

PIENI PAPUKIRJA

RESEPTJÄ, TIETOA JA VINKKEJÄ PAVUISTA,
LINSSEISTÄ JA KIKHERNEISTÄ



Risenta





CURRY



**PAKASTA
ANNOSPUSSEISSA**

FALAFEL

HUMMUS

HELPPO VALMISTAA

Haluaisitko sinäkin käyttää ruoanlaitossa enemmän papuja, linssejä ja kikherneitä, mutta koet sen työlääksi tai hitaaksi? Papuja kannattaa liottaa ja keittää valmiiksi isompi erä. Valmiiksi keitettynä ne säilyvät jääkaapissa 3-4 päivää. Niitä voi myös pakastaa annospusseissa, jolloin ne ovat valmiita lisättäväksi ruokaan suoraan pakkasesta. Varaa n. 1 dl keitettyjä papuja tai herneitä per annos.

Yhdestä pussillisesta kikherneitä valmistat esimerkiksi falafelia, kukkakaali-parsakaali currya ja hummusta – ja kikherneitä jää vielä pakastettavaksikin.

PUNAJUURIPIHVIT KESÄ- KURPITSASALAATIN JA OMENA-TSATZIKIN KANSSA

4 ANNOSTA / N. 30MIN.

Punajuuripihvit

1 dl vihreitä linssejä, keitettynä
2 perunaa, keitettynä ja kuorittuna
4 punajuurta
1 sipuli, silputtuna
1 kananmuna
1 rkl maissijauhoa
suolaa ja pippuria

Suikaloi kesäkurpitsa ohuiksi siivuiksi. Sekoita oliiviöljy, viinietikka, suola ja pippuri keskenään ja kääntele kesäkurpitsasuikaleiden joukkoon. Ripottele päälle basilikanlehtiä. Anna tekeytyä väh. 10 minuuttia.

Kuori ja suikaloi omena ohuiksi suikaleiksi. Sekoita joukkoon jogurtti, valkosipuli ja tilli. Mausta suolalla ja pippurilla.

Kuori ja raasta punajuuret karkeaksi raasteeksi, laita siivilään ja purista ylimääräinen neste pois. Purista keitetty peruna punajuuriraasteen joukkoon ja sekoita mukaan loput ainekset.

Muotoile pihvejä ja paista öljyssä pannulla miedolla lämmöllä n. 3 minuuttia /puoli.

Kesäkurpitsasalaatti

1 kesäkurpitsa
2 rkl oliiviöljyä
1 rkl viinietikkaa
suolaa ja pippuria
tuoretta basilikaa
kurpitsansiemeniä

Omena-tsatziki

2 hapokasta omenaa
3 dl ruoanvalmistusjogurttia
1 valkosipulinkynsi
1 rkl hienonnettua tilliä
suolaa ja pippuria





PESTOMARINOI- DUT PAVUT

Sekoita tehosekoittimessa 100g paahdettuja auringonkukansiemeniä, 1 dl oliiviöljyä, ½ dl vettä, ½ sitruunan mehu, 1 raastettu valkosipulinkynsi ja lehdet 2 basilikaruukusta. Lisää suolaa ja pippuria. Kääntelee joukkoon haluamiasi papuja. Herkullista tapas-pöydässä sekä kalan tai kanan lisukkeena.

BOOSTATTU GUACAMOLE

Sekoita 3 dl keitettyjä mustapapuja, 2 kuutioitua avokadoa, 2 silputtua salaattisipulia, 1 hienonnettu punainen chili ja 1 limen mehu. Kääntelee joukkoon hieman oliiviöljyä, suolaa ja pippuria. Ripottele päälle korianterisilppua. Tarjoa maissilastujen dippinä!

