



Kanttarellipasta

Ainekset:

- Apetit Laktoositon kanttarellikeitto pakaste 400g
- 4 annosta kypsää täysjyvä pastaa
- Parmesan raastetta

Valmistusohjeet:

1. Kuumenna kattilassa keitto.
2. Keitä pastat pakkauksen ohjeen mukaan, valuta vesi pois ja lisää keiton joukkoon.
3. Raasta juusto päälle.

Pinaattiohukaiset

Ainekset:

1pkt Apetit Kotimainen pinaattikeittoa (à 400g)

2 kpl kananmunaa

1 dl vehnäjauhoja

Paistamiseen:

Apetit Kotimainen Rypsi & Rapsiöljy

Valmistusohjeet:

1. Sulata pinaattikeitto jääkaapissa pakkauksessaan yön yli.
2. Kaada sulanut keitto kulhoon, lisää kananmunat sekä jauhot ja sekoita hyvin.
3. Paista pannulla öljyssä rapeita ohukaisia.

Lämmin sugar snaps-parsakaalisalaatti

Ainekset:

3 rkl	seesaminsiemeniä
1 pss	Apetit Parsakaali pakaste 200g
1 pss	Apetit Sugar Snaps pullea sokeriherne pakaste 300g
3 rkl	Apetit Kotimainen Rypsi&rapsiöljy valkosipuli-basilika
2 tl	suolaa

Valmistusohje:

1. Paahda seesaminsiemenet kuumalla pannulla kauniin ruskeiksi.
2. Lisää öljy ja kasvikset. Paista keskilämmöllä muutama minuutti, kunne kasvikset ovat kauttaaltaan kuumia.
3. Mausta suolalla.

Feta-kanagratiini

Ainekset:

1 pss.	Apetit Kukkakaali-parsakaaligratiini pakaste 700g
50 g	Fetajuustoa
200 g	Kanasuikaleita (fileesuikale, maustamaton)

Valmistusohje:

1. Kaada gratiini voideltuun uunivuokaan ja lisää fetajuustokuutiot sekä kanasuikaleet joukkoon. Sekoita hyvin ja tasoita pinta.
2. Kypsennä uunissa 200°C noin 30-40 minuuttia.

Kasvis-kvinoasalaatti

Ainekset:

- 1 dl mustaa tai vaaleaa kvinoa
- 1 pss Apetit Wok kasvissekoitus à 450 g (sokeriherne-paprika)
- 0,5dl maapähkinöitä

Mausteöljy

- 1 dl Apetit Kotimainen Rypsi&rapsiöljy valkosipuli-basilika 250ml
- 0,5 dl sitruunamehua
- 1 rkl sokeria
- 1 tl suolaa
- 1 tl kurkumaa
- 1 tl paprikajauhetta

Valmistusohjeet:

1. Kypsennä kvinoa pakkauksen ohjeen mukaan. Jäähdytä.
2. Valmista mausteöljy sekoittamalla öljyn ainekset keskenään.
3. Laita wok kasvikset voideltuun uunivuokaan ja sekoita yrtti-öljyn joukkoon.
4. Paahda uunissa 180 asteessa noin 6 minuuttia ja jäähdytä.
5. Sekoita kvinoa kasvien joukkoon ja lisää rouhitut maapähkinät. Anna maustua hetki.
6. Koristele lehtipersiljalla.
7. Vinkki: Voit tarjota salaatin myös lämpimänä.

Porkkanapihvejä, kasviscouscous, hernehummus

Ainekset:

1 pkt Apetit Porkkanapihvi kypsä pakaste 240g

Kasviscouscous

Ainekset:

2 dl vesi

1 pss Apetit herne-maissi-paprika

1 pss Apetit Kotimainen hienonnettu pinaatti

2 dl couscous

1 rkl Apetit Kotimainen Rypsi&rapsiöljy valkosipuli-basilika 250ml

1 tl Suola

Valmistusohje:

1. Mittaa kattilaan vesi. Lisää h-m-p sekä pinaatti, kiehauta.
2. Lisää öljy, suola sekä couscous. Sekoita ja anna turvota kannen alla noin 5 minuuttia.
3. Sekoita irtonaiseksi ja tarjoa porkkanapihvien kanssa.

Lämmin "Hernehummus"

Ainekset:

1 rkl Apetit Kotimainen Rypsi&rapsiöljy 500ml

1 dl kikherneitä, säilyke

1 kpl valkosipulin kynsi

1 pss Apetit Kotimainen herne

0,5 tl suola

Valmistusohje:

1. Paista pannulla öljyssä valutetut kikherneet, Appetit herneet sekä valkosipuli.
2. Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja hienonna tasaiseksi. Tarjoa lämpimänä.