

15 helppoa arkiruokareseptiä

by Sonja M

Ruokaohjeita lounaalle sekä aamu-, väli- ja iltapalalle!





Servetuloa **Hyvän olon arki!**

Arki on usein kiireistä, ja syöminen menee helposti autopilotilla. Siksi kokosin tähän e-kirjaan 15 helppoa reseptiä, jotka on tehty tavallista arkea silmällä pitäen – ilman stressiä, monimutkaisia raaka-aineita tai tuntikausien kokkailua.

Nämä reseptit on koottu niin, että ne sopivat koko perheelle, mutta on tehty hieman kevyemmällä ja tasapainoisemmalla tavalla. Mukana on aamupaloja, välipaloja, lounaita ja yksi herkkukin – tavallista ruokaa, joka tukee hyvää oloa ja jaksamista.

Reseptien idea on yksinkertainen: ruoan ei tarvitse olla täydellistä tai tiukasti säädeltyä ollakseen terveellisempää. Pienillä valinnoilla ja helpoilla ratkaisuilla arjen syömisestä voi tehdä rennompaa ja parempaa.

Mä oon Sonja, hyvinvoinnista ja värikkästä ruoasta innostuva sisällöntuottaja. Oon tehnyt reseptejä ja ruokasisältöä useamman vuoden ajan, ja mulle tärkeintä on se, että syöminen tukee jaksamista ja hyvää fiilistä – ilman kieltoja tai tiukkoja sääntöjä.

Mun reseptit syntyvät arjen tarpeista: nopeasti, vähällä vaivalla ja niin, että niistä jää hyvä olo.

Life is too short for boring food

Sonja W



SISÄLLYS

AAMU- VÄLI JA ILTAPALAT (+ HERKUTTELU)

- Omenainen vihersmoothie ... s. 4
- Vadelma–chiaivanukas maapähkinävoilla ... s. 6
- Mustikka-kaurapuuro ... s. 8
- Raejuusto–jogurttibowl appelsiinilla ... s. 10
- Vanilja-raejuustopannarit ... s. 12
- Banaani–marjarahka ... s. 14

KEVYEMMÄT ATERIAT

- Raejuusto-yrttimunakas ... s. 16
- Tortilla quiche airfryerissä ... s. 18
- Salaattikääryleet kanakebabilla ... s. 20
- Kana–rypälesalaatti jogurttikastikkeella ... s. 22
- Ruokaisampi kreikkalainen salaatti ... s. 24

LÄMPIMÄT RUOAT

- Juustoinen kukkakaali–porkkanakeitto ... s. 26
- Jogurttinen kana–paprikapata ... s. 28
- Herkullinen jauheliha–kasvispata ... s. 30
- Kanapekoni–perunapyttipannu ... s. 32

HYVINVOINNIN TUKENA

- Tuotteet päivittäisen hyvinvoinnin tukena ... s. 34

YHTEYS

- Ota yhteyttä & seuraa somessa... s. 37





OMENAINEN VIHERSMOOTHIE

Aineet

- 1/2 avokado
- 1 vihreä omena
- 20 g auringonkukan- tai herneen-versoja
- 1/2 pakastettu mango
- nesteeksi mantelimaitoa tai omenamehua

Valinnainen:

- loraus sitruunan mehua
- 20 g maustamaton heraproteiinijauhe
- mintunlehtiä

Valmistus

1. Halkaise avokado, poista kivi ja lusikoi puolet hedelmälihasta blenderiin.
2. Paloittele omena ja lisää se blenderiin yhdessä versojen, pakastettujen mangokuutioiden ja mintunlehtien kanssa.
3. Lisää halutessasi proteiinijauhe ja loraus sitruunamehua.
4. Kaada joukkoon mantelimaitoa tai omenamehua sen verran, että koostumus on sopiva. (Omenamehulla makeampi tulos)
5. Blendaa tasaiseksi ja kuohkeaksi.
6. Nauti heti.

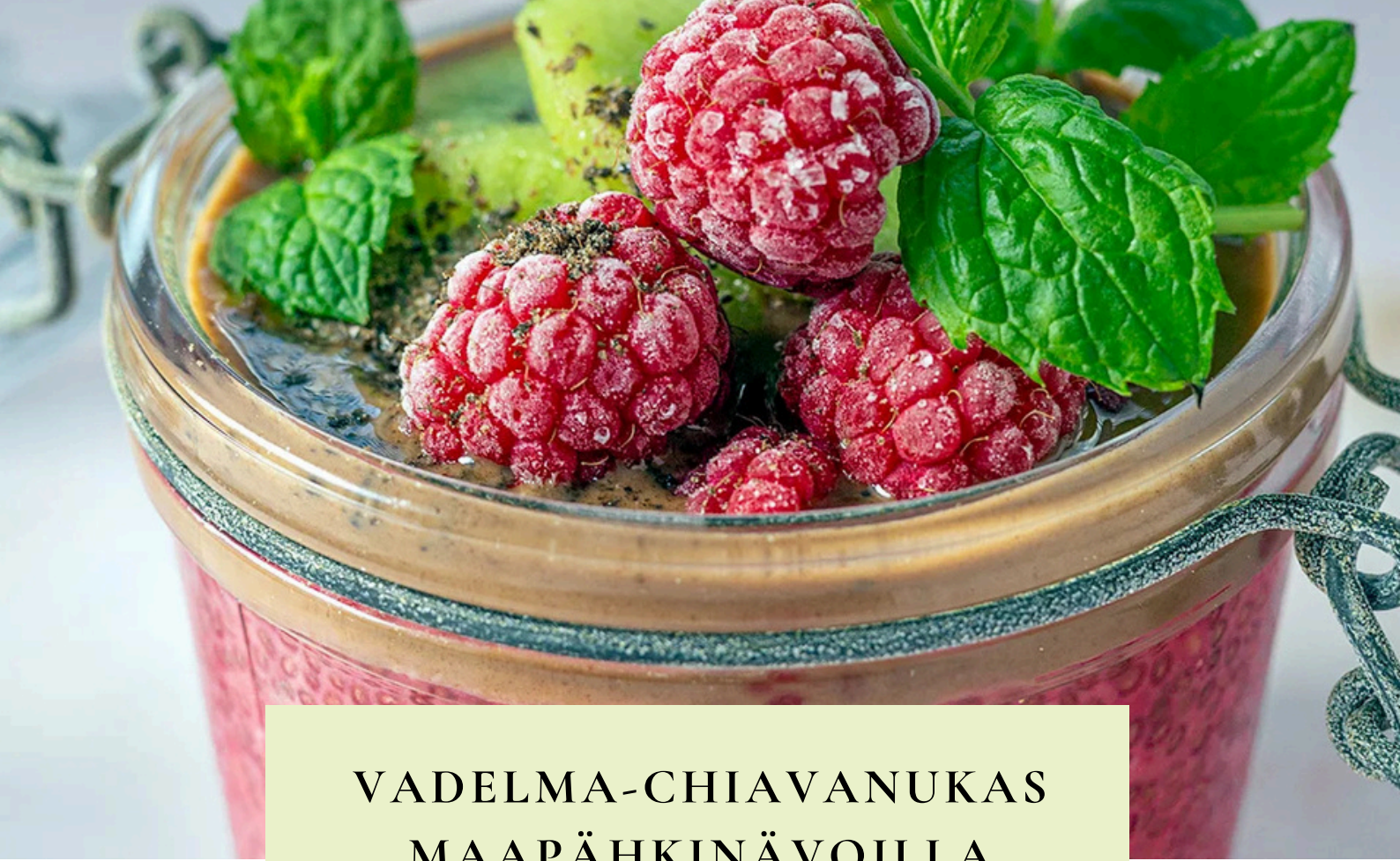


1



5 min





VADELMA-CHIAVANUKAS MAAPÄHKINÄVOILLA

Aineet

- 0,5 dl chiasiemeniä
- 2,5 dl kookosmaitoa/juomaa (tai jotain muuta maitoa)
- 0,5 tl vaniljauutetta
- 120-150 g vadelmia (tuore tai pakaste)

