



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET

**MAAJUSSIN EVÄÄT**

**16.3.2021**

**Satu Nokkonen, ruoka-asiantuntija**

# Menu

Punakaalisalaatti

Broileriohratto

Peltileipä

Hedelmäsmoothie



# Punakaalisalaatti

300 g punakaalia  
150 g omenaa  
½ tl rosmariinia (kuivattuna tai tuoreena)  
1½ dl rypsiöljyä  
¼ dl valkoista balsamiviinietikkaa  
1-2 tl juoksevaa hunajaa  
¼ tl suolaa  
(rusinoita)

Raasta punakaali ja omena karkeaksi raasteeksi.

Sekoita rypsiöljyn joukkoon balsamiviinietikka, hunaja ja ripaus suolaa sekä rosmariinia.

Lisää raasteet kastikkeen joukkoon ja sekoita hyvin.

Anna salaatin tekeytyä yön yli.



# Broileriohratto

4 hengen annos

3 rkl rypsiöljyä  
1 sipuli  
2½ dl ohrahelmiä  
7-8 dl vettä  
1-2 kasvisliemikuutio  
2 porkkanaa  
½ paprikaa  
mustapippuria  
1 tl paprikajauhetta  
½ chili (mieto punainen)  
350 g broilerinfilesuikaleita  
pala purjosipulia  
½ pss pakasteherneitä tai -maissia  
suolaa

Pilko sipuli pieniksi kuutioiksi. Kuumenna öljy kattilassa. Sekoita ohrahelmiä ja sipulia hetki rasvassa. Lisää 7 dl vettä ja yksi liemikuutio. Kuumenna kiehuvaan ja jatka keittämistä. Kokonais kypsennysaika on noin 35-40 minuuttia.

Kuori ja suikaloi porkkana ja kuutio paprika. Lisää ne kiehuvaan seokseen ja sekoittele välillä.

Paista broilerinsuikaleet pannulla kypsiksi, lisää joukkoon chili ja mausta suolalla, pippurilla ja paprikajauheella.

Leikkaa purjo renkaiksi ja lisää herneiden tai maissin kanssa ohraton joukkoon kiehumisen lopussa. Lisää viimeiseksi kypsä broileri ja mausta tarvittaessa lisää.



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET

# Peltileipä

5 dl	vettä
1 pss	kuivahiivaa
4 dl	vehnäjauhoja
2 dl	ohrajauhoja
4 dl	kaura- tai muita puurohiutaleita
1 rkl	sokeria
1 tl	suolaa
1/2 dl	rypsiöljyä

Sekoita hiiva ja jauhot sekaisin.

Lisää lämmin (42 astetta) vesi jauhojen joukkoon samalla sekoitellen.

Lisää loput aineet ja sekoita tasaiseksi.

Levitä taikina uunipellille leivinpaperin päälle, peitä liinalla ja anna kohota 40 minuuttia.

Paista 225 asteisessa (kiertoilma 200 astetta) uunissa noin 20 minuuttia.



# Hedelmäsmoothie

235 g säilykepersikoita (mehussa)  
1 päärynä  
1 banaani  
3 kiiviä  
1-2 lehtikaalin lehteä  
4 dl omenamehua  
1/2 dl kaurajauhe

Kuori tuoret hedelmät ja paloittele suoraan blenderiin.

Revi joukkoon lehtikaalia, josta kova lehtiruoti kannattaa jättää pois.

Lisää omenamehu ja kaurajauhetta tai – leseitä.

Sekoita tasaiseksi juomaksi.



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET



Etelä-Suomen Maa- ja  
kotitalousnaiset



@mknetelasuomi



@maajakotitalous

<https://etela-suomi.maajakotitalousnaiset.fi/hankkeet/maajussin-eva-at-16211>