

GOODNESS
GRACIOUS
GREENS!

HERKUTTELE KASVIKSILLA YMPÄRI VUODEN

- SYKSY/TALVI -



VIHREÄ VALLOITTAÄ

Tiedämme, että päivät voivat olla hektisiä ja pikemminkin usein kuin harvoin. Ja että menyiden uudistaminen päättyy yleensä to do -listalle, koska asiakkaat odottavat palvelua. Toivottavasti saat kuitenkin hetken hengähdystauon tämän reseptivihon myötä.

Tämä reseptivihko on suunnattu sinulle, joka haluat saada inspiraatiota, tutustua

uusiin vihreisiin resepteihin – ja viedä kasvisruokien valmistuksesi askeleen pidemmälle. Se on suunnattu myös sinulle, joka et laita kasvisruokaa kovin usein, tai et koskaan. Paitsi että kasvisruoilla on monia positiivisia vaikutuksia asiakkaillesi ja ympäristölle, se on myös todella hyvää. Ja näiden reseptien avulla keittiössä briljeeraamisesta tulee sinulle entistä helpompaa ja hauskempaa.

SESONGIN PARHAAT

MARJAT

Karviainen, herukat, puolukka, karpalo, vadelma, mustikka, karhuvatukka, lakka.

HEDELMÄT

Omenat, ananas, banaani, sitrushedelmät, veriappelsiini, kiivi, mango, persimon, avokado, aprikoosi, kuivatut hedelmät, granaattiomena, luumu, papaija, viinirypäle, kastanja.

KAALIT

Lehtikaali, keräkaali, ruusukaali, savoijinkaali, punakaali, parsakaali, kukkakaali, kyssäkaali, mustakaali, suippokaali, varsiparsakaali.

JUUREKSET

Peruna, porkkana, palsternakka, selleri, mustajuuri, maa-artisokka, lanttu, punajuuri, bataatti.

KASVIKSET

Munakoiso, sipulit, sienet, kurkku, tomaatti, pavut, linssit, fenkoli, paprika, kurpitsat.

SALAATIT

Endiivi, vuonankaali, pinaatti, mangoldi.

Muista myös erilaiset kuivatut (pavut, linssit, herneet) ja säilötyt kasvikset (hapankaali, suolakurkku, punajuuret, kurpitsa).



VIISAS, VIISAAMPI, VIISAIN!



Yhdellä maapallolla merkityt reseptit kuormittavat ympäristöämme kaikista vähiten. Niiden CO₂e-kuormitus on enintään 0,7 kiloa annosta kohden.



Kahden maapallon reseptit ovat vaikutukseltaan selvästi ”keskiverto reseptejä” alhaisempia ja vastaavat 0,7–1,4 kilon CO₂e-kuormitusta annosta kohden.



Jos reseptin kohdalla on kolme maapalloa, niin se on vielä perinteisiä suurkeittiö-/ravintolareseptejä ilmastoystävällisempi vaikkakin näistä resepteistä kuormittavin 1,4–2,4 kilon CO₂e-kuormituksellaan.

CO₂e (hiilidioksidiekvivalentti) on suure, jolla mitataan kasvihuonekaasujen yhteenlaskettua ilmastovaikutusta.



CHILI CON HÄRKIS UUNIPERUNAT

Chili con Härkis on kasvisvaihtoehto klassikkoruoka chili con carnelle. Tämä chilillä maustettu pataruoka on alun perin lähtöisin Texasista.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, gluteeniton



0,2 dl	Flora Aromiöljy
100 g	Sipulikuutio, pakaste
8 dl	Vesi
75 g	Knorr Ruskea Peruskastike
250 g	Knorr Pronto maustettu tomaattisurvos
20 g	Tomaattipyree
150 g	Kidneypapu, punainen, säilyke
100 g	Maissi
1 g	Juustokumina
10 g	Knorr Savuchili Puré Professional
1 g	Mustapippuri, rouhittu
250 g	Härkis Original

Valmistus

1. Freesaa sipulit Aromiöljyssä.
2. Lisää pataan kylmään veteen sekoitettu peruskastike.
3. Sekoita ja anna kiehua kunnes kastike suurustuu.
4. Lisää Pronto, tomaattipyree, valutetut ja huuhdotut pavut ja maissi sekä mausteet. Sekoita ja anna hautua hetken.
5. Lisää Härkis, sekoita ja kuumenna. Tarkista maku ja rakenne. Tarjoile uuniperunoiden tai keitetyn riisin kanssa.

