

Parhaat arkiruokareseptit



Helpot reseptit & keittiövinkit

PARASTA ARJESSA!

auttaa kaikkia onnistumaan.



Myllyn Paras

Sisällysluettelo

Liha-makaronilaatikko	3
Värikäs broilerikeitto.....	4
Kalapannu	5
Porkkanapihvit.....	6
Raikas suurimosalaatti.....	7
Viljainen tonnikalamunakas.....	8
Aurinkoinen pastasalaatti	9
Avokado-juustoquesadillat	10
Meksikolainen papu-tomaattisalsa.....	11
Eväsalaatit lasitölkeissä	12
Keltainen kevyt kukkasalaatti	13
Nakkikastike.....	14
Broilerikastike	15
Kasvissyöjän bolognesekastike.....	16
Makkarakeitto.....	17
Lohilasagne	18
Broileriohratto.....	19
Tietoa raaka-aineiden säilyvyydestä	20

Liha-makaronilaatikko



Ainesosat noin 4–6:lle:

5–6 dl	Myllyn Paras Makaronia tai Tumma Makaronia
400 g	jauhelihaa
1	iso sipuli
1–2 tl	suolaa
1 tl	currya
1/5 tl	valkopippuria
1 tl	paprikajauhetta
3	kananmunaa
7 dl	(laktoositonta) maitoa tai lihalientä
(HUOM!)	Jos et keitä makaroneja, käytä 1 litra nestettä)

Valmistusohje

Keitä makaronit pakkauksen ohjeen mukaan. Voit jättää makaronit myös keittämättä ja pääset näin helpommalla. Ruskista jauhelihaa ja sipuli. Mausta kypsä jauhelihaa.

Kaada kerroksittain makaroneja ja jauhelihaa leivinpaperilla vuorattuun vuokaan. Sekoita kananmunat ja maito (tai lihaliemi) ja kaada vuokaan.

Kypsennä 200-asteisen uunin alatasolla 1 tunti.

Mikäli et esikeittänyt makaroneja, sekoita seosta kerran tai pari paiston alkupuolella/puolivälissä, jotta makaronit eivät jää painuneina vuokaan pohjalle.

VINKKI:

Maidottoman makaronilaatikon saat käyttämällä lihalientä.

VINKKI:

**Tiesitkö, että makaronilaatikon voi valmistaa myös mikrossa?
Katso resepti [tästä linkistä](#).**

Värikäs broilerikeitto



Ainesosat 4:lle:

- 1 l vettä
- 1-2 kanaliemikuutiota tai
- 1 rkl fondia
- 300 g broilerisuikaleita
- 2 porkkanaa
- 2-3 perunaa
- 1 keskikokoinen purjo suikaleina
- 1 dl Myllyn Paras Täysjyvä Raketti Spagettia paprikaa suikaleina (n. 200 g)
- 1 ps pakastemaissia (n. 200 g) ripaus suolaa yrttisekoitusta silputtua persiljää

Valmistusohje

Paista broilerisuikaleet pannulla öljyssä kypsiksi. Kuutioi kuoritut perunat ja porkkanat. Kuumenna vesi kiehuvaaksi ja mausta se fondilla tai kuutiolla, lisää veteen perunat.

Huuhto halkaistu purjo hyvin ja suikaloi se. Lisää liemeen porkkana-, purjo- ja kypsennetyt broilerisuikaleet.

Kypsennä 10 min ja lisää pasta. Keitä n. 6 minuuttia. Lisää lopuksi paprikasuikaleet ja maissi. Mausta ja tarkista maku.

Jos keitto on liian sakeaa, lisää vähän vettä. Sekoita joukkoon silputtua persiljää ennen tarjoilua.

VINKKI:

Nestettä vähentämällä saat aikaan pataruoan.

Kalapannu



Ainesosat noin 1-2:lle:

2-3	dl	Myllyn Paras Makaronia
		vettä, suolaa
100	g	herkkusieniä
350	g	pakastekasviksia
1	rkl	öljyä tai margariinia
		suolaa, pippuria,
		yrttimaustesekoitusta
1	prk	makrillia tomaatti-
		kastikkeessa (125 g)
½	ruukku	tilliä

Tarjoiluun:

juustoraastetta

Valmistusohje

Keitä makaronit suolalla maustetussa vedessä, 7-8 minuuttia, valuta.

Pilko herkkusienet. Kuumenna rasva pannussa ja kuullota sienet ja kasvikset pannussa. Mausta.

