



Suppilovahveromuhennoksella täytetyt paprikat	4 ▶
Kevyet sienipihvit.....	6 ▶
Mehevä metsäsieni-tofupiiras	8 ▶
Tomaattinen sieni-lohikeitto.....	10 ▶
Korvasienillä kuorrutettu lohi	12 ▶
Marinoidut metsäsienet	14 ▶
Rouskulasagne.....	16 ▶
Rousku-raejuustosalaatti.....	18 ▶
Rousku-perunasalaatti	20 ▶
Tatti-broilerisalaatti	22 ▶
Rouskutäytteiset uuniperunat.....	24 ▶
Voitattipaistos	26 ▶
Rukiiset yrtti-voitattikrepit	28 ▶
Karvarouskuilla täytetyt hirvenlihakääryleet	30 ▶

Terveellisesti metsä- sieniä

Sieniruokaohjeissa on Suomessa käytetty perinteisesti runsaasti kermaa ja voita. Tämä peittää sienten hienoja aromeja ja tekee ruoasta liian energia-pitoista nykyistä kevyttä työtä tekeväälle kuluttajalle. Onkin tullut aika muuttaa tottumuksia, sillä sienet ovat vähärasvaisia ja sisältävät runsaasti kivennäis- ja valkuaisaineita. Sienet soveltuvat erinomaisesti ravitsemussuosituksen mukaiseen ruokavalioon. Meillä on opittavaa esimerkiksi Italian ruoka-kulttuurista, jossa sieniä käytetään runsaasti myös kasvien ja kalan kanssa. Tyydyttyneen rasvan sijasta sieniruoissa rasva on siellä perinteisesti kasviöljyä.

Arktiset Aromit ry:n pyynnöstä tehtiin uusia sieniruokaohjeita Seinäjoen ammattikorkeakoulun Kauhajoen ravitsemisalun yksikössä Marja Kipon opinnäytetyönä. Tavoitteena oli aikaansaada maukkaita metsäsienireseptejä, jotka vastaisivat suomalaisia ravitsemussuosituksia. Reseptien laadinnassa Marja Kippo kiinnitti erityisesti huomiota rasvan määrään ja laatuun sekä suolan ja kuidun määrään. Ruokaohjeet on vakioitu Lohtajalla, Ohtakarim leirikeskuksen keittiöllä ja ruokien testaamiseen on osallistunut noin kymmenen hengen raati. Raatilaisten kommentit on otettu huomioon reseptien kehitystyössä.

Tähän esitteeseen on koottu valmiita, ravintosisältötiedoilla täydennettyjä reseptejä 14 kappaletta. Ruokaohjeiden ravintosisällöt on laskettu annosta kohti aterix -reseptiohjelmalla. Ravintosisältötiedot on otettu mukaan melko kattavasti. Tarkoituksena on samalla viestiä sienten ravintosisällön monipuoli-suudesta ja sienten soveltuvuudesta terveelliseen ruokavalioon. Sisältäväthän sienet esimerkiksi proteiineja, kuitua, kivennäisaineita ja D- ja B-vitamiineja kasviksiin verrattuna huomattavasti enemmän.

Ruokavaihtoehtoina ovat suppilovahveromuhennoksella täytetyt paprikat, kevyet sienipihvit, mehevä metsäsieni-tofupiiras, tomaattinen sieni-lohikeitto, korvasienillä kuorrutettu lohi, marinoidut metsäsienet, rouskulasagne, rousku-raejuustosalaatti, rousku-perunasalaatti, tatti-broilerisalaatti, rouskutäytteiset uuniperunat, voitattipaistos, rukiiset yrtti-voittikkrepit ja karvarouskuilla täytetyt hirvenlihakääryleet.

Sienestys on hyvä liikuntaharrastus. Marja Kippo poimi kehittelemiinsä ruokaohjeisiin sienet itse, joten niissä on käytetty tuoreita sieniä. Tuoreiden metsäsienten saatavuus vaihtelee vuosittain. Ammattikeittiöt voivat hankkia sieniä suoraan poimijoilta, joilla on poimijakortti. Pakastettuja ja vakuumi-pakattuja metsäsieniä on saatavilla läpi vuoden tukkuliikkeiden kautta. Ne soveltuvat hyvin käytettäväksi näissä ruokaohjeissa. Kokeile ohjeisiin myös liotettuja kuivattuja sieniä tai säilykesieniä.

Metsäsienet antavat makua ruokaan. Tämän esitteen ruokaohjeita toivomme sovellettavaksi sekä ammattikeittiöiden että kotitalouksien käyttöön. Tee metsäretki ruokapöydässä ja nauti sieniruokaa syödessäsi metsän tuoksusta ja mausta.

Kevät 2007

Arktiset Aromit ry.

