

Tehtävämoniste: Ruokaohjeita

Perunat ja sienikastike

Laita vesi kiehumaan. Pese perunat ja keitä noin 30 min.

Sienikastike

Ainekset:

1 litra sieniä

2 keltasipulia

2 ruokalusikallista (vegaanista) margariinia

loraus öljyä

4 desiä kaurakermaa

suolaa

mustapippuria

1 teelusikallinen sokeria

pinnalle esim. persilja- tai ruohosipulisilppua



Ohje:

- Puhdista ja paloittele sienet, käytä vain varmasti tuntemiasi sieniä
- Pilko sipulit
- Paista sieniä pannulla ilman rasvaa, kunnes suurin osa nesteestä on haihtunut. Lisää rasvat ja sipulit. Anna kuullottua.
- Lisää kaurakerma ja anna kiehahtaa
- Lisää mausteet ja koristeet

Puolukka tuoresurvos

Putsaa ja huuhtelee vastakerätyt puolukat

Survo osa puolukoista esimerkiksi perunasurvimella.

Puolukka tuoresurvos säilyy kylmässä, jopa ilman sokeria, mutta voit halutessasi lisätä sokeria maun vuoksi.

Syö survosta perunoiden ja sienikastikkeen lisäkkeenä tai kasta tikkupullia tuoresurvokseen.



Tehtävämoniste: Ruokaohjeita

Vegaaniset tikkupullat

Ainekset (noin 10 pullaa):

2 ½ dl kauramaitoa

25 g hiivaa

½ tl suolaa

1 dl sokeria

1 rkl vaniljasokeria

1 rkl kardemummaa

n. 7 dl vehnä jauhoja

75 g vegaanista margariinia



Ohje:

- Lämmitä kauramaito kädenlämpöiseksi
- Liota hiiva kauramaitoon
- Lisää kuivat ainekset ja vaivaa
- Lisää rasva ja vaivaa kunnes taikina on kimmoisaa ja irtoaa käsistä ja kulhosta
- Anna taikinan kohota
- Jaa taikina osiin, pyörittele pitkuloiksi ja kääri tikun ympärille

Reseptien lähteet muokattuina:

www.meillakotona.fi/reseptit/vegaaninen-tikkupulla-on-täydellinen-retkiherkku

Tehtävämoniste: Ruokaohjeita