

LEJONA
CATERING

KANTTIININ RESEPTIVIIHKO





ALKUSANAT

HYVÄN RUOAN ERIKOISJOUKOT MUURIEN SISÄLLÄ

Leijona Catering on jo vuodesta 2018 alkaen kokannut ruokaa Rikosseuraamuslaitoksissa. Säännöllinen ateriarhythmi, lämmin ruoka ja tuoreet raaka-aineet toimivat terveellisen elämän perustana. Vankilan keittiössä ruoka valmistuu isoissa padoissa ja Leijonan omaa reseptiikkaa käyttäen. Muurien sisällä me kaikki syömmesamaa ruokaa, niin vangit kuin muu vankilan henkilökunta.

Leijona vastaa myös vankilan kanttiinin pyörittämisestä. Kanttiinit toimivat hieman eri tavalla riippuen vankilasta, mutta tuotteet ovat 99 % samoja. Kanttiinituotteet tarjoavat vangeille mahdollisuuden myös harrastaa kokkailua muurien sisällä. Itse kokkailemalla on mahdollista valmistaa lempi- ja herkku ruokia esimerkiksi viikonloppuisin.

Leijona haluaa tarjota inspiraatiota muurien sisällä kokkailuun tämän reseptivihon avulla. Reseptejä on ollut suunnittelemassa Leijonan keittiömestari ja reseptivihkoa on täydennetty yhteistyössä Marattojen kanssa. Resepteissä on otettu huomioon niin kanttiin valikoima kuin vankilaolosuhteet, kuten kokkaamisen varattavissa oleva aika.

Leijona tarjoaa vangeille tarvittavat ateriat päivässä. Kun lautanen täytetään monipuolisesti ja ruokaa syödään joka aterialla, täyttää Leijonan ruokailuohjelmat päivän ravitsemussuosituksen. Tällä reseptiviholla hyvän ruoan erikoisjoukot haluavat innostaa kaikkia mukaan kokkailuun pariin ja arjen taitojen opetteluun!

Maistuvia hetkiä!

- Leijona Catering

KANTTIINI

Kanttiinit toimivat kuten pieni kauppa muurien sisällä, josta voi ostaa mm. ruokatarvikkeita, herkkuja, puheaikaa ja hygieniatuotteita. Poikkeamme kuitenkin muurien ulkopuolisista kaupoista esimerkiksi aukiolojen ja valikoiman suhteen.

Vangeille tarjotaan kerran viikossa mahdollisuus ostaa kanttiinituotteita. Kanttiinentuotevalikoimat ovat huomattavasti suppeammat kuin tavanomaisten ruokakauppojen valikoima, ja tämä johtuu muun muassa kanttiinien usein niukoista säilytystiloista sekä vankilaturvallisuuteen liittyvistä seikoista. Kaikkia siviilissä myytäviä tuotteita ei ole sallittua myydä tai antaa haltuun vankiloissa.

Kanttiinien tuotevalikoimaa päivitetään noin 3 kertaa vuodessa. Vangeilla on mahdollisuus vaikuttaa valikoimaan esittämällä toiveita ja antamalla palautetta myytävistä tuotteista. Myös tuotteet, joita ostetaan harvoin tippuvat pois valikoimasta. Tuomme valikoimaan myös mahdollisuuksien mukaan kausituotteita, kuten jouluna, pääsiäisenä ja kesällä.

Palautte ja toiveita ovat kaikki tervetulleita, jotta tiedämme jatkossa, mitä tuotteita valikoimaan kannattaa valita. Kaikkia toiveita emme kuitenkaan pysty aina toteuttamaan. Voit kertoa toiveesi joko suullisesti suoraan kanttiininiin tai kirjaamalla ne lapulle. Voitte myös kirjata osastollanne toiveet yhteen ja toimittaa ne kootusti kanttiininiin.



TERVEELLINEN RUOKAVALIO JA SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI

Säännöllinen ruokailurytmi luo vankilaan päivärytmiä. Se auttaa myös jaksamaan suorittaa päivän askareita. Leijona Catering tarjoaa vangeille neljä ateriaa arkisin ja kolme ateriaa päivinä, jolloin vankilassa ei ole varsinainen työpäivä. Säännöllisesti syödyt ateriat auttavat ylläpitämään vireyttä ja taltuttamaan herkkujen napostelua.