PAAHDETTU PAPRIKALEVITE

Lohko 2 tomaattia ja 2 paprikaa, aseta lohkot leivinpaperoidulle uunipellille. Paahda 225°C:ssa 15 minuuttia. Sekoita paahdetut kasvikset ja 2dl keitettyjä kidneypapuja tehosekoittimessa, anna jäähtyä. Sekoita joukkoon 100g tuorejuustoa ja mausta timjamilla, suolalla ja pippurilla. Sopii erinomaisesti quesadilloihin (s. 11) ja maistuu myös rapujen tai grillatun halloumin kanssa.



SOIJAPAPU- SALSA

Kuutioi 4 tomaattia, 1 punasipuli, ½ punainen chili ja 1 ruukku korianteria. Sekoita joukkoon 1 dl maissinjyviä, 2 dl keitettyjä soijapapuja, 1 rkl oliiviöljyä. Lisää joukkoon 1 limen raastettu kuori ja mehu, suolaa ja pippuria. Herkullista grilliruuan tai tacojen kanssa.

PAPU-LATVA- ARTISOKKADIPPI

Valuta 1 purkki (400g) latva-artisokansydämiä. Sekoita joukkoon 2 dl keitettyjä valkoisia papuja, 1-2 dl parmesanjuustoa, ½ dl oliiviöljyä, ½ sitruunan mehu ja raastettu kuori. Mausta suolalla, pippurilla ja ripottele päälle persiljasilppua. Tarjoa dippikas-tikkeena.

PAPU-MANGO- SALSA

Kuutioi 1 mango ja 1 keltainen paprika. Sekoita joukkoon 2 dl keitettyjä suuria valkoisia papuja, 2-3 suikaloitua salaattisipulia, 1 limen mehu ja raastettu kuori sekä 1 rkl oliiviöljyä. Mausta suolalla ja pippurilla, koristele tuoreella korianterilla.



PARHAAT PAPUVINKIT

Kuivatut pavut, kikherneet ja linssit ovat ravintorikkaita, monipuolisia ja helppoja laittaa sekä ilmaston kannalta hyvä valinta. Pavut kannattaa liottaa itse – siten niistä tulee paremman makuisia, koostumus säilyy parempana ja ne ovat halvempia. Se vaatii hieman suunnittelua, mutta kun laitat pavut liikoamaan aamulla, voit tehdä ruokaa niistä jo samana iltana.

Papuja ja kikherneitä tulisi liottaa vähintään 8-10 tuntia ennen keittämistä. Mitä kauemmin papuja on varastoitu, sitä pidemmän liotuksen ne tarvitsevat. Mitä pidempään niitä liotetaan, sen lyhyempi keittoaika tarvitaan.

1 dl kuivia papuja, linssejä tai kikherneitä on keitettynä n. 2,5-3 dl.

Keittoaika vaihtelee paljon riippuen pavusta. Älä luota pelkästään kelloon, vaan maistele papuja keiton aikana huomataksesi milloin ne ovat al dente.

Kaada papujen liotusvesi pois ja huuhtelee pavut ennen keittämistä välttääksesi ruoansulatusvaivoja. Voit edistää papujen sulamista vaihtamalla veden 1-2 kertaa keittämisen aikana. Kuori halutessasi myös keitettäessä syntyvä vaahto lusikalla.

Lisää hieman suolaa keittämisen loppuvaiheessa (n. ½ tl /litra vettä). Jos käytät papuja tai linssejä salaattissa, voit korvata suolan liemikuutiolla.

Anna papujen jäähtyä keitinvedessä estääksesi kuorien halkeamisen.

Jäähtyneet pavut tulevat koostumukseltaan kiinteämmiksi.

PAVUT JA KIKHERNEET OVAT MAULTAAN MIETOJA, JOTEN MAUSTA ROHKEASTI. ÖLJY, VIINIETIKKA JA VALKOSIPULI OVAT OIVALLISIA KAVEREITA PALKOKASVEILLE. MARINOI KEITETYT PAVUT TAI LINSSIT ÖLJYSTÄ, BALSAMICOSTA, VALKOSIPULISTA JA TUOREISTA YRTEISTÄ TEHDYLLÄ VINEGRETILLÄ.

TEXAS SWEET POTATO CHILI

4 ANNOSTA / N. 40MIN.

800g erilaisia papuja, keitettynä
2 bataattia
2 sipulia, silputtuna
2 valkosipulinkynttä, viipaloituna
2-3 eriväristä paprikaa, lohkottuna
1-2 punaista chiliä, suikaloituna
2 rkl oliiviöljyä
1 tl cayennepippuria
2 tl juustokuminaa
1 tl kanelia
1 tl savupaprikajauhetta
2 prk tomaattimurskaa
suolaa ja pippuria

Laita uuni lämpenemään 200°C:een.

Kuori ja kuutioi bataatti. Levitä kuutiot leivinpaperoille uunipellille, pirskottele päälle oliiviöljyä, suolaa ja pippuria. Paista uunissa n. 30 minuuttia.

Pilko sipulit ja paprikat, viipaloi valkosipuli ja chili. Paahda niitä pannulla keskilämmöllä öljyssä mausteiden kanssa noin 5 minuuttia.

Kaada joukkoon tomaattimurska ja pavut. Anna kiehua noin 20 min. Kääntele joukkoon bataattikuutiot ja mausta suolalla, pippurilla ja cayennepipurilla. Koristele tuoreilla yrteillä, crème/kaura-fraichella ja paahdetuilla jalapeñoilla.



QUESADILLAVINKKI!

LEVITÄ PAAHDETTUA PAPRIKALEVITETTÄ (S. 6) TORTILLETUN PUOLIKKAALLE. TAITA PUOLIKSI JA PAAHDA MIEDOLLA LÄMMÖLLÄ PAISTINPANNULLA MUUTAMA MINUUTTI/PUOLI.

MYSKIKURPITSAKEITTO

4 ANNOSTA, N. 40 MIN.

1 pieni myskikurpitsa
2 rkl oliiviöljyä
1 sipuli, hienonnettuna
1 valkosipulinkynsi, viipaloituna
1 punainen chili, hienonnettuna
2 dl pieniä valkoisia papuja,
liotettuna yön yli
1 dl valkoviiniä
1 l kasvislientä
1 appelsiini
suolaa ja pippuria

Kuori ja kuutioi kurpitsa. Freesaa kurpitsakuutiot öljyssä pannulla sipulin, valkosipulin, papujen ja chilin kanssa. Kaada päälle viini ja kasvisliemi. Keitä ja anna kiehua hiljalleen n. 20 minuuttia tai kunnes kurpitsa on pehmeää.

Soseuta keitto ja mausta suolalla, pippurilla ja appelsiinin mehulla.

PAAHDETUT KIKHERNEET X 3

Seesami

3 dl keitettyjä kikherneitä
mustia ja vaaleita seesaminsiemeniä
suolaa
1 rkl öljyä

Paprika

3 dl keitettyjä kikherneitä
1 tl savupaprikajauhetta
suolaa
1 rkl öljyä

Rosmariini

3 dl keitettyjä kikherneitä
1-2 tl rosmariinia
suolaa
½ dl parmesaaniraastetta

Sekoita mausteet kikherneiden joukkoon ja paaahda 200°C:ssa noin 20 minuuttia tai kunnes ne ovat hie-
man rapeita.

Kikherneet ovat hyviä snackseina tai keittojen ja patojen päällä tarjottuna. Myös muita papuja voi paahtaa uunissa. Kokeile erilaisia mausteita – variaatioita on lukemattomia: Esimerkiksi valkosipuli/persilja, hunaja/kaneli, anis/kumina, paprika/chili tai seesamiöljy/soija.



HALUAMME INSPIROIDA YHÄ USEAMPIA LÖYTÄMÄÄN MITÄ KAIKKEA HYVÄÄ PAVUISTA JA KIKHERNEISTÄ VOI TEHDÄ. TÄSSÄ MUUTAMIA MIETOJA, PÄHKINÄISIÄ, TÄYTELÄISIÄ JA TÄYTTÄVIÄ PAPUJA. RESEPTTEISSÄ PAPUJA JA LINSSEJÄ VOI HUOLETTA VAIHTAA KESKENÄÄN OMIEN MIELTYMYSTEN MUKAAN.



PAVUT & KIKHERNEET

SUURET VALKOISET PAVUT

Näissä isoissa pavuissa on mieto, täyteläinen mantelinmaku ja kiinteä koostumus. Kokonsa takia ne vaativat hieman pidemmän keittoajan, mutta ovat sen arvoisiakin. Sekoita joukkoon hieman oliiviöljyä, tahinia ja valkosipulia ja tee herkullinen dippi. Tai sekoita salaatin tai omeletin joukkoon.

KIDNEYPAVUT

Mieto, täyteläinen ja makeanomainen maku tekee näistä tummanpunaisista pavuista täydellisiä kasvispataan tai ruokaisaan salaattiin. Keittämisen jälkeenkin niiden muoto säilyy hyvänä ja ne sopivat hyvin myös erilaisiin chili-patoihin. Niistä tulee myös hyvä, helposti levittyvä dippi tai levite esimerkiksi leivän päälle.

PIENET VALKOISET PAVUT

Nämä pienet pavut saavat muiden raaka-aineiden maut esiin. Ne ovat mietoja, niissä on pehmeä kuori ja koostumus. Täydellisiä tuliseen papusalaan, keittoon tai yrtti-maustettuina oliiviöljyssä.

KIKHERNEET

Kikherneiden maku on miedon pähkinäinen ja koostumus kiinteä. Ne ovat hummuksen itsestäänselvä raaka-aine ja erinomaisia sellaisenaan salaateissa. Niistä syntyy kikhernepihvejä tai falafelia, jotka eivät kaipaa lisukkeeseen muuta kuin salaatin. Kikherneet tasapainottavat myös tulisia ruokia.

MUSTAPAVUT

Mustapavut kuuluvat kidneypapujen sukuun. Ne ovat Latalalaisen amerikan keittiössä perusraaka-aine, jota tarjotaan useimmilla aterioilla lisukkeena. Mustapapujen koostumus on kiinteä ja maku mieto. Tarjoa keitettynä sellaisenaan tai salaateissa, keitoissa ja padoissa. Ne sopivat hyvin myös kasvispihvien pohjaksi sekä tacoihin.

SOIJAPAVUT

Pieni soijapapu on monipuolinen ja sitä käytetään proteiinipitoisuutensa vuoksi pohjana monissa kasvisaterioissa. Tee niistä esimerkiksi pihvejä tai vaihda kikherneet soijapapuihin seuraavan kerran kun teet hummusta.

SOIJAPAPU-BURGERIT

4 ANNOSTA, N. 30 MIN.

4 dl soijapapuja, keitettynä
1 rkl inkivääriä, raastettuna
1 valkosipulinkynsi, puristettuna
150g fetajuustoa
3 rkl oliiviöljyä
½ ruukkua korianteria
1 tl juustokuminaa
½ dl aasialaista panko-korppujauhoa tai tavallista korppujauhoa
1 dl maissijauhoa panerointiin
suolaa ja pippuria

Kuori ja raasta inkivääri, purista valkosipuli ja silppua korianteri. Laita tehosekoittimeen keitettyjen soijapapujen, juustokuminan, murustellun fetajuuston, oliiviöljyn ja korppujauhon kanssa. Pyöräytä karkeaksi taikinaksi. Muotoile taikinasta pihvejä ja pyörittele ne maissijauhossa. Anna levätä viileässä vähintään 20 minuuttia.