Lisää valutetut makaronit, tomaattimakrilli ja tillisilppu joukkoon. Kuumenna ja nauti juustoraasteen kanssa.

VINKKI:

Makrillin sijaan voit käyttää esimerkiksi purkkitonnikalaa. Mikäli et pidä kalasta, voit käyttää vaikkapa paistettua kanaa tai jauhelihaa.

Porkkanapihvit



Ainesosat noin 3-4:lle:

5-6	porkkanaa (500 g)
1 dl	maitoa, kauratai soijajuomaa
2 rkl	Myllyn Paras Korppujauhoja
2	kananmunaa
(1-2 rkl)	perunajauhoja
½-1 tl	suolaa
1 rkl	tuoretta tai 1 tl kuivattua timjamia tai kaksinkertainen määrä persiljaa
Paistamiseen:	
	pullomargariinia tai öljyä

Valmistusohje

Sekoita maito ja korppujauhot ja anna niiden turvota. Raasta porkkanat ja lisää ne sekä muut aineet ja sekoita tasaiseksi taikinaksi. Tarkista maku.

Paista pihvit lettupannussa miedohkolla lämmöllä. Lisää perunajauhoja vasta ensimmäisen pannullisen jälkeen, eli jos taikina on liian löysää.

Tarjoa seuraksi puolukkasurvosta tai avokadojogurttikastiketta.

Avokadojogurttikastike:

Soseuta 2 kypsää pehmeää avokadoa, mausta suolalla, mustapippurilla ja halutessasi chilillä, paprikalla tai valkosipulilla. Sekoita joukkoon 1-2 dl maustamatonta jogurttia.

Raikas suurimosalaatti



Ainesosat noin 4:lle:

- 1 dl Myllyn Paras Irtonainen Kaura+Riisiä
- 1 dl Myllyn Paras Irtonainen Riisi+Ohraa
- 1½ l vettä
- 1 tl suolaa

Lisäksi:

- 2-3 tomaattia
- ½ kurkku
- 1 pieni, keltainen paprika
- 2-3 rkl hienonnettua persiljaa ja minttua

Marinadi:

- ½ dl sitruunamehua
- ½ dl rypsi-, camelina- tai oliiviöljyä
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 tl roseepippuria

Valmistusohje

Keitä suurimoseksia suolalla maustetussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan noin 20 minuuttia. Kaada lävikköön, huudo nopeasti vedellä ja valuta.

Leikkaa tomaatit, kurkku ja paprika pieniksi kuutioiksi. Lisää ne suurimoiden joukkoon hienonnettujen yrttien kanssa.

Valmista marinadi sekoittamalla ainekset, sekoita se suurimosalaattiin. Anna maustua jääkaapissa noin tunnin ajan ennen tarjoilua.

Suurimosalaatti sopii esimerkiksi erilaisiin kutsuihin ja illanistujaisiin. Salaatti käy mainiosti myös lihan, kalan tai kanan ruokaisaksi lisäkeeksi.

VINKKI:

Voit myös hyödyntää tähteeksi jääneen riisin/ohran tätä ruokaa tehdessäsi.

Viljainen tonnikalamunakas



Ainesosat noin 3-4:lle:

- 1 sipuli (tai 100 g eli ½ ps pakastesipulia)
- 1 dl maissia tai herneitä
- 3 dl keitettyä Myllyn Paras Irtonainen Riisi-Ohraa (sitruuna)maustettua tonnikalaa (2 ps tai 1 tlk, ei öljyssä)
- 200 g kananmunaa
- 4-5 dl kasvislientä tai maitoa
- 1 tl sitruunapippuria
- hiven yrttisuolaa
- persiljää

Valmistusohje

Paista pannulla sipuli ja maissi (rypsiöljyä paistamiseen), lisää kypsät suurimot (1 dl raakoja vastaa 3 dl kypsiä suurimoita) tai risoton loppu ja tonnikala sekä muna-neste-mausteseos.

Anna munakkaan hyytyä pannulla miedolla lämmöllä. Tarjoile heti kuumana. Lisää pinnalle persiljää.

Voit hyydyttää ruoan myös matalassa vuoassa mikroaaltouunissa tai tavallisessa uunissa.

VINKKI:

Kokeile tonnikalan tilalla raejuustoa tai kanaa.