Vinkki!

Härkistäytteisten uuniperunoiden kanssa sopii Rydbergs Vegaanimajoneesista kauramaidolla ohennettu kastike.



VUOHENJUUSTO-PUNAJUURILASAGNE

Vuohenjuusto ja punajuuri ovat mainio makupari. Niistä syntyy myös syntisen hyvä lasagne, joka vie kielen mennessään.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon



Kikherne-punajuurikastike

0,2 dl	Flora Aromiöljy
200 g	Sipulikuutio
1 kg	Punajuuri, suikale
1,3 kg	Knorr Tomatino
7 dl	Tomaattimehu
40 g	Knorr Valkosipuli Puré Professional
10 g	Knorr Basilika tahnamauste
5 g	Suola
400 g	Kikherne, valutettu

Mornay-kastike

3 l	Maito, laktoositon
150 g	Knorr Vaalea Roux
30 g	Suola
1 g	Mustapippuri, rouheena
200 g	Vuohenjuusto, pehmeä tanko
700 g	Knorr Lasagnelevy

Valmistus

1. Freesaa sipuleita Aromiöljyssä 10 minuuttia.
2. Lisää punajuurisuikaleet ja freesaa vielä 5 minuuttia.
3. Lisää loput kastikeaineokset ja kiehauta.
4. Kiehauta maito ja lisää Knorr Vaalea Roux, kiehauta sekoittaen viisi minuuttia.
5. Kasaa lasagne ja ripottele pinalle vuohenjuustoa.
6. Paista 160 c 45 min ja anna vetäytyä 15 minuuttia.



BETTERAVES AU VIN

Tässä reseptissä ranskalaisen keittiön klassikko Coq au Vin muuntuu tuhdiksi vegaaniruoksi. Punajuuren upea väri ja juureva maku sopivat oivasti pitkään haudutettaviin patoihin. Sopii vegaaneille.

AINEKSET

10 hengelle

Laktoositon, gluteeniton



0,5 dl Flora Aromiöljy
1,5 kg Punajuuri, kuutit
200 g Pikkusipuli, pakaste
200 g Herkkusieni, lohkottu

Kastike:

1,3 l Vesi
2 dl Punaviini
1 dl Punajuurimehu
100 g Knorr Tumma punasipulikastike
15 g Knorr Kasvisliemi
30 g Knorr Valkosipuli tahnamauste
30 g Knorr Välimeren yrtit
Purée Professional
10 g Sokeri
1 Laakerinlehti
10 g Maizena Tapioka
+ kylmä vesi

Valmistus

1. Pyöritä punajuuret Aromiöljyssä ja laita uunipellille.
2. Kypsennä 160 c uunissa noin 45 min.
3. Ruskista sipuleitä ja sieniä Aromiöljyssä kattilassa noin 10 minuutin ajan.
4. Lisää vesi, punaviini ja punajuuren mehu. Keitä 10 minuuttia.
5. Lisää loput kastikeaineokset ja kiehata.
6. Lisää kypsennetyt punajuuret ja hauduta pataa vielä 20 minuuttia.



CHERMOULA-JUURES PATA

Chermoula on pohjoisafrikkalainen marinadi ja maustekastike. Sitä käytetään perinteisesti kalojen ja äyriäisten kanssa, mutta chermoulan raikas makumaailma sopii hienosti myös kasviruokien kanssa. Sopii vegaaneille.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, gluteeniton



Paahdetut kasvikset

0,5 dl	Öljyä
10 g	Suola
200 g	Punasipuli
400 g	Porkkana
200 g	Palsternakka
200 g	Lanttu
200 g	Selleri

Kastike

6 dl	Knorr Tomatino
1 l	Vesi
60 g	Knorr Kasvisliemi, tiiviste
80 g	Hunaja
40 g	Knorr Inkivääri Puré Professional
5 g	Kanelitanko
2 g	Juustokumina
1 g	Kurkuma
3 kpl	Neilikka
600 g	Iso valkoinen papu, purkki
100 g	Lehtikaali