Hyvä ja terveyttä edistävä ruokavalio koostuu monipuolisesta valikoimasta erilaisia ruokia. Vankilassa tarjottavat ruoat on suunniteltu täyttämään ravitsemussuosittelujen ja ravintokolmion mukaisesti ateriat. On tärkeä syödä jokaisella ruokailukerralla ja täyttää lautanen monipuolisesti ja värikkäästi. Vain näin takaat, että saat ruoasta tarvitsemäsi energian, kivennäisaineet, vitamiinit ja kuidut.

Lautasmallin mukaan 1/2 lautasesta tulisi täyttää kasviksilla, 1/4 pääruoalla ja 1/4 lisukkeella. Aterian täydentää täysjyväleipä kasvipohjaisella levitteellä ja juomaksi suositellaan vettä. Vankien annoksissa korostuvat usein lämpimät lisukkeet ja pääruoka, jolloin vihannesten ja kasvien osuus jää suositusta pienemmäksi. Hyvä muistisääntö on täyttää joka aterialla vähintään puolet lautasestasi kasviksilla.

Proteiini on kehomme rakennusaine ja sitä tulisi syödä monipuolisesti. Hyviä proteiini-lähteitä ovat mm. kala, kana, tofu, palkokasvit, vihreät vihannekset, kananmuna ja pähkinät. Punaista lihaa ei tulisi syödä enempää kuin 350 g / vko. Resepteistä on helppo tehdä erilaisia versioita vaihtamalla proteiini-lähteitä ja vinkkaamme näistä resepteissä. Kokeile rohkeasti uusia maukkaita kasvisversioita tutuista ruoista!

Leijonan hyvän ruoan erikoisjoukot huolehtivat siitä, että vankilassa ruoka on hyvää, sitä on riittävästi ja se on tarjottuna ajallaan. Ammattitaitoinen keittiöhenkilökunta osaa myös valmistaa keittiössä erityisruokavalioiden ateriat. Lääkärin toteamista allergioista ei asiakkaan hyvinvoinnin vuoksi voida poiketa. Muista erityisruokavaliosta ilmoitetaan aina erikseen keittiölle.

LAUTASMALLI



LYHENTEET RESEPTEISSÄ

tl = teelusikka
rkl = ruokalusikka
dl = desilitra
prk = purkki

g = gramma
kg = kilogramma
pkt = paketti
pss = pussi

TORTILLAT

8 TORTILLAA

1 pkt (8kpl) tortillalettu

Valkosipulimajoneesi:

1 tuubi (175g) majoneesi

1 kpl dippimauste valkosipuli

Jauhelihakastike:

400 g jauheliha

1 rkl paprikajauhe

1 tl suola

1 pkt (380 g) kidneypapu

1 pkt (390 g) tomaattimurska

n. 3 rkl jalopenon liemi

1 kpl lihaliemikuutio

Täytteet:

Jääsalaatti n. 8 lehteä

Jalopenoviipale 16 viipaletta, tai maun mukaan

2 kpl paprika siemenet poistettuna, viipaloituna

1. Valmista valkosipulimajoneesi sekoittamalla majoneesi ja valkosipulidippiaines. Anna maustua ruoan valmistuksen ajan.

2. Ruskista jauheliha paistinpannalla. Mausta paprikajauheella ja suolalla.

3. Valuta ja huuhtele pavut ja lisää jauhelihan joukkoon.

4. Kaada sekaan tomaattimurska, jalopenon liemi ja lihaliemikuutio. Anna hautua 5-10min.

5. Huuhtelee paprikat ja poista niiden siemenkodat. Viipaloi paprika ja revi salaatti.

6. Lämmitä tortillaletut pakkauksen ohjeen mukaan. 7. Kokoa tortillaletun keskelle täytteet ja kääri rullalle.

Tee kasvisversio korvaamalla jauheliha joko:

