

MIELENREITIN RETKIRUOAT



Mielenreitin retkiruoat

SISÄLLYS

Keitot	3
Pastat	9
Padat	11
Risotot	13
Nuotioperunat, pitsat ja texmex	15
Villiyrttireseptit	20
Herkut ja jälkiruoat	23

MIELNREITIN REITIN RETKIRUOAT

Tämän vihkosen reseptit on koottu Mielenreitin retkillä vuosina 2022-2024.

Ruoan valmistaminen retkillä on elämys, joka kokoaa porukan yhteen ja toimii yhteishengen kohottajana.

Nautinnollisia ruoanvalmistushetkiä retkillä! 😊

Eva ja Sirpa

KEITOT

VEGEJAUHIS-BATAATTIKEITTO

4:lle



200	g	vegerouhetta
1-2		valkosipulin kynttä
2	rkl	ruokaöljyä
0,5	tl	suolaa
4	dl	vettä
1	pkt	bataattisoseetta (400 g)
1	pss	pakastevihannessekoitusta (250 g)
1		kasvisliemikuutio
0,5	tl	kuivattua timjamia
0,25	tl	rouhittua mustapippuria

1. Hienonna valkosipulin kynnet.
2. Laita isompi retkikeittimen kattila lämpiämään. Lisää ruokaöljy.
3. Lisää vegerouhe ja valkosipuli. Ripottele joukkoon suola, sekoita. Lisää vesi ja anna kiehua sekoittaen 1-2 minuuttia.
4. Lisää bataattisose, vihannessekoitus, kasvisliemikuutio ja mausteet. Anna kiehua välillä sekoittaen 3-5 minuuttia.
5. Tarkista maku. Tarvittaessa lisää mausteita.

Saanto 1,2 litraa

PAPUKEITTO

3:lle



1		sipuli
2–4		valkosipulin kynttä
2	rkl	ruokaöljyä
1	tlk	tomaattimurskaa (400 g)
1	tlk	kidneypapuja suolaliemessä (400 g)
1		kasvisliemikuutio
n. 2 dl		vettä
		mausteita oman maun mukaan esim. yrttejä, mustapippuria
Lisäksi:		creme fraichea tai vastaava vegaaninen vaihtoehto
		rucolaa

1. Hienossa työlaudalla sipuli ja valkosipulin kynnet. Valuta kidneypavuista suolaliemi pois.
2. Laita isompi retkikeittimen kattila lämpiämään. Lisää ruokaöljyä. Lisää hienonnetut sipuli ja valkosipulin kynnet. Kuullota hetki.
3. Lisää kattilaan tomaattimurska, pavut, kasvisliemikuutio, vesi ja mausteita. Anna kiehua noin 5 minuuttia.
4. Maistele ja lisää tarvittaessa mausteita.
5. Lisää keittoannoksen päälle lusikallinen creme fraichea ja rucolaa.

PORKKANASOSEKEITTOA JA FETA-JUUSTOA

3:lle

1		sipuli
1–3		valkosipulin kynttä
2	rkl	ruokaöljyä
1	pkt	porkkanasosetta (400 g)
2	dl	kaurakermaa
1		kasvisliemikuutio
1–2	tl	kuivattua rakuunaa
Lisäksi:		
150	g	feta-juustoa kuutioituna tai vastaava vegaaninen vaihtoehto



1. Hienonna työlaudalla sipuli ja valkosipulin kynnet.
2. Laita isompi retkikeittimen kattila lämpiämään. Lisää ruokaöljy. Lisää hienonnetut sipuli ja valkosipulin kynnet. Kuullota hetki.
3. Lisää porkkanasose, kaurakerma, kasvisliemikuutio ja rakuuna. Anna kiehua 3–5 minuuttia.
4. Lisää keittoannoksen päälle feta-juustokuutioita.

LINSSIKEITTO

3:lle

1		sipuli
2–4		valkosipulin kynttä
2	rkl	ruokaöljyä
1		paprika
1	tlk	punaisia linssejä suolaliemessä (400 g)
1	tlk	tomaattimurskaa (400 g)
1	tlk	kookosmaitoa (400 g)
1		kasvisliemikuutio mausteita oman maun mukaan esim. jauhettua inkiväätä, chiliä

1. Hienonna työlaudalla sipuli ja valkosipulin kynnet. Leikkaa paprika pieniksi kuutioiksi.
2. Laita isompi retkikeittimen kattila lämpiämään. Lisää ruokaöljy. Lisää hienonnetut sipuli ja valkosipulin kynnet. Kuullota hetki.
3. Valuta linsseistä suolaliemi pois.
4. Lisää kattilaan linssit, tomaattimurska, kookosmaito, kasvisliemikuutio ja mausteita. Anna kiehua noin 5 minuuttia.
5. Maistele ja lisää tarvittaessa mausteita.
6. Lisää keittoon paprikakuutiot. Keitä 1–2 minuuttia.