Lisäksi:

- makeuttamatonta maapähkinävoita
- tuoreita marjoja tai hedelmiä esim. kiiwi
- tuoreita mintun lehtiä

Valmistus

1. Muussaa marjat kulhossa haarukalla.
2. Lisää vaniljauute sekä chia-siemenet ja sekoita.
3. Kaada joukkoon kookosjuoma ja sekoita.
4. Anna tekeytyä vähintään 30 minuuttia tai yön yli jääkaapissa.
5. Tarjoile kulhossa tai purkissa pähkinävoin, hedelmien ja mintun kera. Nauti!

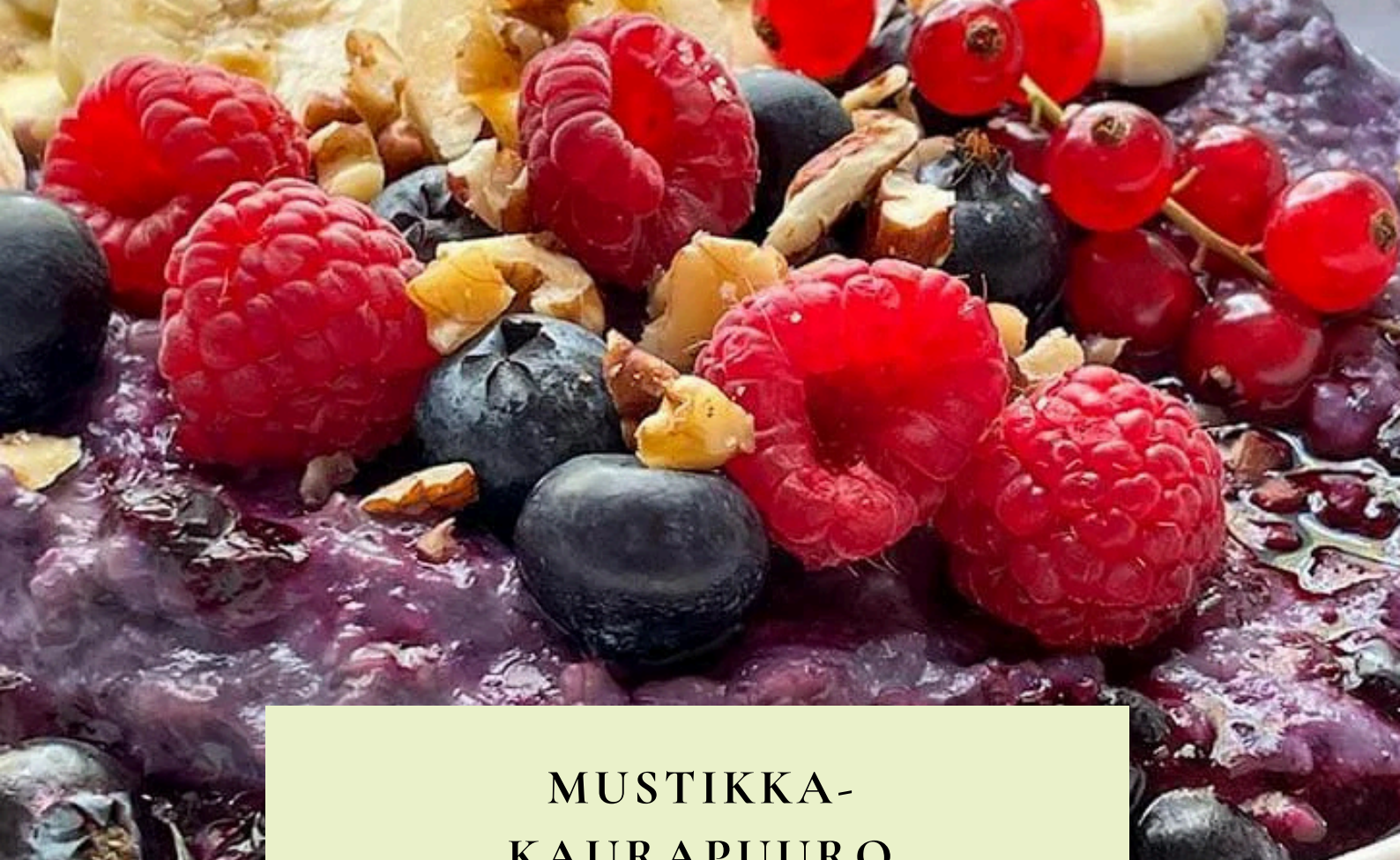


1-2



5-10min





MUSTIKKA- KAURAPUURO

Aineet

- 2 dl kaurahiutaleita tai
1,75 dl Fazer Alku Rouheampi
kaurapuuro
 - 3 dl vettä + 2 dl kaurajuomaa (tai
maitoa) tai (ilman maitoa) 5 dl vettä
 - 2 dl pakastettuja mustikoita
 - 1/4 tl suolaa
 - 1 tl hunajaa
- Lisäkkeet: Valitse näistä mieleisesi
- kaneli, voinokare, jogurtti, marjat,
hedelmät, pähkinät

Valmistus

1. Kiehauta vesi (ja kaurajuoma) ja mausta suolalla.
Lisää joukkoon soseutetut mustikat.
2. Keitä hiljiasella lämmöllä n. 5 minuuttia. (8 min
Fazer Alku Rouheampi kaurapuuro)
3. Sekoita silloin tällöin. Lisää hunajaa halutessasi.
4. Nauti puuro lempi lisukkeidesi kanssa.