Aurinkoinen pastasalaatti



Ainesosat noin 4-6:lle:

- 3½ dl Myllyn Paras Vekkuli
Eläinmakaronia
tai Keltainen Kukka
Makaronia
- 1 tlk säilykepersikoita
(keskikokoinen tlk)
- 1 pieni keräsalaatti
(n. 150 g)
- n. 100 g purjosipulia
tai kevätsipulia
- 200 g herne-maissi-paprika
-sekoitusta (pakaste)
- 200 g (laktoositonta) raejuustoa
(1 rasia)
- (1 dl pähkinärouhetta)

Valmistusohje

Keitä makaronit pakkauksen ohjeen mukaan. Huuhto kylmällä vedellä ja valuta lävikössä. Leikkaa salaatti pieneksi, viipaloi sipuli ohuiksi renkaiksi, kuutioi persikat (säästä tölkin lientä kastikkeeseen!) ja sulata pakastevihannekset.

Salaatinkastike:

- ½ dl öljyä
- ½ dl persikkatölkin lientä
- ½ dl hunaja- tai omena-
viinietikkaa
- 1 rkl sokeria
- ½ tl suolaa
- ¼ tl valkopippuria
- 2 tl rouhittua punapippuria

Sekoita salaatin ainekset kulhossa keitetyn makaronin kanssa.

Valmista salaatinkastike sekoittamalla sen ainekset keskenään ja tarkista maku mieleiseksi. Kaada kastike salaatin sekaan ja anna makujen vetäytyä jääkaapissa mielellään vähintään tunnin.

VINKKI:

Tässä salaatissa voit mainiosti hyödyntää myös tähteiksi jääneen pastan.

Avokado-juustoesadillat



6 kpl isoja, 18 kolmiota:

Itse tehdyt tortillat quesadillojen pohjiksi:

- 4½ dl Myllyn Paras Durum-vehnäjauhoja
- 1 tl suolaa
- ½ dl oliiviöljyä
- 2 dl vettä

Guacamole:

- 3 kypsää isoa avokadota
- 1 limen mehu
- hiven suolaa
- 3-6 kypsää tomaattia
- 1 kevätsipulinippu
- 1 chilin palko

Lisäksi täytteeseen:

- 200 g fetajuustoa kuutioina
- 200 g cheddar-juustoraastetta
- 2 dl kivettömiä oliiveja
- 1 rkl tuoretta korianteria

Valmistusohje

Aloita valmistamalla tortillat. Sekoita ainekset keskenään kimmoisaksi taikinaksi. Leivo taikinasta tanko ja jaa se 6 osaan ja pyörittele jokaisesta taikinapallo. Kauli ne pyöreiksi paistinpannun kokoisiksi pohjiksi (halkaisija 20–24 cm). Paista pohjat kuumalla pannulla nopeasti molemmin puolin.

Valmista guacamole: soseuta avokadot limen mehun ja suolan kanssa. Pilko tomaatit ja sipulit sekä chili, sekoita ne avokadososeeseen. Levitä kolme tortillaa työlaudalle, lisää päälle guacamolea, juustoja, oliiveja ja korianteria. Laita toinen tortilla päälle. Paista kaksikerroksista täytettyä tortillaa eli quesadillaa vielä hetki miedolla lämmöllä pannulla molemmin puolin, kunnes täytteen juusto sulaa. Voit myös paistaa täytetyt quesadillat kätevästi juuri ennen tarjoilua läpikuumaan mikrossa. Leikkaa tarjoiltaessa neljään osaan kolmioiksi.

VINKKI:

Voit lisätä täytteeseen kanasuikaleita, mausta ne hyvin texmex-tyyliin.

Meksikolainen papu-tomaattisalsa



Ainesosat noin 1-2:lle:

1		sipuli
		pala lanttua
1		porkkana
2	tl	öljyä
150	g	jauhelihaa
		suolaa, rouhittua musta- pippuria
n. ½	dl	vahvaa chilikastiketta
200-250	g	tomaattimurskaa
150-200	g	papuja

Tarjoiluun:

keitettyä Myllyn Paras
Makaronia tai pari
kourallista nachoja

2	rkl	silputtua persiljaa
50	g	ranskankermaa

Valmistusohje

Halkaise sipuli, poista kuoret ja viipaloi puolikkaat. Kuutioi kuoritut juuret.

Kuumenna öljy pannussa ja ruskista jauheliha rouheaksi muruksi yhdessä sipuliviipaleiden ja juureskuutioiden kanssa. Mausta suolalla ja mustapippurilla.

Lisää chilikastike ja tomaattimurska, hauduta pari minuuttia. Lisää pavut ja kuumenna.

Nauti keitetyn pastan tai nachojen, persiljan ja ranskakerman kanssa.

