



YHTEISTYÖSSÄ  
EKOLOGISEN  
JALANJÄLJEN  
PIENENTÄMISEKSI



YMPÄRISTÖ-  
KASVATUS

## ALKURUOAT

# Avokadosalsalla täytetyt vohvelit

Alle 30 min (10-12 kpl)

K

Itse tehty taikina:

3 dl	Sunnuntai Erikoisvehnäjauhoja
0,5 tl	leivinjauhetta
0,5 tl	suolaa
2	munaa
4 dl	kauramaitoa
2 rkl	Sunnuntai Juokseva Rypsiöljyvalmistetta



Vohvelien paistamiseen:

Sunnuntai Juokseva Rypsiöljyvalmistetta

Avokadosalsa:

1	avokado
1	tomaatti
1	sipuli
1	tuore chili
2 rkl	tuoretta korianteria
1 tl	sitruunamehua
0,5 tl	suolaa
( 1 puristettu valkosipulin kynsi)	

Tarjoiluun:

1 prk soijajogurtia

Ohje:

1. Valmista ensin täyte: Halkaise avokado ja poista siemen ja kuoret. Leikkaa avokado ja tomaatti pieniksi kuutioiksi. Hienonna sipuli, korianteri ja chili. Sekoita ainekset keskenään ja lisää sitruunamehu, suola ja halutessasi puristettu valkosipulin kynsi. Laita salsa kylmään maustumaan vohveleiden paiston ajaksi.

2. Itse tehty taikina: Vatkaa munien rakenne rikki kulhossa ja lisää kauramaito. Sekoita vehnäjauhojen joukkoon leivinjauhe ja suola. Vatkaa jauhoseos munien ja maidon joukkoon ja lisää Sunnuntai Juokseva.

3. Kuumenna vohvelirauta ja voitele se Sunnuntai Juoksevalla.

Kaada taikinaa vohveliraudalle noin 0,75 dl ja paista kunnes vohveli on rapea ja kullankeltainen. Tarjoa heti soijajogurtin ja avokadosalsan kanssa.



YHTEISTYÖSSÄ  
EKOLOGISEN  
JALANJÄLJEN  
PIENENTÄMISEKSI



YMPÄRISTÖ-  
KASVATUS

# Tomaatti-pastakeitto

Alle 60 min 4:lle



## Ainekset:

1	sipuli
2	valkosipulinkynttä
3 rkl	Sunnuntai Juokseva Rypsiöljy- valmistetta
2 rkl	fariinisokeria
1/2 - 1 tl	suolaa
2 rkl	sitruunamehua
1 tl	sambal oelekia (chilitahna)
1 rkl	makeaa soijaa
500 g	tomaattimurskaa
390 g	yrtti-tomaattimurskaa
390 g	chili-tomaattimurskaa
7-8 dl	vettä
2 dl	kaurakermaa
2 dl	Torino Kaura pastaa



## Ohje:

1. Kuori ja pilko sipulit.
2. Kuumenna laakeassa kattilassa Sunnuntai Juokseva.
3. Lisää joukkoon sipulit, fariinisokeri, suola, sitruunamehu, sambal oelekia ja makea soijakastike. Freesaa 2-3 minuuttia.
4. Lisää joukkoon tomaattimurskat ja vesi. Anna kiehua hiljalleen 30 minuuttia. Lisää kaurakerma.
5. Siirrä kattila sivuun ja soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi.
6. Siirrä keitto takaisin hellalle. Lisää joukkoon Kaurapasta ja anna kiehua 5 minuuttia välillä sekoitellen.
7. Lisäkkeenä voit tarjota paahdettua sipulirouhetta.



YHTEISTYÖSSÄ  
EKOLOGISEN  
JALANJÄLJEN  
PIENENTÄMISEKSI



YMPÄRISTÖ-  
KASVATUS

## PÄÄRUOAT

### Punajuuripihvit

Alle 60 min (8 kpl)

L M K Ø

#### Ainekset:

2	punajuurta ( 250 g)
1	sipuli
8 dl	vettä
1,5 dl	Torino Ohrahelmeä
2 dl	perunahiutaleita
1,5 rkl	siirappia
2 tl	perunamaustetta
1 tl	kuivattua timjamia
0,5 tl	viherpippuria murskattuna
0,75 tl	suolaa

#### Paistamiseen:

Sunnuntai Juokseva Rypsiöljyvalmistetta

#### Keltainen yrttikastike:

2 dl	maustettua kaurapohjaista kermaa (esim. sipuli)
0,5 rkl	Sunnuntai Erikoisvehnäjauhoja
0,5	kasvisfondia
1 dl	hienonnettua persiljaa tai tilliä
0,5 tl	kurkumaa

#### Ohje:

1. Kuori punajuuret ja sipuli. Raasta punajuuret ja hienonna sipuli.
2. Keitä ohrasuurimoita noin 15 minuuttia. Lisää raastettu punajuuri ja sipuli. Jatka keittämistä vielä 3-4 minuuttia.
3. Ota kattila pois liedeltä ja sekoita joukkoon perunahiutaleet ja mausteet. Anna seoksen jäähtyä.
4. Muotoile massasta vedellä kostutetuun käsin 8 pihviä.
5. Paista pihvit paistinpannulla Sunnuntai Juoksevassa molemmin puolin kauniin ruskeiksi.

