200 kilokalorin annoksia

KALA FOLIOSSA

	Kcal
• 100 g turskaa	_____
• 1-2 porkkanaa suikaloituna	_____
• 1 pala juuriselleriä kuutioituna	_____
• 5 cm palanen purjosipulia viipaloituna	_____
• 1 pieni sitruuna	_____
• 1 rkl oliiviöljyä	_____
• kuivattuja yrttejä makusi mukaan	_____
• 1 rkl kuivaa valkoviiniä (voit jättää pois)	_____
• suolaa ja pippuria hellällä kädellä	_____

1. Laita sulanutta turskaa ja kasviksia kerroksittain foliolle.
2. Pese sitruuna, raasta ulointa kuorikerrosta vihannesten ja kalan päälle.
3. Purista sitruunan mehu nyyttiin. Mausta ja pirskottele lopuksi öljy sekä mahdollisesti viini nyyttiin.
4. Kääri nyytti tiukaksi paketiksi ja kypsennä 200° C uunissa noin 20 minuuttia. Avaa nyytti, nauti tuoksusta ja mausta!

Uunifolioon voit kääriä lähes mitä vain. Ainoa tarvittava rasva on se, mikä antaa makua. Älä säästele foliota - kun foliopaketista tulee todella tiukka, säilyvät kaikki maut sen sisällä. Kaikki juurekset sopivat tähän ruokalajiin samoin kuin kaikki kalalajitkin. Miksi ei kanakin, pieninä paloina yrteillä ja valkosipulilla tai tacomausteella maustettuna.

KANASALAATTI

	Kcal
• 100 g kanan rintafilettä	_____
• 3 rkl vettä	_____
• ½ rkl soijakastiketta	_____
• 100 g pestyjä, viipaloituja herkkusieniä	_____
• 6 kpl halkaistua kirsikkatomaattia	_____
• ½ paprikaa (väri vapaa)	_____
• 10 cm tuorekurkkua kuutioituna	_____
• 2 dl sekasalaattia	_____
• 3 rkl kevyttä salaattikastiketta	_____

1. Kuutioi kana ja kypsennä mikrossa 2-3 minuuttia veden ja soijan kera.
2. Sekoita kaikki ainekset värikkääksi salaatiksi, pirskottele päälle kevyttä salaattikastiketta.

Sienet tuovat paljon tilavuutta salaattiin lisäämättä kaloreita paljoakaan. Voit jopa paistaa sieniviipaleita kuivalla teflonpannulla ja vain lopussa laittaa ripauksen rasvaa, suolaa ja pippuria niiden päälle. Jotkut ilkeät kutsuvat kevytsalaattikastikkeita nestemäiseksi tapettiliisteriksi, mutta nykyään on hyvin maustettuja, kuitupohjaisia salaattikastikkeita, jotka maistuvat mausteisilta ja ovat vähäkalorisia.

VALKOSIPULISSA MARINOIDUT HERKKUSIENET

	Kcal
• 150 g herkkusieniä putsattuna ja viipaloituna	_____
• 2 kpl valkosipulin kynttä hienonnettuna	_____
• 1 iso kourallinen hienonnettua persiljaa	_____
• ½ dl kevyttä salaatinkastiketta, jota terästät 1 tl ranskalaisella sinapilla	_____

1. Sekoita sienet, sipuli ja persilja kulhossa.
2. Sekoita sinappi salaatinkastikkeeseen ja kaada salaatin päälle.
3. Anna marinoitua jääkaapissa muutaman tunnin.
4. Kääntele salaattia muutaman kerran, jotta marinadi pääsee joka paikkaan.

Varmista, että sienet ovat supertuoreita. Ensimmäisenä päivänä ne ovat mukavia kylminä salaateissa. Seuraavana päivänä maku on mukava, mutta rapeus paljon vähäisempi, joten ne sopivat paremmin paistettuina tai padoissa, muhennoksissa jne. Ruokalusikallinen ranskalaista sinappia tekee ihmeitä jokaisessa kastikkeessa.

KEVYT BOUILLABAISSE

	Kcal
• 1 keltainen sipuli silputtuna	_____
• 1 pieni pala juuriselleriä kuutiona	_____
• 1 pakkaus sahramia	_____
• ½ kala- tai kasvisliemikuutio murennettuna	_____
• 1 rkl öljyä	_____
• 2 dl vettä	_____
• 1 dl tomaattimurskaa (esim chilillä maustettu)	_____
• 100 g rasvatonta kalaa kuutioituna (kuha, turska, seiti)	_____
• suolaa ja pippuria	_____

1. Pehmennä sipulia varovaisesti öljyssä ja sahramissa.
2. Lisää kuutioitu selleri ja vesi ja anna kiehua hiljaa 8 minuuttia.
3. Lisää tomaattimurska ja annan kiehua vielä 3 minuuttia.
4. Lisää kalapalat viimeisenä ja anna kalan kypsentyä 3-4 minuuttia. Mausta.

Sahrami on tämän ruokalajin luonne. Sellerin lisäksi voit käyttää muita juureksia. Kuutioitu porkkana tai palsternakka sopii loistavasti. Jos kalamuhennoksesta tulee liian ohutta, voit suurustaa sitä muutamalla ruokalusikallisella maissisuurustetta juuri oikean koostumuksen saamiseksi. Lisää valkosipulia, jos haluat.

KANA-VIHERKAALIPATA

	Kcal
• 100 g kanan rintafilettä	_____
• 150 g viherkaalta raastettuna	_____
• ½ hienoksi pilkottu punainen paprika	_____
• 5 cm hienoksi pilkottua purjosipulia	_____
• 10 kpl retiisiä halkaistuna	_____
• 1 dl vettä	_____
• ½ kasvisliemikuutio	_____
• suolaa, pippuria, kuminaa	_____

1. Kuutioi kanafile. Kiehauta vesi ja liemikuutio.
2. Lisää liemeen kana, kaali ja sipuli ja anna kiehua hiljalleen 6-8 minuuttia. Mausta. Lisää retiisit juuri ennen tarjoilua.

Aiemmin lehtikaalia käytettiin vain perinteisissä jouluresepteissä, nyt sitä saa ympäri vuoden. Viherkaali on monipuolinen raaka-aine muhennoksissa, hienonnettuna salaatteihin, paahdettuna pienellä rasvasuihkauksella uunissa. Tämäkin on vaihdeltavissa oleva raaka-aine. Kun kyseessä on kevytruoka, sen täytyy maistua erityisen hyvältä, joten maustaminen on tärkeää. Ehkä valkosipulia? Aasialaista sitruunaruohojauhetta ja kuminaa?

KELTAJUURISALAATTI

	Kcal
• 4 keskikokoista keltajuurta	_____
• 25 g fetajuustoa	_____
• ½ suikaloitua punasipulia	_____
• 1 kourallinen hienonnettua persiljaa	_____
• kevyttä salaatinkastiketta	_____

1. Keitä juureksia kuorineen noin 20 min kunnes ne pehmenevät.
2. Anna jäähtyä. Kuori ja viipaloi ja asettele kerroksittain punasipulin kera.
3. Hienonna juusto annoksen päälle ja levitä persilja ylimmäksi.
4. Tiputtele salaatinkastike tasaisesti annoksen päälle.

Tämä on yksinkertainen, mutta erittäin maukas salaatti. Juurikkaat maistuvat aika samalta väristä riippumatta, mutta raitajuuri ja keltaoranssit juurikkaat ovat tietenkin erityisen koristeellisia. Voit myös käyttää punajuurta – niitä löytyy sekä esikypsennettyinä että raakoina. Älä säikähdä, seuraavana päivänä virtsa on punaista. Se on täysin vaaratonta!

TONNIKALAPATA

	Kcal
• 1 pieni purkki tonnikalaa vedessä	_____
• 1 dl hienosti suikaloitua valkokaalia	_____
• 5 cm hienosti suikaloitua purjosipulia	_____
• ½ punainen paprika suikaloituna	_____
• valinnaisia kuivattuja yrttejä, suolaa ja pippuria	_____

1. Kaada tonnikalan vesi kattilaan, lisää kaali, purjo ja paprika ja anna kiehua hiljalleen 5 minuuttia.
2. Rapsuta tonnikalaa haarukalla niin, että sen rakenne hajoaa samalla kun lisäät sen pataan. Mausta.

Tonnikala ja kaali on klassista kevytruokaa. Sitruuna- tai limettimehu antaa lisämakua. Toki valkokaalia jää paljon yli. Voit tehdä siitä vaikka pizzasalaatin (anna kaalin kypsyä kevyessä salaattikastikkeessa) tai leikkaa kaalista lohkoja, jotka paahdat uunissa. Osta rasvasuihketta - se minimoi lisäkaloreiden tarpeen!

AASIALAINEN KANAKEITTO

	Kcal
• 100 g kanan rintaa kuutioituna	_____
• 50 g maissia (pakaste tai säilyke)	_____
• 50 g pavunituja (tuoreita tai säilöttyjä)	_____
• 1 valkosipulin kynsi hienonnettuna	_____
• ½ hienonnettu vihreä paprika	_____
• ½ hienonnettu sipuli	_____
• ½ dl hernepalkoja suikaloituna	_____
• 2 rkl kookosmaitoa	_____
• pippuria, suolaa, kuminaa ja sitruunaruohoa	_____
• 1 lime	_____
• 2 dl vettä	_____

1. Kiehauta vesi. Lisää kana, sipulit, paprika, maissi ja anna kiehua hiljalleen.
2. Raasta limen kuori ja purista sen mehu kattilaan.
3. Lisää kookosmaito.
4. Lisää idut, herneet ja mausta. Jos keitosta tulee liian ohutta, suurusta 1-2 rkl pikasuurusteella.

Aasialainen ruoka on helppoa ja nopeaa ruokaa. Silputtuja vihanneksia ja mausteena kookosmaito, sitruunaruoho, kumina, valkosipuli, savustettu soijaöljy, osteri- tai kalakastike (suola!) ja korianteri. Lisää chiliä makusi mukaan. Lisää mitä tahansa silputtua: kanaa, naudanlihaa, sianlihaa, kalaa tai mereneläviä.

TOFU- JA SOIJAPAPUPATA

	Kcal
• 2 dl pakastettuja soijapapuja	_____
• 50 g tofua kuutioituna	_____
• 1 pieni porkkana pilkottuna	_____
• 1 pieni palsternakka pilkottuna	_____
• ½ sipuli pilkottuna	_____
• 2 dl vettä	_____
• ½ kasvisliemikuutio	_____
• suolaa, pippuria, yrttejä	_____

1. Kiehauta vesi ja liemikuutio.
2. Lisää juurekset ja sipuli ja anna kiehua noin 5 min.
3. Lisää pavut, tofu ja mausteet ja anna kypsyä vielä 3 minuuttia. Mausta.

Soijapavut ovat uskomattoman käyttökelpoisia. Pakastetut pavut sulavat muutamassa minuutissa ja toimivat kaikkialla, missä olet aiemmin käyttänyt herneitä: salaateissa, padoissa, muhennoksissa. Kylminä hienonnetuilla yrteillä (basilika, rakuuna, ruohosipuli) niistä tulee erinomaisen salaatin perusta. Tofupaketti on todennäköisesti suurempi kuin mitä reseptissä tarvitaan. Lue pakkauksesta valmistusvinkkejä, sekoita salaatteihin tai muhennoksiin.

SIMPUKKAPATA

	Kcal
• 100 g simpukoita, mieluiten irrallisina pakastettuja (tai veteen säilöttyjä)	_____
• 1 valkosipulin kynsi	_____
• 150 g pinaattia	_____
• 5 cm purjosipulia suikaloituna	_____
• pienen limen kuori raastettuna sekä mehu	_____
• 1 rkl öljyä	_____
• suolaa ja pippuria	_____

1. Pehmennä sipulia, valkosipulia ja pinaattia varovaisesti öljyssä.
2. Raasta pestyn limen kuorta ja lisää sen mehu pataan.
3. Lisää simpukat ja kiehauta ne nopeasti. Simpukoista tulee nopeasti sitkeitä, jos niitä kypsentää liian kauan.

Monet pitävät simpukoita tulevaisuuden terveysruokana. Simpukat ovat täynnä hyviä mineraaleja. Ne ovat vähäkalorisia, mutta maukkaita. Irrallisina pakastetut ovat parhaita, niitä voi käyttää salaateissa, muhennoksissa, kalakastikkeissa - melkein mihin tahansa. Ne sulavat muutamassa minuutissa mikroaaltouunissa, joten simpukat on todella pikaruokaa.

TACOKANA JA KESÄKURPITSAPASTA

	Kcal
• 100 g kanafilettä paloiteltuna	_____
• 2 rkl öljyä	_____
• 2 rkl tacomaustetta	_____
• 1 hienonnettu punainen paprika	_____
• 1 hienoksi hakattu valkosipulin kynsi	_____
• ½ kuorittu, hienoksi hakattu sipuli	_____
• 100 g tomaattimurskaa	_____
• suolaa ja pippuria	_____
• 1 pieni kesäkurpitsa	_____
• toinen puoli sipulista pieneksi pilkottuna	_____
• ½ dl vettä, suolaa ja pippuria, valinniaisia yrttejä	_____

Kuullota sipulit, kana ja paprika varovaisesti muutaman minuutin ajan. Lisää tacomauste. Lisää tomaattimurska ja anna kiehua vielä muutaman minuutin. Maista ja lisää mausteita tarvittaessa. Huom! Tacomauste tuo jo suolaisuutta. Pese kesäkurpitsa, höylää siitä juustohöylällä pitkiä lastuja. Voit mielellään käyttää myös zoodle-teroitinta. Säästä loput kesäkurpitsasta jotain muuta tämän kalenterin reseptiä varten. Keitä kesäkurpitsaa sipulin ja mausteiden kanssa muutaman minuutin. Vahdi keittämistä, jotta kesäkurpitsalastut eivät kiehu liian pitkään. Asettele lautaselle pasta-annoksen tapaan Perunankuorijalla tai tavallisella juustohöylällä voit vuolla todella ohuesti porkkanaa, kurkkua tai muita vihanneksia..

UUNITOMAATIT

	Kcal
• 2 kaunista tomaattia halkaistuna kanta ylöspäin	_____
Kuorrutus:	
• 2 rkl korppujauhoja	_____
• 1 valkosipulin kynsi	_____
• 3 rkl öljyä	_____
• 1/2 rkl maizena	_____
• hienonnettua timjamia tai basilikaa	_____
• suolaa ja pippuria	_____

Lämmitä uuni 200°. Tee kuorrutuksesta tahnaa ja jaa se tomaatinpuolikkaiden päälle. Kypsennä uunissa, kunnes kuorrutus on kauniin ruskea eli noin 15-20 minuuttia. Helpoiten pääset jos käytät alumiinifoliota. Näin uunivuokasi ei likaannu.

Tämä on perinteikäs kasvisruoka. Sitä kutsutaan Ranskassa oudosti nimellä tomate à l'ancienne, joka tarkoittaa "vanhaa tomaattia". Tässä näyttää olevan enemmän kyse siitä, että se on alun perin valmistettu vanhemmista tomaattilajikkeista, joissa on paljon aromia. Yritä löytää maukkaita tomaatteja, ei tylsiä maahantuotuja talvitomaatteja, jotka ovat pelkkää punaista väriä ja vettä!!

RAAKA-AINEET JA KALORIT

ÄYRIÄISET

Äyriäiset (simpukat, katkaravut, ravut) tarvitsevat vain muutaman minuutin kypsennyksen. Niistä tulee kumisia, jos niitä kypsennetään liian kauan.

	Kcal/100 g
Katkaravut	_____
Simpukat	_____
Ravut	_____

RASVAINEN KALA

Jos kalaa käyttää vain harvoin, on viisainta valita rasvaista kalaa, koska siinä on eniten terveellisiä ravintoaineita. Parasta on käyttää sekä kevyitä että rasvaisia kaloja.

	Kcal/100 g
Lohi	_____
Makrilli	_____
Siika	_____

TONNIKALA

Tonnikala on klassinen kevytelintarvike. Varmista, että ostat sen vedessä, tonnikala öljyssä sisältää paljon kaloreita.

	Kcal/100 g
Tonnikala vedessä	_____
Tonnikala öljyssä	_____
Tonnikala tomaattikastikkeessa	_____

KAALI

Toivottavasti tämä kalenteri saa sinut kokeilemaan erilaisia kaalilaatuja. Vedä kaalista vihreät lehdet pois karkeista varsista; varret eivät ole kovin maukkaita.

	Kcal/100 g
Viherkaali	_____
Valkokaali	_____
Parsakaali	_____

KEVYT KALAT

Monet kevyet kalalajit ovat itsessään aika mauttomia. Siksi ne sopivat patoihin, jossa maku tulee mausteista tai juureksista.

	Kcal/100 g
Kuha	_____
Turska	_____
Seiti	_____

KANA

Kana on laihduttajan pelastusrengas: vähäkalorinen, vähärasvainen, proteiinipitoinen ja täyttävä.