VINKKI:

Jos pidät tulisesta ruoasta, voit lisätä ruokaan
½-1 pilkottua chilin palkoa.

Evässalaatit lasitölkeissä



3 erilaista annossalaattia evääksi:

Kanapasta-tölkkisalaatti

- 100 g kesäkurpitsaa
- 50 g hienonnettua sipulia
- 1-2 dl keitettyä Myllyn Paras Keltainen Sydän Makaronia
- 5-6 minitomaattia pilkottuna
- 100 g paistettuja, maustettuja kanafileepaloja
- 1-2 dl rapeaa salaattia revittynä

Feta-kasvis-tölkkisalaatti

- 1 porkkana raasteena
- 1-2 dl keitettyä Myllyn Paras Irtonainen Riisi+Ohraa
- 50 g sipulinvarsia tai purjosipulia renkaina
- 1 keltainen paprika kuutioina
- 1 dl fetajuustoa kuutioina
- 1-2 dl rucolaa revittynä

Kinkku-makaroni-tölkkisalaatti

- 1 omena raasteena
- 1 punainen paprika kuutioina
- 1-2 dl keitettyä Myllyn Paras Tumma Makaronia tuoretta tai herkkukurkkua kuutioina
- (50 g fenkolia kuutioina)
- 100 g kinkkua kuutioina
- 1 dl viinisulaheinä- tai basilikasilppua

Kastike (3 annokselle)

- 1 dl sitruus- tai avokadoöljyä
- ½ dl sitruunan- tai limen mehua
- 1 rkl hunajaa tai tummaa sokeria
- ½-1 tl hienonnettua pippuri-sekoitusta tai chilimaustetta

Valmistusohje

Esivalmistele ainekset ohjeiden mukaisesti eli keitä pasta tai suurimot (mikäli tähdepastaa tai -suurimoita ei ole jäljellä), raasta juurekset, pilko kasvikset ja yrtit sekä kypsennä tarvittaessa lihasuikaleet. Valmista myös salaattinkastike ja maista sille mieluisen maku.

Ohjeet on suunniteltu n. 4 dl:n lasitölkkeihin. Kokoa aina yksi salaatti yhteen tölkkiin. Voit käyttää salaatin kokoamisessa ohjeiden järjestystä tai luoda omia raikkaita väriyhdistelmiä.

Kaada lopuksi salaattinkastiketta tölkkiin salaatin päälle, sulje tölkki ja laita viileään, esim. jääkaappiin. Ota mukaan evääksi.

Keltainen kevyt kukkasalaatti



Ainesosat 4-6:lle:

4 dl	Myllyn Paras Keltainen Kukka Makaronia
300 g	marinoituja kalkkunan- tai broilerin fileepaloja
½-1	purjosipulia (n. 150 g)
1-2	maustekurkkua (n. 150 g)
1	keräsalaatti (n. 200 g)
150 g	vähärasvaista feta- tai raejuustoa
1 tlk	säilykepersikkaa paloina (n. 200 g)
1 rs	minitomaatteja

Rasvaton salaatin kastike:

1 dl	säilykepersikoiden lientä
1 tl	punapippuria
(2-4	valkosipulinkynttä)
1 tl	yrttisuolaa
1	basilikanippu

Valmistusohje

Keitä Keltainen Kukka Makaronit pakkauksen ohjeen mukaan, huuhto kylmällä vedellä ja valuta lävikössä.

Paista fileepalat pannulla kypsiksi. Suikaloi/pilko muut ainekset ja sekoita kaikki yhteen, jätä aineksia koristeeksi.

Valmista rasvaton salaatin kastike sekoittamalla aineet ja lisää se salaatin sekaan. Koristele raaka-aineksin.

Anna makujen vetäytyä jääkaapissa mieluiten ainakin tunnin.

VINKKI:

Salaatin kanssa maistuu uunituore patonki.
Katso resepti [tästä linkistä](#).

Nakkikastike



Ainesosat 4:lle:

- 2-3 valkosipulinkynttä
- 2 viipaletta tuoretta inkivääriä
- n. 50 g pala selleriä tai palsternakkaa
- 1 omena
- 2 rkl öljyä
- 10 nakkia
- 1 tlk tomaattimurskaa
- 3 rkl chiliketsuppia tai tavallista ketsuppia+chiliä/cayennepippuria
- suolaa
- mustapippuria
- 2-3 rkl ruokakermaa

Lisäkkeeksi:

Myllyn Paras Makaronia

Valmistusohje

Suikaloi tai raasta karkeaksi valkosipulit, inkivääri, selleri tai palsternakka ja omena. Kuulota niitä hetki paistokasarissa tai pannulla. Lisää paloittelut nakit ja pyörittele hetken aikaa pannussa.

