



## YHTEYSTIEDOT

PUHELIN:  
040 -150 5233  
ark. 10 - 14

Liikuntapuhelimeen vastaa  
liikunta- ja nuorisosihteeri  
Minna Vilppola

# RUOKAVINKIT

Ideota viikolle 21

## LIHAPULLAPELTI

---

n.4 kpl perunoita  
öljyä, mausteet (suola, pippuri, chili)

Lihapullat:

400 g naudan jauhelihaa  
3 palaa maidossa liotettua leipää  
1 rkl paahdettu sipuli  
1-5 rkl persiljasilppu (lehtipersilja)  
1 kpl muna

Mausteet. Öljyä/rasvaa pyörittelyyn.

Pese perunat. Viipaloï ohuesti mandoliinilla tai veitsellä. Laita viipaleet kylmään veteen, tee tällä välin lihapullataikina.

Siivilöï perunoiden vesi ja kuivaa leivinliinalla.

Sekoita perunoihin öljy ja mausteet ja levitä leivinpaperoidun pellin päälle suht tasaisesti.

Pyörittele öljytyin käsin lihapullia ja levitä ne perunoiden päälle. Paista +225-240 noin puoli tuntia. Kun pelti on ollut 10-15minuuttia, lisää halutessasi päälle juustoraastetta.

**Lähde:** Kotikokki

## ROCKY ROAD

---

1 faxer sininen suklaalevy, 3-5 kaurakeksiä, pienet vaahtokarkit.

Sulata suklaa, sekoita murskatut keksipalat ja vaahtokarkit suklaaseen.

Tee massasta suorakaiteen muotoinen levy ja pakasta. Leikkaa paloiksi.