

# Virtaa ja voimaa koko päiväksi

**HYVÄ AAMUPALA, TÄYTTÄVÄ LOUNAS,  
TERVEELLINEN ILLALLINEN SEKÄ RIITTÄVÄT  
VÄLIPALAT TAKAAVAT, ETTÄ SINULLA RIITTÄÄ  
PUHTIA AAMUSTA ILTAAN.**

Suklaapuurosta saat astetta herkullisemman startin aamuun.

Bananipuuron päälle lusikoidaan maapähkinävoita ja auringonkukansiemeniä.

## Aina sama aamiainen?

Hyvä aamiainen antaa startin koko päivälle. Jos syöt aamupuurosi aina samoilla päällisillä, haastamme sinut kokeilemaan uutta! Arkiaamukin tuntuu jännittävältä, kun vaihdat tutun voisilmän maapähkinävoihin.

Mustikkapuuro maustetaan kardemummalla.

## Helppo lounas

Paras lounas on ehdottomasti sellainen, joka valmistuu vähällä vaivalla. Etsi lounasvinkkejä pakastealtaalta: erilaiset pakasteet ja puolivalmisteet pelastavat kiireisen lounaskokin. Kalakeittokin on pöydässä nopeasti, kun oikeiset valmiilla lohikuutioilla.



Osta



Pirkka lohikuutio  
300 g ASC pakaste



Pirkka kapris  
50 g/35 g



Osta

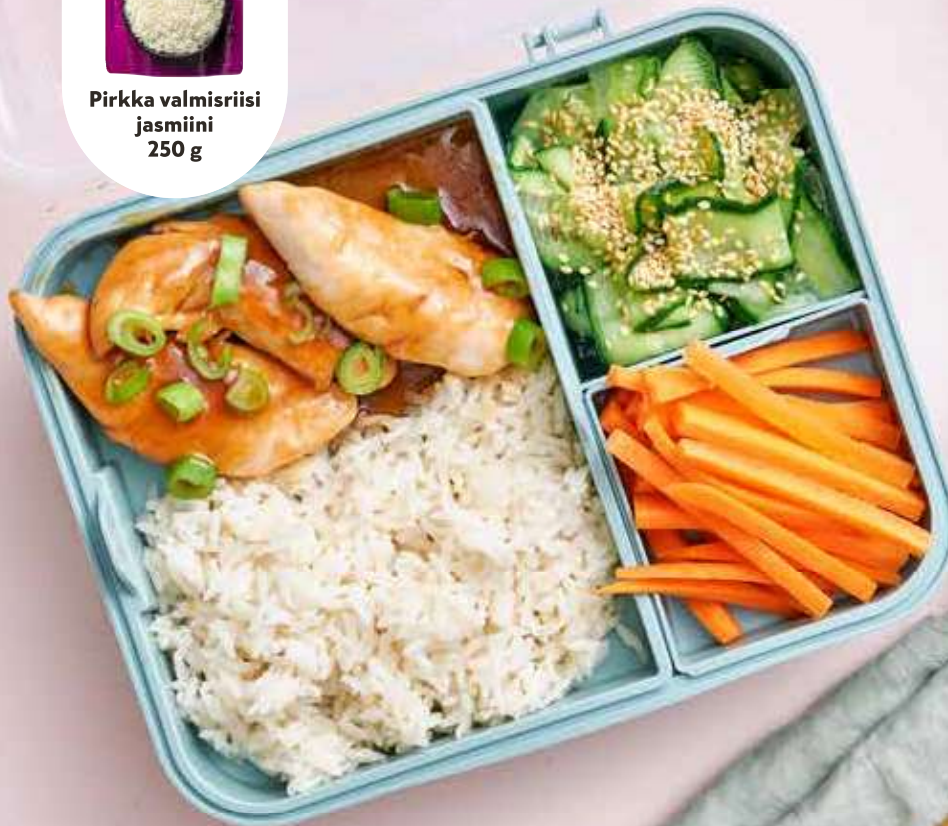


Pirkka  
teriyakikastike  
300 ml



Pirkka valmisriisi  
jasmii  
250 g

***Kauniisti  
pakattu lounas  
syödään suoraan  
eväsrasiasta.***



## Valmiiksi pakattu

Japanilaisen bentorasian ideana on siististi ja tiiviisti pakattu, mutta houkuttelevan näköinen lounas. Niin kutsutut ”bentot” ovat Japanissa tyypillinen koululaisten eväs, mutta niitä pakataan mukaan myös töihin.

Kuvan eväsrasiaa myydään valituissa K-Citymarketeissa.



## Osta



Pirkka punainen  
currytahna 114 g



Pirkka Parhaat  
kookoskerma  
250 ml



Vegaanisen linssi-  
curryn lempeä  
tulusuus on kaikkien  
makuun. Curry  
saa täyteläisyyttä  
kookoskermasta.

Uuniperunoiden täytteitä on helppo vaihdella sen mukaan, mitä jääkaapista löytyy.



Osta



Pirkka katkaravut  
180 g pakaste



Pirkka raejuusto  
200 g

## Kunnolla proteiinia

Raejuusto + kaurahiutaleet + kananmunat = tosi helppo ja proteiinipitoinen pannari! Surauta taikina blenderissä ja paista uunivuoaassa välipalaksi.



**AAMIAINEN:****3 x aamupuuro**

1 annos, alle 15 min

**Puuropohja**

1 dl Pirkka kaurahiutaleita  
2½ dl vettä, maitoa tai kasvijuomaa  
riipaus suolaa

Tuunaa puuro haluamallasi tavalla:

**Banaanipuuro**

½ banaania  
1 rkl Pirkka peanut butter crunchy  
-maapähkinävoita  
1 tl Pirkka auringonkukansiemeniä

**Suklaapuuro**

1 tl Pirkka kaakaojauhetta (tummaa)  
1 tl sokeria  
1 rkl cashewpähkinöitä  
¼ dl tuoreita vadelmia  
TAI Pirkka Parhaat suomalaisia  
vadelmia (pakaste)

**Mustikkapuuro**

2 rkl Pirkka laktoositonta mietoa  
maitorahkaa  
1 tl sokeria  
¼ tl Pirkka kardemummaa  
½ dl Pirkka suomalaisia mustikoita  
(pakaste)

1. Mittaa hiutaleet ja neste pieneen kattilaan. Kuumenna kiehuvaaksi ja sekoita.  
2. Anna puuron hautua noin 5 minuuttia ja mausta suolalla.

3. Banaanipuuro: Kuori ja viipaloi banaani. Kaada puuro kulhoon ja koristele banaanilla, maapähkinävoilla sekä auringonkukansiemenillä.

4. Suklaapuuro: Sekoita puuroon kaakaojauhe ja sokeri. Viimeistelee cashewpähkinöillä ja vadelmilla.

5. Mustikkapuuro: Sekoita maitorahka, sokeri, kardemumma ja kohmeiset mustikat puuron joukkoon.

**Vinkki!** Voit tehdä puuropohjan kaurahiutaleiden sijaan myös neljän viljan hiutaleista, ruishiutaleista tai mannasuurimoista. Gluteeniton versio syntyy gluteenittomista kaurahiutaleista.

**LOUNAS:****Sitruunainen lohikeitto**

4 annosta, alle 30 min, n. 1,90 € / annos\*

500 g Pirkka yleisperunoita (keltainen pussi)  
2-3 (250 g) porkkanaa  
1 (100 g) sipuli  
1 valkosipulinkynsi  
1 rkl rypsiöljyä  
8-9 dl vettä  
n. 1 tl suolaa  
2 laakerinlehtä  
n. ½ tl mustapippuria  
1 ps (300 g) Pirkka lohikuutioita, ASC (pakaste)  
1 rkl sitruunanmehua  
1 tl sitruunankuorta raastettuna  
2 rkl Pirkka kapriksia  
1 dl tuoretta tilliä hienonnettuna

1. Kuori perunat, porkkanat, sipuli ja valkosipuli. Kuutioi perunat, viipaloi porkkanat, suikaloi sipuli ja hienonna valkosipuli. Kuullota kasvikset öljyssä kattilassa.

2. Kaada vesi kattilaan. Lisää suola, laakerinlehdet ja mustapippuri. Keitä noin 10 minuuttia.

3. Lisää kalakuutiot, sitruunanmehu ja -kuori sekä valutetut kaprikset kattilaan. Hauduta kannen alla 5-8 minuuttia, kunnes kala on kypsää. Lisää tilli ja tarkista keiton maku.