Chermoula-kastike

2,5 dl	Hellmann's sitruunavinegretti
35 g	Lehtipersilja
15 g	Korianteri
5 g	Knorr Valkosipuli Puré Professional
5 g	Knorr Savuchili Puré Professional
2 g	Juustokumina
1 g	Jauhettu korianteri

Valmistus

1. Pyörittele pilkotut juurekset Aromiöljyssä ja suolassa.
2. Paahda juureksia 200 c 15 minuutin ajan.
3. Laita kastike ainekset kattilaan ja kiehauta.
4. Lisää paahdetut kasvikset kastikkeen joukkoon ja anna hautua 10 minuuttia.
5. Lisää lopuksi valkoiset pavut ja lehtikaali.
6. Aja chermoula-kastike tasaiseksi sauva-sekoittimella tai blenderillä.



MUNAKOISOTONKATSU

Tonkatsu on japanilainen versio possunleikkeestä, joka tarjoillaan kaaliraasteen, misokeiton ja tonkatsu-kastikkeen kera. Tässä versiossa possu on vaihdettu munakoisoon. Lohturuokaa parhaimmillaan. Sopii vegaaneille.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon



Tonkatsukastike

50 g Maille Dijon Originale
sinappi
1 dl Knorr Ketjap Manis
2,5 dl Ketsuppi

Munakoisopihvi

4,5 kg/5 kpl Munakoiso
10 g Suola
100 g Maizena
1 dl Tonkatsukastike
200 g Pankojauho
20 g Wagame, kuivattua
levää
Flora Aromiöljy

Inkivääri-kaalisalalaatti

300 g Kaaliraaste
20 g Gari-inkivääri
0,3 dl Hellmann's Omena-
siideri-sherry-
vinegretti
2 g Suola
50 g Mustia seesaminsie-
meniä

Valmistus

1. Sekoita kastikeaineet keskenään ja laita kylmään.
2. Leikka munakoisot pitkittäin keskeltä halki ja leikkaa kuperalta puolelta ohut siivu pois.
3. Suolaa munakoisot ja anna maustua 10 minuuttia.
4. Paneroid maizenassa, jonka jälkeen penslaa leikkuupinnat tonkatsukastikkeella.
5. Pyöritä lopuksi pankossa ja paista Flora Aromiöljyssä molemmiin puolin ruskeiksi.
6. Loppukypsennä 180 c uunissa 15–20 minuuttia, kunnes munakoiso on kypsä.
7. Sekoita kaaliraasteaineet keskenään ja tarjoilee pihvinlisäkkeenä.



OKONOMYAKI

Okonomiyaki on japanilainen pannukakku, jonka täytteenä voi käyttää melkein mitä vain. Pannukakut paistetaan rapeiksi Flora Aromiöljyssä ja tarjoillaan soijan sekä Hellmann's majoneesin kanssa.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon



Täyte

0,2 dl Flora Aromiöljy
200 g Sipuli
300 g Bataatti
400 g Kaali

Taikina

3 dl Vesi
20 g Knorr Intense
Flavours Miso
Umami
200 g Vehnäjauho,
puolikarkea
25 g Knorr Maizena
1 tl Leivinjauhe
3 kpl Kanamunaa
5 g Sokeri
10 g Knorr Inkivääri Puré
Professional
1 g Knorr Savuchili Puré
Professional
10 g Suola

Viimeistely

1 dl Knorr Ketjap Manis
2 g Knorr kylmäliukoinen
tärkkelys
1 dl Hellmann's Real
majoneesi

Valmistus

1. Kuullota sipulit kypsiksi Aromiöljyssä.
2. Sekoita sipulit, ohueksi raastetut kaalit ja bataatti keskenään.
3. Sekoita taikina ainekset tasaiseksi massaksi ja lisää edellisen joukkoon.
4. Kuumenna pannu ja lisää Aromiöljyä. Nosta kauhalla taikinasta halutun kokoisia lettuja pannulle ja paista molemmiin puolin. Loppukypsennä kuumassauunissa.
5. Lisää Knorr Kylmätärkkelys koko ajan sekoittaen Knorr Ketjap Manis'iin
6. Tarjoile pannukakut Ketjap Manis ja majoneesin kera.



