# Ruokalista

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VKO | **MA** | **TI** | **KE** | **TO** | **PE** |
| 1 | [per-li-tom-keitto](#_1._Per-li-tom-keitto) | [mozzarella-tomaattimunakas](#_2._Mozzarella-tomaattimunakas) | [kukkakaali-perunacurry](#_3._Kaura-kasvisgratiini) | [bataatti-kvinoakeitto](#_4._Bataatti-kvinoakeitto) | pitsa |
| 2 | [pähkinäinen kikhernepata](#_5._Pähkinäinen_kikhernepata) | [maapähkinä-bataattikeitto](#_6._Maapähkinä-bataattikeitto) | [välimeren pannari](#_7._Linssi-kesäkurpitsapannari_&) | [kvinoa-hernerouhekroketit](#_8._Quinoa-hernerouhekroketit_ja) | hodari |
| 3 | [butter tofu](#_9._Butter_tofu) | [hernesosekeitto](#_10._Hernesosekeitto) | [bobotie](#_11._Bobotie) | [linssikeitto](#_12._Linssikeitto) | subi |
| 4 | [keitetyt perunat ja nakkikastike](#_13._Vegaaninen_nakkikastike) | [pyttipannu](#_14._Pyttipannu) | [afrikkalainen bataattipata](#_15._Afrikkalainen_bataattipata) | [kalakeitto](#_16._Kalakeitto) | ranskalaiset ja nakit |
| 5 | [tomaatti-papukeitto](#_17._Tomaatti-papukeitto) | [kasvispyörykät ja perunat](#_18._Kasvispyörykät_ja) | [perunatortilla](#_19._Perunatortilla) | [tomaatti-hummuspasta](#_20._Tomaatti-hummuspasta) | hamppari |
| 6 | [sin chili sin carne](#_21._Chili_sin) | [porkkanakeitto](#_22._Appelsiininen_porkkana-inkiväär) | [kookoscurry](#_23._Kookoscurry) | [paistettu ohra](#_24._Paistettu_riisi) | wrap |

* Resepteistä riittää noin neljä annosta.
* Kannattaa valmistaa päivällistä sen verran, että siitä riittää myös seuraavan päivän lounaaksi.
* Melkein kaikkea voi myös pakastaa. Joskus onkin ihanaa jättää ruuanlaitto väliin ja kaivaa valmista apetta pakastimesta.
* Kauppalistan ilon voi maksimoida muokkaamalla se lähikaupan hyllyjärjestyksen mukaan.

# 1. Per-li-tom-keitto

1 l vettä

500 g perunoita

1 pkt vihreitä linssejä

3 rkl oliiviöljyä

2 tlk tomaattimurskaa

2 valkosipulinkynsi

merisuolaa

mustapippuria

persiljaa

tilliä

parmesaania

Laita vesi kiehumaan. Kuutioi perunat ja kaada kattilaan. Lisää linssit ja suola. Keitä 10 minuuttia.

Lisää kaikki muut aineet paitsi parmesaani.

Ripottele parmesaani valmiin keiton päälle.

Lähde: <http://www.soppakauha.com/kasvis/1266_perlitomkeitto.htm>

# 2. Mozzarella-tomaattimunakas

6 kananmunaa

2 rkl vettä

1 dl parmesaaniraastetta

½ tl suolaa

4 tl öljyä

12 kirsikkatomaattia

250 g mozzarellaa

rouhittua mustapippuria

Lisukesalaatti

salaattisekoitusta

kirsikkatomaatteja

kurkkua

Vatkaa munien rakenne rikki kulhossa. Lisää loraus vettä, parmesaaniraaste ja ripaus suolaa.

Kuumenna öljy pannulla. Kaada munakasmassa kypsymään muutamaksi minuutiksi.

Pese sillä välin tomaatit ja lohko mozzarella. Laita täyteainekset munakkaan pinnalle ja paista, kunnes munakas on kostean kypsä.

Rouhi pintaan mustapippuria ja tarjoa vihersalaatin kera.

Lähde: <https://www.soppa365.fi/reseptit/kasvis-arjen-nopeat-muuta-aamiaiset/mozzarella-tomaattimunakas>

# 3. Kukkakaali-perunacurry

6 perunaa

600 g kukkakaalia

1 sipuli

2 valkosipulinkynttä

2 rkl currya

2 rkl öljyä

1 dl punaisia linssejä

5 dl vettä

1 tl suolaa

1 tl rouhittua pippuria

1 dl kaurakermaa

50 g pinaattia

2 rkl tomaattipyreetä

Pilko kasvikset. Kuullota sipulit ja curry öljyssä. Lisää vesi, suola, pippuri, linssit ja perunat. Kypsennä noin 10 min. Lisää kukkakaali ja kaurakerma. Lisää lopuksi pinaatti ja tomaattipyree. Kiehauta.

Lähde: <https://www.sydanmerkki.fi/resepti/kukkakaali-perunacurry/>

# 4. Bataatti-kvinoakeitto

2,5 dl keitettyä kvinoaa\* (noin 1 dl kuivaa)

750 g bataattia

1 keskikokoinen porkkanaa

1 sipuli

1 valkosipulinkynsi

1 rkl raastettua inkivääriä

2 rkl öljyä

1 rkl jauhettua korianteria

2 kasvisliemikuutio

vettä

2 dl kaurakermaa tai kookosmaitoa

paahdettuja kurpitsansiemeniä tarjoiluun

Keitä kvinoa, mutta jätä pieni purutuntuma. Kuori ja paloittele bataatti ja porkkanat. Silppua sipulit ja valkosipulinkynnet. Raasta inkivääri. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää korianteri, valkosipuli ja inkivääri. Kääntele hetki ja lisää sitten sipulisilppu. Kuullota muutama minuutti. Lisää kasvikset, kasvisliemikuutio ja vettä niin, että ne juuri ja juuri peittyvät. Keitä kasvikset pehmeiksi. Soseuta keitto tasaiseksi. Lisää vettä tarvittaessa. Lisää kaurakerma ja 3/4 kvinoasta ja anna vielä kiehahtaa. Annostele keitto kulhoihin ja koristele lopulla kvinoalla ja paahdetuilla kurpitsansiemenillä.

Lähde: <https://chocochili.net/2014/12/bataatti-kvinoakeitto/>

# 5. Pähkinäinen kikhernepata

1 prk kikherneitä

1 sipuli

öljyä

1 prk tomaattimurskaa

2 rkl maapähkinävoita

1 dl vettä

½ kasvisliemikuutio

1 rkl currya

1 tl oreganoa

½ tl chilirouhetta

½ tl inkivääriä

½ tl mustapippuria

kourallinen cashewpähkinöitä

lisukkeeksi täysjyväkuskusta

Pilko sipuli. Kuullota sipulia ja kikherneitä hetki öljytilkassa.

Lisää joukkoon tomaattimurska, maapähkinävoi, vesi, kasvisliemikuutio ja mausteet.

Kiehauta ja sen jälkeen hauduttele miedolla lämmöllä n. 15 min. Lisää cashewpähkinät joukkoon pari minuuttia ennen valmistumista.

Tarjoa kuskusin kanssa.

Lähde: <http://linssinoori.blogspot.com/2017/07/pahkinainen-kikhernepata.html>

# 6. Maapähkinä-bataattikeitto

2 sipulia

3 valkosipulinkynttä

n. 700 g bataattia

2 tomaatti

2 rkl öljyä

ripaus muskottipähkinää

1 tl jauhettua korianteria

n. 5 dl vettä

2 kasvisliemikuutio

4 dl kookosmaitoa

½ dl sokeritonta maapähkinävoita

½ limetin mehu

3 tl harissaa (tai muuta chilitahnaa maun mukaan)

½ ruukku tuoretta korianteria

1 dl rouhittuja suolapähkinöitä

Silppua sipulit ja valkosipulinkynnet. Kuori ja paloittele bataatti. Pilko tomaatit kuutioiksi.

Kuumenna öljy kattilan pohjalla ja lisää siihen sipulisilppu sekä mausteet. Kuullota, kunnes sipulit alkavat hiukan pehmentyä. Lisää sitten kattilaan bataatit ja tomaatit sekä vettä sen verran, että kasvikset juuri ja juuri peittyvät. Heitä kattilaan kasvisliemikuutiot ja keittele keskilämmöllä ilman kantta kunnes bataatit ovat aivan pehmeitä.

Nosta kattila liedeltä ja lisää joukkoon maapähkinävoi, kookosmaito, limen mehu ja harissa. Soseuta keitto tasaiseksi. Jos keitto tuntuu liian paksulta, lisää vettä. Tarkista suola. Anna keiton vielä kiehahtaa.

Annostele keitto kulhoihin ja koristele rouhituilla pähkinöillä ja tuoreella korianterilla.

Lähde: <https://chocochili.net/2014/10/maapahkina-bataattikeitto/>

# 7. Välimeren pannukakku

4 munaa

½ dl sokeria

½ tl suolaa

5 dl vehnäjauhoja

8 dl kauramaitoa

2 rkl öljyä

Täyte

200 g fetajuustoa

n. 25 kpl oliiveja

200 g kirsikkatomaatteja

½ punasipuli

3–4 rkl vihreää pestoa

Riko munat kulhoon. Lisää sokeri ja suola. Vatkaa munien rakenne rikki.

Lisää noin 2 dl maitoa ja jauhot muutamassa erässä koko ajan vatkaten.

Lisää loput maidosta ja rasva ja vatkaa tasaiseksi taikinaksi. Anna levätä noin vartti.

Viipaloi täytteet.

Kaada taikina leivinpaperilla vuoratulle pellille. Lado täytteet tasaisesti joka puolelle.

Ripottele pestoa pienellä lusikalla sinne tänne täytteiden päälle.

Paista keskitasolla kiertoilmauunissa 180 asteessa noin 30 minuuttia. Tavallisessa uunissa 200 asteessa noin 30 minuuttia.

Lähde: <https://sekasoppa.vuodatus.net/lue/2008/07/suolainen-valimeren-pannukakku>

#

# 8. Quinoa-hernerouhekroketit ja kukkakaalimuusi

noin 40 kpl

2 dl hernerouhetta

3–4 dl kiehuvaa vettä

2 dl kvinoaa

kasvislientä

1 raaka peruna hienona raasteena

3 rkl tahinia

1 sitruunan raastettu kuori

½ sitruunan mehu

1 tl suolaa

mustapippuria

n. 2 tl oliiviöljyä

½ dl perunajauhoja

½ dl korppujauhoja

kourallinen tuoretta persiljaa silputtuna

2 kevätsipulin varsi silputtuna

Mittaa hernerouhe kulhoon ja kaada päälle kiehuva vesi. Anna turvota puolisen tuntia.

Keitä sillä aikaa kvinoa kypsäksi kasvisliemessä. Kaada ylimääräinen neste pois.

Yhdistä kaikki aineet ja sekoita tasaiseksi massaksi. Laita taikina vetäytymään jääkaappiin noin puoleksi tunniksi. (Voit hyvin tehdä massan jääkaappiin jo edellisenä päivänä. Lisää taikinaan tarvittaessa hiukan öljyä seuraavana päivänä ennen paistamista.)

Muotoile taikina kroketeiksi ja paista runsaassa öljyssä niin, että kroketteihin tulee kaunis kullanruskea rapea paistopinta.

Kroketit ovat hyviä esimerkiksi lounaaksi salaatin kanssa tai leivän välissä.

Kukkakaalimuusi

1 kukkakaali pilkottuna

kaurakermaa

1 rkl vegaanista margariinia (tummansininen Keiju)

suolaa

kourallinen silputtua persiljaa

Keitä kukkakaali pehmeäksi suolalla maustetussa vedessä.

Kaada vesi pois ja soseuta kukkakaali kaurakerman ja margariinin kanssa.

Mausta suolalla ja lisää lopuksi joukkoon silputtu persilja.

Lähde: <https://chocochili.net/2012/02/quinoa-hernerouhekroketit/>

# 9. Butter tofu

1 pkt (300 g) maustamatonta tofua

1 sipuli

2 valkosipulin kynttä

öljyä paistamiseen

½ dl mantelijauhetta

1 tl kanelia

1 tl kurkumaa

½ tl kardemummaa

¼ tl neilikkaa

2 rkl tomaattipyreetä

3 tomaattia

2 dl vettä

2 dl kaurakermaa

2 rkl voita tai margariiniä

1 tl suolaa

cashewpähkinöitä

minttua

Kaura-ateriajyviä

Kääräise tofu talouspaperiin tai keittiöpyyhkeeseen ja laita painon alle 15–30 minuutiksi. Leikkaa paloiksi ja paista rapeaksi lorauksessa öljyä. Siirrä sivuun odottamaan.

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Mittaa mausteet valmiiksi. Leikkaa tomaatit pieniksi kuutioiksi.

Kuumenna 2 rkl öljyä pannussa ja kuullota sipulia muutama minuutti. Lisää valkosipuli, mantelijauhe ja mausteet ja kuullota hetki. Lisää pannulle tomaattipyre ja jatka vielä paistamista pari minuuttia. Lisää tomaatit ja vesi. Paista noin viisi minuuttia. Soseuta kastike sauvasekoittimella.

Lisää kastikkeen joukkoon tofupalat, kerma ja voi. Mausta vielä suolalla.

Tarjoile kastike esimerkiksi kaura-ateriajyvien kanssa.

Viimeistele annokset cashewpähkinöillä ja hienonnetulla tuoreella mintulla.

Lähde: <https://hannansoppa.com/huijarin-butter-chicken/>

#

# 10. Hernesosekeitto

2 annosta

3 dl vettä

½ kasvisliemikuutio

400 g pakasteherneitä

1 sipuli

½–1 tl suolaa

½ tl mustapippuria

Piparjuurikerma

200 g ranskankermaa

1–1½ rkl piparjuuritahnaa

ripaus rouhittua mustapippuria

Pane kattilaan vesi, liemikuutio, herneet ja hienonnettu sipuli. Keitä 10 min. Lisää suola ja mustapippuri. Soseuta sauvasekoittimella. Mausta piparjuurikermalla.

# 11. Bobotie ja keltainen riisi

1 sipuli

2 valkosipulin kynttä

1 viipale vaaleaa leipää

1 dl maitoa

500 g lampaanjauhelihaa tai kasvisjauhelihaa

1 rkl öljyä

2 tl currya

ripaus cayennenpippuria

1/2 tl suolaa

mustapippuria

3 rkl valkoviinietikkaa

1/2 rkl sitruunamehua

1 rkl tummaa sokeria

1 rkl mango- tai aprikoosisosetta

1 rkl manteleita tai mantelilastuja

2 munaa

1 dl maitoa

muutama laakerinlehti

Kuori ja hienonna sipuli. Murskaa valkosipulit. Poista leivästä kuori ja murenna leipä pieneen kulhoon. Lisää joukkoon desilitra maitoa.

Kuullosta sipuli ja valkosipuli ja lisää kahsvisjauhis. Mausta suolalla, pippureilla, viinietikalla, sitruunamehulla ja hedelmäsoseella. Sekoita joukkoon myös pehmennyt leipä.

Levitä uunivuokaan. Asettele päälle mantelilastuja.

Vatkaa munat ja maito keskenään. Kaada munamaito vuokaan. Pane paistoksen pinnalle muutama laakerinlehti. Kypsennä 175-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.

Keltainen riisi

1,2 l vettä

1 rkl sokeria

1 rkl kurkumaa suolaa

2 rkl voita

1 kanelitanko

2 tl sitruunankuorta

5 dl riisiä

Lisää kattilaan kaikki muut ainekset paitsi riisi. Sekoita hyvin.

Lisää riisi, laita kansi päälle ja keitä riisi kypsäksi. Kaada vesi pois ja tarjoile.

Lähde: <https://www.hs.fi/ruoka/reseptit/art-2000002568240.html>

# **12. Linssikeitto**

1 rkl luomuvoita/kookosöljyä

1 pieni sipuli

2 pientä valkosipulinkynttä

1 tl kurkumajauhetta

½ tl inkiväärijauhetta

**¼** tl  cajunmausteseosta

¾–1 rkl suolaa

400 g tomaattimurskaa

5 ½ dl vettä

6 perunaa

1 ½ dl punaisia linssejä kuivana

2 dl luomukermaa/kookoskermaa

Huuhdo linssit huolellisesti siivilässä kylmällä vedellä.

Hienonna sipuli sekä valkosipuli ja laita ne mausteiden sekä voin kanssa kattilaan.

Kuullota kevyesti miedolla lämmöllä, mutta älä päästä raaka-aineita ruskistumaan.

Lisää joukkoon vesi sekä tomaattimurskat.

Anna kiehua muutama minuutti ja lisää joukkoon huuhdotut linssit ja kuutioidut perunat.

Anna keiton kiehua 30 minuuttia ja lisää vielä kerma joukkoon.

Anna hautua 5-10 minuuttia kannen alla ennen tarjoilua.

(Pieni huomio: mikäli keitto maistuu valjulta, olet käyttänyt siihen liian vähän suolaa.)

#

# 13. Vegaaninen nakkikastike ja keitetyt perunat

250 g vegaanisia nakkeja (esim. Bon Soya)

1 sipuli

3 rkl vegaanista margariinia

½ dl vehnäjauhoja

3 dl kiehuvaa vettä

2 dl kaurakermaa (Planti/Pirkka)

1 ½–2 rkl soijakastiketta

1 tl sinappia

mustapippuria myllystä

perunoita (Keitä myös seuraavan päivän pyttipannua varten.)

Pilko nakit ja silppua sipuli. Sulata paistinpannulla 1 rkl margariinia. Lisää sipuli ja kuullota hetki. Lisää sitten pannulle nakit ja ruskista sipuleita ja nakkeja, kunnes ne ovat kauniin värisiä. Siirrä nakkipaistos toiseen astiaan.

Kiehauta vesi vedenkeittimessä. Kuumenna pannu uudelleen ja lisää 2 rkl margariinia. Lisää jauhot ja paahda keskilämmöllä säännöllisesti sekoitellen noin 5-8 minuuttia tai kunnes jauhot ovat ruskistuneet.

Kaada kuuma vesi pannulle muutamassa erässä vispilällä koko ajan sekoittaen. Lisää vielä kaurakerma ja sekoita tasaiseksi. Mausta soijakastikkeella, sinapilla ja mustapippurilla.

Lisää nakkipaistos kastikkeen joukkoon ja kuumenna.

Lähde: <https://chocochili.net/2018/09/vegaaninen-nakkikastike/>

# 14. Pyttipannu

1 pkt kylmäsavutofua tai nyhtökaura nude

400 g kypsiä perunoita

1 sipuli

2 pieni valkosipulin kynsi

100 g herneitä

1 paprika

1 rkl timjamia

1 rkl paprikajauhetta

1 kasvisliemikuutio

1 tl mustapippuria

4 kananmunaa

Pilko sipuli ja valkosipuli. Kuullota pannulla öljyssä timjamin kanssa. Kuutioi perunat, tofu ja paprika. Lisää sipulien sekaan ja paista, kunnes ne ovat saaneet väriä. Kiehuta 1 dl vettä ja murustele kasvisliemikuutio sen joukkoon. Kaada neste paistinpannulle ja keitä kokoon muutaman minuutin ajan. Sekoita joukkoon herneet. Paista kananmunat.

Lähde: <https://goldandgreenfoods.com/fi/reseptit/pyttipannu/>

# 15. Afrikkalainen bataattipata

600–700 g bataattia

150 g sipulia

2 valkosipulinkynttä

20 g tuoretta inkivääriä

2 rkl öljyä

2 tl juustokuminaa

1 tl kanelia

1 tl korianteria (jauhettua)

n. 1 tl suolaa

n. 400 g kidneypapuja

n. 120 g maapähkinävoita

500 g paseerattua tomaattia

n. 4 dl vettä

Kuori bataatit ja leikkaa ne kuutioiksi. Kuori ja hienonna sipuli, valkosipulit ja inkivääri.

Kuullota paistokasarissa öljyssä sipulit, inkivääri ja mausteet. Lisää joukkoon bataatti ja jatka kuullottamista noin 5 minuuttia.

Lisää valutetut pavut, maapähkinävoi ja paseerattu tomaatti. Huuhdo tölkki vedellä ja kaada kasariin. Sekoita ja anna hautua kannen alla noin 20 minuuttia, välillä sekoittaen. Tarjoa leivän kanssa.

Lähde: <https://www.k-ruoka.fi/reseptit/afrikkalainen-bataattipata>

# 16. Kalakeitto

1 l vettä

1 kalaliemikuutio

4 perunaa

250 g porkkanaa

300 g pakastelohikuutioita

1 (250 g) voimakkaan makuista sulatejuustoa

½ nippua tilliä

1. Kiehauta vesi ja liemikuutio kattilassa. Kuori ja paloittele perunat ja porkkanat. Keitä kasviksia 15 minuuttia.

2. Lisää lohikuutiot ja jatka keittämistä 10 minuuttia. Paloittele juusto ja sulata keittoon. Anna kiehahtaa nopeasti. Hienonna tilli ja sekoita keittoon.

Lähde: <https://yhteishyva.fi/reseptit/juustoinen-lohikeitto/recipe-1132>

# 17. Tomaatti-papukeitto

2 tlk tomaattimurskaa

2 tlk valkoisia papuja tomaattikastikkeessa

1 sipuli

2 tl currya

2 tl paprikajauhetta

2 tl jauhettua inkivääriä

1 tl rakuunaa

chiliä

1 rkl oliiviöljyä

2 dl kermaa

Silppua sipuli. Kuullota sipuli ja mausteet oliiviöljyssä kattilassa. Lisää tomaattimurska ja kuumenna kiehuvaksi. Soseuta tasaiseksi sauvasekoittimella. Sekoita keittoon pavut ja anna kiehahtaa. Lisää kerma ja kuumenna. Tarjoa leivän kanssa.

Lähde: <https://www.hs.fi/ruoka/reseptit/art-2000002570271.html>

# 18. Kasvispyörykät ja keitetyt perunat

1 pkt kasvispyöryköitä

Keitetyt perunat (Keitä seuraavan päivän tortilloja varten 500 g)

# 19. Perunatortilla

500 g perunoita
1 kevätsipuli varsineen

2 rkl öljyä
ripaus suolaa
6 kananmunaa
100 g turkkilaista jogurttia
½ tl suolaa

rouhittua mustapippuria
1 rkl kapriksia
½–1 dl juustoraastetta

Leikkaa keitetyt, jäähtyneet perunat paksuiksi viipaleiksi. Leikkaa sipuli. Levitä perunat ja sipulit varsia lukuun ottamatta leivinpaperin päälle uunivuokaan. Kaada päälle oliiviöljyä ja ripottele suolaa. Paahda 200-asteisessa uunissa 10 minuuttia.

Riko munat kulhoon. Vatkaa niiden joukkoon jogurtti, suola ja pippuri. Nosta perunat uunista ja ripottele päälle sipulinvarret ja kaprikset. Kaada päälle munaseos. Viimeistele juustoraasteella. Jatka kypsentämistä noin 20-30 minuuttia.

Ripottele perunatortillan päälle vielä hienonnettuja sipulinvarsia ennen tarjoilua.

Lähde: <http://hellajahoukutus.blogspot.com/2019/09/perunatortilla-uunissa.html>

# 20. Tomaatti-hummuspasta

320 g täysjyväpastaa

1 tlk (400 g) tomaattimurskaa

1 tlk kikherneitä

2–3 valkosipulin kynttä

1 tl sokeria

½ tl suolaa

ripaus mustapippuria

1–2 dl kaurakermaa

Keitä pasta suolalla maustetussa vedessä. Mittaa kaikki kastikkeen aineet kattilaan. Soseuta sauvasekoittimella. Kuumenna kiehuvaksi.

Sekoita valutettu pasta ja kastike.

Lähde: <https://www.valio.fi/reseptit/tomaatti-hummuspasta/>

# 21. Sin chili sin carne

1 sipuli

2 valkosipulinkynttä

2 rkl öljyä

2 tl savupaprikajauhetta

1 tl juustokuminaa

1 tl timjamia

500 g tomaattimurskaa

4–5 dl vettä

3 dl tummaa soijarouhetta

400 g kypsiä kidneypapuja

2–3 rkl soijakastiketta

2–3 rkl tomaattipyreetä

1 rkl siirappia

shiracha-chilikastiketta maun mukaan

 keitettyjä perunoita

Kuori ja hienonna sipuli, valkosipulinkynnet ja chili, josta on poistettu siemenet. Kuullota sipulit ja chili savupaprikajauheen ja juustokuminan kanssa öljyssä paistokasarissa.

Mausta timjamilla. Lisää tomaattimurska, huuhdo tölkki vedellä ja lisää joukkoon. Lisää soijarouhe ja sekoita. Kuumenna kiehuvaksi. Keitä miedolla lämmöllä kannen alla välillä sekoittaen 15–20 minuuttia.

Lisää haudutuksen aikana joukkoon siivilässä huuhdotut pavut. Mausta soijakastikkeella, tomaattipyreellä ja siirapilla. Tarkista maku.

Tarjoa keitettyjen perunoiden kanssa. Mausta halutessasi shiracha-kastikkeella.

Lähde: <https://www.soppa365.fi/reseptit/kasvis-vegaaninen/helppo-chili-sin-carne>

# 22. Paahdettu porkkana-kookoskeitto

3 annosta

n. 500 g porkkanoita

rypsiöljyä

1,5 dl punaisia linssejä

2 dl kookosmaitoa

0,5 limen mehu

vettä

suolaa

Pilko porkkanat ja pyörittele niitä rypsiöljyssä. Mausta suolalla ja paahda 225 asteessa, kunnes ovat pehmeitä. Huuhtele linssit ja keitä pehmeiksi suolalla maustetussa vedessä. Kaada vesi pois linsseistä. Lisää porkkanat ja kookosmaito. Soseuta tasaiseksi ja lisää vettä, kunnes keiton koostumus on sopiva. Lisää joukkoon limen mehu ja mausta suolalla. Anna keiton vielä kiehahtaa.

Lähde: <https://chocochili.net/2013/11/paahdettu-porkkana-kookoskeitto/>

# 23. Kookoscurry

**1 dl vihreitä linssejä**

**1 sipuli**

**2 valkosipulinkynttä**

**tuoretta chiliä maun mukaan**

**2 tl kookosöljyä**

**½ tl garam masalaa**

**2 tl currytahnaa (Rajah Mild Curry Paste)**

**3 kaffirlimen lehteä**

**4 dl tomaattimurskaa**

**1 tlk kikherneitä**

**2 dl kookosmaitoa**

**1 limen mehu**

**ohraa (keitä seuraavan päivän paistettua ohraa varten)**

Huuhtele linssit ja keitä ne lähes pehmeiksi suolalla maustetussa vedessä. Pilko sillä välin sipuli, valkosipulinkynnet ja tuore chili.

Kuumenna kookosöljy kattilassa ja lisää garam masala ja currytahna. Lisää sipulit ja chilit ja kuullota muutama minuutti. Lisää kattilaan tomaattimurska ja kaffirlimen lehdet. Lisää sekaan lähes pehmeät linssit sekä huuhdellut kikherneet.

Keittele, kunnes linssit ovat kokonaan pehmeitä. Lisää kattilaan kookosmaitoa ja limen mehu. Kuumenna.

Tarjoa ohran kanssa.

Lähde: <https://chocochili.net/2013/10/kookoscurry/>

# 24. Paistettu ohra tofulla

n. 6dl keitettyä, kylmää ohraa

270 g maustamatonta kiinteää tofua

n. 1 rkl öljyä

1 sipuli

2 valkosipulinkynttä

1 porkkana

1 kevätsipulinvarsi

1 ½ dl pakasteherneitä

Marinadi tofulle

3 rkl soijakastiketta

1 rkl maapähkinävoita

1 ½ rkl inkivääriä hienonnettuna

1 valkosipulinkynsi hienonnettuna

2 tl ruokosokeria

Lisäksi

kuorittuja seesaminsiemeniä

shiracha-chilikastiketta

Poista tofu pakkauksesta ja kääri se hetkeksi talouspaperiin. Sekoita marinadin ainekset keskenään. Kuutioi tofu ja sekoita marinadin joukkoon.

Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipulinkynnet. Kuori ja leikkaa porkkana pieniksi kuutioiksi. Suikaloi kevätsipuli.

Ota tofu pois marinadista, säästä marinadi. Paista tofukuutiot kuumalla pannulla öljyssä. Siirrä ruskistuneet tofukuutiot sivuun.

Lisää öljyä kuumalle pannulle ja kuullota siinä sipulit, valkosipulit, porkkanat sekä herneet. Anna paistua pari minuuttia. Lisää riisi ja paista, kunnes se on kuumaa. Sekoita riisin joukkoon tofukuutiot ja marinadi. Ripottele pinnalle seesaminsiemeniä ja hienonnettu kevätsipuli. Tarjoa lisäksi srirachaa

Lähde: <https://www.k-ruoka.fi/reseptit/paistettu-riisi-tofulla>

# Kauppalistat

## Viikko 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To |  |
|  |  |  |  | Hevi |
| 500 g |  | 6 |  | perunoita |
| 2 |  | 2 | 2 | valkosipulinkynsi |
|  | 1 pkt |  |  | kirsikkatomaattia |
|  | 1 |  |  | kurkku |
|  | 1 pkt |  |  | salaattisekoitusta |
|  |  |  | 750 g | bataattia |
|  |  |  | 2 | keskikokoinen porkkanaa |
|  |  | 1 | 2 | sipuli |
|  |  |  | 1 rkl | raastettua inkivääriä |
|  |  | 600 g |  | kukkakaalia |
| ruukku |  |  |  | tilli |
|  |  |  |  | Säilykkeet |
| 2 tlk |  |  |  | tomaattimurskaa |
|  |  | 2 rkl |  | tomaattipyre |
|  |  |  |  | Kuivapavut, rouheet |
| 1 tlk |  |  |  | vihreitä linssejä |
|  |  | 1 dl |  | punaisia linssejä |
|  |  |  |  | Pastat yms. |
|  |  |  | 1 dl  | kvinoaa |
|  |  |  |  | Öljy |
| 3 rkl |  |  |  | oliiviöljyä |
|  | 4 tl | 2 rkl | 2 rkl | öljyä |
|  |  |  |  | Mausteet |
| ripaus | ripaus | 1 tl |  | mustapippuria |
| ripaus |  |  |  | merisuolaa |
|  | ½ tl  | 1 tl |  | suolaa |
|  |  |  | 1 rkl | jauhettua korianteria |
|  |  | 2 rkl |  | currya |
|  |  |  | 2 | kasvisliemikuutio |
|  |  |  |  | Kananmuna |
|  | 6 |  |  | kananmunaa |
|  |  |  |  | Juusto |
| 1 dl | 1 dl |  |  | parmesaania |
|  | 250 g |  |  | mozzarellaa |
|  |  |  |  | Maito, kerma |
|  |  | 1 dl | 2 dl | kaurakermaa |
|  |  |  |  | Pakasteet |
|  |  | 50 g |  | pakastepinaattia |

## Viikko 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To |  |
|  |  |  |  | Hevi |
| 1 | 2 |  |  | sipuli |
|  | 3 |  |  | valkosipulinkynsi |
|  |  | ½  |  | punasipuli |
|  |  |  | 2 vartta | kevätsipuli |
|  |  |  | 1 | peruna |
|  | n. 700 g |  |  | bataatti |
|  |  |  | 1 | kukkakaali |
|  | 2 |  |  | tomaatti |
|  |  | 200 g |  | kirsikkatomaatti |
|  | ½  |  |  | korianteriruukku |
|  |  |  | 1 | persiljaruukku |
|  | ½  |  |  | lime |
|  |  |  | 1 | sitruuna |
|  |  |  |  | Säilykkeet |
| 1 prk |  |  |  | kikherneitä |
| 1 prk |  |  |  | tomaattimurskaa |
| 2 rkl | ½ dl |  |  | maapähkinävoita |
|  | 4 dl |  |  | kookosmaito |
|  |  | ½ prk |  | oliivi |
|  |  |  |  | Kuivapavut, rouheet |
|  |  |  | 2 dl | hernerouhe |
|  |  |  |  | Pastat yms. |
| 3 dl |  |  |  | täysjyväkuskusta |
|  |  |  | 2 dl | kvinoa |
|  |  |  |  | Jauhot |
|  |  | 5 dl |  | vehnäjauhoja |
|  |  |  | ½ dl | perunajauho |
|  |  |  | ½ dl | korppujauho |
|  |  |  |  | Öljy |
| loraus | 2 rkl | 2 rkl |  | öljyä |
|  |  |  | 2 tl | oliiviöljy |
|  |  |  |  | Mausteet |
| 1 rkl |  |  |  | currya |
| 1 tl |  |  |  | oreganoa |
| ½ tl |  |  |  | chilirouhetta |
| ½ tl |  |  |  | inkivääriä |
| ½ tl |  |  | ripaus | mustapippuria |
|  | ripaus |  |  | muskottipähkinä |
|  | 1 tl |  |  | korianteri (jauhettu) |
| ½ | 2 |  | 1 | kasvisliemikuutio |
|  |  | ½ tl | 2 tl | suola |
|  |  |  |  | Maustekastikkeet |
|  | 3 tl |  |  | harissa-chilitahna |
|  |  | 4 rkl |  | vihreä pesto |
|  |  |  | 3 rkl | tahinia |
|  |  |  |  | Sokerit |
|  |  | ½ dl |  | sokeri |
|  |  |  |  | Kananmuna |
|  |  | 4 |  | kananmuna |
|  |  |  |  | Juusto |
|  |  | 200 g |  | fetajuustoa |
|  |  |  |  | Rasvat |
|  |  |  | ½ rkl | margariini |
|  |  |  |  | Maito, kerma |
|  |  | 8 dl |  | kauramaitoa |
|  |  |  | 2 dl | kaurakerma |
|  |  |  |  | Siemenet, pähkinät |
| 1 dl |  |  |  | cashewpähkinöitä |
|  | 1 dl |  |  | suolapähkinä |