Suppilovahveromuhennoksella täytetyt paprikat (10 annosta)

RAVINTOSISÄLTÖ /annos

170 g (2 kpl)	Sipulia
3 kynttä	Valkosipulia
1,5 rkl	Rypsiöljyä
200 g	Suppilovahveroita (tuoreita)
50 g (yksi pieni porkkanä)	Porkkanaa
170 g (2 kpl)	Tomaattia
0,75 dl	Valkoviiniä
1 tl	Suolaa
0,5 tl	Rouhittua mustapippuria
250 g	Täysjyväriisiä (keitetty)
0,75 dl	Kasvisrasvasekoitetta (rasvaa 15 %)
0,5 dl	Persiljasilppua
0,5 dl	Ruohosipulisilppua
5 kpl	Punaista paprikaa



Kuullota hienonnettuja sipuleita öljyssä pari minuuttia.
Lisää hienonnetut suppilovahverot ja kuutioitu porkkana.
Kypsennä, kunnes sienten neste on haihtunut.
Lisää tomaattikuutiot, valkoviini, mausteet, keitetty riisi sekä kasvisrasvasekoite.
Kypsennä muutama minuutti.
Halkaise paprikat pituussuuntaan kahtia. Huuhtelee paprikat ja poista siemenet.
Täytä paprikanpuolikkaat täytteellä ja lada voideltuun uunivuokaan.
Kypsennä paprikoita 175 asteessa noin 20 min.

Energia

104,52 kcal / 437,32 kJ

Energiaravintoaineet

Rasva	3,96 g	34,41 %
Tyydyttyneet	0,49 g	4,26 %
Monoeenit	1,86 g	16,16 %
Monitydyt.	1,34 g	11,64 %
Linolihappo	0,86 g	7,47 %
Kolesteroli	0 mg	
Hiilihydraatit	12,96 g	50,38 %
Proteiinit	2,58 g	10,03 %

Ravintokuitu

3,35 g

Lisätty sokeri

0 g 0 %

Kivennäisaineet

Natrium:	607,34 mg
Kalium	449,03 mg
Kalsium	23,87 mg
Magnesium	28,72 mg
Fosfori	77,27 mg
Rauta	1,66 mg
Sinkki	0,72 mg
Suola	1,00 g
Suola %	0,52 %

Vitamiinit

A-vitamiini	530,16 µg
D-vitamiini	1,15 µg
Tiamiini (B1)	0,10 mg
Riboflaviini (B2)	0,21 mg
Niasiiniekv	2,16 mg
Pyridoksiini (B6)	0,51 mg
B 12-vitamiini	0 µg
Foolihappo	101,85 µg
C-vitamiini	126,99 mg
E-vitamiini	2,77 mg

Kevyet sienipihvit (10 annosta)

1,5 rkl.....	Rypsiöljyä
170 g (2 kpl)	Punasipulia
6,5 dl.....	Rouskuja (ryöpättynä)
1,5 dl.....	Rasvatonta maitoa
1,5 dl.....	Neljänviljanhiutaleita
250 g	Raejuustoa (rasvatonta)
300 g (4 kpl)	Perunaa
2,5 dl.....	Soijajauhoa (vähärasvaista)
1 tl.....	Jauhettua valkopippuria
1 tl.....	Suolaa
1 dl.....	Persiljaa

Hienonna punasipuli ja kuullota sitä hetki paistinpannalla öljyssä.

Lisää hienonnetut rouskut ja kypsennä hetki.

Raasta raaka peruna hienoksi raasteeksi.

Yhdistä kaikki ainekset keskenään ja sekoita tasaiseksi massaksi.

Muotoile massasta haluamasi kokoisia pihvejä uunipellille leivinpaperin päälle.

Paista 175 asteessa noin 25 min.

RAVINTOSISÄLTÖ /annos

Energia

156,23 kcal / 653,69 kJ

Energiaravintoaineet

Rasva	4,17 g	24,24 %
Tyydyttyneet	0,42 g	2,44 %
Monoeenit.....	1,82 g	10,58 %
Monityydyt.	1,58 g	9,18 %
Linolihapo	1,23 g	7,15 %
Kolesteroli.....	0,45 mg	
Hiilihydraatit.....	15,46 g	40,21 %
Proteiinit.....	13,88 g	36,10 %

Ravintokuitu.....4,73 g

Lisätty sokeri.....0 g

Kivennäisaineet

Natrium.....	1025,69 mg
Kalium.....	754,83 mg
Kalsium.....	85,03 mg
Magnesium.....	65,32 mg
Fosfori.....	194,32 mg
Rauta	3,63 mg
Sinkki	1,48 mg
Suola	1,00 g
Suola %	0,59 %

Vitamiinit

A-vitamiini	21,15 µg
D-vitamiini.....	3,46 µg
Tiamiini (B1)	0,27 mg
Riboflaviini (B2)	0,36 mg
Niasiiniekv.....	2,29 mg
Pyridoksiini (B6).....	0,29 mg
B 12-vitamiini	0,05 µg
Foolihapto.....	101,69 µg
C-vitamiini.....	9,89 mg
E-vitamiini	0,73 mg

Taikina:

3 dl.....	Rasvatonta maitoa
50 g	Hiivaa
1 tl.....	Suolaa
2,5 tl.....	Hunajaa
1 dl.....	Ruishiutaleita
1 dl.....	Seesamin siemeniä (jauhettuna)
6 dl.....	Vehnäjauhoja
1,5 dl.....	Rypsiöljyä

Täyte:

2 tl.....	Rypsiöljyä
100 g (yksi sipuli).....	Punasipulia
2 kynttä.....	Valkosipulia
400 g	Metsäsieniä (esikäsiteltyjä)
150 g	Marinoitua tofua
80 g	Pakastepinaattia
100 g	Kermaviiliä (3,5 g rasvaa)
3 kpl.....	Kananmunia
1 dl.....	Spelttijyviä (keitettyjä)
2 tl.....	Yrttisekoitusta
1 tl.....	Pippurisekoitusta
1 tl.....	Suolaa
2 tl.....	Rakuunaa