KUKKAKAALIKORMA

Mieto intialainen korma-kastike sopii kana-, kasvis- ja kalaruokien maustamiseen. Kasviksia vaihtelemalla saat helposti vaihtelua curryyn.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, gluteeniton



6 dl	Vesi
40 g	Knorr Vaalea Peruskastike
3 dl	Knorr Ruoka 15%, laktoositon
100 g	Knorr Intialainen Korma maustetahna
20 g	Knorr Kasvisliemi, vähäsuolainen
5 g	Sokeri
400 g	Kukkakaali
300 g	Kikherne, säilyke
30 g	Lehtikaali

Valmistus

1. Sekoita peruskastike kylmään veteen ja kuumenna.
2. Lisää Knorr Ruoka, Korma-maustetahna, kasvisliemi ja sokeri.
3. Lisää joukkoon kukkakaalit ja hauduta lähes kypsäksi.
4. Lisää lopuksi kikherneet ja suikaloitu lehtikaali.
5. Tarjoa keitetyn riisin kanssa.

Vinkki!

Voit myös paahtaa kukkakaalit ja lisätä ne valmiin kastikkeen joukkoon.



BUTTER VEGGIE

Intialainen butter chicken -kastike on mausteinen tomaatti-kermakastike, joka perinteisesti tarjotaan kanan kanssa. Se sopii erinomaisesti myös kasvisruokiin. Sopii vegaaneille.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, gluteeniton



0,2 dl	Flora Aromiöljy
100 g	Sipuli, suikale
6 dl	Vesi
30 g	Knorr Vaalea Peruskastike
300 g	Knorr Tomatino
100 g	Knorr Intialainen Butter Chicken maustetahna
500 g	Soijasuikale

Valmistus

1. Freesaa sipulisuikaleet Aromiöljyssä.
2. Lisää veteen sekoitettu Peruskastike ja kuumenna kiehuvaaksi. Lisää joukkoon Tomatino ja Butter Chicken -maustetahna. Lisää soijasuikaleet.
3. Kuumenna.
4. Tarjoa keitetyn riisin kanssa.

Vinkki!

Voit käyttää soijan sijaan myös quornia tai seitania.



JUURESJALFREZI

Tässä reseptissä juurekset saavat makunsa mausteisesta jalfrezi-maustetahnasta. Tarjoile juurespata keitetyn riisin, bulgurin tai ohran kera. Sopii vegaaneille.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, gluteeniton



0,2 dl	Flora Aromiöljy
100 g	Sipuli
100 g	Palsternakka
200 g	Porkkana
200 g	Peruna
70 g	Linssi, punainen
8 dl	Vesi
400 g	Knorr Tomatino
100 g	Knorr Intialainen Jalfrezi maustetahna
20 g	Knorr Kasvisliemi, vähäsuolainen
2 g	Suola

Valmistus

1. Freesaa sipuliviipaleet öljyssä.
2. Lisää kuutoidut kasvikset ja huuhdotut linssit. Lisää vesi ja hauduta lähes kypsäksi.
3. Lisää vettä tarvittaessa. Lisää Tomatino, Jalfrezi maustetahna ja kasvisliemi. Hauduta kypsäksi.
4. Tarjoa keitetyn riisin kanssa ja naanleivän kanssa.

Vinkki!

Voit myös paahtaa kasvikset uunissa ja lisätä valmiin kastikkeen joukkoon.



KASVIS TIKKA MASALA

Tikka Masala on yksi tunnetuimmista intialaisista ruoista. Tässä ohje klassikon vegeversion.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, gluteeniton



0,2 dl	Flora Aromiöljy
100 g	Sipuli
400 g	Bataatti
8 dl	Vesi
40 g	Knorr Vaalea Peruskastike
150 g	Knorr Intialainen Tikka Masala maustetahna
1 dl	Kookosmaito, säilötty
20 g	Knorr Kasvisliemi, vähäsuolainen
400 g	Voipapu, säilyke

Valmistus

1. Freesaa sipulikuutiot Aromiöljyssä.
2. Lisää bataattikuutiot ja vesi. Hauduta lähes kypsäksi.
3. Sekoita peruskastike pieneen vesimäärään ja lisää pataan.
4. Lisää Tikka Masala -maustetahna, kookosmaito ja kasvisliemi.
5. Kuumenna ja hauduta kypsäksi.
6. Lisää lopuksi valutetut ja huuhdotut isot voipavut.
7. Tarjoa keitetyn riisin kanssa.



