

# Makuja

arjen taitoja nuorille turvapaikanhakijoille

## Menu 3

Chili con carne / Lihapullat  
Riisi / Keitetyt perunat  
Yrtinystävän dippikastike  
Paratiisisalaatti  
Mustikkamuffinssit

**Martat**



Opetus- ja  
kulttuuriministeriö

## Chili con carne

- 1 iso sipuli
- 1-3 valkosipulinkynttä
- 2 rkl öljyä
- 250 g jauhettua naudanlihaa
- ½ tl chilijauhetta
- ½ tl jeeraa
- 1 laakerinlehti
- ½ - 1 tlk tomaattimurskaa
- 1 lihaliemikuutio
- ½ tl suolaa
- (2 rkl tomaattisoseetta)
- ½ - 1 tlk punaisia kidneypapuja liemineen
- 1 tl oreganoa



### lisänä:

keitettyä riisiä tai tortilloja

1. Hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset.
2. Kuumenna öljy paistinpannussa ja kuullota sipuleja hiukan.
3. Lisää jauheliha ja sekoita, kunnes se saa vähän väriä.
4. Kaada seos kattilaan ja lisää chili, jeera, laakerinlehti, tomaattimurska, liemikuutio, suola (ja tomaattisose).
5. Keitä ruokaa miedolla lämmöllä puolisen tuntia, lisää tarvittaessa vettä.
6. Lisää pavut ja oregano ja jatka keittämistä vielä 10–15 minuuttia.
7. Jos haluat ruokaan enemmän tulisuuutta, lisää varovasti cayennepippuria tai chilikastiketta.

## Yrtinystävän kastike

- 2 dl kermaviiliä tai maustamatonta jugurttia
- 1 rkl sitruunamehua
- riipaus suolaa
- 2 tl sokeria
- 1/2 tl mustapippuria
- 1/2 dl tuoreita yrttejä esim. persiljaa



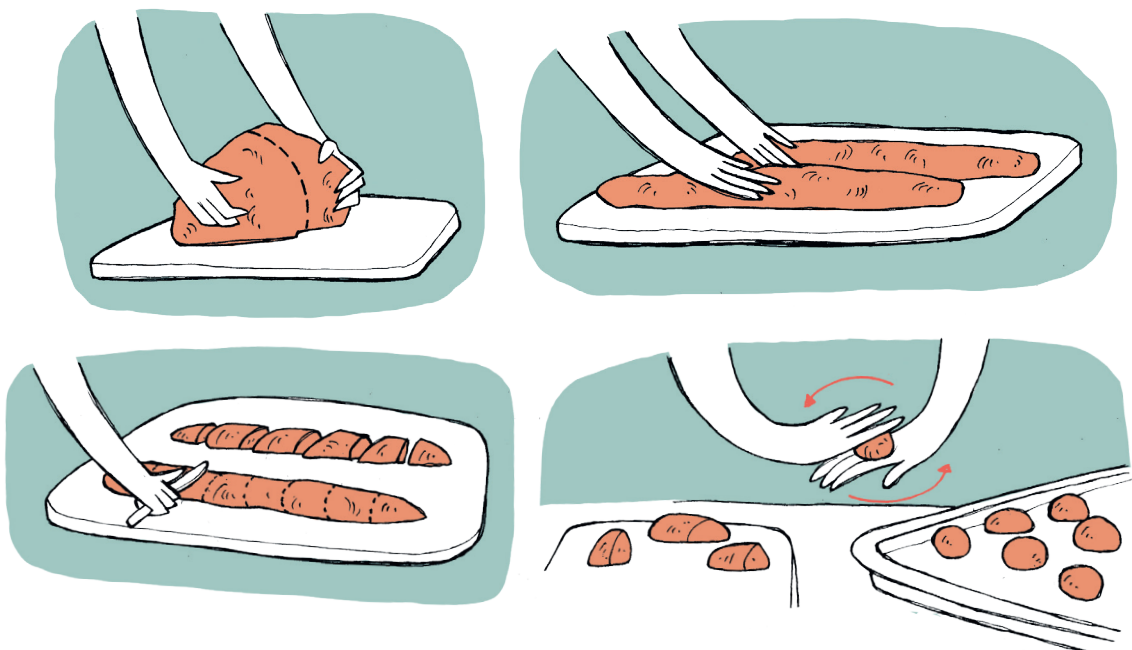
1. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään.
2. Anna maustua tunti ennen tarjoilua.

## Lihapyörökät

- 1 dl korppujauhetta
- 2 dl vettä tai lihalientä
- 1 sipuli  
(1-3 valkosipulinkynttä)
- 1 muna
- 1 ½ tl suolaa
- ¼ tl valkopippuria
- ¼ tl mustapippuria
- 1 tl basilikaa
- 1 tl oreganoa
- 400 g naudan jauhelihaa



1. Laita neste isoon kulhoon ja lisää korppujauhot.  
Anna korppujauhojen turvota nesteessä 5 – 10 minuuttia.
2. Kuori ja hienonna sipuli (ja valkosipulit).
3. Lisää kulhoon hienonnettu sipuli, muna, mausteet ja jauheliha.
4. Sekoita tasaiseksi seokseksi.
5. Jaa murekeseos kahteen osaan ja muodosta niistä tangot.  
Jaa kumpikin tanko noin 10 – 12 osaan ja pyörittele pyörököiksi.
6. Kypsennä pyörökät 225-asteisessa uunissa 15 – 20 minuuttia.



## Paratiisisalaatti

- 150 g juustoa, esim. Turunmaa
- ½ rasiaa kirsikkatomaatteja
- 1 tlk säilykepersikkaa
- 150 g viinirypäleitä
- pala hunajamelonia
- 1 ruukku lollo rosso-salaattia
- 1 ruukku jääsalaattia

### Päälle:

- herneenversoja
- balsamicoa
- oliiviöljyä



1. Kuutioi juusto.
2. Puolita kirsikkatomaatit ja viinirypäleet
3. Kaada persikat siivilään ja valuta niistä neste.  
Nesteen voit halutessasi ottaa talteen ja laimentaa mehuksi.
4. Viipaloi meloni, poista kuori ja paloittele viipaleet.
5. Huuhtele salaattit ja revi ne laakealle vadille.
6. Asettele muut ainekset päälle ja koristele herneenversoilla.
7. Lisää öljyä ja etikkaa juuri ennen tarjoilua.

## Mustikkamuffinsit

- 2 kananmunaa
- 1 dl sokeria
- 1 dl juoksevaa margariinia
- 1 dl jogurttia
- 1 dl vehnä jauhoja
- 2 dl ohrajauhoja
- ½ dl kauraleseitä
- 1 ½ tl leivinjauhetta
- 2 ½ dl mustikoita (tai karpaloita, puolukoita, tyrnimarjoja, herukoita tai vadelmia)



1. Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi.
2. Lisää margariini, jogurtti ja keskenään sekoitetut kuivat aineet sekä lopuksi marjat.
3. Jaa taikina muffinivuokiin ja paista 200-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia.