



YHTEYSTIEDOT

PUHELIN:
040 -150 5233
ark. 10 - 14

Liikuntapuhelimeen vastaa
liikunta- ja nuorisosihteeri
Minna Vilppola

RUOKAVINKIT

Ideoita viikolle 19

KANAKASTIKE (3-4:LLE)

600 g maustamaton kanafilesuikale
(2rasiaa)
2 dl kerma / ruokakerma
2 kpl kanaliemikuutio
100 g sulatejuusto

Paista kanat. Lisää vettä niin, että kanasuikaleet peittyvät ja lisää liemikuutiot. Kiehuta neste ja hauduta kana pehmeäksi. Lisää kerma + sulatejuusto. Sekoita kunnes juusto sulaa ja kerma kiehahtaa hetken. Lisää suola tarvittaessa.

Sopii kastikkeeksi perunamuussille, riisille, sekoitettuna spagettiin tai broileri-kiusaukseen (kiusaukseen 4 dl kerma). Lisukkeeksi salaatti ja/tai raejuusto ja ananas.

KÖYHÄT RITARIT

Pullasiivuja / Maitoa

Kastele pullasiivu maidossa ja paista voissa tai margariinissa kauniin ruskeiksi molemmin puolin.

Tarjoa köyhät ritarit lämpiminä sokerin tai hillon ja kermavaahdon kanssa.