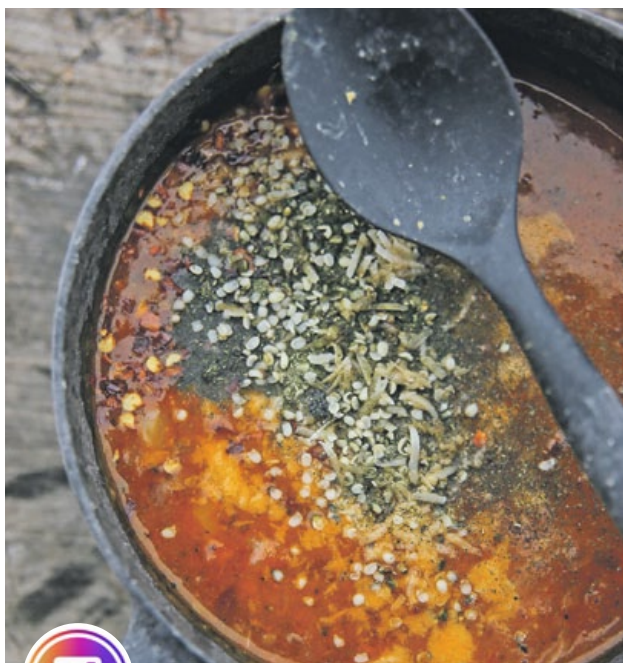




RETKE RUOKAA

MAUSTEINEN PAPUKEITTO MUKAAN VAELLUKSELLE



Tämän mausteisen papukeiton herkullisuus syntyy täyteläisestä tomaattiliemestä ja paah-teisista mausteista. Keitto on myös helppo kuivata ja nopea ennallistaa, joten se on täydellinen vaellusruoka.

MAUSTEINEN PAPUKEITTO (KAHDALLE)

5 dl vettä
1 tl kasvisliemijauhetta/ ½ kasvisliemikuutio
1 pkt esikeitettyjä kidneypapuja
3 keskikokoista perunaa
1 sipuli
1 porkkana
1 keskikokoinen punajuuri
1 rkl tomaattipyreetä
200 g tomaattimurskaa
1 rkl sitruunanmehua
1 tl valkosipulijauhetta
0,5 tl juustokuminaa
0,5 tl kurkumajauhetta
1 tl kuivattu timjami
2 tl soijakastiketta

1 tl mustapippuria
riippaus sokeria
2 rkl öljyä

KEITON PÄÄLLE:

2 rkl vegaanista parmesania raastettuna
1 rkl nokkosjauhetta
1 rkl hampunsiemeniä
1 tl chilihiutaleita

OHJE

Kotona: Aloita raastamalla punajuuri ja pilk-komalla kasvikset valmiiksi. Kuumenna öljy kattilassa. Kuullota sipuleita kattilassa öljyssä noin viisi minuuttia ja lisää joukkoon kaikki mausteet. Jatka kuullottamista vielä muuta-ma minuutti ja lisää joukkoon soijakastike sekä tomaattipyree. Jatka kuullottamista vielä hetki. Keitä vesi vedenkeittimellä ja kaada sipuliseoksen joukkoon kattilaan. Huuhtelevat pavut kunnolla ja lisää ne kattilaan. Lisää myös kasvisliemijauhe, sokeri, tomaattimurska ja loput kasvikset keittoon. Keitä

noin 40 minuuttia kunnes kasvikset ovat kypsiä. Lisää lopuksi sitruunanmehua ja tarkista maku. Anna keiton jäähtyä kunnolla ja levitä se sitten tasaisesti ja mahdollisimman ohuesti pellille leivinpaperin päälle. Muussaa haarukalla juurekset ja pavut rikki, jotta ne kuivuvat paremmin. Kuivaa keitto yön yli uunissa 50 asteessa uunin luukku hieman raollaan. Pakkaa kuivattu keitto ja keiton päälliset erillisiin uudelleensuljettaviin pus-seihin ja merkitse ne.

Retkellä: Lisää kuivattu keitto ruokater-mokseen aamulla ja kaada kuumaa vettä päälle niin, että keitto menee veden alle. Sekoita haarukalla ja sulje ruokatermoksen kansi hyvin. Keitto on valmis nautittavaksi lounasaikaan. Lisää valmiin keiton päälle nokkosjauhe, juustoraaste, hampunsiemenet ja chilihiutaleet. Nauti heti.

Erika & Lotta



Löydät meidät myös Instasta!

JOUNIN KAUPPA

LAAVU

Cheese & Wine

Juustoseura ry suosittelee!

*Jounin Kaupan
erikoisjuustotiski*

Laadukas ja laaja juustovalikoima

Antipastolajitelmat
myös tilauksesta

Viinibaarin laadukkaat
viinit ja naposteltavat

Laadukkaat aidot
japanilaiset sushit
ja herkulliset
grilli take away -annokset

Katso sushi ja grilli -menu:
jouninkauppa.com/deli

SAIKŌ deli

JAPANESE STREET
FOOD
&
BBQ SMOKERY

Toimitamme
ostoksesi ja
take away
-tilauksesi
kotiovellesi!

YLLÄS EXPERIENCES

ADVENTURES & SAFARIS

www.yllasexperiences.com

Opastettuja retkiä, seikkailuja ja elämyksiä!

Jounin Kauppa
Sannanrannantie 3, Äkäslompola, Ylläs
040 711 8800 | tilaukset@jouninkauppa.com
jouninkauppa.com
Avoinna ma-la 8-21, su (ja pyhät) 10-21

Palvelut saman katon alla:

- K-Market Jounin Kauppa, Saikō Deli ja Laavu Cheese & Wine •
- Ylläs Experiences retki-info • Teboil • Alko • Apteekki •
- OttoPlus • Cafe & Bar Routa • Kohta Coworking • Matkahuolto •
- Postin pakettiautomaatti • Kierrätyspiste • Sähköauton latauspiste •

Tervetuloa!