

ETÄKOKKIKOULU x ARTO RASTAS



Näitä tarvitset:

300g	lohifileetä nahattomana
tai 300 g	tofua tai vatkista (vain mikäli kasvisruoka)
600 g	broilerin paistileikettä
tai 600 g	isoja valkoisia papuja tai tofua (vain mikäli kasvisruoka)

Vihannekset:

2	avokadoa
2	isoa tomaattia
2	punasipulia
1	sipuli
1	valkosipuli
3	punaista chiliä
1 ruukku	lehtipersiljaa
1-2 ruukkua	korianteria
6	limeä
400g	mansikoita

Maitotaloustuotteet:

6 dl	ranskankermää
------	---------------

Kuivat aineet:

2,5 dl	kondensoitua maitoa
400 g	tomaattimurskaa
8–12	pientä maissitortillaa
1 pieni tölkki	chipotle chilejä
1 tl	juustokuminaa
1 tl	oreganoa (kuivattua)
1 rkl	fariinisokeria tai hunajaa
1 pussi	tortillachipsejä
1	vaniljatanko

Näitä sinulta luultavasti löytyy:

- suolaa
- mustapippuria
- sokeria
- rypsi- ja oliiviöljyä

Varmistathan että sinulla on:

- kasari tai kattila broilerin hauduttamiseen
- kulhoja
- leikkuulauta
- terävä veitsi
- desimitta, mittalusikat ja maistelulusikoita
- raastinrauta
- annosmaljat jälkiruualle

Tee etukäteen helpottaaksesi kokkailua:

- Tutustu resepteihin.
- Voit pestä, kuoria ja paloitella tuotteita jo etukäteen.
- Mittaa kaikki ainekset valmiiksi reseptien mukaan.
- **HUOM!** Reseptit ovat neljälle. Voit puolittaa määrät, mikäli et halua tehdä niin paljoa.

Juomasuosituksukset:

- Château de la Jaubertie Sauvignon Blanc 2025
- Corona olut