

yhteishyvä



Ruoka

HELMIKUU 2016

**LEIVO
SUOLAISTA &
MAKEAA**

**3 x
kalakeitto**

**KOKEILE
KALKKUNAA**

Kuumia talvimakuja



yhteishyvä.fi

Kokkaa kauden kasviksista

Myös kasviksista saa tuhtia talvista syötävää. Uunissa muhivat paprikat ja pata, nopeasti valmistuvat pihvit ja keitto.



Täytetyt uunipaprikat

4 annosta, K, G

2-4 paprikaa
basilikanlehtiä
100 g kirsikkatomaatteja
1-2 rkl oliiviöljyä
1/2 tl suolaa
1/4 tl mustapippuria
1 prk (290/175 g) esikeitettyjä kikherneitä

12 kivetöntä oliivia
150 g fetajuustoa

Halkaise paprikat pitkittäin, poista siemenet. Pane jokaisen paprikan pohjalle pari basilikanlehteä ja puolitettu kirsikkatomaatti. Mausta suolalla ja pippurilla, valuta öljy paprikoi-

den sisään. Esikypsennä paprikoita 200-asteisessa uunissa 20 minuuttia. Huuhtelee ja valuta kikherneet. Täytä paprikat kikherneillä, lisää päälle puolitettuja tomaatteja ja oliiveja ja murennettu feta. Kypsennä vielä 15–20 minuuttia.



Raastepihvit

4 annosta, K

400 g	juuriselleriä tai porkkanaa
250 g	perunoita
1	omena
1	sipuli
2	munaa
2 rkl	perunajauhoja
1 dl	vettä
1 dl	korppujauhoja
1 1/2 tl	suolaa
1/4 tl	pippuria
1 tl	oreganoa
1/2	ruukkaa basilikaa
	öljyä tai voita

Kuori ja raasta selleri tai porkkanat, perunat ja omena hienoksi raasteeksi. Silppua sipuli ja kuullota se pehmeäksi öljytilkassa. Silppua basilika. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Anna taikinan tekeytyä hetki. Kuumenna lettupannulla öljyä tai voita. Lusikoi taikinaa pannulle ja paista pihvejä keskilämmöllä noin 3 minuuttia molemmiin puolin.

Vinkki

Tarjoa pihvien kanssa ruohosipulilla maustettua kermaviiliä.



Kuori selleri lohkokkuna isolla veitsellä.



Keitto paahdetuista kasviksista

4 annosta, K, G

500 g	bataattia
1	sipuli
2	isoa tomaattia
3	valkosipulinkynttä
1-2 rkl	öljyä
5 dl	kasvislientä
1 tl	suolaa
1 tl	juustokuminaa
1/4 tl	pippuria

Lisäksi

2 dl	kermaviiliä
2 rkl	siemensekoitusta

Kuori ja paloittele bataatti. Lohko tomaatit ja sipuli. Kuori valkosipulinkynnet. Pane kasvikset uunivuokaan, valuta päälle öljyä. Paahda kasviksia 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia. Soseuta kasvikset sileäksi, lisää kasvisliemi ja mausteet. Kuumenna keitto ja ohenna tarvittaessa vedellä. Ripottele pinnalle siemeniä ja tarjoa keitto kermaviilin kanssa.



Mausteinen linssi-juurespata

4 annosta, K, M, G

3 dl	vihreitä linsejä
2	porkkanaa
100 g	selleriä
100 g	palsternakkaa
1	sipuli
3	valkosipulinkynttä
1 rkl	hienonnettua inkivääriä
2 tl	juustokuminaa
1/2 tl	chilipippuria
2 rkl	tomaattisosetta (pyreetä)
1 rkl	öljyä
1 rkl	voita
1	kanelitanko
3	neilikkaa
5 dl	kasvislientä
2 dl	kookoskermaa
1 rkl	hunajaa
	suolaa, mustapippuria
	silputtua persiljaa tai korianteria