Paita öljyssä n. 2 minuuttia/puoli. Paahda hampurilaissämpylät kevyesti paistinpannulla ja rakenna oma purilaisesi suosikkisukkeittesi kanssa.

PIKKELÖITY PUNASIPULI

2 punasipulia renkaina
1 dl etikkaa
2 dl sokeria
3 dl vettä

Purkillinen pikkelöityä sipulia säilyy hyvänä jääkaapissa useita päiviä. Sekoita keskenään sokeri, etikka ja vesi, kunnes sokeri on liuenut nesteeseen. Lisää sipulirenkaat ja anna vetäytyä väh. tunnin. Varioi pikkelöimällä maitakin suosikkijuuresiasi ja -vihannesiasi.



LISUKKEET

4 HAMPURILAISSÄMPYLÄÄ
(MIELUITEN BRIOSSITYYPPIÄ)

4 SALAATINLEHTEÄ

2 TOMAATTIA VIIPALOITUNA

PIKKELÖITYÄ PUNASIPULIA

SRIRACHA-MAJONEESIA

(1 DL MAJONEESIA +

1 DL SRIRACHA-KASTIKETTA

IHANA TOMAATTIPAPU-SALAATTI

4 ANNOTA, 30 MIN.

Tomaattipavut

- 4 dl erilaisia keitetyjä papuja
- 1 dl aurinkokuivattuja tomaatteja, pilkottuna
- 1 dl oliiviöljyä
- ½ dl punaviinietikkaa
- 1 ruukku basilikaa
- suolaa ja pippuria

Salaatti

- 1 pussi salaattisekoitusta
- 2-3 porkkanaa, ohuina siivuina
- 150g kirsikkatomaatteja
- 2-3 salaattisipulia, suikaloituna
- 2 kanafilettä tai 1 paketti halloumia

Sekoita aurinkokuivatut tomaatit öljyyn ja punaviinietikkaan. Kääntelee joukkoon keitetyt pavut ja silputtu basilika. Mausta suolalla ja pippurilla.

Leikkaa kanafileet pienemmiksi paloiksi, mausta suolalla ja pippurilla ja paista kypsiksi pannulla. Vaihtoehtoisesti viipaloi halloumi ja paista se nopeasti kuumalla pannulla.

Nostele salaattiainekset sekaisin kanan/halloumin ja tomaattipapujen kanssa



LINSSIT OVAT PALKOKASVEJA, AIVAN KUTEN PAVUT JA HERNEETKIN, MUTTA NE OVAT MUODOLTAAN PYÖREITÄ JA LITTEITÄ. LINSSIT OVAT TÄYDELLINEN VALINTA SILLOIN, KUN AIKAA EI OLE LIIAKSI, MUTTA HALUAT SILTI SYÖDÄ TERVEELLISTÄ JA HYVÄÄ RUOKAA. NIITÄ EI TARVITSE NIMITÄIN LIOTTAA, VAAN NE VOI KEITTÄÄ SUORAAN.



LINSSIT

PIENET LINSSIT

Pienet linssit ovat kiinteitä, pieniä ja väriltään vihertäviä. Käytä niitä esimerkiksi salaateissa, padassa tai marinoituna lisukkeena.

VIHREÄT LINSSIT

Vihreillä linseillä on hieman pidempi keittoaika kuin punaisilla linseillä, mutta ne pysyvät kasassa keittämisen jälkeen paremmin. Hyvää keitoissa, padoissa tai salaateissa.

PUNAISET LINSSIT

Punaisten linssien maku on mieto ja niillä on kaikkein lyhin keittoaika. Niiden rakenne rikkoontuu keitettäessä, joten ne sopivat erinomaisesti suurustamiseen. Hyvää, kun haluat tehdä täyteläisen linssekeiton, mutta sopii hienosti myös kasvisgratiineihin tai -pihveihin.

BELUGALINSSIT

Belugalinssit ovat saaneet nimensä siitä, että ne kiiltelevät keitettyinä kuin beluga-kaviaari. Niissä on voimakas, pähkinäinen maku ja ne pysyvät hyvin koossa keitettäessä ja sopivat siten hyvin salaatteihin. Öljyssä ja mausteissa marinoituna niistä tulee maukas lisuke kalalle. Katso resepti sivulta 26.

PAPUPASTA LINSSIEN JA PAAHDETTUJEN KASVISTEN KERA

4 ANNOSTA, N. 30 MIN.

1 kg erilaisia juureksia, esim. bataattia, myskikurpitsaa, porkkanaa, palsternakkaa, juuriselleriä

2 punasipulia

3 rkl oliiviöljyä

suolaa ja pippuria

1 rkl juoksevaa hunajaa

½ sitruunan mehu ja kuori

½ ruukku timjamia

2 dl vihreitä linsejä, keitettynä

1 pkt (200g) Risenta papupastaa

Kuori ja lohko juurekset ja sipuli.

Laita ne uunivuokaan ja sekoita joukkoon oliiviöljy, suola ja pippuri. Paahda noin 15 minuuttia 200°C:ssa. Valuta päälle hunaja ja lisää timjami. Paahda vielä 10 minuuttia. Ota vuoka uunista ja sekoita joukkoon keitetyt linssit.

Keitä pasta, valuta se ja lisää juuresten joukkoon. Raasta päälle parmesanjuustoa, basilikaa ja pinjansiemeniä.

Vinkki! Jos haluat mehevemmän pastan, tarjoile se nopean tomaattikastikkeen kanssa: Freesaa 1 silputtu sipuli ja 1 puristettu valkosipulinkynsi öljyssä. Lisää 1 tlk tomaattimurskaa ja keitä kasaan n. 15 minuuttia. Sekoita joukkoon 1 rkl crème fraîchea, hieman tuoretta basilikaa ja mausta suolalla ja pippurilla.



PAPUPASTA JA KIKHERNEPASTA

PAPUPASTA JA KIKHERNEPASTA OVAT YHTÄ HELPPÖJÄ VALMISTAA KUIN TAVALLINENKIN PASTA. NE ON TEHTY 100% SOIJAPAVUISTA TAI KIKHERNEISTÄ, JOTEN NE OVAT GLUTEENITTOMIA, NIISSÄ ON NIUKASTI HIILIHYDRAATTEJA, MUTTA PALJON KUITUA JA TÄYTTÄVÄÄ PROTEIINIA.



PAPUTIETOA

TERVEYSHYÖDYT

Pavuissa, linsseissä ja kikherneissä on valtavan hyvä ravintosisältö, sillä niissä on paljon täyttävää proteiinia sekä kuitua. Niiden sisältämät hiilihydraatit ovat pitkäketjuisia, joten ne pilkkoutuvat hitaasti – mikä tarkoittaa sitä, että ne pitävät kylläisenä pidempään. Palkokasveissa on lisäksi useita vitamiineja ja hivenaineita, kuten sinkkiä, magnesiumia ja kaliumia. Papujen, linsien ja herneiden rasvapitoisuus on yleensä erittäin alhainen, 0-2g/100g keitettyjä palkokasveja. Tähän on kuitenkin kaksi poikkeusta: Soijapapu sisältää 18 % rasvaa ja kikherne 5 % rasvaa. Niiden sisältämät rasvat ovat kuitenkin hyvälaatuisia, tyydyttymättömiä rasvahappoja.