Liota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää suola, hunaja, ruishiutaleet ja jauhetut seesaminsienet. Sekoita tasaiseksi. Lisää vehnäjauhot ja öljy. Vaivaa taikina tasaiseksi ja anna kohota leivinliinalla peitettynä. Täytettä varten kuullota silputtuja sipuleita hetki öljyssä. Lisää hienonnetut sienet. Kypsennä, kunnes sienistä irronnut neste on haihtunut. Jäähdytä sieniseos. Lisää sieniseoksen joukkoon muut täyteen ainekset ja sekoita tasaiseksi. Kauli kohonnut taikina leivinpaperin päällä, lähes kaksi kertaa leivinpelliin kokoiseksi levyksi. Levitä taikinan toiselle puolelle täyte. Käännä toinen puoli taikinasta kanneksi ja nipistele reunat tiiviisti yhteen. Anna kohota noin 20 min. Pistele piirakan pintaan reikiä haarukalla. Voitele piirakka kananmunalla ja ripottele pintaan seesaminsieniä. Paista piirakkaa 200 asteessa noin 30 min.

Energia

206,55 kcal / 865,21 kJ

Energiaravintoaineet

Rasva.....	11,44 g	50,30 %
Tyydyttyneet	1,10 g	4,84 %
Monoeenit.....	5,65 g	24,84 %
Monityydyt.	3,75 g	16,49 %
Linolihapo	2,77 g	12,18 %
Kolesteroli.....	34,82 mg	
Hiilihydraatit	19,24 g	37,85 %
Proteiinit.....	6,16 g	12,12 %

Ravintokuitu.....2,02 g

Lisätty sokeri.....0,82 g0,77 %

Kivennäisaineet

Natrium.....	351,94 mg
Kalium.....	180,08 mg
Kalsium.....	107,01 mg
Magnesium.....	25,55 mg
Fosfori.....	98,83 mg
Rauta	2,48 mg
Sinkki	0,91 mg
Suola	0,80 g
Suola %	0,74 %

Vitamiinit

A-vitamiini.....	45,93 µg
D-vitamiini.....	0,74 µg
Tiamiini (B1)	0,15 mg
Riboflaviini (B2)	0,18 mg
Niasiiniekv.....	1,95 mg
Pyridoksiini (B6).....	0,13 mg
B 12-vitamiini.....	0,29 µg
Foolihapto.....	30,34 µg
C-vitamiini.....	3,59 mg
E-vitamiini	2,36 mg

9 dl.....	Kalalientä
250 g	Tomaattimurskaa
120 g (1 kpl)	Porkkanaa
600 g (5 kpl)	Sipulia
2 kynttä	Valkosipulia
0,5 dl.....	Tuoretta basilikaa
1 tl.....	Rouhittua mustapippuria
400 g (noin 6 perunaa).....	Perunaa
350 g	Metsäsieniä (esikäsiteltynä)
350 g	Kirjolohta
0,5 dl.....	Tuoretta tilliä



Kuumenna kalaliemi kiehuvaaksi. Lisää tomaattimurska, kuutioitu porkkanat, kuutioitu sipuli, mausteet, lohkottu peruna ja viipaloidut sienet.

Keitä, kunnes perunat ovat kypsiä.

Lisää kuutioitu lohi ja hauduta kypsäksi.

Tarkista maku ja ripottele pinnalle tuoretta tilliä ennen tarjoilua.



Energia

139,58 kcal / 584,02 kJ

Energiaravintoaineet

Rasva	5,19 g	33,77 %
Tyydyttyneet	0,99 g	6,44 %
Monoeenit.....	1,87 g	12,17 %
Monityydyt.	1,13 g	7,35 %
Linolihappo	0,35 g	2,28 %
Kolesteroli.....	28,83 mg	
Hiilihydraatit	14,06 g	40,93 %
Proteiinit.....	8,58 g	24,98 %

Ravintokuitu.....2,63 g

Lisätty sokeri.....0 g

Kivennäisaineet

Natrium	167,39 mg
Kalium.....	810,90 mg
Kalsium.....	93,19 mg
Magnesium	37,95 mg
Fosfori.....	194,29 mg
Rauta	2,07 mg
Sinkki.....	1,22 mg
Suola.....	1,00 g
Suola %	0,80 %

Vitamiinit

A-vitamiini.....	237,86 µg
D-vitamiini	5,16 µg
Tiamiini (B1)	0,22 mg
Riboflaviini (B2)	0,24 mg
Niasiiniekv.	3,67 mg
Pyridoksiini (B6).....	0,60 mg
B 12-vitamiini.....	2,00 µg
Foolihappo	50,88 µg
C-vitamiini.....	15,81 mg
E-vitamiini.....	0,32 mg

3 rkl.....	Rypsiöljyä
400 g	Korvasieniä (ryöpättyjä)
2,5 rkl.....	Sitruunamehua
1,5 dl.....	Kalalientä
2 tl.....	Suolaa
0,5 tl.....	Jauhettua valkopippuria
2 rkl.....	Kuivattua tilliä
1,25 kg.....	Lohifilee



Kuumenna öljy pannulla. Lisää esikäsitellyt ja paloitellut korvasienet. Kypsennä muutama minuutti. Lisää sitruunamehu, kalaliemi, puolet suolasta ja mausteet. Kuumenna kiehuvaksi ja ota pois liedeltä. Laita lohifilee voideltuun uunivuokaan, nahkapuoli alaspäin. Ripottele jäljelle jäänyt suola kalan pintaan. Paista lohifilee uunissa lähes kypsäksi. Sivele sienitahna lohen pintaan ja jatka kypsentämistä noin 10 min. Tahna on herkullista minkä tahansa kalan päällä ja sopii hyvin myös lihalle.