Keitä linssit pakkauksen ohjeen mukaan. Kuori ja paloittele juurekset, kuori ja silppua sipuli ja valkosipulinkynnet. Kuumenna voi-öljyseos padassa. Lisää inkivääri, sipulit, juustokumina, chili ja tomaattisosea. Kuumenna sekoitellen hetki. Lisää kaneli ja neilikat sekä juurekset, kuumenna hetki. Kaada päälle kasvisliemi. Kypsennä puolisen tuntia. Lisää linsit, kookoskerma ja hunaja. Mausta suolalla ja pippurilla. Anna kiehua 5 minuuttia. Silppua päälle persiljaa tai korianteria.

Vinkki

Silppua valmiiseen pataan pari tomaattia antamaan raikkautta.

Sitrushedelmä-avokadosalaatti



Hedelmäsalsa



Appelsiiniuorepuuro



Pirteyttä sitruksista

Sitrushedelmistä saa hyvin C-vitamiinia, joka auttaa jaksamaan.

Sitrushedelmä-avokadosalaatti

4 annosta, K, M, G

- 1 verigreippi
- 1 appelsiini
- 2 avokadoa
- 1 kerä vihreää salaattia tai
1 ps salaattisekoitusta
- 2 rkl rouhittuja pähkinöitä

Kastike

- 1/2 dl appelsiini- ja greippimehua
- 1 tl juoksevaa hunajaa
- 1 tl valkoviinietikkaa
- 2 rkl öljyä
- suolaa, pippuria

Kuori greippi ja appelsiini terävällä veitsellä hedelmälihaa myöten. Irrota lohkot kalvojen välistä. Puserra mehut talteen kalvoista kastiketta varten. Sekoita mehuun muut kastikeaineet. Kuori ja lohko avokadot. Kokoa salaattianokset suoraan lautasille. Lusikoi päälle kastike.



Verigreippi

sisältää reilusti C-vitamiinia ja myös sydämen terveydelle hyvää lykopeenia.

Vinkki

Katso videolta greipin kuoriminen ja kalvottomaksi leikkaaminen.
www.yhteishyva.fi >Yhteishyvä Live

Hedelmäsalsa

4 annosta, K, M, G

- 1 hunajapomelo tai greippi
- 1 mango
- 1 pieni sipuli
- 1/2-1 punaista chiliä
- 2 tl öljyä
- riipaus suolaa ja pippuria

Kuori pomelo tai greippi veitsellä ja irrota lohkot kalvojen välistä. Paloittele. Kuori ja kuutioi mango. Silppua sipuli ja chili. Sekoita ainekset keskenään, lisää öljy ja mausta salsa. Tarjoa esimerkiksi kasvispihvien, katkarapujen tai broilerileikkeiden lisukkeena.



Appelsiinituorepuuro

2 annosta, K, G

- 2 appelsiinin mehu
- 2 dl kaurahiutaleita
- riipaus suolaa
- 1 banaani
- 2 rkl siemeniä
- 1 dl maustamatonta jogurtia
- riipaus kanelia

Puserra appelsiineista mehut. Lisää joukkoon kaurahiutaleet ja ripaus suolaa. Anna turvota vähintään 3 tuntia tai yön yli jääkaapissa. Lisää puuroon paloiteltu banaani, siemenet ja jogurtti. Ripottele pinnalle kanelia.

Veriappelsiini

Veriappelsiineja ovat kaikki punaiset appelsiinit. Maultaan ne ovat hap-pamia ja aromaattisia, ja ne antavat punaista väriä ruokiin ja juomiin. Punainen väri, antosyaani syntyy, kun appelsiini kypsyy lämpimässä päivä- ja kylmässä yölämpötilassa. Veriappelsiini sisältää myös lykopeenia, joka auttaa suojaamaan aivo- ja sydäntä farkteilta. Veriappelsiini sisältää myös runsaasti antioksidantteja, jotka edistävät yleistä terveyttä.