BATAATTI-MAAPÄHKINÄSOSEKEITTO

3:lle

1		sipuli
1-2		valkosipulin kynttä
1		tomaatti
2 rkl		ruokaöljyä
1	pkt	bataattisoseetta (400 g)
2	dl	kookosmaitoa
1		kasvisliemikuutio
2	rkl	maapähkinävoita
1	tl	chilitahnaa esim. Sambal Olek

1. Hienonna työlaudalla sipuli ja valkosipulin kynnet. Leikkaa tomaatti pieniksi kuutioiksi.
2. Laita isompi retkikeittimen kattila lämpiämään. Lisää ruokaöljy. Lisää hienonnetut sipuli ja valkosipulin kynnet. Kuullota hetki.
3. Lisää kattilaan tomaattikuutiot, bataattisose, kookosmaito, kasvisliemikuutio. Sekoita ja anna kiehua noin 3 minuuttia.
4. Lisää maapähkinävoi ja chilitahna. Kiehauta keitto.



KYLMÄSAVUTOFU-YRTTIKEITTO

4:lle

300	g	kylmäsavutofua
1-2	rkl	ruokaöljyä
0,5-1	rkl	soijakastiketta
5	dl	vettä
1	pss	kasvissuikaleita (250 g)
1		kasvisliemikuutio
2	dl	kaura-kasvirasvasekoitetta (huom! tarvittaessa gluteeniton vaihtoehto)
0,5	dl	hienonnettua tilliä
1	rkl	sitruunamehua
1	tl	currya
0,5	tl	kuivattua timjamia
0,5	tl	kuivattua rosmariinia

1. Hienonna tofu haarukalla tai leikkaa pieniksi kuutioiksi,
2. Laita retkikeittimen isompi kattila lämpiämään. Lisää ruokaöljy.
3. Lisää tofu ja ruskista hetki. Sekoita joukkoon soijakastike.
4. Lisää vesi, kasvissuikaleet ja liemikuutio. Keitä 5 minuuttia.
5. Lisää kaura-kasvirasvasekoite, tilli, sitruunamehu, curry, timjami ja rosmariini. Anna kiehua vielä 2-3 minuuttia.



VEGAANINEN RAMEN-KEITTO

3:lle



1	pieni	paksoi tai pala kiinankaalia (100 g)
2		kevätsipulin vartta
3		valkosipulin kynttä
125	g	maustamatonta tofua
100	g	sieniä esim. siitake, tatti, herkkusieni
2	rkl	ruokaöljyä
0,5	dl	soijakastiketta
1,5	l	vettä
pala		inkivääriä (3 x 3 cm) hienonnettuna tai 1 tl kuivattua inkivääriä
0,5	dl	soijakastiketta
1,5	rkl	vaaleaa misotahnaa
1	rkl	vaaleaa juoksevaa tahinia
1		kasvisliemikuutio
1	pkt	nuudeleita
Lisäksi:		
0,5	ruukkua	tuoretta korianteria (chilikastiketta)

1. Suikaloi paksoi tai kiinankaali, viipaloi kevätsipuli, sienet, tofu ja hienonna valkosipulin kynnet.
2. Laita retkikeittimen isompi kattila kuumenemaan. Lisää ruokaöljy. Lisää tofu ja sienet. Paista käännessä kunnes neste on haihtunut. Mausta soijakastikkeella.
3. Lisää kattilaan vesi, suikaloitu paksoi, hienonnetut valkosipulin kynnet, inkivääri, misotahna, tahini, kasvisliemikuutio ja nuudelit. Keitä 2-3 minuuttia. Lisää kevätsipuliviipaleet. Anna keiton hautua kannen alla vielä noin 2 minuuttia.
4. Lisää hienonnettu korianteri ja halutessasi chilikastiketta. Maistele ja lisää tarvittaessa mausteita.