**Bento Box**

4 annosta, yli 60 min, n. 3,90 € / annos\*

**Teriyakikana**

1 pkt (500 g) Pirkka Vikkelät kanan sisäfileitä, maustamaton  
1 rkl rypsiöljyä  
1 dl Pirkka teriyakikastiketta  
1 kevätsipuli

**Pikapikkelöidyt kurkut**

1 (300 g) kurkku  
1 dl Pirkka Parhaat maustekastiketta sushiriisille  
4 tl kuorittuja seesaminsiemeniä

**Wasabimajoneesi**

1 dl majoneesia  
1 rkl Pirkka Parhaat wasabia

**Lisäksi**

2 (300 g) porkkanaa  
2 ps (ä 250 g) Pirkka valmisriisiä jasmiini  
1 rs (125 g) Pirkka pensasmustikoita  
8 kpl (ä 14 kpl/190 g) Pirkka minidonitsi  
TAI 1 pkt (8 kpl/175 g) Pirkka kolmen suklaan pehmeitä cookieita

1. Nosta kanat huoneenlämpöön noin puoli tuntia ennen paistamista.  
2. Viipaloi kurkku. Laita maustekastike kulhoon ja kääntele siinä kurkut. Nosta maustumaan jääkaappiin. Paahda seesaminsiemenet pannulla, jäähdytä ja ripottele kurkkujen pannalle.

3. Valmista wasabimajoneesi sekoittamalla majoneesi ja wasabi keskenään. Leikkaa kuorittu porkkana tikuiksi.

4. Kuumenna öljy ja paista siinä kanafileitä välillä käännellen noin 6 minuuttia, kunnes kana on kypsää. Kaada teriyakikastike kuumalle pannulle ja kääntele kanat kastikkeessa. Viipaloi hieman jäähtyneet kanat. Suikaloi kevätsipuli ja ripottele se kanan pinnalle.

5. Kokoa annos bento- tai eväsrasiaan. Laita astiaan kuumennettu jäähtynyt riisi, lisää päälle teriyakikanaa ja porkkanatikkuja. Laita kurkkuviipaleet ja majoneesi omiin lokeroihinsa ja nosta rasia jääkaappiin. Aterian voi syödä kylmänä, eikä sitä tarvitse lämmittää.

6. Mustikat ja keksit voit laittaa erilliseen astiaan tai omiin lokeroihinsa.

**VÄLIPALA:****Raejuustopannari**

4 annosta, alle 30 min, n. 0,35 € / annos\*

1 prk (200 g) Pirkka laktoositonta raejuustoa 2 %  
2 dl Pirkka kaurahiutaleita  
4 kananmunaa  
riipaus suolaa  
n. 1 rkl voita tai margariinia

1. Kaada raejuusto, kaurahiutaleet ja kananmunat tehosekoittimen kulhoon. Mausta suolalla. Soseuta tasaiseksi.

2. Levitä taikina leivinpaperilla vuorattuun uunivuokaan (23 cm x 30 cm). Tasoita pinta.

3. Paista 200 asteessa noin 20 minuuttia. Voitele pinta halutessasi paistamisen jälkeen. Leikkaa paloiksi ja tarjoa hillon tai marjojen kanssa.



## Kylläisenä unille

Ruokaisampi iltapala pitää nälkää aamuun asti. Hauskat pikkumunakkaat paistetaan muffinivuoassa. Jos munakkaita jää yli, syö ne seuraavana päivänä aamupalaksi!

### Osta



Pirkka ohuen ohut saunapalvikinkku 250 g



Pirkka suomalainen kirsikkatomaatti 250 g





**PÄIVÄLLINEN:****Linssicurry**

6 annosta, 30–60 min, n. 1,80 €/annos\*

- 2 dl punaisia linsejä (kuivattu)
- 1 (350 g) pieni bataatti
- 1 (110 g) sipuli
- 3 valkosipulinkynttä
- 1 Pirkka mieto punainen chili
- 1 rs (250 g) Pirkka kirsikkatomaatteja
- 2 rkl rypsiöljyä
- 2 rkl Pirkka punaista currytahnaa
- 6 dl vettä
- 1 prk (250 g) Pirkka Parhaat kookoskermaa
- 1 ps (65 g) Pirkka Luomu baby-pinaattia
- 1 rkl limetinmehua
- 1 tl suolaa

**Lisäksi**

- ¼ ruukkaa korianteria hienonnettuna
- 1 limetti viipaloituna
- 1 Pirkka mieto punainen chili viipaloituna

1. Huuhtelee linssit siivilässä. Kuori ja leikkaa bataatti noin 2 cm × 2 cm:n kokoisiksi kuutioiksi.
2. Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipulinkyntset. Hienonna myös chili ja puolita kirsikkatomaatit.
3. Kuullota sipuleita, chiliä ja bataattia öljyssä pannulla. Lisää joukkoon currytahna ja sekoita.
4. Lisää vesi, linssit ja kirsikkatomaatit. Anna kypsyä hiljalleen noin 30 minuuttia.
5. Lisää lopuksi kookoskerma, pinaatti, limetinmehu ja suola. Kypsennä vielä 5 minuuttia.
6. Viimeistele hienonnetulla korianterilla sekä limetti- ja chiliviipaileilla. Tarjoa riisin kanssa.

