

Kaalilaatikko

(www.sydanmerkki.fi/reseptit)

Kesäkaalista tehtynä pikaruokaa, talvikaalilla valmistumista saa odotella hiukan pidempään. Herkullista molemmilla kaalinpäillä.

Annoksia 6
Annoskoko 300g
Aktiivinen valmistusaika 30 min
Passiivinen valmistusaika 1 t 45min

Raaka-aineet

Kaaliseos

1 kg valkokaalia
2 porkkanaa
1 rkl öljyä
6 dl vettä
1 rkl siirappia
1 tl meiramia
1 tl suolaa

Jauhelihaseos

1 sipuli
400 g jauhelihaa
1 rkl öljyä
¾ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria

Lisäksi

1 ½ dl ohrasuurimoita, riisiä tai riisi-
viljasekoitusta
6 dl vettä tai kaalin haudutuslientä

Valmistusohje

1. Hienonna kaali ja porkkanat. Kuullota kasviksia kattilassa öljytilkassa muutama minuutti. Lisää vesi ja anna seoksen hautua miedolla lämmöllä kunnes se pehmenee jonkun verran. Kesäkaali kypsyy 10-15 minuutissa palojen paksuudesta riippuen, talvikaali saattaa vaatia 2-3 kertaisen ajan. Kaada mahdollinen ylimääräinen keitinvesi pois, mutta säästä se uunikypsennystä varten.
2. Mausta valutettu kaali-porkkanaseos siirapilla, meiramilla ja suolalla.
3. Tee kaalin kypsennyksen aikana jauhelihaseos: Hienonna sipuli ja kuumenna hetki öljyssä. Lisää jauheliha paistinpannulle. Ruskista ja mausta suolalla ja pippurilla.
4. Sekoita kaaliseos, kypsä jauheliha ja ohrasuurimot/riisi. Kaada vuokaan ja lisää vesi tai kaalin keitinvettä. Paista 200 asteessa noin tunti.



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



Reseptitarina:



Jaa resepti-paperi ryhmäläisille ja ohjeista heitä täyttämään se kuulemansa tarinan perusteella. Lue tarina rauhalliseen tahtiin. Toista tarvittaessa. Tarkistakaa ja keskustelkaa ravitsemuksesta.

Eläkepäivillään Unto on aloittanut uuden harrastuksen. Hän on häätänyt vaimonsa Liisan keittiöstä ja opetellut laittamaan ruokaa. Mieluiten Unto kokkaa perinteisiä suomalaisia perusruokia, leipomisen hän on toistaiseksi jättänyt vaimolleen. Ihan yksin Unton ei kuitenkaan tarvitse keittiössä hääriä, sillä yleensä apuun hän saa jonkun viidestä lapsenlapsestaan. Tällä kertaa hän on saanut avukseen pojantyttyänsä Ilonan.

Unto lukee reseptiä tarkasti. Ensimmäisenä ohjeessa käsketään hienontamaan yksi kilo valkokaalia sekä kaksi porkkanaa. Ilona aloittaa porkkanoiden kuorimisen, kun Unto pilkkoo kaalia. Samalla hän kuumentaa yhden ruokalusikallisen öljyä kattilassa. Kaali-porkkanaseos pääsee kattilaan kuullottumaan, jonka jälkeen Ilona lisää sekaan kuusi desilitraa vettä Unton sekoitellessa seosta.

Kun kaali on pehmennyt, on maustamisen vuoro. Ilona kiipeää maustekaapille keräämään Unton ohjeistuksella tarvittavat mausteet ja niitä lisätään rennolla kädellä kaalin sekaan: "yksi teelusikallinen meiramia ja yksi suolaa". "Liisa!" Unto huutaa takapihalle, "missä on siirappi?". Ennen kuin Liisa ehtii puutarhatöiltään keittiöön, on Ilona jo löytänyt siirapin kaapin perältä. "Lisäksi yksi ruokalusikallinen siirappia".

Kaaliseos saa jäädä nyt hetkeksi sivuun miedolle lämmölle kypsymään ja Unto ja Ilona voivat keskittää ajatuksensa jauheliyhaseoksen valmistamiseen. Samalla he laittavat uunin lämpenemään 200 asteeseen. Ilona aloittaa yhden sipulin hienontamisen, mutta sen alkaessa itkettämään kovasti, saa pappa jatkaa tehtävän hoitamista. Unto naurattaakin lapsenlastaan asettamalla silmilleen suojalasit jatkaen pilkkomista. Ilona pistää paistinpannun kuumenemaan uudelle levyille. Varoen polttamasta sormiaan, hän kaataa ruokalusikallisen öljyä pannulle. Unto lisää sipulin pannulle ja kuullottaa sen. Tovin kuluttua sekaan lisätään 400 grammaa jauhelihaa, jonka annetaan ruskistua. Maustekaapille on taas tarvetta, kun jauheliyhaseos saa sekaansa kolmeneljäsosa teelusikallisen suolaa ja yksineljäsosa teelusikallisen mustapippuria. Unto pitää mausteisesta ruoasta, joten pippuria livahtaakin sekaan vähän ylimääräistäkin.

Ilona kaivaa kaapin perukoilta esille uunivuoan, johon Unto latoo sekä kaali- ja jauheliyhaseokset että puolitoista desilitraa riisiä. Unto on valinnut riisin, koska sitä sattui olemaan kaapissa, mutta yhtä hyvin hän olisi voinut käyttää esimerkiksi ohrasuurimoita. Unto ottaa kaalin keitinlientä sivuun parin desilitran verran, lisää siihen vettä ja lopuksi lisäten yhteensä 6 dl nestettä vuokaan. Kun kaalilaatikko on saatu uuniin, on Untolla ja Ilonalla tunti aikaa ratkoa yhdessä aivoja rassaavaa sudokua.

Resepti:

Kuuntele kerrottu tarina tarkasti ja täytä reseptistä puuttuvat kohdat.

Mikä ruoka on kyseessä?

Kaaliseos:

_____ kg _____

_____ rkl _____

_____ dl _____

_____ rkl _____

_____ tl _____

_____ tl _____

Jauhelihaseos:

_____ g _____

_____ rkl _____

$\frac{3}{4}$ tl _____

$\frac{1}{4}$ tl _____

Lisäksi:

1 $\frac{1}{2}$ dl ohrasuurimoita tai _____

_____ dl kaalin haudutuslientä tai/ja _____

Valmistusohje:

1. Hienonna kaali ja porkkanat. Kuullota kasviksia kattilassa öljytilkassa muutama minuutti. Lisää vesi ja anna seoksen hautua miedolla lämmöllä kunnes se pehmenee jonkun verran. Kesäkaali kypsyy 10-15 minuutissa palojen paksuudesta riippuen, talvikaali saattaa vaatia 2-3 kertaisen ajan. Kaada mahdollinen ylimääräinen keitinvesi pois, mutta säästä se uunikypsennystä varten.

2. Mausta valutettu kaali-porkkanaseos siirapilla, meiramilla ja suolalla.

3. Tee kaalin kypsennyksen aikana jauhelihaseos: Hienonna sipuli ja ruskista jauhelihan kanssa paistinpannussa. Mausta suolalla ja pippurilla.

4. Sekoita kaaliseos, kypsä jauheliha ja raat ohrasuurimot tai riisi. Kaada vuokaan ja lisää vesi tai kaalin keitinnettä. Paista 200 asteessa noin



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry

