

Tässä sinulle Vennerin kauppalista kokkailustriimiä varten, niin voit helposti hankkia reseptiin ainekset myös itse kaupasta!

Kasviksia sisältävä ruokavalio on paitsi terveellinen, myös ympäristöystävällinen - ja monesti myös hyvin edullinen - kun osaa käyttää satokauden mukaisia kasviksia, juureksia sekä riittoisia kuivattuja kasviproteiineja. Tässä reseptissä riisi korvataan suomalaisella kauralla, ja tehdäänkin risoton sijaan kaurattoa!

Herkullisia kokkailuhetkiä!

KAUPPALISTA

SITRUUNAINEN KAURATTO HERKKUSIENILLÄ

- 1 kpl sipulia
- 2 kynttä valkosipulia
- 1 kpl kasvisliemikuutio
- 3 dl Ruokakauraa (esim. Fazer Alku)
- 100 g lehtikaalia
- 1 rs ruskeita herkkusieniä
- 1 prk kookosmaitoa
- 1 kpl sitruuna
- 1 ruukku persiljaa
- 100 g cashewpähkinöitä
- oliiviöljyä
- suolaa
- mustapippuria

MUISTILISTA



SITRUUNAINEN KAURATTO HERKKUSIENILLÄ

Kauratto on perinteistä risottoa ravitsevampi kaveri! Tämä monipuolinen ruoka-annos on varmasti täyttävä ja herkullinen, ja saa seurakseen sesongin lehtikaalia. Sienet ja cashewpähkinät ovat herkullisia ja kuitupitoisia ruoka-aineita, jotka tuovat ruokaisuutta annokseen!

aktiivinen: 20 min + passiivinen: 20 min

1 kpl	sipuli
2 kynttä	valkosipulia
1 kpl	kasvisliemikuutio
3 rkl	oliiviöljyä
3 dl	Ruokakauraa (esim. Fazer Alku)
100 g	lehtikaalia
200 g	ruskeita herkkusieniä
3.5 dl	kookosmaitoa (esim. Foodin)
0.5 kpl	sitruuna
1/3 ruukku	persiljaa
100 g	cashewpähkinöitä
0.5 tl	suolaa
0.5 tl	pippuria

Maustevinkit: Erilaiset pippurit & kuivattua timjamia.

1. Hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Kuullota niitä pannulla oliiviöljyssä noin viiden minuutin ajan miedolla lämmöllä. Viipaloi sienet ja lisää ne pannulle. Jatka kypsentämistä noin viiden minuutin ajan.
2. Sekoita joukkoon Ruokakaura ja anna paahtua miedolla lämmöllä välillä sekoittaen.
3. Lisää pannulle kasvisliemikuutio ja noin 3 dl vettä. Anna kauraton porista miedolla lämmöllä välillä sekoittaen noin 10 minuuttia.
4. Huuhtelee lehtikaali, ja revi pieniksi paloiksi irti ruodostaan. Lisää mukaan kaurattoon lehtikaali ja kookosmaito. Sekoita ja jatka kypsentämistä n. 10 minuuttia.
5. Purista puolikkaan sitruunan mehu joukkoon, sekoita. Käännä levy pois päältä ja anna tekeytyä hetken.
6. Viimeistele kauratto suolalla, pippurilla, pähkinöillä ja persiljasilpulla!



Lapset mukaan!

Tässä reseptissä lapset voivat auttaa sipulien kuorimisessa, ja iästä riippuen myös muiden raaka-aineiden kuorinnassa ja pilkkomisessa! Herkkusienten pilkkominen tylpällä ruokaveitsellä käy pienemmiltäkin! Lapset voivat lisätä veden kaurattoon ja sekoitella sitä - valvonnassasi, tietenkin!



Kurkkaa ideoita reseptien ylijäävien raaka-aineiden hyödyntämiseen Vännerin Keittiöstä!