Energia

240,51 kcal / 1006,31 kJ

Energiaravintoaineet

Rasva	15,16 g	57,25 %
Tyydyttyneet	2,54 g	9,59 %
Monoeenit.....	6,87 g	25,94 %
Monityydyt.	4,31 g	16,28 %
Linolihappo	1,31 g	4,95 %
Kolesteroli.....	88,60 mg	
Hiihihydraatit.....	1,42 g	2,40 %
Proteiinit.....	23,84 g	40,27 %

Ravintokuitu.....	0,86 g	
Lisätty sokeri.....	0 g	0 %

Kivennäisaineet

Natrium.....	741,90 mg
Kalium.....	656,43 mg
Kalsium.....	31,33 mg
Magnesium	37,53 mg
Fosfori.....	337,14 mg
Rauta	1,70 mg
Sinkki	1,22 mg
Suola	1,67 g
Suola %	0,86 %

Vitamiinit

A-vitamiini	18,99 µg
D-vitamiini.....	17,67 µg
Tiamiini (B1)	0,33mg
Riboflaviini (B2)	0,31 mg
Niasiiniekv.....	11,56 mg
Pyridoksiini (B6).....	1,34 mg
B 12-vitamiini	7,75 µg
Foolihappo.....	52,19 µg
C-vitamiini.....	4,17 mg
E-vitamiini	3,85 mg

1 kg (tuoreita)	Metsäsieniä, esim. herkkutatteja	GL
100 g (yksi sipuli).....	Sipulia	
150 g (kaksi pientä sipulia).....	Punasipulia	
4 kynttä	Valkosipulia	
10 kpl.....	Maustepippureita (kokonaisia)	
10 kpl.....	Mustapippureita (kokonaisia)	
3 kpl.....	Laakerinlehtiä	
3 kpl.....	Tillin oksia	
3 kpl.....	Persiljan oksia	
2 tl.....	Suolaa	
1,5 dl.....	Valkoista balsamiviinietikkaa	
1,5 dl.....	Rypsiöljyä	

Paloittele tuoreet sienet ja paista niitä pannulla, kunnes niistä irronnut neste on haihtunut. Viipaloi sipulit renkaiksi.

Lado sienet, sipulit, suola ja mausteet kerroksittain puhtaaseen lasipurkkiin.

Sekoita balsamiviinietikka ja öljy keskenään ja kaada sienten päälle.

Liemen tulee peittää ainekset.

Anna sienten marinoitua jääkaapissa 3-4 päivää.

Kääntelee purkkia väliillä, jotta sienet marinoituvat tasaisesti.

Marinoidut sienet ovat herkullisia esimerkiksi leivän päällä ja salaateissa.



Energia

161,78 kcal / 676,91 kJ

Energiaravintoaineet

Rasva	15,35 g	86,17 %
Tyydyttyneet	0,85 g	4,77 %
Monoeenit.....	8,56 g	48,05 %
Monityydyt.	4,85 g	27,23 %
Linolihapo	3,31 g	18,58 %
Kolesteroli.....	88,60 mg	
Hiilihydraatit.....	4,35 g	10,92 %
Proteiinit.....	1,45 g	3,64 %

Ravintokuitu.....1,58 g

Lisätty sokeri.....0,02 g

Kivennäisaineet

Natrium.....	596,66 mg
Kalium.....	197,71 mg
Kalsium.....	19,62 mg
Magnesium.....	7,60 mg
Fosfori.....	36,52 mg
Rauta	1,34 mg
Sinkki	0,51 mg
Suola	1,50 g
Suola %	1,43 %

Vitamiinit

A-vitamiini.....	29,97 µg
D-vitamiini.....	1,20 µg
Tiamiini (B1)	0,05 mg
Riboflaviini (B2)	0,17 mg
Niasiiniekv.....	0,24 mg
Pyridoksiini (B6).....	0,13 mg
B 12-vitamiini	0 µg
Foolihapto.....	22,66 µg
C-vitamiini.....	8,51 mg
E-vitamiini	3,66 mg

Sienikastike

2 rkl.....	Rypsiöljyä
80 g (1 kpl)	Sipulia
500 g	Rouskuja (ryöpättyjä)
2,5 dl.....	Vehnäjauhoja
3 dl.....	Vettä
2 rkl.....	Kasvisliemijauhetta
0,5 tl.....	Rouhittua mustapippuria
1 tl.....	Suolaa
1,5 tl.....	Timjamia (kuivattua)
1,5 tl.....	Basilikaa (kuivattua)
1,5 tl.....	Oreganoa (kuivattua)
60 g	Tomaattipyreetä

Juustokastike

2 rkl.....	Rypsiöljyä
0,5 dl.....	Vehnäjauhoja
5 dl.....	Rasvatonta maitoa
170 g	Sulatejuustoa (rasvaa 9 %)
0,5 tl.....	Jauhettua valkopippuria

Lisäksi

n. 10 kpl.....	Täysjyvälasagnelevyjä
80 g	Juustoa (rasvaa 5 %)

Sienikastiketta varten silppua sipuli ja kuullota sitä hetki paistinpannalla, öljyssä. Lisää viipaloidut rouskut. Ripottele pinnalle vehnäjauhot ja lisää vesi. Kuumenna kiehuvaaksi. Lisää kasvisliemijauhe, mausteet ja tomaattipyree. Keitä muutama minuutti ja ota kattila pois liedeltä.