#### Kastike:

Laita kaurakerma, vehnäjauhot ja kasvisliemikuutio pinnoitettuun kattilaan. Kuumenna sekoittaen kunnes seos kiehahtaa. Keitä hiljalleen 1-2 minuuttia. Lisää yrtit ja kurkuma.





YHTEISTYÖSSÄ  
EKOLOGISEN  
JALANJÄLJEN  
PIENENTÄMISEKSI



YMPÄRISTÖ-  
KASVATUS

# Sieniohratto

Alle 60 min

**L M K Ø**

## Ainekset:

1	sipuli
2	porkkanaa
2 rkl	rypsiöljyä
1 tlk	säilykesieniä valutettuna (315/160 g)
TAI	
2-3 dl	pakastettuja metsäsieniä
2,5 dl	Torino Orahamelmeä
7 dl	vettä
1 tl	kasvisliemikuutio
0,5 tl	mustapippuria
1 tl	paprikajauhetta



## Ohje:

1. Hienonna sipuli ja kuutioi porkkanat. Kuumenna rypsiöljy kattilassa. Kuullota sipuli, porkkanakuutiot ja sienet kuumassa öljyssä.
2. Lisää Torino Orahameli ja anna kuullottua hetki.
3. Lisää vesi, kasvisliemikuutio ja mausteet. Kypsennä miedolla lämmöllä kannen alla välillä sekoittaen noin 15 minuuttia.



YHTEISTYÖSSÄ  
EKOLOGISEN  
JALANJÄLJEN  
PIENENTÄMISEKSI



YMPÄRISTÖ-  
KASVATUS

# Tomaattinen tonnikalakastike

Alle 30 min (4-5:lle)

[L](#) [M](#) [Ø](#)

## Ainekset:

2 l	vettä
1 rkl	rypsiöljyä
1 tl	suolaa
8 dl	Torino Täysjyvä Cappelli pastaa
2 rkl	Sunnuntai Juokseva Rypsiöljy- valmistetta
3 dl	purjосуikaleita (90 g)
1 tl	currya
2	valkosipulin kynttä
2 rkl	Sunnuntai Erikoisvehnäjauhoja
2 tlk	MSC tonnikalaa (200 g/150 g)
2 tlk	tomaattimurskaa
3 rkl	kalafondia tai kasvisfondia
1 tl	timjamia
1 tl	sokeria
0,5 tl	suolatonta sitruunapippuria
1 dl	hienonnettua tilliä

## Ohje:

1. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Kuumenna Sunnuntai Juokseva kasarissa, lisää purjосуikaleet ja kuullota hetki. Lisää joukkoon curry ja puristetut valkosipulin kynnet.
3. Sekoita joukkoon jauhot. Lisää tomaattimurska ja tonnikala. Keitä hiljalleen 5 minuuttia. Lisää mausteet. Tarjoa keitetyn pastan kanssa.





YHTEISTYÖSSÄ  
EKOLOGISEN  
JALANJÄLJEN  
PIENENTÄMISEKSI



YMPÄRISTÖ-  
KASVATUS

## JÄLKIRUOAT

# Pähkinä-kanelimukikakku

Alle 30 min

### Ainekset:

- 1/2 muna
  - 1 rkl omenasosetta
  - 1/2 rkl kauramaitoa
  - 1/2 rkl Sunnuntai Juokseva Rypsiöljyvalmistetta
  - 1/2-1 rkl fariinisokeria
  - 1 maustemitta (1 ml) kanelia
  - 1 maustemitta kardemummaa
  - 1 maustemitta leivinjauhetta
  - 1 tl hasselpähkinärouhetta
  - 2 rkl Sunnuntai Erikoisvehnäjauhoja
  - 1 rkl mantelijauhetta
- Muruseos:
- 1 rkl Sunnuntai Erikoisvehnäjauhoja
  - 1 rkl Elovena kaurahiutaleita
  - 1 rkl fariinisokeria
  - 1 rkl Sunnuntai Juokseva Rypsiöljyvalmistetta



### Ohje:

1. Sekoita muna, omenasose, kauramaito ja Sunnuntai Juokseva keskenään.
2. Sekoita joukkoon kuivat aineet.
3. Kaada taikina mukiin.
4. Valmista kuorrutus sekoittamalla kaikki aineet keskenään. Murustele taikinan pinnalle.
5. Kypsennä mikrossa täydellä teholla noin 1 1/2 minuuttia.
6. Nauti lämpimänä jäätelön tai kermavaahdon kanssa.



YHTEISTYÖSSÄ  
EKOLOGISEN  
JALANJÄLJEN  
PIENENTÄMISEKSI



YMPÄRISTÖ-  
KASVATUS

# Kaurainen mansikkahyve

Alle 30 min (4:lle)



Ainekset :

5 dl	mansikoita
4 dl	Elovena Kaurahiutaleita
3 dl	kauramaitoa
3/4 dl	sokeria
1 tl	vanilliinisokeria
1	banaani

Ohje :

1. Soseuta mansikat sauvasekoittimella.
2. Lisää kaurahiutaleet, kauramaito, sokerit ja viipaloitu banaani.
3. Sekoita tasaiseksi ja tarjoile.