Kaada joukkoon tomaattimurska sekä mausta chiliketsupilla. Anna hautua 10-15 minuuttia.

Tarkista maku ja lisää tarvittaessa vähän suolaa, pippuria ja/tai chiliä. Pyöristä maut kermatilkalla ja kuumenna vielä kiehuvaaksi.

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan.

Broilerikastike



Ainesosat noin 4-6:lle:

Kastike:

- 2 rkl öljyä
- 3 murskattua valkosipulin-
kynttä
- 1 hienonnettu sipuli tai
½ ps pakastesipuli-
kuutioita
- 400 g marinoituja broilerin
fileesuikaleita
- 1 ps pakastekasvikuutioita
(n. 300 g)
- 1 tl currya
- 1 tlk ruokakermaa tai kasvi-
rasvasekoitetta (2-2½ dl)
- 1 rs pippuri- tai valkosipuli-
tuorejuustoa (100 g)

Lisäksi:

keitettyä Myllyn Paras
Irttonainen Riisi-Ohraa
tai keitettyä Pikariisiä

Valmistusohje

Kuullota hienonnettu sipuli ja valkosipuli öljyssä. Lisää broilerin fileesuikaleet, pakastekasvikset sekä curry ja anna ruskistua kevyesti.

Lisää ruokakermaa tai kasvirasvasekoite ja anna kypsyä noin 10 min, kunnes kastike hieman sakenee.

Lisää lopuksi tuorejuusto ja sekoita, kunnes juusto on sulanut kastikkeeseen.

Keitä lisäkkeeksi pakkauksen ohjeen mukaan Myllyn Paras Pikariisiä tai Irttonainen Riisi+Ohraa.

VINKKI:

Tarjoo jälkiruoaksi raikasta kauraherkkua, reseptin löydät [tästä linkistä](#).

Kasvissyöjän bolognesekastike



Valmistusohje

Valmista pasta pakkauksen ohjeen mukaisesti. Turvota soijarouhetta lämpimässä vedessä, johon on sekoitettu kasvisliemipulveri ja soijakastike.

Kuullota sillä aikaa kattilassa tai pannulla öljyssä sipuli ja valkosipuli. Lisää joukkoon turvonnut soijarouhe liemineen, tomaattimurska, basilika (jos on kuivattu, tuore vasta ihan loppuksi) ja kiehauta. Mausta maun mukaan.

Kastikkeen makua sopii pehmentämään jokin kermatuote loppuksi lisätynä kastikkeeseen, myös rasvattomampi raejuusto sopii.

Ainesosat noin 4:lle:

Kastike:

- 1 dl soijarouhetta
- 2 dl lämmitettyä vettä
- 2-3 tl kasvisliemipulveria (tai kasvisliemikuutio)
- 1 rkl soijakastiketta
- 1 rkl öljyä
- 2 sipulia pilkottuna tai 200 g pakastesipulikuutioita
- 2-4 valkosipulinkynttä murskattuna
- 400 g tomaattimurskaa tai tuoreita tomaatteja
- 1-2 rkl basilikaa tai tuoreita yrttejä
- 3-4 tippaa Tabascoa
- 1 tl suolaa
- 2 dl kermaviiliä, ranskan-kermaa, smetanaa tai raejuustoa

Lisäksi:

keitettyä Myllyn Paras Spagettia
parmesaanijuustoraastetta

Makkarakeitto



Ainesosat noin 4-6:lle:

1,3	l	vettä tai kasvislientä
1	tlk	tomaattimurskaa
300-400	g	lenkkimakkaraa
10	kpl	kokonaisia pippureita
10		siivua voimakkaan makuista meetvurstia tai salamia
2-3	dl	Myllyn Paras Makaronia tai 5-6 perunaa
1	tl	suolaa
1	ps	pakastekeittojuureksia hienonnettua persiljaa

Valmistusohje

Kaada vesi, tomaattimurska, suola ja pippurit kattilaan ja kuumenna kiehuvaaksi. Suikaloi meetvursti. Jos käytät perunaa, kuori ja viipaloi perunat. Voit käyttää myös pakasteperunaviipaleita tai -kuutioita.

Lisää meetvursti tai salami ja perunat tai makaronit kiehumaan nesteeseen ja keitä miedolla lämmöllä n. 5 min.

Lisää keittojuurekset. Poista lenkkimakkarasta kuori ja leikkaa se kuutioiksi ja lisää keittoon. Anna kypsyä niin, että peruna/makaroni on kypsää.

Tarkista maku ja anna keiton vetäytyä muutama minuutti kannen alla. Ripottele sekaan hienonnettu persilja ja tarjoa makkarakeitto ruisleivän tai karjalanpiirakoiden kanssa.

VINKKI:

Jälkiruokana maistuu pannari, katso resepti [tästä linkistä](#).

Lohilasagne



Valmistusohje

Voitele lasagne- tai muu suorakulmainen korkeahko vuoka ja laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.

Valmista ensin tomaatti- ja maitokastikkeet. Leikkaa huuhdottu purjo viipaleiksi ja pehmitä sitä ja silputtuja valkosipulinkynsiä hetki kasarissa öljyssä. Lisää tomaattimurska ja mausteet ja anna hautua hetken aikaa. Tarkista maku.

Sulata rasva paksupohjaisessa kattilassa. Lisää vehnä jauhot sekoittaen ja anna kiehahtaa. Vedä kattila pois levyltä ja lisää osa maidosta koko ajan pohjaa myöten sekoittaen. Siirrä takaisin levyille ja lisää loput maidosta vatkatuen. Kuumenna kiehuväksi ja anna hautua muutama minuutti miedolla lämmöllä välillä sekoittaen. Jos kastike sakenee liikaa, lisää vähän maitoa tai vettä. Mausta kastike.

Leikkaa lohi ohuiksi suikaleiksi.

Kaada vuoaan pohjalle vähän valkokastiketta ja lada päälle kerros lasagnelevyjä. Levitä niiden päälle purjo-tomaattikastiketta, lohisuikaleita, tilliä, juustoraastetta, valkokastiketta lasagnelevyjä jne. niin, että päällimmäiseksi tulee valkokastiketta ja juustoraastetta.

Paista 200 asteessa 50-60 minuuttia. Anna levähtää hetki ennen ruokailua. Lisäkkeeksi maistuu vihreä salaatti.

Ainesosat noin 4-5:lle:

300-400 g	kirjolohta, lohta tai maustettuja kirjolohisuikaleita
12-14 kpl	Myllyn Paras Lasagnelevyjä
1	ruukku tilliä hienonnettuna
150 g	kevytjuustoraastetta

Tomaattikastike:

1	purjo
	tilkka öljyä
1	tlk tomaattimurskaa
3-5	valkosipulinkynttä silputtuna
1	tl suolaa
1-2	tl sitruunapippuria (tarkista suolan määrä mausteessa!) ripaus sokeria

Maitokastike:

50	g	tavallista tai pullo-margariinia
1	dl	Myllyn Paras Erikoisvehnä jauhoja
n.1	l	maitoa
		suolaa
		musta- tai valkopippuria vähän muskottia

Broileriohratto



Ainesosat noin 4:lle:

3	rkl	rypsiöljyä
1		sipuli
2½	dl	Myllyn Paras Esi- kypsytetty Kokonainen Ohrasuurimoita
7-8	dl	vettä
1-2		kasvisliemikuutiota
2		porkkanaa
½		punaista paprikaa mustapippuria myllystä
1	tl	paprikajauhetta tai ripaus chiliä
n. 350	g	(hunaja)marinoituja broilerisuikaleita
1	pala	purjoa
½		pussia pakastemaisia tai -herneitä

Valmistusohje

Kuumenna öljy kattilassa. Sekoittele ohrasuurimoita ja hienonnettua sipulia hetki rasvassa.

Lisää 7 dl vettä. Lisää ensin yksi liemikuutio (maistele valmistuksen loppuvaiheessa ruokaa, lisää ½-1 liemikuutio, jos tarvitaan lisää).

Kuumenna kiehuvaaksi ja jatka keittämistä. Pese ja suikaloi porkkana ja kuutio paprika. Lisää ne kiehuvaan seokseen. Mausta. Sekoittele välillä.

Paista broilerisuikaleet erikseen pannulla öljyssä.

Leikkaa purjo renkaiksi ja lisää ne ja maissi tai herneet kiehumisen loppuvaiheessa ruokaan.

Ruoan kokonaiskeittoaika on 35-40 minuuttia, kunnes neste on imeytynyt.

Lisää broilerisuikaleet lopuksi ohraton sekaan.