LINSSIHUMMUS TIKKA MASALA

Linsseistä ja herneestä tehty hummus on maustettu Knorr Tikka Masala -maustetahnalla. Sopii oivasti dipiksi, kastikkeeksi tai voileipäpöytään levitteeksi. Sopii vegaaneille.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, gluteeniton



Hummus

400 g Vihreitä linssejä,
kypsä ja valutettu
40 g Knorr Intialainen Tikka
Masala maustetahna
0,2 dl Knorr Kasvisfondi,
tiiviste
5 dl Vesi
1 dl Kookoskerma
500 g Herne, pakaste
5 g Suola

Viimeistely

100 g Herne, pakaste
Oliiviöljyä

Valmistus

1. Laita hummus ainekset kattilaan, paitsi herneet, ja kiehauta.
2. Lisää herneet ja kiehauta.
3. Aja kutterilla tasaiseksi tahnaksi.
4. Jäähdytä ja koristele herneillä sekä oliiviöljyllä



KIKHERNEHUMMUS JALFREZI

Knorr Jalfrezin mausteinen makumaailma tuo uutta vivahdetta perinteiseen hummukseen. Sopii mainiosti dipiksi, kastikkeeksi tai voileipäpöytään levitteeksi. Sopii vegaaneille.

AINEKSET

20 hengelle

Laktoositon, gluteeniton



- 500 g** Kikherne, purkki, valutetuna
- 4 dl** Vesi
- 100 g** Knorr Intialainen Jalfrezi maustetahna
- 0,15 dl** Knorr Kasvisfondi, tiiviste
- 100 g** Knorr Tomatino
- 50 g** Tahini
- 4 g** Suola

Paahdetut kikherneet

- 0,5 dl** Flora Aromiöljy
- 100 g** Kikherne
- 1 g** Juustokumina
- Lehtipersilja
- Oliiviöljyä

Valmistus

- Laita kikherneet, vesi, Jalfrezi, kasvisfondi ja Tomatino kattilaan.
- Keitä viiden minuutin ajan ja lisää tahini sekä suola.
- Aja kutterilla tasaiseksi ja jäähdytä.
- Sekoita Aromiöljy, valutetut kikherneet sekä juustokumina keskenään.
- Laita uunipellille ja paahda 200 c 10 minuuttia ja jäähdytä.
- Levitä hummus lautaselle.
- Koristele paahdetuilla kikherneillä ja tuoreilla yrteillä. Viimeistele oliiviöljyllä.



BATAATTIHUMMUS KORMA

Bataatista ja Knorr Korma -maustetahnasta tulee mahtavan makuinen hummus. Sopii oivasti dipiksi, kastikkeeksi tai voileipäpöytään levitteeksi. Sopii vegaaneille.

AINEKSET

20 hengelle

Laktoositon, gluteeniton



0,2 dl	Flora Aromiöljy
650 g	Bataattia, kuorittuna ja kuutioituna
250 g	Kikherne, purkki, valutetuna
100 g	Knorr Intialainen Korma maustetahna
1 l	Vesi
0,2 dl	Knorr Kasvisfondi, tiiviste
2 dl	Kookoskerma
7 g	Suola
	Paahdettuja siemeniä
	Oliiviöljyä

Valmistus

1. Freesaa bataatteja ja kikherneitä Aromiöljyssä viiden minuutin ajan.
2. Lisää Korma-maustetahna ja freesaa vielä minuutin ajan.
3. Lisää vesi ja kasvisfondi.
4. Keitä hiljalleen, kunnes bataatit ovat pehmenneet.
5. Lisää lopuksi kookoskerma ja suola
6. Aja kutterilla tasaiseksi tahnaksi. Ohenna keitinliemellä sopivan paksuiseksi.
7. Jäähdytä. Koristele paahdetuilla siemenillä sekä oliiviöljyllä.



SAVUPORKKANAA, LEVÄÄ JA SITRUUNAMAJONEESIA

Kun pohjola kohtaa idän, syntyy siitä upea salaatti. Tämä salaatti on täynnä umamia, jota sitruuna mukavasti raikastaa. Levä tuo tuulahduksen itäisiltä meriltä.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, gluteeniton



Paahdetut savuporkkanat

- 1,5 kg** Porkkana, pilkottu
- 1 dl** **Flora Aromiöljy**
- 20 g** **Knorr Intense Flavours Deep Smoke**
- 1 dl** **Knorr Ketjap Manis**

Merileväsalaatti

- 40 g** Merileväsalaatti, kuiva
- Vettä
- 20 g** Seesaminsien, paahdettu

Sitruunamajoneesi

- 400 g** **Hellmann's Real majoneesi**
- 0,2 dl** **Knorr Intense Flavours Citrus Fresh**
- Suola ja pippuri

Valmistus

- Sekoita porkkanat ja aromiöljy keskenään.
- Mausta suolalla ja pippurilla. Laita uunipellille ja paahda 160 c 25 minuuttia.
- Sekoita Knorr Intense Flavours ja Knorr Ketjap Manis lämpimien porkkanoiden joukkoon.
- Jäähdytä.
- Laita leväsalaatti turpoamaan kylmään veteen 10 minuutiksi.
- Sekoita sitruunamajoneesin ainekset keskenään.
- Sekoita jäähdytetyt porkkanat ja valutettu leväsalaatti keskenään.
- Kasaa salaatti kerroksittain ja pursota majoneesia väleihin. Koristele seesaminsienillä ja majoneesilla.



PAAHDETTU MAA-ARTISOKKA-PERUNA-SALAATTI & SAVUMAJONEESIA

Melko yksinkertaisista raaka-aineista saa upeita salaatteja, kunhan vain hiukan työstää niitä. Paahtaminen tuo juuresten omat maut hienosti esille. Savumajoneesi täydentää oivasti maa-artisokka-perunasalaattia.

AINEKSET

10 hengelle

Laktoositon, gluteeniton



- 700 g** Pesty peruna
- 300 g** Pesty maa-artisokka
- 100 g** Auringonkukansiemen, kuorittu
- 0,2 dl** **Flora Aromiöljy**
- 0,2 dl** **Hellmann's Sitruunavinegretti**
- 10 g** Suola

Savumajoneesi

- 150 g** **Hellmann's Real majoneesi**
- 10 g** **Knorr Intense Flavours Deep Smoke**
- 100 g** Rucola

Valmistus

- Lohko juurekset ja pyörittele ne Aromiöljyssä sekä Hellmann's Sitruunavinegretissä.
- Lisää auringonkukansiemenet joukkoon ja mausta suolalla.
- Laita uunipellille ja kypsennä 200 c n. 15 min, tai kunnes ovat kypsiä.
- Jäähdytä.
- Mausta majoneesi Knorr Intense Flavour-silla.
- Kasaa paahtetut juurekset, majoneesi ja rucola kerroksittain.



PAAHDETTU KUKKAKAALI-LINSSISALAATTI

Paahdettu kukkakaali-linssisalaatti sopii salaattipöytään, mutta myös lihai- tai kalaruokien lisäkkeeksi kylmänä tai lämpimänä. Sopii vegaaneille.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon



0,2 dl Flora Aromiöljy
500 g Kukkakaali
50 g Lehtikaali
200 g Linssi, vihreä, keitetty
1 dl **Hellmann's Seesami-**
Soijavinegretti

Valmistus

1. Leikkaa kukkakaali kukkinnoiksi ja pyörittele Aromiöljyssä. Paahda niitä 220 c uunissa n 7-8 minuuttia kunnes ovat saaneet hieman väriä.
2. Jäähdytä kukkakaalit ja mausta halutessasi suolalla.
3. Suikaloi lehtikaali.
4. Huuhdo ja valuta linssit.
5. Yhdistä raakaaineet ja lisää joukkoon Seesami-soijavinegretti.

Vinkki!

Kukkakaalin voi myös käyttää paahtamatta, pilko se silloin hieman pienemmiksi.