KALATON KEITTO

4:lle

1	pkt	kylmäsavutofua (300 g)
1	rkl	kasvirasvavevitettä
1	pss	peruna- & keittokasvista
1		kasvisliemikuutio
2–2,5	dl	kaurakermaa (huom. tarvittaessa gluteeniton vaihtoehto)
		tuoretta tilliä
		maun mukaan mustapippuria
n. 1	l	vettä (haluessasi sitruunaa tarjoiluun)



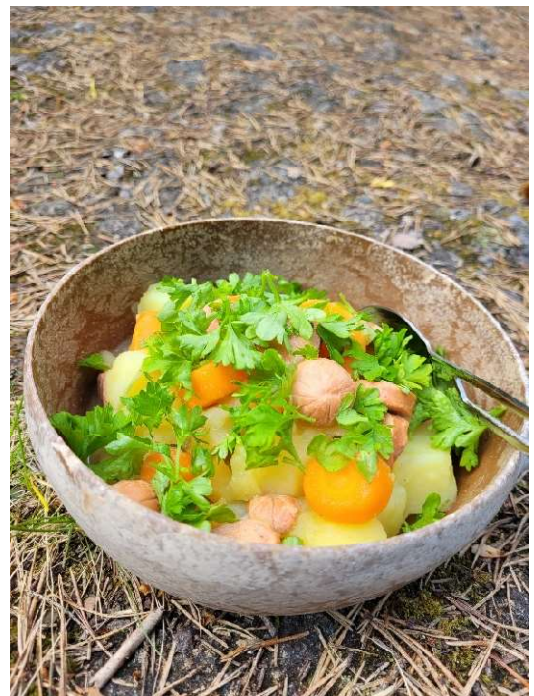
1. Pilko tofu kuutioiksi ja paista se pannulla kasvirasvavevitteessä.
2. Kiehauta vesi ja lisää joukkoon keittokasvikset. Lisää liemikuutio ja keitä kypsäksi.
3. Lisää tofu ja muut ainekset. Lämmitä vielä keitto kuumaksi.

NOPEA VEGENAKKIKEITTO

4:lle

2	rkl	öljyä
1	pss	peruna & keittokasviksia
1	l	vettä
2	kpl	kasvisliemikuutioita
1	pkt	kasvisnukkeja
		pippuria ym. mausteita maun mukaan
Lisäksi:		tuoretta persiljaa.

1. Kuumenna pienemmässä kattilassa vesi
2. Kuumenna isomman kattilan pohjalla tilkka kasviöljyä.
3. Lisää nakit ja kuumenna niihin öljyssä hieman paistopintaa.
4. Lisää kasvikset, kuuma vesi, liemivalmiste ja mausteet.
5. Keitä 10–15 minuuttia, kunnes kasvikset ovat kypsiä. Lisää lopuksi persilja.



PASTAT

PASTA-PESTO

3:lle

4	dl	pastaa
0,5	prk	pestoa
0,5	rs	kirsikkatomaatteja (125 g)
1		mozzarella-pallo
Lisäksi:		tuoretta basilikaa

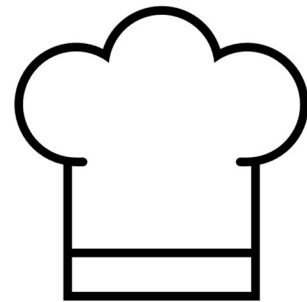
1. Keitä pastaa ohjeen mukaan (n. 6 min)
2. Halkaise kirsikkatomaatit
3. Leikkaa mozzarella palasiksi
4. Valuta pasta ja lisää sekaan pesto, tomaatit ja mozzarella
5. Koristele tuoreella basilikalla.



FENKOLINEN PASTA LINSSEILLÄ & KIRSIKKATOMAATEILLA

4:lle

n. 250	g	pastaa
2	rkl	öljyä
1	tlk	säilykelinssejä
0,5		punasipulia
2		valkosipulinkynttä
1		fenkoli
1	rs	kirsikkatomaatteja
0,5	rkl	sokeria
1	tl	suolaa
	riipaus	mustapippuria
0,5	tl	fenkolinsiemeniä
1	rkl	omenaviinietikkaa
1	prk	kaurakermaa (huom! tarvittaessa gluteeniton vaihtoehto)
2-3	rkl	sitruunanmehua



1. Laita retkikeittimen isompaan kattilaan pastavesi kiehumaan.
2. Valuta linssien neste pois.
3. Kuori ja hienonna punasipuli sekä valkosipulinkyntset.
4. Leikkaa fenkoli pitkittäin puoliksi ja huuhtelee hyvin. Poista kova kanta ja suikaloi fenkoli.
5. Pese kirsikkatomaatit.
6. Keitä pasta, valuta ja lisää öljyä.
7. Kuumenna pienemmässä kattilassa öljyä, lisää pannulle linssit, sipulit ja fenkoli. Paista käännettyä n. 4 min.
8. Mausta sokerilla, suolalla, mustapippurilla, fenkolinsiemenillä ja omenaviinietikalla.
9. Lisää kattilaan kirsikkatomaatit ja kaurakerma. Kuumenna kiehuvaan ja hauduta (pieni lämpö) 5-8 min.
10. Sekoita kastike pastan sekaan ja viimeistele sitruunan mehulla.