VINKKI:

Jos ruoka tuntuu kuivalta, lisää vettä.

Hanki raaka-aineita, joita käytät – ja säilytä ne oikein

Monipuolinen ruoka tarjoaa makuelämyksiä ruokailuun. Mikäli asuu yksin ja syö osan aterioista kodin ulkopuolella, kannattaa miettiä, millaisen raaka-ainevaraston kotiinsa tarvitsee. Raaka-aineiden kierto taloudessa vähentää ruokahävikkiä ja rahaa säästyy.

Kuiva-aineet säilyvät pidempään ja on hyvä olla omien tarpeiden mukainen perusvarasto jauhoja, hiutaleita, suurimoita, pastaa, näkkileipää tai hapankorppuja, kahvia tai teetä, sokeria, suolaa sekä mausteita. Harkiten kannattaa hankkia myös täyssäilykkeitä, jotta äkillisen nälän tullen ei välttämättä tarvitse lähteä kauppaan. Kananmunat pelastavat monta tilannetta, jos niitä on kotona varalla.

Säilytä oikein

Jääkaapissa, 2–6°C	Huoneenlämmössä (noin 15–20°C), kuivassa paikassa
salaatit	leipä
tuoreet yrttiruukut (paitsi basilika ja sitruunamelissa)	jauhot, hiutaleet, suurimot
peruna, kaalit, juurekset, sienet	murot, myslit
sipuli, purjo	riisi, pasta
useimmat kasvikset	säilykkeet
hedelmät paitsi banaani	avaamattomat lastenruokapurkit
tuore liha ja kala mahdollisimman kylmässä	UHT-pastöroidut maitotuotteet
leikkeleet, lihavalmisteen	banaanit
	kuivatut hedelmät
maito ja maitotuotteet, juustot	tuore basilika (ruukku)
voi, margariini ja muut rasvala-	tuore sitruunamelissa (ruukku)
vitteet	mausteet
ruokaöljy	kahvi, tee, kaakao
kotiruoka, valmisruoka	muut kuivaelintarvikkeet
avatut säilykkeet ja maustekas-	
tikkeet	Huom! Tomaatti ja avokado kannattaa nostaa huoneenlämpöön viimeistään muutamia tunteja ennen kuin niiden syöntiajankohta lähestyy. Huoneenlämmössä ne myös kypsyvät, jos ovat vielä raakoja.

Kaikki elintarvikkeet viihtyvät pimeässä. Valo vanhentaa!

Leipää, vihanneksia, hedelmiä, maitotaloustuotteita sekä lihaa ja kalaa hankitaan tarpeen mukaan niin, että ne tulevat käytetyksi.

Mikäli käytettävissä on pakastin, sinne voi pakastaa ruoka-annoksia, jos tekee isomman määrän kerralla. Myös raaka-aineita voi sinne säilöä kohtuullisen määrän. Tuotteisiin kannattaa laittaa päiväykset ja pitää huolta kierrosta.

Nykyään on tarjolla mitä erilaisempia raaka-aineita ja helposti käy niin, että kun yhtä kastiketta ostaa yhteen ja toista toiseen ruokaan, kerääntyy helposti varastoon säilytettäviä jämiä, jotka ehtivät vanheta ennen kuin tulevat käytetyksi. Kannattaakin ehkä välillä tehdä kaveriporukan kanssa yhteiskokkauksia, jolloin harvemmin käytössä olevat raaka-aineet tulevat kerralla käytetyksi.

Säilyvyysajat

Jääkaapissa (+2–6°C)

- maito 7 vrk
- liha 3–5 vrk
- jauheliha 1–2 vrk
- broileri 1–2 vrk
- kala 1 vrk
- leikkeleet 5–7 vrk
- valmiit ruoat 3–4 vrk
- kastikkeet, puurot 1–2 vrk

Pakastimessa (–18°C)

- vihannekset 8 kk
- marjat 12 kk
- leipä 3 kk
- jauheliha 3–4 kk
- naudanliha 6–12 kk
- sianliha 3–4 kk
- broileri 9 kk
- kalafileet 2–3 kk
- valmiit ruoat 3–4 kk

Parasta ennen -päiväys

Parasta ennen -päivätyttyä tuotteita ovat muun muassa kuivatut tuotteet, säilykkeet, leivät, pakasteet, kananmunat, juustot, pastöroitu maito ja hapannaitotuotteet. Silloin, kun tuotteet säilyvät huoneenlämmössä, kuten jauhot, ei pakkauksessa ole välttämättä erillisiä säilytysohjeita. Kylmäsäilytystä vaativille tuotteille, kuten maitotuotteille annetaan säilytysohjeet. Joihinkin tuotteisiin on merkitty säilytysohjeet pakkauksen avaamisen jälkeen. Tällaisia ovat esimerkiksi monet säilykkeet, jotka täytyy säilyttää avaamisen jälkeen jääkaapissa. Luonnollisesti säilyvyysaikakin lyhenee. Metallitölkeissä olevat säilykkeet kannattaa siirtää muihin rasioihin, ettei avatusta tölkestä liukene metalleja hapen vaikutuksesta säilykkeisiin.

