



YHTEYSTIEDOT

PUHELIN:
040 -150 5233
ark. 10 - 14

Liikuntapuhelimeen vastaa
liikunta- ja nuorisosihtteeri
Minna Vilppola

RUOKAVINKIT

Ideoita vkolle 16

TACO-SALAATTI (2-4:LLE)

400 g nautajauheliha
1 pss tacomauste
1 rkl makea chilikastike
Salaatti (kurkku, tomaatti, viinirypäle, feta
tms.oman maun mukaan)

Laita lautaselle maustettu jauheliha, kaada
jauhelihan päälle chilikastiketta oman maun
mukaan. Päälle raikas salaatti +
salaattikastike.

APPELSIINKIKIISSELI

1 l appelsiinitäysmehua
1- 1/2 dl sokeria
3/4 dl perunajauhoja + 1 dl vettä
3-4 appelsiinia kuutioina

Laita appelsiinitäysmehu ja sokeri kattilaan.
Kun neste höyryää, lisää keskenään
sekoitetut perunajauhot ja vesi ohuena
nauhana liemeen koko ajan sekoittaen
(jauhot voi lisätä heti kylmään mehuunkin).
Kiehauta, kunnes liemi sakenee. Älä keitä.
Lisää joukkoon kuutioidut appelsiinipalat.
Herkutteluun kermavaahto kiisselin päälle.
(Lähde: Hellapoliisi)