

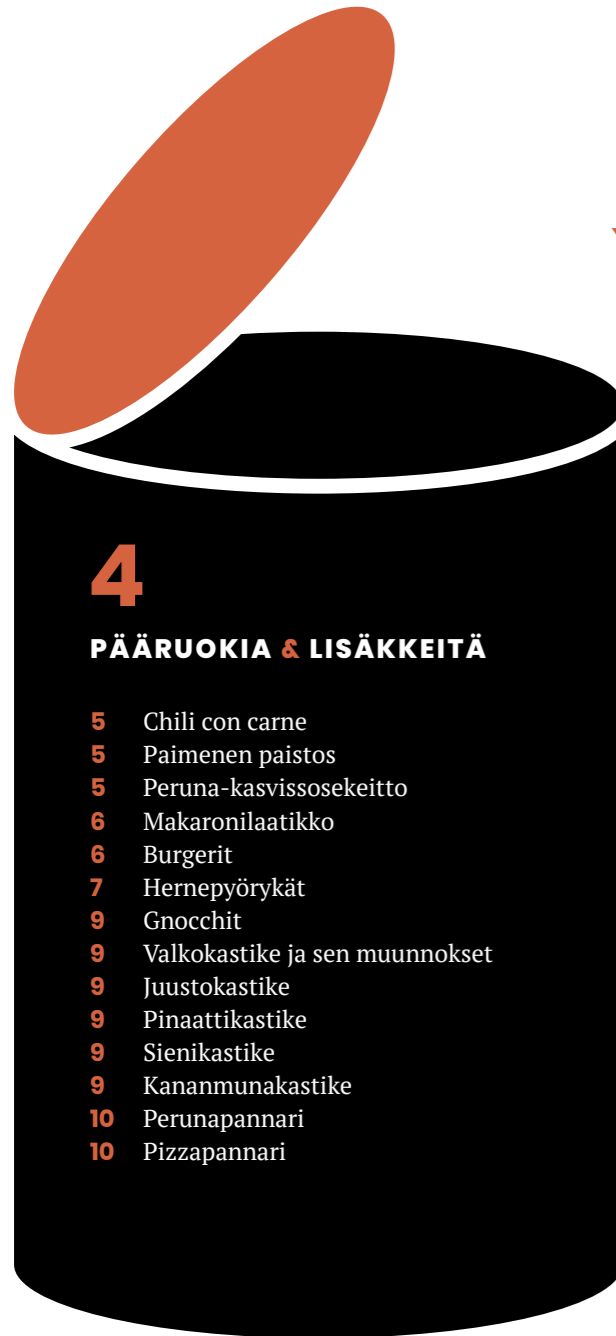


MAUKASTA

EU ★

**RUOKA-
KASSISTA**





4

PÄÄRUOKIA & LISÄKKEITÄ

- 5 Chili con carne
- 5 Paimenen paistos
- 5 Peruna-kasvissosekeitto
- 6 Makaronilaatikko
- 6 Burgerit
- 7 Hernepeyrykät
- 9 Gnocchit
- 9 Valkokastike ja sen muunnokset
- 9 Juustokastike
- 9 Pinaattikastike
- 9 Sienikastike
- 9 Kananmunakastike
- 10 Perunapannari
- 10 Pizzapannari



11

PUUROJA, VÄLIPALOJA & JÄLKIRUOKIA

- 11 Tuorepuuro
- 11 Jogurtitrifle
- 11 Myslipuuro
- 13 Pannukakku
- 13 Letut eli ohukaiset
- 13 Pinaattiletut



14

SUOLAISET & MAKEAT LEIVONNAISET

- 14 Kaurarieskat
- 14 Perunarieskat
- 15 Porkkanarieskat
- 15 Myslileipä
- 17 Mac & cheese -muffinit
- 17 Sienipiirakka (ja kinkkupiirakka)
- 18 Omenapiirakka
- 18 Kaurakeksit
- 18 Myslipatukat

Maitojauhetta käytetään joko maidoksi valmistettuna tai suoraan muihin aineisiin sekoitettuna.

MAITOUJAUHEESTA MAITOA

RASVATON MAITOUJAUHE
2 dl maitojauhetta 1 litraan vettä

LAKTOOSITON KEVYT MAITOUJAUHE
2,5 dl maitojauhetta 1 litraan vettä

→ Kananmunan voi korvata laatikkoruoissa maitojauheella ja vedellä: 1 dl maitojauhetta ja 2 dl vettä.

Keittoihin, soseisiin ja puuroihin maitojauhe kannattaa lisätä kypsennyksen lopussa. Näin ruoka ei pala helposti pohjaan.

Pääruokia & lisäkkeitä

Ylijäänyt chili con carne sopii paimenen paistokseen. Kokeile myös tortillojen tai suolaisten lettujen täyteenä.

