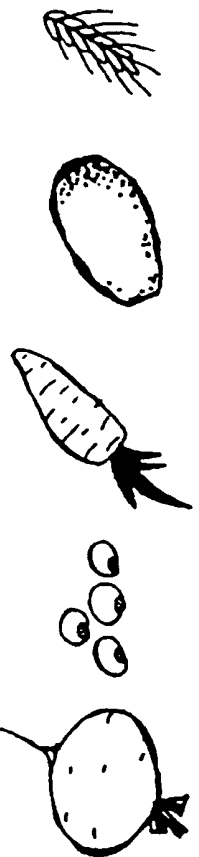


FENNO-

VEGAANINEN RESEPTIVIHKKO



LÄHIALUEVEGANISMI - MITÄ SE ON?

LÄHIALUE- TAI FENNOVEGANISMI TARKOT-
TAA LÄHELLÄ JA LUONNONLIIKKAISESTI TUO-
TTEJEN TUOTTEIDEN KÄYTTÄMÄSTÄ ULKO-
MAISTEN SJAAN. MONET TUTUT PERUSE-
LINTARVIKKEET PYRITÄÄN KORVAAMAAN
MAUKKAILLA KOTIMAISILLA TUOTTEILLA, JOTKA
OVAT JÄÄNET VAHAN UNOHDUKSIIN.

**MITÄ VIKAA SITTEŦ ULKOMAISIS-
SA TUOTTEISSA ON?**

HEBELUUNÄ, PAPURJA JA VIHANNIKESJA TUO-
DAN SUOMEN PALJON ULKOMAILTA. TUOT-
TEET ON KÄSTELTÄVÄ VOIMAKKAILLA SÄI-
LÖNTÄINNEILLA, JOTTA NE KESTÄSIVÄT PT-
KÄT JA PALJON ENERGIAA TUHLAAVAT MAT-
KAT AINA TUOTTAJALTA TUHANSIEN KILO-
METRIEN PÄÄHÄN LÄHIKAUPPAAJA. MELKEN
KAIKILLE ULKOMAISILLE TUOTTEILLE LÖYTYY
KOTIMAINEN VAIHTOEHTO. ULKOMAISET TUOT-
TEET ON USEIN TUOTTU ALUEILTA, JOISSA
ON PULAA RUOASTA JA / TAI TYÖNTEKI-
JÖIDEN OIKEUKSIA POLJETAAN.

TEHESKÄSI EKOLOGISIA OSTOKSIA KAN-
JATTAA JÄRKA PTÄÄ MUKANA. KÄIKILLE
TUOTTEILLE EI AINA LÖYVY LÄHELLÄ TUOTTEI-
UUA VAIHTOEHTOA. ULKOMAISIA TUOTTEITA
I SIIJS KANNATA JUUSTAA PÄÄNNAAN VAAN

VALTTAA NITÄ MAHDOLLISIMMAN PTÄKÄLE.
TÄRVITTÄVÄN MONIPUOLISEN RAVINTOAI-
NEIDEN SAANTIN KANNATTAA KIINNITTÄÄ
HUOMOTA.

RESEPTIVIHKOKOESTA

RESEPTIVIHKOKA KIRJOTTÄSSÄNI PÄÄTTIN OT-
TAA ULKOMAISETŦ MAUSTEIDEN KÄYTTÖN SÄI-
LIVÄN LINJAN. KÄIKKI RUOKIEN PÄÄKÄ-
AINET OVAT SELÄISIA, JOTTA SÄÄ KOTI-
MAISINÄ AINAKIN SUURIJÄÄMÄN OSAN VUO-
DESTÄ, MUTTA MAUSTEET SÄÄVÄT OLLA UL-
KOMAISIA. RUOASTA EI TUJE SILLON TYL-
SÄÄ JA YKSTÄIKKOISTA. MAUSTÄÄMÄS-
SÄ KANNATTAA KUTENKIN MUISTÄÄ USEAT
ERILÄISET SUOMALÄISET YRTIT, JOTTA SÄÄ
KÄUPOISTA TUOREINÄ YMPÄRI VUODEN JA
JOTTA ON HELPPO KÄSIVÄTTÄÄ PÄÄKISSÄ
IKKUNÄLÄUDÄLÄ.

HELSINGISSÄ 4. II. 1997
ANNA / OIKEUTTA ELÄIMILLE

PL 362
00131 HELSINKI
www.oikeuttaelaimille.net

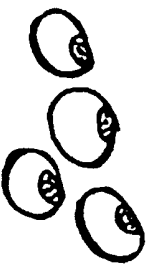
PÄLÄUTETTÄ JA UUSIA RESEPTTEJÄ OTTÄÄN
MIELILÄÄN VÄSTÄÄN !

SALAATIT

JUURESSALAATTI

2 PUNAJUURTA TAI 3 PORKKANAA RAAS-
TETTUNA
2 - RKL ÖLJYÄ
SOLAUKASTIKETTA
MERIÄMÄÄ
TILIAJANNA
TIIPPA STRUUNAMEHUA TAI VIINIETIKKAA

SEKOTA ÖLJY JA MAUSTET JA KAADA KAS-
TIKE JUURESRAASTEN PÄILLE ANNA
MAUSTUA HETKI. JOS PIDAT TUJUESTA,
VOT LATTUA KASTIKKEeseen MAYOS CHILIA
TAI CURRYÄ



IPATTYS

HILPPO TAPA SAADA TALVISIN TERVEELLISTÄ
VIHREÄ-SALAATTIA* ON IPATTYS JA VERSO-
JEN KASVATTAMINEN.

KOTIMAISISTA VILJOISTA VOT IPATTAA
VEHINÄÄ JA OHRAA, VOT IPATTAA MAYOS TA-
VALUISIA VIHREITÄ HERNEITÄ, NE OVAT HY-
VÄ ESIM. HÖYRYTETTYNÄ JA KASVISPIH-
VESSÄ

VERSOJA VOT KASVATTAA KOTIMAISESTA
TATTARISTA, VEHINÄSTÄ JA AURINGONKU-
KANSIEMENISTÄ (KOTIMAISIA VOI OLLA
VAIKTAA LÖYTÄÄ).

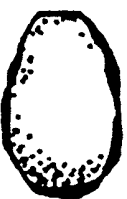
HAPANKAALI

1/2 KAALIA
3 PORKKANAA
MERISUOLAA
ASTIA
MUSINUJUA

VIIPALOI KAALI JUUSTOHÖYRYLLÄ TAI LEIK-
KELE YETSELÄ PIENEKSI. VIIPALOI PORK-
KANAT.

ASETTUE ASTIAN POHJALLE KAALIA. SUR-
VO NUJUALLA KUNNES KAALIN OMA MEHU
IRTOAA. LISÄÄ KERROS VIIPALONTUUA PORK-
KANONTA JA KAALIA. SURVO. STATA NAIN
KUNNES OLET KÄYTTÄNYT KAALIN KAALIN.
LISÄÄ MERISUOLAA.

JOS KAALISTA EI OLE IRRONNUT
NIIN PALJON NESTETTÄ, ETTÄ SAAT KAALIN
SEN PEDITON, KETÄ SUOLAVETTÄ JA KAA-
DA SE KAALIN PÄILLE NIIN, ETTÄ NE JUURI
JA JUURI PEDITVYVÄT. LATA ASTIAN PÄILLE
PAINO JA SULJE ASTIA ANNA OLLA LÄMP-
MASSÄ SISÄLLÄ KUNNES KÄY. PANE ASTIA
SEN JÄLKEEN KYLMAAN. HAPANKAALI ON N.
VIIKON KULUTTUA SYÖTÄVÄÄ MAUSTUE TISE
MILJON PIDAT SIITÄ VOT MAYOS LISÄTÄ
HALUTESSASI JOUKKON MAUSTEESI VAL-
KOSIPULIA.



PERUSRUOAT

SIBIPORKKANAPIHVI

100 G SIBENIÄ
1 PORKKANAA
1 SIPULI
2 RKL TATS-SYVÄVEHILJÄJÄHÖHÖÄ
1 RKL PERUNAÄJÄHÖHÖÄ
SUOLAA

PILKO JA PAISTA SIBENIT, PORKKANAA SEKA
SIPULI. HILPONNA ESIM. SAUVASEKOTTI-
MELLA KAIKKI AINEET KUHJOSSE. LATA
PAINKULLE TAIKINNA N. RUOKALUSIKALILINEN
JA PAINUE PAISTINLUSTALLA OHUKSI. PAIS-
TA PIHVI KUMMAITAKIN PUOLEITA KAU-
NIIN RUSKEIKSI.



PERUNAPIHVI

4 KESKIKOKKOISTA PERUNAA
1 TL YRTTISUOLAA
0,5 TL TILIAJANNA

RAASTA PERUNAT JA SEKOTA MAUSTET
JOUKKON. PAISTA RAASTEESTA ÖLJYSSÄ
PIHVEJÄ

PUNAJUURIPASTAKASTIKE

1 SIPULI
2 PUNAJUURTA
2 PORKKANAA
KASVISLEHILJÄJÄHÖHÖÄ
OREGANOÄ

PILKO SIPULI, PIENI PUNAJUURET JA PORK-
KANAT.
PAISTA HETKEN AJAN ÖLJYSSÄ LISÄÄ VET-
TÄ JA MAUSTET. ANNA KIEHUA KYPSÄKSI
N. 15 MIN. TARJOUE ESIM. KAURAMAÄKÄ-
ROONIN KANSSEA.

PUNAJUURIPHVI

2 PUNAJUURTA
2 PERUNAA
1 SIPULI
TILIAJANNA
SUOLAA

RAASTA PUNAJUURET JA PERUNAT. PILKO
JA PAISTA SIPULI. SEKOTA KAIKKI AINEET.
PAISTA PIHVI SAMALLA TAVALLA KUIN SIBI-
PIHVI.

LEIPOMINEN

HERNEPIHVIT

- 4 DL KEITETTYÄ "HERNEKETTO"-HERNEITÄ
- 3 RKL TÄYSYVÄHEINÄJUHOJA
- PERSILJÄÄ
- SUOLAA

KAALIKETTO

- $\frac{1}{4}$ KAALI
- 2 PORKKANAA
- 100 G SERTTÄMÄ
- SOIJAKASTIKETTA
- ÖLJYÄ

MAUSSAA HERNEET JA SEKOTA JUUKKOON JUOHOT JA MAUSTET. PAISTA ÖJSSÄ PIHVIEKSI.

KUUTTOI KAAU JA VIIPALOI PORKKANAT. KUUTTOI SERTTÄN JA PAISTA NIITÄ KATTILASSA KYLMÄNISEN AINUUTTA. LISÄÄ JUUKKOON KAAU JA PORKKANAA. PAISTA MIEÄ HETKI. LISÄÄ VETTÄ SEN VERRAN, ETÄ KAAUIT JUURI JA JUURI PÖTTYVÄT. MAUSTA SOIJAKASTIKKEELLA.



SIPULIKETTO

- 2 SIPULIA
- ÖLJYÄ
- KASVISUEBIKKUUTTO
- VETTÄ

PAISTA PIKOTUT SIPULIT KATTILASSA RUSKEIKSI. LISÄÄ VETTÄ JA KASVISUEBIKKUUTTO. TARJOILE LEIPÄKUUTTOIDEN KANS-
SA: KUUTTOI VANHAA VAALEATA LEIPÄÄ JA PAAHDA KUUTTOITA KUVALLA PANNKILLA, KUNNES ONAT RUSKISTUNEET. TARJOILE KUUTTOITA KEITON PÄALLE RIPOTELUTUNA.

HERNEKETTO

- 3 DL KUIVATTUUA HERNEITÄ
- 2 PORKKANAA
- 1 SIPULI
- ÖLJYÄ
- KASVISUEBIKKUUTTO
- VETTÄ

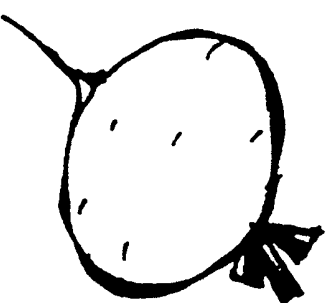
LIOTTA HERNEITÄ YÖN YL. KEITÄ HERNEITÄ JA KASVISUEBIKKUUTTOA N. 20 MIN. LISÄÄ JUUKKOON SUIKALOIPUT PORKKANAT JA PIKOTTU (VORT AVOOS PAISTAA JOS HAUUAT) SIPULI. KEITÄ KUNNES HERNEET OVAT HIRMAN RIKKOITUNEET.

PARAAMANTSPIIRAKAT

- TAIKINA:
- 1 DL VETTÄ
 - N. 3 DL TÄYSYVÄHEINÄJUHOJA
 - 2 RKL ÖLJYÄ
 - SUOLAA

TÄYTE:
1 PERUNAA
1 PORKKANAA
PALA PÖRJÖÄ
PALA SELLERIÄ

SEKOTA TAIKINA-AINEKSET. MUOOSTA UUNIPÖLLE PIENTIKSI LETTUSIKSI. KEITÄ JA SOSEUTA TÄYTESEN TULEVAT KASVIKSET. TAA SOSE LETTUSTEN PÄALLE JA RYPYTÄ NIIDEN REUNAT KUIN KARJALAN PIIRAKOIDEN. PAISTA 225 ASTESSA N. 20 MIN. VORTTELE KYPSÄT PIIRAKAT VEDellä JA ANNA NIIDEN JAHTTYÄ LEVINIPYHKIEEN ALLA.



MUSTIKKAKUKKO

- 1 DL ÖLJYÄ
- 2 DL SOKERIA
- 5 DL RUISJUHOJA
- VETTÄ
- 25 G HIIVAA
- 1 L MUSTIKKOTA

SEKOTA ÖLJY, SOKERI, RUISJUOHOT JA HIIVÄ LISÄÄ TARPELLINEN MÄÄRÄ VETTÄ, JOTTA TAIKINASTA TULEE HYVIN LEIPOITUVAA. VUORAA KORKEA REUNAINEN UUNIVUOKA 2/3-OSALLA TAIKINASTA. TÄYTÄ VUORATU VUOKA MUSTIKKOILE JA KAUUTSE LOPUSTA TAIKINASTA PÄALLE KANSI. PAISTA 200 ASTESSA N. 20 MIN.

LOHKOPPIIRAKKA

- 2 LANTTUA
- 3 PERUNAA
- 2 PORKKANAA
- 300 G RUISLEIPÄTAIKINAA
- SUOLAA

KUORI JA PAASTA KAIKKI JUUREKSET JA LISÄÄ RIPAUS SUOLAA. KAAU TAIKINASTA NOIN SERTTIN PAKSUNEN LEVY JA LEVITÄ PAASTE LEVYN TOISELLE PUOLIKKAALLE. KÄÄNNÄ TOINEN PUOLI KUOREKSI. PAISTA PIIRAKKAA PUOLISEN TUNTTA 200 ASTESSA. VORTTELE KYPSÄ PIIRAKKA VESI-ÖLJY SEOKSELÄ JA HAUUUTA LEVINILUNAN SIPSÄSSÄ MUUTTAMA TUNTTI.

PERUNA- TAI OHRAPIPRAKAT

TAIKINA:
3 dl VETTÄ
3 dl VEHNÄLAAHJUA
3 dl RUISLAAHJUA
SUOLAA

SEKOTA KAIKKI AINEET. KAULITSE TAIKINASTA OHUITA SOIKOITA. TÄYTÄ JA PAISTATA 200 ASTESSA N. 15 MIN.

PERUNATÄYTE:
5-6 PERUNAA KETETTYNÄ JA SURVOTTUNA
SUOLAA
TILUKA ÖLJYÄ

OHRAPIIRAYTE:
3 dl KOKONAISIA OHRAPUNYVIA
SUOLAA
ÖLJYÄ

LIOTA OHRAPUNYVIA MUUTAMA TUNTI JA KEITÄ NE SUOLAN KANSSA. KEITOS SAOSTUU YLENSÄ, LISÄÄ SIIHEN LORAUS ÖLJYÄ.



PIKKULEIVÄT

1,5 dl VETTÄ
2-2,5 dl VEHNÄLAAHJUA
0,5 tl LEVINLAAHJETTA
1 dl FARINISOKERIA
1 tl KANELIA
1 Rkl ÖLJYÄ

SEKOTA KAIKKI AINEET KESKIBÄNÄN JA LEIVO PÄIKSI PALLOSIKSI. PAINA KAIKKI PALLOT LYTTYNÄN HAARUKALLA JA PAISTATA 200 ASTESSA N. 20 MIN.

KKAALIPIIRAKKA

3 dl:n SAUROLATAIKINA
1/2 TAI 1 KAAU (KKAALIN KOOSTA RIIPPUBEN) ÖLJYÄ
SUOLAA TAI SOJAKASTIKKETTA

PIIKKO KKAALI. SAA JÄTTÄÄ AIKA ISOIKSI PALASIKSI. PAISTA SITA ÖLJYSSÄ, KUNNIES KKAALIT OVAT HIEVAN PEHMEINNET JA MUUT-TUNNEET "JÄPNAKKYVIKSI". MAUSTA SUOLAUA TAI SOJAKASTIKKELLA.
JAA TAIKINA KAHTTEN OSAAN JA KAULITSE OSAT LEVYIKSI. LAITA TONINEN LEVYSTÄ UUNIPELLILLE JA LEVITÄ SEN PÄALLE KKAALIT JA KOSTUTA LEVYN REUNAT KRYSTEJI VEDellä. LAITA TONINEN LEVY PIIRAKAN KANNEKSI, PAINALE REUNAT YHTEEN. PAISTA 200 ASTESSÄ, KUNNIES PINTA ON KAUNIIN RUSKEA. VOIT HAUTUSSASÄ VOIPELÄ PIIRAKAN KYPSÄNÄ SEOKSELÄ:
1 Rkl SIIRAPPIA
2-3 TL VETTÄ.

PORKKANA- TAI NOKKOSLEIUT

5 dl VETTÄ
3 dl GRAHAM- TAI TAVSYVYVÄHÄNÄLAAHJUA
4 Rkl PERUNALAAHJUA
1 ISO PORKKANA RAASTETTUNA TAI
NOKKOSLAAHJETTA
2 Rkl ÖLJYÄ

SEKOTA KAIKKI AINEKSET JA ANNA TAIKINAN TURVOTA HETKEN AJAN. PAISTA ÖLJYSSÄ PANNULLA.

TÄYTE:

1 dl KOKONAISIA OHRAPUNYVIA
2 SIPULUA
SIBILIA

LIOTA OHRAPUNYVIA MUUTAMA TUNTI JA KEITÄ NE. PIIKKO JA PAISTA SIPULU JA SIBILIA SEKÄ LISÄÄ NE KYPSÄN OHRAN JOUKKON.

LAITA JOKAISELLE LETULLE MUUTAMA LUSIKALAINEN TÄYTETTÄ JA RULLAA LETTU.



PIIPPURIO

1 L VETTÄ
3-6 dl MARJUA (MARJONISTA RIIPPUBEN PUOLUKOTA N. 3 dl, VÄDELÄNÄ N. 6 dl)
1-2 dl SOKERIA (MARJONEN MAKUEDESTA RIIPPUBEN)
1,5 dl MANNARYNELIÄ

KEITÄ MARJAT VEDESSÄ JA SOSEUTA SAUVALLA SEKÄ LISÄÄ SOKERIA. LISÄÄ MANNARYNYNIT JOUKKON KOKO AJAN VÄTKÄTEN. SEKOITTELE HILJALEN, KUNNIES SEOS ON PAKSUUNTUNUT. ANNA JÄÄHTYÄ JA VÄTKÄÄ SITTEN VAAHDOKSI. LAITA KAUBEVAN JAKSAT VÄTKÄTÄ, SITA HIENOMPAA PUOROSTA TULE.

PUUROON KÄYVÄT USEAT MARJAT /MARJASEKOITUKSET. HYVIA OVAT ESIM. PUOLUKKA
KARPALO
MUSTA-VIINI-MARJUA JA MANSIKKA
PUNAINEN VIINI-MARJUA JA VÄDELÄ.