LUONNONKALAPASTA

3:lle

1		sipuli
2-3		valkosipulinkynttä
1	tlk	tomaattimurskaa (400 g)
n. 0,5	l	vettä
1	prk	luonnonkalasäilykettä
1		kasvisliemikuutio
1-2	rkl	kapriksia
n. 250	g	pastaa
0,5-1	tl	mustapippuria (tarvittaessa suolaa)

1. Pilko sipuli ja valkosipuli pieneksi.
2. Avaa luonnonkalasäilyke ja kaada osa säilykkeen öljystä kattilan pohjalle.
3. Kuullota sipulit öljyssä.
4. Lisää tomaattimurska, vesi, kalasäilyke, kaprikset, kasvisliemikuutio, pasta ja mustapippuri kattilaan. Keitä kunnes pasta on kypsää.
5. Maistele ja mausta tarvittaessa lisää.



PADAT

SIENI-CURRYHÄRKISPATA

4:lle

5	dl	sieniä esim. kantarellejä, herkkusieniä, tatteja
3	kpl	kevätsipulin vartta
4	kpl	valkosipulin kynttä
1-2	rkl	ruokaöljyä
500	g	perunagnoccheja
1	pkt	Härkis curry -härkäpapumuraa (250 g)
1-2	tl	sitruunamehua
0,5	tl	currya
		rouhittua mustapippuria

Lisäksi:

150	g	feta-juustoa tai vastaavaa vegaanista vaihtoehtoa murusteltuna
1		kevätsipulin varsi viipaloituna

1. Pilko leikkuulaudalla sienet, viipaloi kevätsipulit ja hienonna valkosipulin kynnet.
2. Laita retkikeittimen isompi kattila kuumenemaan. Lisää kantarellit ja paista niitä hetki kunnes neste on haihtunut. Lisää ruokaöljyä.
3. Lisää perunagnoccit ja paista niitä käänellen kunnes ovat saaneet vähän väriä.
4. Lisää härkäpapumuru, sitruunamehu ja mausteet. Maistele ja tarvittaessa lisää mausteita.
5. Lisää ruoka-annoksen päälle feta-juustomurua ja kevätsipulia.

NYHTÖKAURAKÄRISTYS JA PERUNAMUUSI

4:lle

1	iso	sipuli (100 g)
2	rkl	ruokaöljyä
1	pkt	nyhtökauraa, tomaatti (240 g)
4	dl	vettä
1		kasvisliemikuutio
0,5	tl	suolaa
0,25	tl	jauhattua mustapippuria
Lisäksi:		
2		maustekurkkua suikaloituna
1	dl	puolukkahilloa



1. Kuori sipuli ja hienonna se leikkuulaudalla.
2. Laita retkikeittimen kattila lämpiämään. Lisää ruokaöljyä.
3. Lisää hienonnettu sipuli ja kääntele hetki. Lisää nyhtökaura, vesi, liemikuutio, suola ja mustapippuri. Anna kiehua 3-5 minuuttia kunnes neste on enimmäkseen haihtunut.
4. Maistele ja lisää tarvittaessa mausteita.
5. Nauti maustekurkun ja puolukkahillon kera

PERUNAMUUSI

4:lle

1	pss	perunamuusiaineksia (125 g) esim. LIDL Instant Mashed Potato
5	dl	vettä
1	tl	suolaa
2,5	dl	kaura-kasvirasvasekoitetta
25	g	kasvirasvavevitettä

1. Laita retkikeittimen kattila lämpiämään.
2. Tee perunamuusi pakkauksen ohjeen mukaan.
3. Lisää muusiin margariini ja sekoita tasaiseksi.

RISOTOT

VILLIYRTTIRISOTTO NUOTIOLLA

3:lle hengelle



Kerää maastossa näitä: Vuohenputki, piharatamo, nokkonen
HUOM! Kerää vain tuntemiasi villiyrtejä sekä puhtaista paikoista.

2,25	dl	risottoriisiä
1		sipuli (tai 2–3 kevätisipulinvartta)
1–2		raparperin vartta (keskikokoista)
1		kasvisliemikuutio
n. 1,5	dl	parmesaanijuustoa
		oliivi- tai rypsiöljyä
		suolaa
		pippuria

Valmistusohje:

1. Kuori ja pilko raparperi pieneksi ja laita ne sivuun odottamaan.
2. Hienonna villiyrtejä pieneksi, paistele niitä kevyesti tilkassa öljyä pannulla.
3. Mausta suolalla ja pippurilla ja siirrä yrtit sivuun odottamaan.
4. Pilko (kevät)sipulit (valkoinen osa) ja paistele niitä hetki kattilassa oliiviöljyssä.
5. Lisää joukkoon risottoriisi ja paistele niitä miedolla lämmöllä hetken, kunnes risottoriisi on hieman läpikuultavaa.
6. Lisää risottoon hiljalleen vettä (aina kerrallaan sen verran, että riisit juuri ja juuri peittyvät vedestä) sekä liemikuutio ja raparperi. Sekoita risottoa ahkerasti valmistuksen aikana.
7. Lisäile vettä joukkoon hiljalleen, kunnes riisi on kypsää.
8. Lisää parmesan sekä villiyrtejä.
9. Maistele ja mausta tarvittaessa lisää.

SIENIRISOTTO RETKIKEITTIMELLÄ

3:lle hengelle



2 ¼	dl	risottoriisiä
1		sipuli (tai 2–3 kevätisipulinvartta)
n. 0,5	l	sieniä, esim. suppilovahvero, kantarelli, herkkutatti
1		kasvisliemikuutio
n. 1,5	dl	parmesanjuustoa
		oliivi- tai rypsiöljyä
		suolaa
		pippuria

Valmistusohje:

1. Kuori ja pilko sipuli pieneksi.
2. Hienonna sieniä pienemmäksi, paistele ne ja sipulit kevyesti tilkassa öljyä pannulla, mausta suolalla ja pippurilla.
3. Lisää joukkoon risottoriisi ja paistele niitä miedolla lämmöllä hetken, kunnes risottoriisi on hieman läpikuultavaa.
4. Lisää risottoon hiljalleen vettä (aina kerrallaan sen verran, että riisit juuri ja juuri peittyvät vedestä) sekä liemikuutio. Sekoita risottoa ahkerasti valmistuksen aikana.
5. Lisäile vettä joukkoon hiljalleen, kunnes riisi on kypsää.
6. Lisää parmesan.
7. Maistele ja mausta tarvittaessa lisää.

NUOTIOPERUNAT, PITSAT JA TEXMEX

NUOTIOPERUNAT

4:lle

4 isohkoa perunaa esim. Rosamunda foliota

1. Pese perunat ja pistele ne haarukalla.
2. Kääri perunat folioihin nyyteiksi.
3. Laita nyytit hiillokselle tai nuotiolle ritilän päälle. Anna kypsyä silloin tällöin käännellen noin 1 tunti, kunnes perunat ovat kypsiä.
4. Avaa nyytit. Tee perunoihin veitsellä syvät ristiviillot ja avaa niitä vähän.
5. Lusikoi täytettä perunan päälle.

SAVULOHITÄYTE NUOTIOPERUNOILLE / KEITETYILLE PERUNOILLE

4:lle

150	g	savustettua lohta
1	pieni	punasipuli
1	dl	majoneesia
75	g	creme fraichea
1	dl	tilliä hienonnettuna
1	rkl	sitruunamehua
0,5	rkl	Dijon-sinappia
n. 0,5	tl	suolaa
0,25	tl	rouhittua mustapippuria



1. Hienonna savulohi haarukalla kulhossa. Leikkaa sipuli leikkuulaudalla hienoksi.
2. Yhdistä aineet. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa mausteita.

TOFUTÄYTE NUOTIOPERUNOILLE / KEITETYILLE PERUNOILLE

4:lle

150	g	kylmäsavutofua
1	pieni	punasipuli
3	rkl	kapriksia
1	dl	majoneesia
75	g	creme fraichea
1	dl	tilliä hienonnettuna
1	rkl	sitruunamehua
0,5	rkl	Dijon-sinappia
n. 0,5	tl	suolaa
0,25	tl	rouhittua mustapippuria

1. Hienonna tofu haarukalla kulhossa. Leikkaa sipuli ja kaprikset leikkuulaudalla hienoksi.
2. Yhdistä aineet. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa mausteita.