Kikherneillä tai kidneypavuilla n.300-400g tai

2dl soijarouhetta. Jos käytät soijarouhetta laita pannulle tai kattilaan ensin kaikki muut ainekset ja lisää sen jälkeen soijarouhe ja keitä 5-10min

TORTILLAPIZZA

4 KPL PIZZAA

(1 pkt) tortillaa

350 g ketsuppia

250 g kypsä kanalastu

100g sinihomejuustoa

170 g juustoraastetta

3tl pizzamauste

1. Laita tortillaletut kahdelle leivinpaperilla peitetylle pellille.

2. Levitä ketsuppia jokaiselle tortillalle ja ripottele pizzamaustetta päälle.

3. Jaa kana ja sinihomejuusto tortilloille.

4. Ripottele viimeisenä juustoraaste ja paista tortillapizzoja 225-asteisessa uunissa 5-8 minuuttia, kunnes juusto on sulanut ja paahnutun kullanruskeaksi.

VINKKI

Voit käyttää pizzassa myös tonnikalaa, lihaa tai kasvistäytteitä.

VINKKI

Kidneypavut voi korvata myös valkoisilla pavuilla tai vaikka kikherneillä.



VINKKI

Kokeile vaihtaa kanalastu tonnikalaan (n. 1 prk/140g). Valuta tonnikalat ja tee reseptin mukaan.

Quesadillat

QUESADILLAT

4 QUESADILLAA

1 pkt (8 kpl) tortillalettu
2 dl kypsä kanalastu
2 dl juustoraaste
n. 6 kpl jalopeno siivua, tai maun mukaan

Majoneesi:

1 tuubi (175 g) majoneesi
1 pss dippimauste, valkosipuli

1. Valmista valkosipulimajoneesi sekoittamalla majoneesi ja valkosipulidippiaines. Anna maustua ruoan valmistuksen ajan.
2. Laita yksi tortillalettu paistinpannulle, miedolle lämmölle.
3. Lisää letun päälle ensin juusto, sitten kanat ja jalopenot. Sen jälkeen laita päälle toinen tortillalettu. Anna paistua, edelleen miedolla lämmöllä n. 5 min, kunnes juusto alkaa sulaa.
4. Käännä koko paketti varovasti ympäri ja jatka paistamista vielä n. 5 min.
5. Ota quesadilla pannulta ja leikkaa neljään osaan. Nauti quesadilloja dippaamalla niitä majoneesiin.

TONNIKALAOMELETTI

1-2 ANNOSTA

4 kananmuna
4 rkl vettä tai maitoa
½ tl suolaa
(riipaus mustapippuria)
1 pkt (140 g) tonnikalaa valutettuna
5 rkl raejuustoa
1 rkl paistorasvaa

1. Riko munat kulhoon ja vatkaa niiden rakenne rikki.
2. Lisää neste, suola ja halutessasi pippuri ja sekoita.
3. Sekoita tonnikala ja raejuusto keskenään erillisessä astiassa.
4. Kuumenna paistinpannu ja lisää siihen paistorasva.
5. Kaada koko munakasmassa kerralla pannulle ja kun se alkaa hyytyä, vedä lastalla sitä reunoilta keskelle päin. Kun munakas on puoliksi hyytynyt, kaada tonnikala-raejuustoseos sen päälle. Alenna lämpöä liedestä ja laita pannun päälle kansi (tai vaikka lautanen, ellei pannuun ole kantta) anna hyytyä pari minuuttia, mutta varo, ettei se pala pohjasta.
6. Käännä munakas kaksin kerroin ja siirrä lautaselle.

VINKKI

Voit käyttää myös jotakin muuta dippimaustetta.

