

Maanantai – Kanaa ja kasviscouscous

Nopea arkiruoka täynnä makua.

Tarvikkeet: broilerin fileesuikaleita 400 g, couscousia 200 g, paprika 1, porkkana 2, kesäkurpitsa 1, sipuli 1, valkosipulinkynsi 1, öljyä, suolaa, mustapippuria, sitruunamehua 1 rkl, persiljaa

Ohje:

1. Kuumenna öljy pannulla, paista broileri kypsäksi.
2. Pilko kasvikset ja lisää pannulle, paista hetki.
3. Valmista couscous pakkauksen ohjeen mukaan, sekoita pannun kanssa ja mausta sitruunamehulla ja persiljalla.

Tiistai – Tortellini-vuoka

Kermanen uuniruoka juustotäytteisillä tortellineilla.

Tarvikkeet: juustotäytteisiä tortellineja 400 g, kermaa 2 dl, tomaattimurskaa 200 g, paprika 1, sipuli 1, valkosipulinkynsi 1, juustoraastetta 2 dl, öljyä, suolaa, pippuria, basilikaa

Ohje:

1. Keitä tortellinit pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Kuullota sipuli ja valkosipuli öljyssä, lisää paprika ja tomaattimurska.
3. Sekoita tortellinit kastikkeeseen, lisää kerma ja mausteet.
4. Kaada uunivuokaan, ripottele juustoraaste päälle ja paista 200 °C noin 15–20 min.

Keskiviikko – Uunilohi ja kasvikset

Helppo ja maukas lohiruoka koko perheelle.

Tarvikkeet: lohifilee 600 g, perunoita 600 g, porkkanoita 2, parsakaalia 200 g, sitruuna 1, tilliä, öljyä, suolaa, mustapippuria

Ohje:

1. Lämmitä uuni 200 °C.
 2. Levitä lohifilee uunivuokaan, mausta suolalla, pippurilla ja tillillä, purista päälle sitruunamehua.
 3. Kuori ja viipaloi perunat ja porkkanat, lisää vuokaan ja pirskottele hieman öljyä.
 4. Paista uunissa noin 25–30 min.
 5. Höyrytä parsakaali kevyesti ja tarjoa lohen kanssa.
-

Torstai – Broilerikorma ja riisi

Maukas kermainen intialainen arkiruoka.

Tarvikkeet: broilerin fileesuikaleita 400 g, sipuli 1, valkosipulinkynsi 1, kermaa 2 dl, tomaattimurskaa 100 g, currytahnaa 2 rkl, öljyä, suolaa, pippuria, riisiä 4 annosta, tuoretta korianteria

Ohje:

1. Kuullota sipuli ja valkosipuli öljyssä, lisää broileri ja paista kypsäksi.
 2. Lisää currytahna, kerma ja tomaattimurska, hauduta 10 min.
 3. Keitä riisi.
 4. Tarjoa broilerikorma riisin kanssa ja koristele korianterilla.
-

Perjantai – Lihapullat ja pastakastike

Klassinen kotiruoka.

Tarvikkeet: naudan jauhelihaa 500 g, kananmunaa 1, sipuli 1, korppujauhoja 2 dl, tomaattimurskaa 200 g, kermaa 1 dl, suolaa, mustapippuria, pastaa 400 g, öljyä

Ohje:

1. Sekoita jauheliha, muna, sipuli, korppujauhot ja mausteet, muotoile lihapullat.
 2. Paista lihapullat uunissa 200 °C noin 20 min.
 3. Keitä pasta ja tee kastike kuullottamalla sipuli öljyssä, lisää tomaattimurska ja kerma.
 4. Sekoita lihapullat kastikkeeseen ja tarjoa pastan kanssa.
-

Lauantai – Kasvislasagne

Täyteläinen ja maukas kasvisversio lasagnesta.

Tarvikkeet: lasagnelevyjä 200 g, kesäkurpitsa 1, porkkana 2, sipuli 1, valkosipulinkynsi 1, tomaattimurskaa 400 g, kermaa 2 dl, juustoraastetta 2 dl, öljyä, suolaa, pippuria, oreganoa

Ohje:

1. Kuullota sipuli, valkosipuli ja pilkotut kasvikset öljyssä.
 2. Lisää tomaattimurska ja kerma, hauduta hetki.
 3. Lado lasagnelevyt ja kasviskastike vuokaan kerroksittain.
 4. Ripottele juustoraaste pinnalle ja paista 200 °C noin 35–40 min.
-

Sunnuntai – Kanawokki ja nuudelit

Nopea ja maukas arkiruoka.

Tarvikkeet: broilerin fileesuikaleita 400 g, nuudeleita 250 g, paprika 1, porkkana 2, sipuli 1, valkosipulinkynsi 1, öljyä, suolaa, pippuria, soijakastiketta 2 rkl, seesamiöljyä 1 rkl

Ohje:

1. Keitä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Paista broileri kypsäksi pannulla.
3. Lisää pilkotut kasvikset ja valkosipuli, paista hetki.
4. Sekoita joukkoon nuudelit ja mausteet.