	Kcal/100 g
Kanan rintafile	_____
Grillattu kana	_____
Marinoitu kana	_____

RAAKA-AINEET JA KALORIT

TOFU

Tofua kutsutaan myös soijajuustoksi. Se on soijamaidosta tehty ruoka-aine, joka sisältää runsaasti proteiinia, kalsiumia, rautaa ja sinkkiä. Tofu sellaisenaan on hyvin mautonta, mutta se imee itseensä tehokkaasti makuja mausteliemistä ja kastikkeista. Tofun juuret ovat Kiinassa ajalta ennen ajanlaskun alkua.

	Kcal/100 g
Tofu	_____

SIPULI

Sipulit ovat kaiken kevytruoan perusainesosa. Keltainen kuullotettuna pienessä määrässä paistorasvaa, punainen hienonnettuna salaatteihin. Salottisipulit tai jopa banaanisalotit kuorittuina ja kokonaisina padoissa voidaan helposti mikrottaa muutaman minuutin ajan. Ja valkosipuli - paraatituoksu välimeren ruoassa!

	Kcal/100 g
Sipuli	_____

JUUREKSET

Tämän kalenterin yksi päätavoite on saada juureksista maistuvia ja siksi tuoda sinulle aivan uusia makuelämyksiä näiden kevyiden ja terveellisten raaka-aineiden avulla.

	Kcal/100 g
Porkkana	_____
Juuriselleri	_____
Punajuuri	_____
Lanttu	_____
Palsternakka	_____
Mustajuuri	_____
Retiisi	_____

SIENET

Sienet ovat edullista ja ravintorikasta ruokaa. Sieni on "kaiketon" eli maidoton, kolesteroliton ja luontaisesti gluteeniton. Sieni on myös hyvä proteiininlähde kasvissyöjille ja vegaaneille. Sienet ovat kasviksiin verrattavissa olevaa vähäenergistä ravintoa, sillä niiden painosta lähes 90 prosenttia on vettä.

	Kcal/100 g
Herkkusieni	_____
Keltavahvero	_____
Herkkutatti	_____

VIHANNEKSET

Tämän kalenterin resepteissä käytetään poikkeuksellisen vähän "tyypillisiä" vihanneksia, kuten kurkkua, tomaattia ja paprikaa. Tämä siksi, että suurin osa laihduttajista tuntee nämä vihannekset jo todella hyvin.

	Kcal/100 g
Tomaatti	_____
Paprika	_____
Kurkku	_____

RUOKARASVA

Kevyessä ruoanvalmistuksessa rasvan määrä on ratkaiseva. Ruokalusikallinen öljyä lisää aterian kaloripitoisuutta 90 kalorilla. Siksi annostelu onkin tärkeä. Mittaa rasva lusikalla tai mitalla. Tutustu myös liemikuutioiden kaloripitoisuuksiin.

	Kcal/100 g
Voi	_____
Margariini	_____
Öljy	_____
Vuokarasva	_____
Liemikuutio	_____

Tämä kalenteri kannustaa sinua valmistamaan kevyttä ruokaa. Jokainen resepti on yhdelle henkilölle. Kaloripitoisuus on noin 200 kcal per annos.

Perusajatuksena reseptejä tilatessamme oli se, että ne pitää olla nopeita valmistaa ilman erityisvälineitä ja -taitoja. Raaka-aineet pitää löytyä ihan tavallisesta ruokakaupasta. Öljyjä ja liemikuutioita ei saa olla liikaa ja suolan määrää rajoitettiin. Kaikki tämä siksi, että koko konseptimme perusajatus on opettaa sinulle terveellisen syömisen peruspilarit. Kalenterissa on ruokia, jotka sopivat tasosta kaksi lähtien. Tasolla kolme voit lisätä mihin ruokaan vain valitsemaasi tärkkelyspitoista raaka-ainetta. Tarkkaile silloin pakkausten ohjeita sekä annoskoon että valmistuksen suhteen.

Laske jokaisen annoksen kalorit kunkin raaka-aineen kohdalta niin tunnistat ne tulevaisuudessa muissakin ruoissa. Maukkaita ruokahetkiä toivottaa:

Stephan Rössner
Reseptit

Annika Rak
Reseptien määrittely

Jeanette Sundqvist-Finne
Ruoan valmistus

Johannes Klemets
Valokuvaaja