KANALEIPÄ

1 ANNOS

1 kpl valikoimassa oleva leipä
1 dl kypsä kanalastu
0,5 dl juustoraaste tai 1 kpl sulatejuustoviipale
50 g jääsalaatti
1 kpl paprika
4 siivua pekoni

Valkosipulimajoneesi:

1 tuubi (175 g) majoneesi
1 pss dippimauste, valkosipuli

1. Valmista valkosipulimajoneesi sekoittamalla majoneesi ja valkosipulidippiaines. Anna maustua ruoan valmistuksen ajan.
2. Laita pekoni uunipellille, leivinpaperin päälle ja paahda uunissa 180 C n. 6–8 min. Käännä pekonisiivut ympäri ja paahda vielä toiset 6-8min. Anna jäähtyä.
3. Pese paprikat ja poista niistä siemenet ja valkoiset osat sisältä ja leikkaa pieneksi.
4. Laita salaatti revittyinä paprikoiden kanssa kulhoon ja sekoita niiden joukkoon 2 rkl valkosipulimajoneesia.
5. Täytä leipä kanalastuilla ja juustolla. Lämmitä mikrossa.
6. Avaa leipää hieman ja lisää salaattit sisään.
7. Murustele lopuksi pekonit leivän väliin.

VINKKI

Voit korvata kanalastun myös tonnikalalla.

BROILERI-NUUDELIPANNU

1-2 ANNOSTA

1 pss kananmakuisia nuudeleita
1 dl pähkinäsekoitus
1/2 pkt kypsä kanalastu
1 tomaatti
1 kananmuna



1. Kypsennä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan kiehuvässä vedessä. Valuta nuudelit.
2. Kuumenna paistinpannu ja paahda pähkinöitä kuivalla pannulla muutama minuutti, koko ajan lastalla sekoittaen. Näin pähkinöiden maku voimistuu.
3. Lisää pannulle kanalastut sekä kypsät nuudelit ja paista välillä käännellen muutama minuutti.
4. Kuutioi tomaatti, lisää pannulle ja paista vielä käännellen muutaman minuutin ajan.
5. Lisää halutessasi joukkoon vielä kananmuna: tee paistolastalla nuudeleihin kananmunalle kolo, paista kananmunaa noin minuutti ja sekoita nuudeliin joukkoon.

LOHKOPERUNAT

4-6 ANNOSTA

1 kg peruna
2-4 rkl paistorasva
1 rkl suola

1. Pese ja kuivaa perunat, mutta älä kuori.
2. Leikkaa perunat lohkoiksi leikkaamalla sen pituussuuntaan puoliksi ja sen jälkeen vielä puoliksi.
3. Laita perunat kulhoon
4. Lisää perunoiden sekaan paistorasva ja suola. Sekoita huolellisesti.
5. Levitä pellille leivinpaperi ja laita kasvikset tasaiseksi kerrokseksi leivinpaperin päälle
6. Paahda uunissa 210 C n. 30-35 min.

VINKKI

Voit käyttää kanan tilalla myös tonnikalaa tai kasvistäytteitä.





Bolognesekastike

BOLOGNESEKASTIKE

2-4 ANNOSTA

400 g jauheliha
1 kpl porkkana
1 kpl sipuli
1 kpl valkosipulinkynsi
1 pkt (390 g) tomaattimurska
2 tl suola
1 dl vesi
3-4 dl makaroni, keittämättömänä

1. Hienonna sipuli ja valkosipuli.
2. Raasta porkkana hienoksi raasteeksi. Jollei käytössä ole raastinrautaa, leikkaa porkkana veitsellä niin pieneksi kuin saat.
3. Ruskista jauheliha paistinpannalla. Lisää joukkoon sipulit ja raastettu porkkana. Kuullota vielä 5–10 min, välillä sekoittaen.
4. Lisää pannulle tomaattimurska ja vesi, sekä suola. Anna hautua pienellä lämmöllä mahdollisimman kauan, mutta vähintään 20-30min.
5. Keitä hautumisen aikana makaroni pakkauksen ohjeen mukaan. Nauti keitetyn makaronin kanssa.

KASVISBOLOGNESE:

Kokeile tehdä kasvisbolognesea korvaamalla jauheliha soijarouheella. Tällöin valmista bolognese näin:

1. pilko sipulit ja raasta porkkanat
2. Lisää paistinpannulle filkka paistorasvaa ja kuullota siinä porkkanaa ja sipuleita noin 5-10 min matalalla lämmöllä.
3. Lisää pannulle tomaattimurska, vesi ja mausteet.
4. Kiehauta ja lisää 2-3 dl soijarouhetta
5. hauduta hiljalleen n. 10-15 min.

Tarjoile bolognese keitetyn makaronin, paahdetujen kasvien ja sivusalaatin kera.

KEBABKASTIKE

4 ANNOSTA

1 kpl sipuli
1 kpl valkosipulin kynsi
1 tl paprikajauhe
1 prk (190/115 g) herkkusieniviipale
1 pkt (200 g) murea ja kypsä nauta kebab
1 pkt (390 g) tomaattimurska
2 rkl jalopenojen liemi
n. 10 kpl jalopenoviipale tai maun mukaan
1 tl suola
4 kpl valikoiman leipää
n. 1 dl kermaviili

1. Leikkaa sipuli reiluiksi suikaleiksi. Hienonna valkosipuli ja valuta herkkusieniviipaleista liemi pois.
2. Kuullota sipulia rasvassa n. 5 min paistinpannalla. Lisää pannulle valkosipuli ja kuullota vielä hetki.
3. Laita joukkoon paprikajauhe, herkkusieniviipaleet ja nautakebab. Sekoita ja kuullota vielä pari minuuttia.
4. Lisää sekaan tomaattimurska, jalopenot ja jalopenojen liemi. Hauduta hiljalleen 10-15 min ja mausta suolalla.
5. Leikkaa leipä kuutioiksi ja paahda uunissa 150 C, n. 3-5 min.
6. Laita leipää lautaselle ja lusikoi päälle kebabkastiketta.
7. Viimeistele muutamalla ruokalusikallisella kermaviiliä.

VINKKI

Voit korvata naudanlihan kanalla, tonnikalalla, kikherneillä tai oikeastaan millä tahansa proteiininlähteellä.

KANASALAATTI

2 ANNOSTA

1 pss (400g) jääsalaatti
1 kpl paprika
5-6 kpl kirsikkatomaatti
2 dl kypsä kanalastu
2-3 siivua pekoni
2 rkl pähkinäsekoitus
n. 0,5 dl peruna- tai maissilastu

Valkosipulimajoneesi:

1 tuubi (175 g) majoneesi
1 pss dippimix, valkosipuli

1. Valmista valkosipulimajoneesi sekoittamalla majoneesi ja valkosipulidippiaines. Anna maustua ruoan valmistuksen ajan.

2. Laita pekoni uunipellille, leivinpaperin päälle ja paahda uunissa 180 C n. 6–8 min. Käännä pekonisiivut ympäri ja paahda vielä toiset 6-8min

3. Revi salaatti käsin pienemmäksi ja laita kulhoon. Leikkaa paprikat kuutioiksi ja lisää salaatin sekaan.

4. Sekoita valkosipulimajoneesi salaatin ja paprikan joukkoon.

5. Laita salaatti lautaselle. Puolita kirsikkatomaatit ja murskaa pekonit. Lisää ne kanan kanssa salaatin päälle.

6. Voit paahtaa pähkinää uunissa 160 C, n. 10-12min. Murskaa pähkinöitä hieman ja ripottele salaatin päälle.

7. Murustele koko annoksen päälle vielä peruna- tai maissilastuja.

Kanan ja pekonin sijaan voit hyvin käyttää tässä salaatissa vaikka tonnikalaa, keitettyä kananmunaa tai avokadoa

PEKONI-JALAPENO-PERUNASALAATTI

2-4 ANNOSTA

1 kg peruna
1 kpl omena
80g jalapeno
170 g pekoni

Kastike:

2 prk kermaviili
2 rkl jalapenojen lientä
1,5 rkl sinappia
mustapippuria
1 tl suolaa

1. Kuori ja keitä perunat suolatussa vedessä napakan kypsiksi. Jäähdytä perunat.

2. Valmista kastike. Sekoita kaikki ainekset yhteen ja laita jääkaappiin maustumaan.

3. Kun perunat ovat jäähtyneet, leikkaa ne kuutioiksi ja nosta kulhoon.

4. Pese omenat ja leikkaa omena kuutioiksi ja lisää perunoiden joukkoon. Lisää myös jalapenot.

5. Sekoita kastike salaatin joukkoon ja laita jääkaappiin tekeytymään.

6. Laita uuni lämpiämään 200 asteeseen ja paahda pekonit pellillä, leivinpaperilla rapeiksi (10-15 minuuttia).

7. Leikkaa jäähtyneet pekonit paloiksi ja sekoita salaatin joukkoon.

Vinkki: perunat kannattaa kypsentää edellisellä päivänä.

SIVUSALAATTI

100g jääsalaatti
1 kpl paprika
10 kpl kirsikkatomaatti
3-4 rkl kevyt ranskalainen salaatinkastike (tai muu valikoiman salaatinkastike)
(1kpl avokado)

1. Leikkaa tai revi salaatti pienemmäksi ja laita kulhoon

2. Leikkaa paprika pieniksi paloiksi ja laita salaatin sekaan

3. Leikkaa tomaatit puoliksi ja lisää muiden ainesten kanssa kulhoon.

4. Kaada salaatinkstike kulhoon ja sekoita.

5. Leikaa haluessasi päälle avokadoa.

VINKKI

Voit käyttää täytteenä myös tonnikalaa tai kasvistäytteitä.



Kanasalaatti

VINKKI

Shakshukan kanssa toimii hyvin tuore avokado. Kuori ja leikkaa avokado lisukkeeksi.

Shakshuka - tomaattinen papupaistos

SHAKSHUKA - TOMAATTI-NEN PAPUPAISTOS

1 rkl Sunnuntai -paistorasva
2 kpl valkosipulinkynsi
1 sipuli
1 tlk (390 g) tomaattimurska
1/2 tl suola
riippaus mustapippuria
1 tl paprikamauste
1 tlk (380 g) kidneypapu
3 kpl kananmuna

1. Kuullota pienityt valkosipulit ja sipuli pannulla öljyssä.
2. Lisää tomaattimurska, kidneypavut ja mausteet. Anna porista noin 10 minuuttia. Lisää tarvittaessa hieman vettä.
3. Tee tomaattikastikkeeseen kolot ja riko kananmunat niihin varovaisesti.
4. Laita pannun päälle kansi ja anna kananmunien hytyä. Lisukkeeksi sopii oman maun mukaan riisi, leipä tai nachot.

KANARAMEN

2 ANNOSTA

250 g broilerin fileesuikale
1 sipuli
1 paprika
1 porkkana
1 valkosipulinkynsi
7 dl vettä
2 pkt kananmakuisia nuudeleita
2 keitetty kananmuna
2 rkl pähkinäsekoitus

1. Paista broilerit pannulla ja laita kattilaan.
2. Leikkaa kasvikset suikaleiksi ja lisää joukkoon.
3. Kaada vesi kattilaan ja lisää mausteet nuudelpusseista. Keitä noin 10 min ja lisää nuudelit.
4. Kuori kananmunat ja leikkaa ne puoliksi. Laita kananmunan puolikkaat keiton päälle lautaselle.
5. Ripottele pähkinärouhe keiton pinnalle.

Vinkki: Voit myös jättää kanat paistamatta ja

lisätä ne kasvisten kanssa suoraan maustettuun liemeen.

Vinkki: Halutessasi voit tehdä tästä myös kananuudeli-kookoskeiton korvaamalla noin puolet nesteestä kookosmaidolla.

PAISTETTU TONNIKALA-RIISI

2 ANNOSTA



1 prk tonnikalaa
1 prk säilöttyä herkkusieniä
n. 2 dl kypsää riisiä
1/2 tl grilli- tai yleismaustetta
1/4 tl mustapippuria
1 tomaatti

1. Kuumenna paistinpannu, kaada pannulle tonnikala ja paista noin minuutti.
2. Valuta herkkusienet ja lisää tonnikalan joukkoon.
3. Lisää kypsä riisi sekä mausteet ja paista käännettyä muutaman minuutin ajan.
4. Leikkaa tomaatti pieniksi kuutioiksi, lisää pannulle ja paista vielä pari minuuttia.

