Monipuolinen laatikkoruoka-ateria

Runsaskuituinen, vähäsuolainen leipä kasvirasvalevitteellä

Rasvatonta maitoa tai kasvijuomaa, kuten soija- tai kaurajuomaa

Broileri-kasviskiusaus

Kasvislisäke (kevyesti sokeroiduista) puolukoista ja suikaloidusta kaalista

HELPOSTI JA EDULLISESTI

PAREMPI VALINTA · BÄTTRE VAL

Suosi Sydänmerkki-tuotteita.
Valitse Sydänmerkki-laatikkoruoka tai valmista itse.

SYDÄNLIITTO

Broileri-kasviskiusaus

4 annosta

500 g peruna-sipulisekoitusta (pakaste)
2 pss (350 g) juuressuikaleita (pakaste)
300 g broilerinsuikaleita
2 dl ruokakermaa (15 %)
1 tl suolaa
0,5 tl rouhittua mustapippuria

Valmistusaika

60 min

Tee näin

1. Sekoita perunasuikaleet, juuressuikaleet ja raa´at broilerisuikaleet uunivuoassa.
2. Sekoita ruokakerma, suola ja pippuri. Kaada seos vuokaan.
3. Kypsennä 200 asteessa 40–50 minuuttia.

PAREMPI VALINTA · BÄTTRE VAL

Sydänmerkki-tuotteita ja -reseptejä osoitteessa: SYDANMERKKI.FI

VINKIT!

Jos käytät vähärasvaisempaa ruokakermaa, sekoita kermaan 1 rkl perunajauhoja tai maissitärkkelystä.

Pakastekasvisten ohella myös tuoreet sopivat. Kypsennysaika voi olla hiukan pidempi.

Valitse broilerinsuikaleet mieluiten maustamattomina. Jos käytät marinoituja suikaleita, vähennä hieman suolaa (3/4 tl).

HINTA-ARVIO/ANNOS

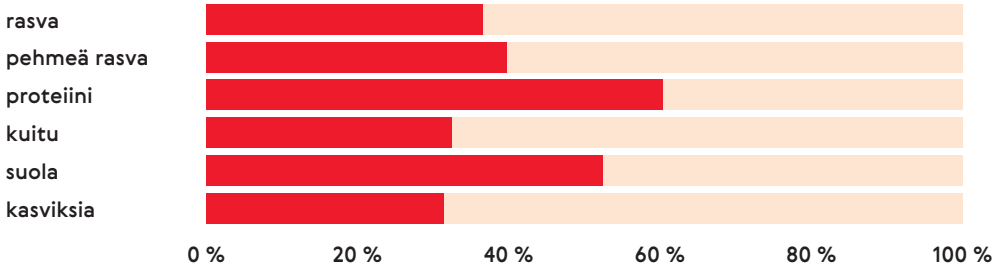
2–3 €

MUOKKAA

Maidoton: Käytä soija- tai kaurapohjaista ruokakermaa.

Vegaaninen: Vaihda kerman lisäksi broileri kasvipohjaiseen tuotteeseen (esim. Härkis, Nyhtökaura, herneproteiinituotteet).

ATERIA SISÄLTÄÄ*



*osuus päivittäisestä saannista (2000 kcal)

SYDÄNLIITTO