PROTEIINIVÄLIPALA

Palkokasvien runsaan proteiinipitoisuuden vuoksi ne ovat erinomainen vaihtoehto tai täydennys eläinperäisistä elintarvikkeista saatavaan proteiiniin. Yhdessä viljatuotteiden (leipä, pasta, riisi ja maissi) kanssa, pavuista ja linsseistä saa välttämättömiä aminohappoja, joita varsinkin kasvissyöjät tarvitsevat

ILMASTOLLE YSTÄVÄLLISIN PROTEIINILÄHDE

Palkokasvien ilmastovaikutus vaihtelee eri lajien välillä ja riippuu mm. siitä kuinka tuotanto on hoidettu. Kuivattujen papujen ilmastovaikutus on kaikista proteiininlähteistä pienin. Koska kuivatuilla pavuilla ja herneillä on pitkä säilyvyysaika, ei niitä myöskään juurikaan tarvitse heittää pois. Joten joka kerta, kun valitset kasvispohjaista ruokaa, teet maapallolle suuren palveluksen, koska lihantuotanto vaatii usein huomattavasti enemmän resursseja ja aiheuttaa siten enemmän hiilidioksidipäästöjä.

BELUGALINSSIT JA KEITETTY TURSKA

4 ANNOTA, N. 1,5 TUNTIA

12 cocktailtomaattia

1 tl oliiviöljyä

4 dl belugalinssejä

1 salottisipuli, hienonnettuna

1 valkosipulinkynsi, hienonnettuna

2 rkl voita

timjania

1 dl lehtipersiljaa, hienonnettuna

12 kevätsipulia, kuorittuina

4 turskan selkäfilepalaa à 170g

suolaa ja pippuria

Lämmitä uuni 125°C:een. Puolita tomaatit ja laita ne uunivuokaan, ripottele päälle suolaa, pippuria ja oliiviöljyä. Paahda uunissa noin 1,5 tuntia.

Freesaa sipulisilppu ja valkosipuli pehmeäksi voissa, lisää linsseit ja kaada päälle vettä niin, että linsseit juuri peittyvät. Hauduta linssejä noin 15 minuuttia.

Paista kevätsipulit pehmeiksi öljy-voiseoksessa ja mausta ne suolalla ja pippurilla.

Keitä noin 1 l vettä kattilassa ja keitä turskaa varoen 6-8 minuuttia tai kunnes sen sisälämpötila on 50°C.

Kaada linsseiden keitinvesi pois ja mausta ne suolalla, pippurilla, sitruunamehulla, voilla, timjamilla ja persiljalla. Tarjoile syvältä lautaselta.



**JOTTA SAISIT TURSKAAN
KIINTEÄMMÄN KOOSTUMUKSEN,
LIOTA SITÄ N. 15 MINUUTTIA KYL-
MÄSSÄ SUOLAVEDESSÄ (1/2 DL
SUOLAA JA 5 DL KYLMÄÄ VETTÄ)
ENNEN KEITTÄMISTÄ.**

**JOS HALUAT TEHDÄ KASVIS-
RUOAN, KORVAA TURSKA GRIL-
LATUILLA VIHANNEKSILLA, KUTEN
KESÄKURPITSALLA, PAPRIKALLA
TAI KEITETYILLÄ PUNAJUURILLA.**

MUUTAMIA PAPUVINKKEJÄ...

PAVUILLA SAAT RUOKAISUUTTA SALAATTIIN TAI KEITTOON

**PAAHDA LIOTETUT PAVUT TAI KIKHERNEET UUNISSA
YHDESSÄ SUOSIKKIJUURESTESI KANSSA**

SEKOITA PAVUT MAUSTEVOIHIN

LISÄÄ PAPUJA PASTAKASTIKKEESEEN

SUURUSTA KEITTO TAI PATA PUNAISILLA LINSSEILLÄ



**LISÄÄ VINKKEJÄ JA INSPIRAATIOTA VIHREÄMPÄÄN RUOKAAN LÖYDÄT
OSOITTEESTA RISENTA.FI**

Seuraa meitä myös facebookissa – facebook.com/risentafi ja Instagramissa – [@risentasuomi](https://instagram.com/risentasuomi)