



YHTEYSTIEDOT

PUHELIN:
040 -150 5233
ark. 10 - 14

Liikuntapuhelimeen vastaa
liikunta- ja nuorisosihteeri
Minna Vilppola

RUOKAVINKIT

Ideoita viikolle 18

UUNIFETAPASTA (KAHDELLE)

250 g pastaa
200 g fetajuusto
1 dl oliiviöljyä
1 rasia kirsikkatomaatteja
(1/2 punainen chilipalko TAI valkosipuli)
pippuria + ripaus suolaa maun mukaan

Lorauta uunivuoaan pohjalle tilkka oliiviöljyä. Laita feta kokonaisena vuokaan. Lorauta päälle reippaasti oliiviöljyä. Laita kirsikkatomaatit vuokaan ja pyöräytä oliiviöljyssä. Mausta.

Paista uunin keskiosassa 200 astetta 15 min. Nosta lämpö 225 asteeseen ja käännä uuni grillivastukselle. Nosta vuoka uunin ylätasoon ja paista vielä noin 10 minuuttia.

Paistoaika riippuu uunista.

Keitä pasta ohjeen mukaan. Riko uunifetaa hieman ja sekoita koko uunivuoaallinen pastan joukkoon. Tarjoile basilikan kera. (Lähde: Liemessä – ruokablogi)

HEDELMÄSALAATTI

Pilko omenaa, päärynää, banaania, viinirypäleitä, appelsiinia/ananasta kulhoon. Lisää appelsiinimehua tai sekoita hedelmät tölkkiananaksen/persikoiden ja niiden mehun kanssa sekaisin.