

2017

Soma-nallen RESEPTIT



Ota
mukaan,
Ole hyvä!

(moi!



Soma-nallen veikeät tarjoilut pienille ja isoille ystävälle

VÄRIKKÄÄT DIPPIVIHANNEKSET	5
JAUHELIIHAKEPAKOT	7
SUSHIKULHO	9
KALAPUIKOT JA MUMMON MUUSI	11
TORTILLARULLA	13
SAMMAKKOVOILEIVÄT	15
MYSLIPATUKKA	17
VITAMIINISMOOTHIE	19
SOMAN MELONIKAKKU	21

Oletko
huomannut
millainen ääni
kuuluu, kun
pureskelet
vihanneksia?



Värikkäät dippivihannekset

Kermaviilidippi

1 prk kermaviiliä
1 rkl ketsuppia
¼ tl paprikajauhetta
1 tl sokeria
suolaa ja mustapippuria maun mukaan

Sekoita ainekset keskenään. Anna maun tasaantua kylmässä noin tunti.

Raikas avokadodippi

1 rkl sitruunamehua
1 kypsä avokado, poistetaan kuori ja siemen
1 prk kermaviiliä
1 tl sokeria
pieni nippu tuoretta persiljaa
pieni nippu tuoretta basilikaa
suolaa ja mustapippuria maun mukaan

Pilko yrtit ja muussaa avokado. Sekoita kaikki ainekset keskenään.
Anna maun tasaantua kylmässä noin tunti.

Tarjoile dipit pilkottujen dippivihannesten kanssa. Kokeile tuttujen porkkanan, kurkun ja paprikan lisäksi esimerkiksi kukkakaalia, omenaa ja miniluumutomaattia.

Idea!

Tästä
tikkarista
ei jää
nälkä!



Fauhelihakepakot

1	valkosipulinkynsi
400 g	naudanjauhelihaa
3 rkl	sipulia silputtuna
3 rkl	hienonnettua tuoretta persiljaa
½ tl	jauhattua mustapippuria
hyppysellinen suolaa	



öljyä paistamiseen
grillitikkuja

Hienonna sipuli ja valkosipuli. Sekoita kaikki aineet keskenään. Muotoile massasta kepakoita ja pujota grillitikkuihin. Paista pannulla tai 175-asteisessä uunissa 20 min.

Tsatsikikastike

3 dl	kreikkalaista jogurttia
1	keskikokoinen kurkku raastettuna
½	valkosipulinkynsi
1 rkl	extra-neitsytoliiviöljyä
1 tl	sitruunamehua
1 rkl	tuoretta minttua
hyppysellinen suolaa	



Raasta kurkku ja valuta ylimääräinen neste pois. Pilko valkosipuli pieneksi. Sekoita kaikki aineet keskenään.



Sushikulho

100 g	sushiriisiä
1 arkki	norilevää silputtuna
50 g	kylmäsavustettua lohta viipaleina
1	pieni avokado suikaloituna
1 tl	seesaminsiemeniä
1 tl	soijakastiketta
1 rkl	seesamiöljyä
kourallinen granaattiomenan siemeniä	
sushi-inkivääriä	

Keitä sushiriisi pakkauksen ohjeen mukaan. Kun riisi on kypsää ja jäähtynyt, kokoa annos kulhoon siten, että riisi tulee alimmaiseksi ja loput raaka-aineet riisin päälle. Ripottele lopuksi seesaminsiemeniä päälle ja viimeistele annos pirkottelemalla soijakastiketta ja seesamiöljyä päällimmäiseksi.

Kokeile rohkeasti
eri makuja
sushikulhoon.



Sushia voit
syödä
puikoilla tai
haarukalla.
😊

Psst...tämä
muusiresepti
on salainen ja
se kerrotaan
nyt ensimmäisen
kerran muille
kuin mummoille.



Kalapuikot

2 dl korppujauhoja
 ½ tl paprikajauhetta
 ½ tl valkopippuria
 2 dl vehnä jauhoja
 1 iso kananmuna
 500 g lohta
 suolaa maun mukaan
 voita paistamiseen

Poista lohesta nahka ja leikkaa lohi kalapuikon kokoisiksi paloiksi. Mausta vehnä jauhot suolalla, paprikamausteella ja pippurilla. Pyörittele lohialat ensin jauhoissa, sitten kananmunassa ja lopuksi korppujauhoissa. Paista puikot voissa kypsäksi.

Mummon muusi

1 kg jauhoisia perunoita
 2 dl täysmaitoa
 80 g voita
 suolaa maun mukaan

Kuori perunat ja keitä ne kypsäksi. Soseuta kypsät perunat voin, suolan ja maidon kanssa. Tarkista maku.

Idea!

Lisää perunoiden joukkoon kiehumaan

- kaksi porkkanaa tehdäkseen porkkana-perunamuusia.
- yksi palsternakka saadakseen palsternakka-perunamuusia.
- 50 g sulatettua pakastepinaattia soseutusvaiheessa saadakseen pinaatti-perunamuusia.



Tortillarullat

Resepti: Mari Saukko

tortillalettuja
tuorejuustoa
kinkku- tai kalkkunaleikkeitä
salaatinlehtiä

Voitele tortillalettu kauttaaltaan tuorejuustolla. Asettele tortillan päälle kolme leikkelettä sekä salaatinlehti. Halutessasi voit lisätä myös juustoa.

Rullaa tortillalettu ja pilko rulla neljään osaan. Vinkki: Rulla pysyy kasassa paremmin, jos se ehtii olla hetken käärittynä ennen tarjoilua.

Täytteitä voit vaihdella
oman maun mukaan.
Kokeile esimerkiksi
paprikaa ja avokadoa.



Reseptikisan
voittaja,
onnea
Mari!

Millainen on
sinun hassu
hahmo-
voileipäsi?



Sammakkovoileivät

Sämpylöitä tai kokonainen ciabatta-/ranskanleipä

punaista pestokastiketta levitteeksi

100 g viipaloitua kalkkunaa

100 g viipaloitua kinkkua

100 g viipaloitua meetvurstia

100 g viipaloitua mozzarellaa

6 salaatinlehteä

1 viipaloitu tomaatti

mustia oliiveja

Halkaise sämpylä/kokonainen leipä. Voitele pohja punaisella pestokastikkeella. Asettele päälle leikkeleet ja päällimmäiseksi mozzarellaviipaleet. Laita leipä 175-asteiseen uuniin 10 minuutiksi, jotta mozzarella sulaa. Lisää leivän päälle salaatinlehdet sekä tomaattiviipaleet. Laita kansi päälle ja leikkaa kokonainen leipä kuuteen osaan. Tee leiville silmät mozzarellaviipaleista ja mustista oliiveista. Kiinnitä silmät cocktailtikkujen avulla.

Leipien täytteeksi
sohivat useat muutkin täytteet.
Kokeile esimerkiksi tonnikaa-
laa, paistettua jauhelihaa,
paprikaa tai ananasta.



Myslipatukka

400 g	mysliä
100 g	cashew-pähkinöitä
200 g	hasselpähkinärouhetta
250 g	rusinoita
150 g	kuivattuja karpaloita
100 g	auringonkukansiemeniä
200 g	kurpitsansiemeniä
100 g	mantelilastuja
400 g	kookosrasvaa
1,5 dl	mantelimaitoa
100 g	hunajaa

Paahda pähkinöitä ja siemeniä uunipellillä 140-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia tai kunnes ne ovat ruskistuneet tasaisesti. Sulata kookosrasva ja sekoita siihen hunaja ja mantelimaito. Sekoita jäähtyneet pähkinät ja siemenet sekä rusinat, karpalot ja mysli kookos-hunajasekoitukseen huolellisesti. Anna seoksen levätä huoneenlämmössä noin tunti. Levitä seos leivinpaperilla vuorattuun vuokaan tasaiseksi levyksi ja jäähdytä se jääkappikylmäksi. Kumoa kylmä levy leikkuulaudalle ja leikkaa siitä haluamasi kokoisia paloja.

Seuraavan
aukeaman
smoothien kanssa
mainio välipala!

Ota evääksi
tai nauti
sellaisenaan!
Nam!

Koristele
smoothielasi
marjoilla ja
siemenillä.



Vitamiinismoothie

200 g	turkkilaista jogurttia
1	banaani
1	appelsiini kuorittuna ilman siemeniä
6	pakastemansikkaa
hunajaa maun mukaan	

Sekoita blenderillä, tehosekoittimella tai sauvasekoittimella tasaiseksi smoothieksi.

Smoothieen
soyvät lähes
kaikki marjat
ja hedelmät!



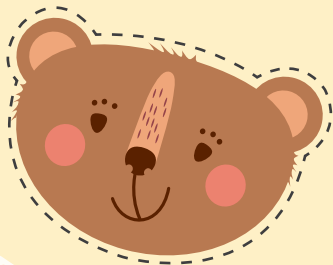
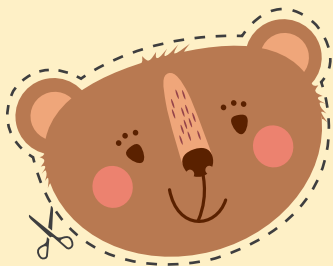


Soman melonikakku

1	vesimeloni
100 g	pensasmustikoita
100 g	mansikoita
100 g	karhunvatukoita tai muita marjoja
lempimehuasi	

Leikkaa vesimeloni täytekakun muotoon. Valele leikattuja melonipaloja mehussa. Kasaa kakku cocktailtikkujen avulla ja koristele marjoilla.

*Hauskasta ideaa
lastenjuhliin!*



Tee itse

Leikkaa Soma-nallet irti.
Lisää väliin cocktailtikku
ja liimaa nallet yhteen.
Voit kiinnittää koristeet
kakkuun.



Kukkuu ystäväini,

tykkäätkö sinä maistella, haistella, katsella ja kokeilla erilaisia ruokia? Minä ainakin tykkään, minusta ruoanlaitto on maailman hauskinta puuhaa! Tai no oikeastaan ruoan syöminen on vielä hauskempaa, mutta kyllä kokkaaminenkin on tosi kivaa.

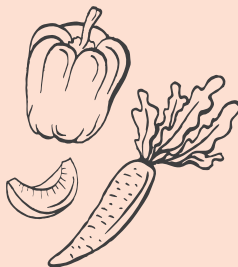
Tähän pikku vihkoon olen koonnut omia lempiherkkujani, joista ajattelin sinunkin tykkävän. Kaikki reseptit ovat niin helppoja valmistaa, että niiden toteuttamiseen voivat osallistua perheen pienimmätkin. Ja samallahan on helppo maistella vähän kaikkea ja tutustua moniin uusiin makuihin.

Herkullisia kokkailuhetkiä!

Nallemaisin terveisin,

Soma-nalle

Oman Kaupan nalle



*Laajat valikoimamme
löydät myös Foodiesta!*