**Vinkki!** Jos haluat mausteisemman version, lisää punaisen currytahnan määrää oman makusi mukaan.

**Uuniperunat ja katkaraputäyte**

4 annosta, yli 60 min, n. 2,15 €/annos\*

- 4 (n. 800 g) isoa uuniperunaa

**Katkaraputäyte**

- 1 ps (180 g) Pirkka katkarapuja (pakaste)



- 1 prk (200 g) Pirkka turkkilaista jogurttia
- ½ dl persiljaa hienonnettuna
- 1 valkosipulinkyntsi hienonnettuna
- ¼ tl mustapippuria
- riipaus suolaa

**Pikkelöity punasipuli**

- ½ (30 g) punasipulia
- 1½ rkl puna- tai valkoviinietikkaa
- ½ rkl sokeria
- 1 rkl vettä

**Salaatti**

- 1 ps (100 g) Pirkka jääsalaattia pala (100 g) kurkkua
- ½ paprikaa

1. Pese perunat hyvin juuresharjalla ja pistele ne haarukalla.
2. Kypsennä perunoita kuorineen 200-asteisessa uunissa noin tunti. Varmista perunoiden kypsyys.
3. Hienonna kuorittu punasipuli. Sekoita joukkoon etikka ja sokeri. Anna tekeytyä hetki. Lisää vesi ja sekoita. Anna maustua hetki jääkaapissa.
4. Sulata katkaravut pakkauksen ohjeen mukaan. Sekoita kaikki täytteen ainekset kulhossa. Säästä muutama katkarapu ja hiukan persiljaa koristeluun.
5. Revi salaatti. Viipaloi pesty kurkku ja paprika. Sekoita salaatin ainekset.
6. Leikkaa uuniperunoihin viillot ja tarjoa katkaraputäytteen ja salaatin kanssa. Koristele punasipulilla, katkaravuilla ja hienonnetulla persiljalla.

**Vinkki!** Voit esikypsentää perunoita mikroaaltouunissa täysteholla (700 W) noin 15 minuuttia koosta riippuen. Jatka tuolloin kypsentämistä 200-asteisessä uunissa noin 15 minuuttia.

**ILTAPALA:****Munakasmuffinit**

12 kpl, alle 30 min, n. 0,45 €/kpl\*

- 12 kananmunaa
- ½ tl suolaa
- ½ tl mustapippuria
- 1 rkl rypsiöljyä (vuoaan voiteluun)

**Kinkkutäyte**

- ¼ rs (á 250 g) Pirkka ohuen ohut saunapalvikinkkua
- ½ (100 g) punaista paprikaa
- ½ ps (á 150 g) Pirkka emmentalmozzarellajuustoraastetta

**Kasvistäyte**

- ¼ rs (á 250 g) Pirkka kirsikkatomaatteja
- ¼ prk (á 200 g) Pirkka salaattijuustokuutioita
- ½ dl tuoretta basilikaa hienonnettuna

1. Sekoita kulhossa munien rakenne rikki. Mausta suolalla ja pippurilla.
2. Voitele muffinipelti rypsiöljyllä. Täytä puolet muffinipellistä kinkkuleikkeillä, noin 2 kpl/kolo.
3. Pese paprika ja leikkaa se pieniksi kuutioiksi.
4. Ripottele leikkeleen päälle juustoraastetta ja paprikaa. Valuta päälle puolet munamassasta.
5. Valmista kasvistäyte. Huuhtelee ja leikkaa kirsikkatomaatit neljään osaan.
6. Jaa munamassa tasaisesti loppuihin koloihin. Lisää päälle kirsikkatomaatit, salaattijuustokuutiot ja basilika.
7. Paista munakasmuffineita 175-asteessa noin 15–20 minuuttia.
8. Anna jäähtyä hetki, ja poista munakkaat muffinipelliltä muovilastan avulla. Tarjoa lämpimänä.

**Vinkki!** Jos valmistat 12 kappaleen muffinipellille vain toisen version, tuplaa täytteen raaka-aineiden määrät.