

Mustapapu-Crispy chick tacot, limejogurtti

Ainesosat

2 rkl	Apetit Kotimainen Rypsi- & rapsiöljyä
½ pss	Apetit Kotimainen Sipulikuutioita (à 200 g)
1 kpl	valkosipulinkynsi
1 kpl	paprika
2 rkl	tomaattipyreetä
200 g	tomaattimurskaa
1 pss	Apetit Palko+ Mustapapu-kasvissekoitusta (350 g) tai Apetit Palko+ Kikherne-kasvissekoitusta (350 g)
½ tl	suolaa
	mustapippuria myllystä

1 rkl	limemehua
2 rkl	tuoretta korianteria hienonnettuna

Limejogurtti:

2 dl	turkkilaista jogurttia
1 kpl	limen raastettu kuori ja mehu
	suolaa
	Sokeri

8 kpl	pientä tortillaa

Lisäksi:

	kirsikkatomaatteja (250 g)
	rapeaa salaattia
	tuoretta korianteria

Valmistusohje

1. Kuumenna öljy kattilassa ja lisää sipulikuutiot, hienonnettu valkosipulinkynsi, suikaloitu paprika. Kuullota hetki.
2. Lisää joukkoon tomaattipyree, tomaattimurska sekä Kikherne-kasvissekoitus. Hauduta kattilassa miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia, kunnes ylimääräinen neste haihtuu ja koostumus on tortilloihin sopiva. Mausta suolalla, mustapippurilla, limemehulla ja korianterilla.
3. Sekoita turkkilaisen jogurtin joukkoon limen raastettu kuori ja mehu. Mausta kastike suolalla ja sokerilla.
4. Kokoa tacon keskelle kikherne-kasvistäytettä, limejogurttia, lohkottuja kirsikkatomaatteja, salaattia ja tuoretta korianteria.



Härkäpapu-pinaattipasta

Ainesosat

4 rkl	paahdettuja pinjansiemeniä
2 rkl	Apetit Kotimainen Rypsi- & rapsiöljyä
1 pss	Apetit Kotimainen Härkäpapuja (200 g)
1 pss	Apetit Kotimainen pinaattia (à 150 g)
1 kpl	valkosipulinkynsi
½ tl	suolaa
2 dl	Apetit Kotimainen Rypsi- & rapsiöljyä
1 dl	parmesaaniraastetta
350 g	pastaa

Valmistusohje

Paahda pinjansiemenet kuivalla pannulla.

Lisää pannulle öljy ja lisää härkäpavut, pinaatti sekä valkosipulinkynsi. Paista välillä käännellen noin 5 minuuttia. Mausta suolalla.

Siirrä kaikki ainekset tehosekoittimeen, lisää joukkoon öljy sekä parmesaaniraaste Soseuta tasaiseksi.

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan ja valuta vesi pois. Sekoita pesto pastan joukkoon.



Kana-härkäpapusalaatti

Ainesosat

2 rkl	Apetit Kotimainen Rypsi- & rapsiöljyä
400 g	kanan fileesuikaleita
1	valkosipulinkynsi
1pss	Apetit Kotimainen wokvihanneksia
1pss	Apetit Kotimainen Härkäpapuja
1tl	suolaa
	mustapippuria myllystä
½	ruukku persiljaa

Lisäksi

0,200 kg	ruokakauraa

Valmistusohje

Kuumenna öljy pannulla ja lisää kanan fileesuikaleet sekä hienonnettu valkosipulinkynsi. Ruskista fileesuikaleita, kunnes ovat kypsiä. Lisää joukkoon wokvihannekset sekä härkäpavut. Paista vielä hetki, kunnes vihannekset ovat kauttaaltaan kuumia.

Mausta paistos suolalla ja mustapippurilla. Lisää lopuksi hienonnettua tuoretta persiljaa.

Keitä kaura pakkauksen ohjeen mukaan ja sekoita kaikki ainekset keskenään.

Punajuuripyörykät, Kikherne-kasviscouscous

Ainesosat

1 pss	Apetit Punajuuripyörykät 320 g
2 rkl	Apetit Kotimainen Rypsi- & rapsiöljyä
1 tl	(kuivattua) rosmariinia
1 pss	Apetit Palko+ Kikherne-kasvissekoitusta (350 g)
5 dl	kasvislientä
3 dl	couscousia
2 rkl	Apetit Kotimainen Rypsi- & rapsiöljyä
1 rkl	sitruunamehua
1 dl	hienonnettua tuoretta minttua
½ tl	suolaa

Valmistusohje

Kuumenna punajuuripyörykät jäisinä tai osittain sulaneina paistinpannulla: miedolla lämmöllä n. 15 min välillä lastalla käännellen.
Uunissa: 225 °C n. 15 min.
Airfryerissa: 180 °C 8 min.

Kuumenna 2 rkl öljyä pannulla. Lisää rosmariini ja kikherne-kasvissekoitus. Kuullota hetki.
Lisää joukkoon kasvisliemi ja couscous. Hauduta miedolla lämmöllä hetki, kunnes neste on imeytynyt couscousiin.
Sekoita couscous irtonaiseksi. Lisää joukkoon 2 rkl öljyä, sitruunamehu, hienonnettua minttua ja suolaa.
Tarjoa punajuuripyöryköiden kanssa.

Sieni-pastavuoka

Ainesosat

1 pkt	Apetit kantarellikeittoa (a 400 g)
500 g	pastaa, esim. penne
	suolaa
2 kpl	valkosipulinkynttä
200 g	herkkusieniä
	Apetit Kotimainen Rypsi- & rapsiöljyä
	mustapippuria
	suolaa
1 tl	kuivattua rosmariinia tai timjamia
125 g	sulatejuustoa, esim. Koskenlaskija
100 g	juustoraastetta

Valmistusohje

1. Ota kantarellikeitto huoneenlämpöön sulamaan.
2. Keitä pasta suolalla maustetussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan.
3. Kuori ja viipaloi valkosipulin kynnet. Lohko herkkusienet neljään osaan. Kuumenna pannu, lisää tilkka öljyä sekä valkosipuli ja sienet. Paista muutama minuutti, mausta suolalla sekä mustapippurilla.
4. Valuta pasta ja kaada kuuma pasta reilunkokoiseen uunivuokaan. Sekoita pastan joukkoon kuivatut yrtit. Paloittele kohmeinen kantarellikeitto varovasti veitsellä ja laita palat vuokaan pastan joukkoon. Paloittele sulatejuusto ja lisää palat vuoan pinnalle.
5. Paista 180 °C uunissa 20 minuuttia ja sekoita hyvin.
6. Lisää pinnalle paistetut sienet ja valkosipuli sekä juustoraaste. Nosta uunin lämpötila 200 °C ja jatka paistamista noin 20 minuuttia.



Lohipyöryköitä, Kantarelliohukaisia, raejuustoa

Ainesosat

1 pss	Apetit Lohipyörykkä 240 g
1 pkt	Apetit Laktoositon kantarellikeitto (à 400g)
2 kpl	kananmunaa
1 dl	vehnäjauhoja

Paistamiseen:

	Apetit Kotimainen Rypsi- & Rapsiöljy
	voita
1 prk	Raejuustoa (a` 200g)

Valmistusohje

1. Kuumenna Lohipyörykät jäisinä tai osittain sulaneina. paistinpannulla miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia, välillä käännellen. Uunissa 225 °C noin 15 minuuttia tai airfryerissa 180 °C noin 8 minuuttia.
2. Sulata kantarellikeitto jääkaapissa pakkauksessaan yön yli.
3. Kaada sulanut keitto kulhoon, lisää kananmunat sekä jauhot. Sekoita hyvin.
4. Paista pannulla öljyssä ja voissa rapeita ohukaisia.
5. Tarjoa Lohipyöryköiden sekä raejuuston kanssa.