LUONNONKALATÄYTE NUOTIOPERUNOILLE / KEITETYILLE PERUNOILLE

4:lle

1	tlk	säilykejärvikalaa (150 g)
1	pieni	sipuli
1	prk	cremea fraichea (200 g) tai vastaavaa vegaanista tuotetta
0,5	dl	hienonnettua tilliä
0,5	rkl	sitruunamehua
0,5	tl	suolaa
riipaus		jauhettua mustapippuria

1. Valuta kalasta öljy pois. Kuori sipuli ja hienonna leikkuulaudalla.
2. Yhdistä kaikki aineet. Maistele ja lisää tarvittaessa lisää mausteita.

VINKKI

Nuotiperunoiden täytteet sopivat hyvin levitteeksi esimerkiksi ruisleivän/maalaisleivän/lettujen päälle tai tortilloiden täytteeksi.

TRANGIA-PIZZA

1:lle



Mittaa jauhot valmiiksi muovipussiin:

1	dl	vehnä jauhoja
1	tl	leivinjauhetta

Retkellä lisätään pussiin:

0,5	dl	vettä
1	rkl	ruokaöljyä

leivinpaperia
foliota

Täytteeksi esimerkiksi:

tomaattisosetta/pizzakastiketta
luonnonkalaa (säilyke)
tomaattia viipaleina
juustoraastetta
pizzamaustetta

1. Lisää pussiin jauhojen joukkoon vesi ja ruokaöljy. Sulje pussi puristaen samalla ylimääräinen ilma pois. Puristele pussia käsissäsi kunnes taikina on kiinteä ja irtoaa pussin seinästä.
2. Vuoraa retkikeittimen paistinpannun pohja leivinpaperilla ja painele siihen taikina tasaiseksi.
3. Laita retkikeitin lämpenemään.
4. Paista pizzapohjaa folion alla matalalla lämmöllä. Käänä pohja esim. matalan lautasen avulla ja paista toinen puoli.
5. Lisää pizzapohjalle täyteaineet. Laita folio pizzan päälle ja lämmitä pienellä lämmöllä kunnes juusto on sulanut pizzan pinnalla.

NYHTÖKAURA-WRAPIT

4:lle

(2 kpl/hlö)



8		vehnätortillaa (tai tarvittaessa gluteeniton vaihtoehto)
1	iso	sipuli
2-3		valkosipulin kynttä
2	rkl	ruokaöljyä
1	pkt	nyhtökauraa, tomaatti (240 g)
2	dl	vettä
1		kasvisliemikuutio
1	tl	kuivattua timjamia
0,5	tl	suolaa
0,25	tl	jauhattua mustapippuria
Lisäksi:		
2		maustekurkkua suikaloituna
2		tomaattia kuutioituna
1		paprika suikaloituna
		salaatin lehtiä

1. Kuori sipuli ja valkosipulin kynnet, hienonna ne leikkuulaudalla.
2. Laita retkikeittimen kattila lämpiämään. Lisää ruokaöljy.
4. Lisää hienonnetut sipulit ja kääntele hetki. Lisää nyhtökaura, vesi, liemikuutio, suola, timjami ja mustapippuri. Anna kiehua 3-5 minuuttia kunnes neste on enimmäkseen haihtunut. Maistele ja lisää tarvittaessa mausteita.
5. Suikaloi leikkuulaudalla maustekurkut ja paprika, kuutioi tomaatit.
6. Lämmitä tortillat pikaisesti retkikeittimen kattilan kannessa / paistinpannulla.
7. Kokoa wrappi: laita wrapille nyhtökauraseosta muutama lusikallinen ja lisäksi maustekurku- ja paprikasuikaleita, tomaattikuutioita sekä salaatinlehtiä. Käännä wrapin alalaita keskelle, käännä sitten sivut päällekkäin.

HALLOUMI-BATAATIT NUOTIOLLA

3:lle

(4 kpl/ hlö)



1	pitkähkö	pataatti (400 g)
200	g	halloumi-juustoa
		foliota
(n. 20	g	kasvirasvaveitettä)

1. Pese pataatti ja leikkaa se kuorineen noin 1 cm:n paksuisiksi viipaleiksi (12 viipaletta).
2. Viipaloi halloumi 12 osaan.
3. Grillaa bataattiviipaleet halsterissa tai nuotioritilällä kauniin ruskeiksi ja kääri folioon paketiksi nuotin lämpöön jälkikypsymään.
4. Grillaa halloumiviipaleet.
5. Voitele bataatit halutessasi margariinilla. Nosta päälle halloumiviipaleet.
Syö sormin, tämä on näppiruokaa leivän tapaan.