POHJOLAN PANZANELLA

Toscanalainen leipäsalaatti muuntuu hienosti pohjolan makuihin. Suolakurkku, mallasleipä, porkkana ja lehtikaali siirtävät tämän klassikkosalaatin uusille levysasteille. Tomaattinen vadelmavinegretti viimeistelee upean makumaailman. Sopii vegaaneille.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon



400 g	Tomaatti, pilkottu
100 g	Punasipuli, suikalei
200 g	Suolakurkku, kuutioitu
300 g	Porkkana, siivutettu
300 g	Mallasleipä, pilkottu
50 g	Lehtikaali, pilkottu
40 g	Tilli

Valmistus

1. Sekoita pilkotut ainekset keskenään.
2. Kasaa salaatti kerroksittain ja valele kastiketta kerrosten väliin.
3. Koristele kastikkeella ja tillillä.

Kastike

1 dl	Hellmann's Vadelmavinegretti
1 dl	Knorr Tomatino Mustapippuri



TALVI TABOULEH

Tabouleh on alkujaan libanonilainen salaatti, joka valmistetaan bulgurista, tomaatista, persiljasta ja mintusta. Maustetaan oliiviöljyllä ja sitruunamehulla. Tämä talvisempi versio on valmistettu fenkolista, herkkusienistä, kastanjoista, persiljasta ja pinaatista. Maistuu varmasti syksyllä ja talvella. Sopii vegaaneille.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon



Bulguri

1 l Vettä
20 g Knorr Sienifondi,
tiiviste
2,5 dl Bulguri

Paistetut sienet

50 g Flora Aromiöljy
300 g Sipulia, pilkottuna
300 g Herkkusieni, lohkottu
10 g Knorr Intense Flavours
Wild Mushroom Earth
Suola ja pippuri
0,75 dl Hellmann's Omena-
siideri-sherry-
vinegretti

Kasvikset

100 g Fenkoli, lastua
50 g Kastanja, kypsä
100 g Minipinaattia
100 g Lehtipersilja
Suola ja pippuri

Valmistus

1. Kiehauta vesi ja sienifondi.
2. Huuhtelee bulguri hyvin ja lisää kiehuvaan liemeen. Keitä n. 15 minuuttia.
3. Paista sipulit ja sienet Aromiöljyssä nopeasti, älä paista liikaa.
4. Mausta sienet Knorr Intense Flavoursilla, suolalla ja pippurilla.
5. Sekoita kypsä bulguri ja sienipaistos keskenään.
6. Mausta vinegretillä, suolalla ja pippurilla
7. Jäähdytä ja sekoita loput ainekset salaatin joukkoon ja tarjoile.



GRILLIKAALICAESAR

Grillaaminen tuo kaaliin särmää ja Hellmann's Caesar-salaattikastike tuo täyteläisyyttä tähän helppoon salaattiin. Maistuu varmasti kaikille caesarsalaatin ystäville.

AINEKSET

10 hengelle

Vähälaktoosinen, gluteeniton



- 1,5 kg** Kaali, lohkottu
- 1,5 dl** **Hellmann's Caesar-kastike**
- 100 g** Kurpitsansiemen, kuorittu
- 5 g** **Knorr Savuchili**
Puré Professional
- 0,15 dl** **Flora Aromiöljy**
Suola ja sokeri

Valmistus

1. Grillaa lohkotut kaalit molemmin puolin ja jähdytä.
2. Sekoita savuchili ja aromiöljy keskenään.
3. Sekoita kurpitsansiemenet mausteöljyn joukkoon ja kumoa uunipelille.
4. Mauta suolalla ja sokerilla. Paahda siemenet 180 c 5 minuutin ajan.
5. Pilko grillatut kaalit.
6. Kasaa kaali, caesarkastike ja paahdetut siemenet kerroksittain.



PAPU-LEHTIKAALISALAATTI

Maukas ja ruokaisa papusalaatti sopii salaattipöytään tai lisäkkeeksi kasvis-, kala-, kana- ja liharuokille. Sopii vegaaneille

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon



200 g Kikherne, säilyke
100 g Linssi, kypsä
250 g Voipapu, säilyke
50 g Lehtikaali
0,5 dl Hellmann's Seesami-
Soijavinegretti

Valmistus

1. Huuhtelee ja valuta pavut ja linssit.
2. Pese lehtikaali ja suikaloi se.
3. Yhdistä raaka-aineet ja sekoita kastike joukkoon.



KAALI-BATAATTIRAASTE

Salaattikastikkeen voi valmistaa myös Knorr maustekastikkeista. Öljyllä ohennetulla Pang Gang -kastikkeella saa vaihtelua salaattipöytään. Sopii vegaaneille.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, gluteeniton



500 g Valkokaali
150 g Bataatti
100 g Herne, pakaste
0,5 dl Knorr Pang Gang
0,3 dl Rypsiöljy
10 g Pellavansiemen

Valmistus

1. Suikaloi kaali ja raasta bataatti.
2. Höyrytä herneet ja jähdytä ne.
3. Sekoita Pang Gang ja öljy keskenään.
4. Sekoita kastike salaatin joukkoon.
5. Koristele pellavansiemenillä.



MUSTIKKA-KARDEMUMMASMOOTHIE

Mustikka-kardemummasmoothie on vegaaninen juoma. Se sopii erinomaisesti jälkiruoaksi, välipalaksi tai vaikkapa kokoustarjoiluun. Sopii vegaaneille.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, gluteeniton



1 l Kauramaitojuoma
180 g Carte d'Or
Mustikkakeitto/
-kiisseli
200 g Mustikka, pakaste,
kotimainen
1 g Kardemumma,
jauhettu

Valmistus

1. Sekoita kaikki ainekset keskenään tehosekottimella.
2. Tarjoa jälkiruokana, välipalana tai kokousjuomana.



INKIVÄÄRI-PORKKANAJUOMA

Tarjoile tämä pirteä inkivääri-porkkanajuoma aamupala-, kokous- tai välipalajuomana. Juoma on vegaaninen.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, gluteeniton



1 l	Vesi
250 g	Carte d'Or Omena- päärynäkeitto/-kiisseli
3 dl	Porkkanamehu
20 g	Inkivääri
	Jäämurska, jääpala

Valmistus

1. Sekoita kaikki ainekset keskenään tehosekoittimessa.
2. Tarjoile kylmänä



PUNAJUURIPANNACOTTA

Juureksia on viime vuosina alettu käyttämään enemmän myös jälkiruokien valmistuksessa. Eikä ihme sillä niiden maku tuo uutta vivahdetta myös perinteisiin jälkiruokiin. Viimeistele tämä punajuuri-pannacotta kuningatarhillockeella ja upea jälkiruoka on valmis.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, gluteeniton



Punajuuripannacotta

4 dl Punajuurimehu
6 dl Knorr Kuohu 30 %
laktoositon
40 g Sokeri
3 kpl Tähtianis
100 g Carde d'Or Panna
Cotta

Kuningatarhillocke

2,5 dl Vesi
70 g Carde d'Or
Kuningatarkeitto/
-kiisseli
250 g Mustikka, kotimainen
pakaste

Valmistus

1. Kiehauta punajuurimehu, kuohu, sokeri ja tähtianikset.
2. Lisää pannacottajauhe joukkoon, koko ajan sekoittaen.
3. Jaa pannacottaliemi kymmeneen lasiin ja jäähdytä kylmässä yön yli.
4. Sekoita vesi ja kiisseliaines keskenään. Sekoita vielä minuutin ajan.
5. Lisää mustikat ja tarjoile pannacotan kera.



CHIA-SUKLAAMOUSSE

Helposti valmistettava jälkiruoka, joka on myös ravitseva? Kyllä, sillä chia-siemenet ovat hyvä proteiinin sekä kuidun lähde ja raakakaakaoa kutsutaan superruoaksi. Ai niin, onhan tämä mousse myös taivaallisen hyvää.

AINEKSET

10 hengelle

Vähälaktoosinen, gluteeniton



Chia-kiisseli

30 g Chia-siemen
10 g Sokeri
2 dl Kookosmaito

Suklaamousse

1,25 dl Maito, laktoositon
110 g **Carde d'Or Suklaa-**
mousse
Raakakaakao,
rouhittu

Valmistus

1. Sekoita chia-siemenet, sokeri ja kookosmaito keskenään.
2. Turvota yön yli jääkaapissa.
3. Vaahdota maitoa ja suklaamoussejauhetta viiden minuutin ajan.
4. Kasaa mousse, chia-kiisseli ja raakakaakao lautaselle tai kulhoon

ufs.com