SINAPPISSET LANTTUPIHVIIT

2 LANTTUA
SINAPPIA
MUSTA-PIIPURIA
KORPPU-LAAHJUA (GRAHAM-LAAHJOKIN KÄY)

KEITÄ JA VIIPALOI LANTTUT. SIVTELE LANTTU-KIEKOT SINAPILLA JA KIEKITTELE MUSTA-PIIPURJ-KORPPU-LAAHJO-SEOKSESSÄ. PAISTA ÖLJYSSÄ.

SEITAN (VEHNAGLUTEENI"LIHA")

5 DL GRAHAMMAUHOUA
2,5 DL VETTA

MAUPOSTA KIINTEÄ TAIKINAPALLO.

PESE TAIKINASTA KUUMASSA VEDESSÄ JAUHOJA POIS. KOKO TAIKINAPALLO MURENEE, LASKE VESI JOKO PEINREIKKAISEN RIILAN LAITSE TAI ISOREIKKAISEN RIILAN LAITSE, JONKA PALLE OLET LEVITTÄNYT SIEPÄRSOÄ.

HUUHO TAIKINAMUURUA VUOROTTELEN KYLMÄSSÄ JA KUUMASSA VEDessä, KUNNIES VESI ON KIRKASTA.

KOKOA MURUT YHDEKSI ISOKSI PALLOKSI TAI MONEKSI PIENEKSI PALLOKSI. PURITTELE VESI HYVIN POIS PALLOISTA. TIPUTTELE PALLOT KEHUVAAAN VETEEN JA ANNA KEHUA KUNNIES NE NOUSAVAT PIN-TAAN.

VILJAVIHANNISKETTÖ

PALA KAALIA SUIKALOITUNA

1 SIPULI

(2 KOTIMAAISTA TOMAATTIA)

VIHREITÄ PAPUJA

2 PORKKANAA RAASTETTUNA

1 PERUNA RAASTETTUNA

OHJAN- TAI VEHNANVYÄ LUOTETTUNA

YRTTISUOLAA

ÖLJYÄ

PAISTA SIPULIA, KAALIA JA PORKKANAA-RAASTETTA HETKEN AJAN ÖLJYSSÄ, LISÄÄ VETTA JA MUUT AINEKSET. KEITÄ, KUNNIES VILJANVYÄT OVAT KYPSIÄ (NE JAAVAT HIUKKAN SIKEMÄMÄKSI KUIN RIISI).

IMELLETTY PERUNALEIPÄ

3 PERUNAA KEITETTYNÄ JA MUUSSATTUNA
1/2 DL SIIRAPPIA
SUOLAA

SEKOTA AINEET JA ANNA IMELTYÄ KOLMISEN TUNTIA.

2 DL RUISJAUHOA

5-7 DL TÄYSSYVÄHÄMAUHOUA

50 G HIIVAA

TURKKA VETTA

SEKOTA HIIVA VETEEN JA KAADA SEOS IMELTYNEIDEN PERUNOIDEN JOUKKOON.

SEKOTA JAUHOT JOUKKOON. JAUHOJEN MÄÄRÄ RIIPPUU PERUNOIDEN MÄÄRÄSTÄ. MUOTOILE ISOKSI LEIVAKSI JA PAISTA N. 40 MIN. 200 ASTESSA.

OHJATTO

3 DL KOKONAISIA OHJANVYÄ

2 PORKKANAA

PAKASTEHERNEITÄ

1 SIPULI TAI PURJOA

SIENIÄ

SUOLAA

LIOTA OHJANVYÄ MUUTAMAN YÖN YL. MYÖS MUUTAMA TUNTI AUTTAA ASIAA (YR-HENTÄÄ KETTOLAUKA). KEITÄ KYPSIKSI SUOLAVEDessä (JAAVAT HIUKKAN JAANTEVIKSI). PIUKO JA PAISTA PORKKANAA, SIPULI SEKÄ SIENET. LISÄÄ NE JA HERNEET OHJAN JOUKKOON JA ANNA KYPSYÄ HETKI.