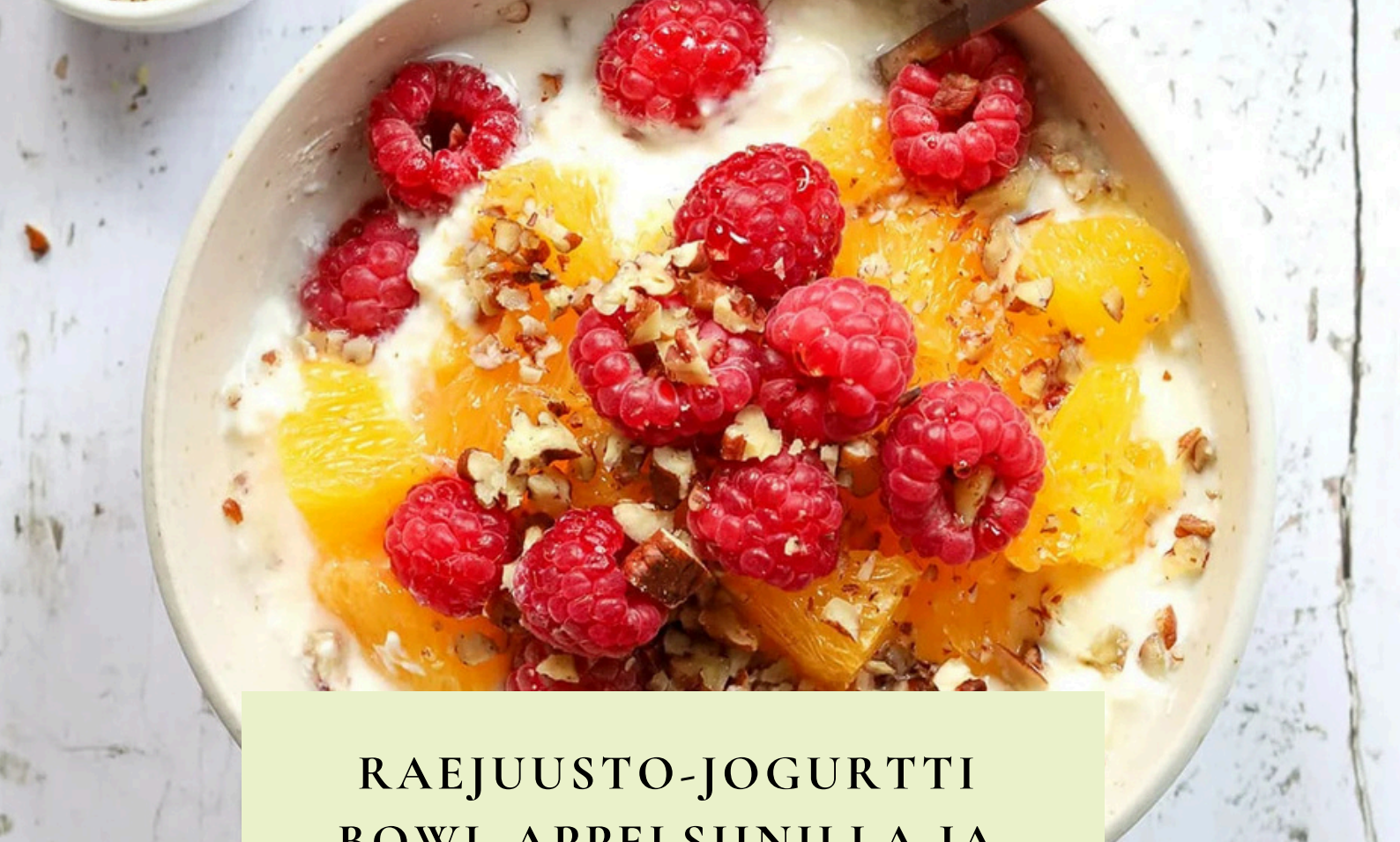


1-2



5-10min





RAEJUUSTO-JOGURTTI BOWL APPELSIINILLA JA MARJOILLA

Aineet

- 150–200 g kreikkalaista maustamatonta jogurttia
- 100 g raejuustoa
- 1 appelsiini kuorittuna ja putsattuna
- 0,5 dl tuoreita tai pakaste vadelmia sulatettuna
- Lisäksi
- pieni loraus hunajaa/steviaa/karppisokeria
- 1 rkl rouhittuja pähkinöitä

Valmistus

1. Poista appelsiinista kuoret ja kalvot. Leikkaa paloiksi.
2. Laita jogurtti ja raejuusto kulhoon ja sekoita.
3. Lisää appelsiinilohkot ja vadelmat annoksen päälle.
Ripottele rouhitut pähkinät ja halutessasi vähän makeutta. Nauti!

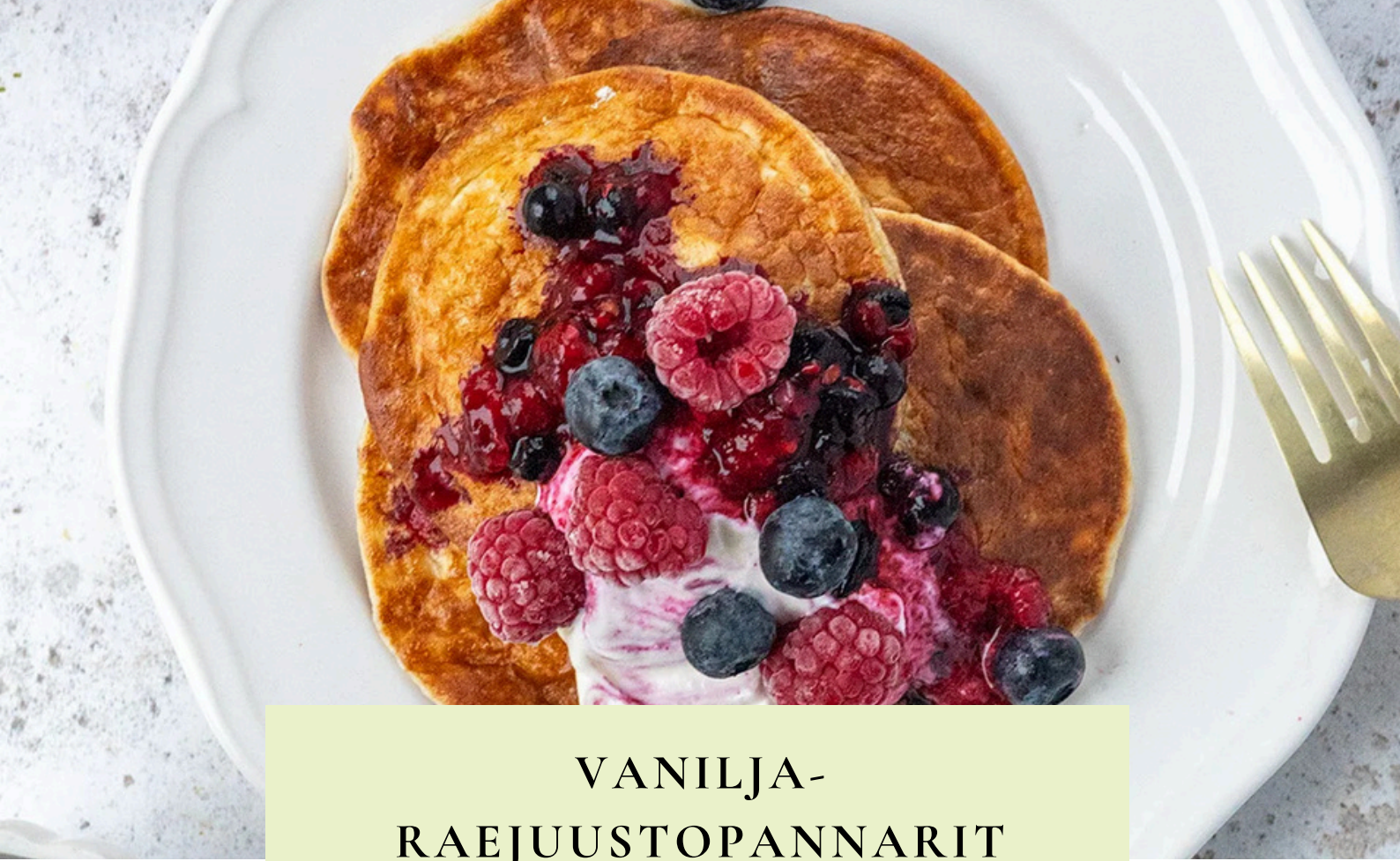


1



10 min





VANILJA- RAEJUUSTOPANNARIT

Aineet

- 200 g Keso vaniljanmakuista raejuustoa
- 2 isoa kananmunaa
- 3 rkl sokeria (tai vähemmän, jos haluat vähentää makeutta)
- 1/2 tl leivinjauhetta
- 2,5 dl vehnäjauhoja
- 1/4 tl suolaa

