

Nopea, helppo ja edullinen broileri-kasviskeitto (4-5 reilua annosta)

- 300 g broilerin fileesuikaleita (hunajamarinoitu tmv.)
TAI maustamattomia broilerisuikaleita, joita maustat itse esimerkiksi valkosipulilla, yrteillä ja currylla
- 2 rkl rypsiöljyä
- 0,5 -1 tl currya
- 1 litra vettä
- 500-600 g keittojuureksia tai vihanneksia (pakaste) – kaupoissa on paljon vaihtoehtoja
TAI valikoima jääkaapista löytyviä tuoreita kasviksia ja juureksia pilkottuna. Pilko hitaasti kypsyvät kasvikset pieniksi ja jätä nopeasti kypsyvät suuremmiksi lohkoiksi
TAI 5-6 isoa porkkanaa, 1-2 kpl paprikaa, 2-3 kpl sipulia
- 4 kpl keskikokoisia perunoita pilkottuna
- 1,5 rkl vähäsuolaista soijakastiketta
TAI hyppysellinen Pan-Suolaa tai mineraalisuolaa
- Hyppysellinen mustapippuria - noin ½ tl
- 4-5 rkl kevytsulatejuustoa
TAI 2 dl 4-7% ruokakermaa

Ohje:

1. Laita vesi kiehumaan kattilaan.
2. Kuumenna paistinpannu. Lisää öljy ja puolet broilerin suikaleista. Kun broileri on saanut pintaan hieman väriä, lisää loput broilerisuikaleet.
3. Lisää curry, kun broileri alkaa näyttää kypsältä. Sekoita hetki. Paista broileri läpikypsäksi.
4. Kaada broileri ja hieman sulaneet pakastekasvikset keittokattilaan. Lisää soijakastike ja mustapippuri.
5. Pienennä liedon tehoa, kun keitto kiehuu. Anna kiehua kannen alla noin 10 minuuttia tai kunnes juurekset ovat kypsiä.
6. Lisää sulatejuusto ja sekoittele, kunnes se sekoittuu kanakeiton joukkoon.



Kauraleipäset

- 3½ dl kaurahiutaleita
- 1½ dl vehnä jauhoja
- 2 tl leivinjauhetta
- 0,5 -1 tl Pan-suolaa
- 1 rkl sokeria
- ½ dl rypsiöljyä
- 2 ½ dl rasvatonta piimää

Ohje:

Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää öljy ja piimä. Sekoita tasaiseksi ja jaa leivinpaperille pellille nokareina. Taputtele nokareet jauhotetuin käsin leipäsiksi. Paista 225-asteisessa uunissa noin 15–20 minuuttia.

Pehmeä, valkosipulilevite (annos x 2)

- 100 g sydänmerkittyä margariinia esim. Keiju, Flora tai Becel
- 1-3 kpl valkosipulin kynsiä murskattuna

Kuori valkosipulin kynnet, murskaa ja yhdistä margariiniin. Sekoita.

Makaronilaatikko

- 5 dl runsaskuituista makaronia (kuitua 6 g/100g tai enemmän)
 - 200-300 g jauhelihaa, rasvaa alle 10% tai puolet jauhelihasta ja 1,5 dl tummaa soija-tai härkisrouhetta
 - noin 2 dl tomaattimurskaa
 - 2-3 sipulia
 - 2 dl hienoksi raastettua kesäkurpitsaraastetta
 - Suolatonta valkosipulijauhetta tai valkosipulin kynsiä
 - 2-3- tl oreganoa
 - Valkopippuria, paprikajauhetta maun mukaan
- Liemi:
- 2-3 dl Rasvatonta maitoa
 - 2 kpl kananmunia
 - 1-2 tl mineraalisuolaa



Ohje:

1. Keitä makaronit puolikypsäksi isossa kattilassa. Kaada vesi pois.
2. Kypsennä jauheliha ja lisää joukkoon silputtu sipuli ja kesäkurpitsaraaste. Mausta seos hyvin! Voit käyttää suolattomia mausteita makusi mukaan.
3. Kaada lihaseos makaronien joukkoon kattilaan ja sekoita.
4. Voitele iso uunivuoka. Kaada makaroni-lihaseos vuokaan.
5. Valmista liemi ja kaada vuokaan. Makaronien on hyvä peittyä liemeen. Kypsennä uunin keskitasolla noin 175 asteessa niin, että liemi on hyytynyt.
6. Syö ketsupin ja tuoreiden tomaattilohkojen kanssa. Käytä ketsuppia, josta on vähennetty suolaa ja sokeria.