

Mausteinen härkäpapu-kasviskeitto

1 sipuli
2 kynttä valkosipulia
2 isoa porkkanaa
4 dl esikypsennettyä härkäpapua
0,5 kg perunaa
pieni purkki tomaattipyrettä
pussi parsakaalia (200 g)
n. 1 l vettä
suolaa, mustapippuria

Kuullota kattilanpohjalla pilkottu sipuli ja valkosipuli. Lisää tomaattipyre ja lisää vesi. Laita kattilan päälle kansi ja anna kiehua. Pilko tällä välin porkkana ja perunat. Lisää ne liemeen ja anna kiehua n. 10 minuuttia. Lisää pavut ja parsakaali. Kiehauta, mausta lopuksi ja tarjoa herkullisen leivän tai näkkärin kanssa

Näkkäri

1 ½ dl vettä
1 dl tattari- tai kaurahiutaletta
1 dl härkäpapujauhoa
½ dl tattarijauhoa
1 dl hampun siemeniä
n. ½ tl suolaa

Sekoita kaikki aineet sekaisin kulhossa. Taputtele/levitä lastalla leivinpaperin päälle tasaisesti ja ohuesti. Tulee n. uunipellillinen. Paista 200 asteessa 15-20 minuuttia. Taittele sopiviksi paloiksi ja nauti!

Härkäpapu-levite

3 dl esikypsennettyä kokonaista härkäpapua
2 valkosipulin kynttä
2 rkl kylmäpuristettua hamppuöljyä
½ tl suolaa
riipaus sitruunapippuria

Soseuta kaikki raaka-aineet yhdessä sauvasekoittimella tasaiseksi massaksi. Käytä levitteenä leivällä tai näkkärillä.

Hedelmäinen rahka-kvinoa

2 dl rahkaa
2 dl kuohukermaa
1 omena
1 appelsiini
puolen sitruunan menu
1 rkl hienoa sokeria
1 tl vaniljasokeria
2 dl kypsää kvinoaa

Keitä kvinoa kypsäksi ja jäähdytä kylmän veden alla siivilässä. Vatkaa kerma vaahdoksi ja lisää siihen rahka ja sokerit. Kuori ja pilko hedelmät ja lisää ne seokseen. Lisää lopuksi kypsä ja jäähtynyt kvinoa. Tarjoile jälkiruokana tai esim. välipalana.

Vinkki:

Voit korvata hedelmät myös erilaisilla marjoilla, mm. vadelmilla ja mustikoilla.

Mausteinen härkäpapu-kasviskeitto

1 sipuli
2 kynttä valkosipulia
2 isoa porkkanaa
4 dl esikypsennettyä härkäpapua
0,5 kg perunaa
pieni purkki tomaattipyrettä
pussi parsakaalia (200 g)
n. 1 l vettä
suolaa, mustapippuria

Kuullota kattilanpohjalla pilkottu sipuli ja valkosipuli. Lisää tomaattipyre ja lisää vesi. Laita kattilan päälle kansi ja anna kiehua. Pilko tällä välin porkkana ja perunat. Lisää ne liemeen ja anna kiehua n. 10 minuuttia. Lisää pavut ja parsakaali. Kiehauta, mausta lopuksi ja tarjoa herkullisen leivän tai näkkärin kanssa

Näkkäri

1 ½ dl vettä
1 dl tattari- tai kaurahiutaletta
1 dl härkäpapujauhoa
½ dl tattarijauhoa
1 dl hampun siemeniä
n. ½ tl suolaa

Sekoita kaikki aineet sekaisin kulhossa. Taputtele/levitä lastalla leivinpaperin päälle tasaisesti ja ohuesti. Tulee n. uunipellillinen. Paista 200 asteessa 15-20 minuuttia. Taittele sopiviksi paloiksi ja nauti!

Härkäpapu-levite

3 dl esikypsennettyä kokonaista härkäpapua
2 valkosipulin kynttä
2 rkl kylmäpuristettua hampuuöljyä
½ tl suolaa
riipaus sitruunapippuria

Soseuta kaikki raaka-aineet yhdessä sauvasekoittimella tasaiseksi massaksi. Käytä levitteenä leivällä tai näkkärillä.

Hedelmäinen rahka-kvinoa

2 dl rahkaa
2 dl kuohukermaa
1 omena
1 appelsiini
puolen sitruunan menu
1 rkl hienoa sokeria
1 tl vaniljasokeria
2 dl kypsää kvinoa

Keitä kvinoa kypsäksi ja jäähdytä kylmän veden alla siivilässä. Vatkaa kerma vaahdoksi ja lisää siihen rahka ja sokerit. Kuori ja pilko hedelmät ja lisää ne seokseen. Lisää lopuksi kypsä ja jäähtynyt kvinoa. Tarjoile jälkiruokana tai esim. välipalana.

Vinkki:

Voit korvata hedelmät myös erilaisilla marjoilla, mm. vadelmilla ja mustikoilla.