Valmistus

1. Laita blenderiin vaniljaraejuusto ja kananmunat, ja surauta tasaiseksi ja kuohkeaksi taikinaksi.
2. Lisää joukkoon sokeri, leivinjauhe, vehnäjauhot ja suola. Sekoita uudelleen, kunnes taikina on sileä.
3. Kuumenna tilkka öljyä pannulla ja lusikoi pannulle noin 1/4 dl taikinaa per pannari. Peitä pannu kannella ja paista noin 2–3 minuuttia per puoli, kunnes pannarit ovat kullanruskeita ja kypsiä.
4. Toista, kunnes kaikki taikina on käytetty.

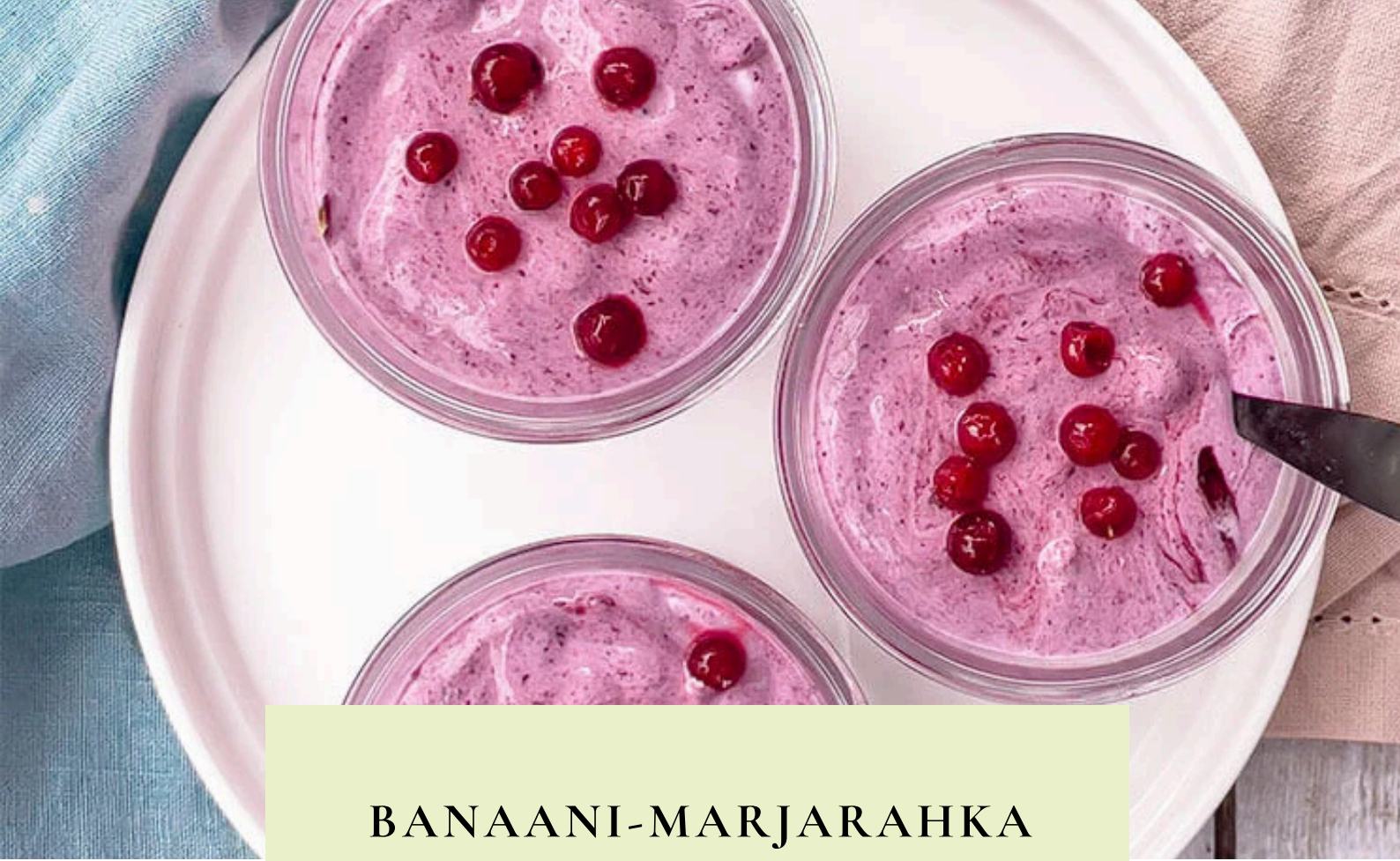


2-4



20min





BANAANI-MARJARAHKA

Aineet

- 1 dl puolukoita + pinnalle 0,5 dl kokonaisia
- 2 dl mustikoita
- 1 banaani
- 1 dl Flora vispi 20 %
- 225 g maitorahkaa
- 2 rkl hunajaa
- 1 tl vanilijauutetta

Valmistus

1. Soseuta banaani, puolukat ja mustikat sauvasekoittimella.
2. Vatkaa puolikas purkki kuohukermaa vaahdoksi. Lisää sekaan rahka ja banaani-marjaseos.
3. Ripottele annosten pinnalle puolukoita (tai jotain muita marjoja)