Hunajapomelo

on maultaan muita sitrushedelmiä miedompä. Leikkaa pomelon molemmista päistä pois reilu viipale ja kuori pomelo veitsellä hedelmälihaa myöten. Irrota lohkot kalvojen välistä.



FOODIE.FI

Oman myymäläsi hinta- ja valikoimatiedot löydät Foodie.fi -palvelusta. Siellä näet myös tuotetiedot ja voit tehdä ostoslistan.

Possua pöytään

Kypsennä possuruokia maltilla, niin lopputulos on murea ja maukas. Valmista perinteistä sianlihakastiketta tai kokeile uudenlaisia makuja.

Sianlihakastike

6 annosta

700 g porsaan kylkiviipaleita
1 iso sipuli
4 maustepippuria
2 rkl vehnä jauhoja
3 rkl voita
5-6 dl lihalientä
suolaa

Paloittele kylkiviipaleet. Kuumenna pannu ja paahda viipaleet parissa erässä kauniin ruskeiksi. Siirrä pataan. Viipaloi sipuli ja

paista pannulla, siirrä pataan. Lisää maustepippurit. Huuhtelee pannu. Sulata voi pannulla, lisää vehnä jauhot ja paahda ne sekoitellen tummahkon ruskeiksi. Lisää puolet lihaliemestä ja anna kastikkeen kiehahtaa. Kaada kastike ja loput lihaliemestä lihapalojen päälle. Hauduta miedolla lämmöllä 2 tuntia. Mausta suolalla. Tarjoa perunamuusin, puolukoiden ja suolakurkun kanssa.





Sitruunaiset porsaan-kyljykset

4 annosta, M

- | | |
|--------|---------------------------|
| 1 kg | porsaankyljyksiä |
| 1 dl | vehnäjauhoja |
| 1 tl | suolaa |
| 1/2 tl | pippuria |
| 2 | munaa |
| 2 rkl | sitruunamehua |
| 2 dl | korppujauhoja |
| 1 | sitruunan raastettu kuori |
| 1/2 dl | persiljasilppua |

Paistamiseen

voi-öljyseosta

Mittaa vehnäjauhot lautaselle, mausta suolalla ja pippurilla. Mausta korppujauhot sitruunankuoriraasteella ja persiljasilpulla. Riko munat syvälle lautaselle, sekoita joukkoon sitruunamehu. Kääntelee porsaankyljykset ensin vehnäjauhoissa, sitten munassa ja lopuksi korppujauhoissa. Kuumenna paistinpannalla lusikallinen voita ja öljyä. Paista kyljykset kauniin ruskeiksi kohtalaisella lämmöllä. Jälkikypsennä 175-asteisessa uunissa 10–15 minuuttia. Tarjoa kyljykset perunamuusin ja salaatin kanssa.



Korealainen kasleri

4 annosta, M, G

- | | |
|---------|---------------------------------------|
| 800 g | porsaan kasleria |
| 2 | sipulia |
| 4 | valkosipulinkynttä |
| 2 rkl | tomaattisosetta (pyree) |
| 1-2 rkl | voimakasta chilikastiketta (sriracha) |
| 3 rkl | soijakastiketta |
| 2 rkl | silputtua inkivääriä |
| 2 rkl | fariinisokeria |
| 1/2 tl | mustapippuria (1 tähtianis) |
| 2 dl | vettä tai mietoa lihalientä |

Koristeluun

paprikaa tai purjoa

Leikkaa liha isoiksi kuutioiksi, sipulit lohkoiksi ja valkosipulinkynnet viipaleiksi. Pane ainekset uunivuokaan. Lisää tomaattisose, chilikastike, soijakastike, mausteet ja sen verran vettä, että lihapalat miltei peittyvät. Sekoita. Kypsennä lihaa ensin 200-asteisessa uunissa ilman kanttia 30 minuuttia. Laske lämpö 160 asteeseen, peitä kannella ja anna kypsyä 3 tuntia tai kunnes liha on aivan pehmeää. Koristele ruoka halutessasi purjorenkailla ja paprika-suikaleilla. Tarjoa riisin ja vokattujen porkkanasuikaleiden kanssa.