Juustokastiketta varten kuumenna öljy kattilassa ja lisää vehnäjauhot. Keitä seosta muutama minuutti sekoittaen. Lisää maito ja kuumenna kiehuvaaksi koko ajan sekoittaen. Sulata sulatejuusto maidon joukkoon ja mausta.

Ota kattila pois liedeltä.

Voitele uunivuoka ja laita pohjalle sienikastiketta. Lado sienikastikkeen päälle lasagnelevyt ja niiden päälle juustokastiketta. Jatka kasaamista kunnes lasagnelevyjä on noin neljässä kerroksessa. Säästä päällimmäiseksi hiukan juustokastiketta ja ripottele sen päälle juustoraastetta. Paista 200 asteessa noin 50 min.

Energia

212,56 kcal / 889,37 kJ

Energiaravintoaineet

Rasva	9,26 g	39,57 %
Tyydyttyneet	1,53 g	6,54 %
Monoeenit.....	4,27 g	18,24 %
Monityydyt.	2,31 g	9,87 %
Linolihappo	1,63 g	6,96 %
Kolesteroli.....	5,55 mg	
Hiihihydraatit.....	20,91 g	39,97 %
Proteiinit.....	10,96 g	20,95 %

Ravintokuitu.....3,04 g

Lisätty sokeri.....0 g

Kivennäisaineet

Natrium	957,71 mg
Kalium.....	322,70 mg
Kalsium.....	270,68 mg
Magnesium.....	36,91 mg
Fosfori.....	217,70 mg
Rauta	2,39 mg
Sinkki	1,84 mg
Suola	1,10 g
Suola %	0,53 %

Vitamiinit

A-vitamiini	44,35 µg
D-vitamiini.....	2,80 µg
Tiamiini (B1).....	0,11 mg
Riboflaviini (B2)	0,34 mg
Niasiiniekv.....	2,77 mg
Pyridoksiini (B6).....	0,17 mg
B 12-vitamiini	0,39 µg
Foolihappo.....	28,59 µg
C-vitamiini.....	2,61 mg
E-vitamiini	1,64 mg

200 g	Rouskuja (ryöpättyjä)
200 g (2 kpl)	Omenaa
200 g (2 kpl)	Herkkukurkkua
200 g (2 kpl)	Paprikaa
40 g	Ruohosipulia
150 g	Raejuustoa (rasvatonta)
0,5 tl.....	Rouhittua mustapippuria

L

Kuutioi kuorittu omena, puhdistettu paprika ja herkkukurkku.
 Hienonna esikäsitellyt rouskut ja silppua ruohosipuli.
 Yhdistä kaikki salaatin ainekset ja sekoita tasaiseksi.
 Anna maustua jääkaapissa muutama tunti.
 Lisänä voit tarjota esim. öljypohjaista salaatinkastiketta.



Energia

28,83 kcal / 120,61 kJ

Energiaravintoaineet

Rasva	0,34 g	10,71 %
Tyydyttyneet	0,08 g	2,52 %
Monoeenit.....	0,05 g	1,58 %
Monitydyt.	0,10 g	3,15 %
Linolihappo	0,08 g	2,52 %
Kolesteroli.....	0,19 mg	
Hiilihydraatit.....	2,88 g	40,59 %
Proteiinit.....	3,54 g	49,90 %

Ravintokuitu.....1,14 g

Lisätty sokeri.....0 g

Kivennäisaineet

Natrium.....	383,32 mg
Kalium.....	171,60 mg
Kalsium.....	19,34 mg
Magnesium.....	7,72 mg
Fosfori.....	32,79 mg
Rauta.....	0,84 mg
Sinkki.....	0,33 mg
Suola	1,10 g
Suola %	0,53 %

Vitamiinit

A-vitamiini.....	68,55 µg
D-vitamiini.....	1,11 µg
Tiamiini (B1)	0,04 mg
Riboflaviini (B2)	0,13 mg
Niasiiniekv.....	0,41 mg
Pyridoksiini (B6).....	0,14 mg
B 12-vitamiini.....	0 µg
Foolihappo.....	21,39 µg
C-vitamiini.....	31,22 mg
E-vitamiini.....	0,01 mg

Rousku-perunasalaatti (10 annosta)

150 g	Rouskuja, esim. karvarouskuja (ryöpätty)	GL
170 g (3 kpl)	Keitettyä perunaa	
100 g (1 kpl)	Punaista paprikaa	
100 g (1 kpl)	Herkkukurkkua	
100 g (2 kpl)	Tomaattia	
50 g (1 kpl)	Sipulia	
100 g	Säilykemaissia	
2,5 rkl	Tuoretta persiljasilppua	
Kastike		
1 rkl	Sitruunamehua	
1 rkl	Rypsiöljyä	
2 tl	Hunajaa	
ripaus	Jauhettua viherpippuria	
1 tl	Sinappia	
1 tl	Yrttisekoitusta	
ripaus	Pippurisekoitusta	

Viipaloi esikäsitellyt rouskut. Kuutioi keitetty peruna, paprika, herkkukurkku ja tomaatti. Silppua sipuli ja ruohosipuli. Yhdistä kaikki salaatin ainekset ja sekoita tasaiseksi. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja kaada salaatin päälle. Sekoita ja anna maustua jääkaapissa muutama tunti. Valmiin salaatin voit koristella esim. hienonnetulla persijalla.



RAVINTOSISÄLTÖ /annos

Energia

59,14 kcal / 247,46 kJ

Energia- ja ravintoaineet

Rasva	2,37 g	36,39 %
Tyydyttyneet	0,14 g	2,15 %
Monoeenit	1,23 g	18,86 %
Monitydyt.	0,79 g	12,13 %
Linolihappo	0,55 g	8,45 %
Kolesteroli	0,19 mg	
Hiihihydraatit	8,03 g	55,16 %
Proteiinit	1,28 g	8,79 %

Ravintokuitu	1,59 g	
Lisätty sokeri	0,82 g	0,98 %

Kivennäisaineet

Natrium	247,19 mg
Kalium	222,99 mg
Kalsium	9,69 mg
Magnesium	12,14 mg
Fosfori	37,50 mg
Rauta	0,77 mg
Sinkki	0,37 mg
Suola	1,10 g
Suola %	0,53 %

Vitamiinit

A-vitamiini	73,89 µg
D-vitamiini	0,83 µg
Tiamiini (B1)	0,05 mg
Riboflaviini (B2)	0,08 mg
Niasiiniekv.	0,84 mg
Pyridoksiini (B6)	0,18 mg
B 12-vitamiini	0 µg
Foolihappo	31,13 µg
C-vitamiini	20,88 mg
E-vitamiini	0,89 mg

0,5 dl.....	Oliiviöljyä
1,5 rkl.....	Sitruunamehua
2 rkl.....	Fariinisokeria
1 tl.....	Currya
2 rkl.....	Basilikasilppua
4 dl.....	Täysjyvämakaronia (keitettyä)
300 g.....	Broilerisuikaleita (hunajamarinoitua)
200 g.....	Paistettuja herkkutatteja
130 g (1 kpl).....	Punaista paprikaa
40 g (noin yksi ruukku).....	Rucolasalaattia
4 kpl.....	Aurinkokuivattuja tomaatteja
1 dl.....	Hillosipuleita
2 rkl.....	Tuoretta ruohosipuli silppua



Sekoita öljy, sitruunamehu, fariinisokeri, curry ja basilika kastikkeeksi. Lisää kypsä täysjyvämakaroni kastikkeen sekaan marinoitumaan. Paista broileri kypsäksi ja jäähdytä. Kuutioi esikäsitellyt metsäsienet ja paprika. Revi rucolasalaatti ja pilko aurinkokuivatut tomaatit. Hienonna ruohosipuli. Yhdistä kaikki salaatin ainekset keskenään ja lisää joukkoon marinoitu makaroni ja broilerisuikaleet. Anna maustua jääkaapissa muutama tunti.



Energia

197,751 kcal / 827,39 kJ

Energia- ja ravintoaineet

Rasva	9,92 g	45,56 %
Tyydyttyneet	1,35 g	6,20 %
Monoeneit.....	5,60 g	25,72 %
Monityydyt.	1,85 g	8,50 %
Linolihappo	1,64 g	7,53 %
Kolesteroli.....	22,09 mg	
Hillihydraatit.....	18,62 g	38,26 %
Proteiinit.....	8,12 g	16,68 %

Ravintokuitu	1,45 g	
Lisätty sokeri.....	2,33 g	2,10 %

Kivennäisaineet

Natrium	222,11 mg
Kalium.....	263,21 mg
Kalsium.....	15,27 mg
Magnesium	17,51 mg
Fosfori.....	88,48 mg
Rauta	1,68 mg
Sinkki	0,79 mg
Suola	1,10 g
Suola %	0,53 %

Vitamiinit

A-vitamiini	67,87 µg
D-vitamiini.....	0,79 µg
Tiamiini (B1)	0,09 mg
Riboflaviini (B2)	0,16 mg
Niasiiniekv.....	0,75 mg
Pyridoksiini (B6).....	0,24 mg
B 12-vitamiini	0 µg
Foolihappo.....	27,55 µg
C-vitamiini.....	21,49 mg
E-vitamiini	1,61 mg

10 kpl.....	Uuniperunoita (Van Gogh)
300 g	Rouskuja (ryöpättynä)
100 g (1 kpl)	Punasipulia
3 rkl.....	Rypsiöljyä
0,5 tl.....	Suolaa
1,5 tl.....	Pippurisekoitusta
1,5 dl.....	Tuoretta persiljasilppua
2 kpl.....	Kananmunia
2 dl.....	Rasvatonta maitoa
Ruohosipulia koristeluun	



Keitä perunat kuorineen melkein kypsiksi. Jäähdytä perunat. Puolita perunat ja kaavi sisus pois kuorta rikkomatta. Säästä puolet perunoiden sisuksesta. Kuumenna öljy pannulla. Paista silputtua sipulia ja hienonnettuja sieniä pannulla pari minuuttia. Mausta ja lisää säästetty perunan sisus sekä persilja. Vatkaa kananmunat maitoon ja lisää sieniseoksen joukkoon. Täytä perunanpuolikkaat sieniseoksella. Kuumenna perunat ennen tarjoilua ja koristele tuoreella ruohosipulilla.

Energia

208,99 kcal / 874,45 kJ

Energiaravintoaineet

Rasva	9,01 g	39,15 %
Tyydyttyneet	0,79 g	3,43 %
Monoeenit.....	4,83 g	20,99 %
Monitydyt.	2,69 g.....	11,69 %
Linolihappo	1,83 g	7,95 %
Kolesteroli.....	46,42 mg	
Hiilihydraatit.....	26,00 g	50,55 %
Proteiinit.....	5,46 g	10,61 %

Ravintokuitu.....3,77 g

Lisätty sokeri.....0 g

Kivennäisaineet

Natrium.....	820,25 mg
Kalium.....	919,31 mg
Kalsium.....	49,12 mg
Magnesium.....	44,17 mg
Fosfori.....	134,76 mg
Rauta.....	2,26 mg
Sinkki.....	1,07 mg
Suola	1,25 g
Suola %	0,53 %

Vitamiinit

A-vitamiini.....	57,25 µg
D-vitamiini.....	1,84 µg
Tiamiini (B1)	0,38 mg
Riboflaviini (B2)	0,24 mg
Niasiiniekv.....	2,23 mg
Pyridoksiini (B6).....	0,75 mg
B 12-vitamiini.....	0,38 µg
Foolihappo.....	76,95 µg
C-vitamiini.....	23,09 mg
E-vitamiini.....	2,21 mg

2 rkl.....	Rypsiöljyä
100 g (1 kpl)	Sipulia
2 kynttä.....	Valkosipulia
400 g	Voitatteja (paistamalla esikäsiteltyjä)
80 g	Purjoa
1,5 tl.....	Yrttisuolaa
1 tl.....	Suolaa
1,5 rkl.....	Vehnäjauhoja
3 dl.....	Vettä
600 g (7 kpl)	Kypsää perunaa
300 g (5 kpl)	Tomaattia
0,5 dl.....	Tuoretta ruohosipulisilppua
1 dl.....	Tuoretta basilikaa
100 g	Juustoa (rasvaa 5 %)

Kuumenna öljy pannulla ja kuullota siinä hienonnettu sipuli ja viipaloitu valkosipuli. Lisää voitattit ja viipaloitu purjo. Kypsennä muutama minuutti. Lisää suolat ja ripottele vehnäjauhot seoksen pinnalle. Sekoita tasaiseksi ja lisää vesi. Keitä muutama minuutti ja ota seos pois liedeltä. Viipaloi kypsät perunat ja tomaatit. Voitele uunivuoka ja lado perunaviipaleet pohjalle. Lado tomaatit ja hienonnetut yrtit perunoiden päälle. Kaada sieniseos tomaattien päälle ja ripottele pinnalle juustoraaste. Kypsennä vuokaa noin 20 min. 175 asteessa. Tarjoa lisänä esimerkiksi vihreää salaattia ja täysjyväpatonkia.



Energia

121,29 kcal / 507,50 kJ

Energiaravintoaineet

Rasva	3,95 g	29,58 %
Tyydyttyneet	0,22 g	1,65 %
Monoeenit.....	1,75 g	13,10 %
Monitydyt.	1,11 g	8,31 %
Linolihappo	0,75 g	5,62 %
Kolesteroli.....	0 mg	
Hiilihydraatit.....	14,85 g	49,74 %
Proteiinit.....	6,08 g	20,37 %

Ravintokuitu.....	1,85 g	
Lisätty sokeri.....	0 g	0 %

Kivennäisaineet

Natrium.....	400,04 mg
Kalium.....	642,20 mg
Kalsium.....	148,41 mg
Magnesium.....	27,20 mg
Fosfori.....	80,89 mg
Rauta	2,14 mg
Sinkki	0,80 mg
Suola	1,12 g
Suola %	0,56 %

Vitamiinit

A-vitamiini.....	51,99 µg
D-vitamiini.....	1,20 µg
Tiamiini (B1)	0,15 mg
Riboflaviini (B2)	0,21 mg
Niasiiniekv.....	0,50 mg
Pyridoksiini (B6).....	0,24 mg
B 12-vitamiini	0 µg
Foolihappo.....	49,36 µg
C-vitamiini.....	18,73 mg
E-vitamiini	0,97 mg

Taikina

2,25 dl.....	Vehnäjauhoja
0,5 dl.....	Ruisjauhoja
3 kpl.....	Kananmunia
1 tl.....	Suolaa
6 dl.....	Rasvatonta maitoa

Täyte

2 rkl.....	Rypsiöljyä
100 g (1 kpl)	Punasipulia
700 g	Voitatteja (paistamalla esikäsiteltyjä)
2,5 rkl.....	Vehnäjauhoja
1,5 dl.....	Kasvisrasvasekoitetta (rasvaa 7 %)
1 tl.....	Suolaa
0,5 tl.....	Pippurisekoitusta
0,5 dl.....	Tuoretta ruohosipulisilppua
0,5 dl.....	Tuoretta persiljasilppua
50 g	Juustoa (5 % rasvaa)

Sekoita taikinan ainekset keskenään ja laita jääkaappiin, täytteen valmistuksen ajaksi. Täytettä varten silppua sipulit ja kuullota niitä hetki öljyssä. Lisää esikäsitellyt voitait ja paista hetki. Ripottele vehnäjauhott joukkoon ja lisää kasvisrasvasekoite. Keitä muutama minuutti. Mausta täyte. Paista kreppitaikinasta ohuita kreppejä. Täytä krepit täytteellä ja kääri rullalle. Lado krepit voideltuun uunivuokaan ja ripottele päälle raastettua juustoa. Kuorruta kreppejä 200 asteessa noin 15 min.



Energia

184,52 kcal / 772,03 kJ

Energiaravintoaineet

Rasva	7,13 g	35,09 %
Tyydyttyneet	1,09 g	5,37 %
Monoeenit.....	3,37 g	16,10 %
Monitydyt.	1,69 g	8,32 %
Linolihappo	1,05 g	5,17 %
Kolesteroli.....	73,64 mg	
Hilihydraatit.....	19,87 g	43,73 %
Proteiinit.....	10,07 g	22,17 %

Ravintokuitu.....2,51 g

Lisätty sokeri.....0 g

Kivennäisaineet

Natrium	685,76 mg
Kalium.....	424,31 mg
Kalsium.....	165,00 mg
Magnesium	24,62 mg
Fosfori.....	179,42 mg
Rauta	3,70 mg
Sinkki	0,79 mg
Suola	1,64 g
Suola %	0,80 %

Vitamiinit

A-vitamiini	58,57 µg
D-vitamiini.....	2,53 µg
Tiamiini (B1)	0,19 mg
Riboflaviini (B2)	0,52 mg
Niasiiniekv.....	2,09 mg
Pyridoksiini (B6).....	0,23 mg
B 12-vitamiini.....	0,72 µg
Foolihappo.....	51,60 µg
C-vitamiini.....	7,64 mg
E-vitamiini	1,28 mg

Karvarouskuilla täytetyt hirvenlihakääryleet (10 annosta)

RAVINTOSISÄLTÖ /annos

3 kynttä.....	Valkosipulia
2 rkl.....	Oliiviöljyä
800 g.....	Karvarouskuja (ryöpättynä)
2,5 tl.....	Suolaa
0,5 tl.....	Rosepippuria
0,5 dl.....	Tuoretta persiljasilppua
2 tl.....	Yrttimaustetta
7 kpl.....	Katajanmarjoja
3 kpl.....	Laakerinlehtiä
1,2 kg.....	Hirvenpaistia



Kuumenna öljy pannulla. Lisää viipaloidut valkosipulinkynnet. Paista kynsiä öljyssä, kunnes ne tummuvat. Poista kynnet. Lisää hienoksi hakatut karvarouskut pannulle ja kypsennä noin 5 min. Lisää suola, rosepippuri, persiljasilppu sekä yrttimauste ja sekoita täyte tasaiseksi.

Leikkaa hirvenpaisti noin 50 gramman siivuiksi. Nuiji siivut ohuiksi. Täytä lihasiivut täytteellä (n. 2 rkl täytettä/siivu). Rullaa kiinni ja sulje hammastikulla. Ruskista kääryleiden pinta kevyesti pannulla. Lado kääryleet voideltuun uunivuokaan. Laita hiukan vettä pohjalle ja lisää katajanmarjat sekä laakerinlehdet veden joukkoon.

Kypsennä kääryleitä 150 asteessa noin 1,5 h. Tarkkaile kypsennyksen aikana, etteivät kääryleet kuivu ja lisää tarvittaessa vettä pohjalle.



Energia

176,87 kcal / 740,05 kJ

Energiaravintoaineet

Rasva	7,26 g	37,28 %
Tyydyttyneet	1,39 g	7,14 %
Monoeenit.....	3,31 g	17,00 %
Monitydyt.	2,10 g	10,78 %
Linolihappo	1,14 g	5,85 %
Kolesteroli.....	0 mg	
Hiilihydraatit.....	2,03 g	4,66 %
Proteiinit.....	25,13 g	57,73 %

Ravintokuitu.....2,51 g

Lisätty sokeri.....0 g

Kivennäisaineet

Natrium.....	1574,68 mg
Kalium.....	749,30 mg
Kalsium.....	14,56 mg
Magnesium.....	40,15 mg
Fosfori.....	319,85 mg
Rauta	6,40 mg
Sinkki	6,25 mg
Suola	1,76 g
Suola %	0,99 %

Vitamiinit

A-vitamiini.....	16,19 µg
D-vitamiini.....	4,53 µg
Tiamiini (B1)	0,17 mg
Riboflaviini (B2)	0,59 mg
Niasiiniekv.....	19,62 mg
Pyridoksiini (B6).....	0,22 mg
B 12-vitamiini	0 µg
Foolihappo.....	37,51 µg
C-vitamiini.....	3,19 mg
E-vitamiini	1,34 mg