CHILI CON CARNE

1 prk säilykelihaa
1 rkl öljyä
1 sipuli
2 valkosipulin kynttä
1 prk tomaattimurskaa
1 prk säilykepapuja (esimerkiksi kidneypapuja)
4 dl vettä
1 tl suolaa
2 tl yrttimaustetta
0,5 tl rouhittua mustapippuria
chiliä (halutessa)
makaronia

- Pilko säilykeliha pieniksi paloiksi ja paista pannulla öljyssä.
- Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Lisää sipulit pannulle ja anna pehmetä hetken.
- Lisää tomaattimurska ja valutetut pavut. Lisää tomaattimurskapurkkiin vesi ja kaada kastikkeen joukkoon. Mausta ja anna kastikkeen muhia pannulla noin 20 minuuttia. Tarjoile keitetyn makaronin kera.

PAIMENEN PAISTOS

1,5 dl perunamuusijauhetta
6 dl kuumaa vettä
400 g pakastevihanneksia
3 dl chili con carne -kastiketta
1 kananmuna
1 dl juustoraastetta
1 tl rouhittua mustapippuria
1 tl yrttimaustetta

- Sekoita kulhossa perunamuusijauhe ja kuuma vesi. Anna muusin tasaantua.
- Levitä sulaneet vihannekset voideltuun uuni-vookaan. Kaada kastike päälle. Sekoita muusin joukkoon muna, juusto sekä mausteet. Lisää sose vuokaan ja levitä tasaisesti vihannesten ja kastikkeen päälle.
- Paista 200-asteisessa uunissa 20-30 minuuttia, kunnes pinta on saanut väriä.

Keittoon voi lisätä hieman kermaa tai sulatetai tuorejuustoa tuomaan täyteläisyyttä.

PERUNA-KASVISSOSEKEITTO

1 iso sipuli
öljyä
500 g kasviksia (esimerkiksi porkkanaa, lanttua, palsternakkaa ja/tai kukkakaalia)
1,5 l vettä
1 kasvisliemikuutio
1 pss (100 g) perunamuusijauhetta
0,5 tl rouhittua mustapippuria

- Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna tilkka öljyä kattilassa ja kuullota siinä sipuli.
- Lisää kuoritut ja paloittelut kasvikset, puolet vedestä ja kasvisliemikuutio. Keitä, kunnes kasvikset ovat pehmenneet. Soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi. Lisää loput vedestä ja kiehauta.
- Lisää perunamuusijauhe keittoon sekoittaen ja anna saostua. Mausta ja maista, lisää mausteita tarvittaessa.

Chili con carnin sijasta voit käyttää myös kasvis-, kala- tai lihakastiketta.

MAKARONILAATIKKO

1 prk lihasäilykettä (tai 400 g jauhelihaa)

1 sipuli

1 tl suolaa

1 tl rouhittua mustapippuria

5 dl makaronia

2 rkl vehnä jauhoja

2 dl maitojauhetta + 1 l vettä (tai 1 l maitoa)

- Laita uuni lämpiämään 200 asteeseen. Voitele uunivuoka öljyllä.
- Pilko säilykeliha pieniksi kuutioiksi. Hienonna sipuli. Ruskista liha ja sipuli pannulla ja mausta seos.
- Mittaa makaronit raakana uunivuokaan. Lisää jauhot sekä lihaseos ja sekoita. Sekoita maitojauhe veteen ja kaada vuokaan. Sekoita.
- Kypsennä 200 asteessa uunin keskitasolla noin 45 minuuttia.
- Ota vuoka uunista ja anna vetäytyä noin 10 minuuttia ennen tarjoilua.

BURGERIT

SÄMPYLÄT

3 dl kaurahiutaleita

3 dl sämpyläjauhoja

1 pss kuivahiivaa

1 tl suolaa

2 tl sokeria

4 dl vettä

2 dl vehnä jauhoja

0,5 dl öljyä

1 prk säilykelihaa

1 kananmuna

6 hapankorppua

öljyä

salaattia

tomaattia

majoneesia

- Tee ensin sämpylät. Sekoita kaurahiutaleet, sämpyläjauhot, kuivahiiva, suola ja sokeri keskenään.
- Lämmitä vesi hieman kädenlämpöä lämpimämmäksi ja sekoita jauhoseoksen joukkoon.
- Mittaa taikinaan lopuksi vehnä jauhot ja öljy. Sekoita tasaiseksi. (Taikina on kuin tuhtia puuroa.)
- Peitä liinalla ja anna kohota lämpimässä paikassa noin puoli tuntia.
- Leivo taikinasta noin 15 sämpylää ja laita ne leivinpaperin päälle uunipellille kohoamaan, kunnes uuni lämpenee. Paista 225-asteisen uunin keskitasolla noin 15 minuuttia.
- Leikkaa säilykelihasta 4-5 yhtä suurta kiekkoa.
- Riko kananmuna syvälle lautaselle ja sekoita haarukalla rakenne rikki.
- Laita hapankorput pussiin ja murskaa ne mahdollisimman pieneksi muruksi. Kaada hapankorppumurska toiselle lautaselle. Pyöräytä lihakiekot ensin kananmunassa ja sitten hapankorppujauhoissa.
- Paista pannulla reilussa öljyssä miedolla lämmöllä molemmin puolin kauniin ruskeiksi noin 2-3 minuuttia per puoli.
- Leikkaa sämpylä puoliksi. Laita pohjalle majoneesia, pihvi ja muut täytteet.

Hapan-
korppujen
tilalla voit
käyttää
korppu-
jauhetta.

HERNEPYÖRYKÄT

2 valkosipulin kynttä

1 tölkki hernekeittoa

1-3 dl vehnä jauhoja

3 hapankorppua hienoksi murskattuna

2 tl rouhittua mustapippuria

1-2 tl chilijauhetta

LISÄKSI

vehnä jauhoja ja paistamiseen öljyä

- Hienonna valkosipulinkynnet. Yhdistä kulhossa kaikki ainekset ja vaivaa tasaiseksi. Huomaa, että vehnä jauhojen määrä riippuu valitun hernekeiton rakenteesta. Lisää siis vehnä jauhoja desilitra kerrallaan, kunnes massa on helposti muotoiltavaa.
- Pyörittele massasta pieniä pyöryköitä ja kierrittele niitä vehnä jauhoissa.
- Kuumenna pannussa reilusti öljyä ja paista pyöryköitä noin 10 minuuttia niin, että ne saavat kauttaaltaan kauniin ruskean pinnan. Nosta pannulta talouspaperin päälle hetkeksi valumaan. Tarjoile perunamuussin ja jogurtti- tai kermaviilidipin kera.





GNOCCHIT

n. 5 dl ylijäänyttä perunamuusia

1 kananmuna

1 rkl öljyä

3 dl vehnä jauhoja

- Anna ylijääneen perunamuusin hieman lämmetä pöydällä, jos olet säilyttänyt sitä jääkaapissa. Sekoita muusin joukkoon kananmuna ja öljy. Lisää seokseen vähitellen vehnä jauhoja, kunnes seoksesta tulee taikinamaista ja kiinteähköä.
- Ripottele työpöydälle vähän jauhoja ja jatka vai-vaamista pöydällä. Taikina on valmis, kun se pysyy kasassa.
- Leivo taikinasta peukalonpaksuisia tankoja. Leikkaa tangot noin 1 cm:n paloiksi. Pyörittele palat palloiksi ja paina sormella keskelle kuoppa tai haarukalla raitoja.
- Keitä kattilassa runsaassa vedessä muutama minuutti, kunnes gnocchit nousevat pintaan. Valuta lävikössä. Lisää tilkka öljyä, niin gnocchit eivät tartu kiinni toisiinsa.
- Tarjoa sellaisenaan tai pannulla paistettuna kastikkeen kanssa. Gnocchit maistuvat myös juustoraasteen, valkosipulin, mustapippurin ja yrtili-mausteen kera.

VALKOKASTIKE JA SEN MUUNNOKSET

1 dl maitojauhetta

5 dl vettä

2 rkl voita tai margariinia

0,5 dl vehnä jauhoja

0,5 tl suolaa

0,5 tl rouhittua mustapippuria

- Sekoita maitojauhe ja vesi maidoksi.
- Sulata voi kattilassa. Kiehauta siinä jauhot.
- Lisää maito ohuena nauhana koko ajan sekoittaen. Anna kastikkeen kypsyä muutama minuutti. Mausta kastike.
- Kastikkeesta voi tehdä erilaisia versioita lisäämällä valmiiseen peruskastikkeeseen makua antavia aineksia. Alla on muutamia vaihtoehtoja. Tarjoile kastike keitetyn pastan, perunan tai gnocchien kanssa.

JUUSTOKASTIKE

2 dl juustoraastetta

PINAATTIKASTIKE

1 pss pakastepinaattia sulatettuna

SIENIKASTIKE

2-3 dl paistettuja sieniä (esim. tatteja, kantarelleja, suppilovahveroita tai viljeltyjä herkkusieniä)

1 hienonnettu ja paistettu sipuli

KANANMUNAKASTIKE

2 kovaksi keitettyä kananmunaa pieneksi pilkottuna

PERUNAPANNARI

6 dl vettä
1,5 dl maitojauhetta
3 kananmunaa
1 dl perunamuusijauhetta
2 dl vehnä jauhoja
0,5 tl suolaa
0,5 dl öljyä

- Sekoita vesi ja maitojauhe keskenään. Lisää joukkoon kananmunat ja sekoita.
- Yhdistä kuivat aineet ja sekoita munamaitoon. Lisää lopuksi öljy.
- Kaada taikina uunipellille leivinpaperin päälle ja paista 225-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia, kunnes pannukakku on hyytynyt ja pinta saanut väriä.
- Perunapannari on herkullista esimerkiksi salaatin, tonnikalan, raejuuston tai makeana herkkuna hillon kera.

