

# Pöytäliikön Salaatti

## Ainekset

- 1 ½ dl (n. 100 g) keitettyä irttonaista kaura+riisi -sekoitusta  
1 dl purjosipulia ohuina suikaleina  
½ fenkolia ohuina suikaleina, jos saatavilla  
1 kpl punainen suippopaprika  
1 dl saksanpähkinöitä  
1 salaattiruukku rucolaa, jos saatavilla  
1 dl kuivattuja marjoja, esim. puolukka, karpalo tms.  
100 g raejuustoa  
Kastike:  
n. 2 rkl balsamiviinietikkaa

kahdelle

Helppoa ja raikasta tarjottavaa! Jos sinulla on kiire, voit keittää kaura-riisin etukäteen ja säilyttää sen jääkaapissa.

## Valmistus

1. Keitä suurimot pakkauksen ohjeen mukaan väljässä vedessä (¾ dl:sta tulee n. 2½ dl). Huuhdo kylmällä vedellä ja valuta siivilässä.
2. Halkaise purjo pituussuunnassa ja huuhtelee se huolellisesti. Huuhtelee kasvikset ja poista tummuneet osat.
3. Pilko ja sekoita kaikki salaatin ainekset. Halutessasi voit rouhia pähkinöitä veitsellä.
4. Sekoita valmis kastike salaattiin.

## Faktaa

- Pähkinät sisältävät ihmisille välttämättömiä pehmeitä rasvahappoja, mutta ne voidaan korvata vaikka mantelilastuilla tai jättää pois, jos on esim. allergiaa.
- Kaura pitää kylläisenä ja nälkä ei tule nopeasti.
- Kaura auttaa jaksamaan ja pitämään verensokerin tasaisena, "kauralla jaksaa kaikenlaista".
- Kaura hellii vatsaa, sopii monille allergisille ja herkkävatsaisille ja puhdas kaura on gluteenitonta.
- Kaura sisältää proteiinia, jota tarvitaan lihasten kasvuun.
- Kuivatut marjat ovat helppo välipala nautittavaksi missä vain.
- Syö marjoja joka päivä eri muodoissa; suositus on vähintään 2 dl päivässä.



SUOMEN KAURAYHDISTYS  
FINNISH OAT ASSOCIATION



ruokaa ja luonnonvaroja

Tämän aineiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.