Possua metsästäjän tapaan

4 annosta, G

- | | |
|-------|--------------------------------|
| 400 g | porsaan lihasuikaleita |
| 200 g | herkkusieniä |
| 1 | sipuli |
| 1 rkl | öljyä |
| 3 dl | lihalientä |
| 2 tl | sinappia |
| 1 tl | rosmariinia |
| 1 dl | smetanaa |
| 1 dl | hillosipuleita + tilkka lientä |
| | suolaa, mustapippuria |
| | silputtua persiljaa |

Paista lihasuikaleet kuumalla pannulla kauniin ruskeiksi. Siirrä pataan. Lisää sinappi, lihalieimi ja rosmariini. Mausta reilusti pippurilla. Anna lihan hautua 30 minuuttia. Viipaloit sienet, silppua sipuli. Paista öljyssä ja lisää pataan. Anna hautua 10 minuuttia. Lisää smetana, hillosipulit ja tilkka lientä. Kuumenna. Silppua pinnalle persiljaa. Tarjoa uunissa paistettujen lohkoperunoiden kanssa.



M = maidoton
K = kasvis
G = gluteeniton

Tarkista raaka-aineen
gluteenittomuus
pakkausmerkinnöistä.

Lempeät leivokset ja tuliset muffinit

Leivo muhkeita suklaa-
minttuleivoksia tai salmiakilla
maustettuja muffineita.





Salmiakki-sitruunamuffinit

12 kpl

150 g voita
1 1/2 dl sokeria
2 munaa
3 dl vehnäjauhoja
1 1/2 tl leivinjauhetta
1 tl vaniljasokeria
2 tl raastettua sitruunan kuorta
1-2 rkl sitruunamehua
3/4 dl murskattuja turkinpippureita

Kuorutus

200 g tuorejuustoa
1 dl tomusokeria
2 rkl sitruunamehua
1 dl murskattuja turkinpippureita

Murskaa turkinpippurit monitoimikoneessa tai muovipussissa kauhimella. Vatkaa pehmeä voi ja sokeri keskenään. Lisää munat yksitellen hyvin sekoittaen. Sekoita kuivat aineet toisiinsa ja lisää taikinaan sitruunan kuoren ja mehun sekä turkinpippurirouheen kanssa. Jaa taikina muffinipellin koloihin asetettuihin paperivuokiin. Paista 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia. Sekoita kuorrutusaineet keskenään. Pursota tai lusikoi seos jäähtyneiden muffinien päälle. Ripottele pinnalle salmiakki-rouhetta.

Marianneleivokset

6-8 kpl

4 munaa
1 dl sokeria
1/2 dl vehnäjauhoja
1/2 dl perunajauhoja
1/2 dl kaakaojauhetta
1 tl leivinjauhetta
1 tl vaniljasokeria

Täyte

3 dl vispikermää
1 dl tomusokeria
250 g mascarponejuustoa
120 g Marianne-rouhetta
5 liivatelehteä
1 dl kuumaa maitoa

Pinnalle

30 g Marianne-rouhetta
(2 dl pakastevadelmia)

Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Sekoita kuivat aineet keskenään ja siivilöi ne munavaahtoon. Levitä taikina leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Kypsennä 225 asteessa noin 8 minuuttia. Kumoa levy sokeroitulle leivinpaperille. Pane liivatelehdet pehmenemään kylmään veteen. Vaahdota kerma tomusokerin kanssa. Lisää rouhe ja mascarpone. Sekoita tasaiseksi. Puserra liivatteista vesi

pois. Liuota liivatteet kuumaan maitoon. Lisää liuos täytteeseen sekoittaen. Anna täytteen jäähmettyä jonkin aikaa. Puolita torttupohja. Levitä täyte toiselle pohjalle, nosta päälle toinen pohja. Peitä kakku kelmulla ja pane päälle leikkuulauta. Anna jäähmettyä viileässä. Ota levystä joko korkealla sydänmuotilla leivoksia tai leikkaa levy neliöiksi. Koristele Marianne-rouheella ja halutessasi vadelmilla.