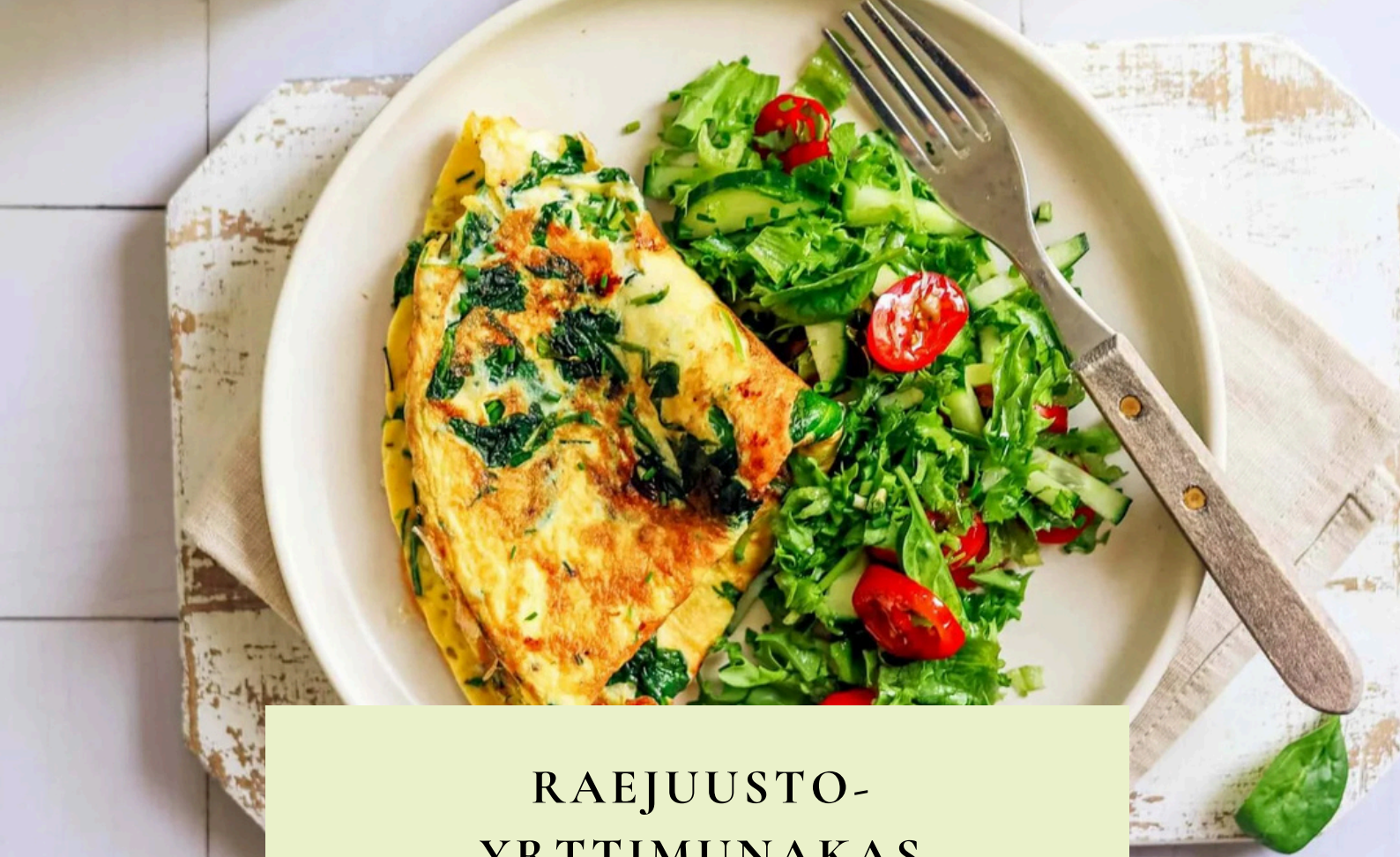


2



15 min





RAEJUUSTO- YRTTIMUNAKAS

Aineet

- 1 pieni pussi babypinaattia
- 4 isoa kananmunaa
- 200 g raejuustoa
- reilusti tuoretta basilikaa
- 1 pieni punasipuli
- (0,5 dl ruohosipulia)
- 1 tl öljyä paistamiseen
- mustapippuria
- (Maldon) suolaa

Valmistus

1. Kuumenna pannu keskikuumaksi. Lisää pannulle ensin hienonnettu babypinatti pehmenemään.
2. Vatkaa sillä aikaa kanamunat ja raejuusto sekaisin. Sekoita munamassan joukkoo pienityt punasipulit ja hienonnetut yrtit. Mausta ripauksella suolaa ja mustapippuria.
3. Kaada puolet munamassasta pannulle pinaattien päälle. Kun munamassa on hytynyt ja saanut väriä, taita munakas kahtia ja liuta lautaselle.
4. Tarjoile munakas paahdetun ruisleivän (ja salaatin kanssa).



2



15 min





TORTILLA QUICHE AIRFRYERISSÄ

Aineet

- 250 g marinoitua kanaa/kinkkua/savulohta/tofua tms
- pätkä purjoa
- paprikaa
- kourallinen pinaattia
- 2 vehnätortillaa
- 4 kananmunaa
- 1 dl maitoa tai kevyt kermaa
- suolaa ja pippuria oman maun mukaan
- juustoraastetta
- Pälle tuoreita yrttejä

Valmistus

1. Paista valitsemasi proteiini pannulla kypsäksi.
2. Painele tortillakuoret airfryerin kestävään vuokaan.
3. Lisää päälle paistettu proteiini ja muut täytteet.
4. Sekoita munat, juustoraaste, suola ja maito tai kerma, ja kaada seos tasaisesti täytteiden päälle.
5. Paista airfryerissä 150 °C noin 25 minuuttia, kunnes quiche on hyytynyt ja pinta on kauniin kullanruskea.
6. 💡 Vinkki: Esikypsennä proteiinit ja kasvikset aina pannulla, jotta ne eivät päästä liikaa nestettä ja quichen rakenne pysyy hyvänä.

Vaihtoehtoja:

- Kasvikset: Sienet, kevätsipuli ja kirsikkotomaatit ovat mainioita lisäyksiä. Ne tuovat raikkautta ja väriä quicheen.
- Juustovaihtoehdot: Perinteisen juustoraasteen sijaan voit käyttää fetaa tai raejuustoa tuomaan vaihtelua makuun ja rakenteeseen.

