Ruokalista

VKO	MA	TI	KE	TO	PE
1	per-li-tom-keitto	mozzarella-tomaattimunakas	kukkakaali-perunacurry	bataatti-kvinoakeitto	pitsa
2	pähkinäinen kikhernepata	maapähkinä-bataattikeitto	välimeren pannari	kvinoa-hernerouhekroketit	hodari
3	butter tofu	hernesosekeitto	bobotie	linssikeitto	subi
4	keitetyt perunat ja nakkikastike	pyttipannu	afrikkalainen bataattipata	kalakeitto	ranskalaiset ja nakit
5	tomaatti-papukeitto	kasvispyörykät ja perunat	perunatortilla	tomaatti-hummuspasta	hamppari
6	sin chili sin carne	porkkanakeitto	kookoscurry	paistettu ohra	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