Vinkki

Jos käytät ulkomaisia pakastevadelmia, kuumenna niitä mikrossa muutama minuutin ajan.

Ravintosisältötiedot löytyvät yhteishyvä.fi-sivuilta reseptin yhteydestä.

Reseptejä nyt myös
Pinterestissä
[pinterest.com/Yhteishyva](https://www.pinterest.com/Yhteishyva)

Pinterest

Kalakeittoa arkeen ja viikonloppuun

Pakastekalasta ja -kasviksista syntyy helposti keitto.





Juhlava kuhakeitto

4 annosta, G

300 g pakastekuhafileitä
1 rkl voita
5 kiinteää perunaa
1 sipuli
5 dl kalalientä
4 maustepippuria
2 dl kermaa
1 dl maitoa
ripaus sahmamia
suolaa

Tilliöljy

1 ruukku tilliä
tilkka sitruunamehua
ripaus suolaa
1/2 dl rypsiöljyä

Anna kalafileiden sulaa. Kuori ja paloittele perunat, suikaloi sipuli. Kuumenna kalaliemi kiehuvaaksi, lisää pippurit. Keitä perunakuutioiden ja sipulin kypsyksi. Pyöräytä tilliöljyn ainekset sileäksi sauvasekoittimella. Lisää keittoon kerma ja maito, mausta suolalla ja sahmalla. Kuumenna voi pannulla. Paista kuhafileitä pari minuuttia puoleltaan, mausta kevyesti suolalla. Annostele keitto lautasille, nosta päälle kalafileet. Valuta päälle tilliöljyä.

Kirkas lohi-juureskeitto

4 annosta, M, G

300 g pakastelohikuutioita
5 perunaa
225 g (1/2 ps) isoja pakaste-
keittojuureksia
1 l kalalientä
4 maustepippuria
1/2 tl suolaa
tilkka sitruunamehua
1 rkl kapriksia
silputtua tilliä

Kuori ja paloittele perunat. Kiehauta vesi, lisää liemikuutioiden, pippurien ja suolan. Keitä perunakuutioiden melkein kypsyksi. Lisää jäiset juurekset ja anna keiton kiehua muutama minuutti. Lisää kalapalat ja keitä hiljalleen pari minuuttia. Mausta keitto sitruunamehulla. Lisää kaprikset ja tillisilppu.



Yhteishyvä on Facebookissa. Käy katsomassa joka viikko uusi ruokaohje.



Thai-kalakeitto

6 annosta, M, G

300 g pakastelohikuutioita
180 g pakastekatkarapuja
1 ps (500 g) itämaisia wokvihanneksia
2 cm:n pala inkivääriä
1-2 punaista chiliä
6 dl vettä
2 kalaliemikuutiota
1 tlk (400 g) kookosmaitoa
1-2 limetin mehua
ripaus sokeria
suolaa
basilikkaa, tilliä tai korianteria

Kiehauta vesi. Silppua chili, poista siemenet. Raasta inkivääri. Lisää chili ja inkivääri veteen. Keitä hetki. Lisää liemikuutioiden ja kookosmaito. Lisää vihannekset ja lohikuutioiden. Keitä 3 minuuttia. Mausta sokerilla ja suolalla. Lisää katkaravut ja kuumenna keitto kiehuvaaksi, älä keitä. Ota kattila liedeltä ja peitä kannella ja anna makujen tekeytyä jonkin aikaa. Silppua pinnalle basilikkaa, tilliä tai korianteria.