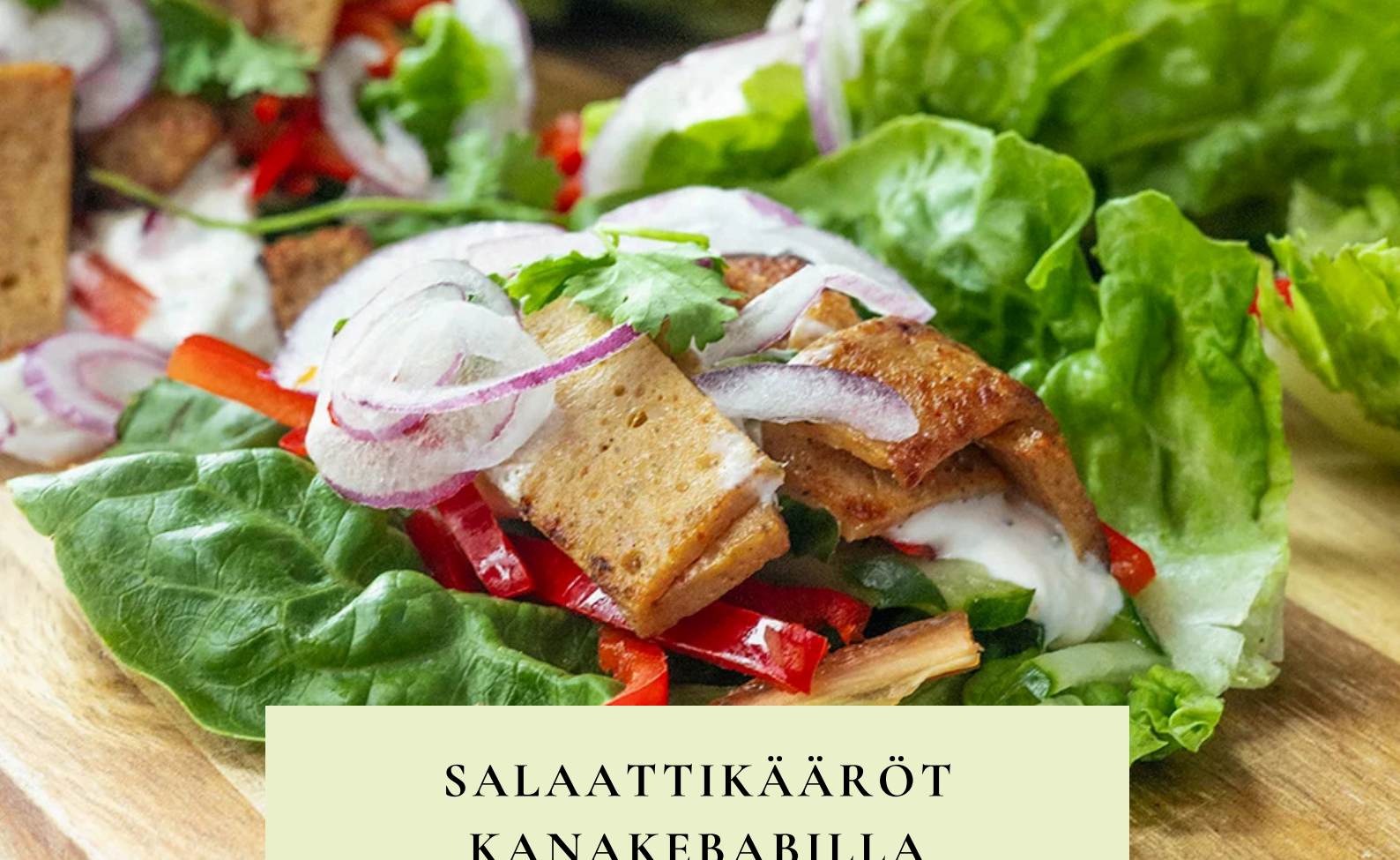


2



30 min





SALAATTIKÄÄRÖT KANAKEBABILLA

Aineet

- 200 g kanakebabia (tai vegekebabia)
- isoja salaatinlehtiä
- kurkkua
- paprikaa
- punasipulia
- tuoretta minuttua ja korianteria

Minttujogurttikastike:

- 200 g kreikkalaista jogurttia
- 2 rkl tuoretta minttua, hienonnettuna
- 1 valkosipulinkynsi, murskattuna
- 1 rkl sitruunamehua
- suolaa ja pippuria maun mukaan
- (tulista kastiketta)

Valmistus

1. Sekoita kastikeaineet ja laita kylmään maustumaan.
2. Paista kanakebab pannulla rapeaksi.
3. Kokoa wrapit ja lusikoi kastiketta päälle.



4



15 min





KANA-RYPÄLESALAATTI JOGURTTIKASTIKKEELLA

Aineet

- n. 400 g kypsää, revittyä maustettua kanaa
- 200 g (sydän) rapeaa salaattia
- iso kourallinen pieniä punaisia viinirypäleitä, halkaistuna
- 2-3 sellerin vartta
- 1 punasipuli, pieneksi kuutioituna

Jogurttikastike:

- 250 g kreikkalaista jogurttia (Esim. Arla)
- 1 rkl hunaja Dijon-sinappia
- 1 rkl sitruunamehua
- 1 valkosipulinkynsi murskattuna (tai valkosipulimaustetta)
- 2 rkl tuoretta persiljaa, hienonnettuna
- mustapippuria ja hienoa merisuolaa

Valmistus

1. Valmista kastike: Sekoita kaikki jogurttikastikkeen ainekset pienessä kulhossa. Sekoita tasaiseksi.
2. Valmista salaatti: Lisää isoon kulhoon revitty kana, salaatti, viinirypäleet, selleri, punasipuli.
3. Lisää kastike: Kaada jogurttikastike salaatin päälle ja sekoita huolellisesti, jotta kaikki ainekset peittyvät kastikkeella. Maista ja lisää mausteita tarvittaessa lisää.
4. Tarjoilu: Annostele salaatti lautasille ja tarjoile esimerkiksi leivän kanssa. Säilytä loput ilmatiiviissä astiassa jääkaapissa.



4



15 min





RUOKAISAMPI KREIKKALAINEN SALAATTI

Aineet

- 1 pussi rapeaa salaattia
- 1-2 avokadoa
- 1 rasia kirsikkatomaatteja
- tuorekurkku
- 1 punasipuli
- mustia oliiveja
- 4-6 kananmunaa nälän mukaan
- 1/2-1 pkt kevytfetaa
- Päälle: lehtipersiljaa

Kastike:

- 3 rkl öljyä
- 1 tl sinappia
- 1 tl hunajaa
- suolaa ja pippuria
- 1 rkl sitruunamehua tai punaviinietikkaa
- 1/4 tl timajmia
- (1 murskattu valkosipulinkynsi)

Valmistus

1. Keitä kananmunat, jäähdytä ja lohko.
2. Pilko avokadot, tomaatit, kurkku ja punasipuli.
3. Sekoita salaatti, kasvikset ja oliivit kulhossa.
4. Lisää fetamuru ja kananmunat.
5. Sekoita kastikkeen ainekset ja kaada salaatin päälle.
6. Viimeistele lehtipersiljalla.

Vinkki: Näin teet tee salaattista ruokaisamman

1. tonnikalaa (klassikko ja helppo)
2. paistettua kanaa
3. halloumia
4. ylimääräinen kananmuna
5. kikherneitä tai linssejä (kasvipohjainen vaihtoehto)



4-6



20 min





JUUSTOINEN KUKKAKAALI- PORKKANAKEITTO

Aineet

- 500 g porkkanaa
- 500 g kukkakaalia
- 1 iso sipuli
- (muutama kevätsipulin varsi)
- 1-1,2 l vettä
- 2 kasvisliemikuutiota
- suolaa
- mustapippuria
- (1-2 rkl sitruunamehua)
- tuoretta persiljaa
- 1 pkt perinteistä Koskenlaskijajuustoa

Valmistus

1. Kuori porkkanat ja paloittele. Palottele kukkakaali.
2. Laita vihannekset kiehumaan kasvisliemeen. Keitä kasviksia n. 15 minuuttia.
3. Laita neste ja kasvikset blenderiin tai soseuta sauvasekottimella.
4. Kaada sose takaisin kattilaan ja laita Koskenlaskijaa paloina sekaan. Sekoita joukkoon myös hienonnettu persilja.
5. Lämmitä keitto ja anna juuston sulaa.
6. Ripottele annoksen päälle siemeniä tai raejuustoa. Nauti ruisleipäviipaleen kanssa.