Parasta ennen -päiväyksin merkityt tuotteet ovat vielä käyttökelpoisia merkinnän mentyä umpeen. Luota tällöin aisteihisi ja tarkasta tuoksu ja maku.

Parasta ennen -päivätyttyä tuotteita voi vielä myydäkin, jollei laatu ole olennaisesti heikentynyt. Myynnin yhteydessä parasta ennen -päiväyksen umpeenmenosta on mainittava.

Viimeinen käyttöpäivä

Viimeinen käyttöpäivä on (mikrobiologisesti) helposti pilaantuvissa elintarvikkeissa kuten jauhelihä, tuore liha, tuore kala, tuoresuolattu, savustettu tai hiillostettu kala, mätä, äyriäiset, tuorejuustot ja pastöroimattomat maito ja kerma.

Kun tuotteessa on viimeinen käyttöpäivä, ne on käytettävä viimeistään sinä päivänä edellyttäen, että raaka-aineita on säilytetty oikein. Tuoreen kalan säilytyslämpötilaksi suositellaan kotonakin +-0 - +3 astetta. Jos säilytyslämpötila on korkeampi, on kalatuotteet hyvä nauttia hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää.

Etyleeni

Kasvien ja hedelmien hengittäessä syntyy etyleeniä, joka säilytystilaan kerääntyessään aiheuttaa ennen aikaista pilaantumista etyleenille aroille vihanneksille.

Etyleeni kellastuttaa ja lakastuttaa kasviksia. Niiden pintaan voi tulla ruskeita laikkuja ja kasvikset pehmenevät. Etyleeni vaikuttaa myös makuun.

Runsaasti etyleeniä tuottavat kasvikset, kuten omenat, banaanit, kiivit, persikat, luumut, melonit ja tomaatit kannattaa pitää erillään etyleenille aroista vihreistä vihanneksista, kuten lehtiselleristä, lehtisalaateista ja yrteistä sekä porkkanoista.

Poista kolhiintuneet ja pilaantuneet kasvikset terveiden joukosta heti. Kasvikset säilyvät parhaiten siisteissä säilytystiloissa, suljetuissa pakkauksissa ja oikeissa lämpötiloissa. Kotona se tarkoittaa jää- tai viileäkaappia.

Huolehdi hygieniasta

Bakteereja on kaikkialla: käsissä, pinnoilla ja myös elintarvikkeissa. Jos käsittelet elintarvikkeita väärin, tietyt bakteerit ruoassa voivat sairastuttaa sinut. Ruokamyrkytyksiä voidaan kuitenkin estää riittävällä hygienialla.

- aloita ruoanvalmistus aina perusteellisella käsienpesulla
- älä valmista ruokaa muille sairaana
- säilytä elintarvikkeet oikeissa lämpötiloissa
- pese kasvikset ennen käyttöä, huuho ne vielä kuorimisen jälkeenkin
- käsittele raakoja ja kypsä elintarvikkeita erillisillä työvälineillä
- pese raakan lihan ja kalan kanssa kosketuksissa olleet työvälineet, astiat ja leikkuulaudat sekä kädet huolellisesti
- kypsennä nautan liha yli 70-asteiseksi, possun- ja broilerin liha yli 75-asteiseksi
- tarjoa ruoka valmistuksen jälkeen mahdollisimman pian yli 60-asteisena
- keitä ulkomaisia marjoja vähintään 2 minuuttia
- jäädytä nopeasti esimerkiksi kylmävesialtaassa
- kuumenna uudelleen lämmitettävä ruoka kiehuvan kuumaksi



1

snt
/pak.

*Suomi
Finland*
100

Lahjoitamme
kampanjatuotteista
1 snt/pakkaus tuetun
asumisen piirissä
olevien nuorten
kouluttamiseen.

Lisää vinkkejä
ja reseptejä:
myllynparas.fi/
parastaarjessa

Myllyn Paras