PAAHDETUT KASVIKSET

3-4 kpl porkkana
1 kpl sipuli
1 kpl parsakaali
3 rkl paistorasva
1 rkl suola

1. Pese porkkanat ja poista kanta, mutta älä kuori. Pilko suunnilleen 3-4 cm paloiksi.
2. Kuori sipuli ja leikkaa se ensin puoliksi ja sitten noin 1/2 -1 cm suikaleiksi.
3. Leikkaa parsakaalista kanta kokonaan pois ja leikkaa se puoliksi ja puolikkaat vielä 4-5 osaan.
4. Laita kaikki kasvikset kulhoon ja sekoita joukkoon rasva sekä suola.
5. Levitä pellille leivinpaperi ja laita kasvikset tasaiseksi kerrokseksi leivinpaperin päälle.
6. Paahda uunissa 200 C n. 15-20 min.

INTTI-PANNUKAKKU

1 ISO UUNIPELTI

1 l vettä
7 dl vehnä jauhoja
1,5 tl suolaa
1 dl sokeria
7-8 kpl kananmuna
1 dl keiju margariini sulatettuna

Tarjoiluun:
1 prkl vispi/kuohukerma
mansikkahilloa ja sokeria maun mukaan

1. Sekoita kaikki ainekset kulhossa, sauvasekoittimella mikäli sellainen on käytössä, ja anna turvota.
2. Sekoita uudestaan ja kaada leivinpaperilla vuoratulle uunipellille.
3. Paista uunissa keskitasolla 200 C, noin 40 min.
4. Vaahdota kerma ja lisää siihen sokeria maun mukaan.
5. Tarjoile pannari kermavaahdon ja mansikkahillon kanssa.

Paistamista varten tarvitset ison uunipellin. Jos teet pannarin pienempään vuokaan, puolita annos.

Vinkki: Parhaaseen lopputulokseen pääset, jos pystyt antaa taikinan turvota yön yli kylmässä.

PERSIKKARAHKA

1-2 ANNOSTA



½ prk säilötyjä persikoita
1 prk maitorahkaa
Lisäksi: pähkinöitä, myslä

1. Paloittele persikat pieniksi kuutioiksi ja laita kulhohon. Voit myös murskata persikat kulhossa haarukalla soseeksi.
2. Sekoita persikoiden joukkoon maitorahka. Persikkarahka maistuu sellaisenaan tai voit lisätä täytävyyttä ripottelemalla päälle pähkinöitä tai myslä.

Vinkki: Voit kokeilla rahkaa myös banaaniletujen lisukkeena.

RAHKA-ILTAPALA

1 ANNOS

1 prk (200 g) maitorahka
4 rkl raejuusto
7 kpl taateli
1 kpl banaani
2 rkl pähkinärouhe
3 rkl myslä

1. Laita rahka ja raejuusto lautaselle.
2. Leikkaa taatelit ja banaani pieniksi paloiksi ja laita lautaselle.
3. Lisää päälle pähkinärouhetta ja myslä.

Tämä annos sisältää:

Energiaa 660 kcal
Proteiinia 38 g
Hiilihydraattia 100 g
Rasvaa 15 g



VINKKI

Voit lisätä tähän säilykehedelmiä tai hilloa, maun mukaan.

Rahka-iltapala

VINKKI

Saat annoksesta vaikka makean välipalan sekoittamalla sen joukkoon raejuustoa.

TUOREJUUSTO-MUSTA-HERUKKAMOUSSE

4 ANNOSTA

200 g tuorejuusto
2 dl kerma
1 dl mustaherukkainen mehutiiviste
n. 6 kpl turkinpippuria murskattuna

1. Vatkaa tuorejuustoa hetki.
2. Jatka vatkaamista ja lisää mehutiiviste joukkoon vähän kerrallaan.
3. Vatkaa kerma kovaksi vaahdoksi erillisessä kulhossa ja nostele se varovasti tuorejuuston joukkoon.
4. Ripottele pinnalle murskattuja turkinpippureita.