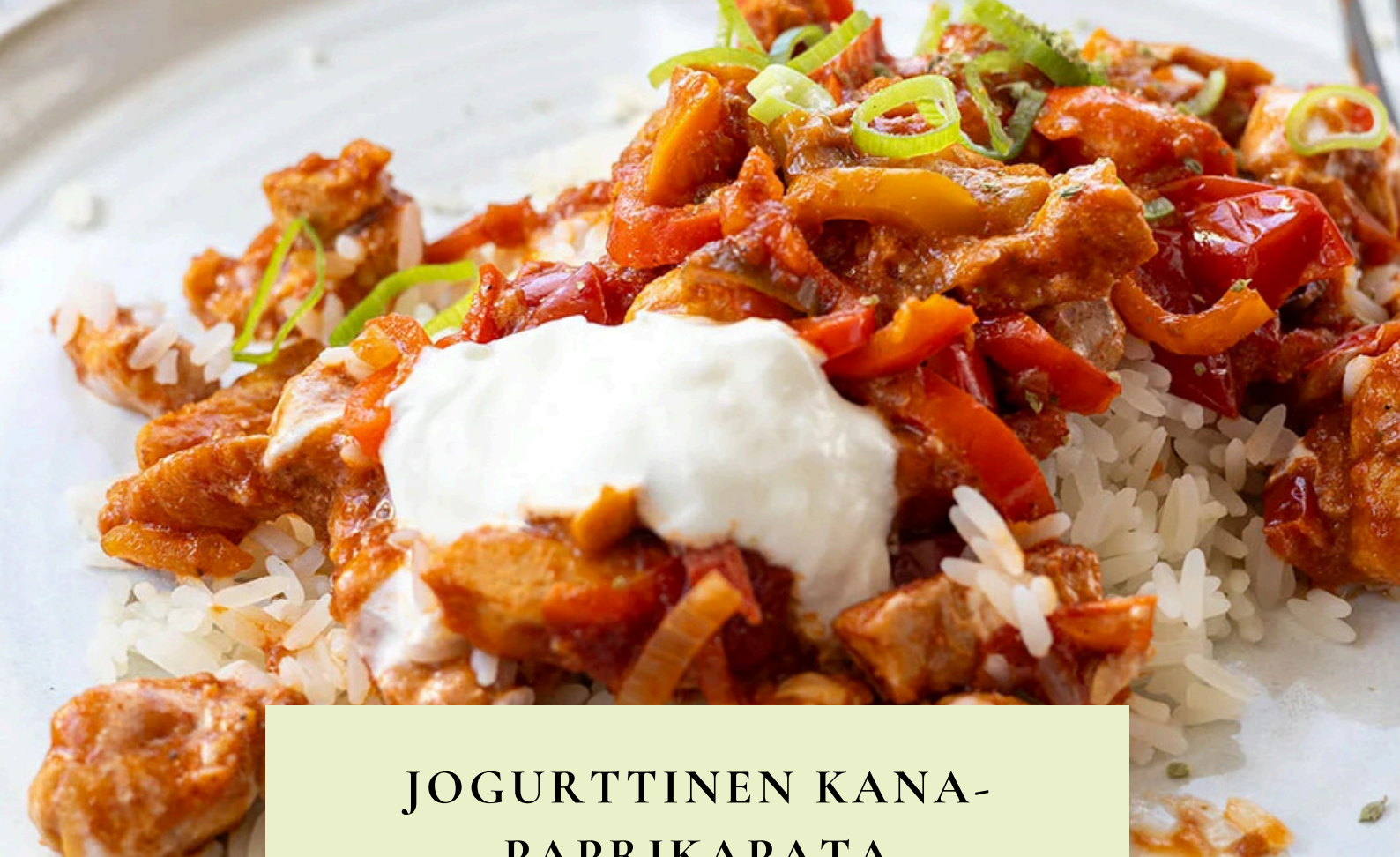


6



25 min





JOGURTTINEN KANA- PAPRIKAPATA

Aineet

- Ainekset:
- 400-600 g kanan fileesuikaleita
- 1 sipuli
- 2-3 valkosipulinkynttä
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 tl paprikajauhetta
- 1-2 tl oreganoa (tai timjamia)
- ½ tl chilihiutaleita (valinnainen)
- 2 rkl balsamicoa
- 1 rkl tomaattipyreetä
- 1 prk (400 g) tomaattimurskaa
- 2 paprikaa (mieluiten erivärisiä)
- 1 dl kreikkalaista jogurttia
- suolaa & mustapippuria
- loraus hunajaa

Valmistus

1. Kuumenna oliiviöljy kasarissa. Lisää kananpalat ja ruskista kevyesti. Lisää hienonnettu sipuli ja valkosipuli, paista vielä pari minuuttia.
2. Ripottele joukkoon paprika, oregano ja chilihiutaleet, sekoita hyvin. Lisää balsamico & tomaattipyree, anna karamellisoitua hetken ajan. Kaada mukaan tomaattimurska ja sekoita.
3. Leikkaa paprikat suikaleiksi ja lisää pataan. Anna hautua 10-15 min miedolla lämmöllä, kunnes kanat on kypsiä ja paprikat pehmenneet.
4. Ota pata pois liedeltä ja sekoita joukkoon kreikkalainen jogurtti. Maista ja lisää tarvittaessa suolaa & pippuria.
5. Tarjoile riisin, quinoan tai perunamuusin kanssa.

Vinkki:

Pataan voit lisätä myös muita vihanneksia esim. pinaattia tai parsakaalia.

