssejä
1 prk tomaattimurskaa
4 porkkanaa
1 iso sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 kasvisliemikuutio
1 - 1,25 l vettä
2 dl kookosmaitoa
mausteita kuten savupaprikajauhetta, juustokuminaa, kuivattuja yrtejä
1 tl öljyä
suolaa & pippuria

Hienonna sipuli ja valkosipuli, ja pilko porkkanat pieniksi kuutioiksi. Kuullota öljyssä kattilassa mausteiden kanssa muutama minuutti. Huuhtele linssit siivilässä ja lisää kattilaan. Kuullota minuutti ja lisää vesi, kasvisliemikuutio ja tomaattimurska. Anna kiehahtaa ja keitä miedolla lämmöllä kannen alla noin vartti, kunnes linssit ovat pehmentyneet ja keitto sakeutunut. Kaada kookosmaito keittoon ja kuumenna. Mausta tarvittaessa suolalla ja pippurilla.



Kuvassa: Tomaattinen linssekeitto

Välipala – Tuorepuuro rahkalla ja mustaherukoilla

750 g maustamatonta maitorahkaa
2 dl kaurahiutaleita
200 g pakastemustaherukoita
(1 rkl hunajaa tai muuta makeutusta)

Sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna turvota 5 minuuttia. Voit myös valmistaa puuron etukäteen, jolloin marjat ehtivät sulaa.



Kuvassa: Tuorepuuro rahkalla ja mustaherukoilla

Päivällinen – Juuresranskalaiset ja broileripyörökät

400 g broilerin jauhelihaa
1 iso sipuli
 $\frac{3}{4}$ tl suolaa
mustapippuria, currya tai paprikajauhetta
4 perunaa
900 g muita juureksia kuten porkkanaa, lanttua ja punajuurta
2 rkl öljyä
2 pss (á 250 g) sekavihanneksia

Laita uuni kuumentamaan 200 asteeseen. Kuori juurekset halutessasi ja suikaloi ranskalaisiksi. Mausta suolalla ja öljyllä. Kypsennä keskitasolla noin 20 minuuttia, kunnes ne ovat sopivan pehmeitä. Hienonna sillä välin sipuli ja ja sekoita siihen suola ja muut mausteet. Lisää broilerin jauheliha ja sekoita käsin tasaiseksi taikinaksi. Muotoile pyörököiksi pellille ja kypsennä juuresten jälkeen noin 15 minuuttia (kiertoilmauunissa onnistuu samanaikaisesti). Kiehauta pakastevihannekset lisukkeeksi.

Iltapala – Omena-kaurapuuro uunissa

4 omenaa
4 dl kaurahiutaleita
2 dl kookosmaitoa
4 dl vettä
kanelia tai kardemummaa
 $\frac{1}{2}$ tl suolaa
400 g raejuustoa

Kuumenna uuni 175 asteeseen. Kuori ja kuutioi omenat. Sekoita kaurahiutaleet, nesteet, omenakuutiot ja mausteet uunivuoassa ja kypsennä keskitasolla noin 20 - 30 minuuttia, kunnes puuro on kypsä. Tarjoile raejuuston ja kanelin kanssa.

Vinkki! Säästeliäs valmistaa iltapalan uunipuuron samalla uunin lämmityksellä kuin päivällisruuan.

Ostoslista päivän menulle

Resepteissä käytetyt perusmausteet, öljy ja kasvisliemikuutio löytyvät yleensä jo kotoa. Sovella mausteita haluamallasi tavalla.

8 kananmunaa

750 g maustamatonta maitorahkaa

400 g broilerin jauhelihaa

400 g raejuustoa

4 dl kuivia punaisia linssejä

4 kypsää banaania

8 porkkanaa

2 isoa sipulia

2 valkosipulinkynttä

4 perunaa

4 omenaa

900 g muita juureksia, kuten porkkanaa, lanttua ja punajuurta

2 pss (á 250 g) sekavihanneksia

7 dl kaurahiutaleita

1 prk tomaattimurskaa

4 dl kookosmaitoa

200 g pakastemustaherukoita

1 tl hunajaa tai muuta makeutusta halutessa