VILLIYRTTIRESEPTIT

HUOM! Kerää vain tuntemiasi villiyrtejä sekä puhtaista paikoista.



SALAATTI

3:lle

Kerää näitä villiyrtejä: vuohenputki, voikukka (lehti & kukka), poimulehti, käenkaali

0,5-1	ruukkua	vihersalaattia
2		kevätsipulinvartta
2		tomaattia
0,25		kurkkua

Salaatinkastike:

0,5	dl	ruokaöljyä
2	rkl	sitruunamehua tai balsamicoa
0,5	tl	sokeria
0,25	tl	suolaa
ripaus		mustapippuria

1. Pilko kasvikset ja villiyrtejä.
2. Yhdistä salaatinkastikkeen ainekset kulhossa.
3. Yhdistä salaattiaineet ja kastike.

PESTO 3:lle

Kerää näitä villiyrtejä: nokkonen, poimulehti

n. 0,5	litraa	villiyrtejä
1-2		valkosipulinkynttä
0,5	dl	auringonkukansiemeniä
0,5	dl	oliiviöljyä
0,5-1	tl	suolaa
(riipaus		mustapippuria)

1. Ryöppää nokkoset: laita ne kulhoon ja lisää kiehuva vettä nokkosten päälle. Kaada sitten pois. (Nokkosia ei pidetä vedessä pitkään.)
2. Pilko nokkoset, poimulehdet, valkosipulit ja auringonkukansiemenet mahdollisimman pieniksi.
3. Lisää joukkoon loput aineet.
4. Maistele ja tarvittaessa lisää mausteita.
5. Tarjoa leivän päällä tai keitetyn pastan kanssa. 😊

VOIKUKKAKAPRIKSET 3:lle

Kerää näitä villiyrtejä: voikukan nuput

n. 1	dl	voikukan nuppuja
1-2	rkl	viinietikkaa
0,5	tl	sokeri
n. 0,25	tl	suolaa

1. Huuhtelee tarvittaessa nuput.
2. Laita nuput pieneen kulhoon ja lisää viinietikka, suola ja sokeri.
3. Jätä nuput maustumaan n. 15 minuutiksi.
4. Maistele ja tarvittaessa lisää mausteita.

HERKUT JA JÄLKIRUOAT

POPCORNIT RETKIKEITTIMELLÄ TAI NUOTIOLLA



Ota retkelle mukaan kattila tai käytä retkikeittimen kattilaa

-		
1	pss	mikropopcorneja (tai 100 g popcornin jyviä)
2	rkl	ruokaöljyä
n. 0,5	tl	suolaa (foliota)

1. Laita kattila tai isompi retkikeittimen kattila lämpiämään. Lisää ruokaöljy.
2. Leikkaa mikropopcornin pussi auki. Lisää maissit kattilaan, kaavi pussi tyhjäksi.
3. Jos olet nuotiolla aseta kattila nuotion ritilälle.
4. Laita kansi päälle. Voit käyttää kanneksi retkikeittimen kattilan kantta / paistinpannua, lautasta tai foliota.
5. Kun poksahdukset alkavat laantua, ravistele kattilaa. Kun kuulet enää silloin tällöin poksahduksia, nosta kattila pois.
6. Suolaa popcornit.

TIKKUPULLAT NUOTIOLLA VALMISTAIKINASTA

6 kpl



1 pkt Danerolles Croissants Classicia

1. Irrota taikinapalat toisistaan ja kieputa ne keppiä ympärille. Nipistä taikinan päät huolellisesti kiinni, jotta kierteet eivät aukea paistamisen aikana.
2. Paista nuotion paahteessa käännellen kauniin väriseksi.

VINKKI: Ennen paistamista voit täyttää tikkupullat esim. palalla suklaata, Nutellaa, hillolla tai juustolla.

TARJOILUEHDOTUS: Täytä paistetut tikkupullat makeilla tai suolaisilla täytteillä.