## Viikko 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To |  |
|  |  |  |  | Hevi |
| 1 | 1 | 1 | 1 | sipuli |
| 2 |  | 2 | 2 | valkosipulinkynsi |
| 3 |  |  |  | tomaatti |
| 1 |  |  |  | mintturuukku |
|  |  |  | 6 | peruna |
|  |  | 1 |  | sitruuna |
|  |  |  |  | Säilykkeet |
| 2 rkl |  |  |  | tomaattipyre |
|  |  |  |  | aurinkokuivattu tomaatti |
|  |  |  | 400 g | tomaattimurska |
|  |  |  | 1 dl | kookoskerma |
|  |  |  |  | Kuivapavut, rouheet |
|  |  |  | 1 ½ dl | punaiset linssit |
|  |  |  |  | Pastat yms. |
| 4 dl |  |  |  | Kaura-ateriajyvät |
|  |  | 5 dl |  | riisiä |
|  |  |  |  | Jauhot |
| ½ dl |  |  |  | mantelijauho |
|  |  |  |  | Öljy |
| loraus |  | 1 rkl |  | öljy |
|  |  |  | 1 rkl | kookosöljy |
|  |  |  |  | Mausteet |
| 1 tl |  |  |  | kaneli |
| 1 tl |  | 1 rkl | 1 tl | kurkuma |
| ½ tl |  |  |  | kardemumma |
| ¼ tl |  |  |  | neilikka |
|  |  |  | ½ tl | inkivääri |
|  |  |  | ¼ tl | cajunmausteseos |
|  |  | 2 tl |  | currya |
|  |  | 1 |  | kanelitanko |
|  |  | ripaus |  | cayennepippuria |
|  |  | 4 |  | laakerinlehteä |
|  | 1 tl | 1 tl |  | mustapippuri |
| 1 tl | 1 tl | 1 ½ tl | 1 rkl | suola |
|  | ½  |  |  | kasvisliemikuutio |
|  |  |  |  | Kananmuna |
|  |  | 2 |  | kananmuna |
|  |  |  |  | Valmisruoka |
|  | 1 ½ rkl |  |  | piparjuuritahna |
|  |  | 1 pkt |  | Muu kasvisjauhis (tai 500 g lampaanjauhelihaa) |
|  |  |  |  | Juusto |
| 1 pkt |  |  |  | maustamatonta tofua |
|  |  |  |  | Rasvat |
| 2 rkl |  | 2 rkl |  | voi tai margariini |
|  |  |  |  | Maito, kerma |
| 2 dl |  | 2 dl |  | kaurakerma |
|  |  200 g |  |  | ranskankerma |
|  |  |  |  | Siemenet |
| 1 dl |  |  |  | cashewpähkinä |
|  |  | 1 rkl |  | mantelilastuja |
|  |  |  |  | Hllot |
|  |  | 1 rkl |  | mango- tai aprikoosisosetta |
|  |  |  |  | Makeutus |
|  |  | 2 rkl |  | tummaa sokeria |
|  |  |  |  | Leipä |
|  |  | 1 |  | viipale vaaleaa leipää |
|  |  |  |  | etikat |
|  |  | 3 rkl |  | valkoviinietikkaa |
|  |  |  |  | Pakaste |
|  |  400 g |  |  | pakasteherne |