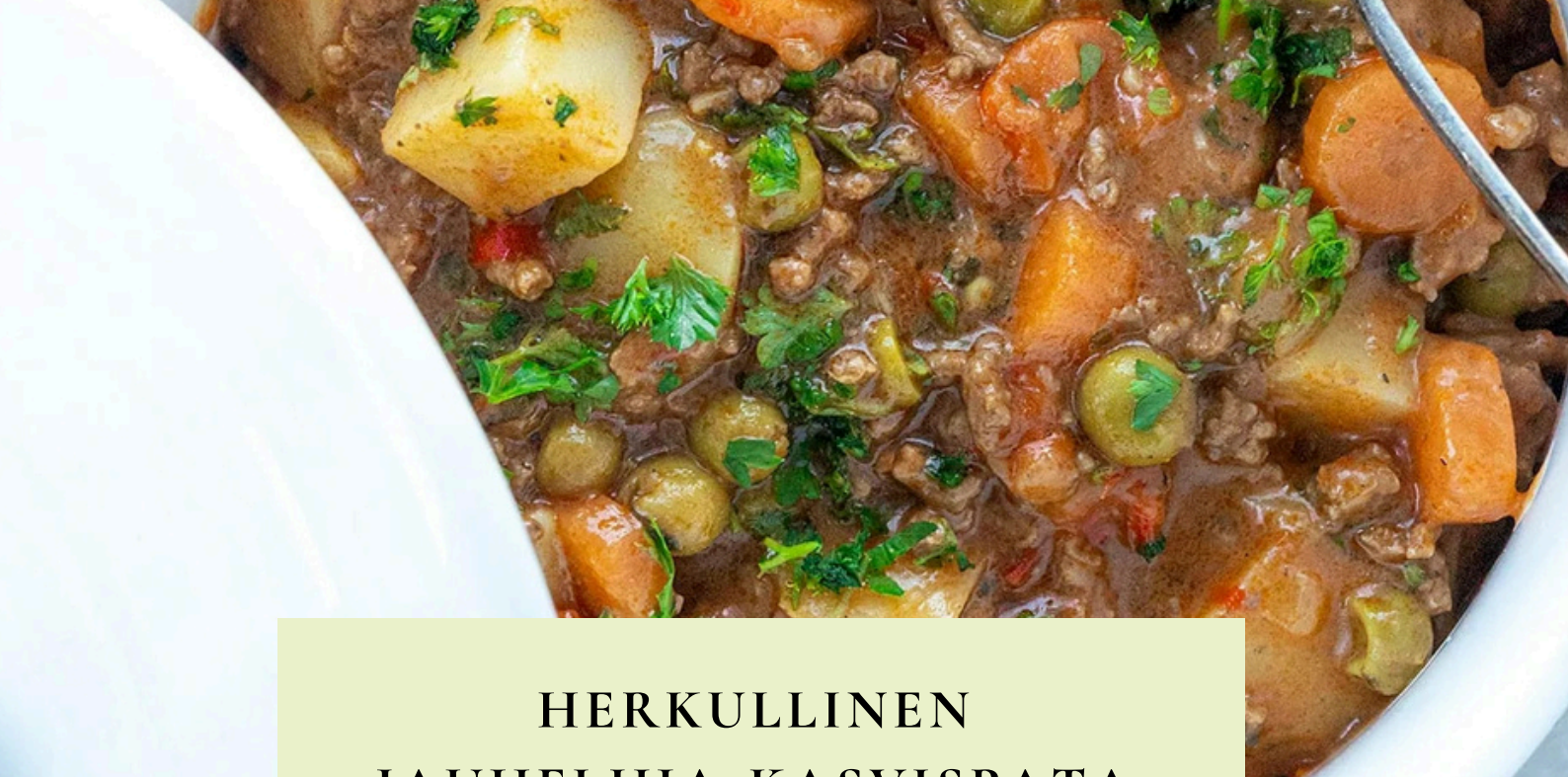


4



20 min





HERKULLINEN JAUHELIHA-KASVISPATA

Aineet

- reilu 1 rkl oliiviöljyä
- 600 g perunoita
- 2-3 porkkanaa
- 2 punaista paprikaa
- 500 g vähärasvaista jauhelihaa
- 1 sipuli, hienonnettuna
- 2 valkosipulinkynttä, murskattuna
- 1 tl paprikajauhetta
- suolaa ja mustapippuria
- 1 tl kreikkalainen jauhelihamausaine tms
- (chiliä)
- 2 rkl tomaattipyreetä
- 1-2 rkl balsamiviinietikkaa
- 5 dl liha- tai kasvis- tai kanalientä
- 80 g (tai paljon enemmän) raastettua juustoa
- 1-2 dl herneitä

Tarjoilun

- tuoretta persiljaa

Valmistus

1. Kuori perunat ja porkkanat ja leikkaa ne kuutioiksi. Suikaloi paprikat. Hienonna sipuli ja murskaa valkosipuli.
2. Kuumenna oliiviöljy suuressa pannussa keskilämmöllä. Lisää perunat ja porkkanat ja paista 8–10 minuuttia, kunnes ne saavat kauniin värin. Siirrä sivuun odottamaan.
3. Lisää pannulle tarvittaessa hieman öljyä. Lisää paprikat ja paista pari minuuttia. Lisää jauheliha, murena ja ruskista kevyesti.
4. Lisää sipuli ja valkosipuli ja paista, kunnes ne tuoksuvat. Mausta suolalla, pippurilla, paprikajauheella, kreikkalaisella mausteseoksella ja chilillä. Sekoita joukkoon tomaattipyree ja balsamiviinietikka.
5. Lisää pannulle paistetut perunat ja porkkanat sekä liemi. Peitä kannella ja hauduta miedolla lämmöllä, kunnes perunat ovat täysin kypsiä.
6. Lisää herneet ja ripottele juusto pinnalle. Peitä kannella ja anna juuston sulaa.
7. Viimeistele tuoreella persiljalla ja halutessasi chilirouheella. Tarjoile heti, esimerkiksi raikkaan salaatin kanssa.



4



30 min





HERKULLINEN KANAPEKONI- PERUNAPYTTIPANNU

Aineet

- 200 g kana-pekonirouhetta
- 4 isoa perunaa kuutioituna
- öljyä paistamiseen
- kevät- tai ruohosipulia silputtuna
- valkosipulia oman maun mukaan
- suolaa ja mustapippuria
- ripaus paprikajauhetta
- (juustoraastetta)

Lisäksi:

- 2-4 paistettua kananmunaa (tai munakokkelia)
- 1 avokado viipaloituna
- tulista kastiketta tarjoiluun

Valmistus

1. Aseta maustetut (loraus öljyä, suolaa, pippuria ja apprikamaustetta) perunakuutiot pannulle, airfryeriin tai uunipellille. Paista noin 20 minuuttia tai kunnes perunat ovat lähes kypsiä.
2. Lisää silputtua sipulia ja ripottele juustoraaste perunoiden päälle. Peitä pannu kannella, jotta juusto sulaa tasaisesti.
3. Paista kana-pekonirouhe rapeaksi. Paista munat haluamallasi tavalla tai valmista kokkeli.
4. Kokoa annokset: Jaa juustoiset perunat kulhoihin. Lisää päälle munat, viipaloitu avokado ja paistettu kana-pekonirouhe. Koristele kevätsipulilla ja viimeistele ruokalaji muutamalla tipalla tulista kastiketta. Nauti!

Vinkki: Nopeuta valmistusta käyttämällä valmiiksi keitetyjä perunoita. Mausta ja paista ne.



2



15-30 min



**FOREVER
ALOE
PEACHES®**

PEACH
FLAVORED
ALOE VERA GEL

NO ADDED
PRESERVATIVES

11.15 FL OZ
(0.69 PT)
330ML

FOREVER®

Mun päivittäisen hyvinvoinnin tukena



Hyvinvointi ei mulle tarkoita täydellisyyttä tai tiukkoja rutiineja, vaan pieniä asioita, jotka tukevat jaksamista arjessa. Nää tuotteet on sellaisia, joita käytän itse päivittäin osana mun hyvinvointia – helppoja lisäyksiä tavalliseen elämään.

Aloe Vera -juoma on ollut tärkeä erityisesti suoliston hyvinvoinnille. Aloe myös virkistää kevyesti ja tukee vastustuskykyä, mikä on ollut mulle tärkeää etenkin stressisempinä aikoina.

Argi+ on ollut mulle yksi isoimmista arjen tukipilareista.

Se virkistää, auttaa palautumaan urheilusuorituksista, tukee energia-aineenvaihduntaa ja auttaa jaksamaan etenkin kiireisinä päivinä. Tästä tuotteesta en luovu.

Kollageeni on mun arjen lisä tukemaan ihon ja nivelten hyvinvointia.

D-vitamiini & kalaöljy



Jos nämä herätti kiinnostuksen,
tuotteet löytyvät linkin takaa
♥ -10 % alennus ensimmäiseen
tilaukseen

[Aloe vera shop](#)





FOREVER PLANT PROTEIN™

VITALITY SHAKE MIX

DAIRY FREE | VEGAN | VANILLA FLAVOUR | SOY FREE

17g
PROTEIN
PER SERVING

15 TOTAL SERVINGS

NET WT. 390 g





OTA YHTEYTTÄ

hello@hyvaahuomenta.fi

www.hyvaahuomenta.fi

SEURAA