TORTILLAT MAKEALLA TÄYTTEELLÄ

6:lle

6 vehnä-tortillaa (tarvittaessa gluteeniton vaihtoehto)

Täyte:

2		banaania pilkottuna
1-2	dl	Nutellaa
1,5	dl	kuningatarhilloa
		vegaanista vispivaahtosprayta

1. Lämmitä tortillaletut halsterissa tai nuotiopannussa.
2. Täytä letut haluamallasi täytteellä.

TIKKUPUUSTIT NUOTIOLLA, GLUTEENITON

6 kpl



Keppejä puustien paistamiseen, tai retkellä vuole kepit sormenpaksuisista risuista

Mittaa kuivat aineet valmiiksi muovipussiin:

3	dl	gluteenitonta jauhoseosta
2	rkl	sokeria
2	tl	leivinjauhetta
0,5	tl	suolaa
0,5	tl	kardemummaa
0,25	tl	kanelia
Lisäksi:		ota mukaan hiukan jauhoja erilliseen pussiin

Retkellä lisätään pussiin:

1,5	dl	vettä
0,5	rkl	ruokaöljyä

3. Lisää neste ja ruokaöljy pussiin ja muokkaa taikinaksi pussia puristellen. Taikana saa olla aika napakkaa.
4. Jaa taikina kuuteen osaan. Leivo palat leikkuulaudalla tai pyörittele käsiesi välissä jauhotetuin käsin sormenpaksuisiksi, noin 30 cm:n pituisiksi tangoiksi.
5. Kieputa taikinatangot keppien ympärille. Nipistä taikinan päät huolellisesti kiinni, jotta kierteet eivät aukea paistamisen aikana.
6. Paista nuotion paahteessa käännettyinä kauniin väriseksi.

KÖYHÄT RITARIT

3:lle



Kerää näitä villiyrtejä: voikukan kukinnot, mansikan kukka, lemmikin kukat
HUOM! Kerää vain tuntemiasi villiyrtejä sekä puhtaista paikoista.

3	viipaletta	pullaa / gluteenitonta leipää
1	dl	kauramaito (huom! tarvittaessa gluteeniton vaihtoehto)
		paistoa kestävä kasvirasvavaihte tai öljyä
1	varsi	raparperia
2	rkl	sokeria

Lisäksi:

mansikoita ja villiyrtejä maun mukaan
vegaanista vispivaahtopayta
kuusenkerkkä- tai vaahterasiirappia

1. Kuori ja pilko raparperi pieniksi. Paista niitä hetki kasvirasvassa, lisää hieman sokeria ja siirrä paistos sivuun odottamaan.
2. Liota rasiassa tai syvässä lautasessa leivänpaloja/pullansiivuja hetki kauramaidossa.
3. Paista viipaleet nuotiopannulla kasvirasvassa tai öljyssä, kunnes ne ovat kullanuskeita kummaltakin puolelta.
4. Koristele mansikoilla ja kukkasin. Lisää vegevispiä ja siirappia.

KARAMELLISOIDUT SUPPILOVAHVEROT

3:lle



n. 1	l	suppilovahveroita
1-2	rkl	kasvirasvavevitettä (tilkka vettä)
0,5-1	dl	kookos- tai intiaanisokeria
Lisäksi:		puolukoita vegaanista vaniljakastiketta

1. Sulata kasvirasvavevite pannulla. Lisää suppilovahverot ja tarvittaessa tilkka vettä ehkäistääksesi sienien palamisen. Kääntele sieniä pannulla, kunnes neste on haihtunut pois.
2. Lisää sokeria oman maun mukaan.
3. Kun neste on haihtunut ja sienet saaneet "karamellipinnan" sammuta keitin.
4. Tarjoa puolukoiden ja vaniljakastikkeen kera!

**MIELLENREITIN AVAJAISISTA TUTTU VEGAANINEN PUOLUKKA-KAURAMURUPIIRAKKA
(uunipannullinen, HUOM! Uunissa paistettava)**

Pohja:

200	g	vegaanista margariinia
1,5	dl	sokeria
5,75	dl	gluteenitonta jauhoseosta
1	rkl	leivinjauhetta
1,5	dl	vaaleaa mehua (esim. omena) tai gluteenitonta kauramaitoa

Täyte:

7	dl	puolukoita
0,5	dl	sokeria
2	rkl	perunajauhoja

Muruseos:

100	g	vegaanista margariinia
3	dl	kaurahiutaleita
1	dl	fariinisokeria
2	ti	vanilliinisokeria

1. Vaahdota pehmeä margariini ja sokeri esimerkiksi sähkövatkaimella.
2. Yhdistä jauhoseos ja leivinjauhe ja sekoita seos sekä mehu taikinaan.
3. Levitä taikina uunipellille leivinpaperin päälle. Lisää puolukat. Yhdistä sokeri ja perunajauhot ja ripottele puolukoiden päälle.
4. Tee muruseos. Yhdistä pehmeä margariini sekä kaurahiutaleet, fariinisokeri ja vanilliinisokeri. Ripottele seos puolukoiden päälle.
5. Paista uunissa 200: asteessa noin 25–35 minuuttia.