RUISLEIPÄ

JUURI:

1,5 DL VETTA

PALA RUISLEIPÄÄ

2,5 DL RUISJAUHOA

LIOTA LEIPÄPALA VETEEN JA SEKOTA JAUHOT JOUKKOON. ANNA JUUREN HAPANTUA NÖN VUOROKAUSI. JUURI ON VALMIS KUN SE TUOKSUU HAPPAVAALLE JA KUPUI.

0,5 L VETTA

RUISJAUHOA

TAIKINAMUURI

SUOLAA

SEKOTA PAKSUUKSI VILKIKSI JA ANNA HAPANTUA YÖN YL. TEE SEURAVA VAIHE AAMULLA. JOS ANNAT TAIKINAN HAPANTUA LIIAN PITKÄN, TULEE LEIVASTA LIIAN HAPANTA.

LISÄÄ JAUHOJA JA HALUTESSASI NOKKOS-JAUHETTA.

ANNA HAPANTUA VIELÄ MUUTAMA TUNTI JA LEIVO LEIPSIKSI, KUN HAPPAVUUSASTE MIELIYTÄÄ. PIENI PALA TAIKINAA KANNATTAÄ OTTAA TALTEEN JA PAKASTA -SITÄ VOI KÄYTTÄÄ SEURAVALLA KERRAILLA JUURENA.

PAISTA 250 ASTESSA

LIIMPULUA 60 MIN.

SÄMPYLÖITÄ JA REIKALEIPÄ 30-40 MIN.

PERUNARIESKA

3 KEITTYÄ JA MURSKATTUA PERUNAA
1,5 DL VETTA

3 DL TÄYSSYVÄHÄMAUHOUA

TAI

2 DL TÄYSSYVÄHÄMAUHOUA

1 DL OHJALAUHOA

25 G HIIVAA

SUOLAA

SEKOTA AINEKSET JA ANNA TAIKINAN KOTOTA. LEIVO PYÖREÄKSI LEIVAKSI. ANNA PAISTUA 200 ASTESSA 15 MIN.

PUOLUKKAPORKKANAPIIRAKKA

3 DL VETTA

0,5 DL SUOLAA

4,5 DL RUISJAUHOA

4,5 DL TÄYSSYVÄHÄMAUHOUA

TÄYTE:

1 L KEITETTYÄ PORKKANONTA SURYOTTUNA

2 DL PUOLUKKASURROSTA

SOKERIA

3 RKL TÄYSSYVÄHÄMAUHOUA

KALUTSE TAIKINASTA LEVY JA LEVITÄ SEKOTETUT TÄYTE-AINEKSET SEN PÄALLE. VOIT LEIPOA PIIRAKAT MYÖS KUTEN KARJALAN-PIIRAKAT.

PAISTA PIIRAKKAA 200 ASTESSA N. 20 MIN.

SAMPYLAT

1 PUNAJUURI TAI 2 PORKKANAA PAASTET-
TUNA
1/2 L VETTÄ
9 DL TÄYSYVÄNÄJÄUHOJA
2 DL KAURA-, OHRA- TAI RUISHUUTALETÄ
SUOLAA
LORPAUS ÖLJYÄ
30 G HIIVAA

LIOTA HIIVA KÄRNÄLÄMPÖISEEN VETEN JA
LATA SIIHEN OSA JAUHOISTA NIIN, ETTÄ
SANTYY PAKSUKKO VELLÄ. ANNA SEN SEISTÄ
PARIKYMMENTÄ MINUUTTA LEVINILINAN
ALLA, JOLOIN SE ALKAA KUPIA. LISÄÄ
LÖPÖT AINEET, LENO SAMPYLÖIKSI JA ANNA
NOUSTA SEN AIKAA, KUN UUNI LÄMPÖNEE
PAISTA N. 20 MIN 225 ASTESSA.

TÄYTETYT CHAPATTI

CHAPATTIAIKANA:
3 DL MUUSSATTUJA KEITTYNYÄ PERUNO-
TA
3 DL MUUSSATTUJA KEITTYNYÄ PERUNO-
VÄHÄJAUHOJA
1/2 TL SUOLAA

SEKOTA PERUNOIDEN JOUKKOON SUOLA
JA JAUHOJA NIIN PALJON, ETTÄ TAIKINASTA
TULEE KIINTEÄ. TÄPÖTTELE TAIKINASTA LET-
TUSIA JA PAISTA NE PANNULLA KUUMMAL-
TAKIN PUOLELTA ÖLJYSSÄ.

TÄYTE:

1 SIPULI
2 PAASTETTUA PORKKANAA
SIBNIA
CURRYA
(SUOLAA)

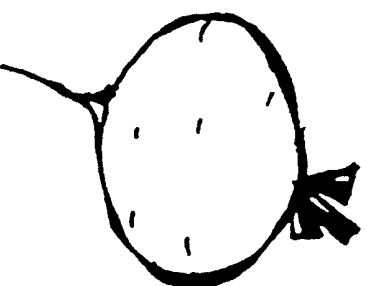
PAISTA SIBNIA, LISÄÄ PIKOTTU SIPULI JA
PORKKANAPAASTE SEKA MAUSTEET.

TÄYTÄ LETTUSET MUUTAMALLA RUOKALU-
SIKALISIELLÄ TAIKINAA JA KAARI LETUT
RULLIKSI.

LEIVÄNLEIVIT

5 DL KEITTYNYÄ HARAKAPARUA
3 DL PURJOSIPULUA PAISTETTUNA
0,5-1 DL ÖLJYÄ
SUOLAA

TEHOSEKOTA KAIKKI AINEET KESKEMÄN.



PORKKANAPERUNAMUUSI

6 PERUNAA
4 PORKKANAA
SUOLAA
PERSILJAA
TIMJAMAA

KUORI JA KEITÄ PERUNAT JA PORKKANAT.
LISÄÄ HALUTESSASI KEITINWETEN RIPAUS
SUOLAA.
MUUSSAA JUUREKSET JA LISÄÄ JOUK-
KON YRITTI.

PERUNASALAATTI

7 PERUNAA KEITETTÄVÄ JA KUORITTUNA
TUORETTA RUOHOSIPULUA

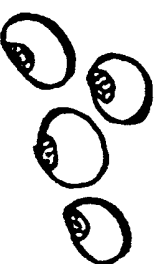
ÖLJYÄ
PAPRIKAAUHETTA
TIMJAMAA
CHILLIAUHETTA TAI VALKOSIPULUA
YRITTSUOLAA TAI SOJAKASTIKETTA

KUUTTOI PERUNAT JA SIPPULUA RUOHOSI-
PULI (KESÄLLÄ VOIT KÄYTTÄÄ SIPULINWARSIA).
SEKOTA ÖLJY JA MAUSTEET.
SEKOTA KAIKKI AINEET KESKEMÄN. PA-
REMMAN MAUKUSTA MUUTAMMAN TUNNIN
SEISSENÄ.

PERUNARISKA

3 PERUNAA (VOIT KÄYTTÄÄ OSANA MYÖS
PUNAJUURTA)
6 DL TÄYSYVÄNÄJÄUHOJA
(VETTÄ)
SUOLAA

KEITÄ JA MUUSSAA PERUNAT, SEKOTA
JOUKKOON JAUHOT JA SUOLA. JOS TAIKI-
NÄ ON LIIAN JAUHOISTA, LISÄÄ TARVITTAVAA
MÄÄRÄ VETTÄ. MUOTOILE OHUIKSI LÄPYS-
KÖIKSI PELLILE JA PAISTA N. 15 MIN 200
ASTESSA. ÖVÄT KYPSIÄ KUN POHJA ON
SAANUT VAHAN VÄRIÄ.



PUNAJUURI-OHRAPUUNILIAITTIKO

3 DL OHRANUYYVIÄ
3 PAASTETTUA PUNAJUURTA
LORPAUS ÖLJYÄ
VETTÄ
YRITTSUOLAA
1 SIPULI HIENONNETTUNA

KEITÄ OHRAT. SEKOTA PUNAJUURIRIPAA-
TE, SIPULI JA OHRAT. LATA SEOS UUNI-
VUOKAAN.
SEKOTA ÖLJY, VESI JA YRITTSUOLA JA
KAADA NE UUNIVUOKAN PÄÄLE. PAISTA UU-
NISSA N. TUNTI 175 ASTESSA.