PIZZAPANNARI

6 dl vettä
1,5 dl maitojauhetta
4 kananmunaa
3 dl vehnä jauhoja
1 tl suolaa
0,5 dl öljyä
0,5 prk lihasäilykettä
1 pieni sipuli
1 tomaatti
1 paprika
2 dl juustoraastetta
2 tl yrttimaustetta
1 tl rouhittua mustapippuria
Pinnalle: rucolaa tai tuoretta basilikaa

- Sekoita vesi ja maitojauhe keskenään. Lisää joukkoon kananmunat ja sekoita. Lisää taikinaan vehnä jauhot, suola ja lopuksi öljy. Sekoita taikina tasaiseksi ja anna tekeytyä täytteiden valmistelun ajan.
- Pilko säilykeliha pieniksi kuutioiksi. Kuori ja halkaise sipuli ja leikkaa suikaleiksi.
- Paista lihapaloja kuumalla pannulla, kunnes ne ovat saaneet hiukan väriä. Lisää sipulit ja paista vielä muutama minuutti.
- Siivuta tomaatti ja paloittele paprika.
- Kaada taikina leivinpaperin päälle uunipellille. Paista pannari 200-asteisessa uunissa 15 minuuttia.
- Ota pannari pois uunista ja ripottele päälle juustoraaste, liha-sipuliseos, tomaatit ja paprikat sekä mausteet. Paista vielä noin 15 minuuttia, kunnes pinta on saanut väriä. Anna hetki vetäytyä ennen tarjoilua. Ripottele pannarin päälle rucolaa tai tuoretta basilikaa.

TUOREPUURO

1 banaani tai 2 dl marjoja
4 dl vettä + **1 dl maitojauhetta**
4 dl kaurahiutaleita
0,5 dl sokeria

- Murskaa banaani tai marjat soseeksi. Sekoita vesi ja maitojauhe. Lisää seos banaanin tai marjojen joukkoon.
- Lisää kaurahiutaleet ja sekoita.
- Anna puuron tekeytyä jääkaapissa yön yli tai muutama tunti.

MYSLIPUURO

1 l vettä
2 dl kaurahiutaleita
2 dl myslä
0,5 tl suolaa
0,5 tl kanelia

- Kiehauta vesi kattilassa. Lisää kaurahiutaleet ja myslä. Keitä miedolla lämmöllä noin 20 minuuttia. Mausta suolalla ja kanelilla. Tarjoile marjojen tai paloiteltujen hedelmien kanssa.

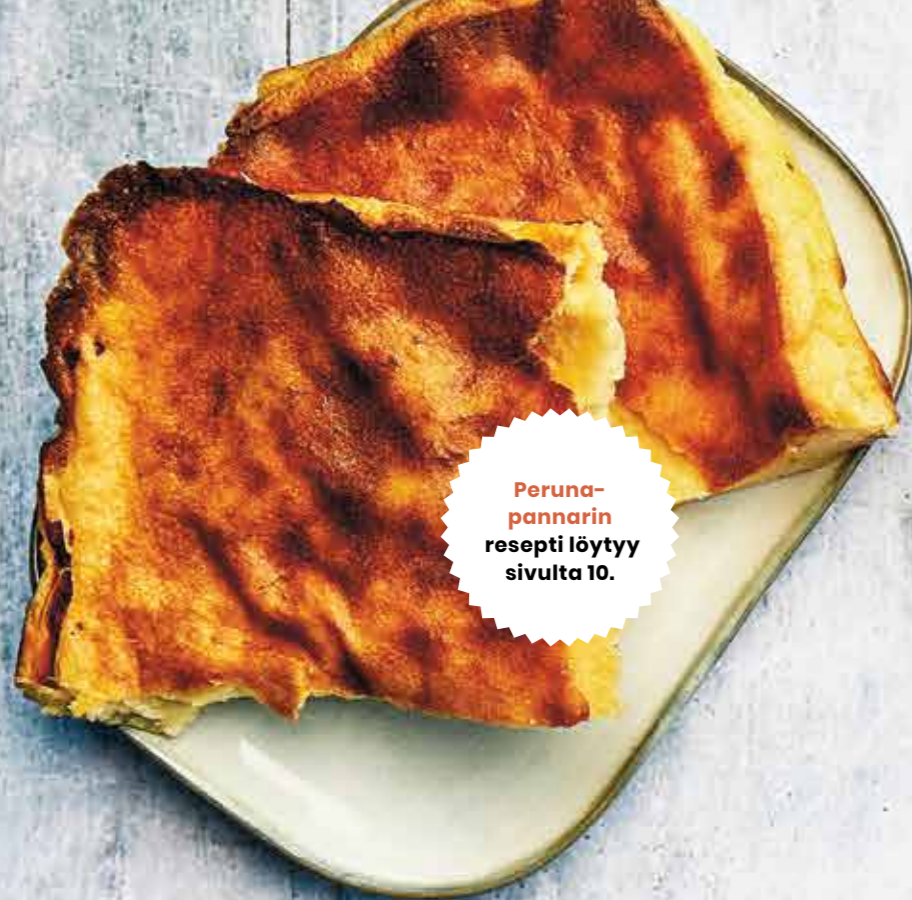
Puuron-
rippeet voit
käyttää
sämpylöiden
valmistamiseen.

JOGURTTITRIFLE

5 hapankorppua
2 rkl rasvaa
1 dl kaurahiutaleita
1,5 rkl sokeria
0,5 tl kanelia
5 dl jogurttia
1 banaani

- Murskaa hapankorput karkeaksi rouheeksi. Kuumenna rasva pannulla. Lisää hapankorppurouhe, kaurahiutaleet, sokeri ja kaneli. Paista rapsakaksi, muromyslimäiseksi seokseksi. Anna jäähtyä.
- Leikkaa banaani viipaleiksi. Laita tarjoiluastiaan tai annoskulhoihin kerroksittain jogurttia, hapankorppuseosta ja banaania.

Katso
Jogurttitriflen
kuva sivulta
19.



**Peruna-
pannarin
resepti löytyy
sivulta 10.**



PINAATTILETUT

Lisää peruslettutaikinaan
0,5 pussia sulatettua
pakastepinaattia (n. 75 g).
Tarjoile puolukka-
hillon kera.

LETUT ELI OHUKAISET

2 muna
5 dl vettä
1 dl maitojauhetta
2,5 dl vehnä jauhoja
0,5 dl öljyä
0,5 tl suolaa

→ Vatkaa kananmunien rakenne rikki.
Sekoita joukkoon maito. Lisää
vehnä jauhot, öljy sekä suola ja
sekoita tasaiseksi. Anna turvota 30
minuuttia. Paista taikinasta kuumalla
paistinpannalla lettuja. Paistamisessa
voit käyttää voita, margariinia tai öljyä.

PAISTAMISEEN
rasvaa

PANNUKAKKU

Lettutaikinasta syntyy myös pannukakku.
Jos sinulla on 50–60 cm levyinen liesi,
tee lettutaikina 1,5 kertaisena. Kaada
taikina uunipellille leivinpaperin
päälle ja paista 225-asteisessa
uunissa noin 30 minuuttia,
kunnes pannukakku on
hyytynyt ja pinta saanut
väriä. Tarjoile hillon ja
kermavaahdon kera.



**Pizza-
pannarin
resepti löytyy
sivulta 10.**

Voit myös jättää taikinän melko löysäksi ja levittää sen tasaisesti yhdeksi rieskalevyksi leivinpaperin päälle uunipellille.

KAURARIESKAT

3-6 dl kaurapuuroa
2-4 dl vehnä jauhoja
2-3 dl vettä
1 tl suolaa
2 rkl öljyä tai sulatettua voita

- Sekoita kaikki aineet tasaiseksi taikinaksi. Käytä jauhoja sen mukaan, kuinka paljon puuroa on. Taikina saa olla pehmeää. Nosta lusikalla taikinasta nokareita leivinpaperin päälle uunipellille ja painele ne litteiksi jauhotetuin käsin. Pistele rieskat haarukalla ja paista 250-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.
- Paista 220-asteisessa uunissa noin 20-30 minuuttia tai kunnes pinta on saanut kauniin ruskean värin.

PERUNARIESKAT

0,5 dl perunamuusijauhetta
2 dl kuumaa vettä
3 dl sämpyläjauhoja tai vehnä jauhoja
1 muna
ripaus suolaa

- Sekoita kaikki ainekset nopeasti taikinaksi. Nosta taikinasta nokareita leivinpaperin päälle uunipellille ja painele ne litteiksi jauhotetuin käsin. Pistele rieskat haarukalla ja paista 250-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.

Lisää rieskاتاikinaan 1 dl sulatettua pakastepinaattia tai ryöpättyä, hienonnettua nokkosta.

PORKKANARIESKAT

4 dl porkkanaraastetta
2 dl vettä
1 rkl maitojauhetta
5 dl sämpyläjauhoja
0,5 tl suolaa
0,5 dl öljyä

- Sekoita porkkanaraasteeseen muuta ainekset. Nosta taikinasta nokareita leivinpaperin päälle uunipellille ja painele ne litteiksi jauhotetuin käsin. Pistele rieskat haarukalla ja paista 250-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.

MYSLILEIPÄ

6 dl vehnä jauhoja
1-2 dl myslää
2 tl suolaa
1 pss kuivahiivaa
3,5 dl kylmää vettä

- Sekoita kaikki aineet kulhossa löysähköksi taikinaksi. Peitä kulho kelmulla ja anna kohota huoneenlämmössä 2-3 tuntia.
- Kaada taikina jauhotetulle alustalle. Kääntele taikinaa muutaman kerran ja muotoile taikinasta leipä.
- Nosta leipä leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Voitele leipä kevyesti vedellä ja ripottele päälle hiukan myslää. Paista 220 asteessa noin 30 minuuttia.



MAC & CHEESE -MUFFINIT (12 KPL)

400 g makaronia
3 rkl margariinia tai voita
4 rkl vehnä jauhoja
5 dl kuumaa vettä
1 dl maitojauhetta
0,5 tl rouhittua mustapippuria
200 g juustoraastetta

- Keitä makaronit pakkauksen ohjeen mukaan juuri ja juuri kypsiksi. Valuta lävikössä.
- Sulata rasva kattilassa ja lisää vehnä jauhot. Kypsennä jauhoja keskilämmöllä koko ajan sekoittaen pari minuuttia.
- Sekoita maitojauhe kuumaan veteen ja kaada kattilaan nopeasti vispaten. Kuumenna kiehuvaan koko ajan sekoittaen, jotta kastikkeesta tulee taasta. Mausta.
- Kääntelee joukkoon puolet juustoraasteesta ja keitetyt makaronit.
- Jaa seos pieniin muffinivuokiin. Ripottele pinnalle loput juustoraasteesta ja paista 200-asteessa uunissa noin 30 minuuttia.
- Jäähdytä ja nauti.
- Muffinit sopivat esimerkiksi kasvissyökeiden kanssa tarjottavaksi.

Samalla ohjeella voit tehdä myös kinkkupiirakan. Laita sienten tilalle 150 g suikaloitua kinkkua ja kuutioitu paprika.

SIENIPIIRAKKA

POHJA

1 dl perunamuusijauhetta
3 dl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
150 g margariinia tai voita
1 dl vettä

TÄYTE

1 sipuli
2–3 dl kypsennettyjä, pilkottuja sieniä, esim. tatteja, haperoita, kantarelleja tai suppilovahveroita
1 rkl öljyä
0,5 tl suolaa
1 prk kermaviiliä
2 kananmunaa
1–2 dl juustoraastetta
1 tl yrttimaustetta
riippaus suolaa ja rouhittua mustapippuria

- Valmista ensin pohjataikina. Mittaa kuivat aineet kulhoon ja nypi rasva niiden joukkoon. Kun seos on murumainen, lisää vesi ja sekoita tasaiseksi.
- Painele taikina piirakkavuolan pohjalle ja reunoille.
- Nosta vuoka täytteen valmistuksen ajaksi jääkaappiin jäähmettymään.
- Kuori ja halkaise sipuli ja leikkaa pieneksi silpuksi.
- Hauduta sipulisilppua ja sieniä hetki pannulla tilkassa öljyä.
- Levitä jäähtynyt seos piirakkapohjan päälle.
- Sekoita loput täyteaineet keskenään ja kaada vuokaan sieni-sipuliseoksen päälle.
- Paista 200-asteisessa uunissa noin 30–40 minuuttia. Anna vetäytyä hetki ennen tarjoilua.

OMENAPIIRAKKA

POHJA

1,5 dl sokeria
4 dl vehnä jauhoja
0,5 tl suolaa
2,5 tl leivinjauhetta
2 tl kanelia
2,25 dl vettä
1 dl öljyä
3–4 omenaa paloiteltuna

**Voit korvata
omenat
pakastetuilla
tai tuoreilla
marjoilla.**

MURUSEOS

1,5 dl kaurahiutaleita
0,5 dl sulatettua rasvaa
1 tl kanelia
1 rkl sokeria
ripaus suolaa

- Tee ensin pohjataikina. Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää seokseen vesi ja öljy ja sekoita nopeasti tasaiseksi taikinaksi.
- Levitä leivinpaperilla vuorattuun vuokaan. Lisää päälle omenapalat.
- Sekoita muruseoksen ainekset keskenään ja ripottele piirakan päälle.
- Paista 200-asteissa uunissa 20–25 minuuttia.
- Anna vetäytyä hetken ennen tarjoilua.

KAURAKEKSIT (20–25 KPL)

2,5 dl kaurahiutaleita
0,5 dl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
1,25 dl sokeria
1 muna
1 dl vettä

- Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää muna ja neste, sekoita tasaiseksi.
- Ota taikinasta lusikalla pieniä nokareita leivinpaperille uunipellille, jätä reilu väli, koska keksit leviävät. Paista 225-asteissa uunissa 5–7 minuuttia.

MYSLIPATUKAT (8 KPL)

1 iso banaani
1 dl kaurahiutaleita
1,5 dl myslä
1 tl öljyä
ripaus kanelia

- Soseuta banaanit. Sekoita banaanisoseen joukkoon muut ainekset.
- Muotoile taikinasta leivinpaperin päälle pellille 8 patukkaa. Paista 200-asteissa noin 20 minuuttia.

**Katso
Jogurttriflen
ohje sivulta
11.**



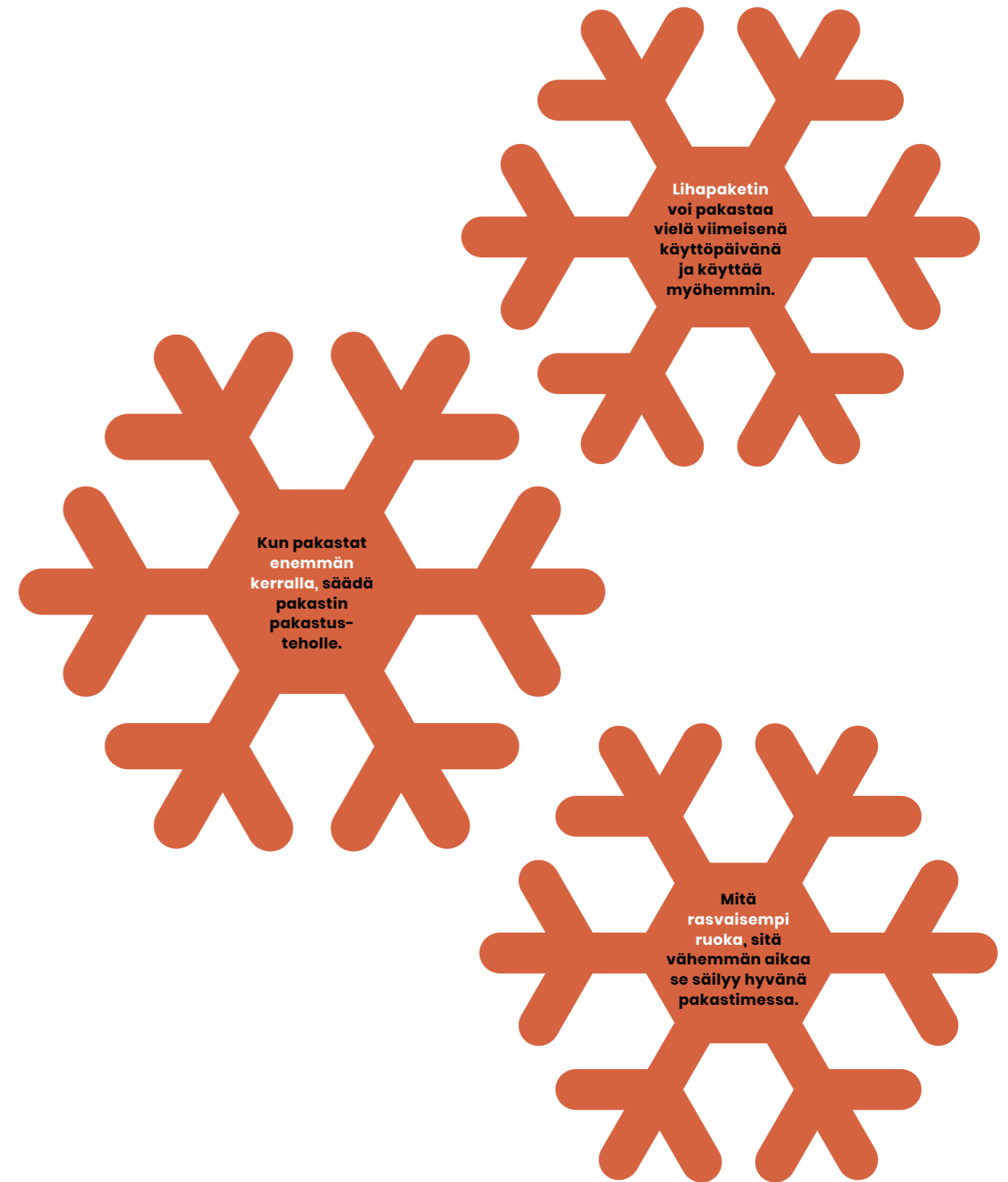
KUN SÄILYTÄT ELINTARVIKKEITA OIKEIN, NE SÄILYVÄT PIDEMPÄÄN JA VÄLTYYT HÄVIKILTÄ.

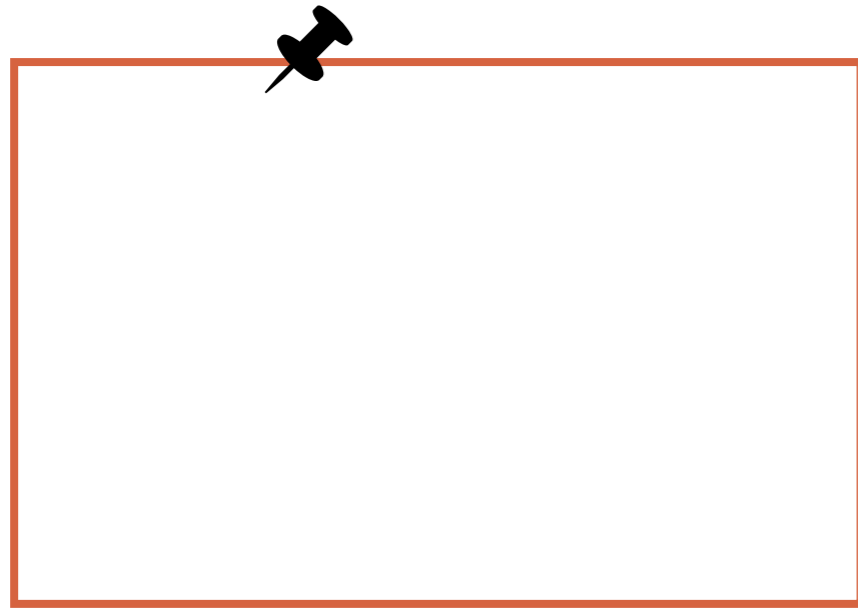
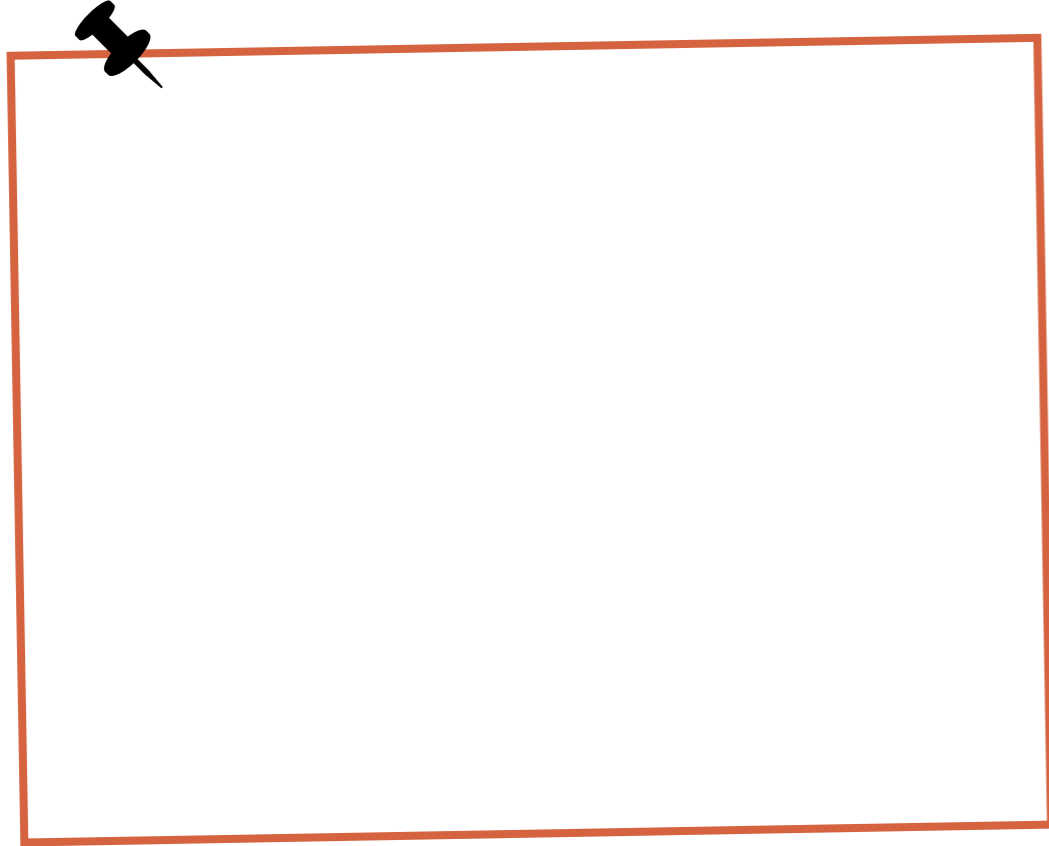
- Pidä ruokakaapit puhtaina ja järjestyksessä. Siten myös tiedät, mitä kaapeista löytyy.
- Tarkista jääkaapin sisältö viikoittain. Käytä ruoanvalmistukseen ensin avatut pakkaukset. Heitä pilaantuneet ruoat pois.
- Avattu paketti heikentää säilyvyyttä. Säilytä avatut pakkaukset hyvin suljettuina myös kuiva-ainekaapissa.
- Helposti pilaantuvat elintarvikkeet säilytetään jääkaapissa noin +3– +5 asteessa. Tarkkaile jääkaappisi lämpötilaa silloin tällöin.
- Jäähdytä valmistetut ruoat hyvin ennen jääkaappiin laittamista esim. kylmävesihauteessa. Valmis ruoka säilyy jääkaapissa 2-3 päivää.



ELINTARVIKKEISSA ON PÄIVÄYS-MERKINTÖJÄ, TULKITSE NIITÄ OIKEIN:

- **Parasta ennen -merkintä:** tuote ei ole herkästi pilaantuva ja sitä voi käyttää vielä päiväkseen ylityttyä.
- **Viimeinen käyttöpäivä -merkintä:** kyseessä on herkästi pilaantuva tuote eikä sitä tule päiväkseen ylittymisen jälkeen enää käyttää.





A series of 20 horizontal red lines, evenly spaced, spanning the width of the page, providing a ruled area for writing.



RUOKAVIRASTO
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority



Euroopan unioni

Vihävaraisimmille suunnatun
eurooppalaisen avun rahasto (FEAD)