Vikkelät leivonnaiset

Leivinjauheella ja ruokasoodalla leivottaessa ei leivonnaisia tarvitse kohottaa. Nämä pikaleivonnaiset ovat parhaimmillaan vastapaistettuina.





Pikablinit

4 isoa tai 8 pientä

2 dl kermaviiliä
1 iso muna
1 rkl voisulaa
1 dl vehnäjauhoja
1 dl tattarijauhoja
1/4 tl soodaa
1 tl suolaa

Paistamiseen

voisulaa

Sekoita kermaviili, muna ja voisula. Lisää toisiinsa sekoitetut kuivat aineet. Kaada pannulle reilu loraus voisulaa. Paista blinit keskilämmöllä kauniin ruskeiksi molemmin puolin. Tarjoa heti esimerkiksi sienisalaatin tai puolukkasurvoksen kanssa.



Pikapulla

10 palaa

4 dl vehnäjauhoja
1 dl sokeria
2 tl leivinjauhetta
2 tl kardemummaa
1 tl vaniljasokeria
1/2 tl suolaa
100 g voita
2 dl maitoa
1 iso muna
raesokeria

Sekoita kuivat aineet keskenään kulhossa. Sulata voi. Lisää muna, maito ja voi. Sekoita tasaiseksi, mutta älä vaivaa taikinaa. Kaada taikina halkaisijaltaan noin 20 cm:n kokoiseen voideltuun vuokaan. Ripottele päälle raesokeria. Paista 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia tai kunnes pulla on keskeltä kypsää.



Suklaakakku mikrossa

1 annos

30 g voita
40 g tummaa suklaata
2 rkl kermaa
1 muna
3 rkl sokeria
3 rkl vehnäjauhoja
1 tl vaniljasokeria
1/4 tl leivinjauhetta
1-2 palaa tummaa suklaata

Paloittele voi ja suklaa noin 3 1/2 dl:n vetoiseen mikronkestävään mukiin. Sulata mikrossa täydellä teholla 20–30 sekuntia. Lisää mukiin kerma, sokeri, muna ja kuivat aineet. Sekoita tasaiseksi haarukalla. Paina 1–2 suklaapalaa keskelle kakkua. Kypsennä täydellä teholla 1,5–2 minuuttia. Kakku saa jäädä sisältä kostean pehmeäksi. Nauti lämpimänä vaniljajäätelön kanssa.

Juustoskonssit

8 kpl

4 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
1 tl suolaa
1 tl sokeria
50 g voita
2 dl piimää tai maitoa
1 dl juustoraastetta

Voiteluun 1 munan keltuainen
tilkka maitoa

Sekoita kuivat aineet kulhossa. Nypi sekaan paloitettu voi. Lisää neste ja juustoraaste nopeasti sekoittaen. Älä vaivaa taikinaa. Taputtele taikina jauhotetulle alustalle 3 cm:n paksuiseksi levyksi. Ota muotilla tai lasilla levystä halkaisijaltaan noin 6 cm:n kokoisia skonssseja. Sivele skonssit maitotilkalla ohennetulla keltuaisella. Paista 200-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.



KLASSIKKO



Sweet & sour -possua

Possuviipaleet ja kasvikset hapanimeläkastikkeessa on helppotekoinen suosikkiruoka menneiltä vuosilta. Tarjoa lisukkeena keitettyä riisiä tai nuudelia.

Possua hapanimeläkastikkeessa

4 annosta, M, G

500 g porsaan sisäfileettä

Marinadi

1 rkl hienonnettua inkivääriä

1 rkl soijakastiketta

2 rkl rypsiöljyä

1/2 tl suolaa

1/2 tl mustapippurirouhetta

Lisäksi

2 paprikaa

2 punasipulia

Paistamiseen

öljyä

Kastike

2 rkl soijakastiketta

3 rkl viinietikkaa

3 dl ananas- tai omenamehua

1/2 kanaliemikuutiota

2 rkl ketsuppia

2 rkl fariinisokeria

1 1/2 rkl maissitärkkelystä

riipaus suolaa ja pippuria

Pinnalle

cashewpähkinöitä

persiljaa tai korianteria



Sekoita marinadi. Poista fileestä kalvot. Leikkaa liha ohuiksi viipaleiksi, pane viipaleet marinadiin ja anna maustua jonkin aikaa.



Leikkaa paprikat ja sipulit ohuiksi suika-leiksi.



Paista lihaviipaleet kolmessa erässä kuumalla vokkipannulla. Pyyhkäise pannu puhtaaksi. Siirrä lihat lautaselle.



Kaada kuumaan pannun 1 rkl öljyä, lisää kasvikset ja paista sekoitellen kunnes kasvikset saavat vähän väriä.



Mittaa kastikeaineokset kattilaan. Kuumenna sekoitellen kunnes kastike kiehahda. Keitä pari minuuttia. Tarkista maku ja lisää mausteita tarvittaessa.



Pane lihat ja kasvikset vokkiin. Kaada kastike päälle ja kuumenna nopeasti. Ripottele pinnalle pähkinöitä ja yrttiä.

Kokkaa kalkkunaa

Kalkkunanliha on maultaan ja ominaisuuksiltaan hyvin lähellä broilerinlihaa. Kalkkuna on kuitenkin broileria karkeasyisempää ja vähärasvaisempaa. Kalkkunan filee on vaaleaa ja maultaan mietoa, reisiliha punertavaa ja voimakkaamman makuista. Suosituimpia kalkkunatuotteita ovat pihvit ja leikkeet sekä erilaiset leikkeleet.

8 syytä syödä kalkkunaa

Kalkkunan liha

- 1** on vähärasvaista. Rasvapitoisuus on 1–7 %. Kalkkunan lihan sisältämästä rasvasta suurin osa on elimistölle edullista pehmeää rasvaa.
- 2** on kevyttä. 100 g:ssa kalkkunan paistileikettä on 120 kcal, kalkkunarullassa vain 86 kcal.
- 3** sisältää runsaasti hyvälaatuista proteiinia.
- 4** sisältää erityisen runsaasti B-ryhmän vitamiineja.
- 5** on hyvä kivennäisaineiden, kuten sinkin, seleenin ja fosforin lähde.
- 6** kypsyy nopeasti paistinpannalla, vokissa, uunissa tai grillissä.
- 7** on miellyttävän ja miedon makuista, ja helppo maustaa mieleiseksi.
- 8** on mureaa ja oikein valmistettuna myös mehevää.



Kalkkunapihvit marokkolaiseen tapaan

4 annosta, G

4 kalkkunan ohutleikettä
1 rkl öljyä

Mausteseos

1/2 tl paprikajauhetta
1/2 tl juustokuminaa
1 tl oreganoa
1/2 tl mustapippuria
riipaus kanelia ja kurkumaa
1/2 tl hiutalesuolaa

Kastike

2 dl ranskankermaa
2 rkl punaista pestokastiketta
1/2 tl tabascoa
riipaus suolaa ja pippuria

Sekoita mausteet keskenään. Sivele kalkkunaleikkeitä öljyllä. Hiero pintaan mausteet. Anna maustua jonkin aikaa. Kuumenna paistinpannalla tilkka öljyä. Paista leikkeitä 2–3 minuuttia molemmin puolin. Sekoita pestokastike ranskankermaan, mausta tabascolla ja ripauksella suolaa sekä pippuria.

Vinkki

Tarjota kalkkunaleikkeiden kanssa hedelmäsalsaa ja uunissa paistettuja bataattitikkuja.

MARKET



PRISMA

Sale

alepa

