



YHTEYSTIEDOT

PUHELIN:
040 -150 5233
ark. 10 - 14

Liikuntapuhelimeen vastaa
liikunta- ja nuorisosihteeri
Minna Vilppola

RUOKAVINKIT

Ideoita viikolle 22

UUNIJUUREKSET JA LOHI

1 pss bataatti-uunijuures gratiini (Apetit)
1 lohifile

Mausta lohifile (suola, tilli, kalamauste).
Anna maustua jääkaapissa pari tuntia.
Voit tehdä lohien myös K-ruoka ohjeen
mukaisesti:

Pyyhi kalan pinta ja ripottele pinnalle suola.
Nosta filee pellille leivinpaperin päälle tai
uunivuokaan. Murena feta lohifileen
pinnalle.

Laita uuni 225 asteeseen ja levitä gratiini
uunipellille. Paista n.15-20 min ja laita lohifile
myös uuniin. Jatka paistamista n.20 min

JÄÄTELÖKULHO

1l mieluista jäätelöä
Kaura/digestive keksejä murskattuna,
Kinuski/suklaakastike.

Laita kulhoon jäätelöviipaleita, päälle
keksimurua ja kastiketta, tee samoin 2-3
kerrosta. Päälle vielä kastike ja keksimurut.