



Sydänystävällistä ruokaa



Menu

Linssi-juureskeitto

Peltileipä

Broileri-pastasalaatti

Kaurainen mustikkahyve



Linssi-juureskeitto

Ainekset

2 dl punaisia linssejä

300 g porkkanoita

200 g palsternakkaa

700 g bataattia

1 sipuli

2 valkosipulinkynttä

½ punainen chili

2 cm pala tuoretta inkivääriä

1 rkl öljyä

1 l vettä

2 kasvisliemikuutiota

2 dl kermankaltaista kasvirasvasekoitetta

(rasvaa max. 15 %)



1 rkl limen mehua

Koristeeksi

2 rkl kookoshiutaleita

Valmistusohje

1. Huuhtelee linsit siivilässä.
2. Kuori ja pilko juurekset. Hienonna sipulit ja chili. Raasta inkivääri.
3. Kuullota sipulit, inkivääri ja chili öljyssä kattilassa.
4. Lisää kattilaan vesi ja liemikuutiot, juurekset sekä linsit. Keitä kypsäksi noin 15–20 minuuttia.
5. Paahda odotellessasi kookoshiutaleita kuivalla pannulla niin, että niistä tulee vaaleanruskeita.
6. Soseuta keitto sauvasekoittimella. Lisää kasvirasvasekoite ja limenmehua. Ripottele annosten päälle kookoshiutaleita.

Peltileipä

Ainekset

½ l maitoa tai kasvijuomaa



50 g hiivaa

2 rkl siirappia tai sokeria

1 tl suolaa

3 dl kauraleseitä

5 dl hiivaleipäjauhoja

Valmistusohje

1. Liuota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää muut aineet ja sekoita löysähköksi taikinaksi. Kaada ja levitä peltileipätaikinä leivinpaperin päälle tai laakeaan vuokaan. Ripottele pinnalle hieman leseitä ja kohota ilman leivinliinaa.
2. Paista 225 asteen lämmössä noin 15 minuuttia. Leikkaa paloiksi vähän jäähtyneenä.

Broileri-pastasalaatti

Ainekset

300 g maustamatonta broileria

1 tl rouhittua mustapippuria

½ tl suolaa

250 g täysjyväpastaa

1 rkl öljyä

2 paprikaa

500 g kirsikkatomaatteja

200 g kurkkua

2 dl viinirypäleitä

1 dl ruohosipulia

1 ruukku rucolaa

Edamamepapuja

Kastike

¾ dl öljyä

2 rkl viinietikkaa

1 rkl fariinisokeria

2 tl currya

1 tl timjamia

1 tl suolaa

Valmistusohje

1. Pilko broilerit ja mausta pippurilla ja suolalla.
2. Keitä pasta kypsäksi ilman suolaa pakkauksen ohjeen mukaan.
3. Sekoita kastikeaineet salaattikulhon pohjalla.
4. Lisää kastikkeen joukkoon keitetty pasta ja sekoita.
5. Ruskista broilerit öljyssä paistinpannulla. Lisää kypsä liha pastan joukkoon.
6. Pilko paprikat, tomaatit, kurkku ja viinirypäleet. Hienonna ruohosipuli.
7. Kun pasta-lihaseos on jäähtynyt, lisää loput ainekset pilkottuna joukkoon ja koristele rucolalla.

Laita salaatti jääkaappiin maustumaan.

Kaurainen mustikkahyve

Ainekset

400 g mustikoita (tuore tai pakaste)

4 dl granolaa (esim. Elovena Kauragranola Hunaja & pekaanipähkinä)



1 prk (2 dl) kauravispiä

Valmistusohje

1. Jos käytät pakastettuja mustikoita, nosta ne sulamaan huoneenlämpöön.
2. Vatkaa kauravispi vaahdoksi. Annostelee jälkiruokakulhoihin tai juomalaseihin kerroksittain mustikoita, granolaa ja vispiä. Jätä päällimmäiseen kerrokseen vispiä ja koristelee annokset mustikoilla. Tarjoa heti.



**Lisää Sydänmerkki-ohjeita:
sydanmerkki.fi/reseptit**