## Viikko 4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To |  |
|  |  |  |  | Hevi |
| 1 | 1 | 1 |  | sipuli |
| 3:lle | 400 g |  | 4 | peruna |
|  | 2 | 2 |  | valkosipulinkynsi |
|  | 1 |  |  | paprika |
|  |  | 700 g |  | bataatti |
|  |  | 20 g |  | inkivääri |
|  |  |  | 250 g | porkkana |
|  |  |  | ½ | tilliruukku |
|  |  |  |  | Säilykkeet |
|  |  | 400 g |  | kidneypapu |
|  |  | 120 g |  | maapähkinävoi |
|  |  | 500 g |  | paseerattu tomaatti |
|  |  |  |  | Jauho |
| ½ dl |  |  |  | vehnäjauho |
|  |  |  |  | Öljy |
|  | 1 rkl | 2 rkl |  | öljy |
|  |  |  |  | Mausteet |
| ripaus | 1 tl |  |  | mustapippuri |
|  | 1 rkl |  |  | timjami |
|  | ½ rkl |  |  | paprikajauhe |
|  | 1 |  |  | kasvisliemikuutio |
|  |  | 2 tl |  | juustokumina |
|  |  | 1 tl |  | kaneli |
|  |  | 1 tl |  | korianteri, jauhettu |
|  |  | 1 tl |  | suola |
|  |  |  | 1 | kalaliemikuutio |
|  |  |  |  | Maustekastikkeet |
| 2 rkl |  |  |  | soijakastike |
| 1 tl |  |  |  | sinappi |
|  |  |  |  | Kananmuna |
|  | 4 |  |  | kananmuna |
|  |  |  |  | Valmisruoka |
| 250 g |  |  |  | vegaaninen nakki |
|  |  |  |  | Juusto |
|  | 1 pkt |  |  | kylmäsavutofu |
|  |  |  | 250 g | Koskenlaskijajuustoa |
|  |  |  |  | Rasva |
| 3 rkl |  |  |  | margariinia (paistettava) |
|  |  |  |  | Maito, kerma |
| 2 dl |  |  |  | kaurakerma |
|  |  |  |  | Pakaste |
|  | 100 g |  |  | herne |
|  |  |  | 300 g | pakastelohikuutio |

## Viikko 5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To |  |
|  |  |  |  | Hevi |
| 1 |  |  |  | sipuli |
|  |  |  | 2 | valkosipulinkynsi |
|  | 3:lle | 500 g |  | peruna |
|  |  | 1  |  | kevätsipuli |
|  |  |  |  | Säilykkeet |
| 2 tlk |  |  | 1 tlk | tomaattimurska |
| 2 tlk |  |  |  | valkoiset pavut tomaattikastikkeessa |
|  |  |  | 1 tlk | kikherne |
|  |  | 1 rkl |  | kapris |
|  |  |  |  | Pastat yms. |
|  |  |  | 320 g | täysjyväpasta |
|  |  |  |  | Öljy |
| 1 rkl |  | 2 rkl |  | oliiviöljy |
|  |  |  |  | Mausteet |
| 2 tl |  |  |  | curry |
| 2 tl |  |  |  | paprikajauhe |
| 2 tl |  |  |  | inkivääri |
| 1 tl |  |  |  | rakuuna |
| ripaus |  |  |  | chili |
|  |  | ripaus | ½ tl | suola |
|  |  | ripaus | ripaus | mustapippuri |
|  |  |  |  | Sokerit |
|  |  |  | 1 tl | sokeri |
|  |  |  |  | Kananmuna |
|  |  | 6 |  | kananmuna |
|  |  |  |  | Valmisruoka |
|  | 1 pkt |  |  | kasvispyöryköitä |
|  |  |  |  | Juusto |
|  |  | 1 dl |  | juustoraaste |
|  |  |  |  | Maito, kerma |
| 2 dl |  |  | 2 dl | kaurakerma |
|  |  | 100 g |  | turkkilainen jogurtti |

## Viikko 6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To |  |
|  |  |  |  | Hevi |
| 1  |  | 1  | 1  | sipuli |
| 2  |  | 2  | 3  | valkosipulinkynsi |
|  |  |  | 1  | kevätsipuli |
|  |  | ½  |  | mieto chilipalko |
| 3:lle |  |  |  | peruna |
|  | n. 500 g  |  | 1  | porkkana |
|  |  |  | 1 ½ rkl  | raastettu inkivääri |
|  | 1 | 1  |  | lime |
|  |  |  |  | Säilykkeet |
| 1 tlk  |  | 1 tlk  |  | tomaattimurska |
| 2–3 rkl  |  |  |  | tomaattipyre |
| 1 tlk |  |  |  | kidneypavut |
|  |  | **1 tlk** |  | kikherne |
|  | **2 dl** | **2 dl**  |  | kookosmaito |
|  |  |  | 1 rkl | maapähkinävoi |
|  |  |  |  | Kuivapavut, rouheet |
| 3 dl  |  |  |  | tumma soijarouhe |
|  | 1,5 dl  |  |  | punainen linssi |
|  |  | 1 dl  |  | vihreä linssi |
|  |  |  |  | Pastat yms. |
|  |  | 2 dl  | 4 dl | ohra |
|  |  |  |  | Öljy |
| 2 rkl  | 2 rkl  |  | 1 rkl | öljy |
|  |  | 2 tl  |  | kookosöljy |
|  |  |  |  | Mausteet |
|  |  | ½ tl  |  | garam masala |
| 1 tl  |  |  |  | juustokumina |
|  |  | 3  |  | kaffirlimen lehti |
| 2 tl  |  |  |  | savupaprika |
| 1 tl  |  |  |  | timjami |
|  | 2 tl |  |  | suolaa |
|  |  |  |  | Maustekastikkeet |
| 2–3 rkl  |  |  | 3 rkl | soijakastike |
|  |  | 2 tl  |  | currytahna (rajah mild curry paste) |
|  |  |  | vähän | shiracha-chilikastiketta |
|  |  |  |  | Sokerit |
| 1 rkl  |  |  |  | siirappi |
|  |  |  | 2 tl | ruokosokeri |
|  |  |  |  | Juusto |
|  |  |  | 270 g | maustamatonta kiinteää tofua |
|  |  |  |  | Siemenet |
|  |  |  | 1 rkl | kuorittuja seesaminsiemeniä |
|  |  |  |  | Pakaste |
|  |  |  | 1 ½ dl | pakasteherneitä |