RAITA

Raita on viilentävä eteläaasialainen, jogurttipohjainen kastike, jota tarjotaan yleensä mausteisten ruokalajien kanssa. Tässä versiossa on kurkkuja ja kuminasiemeniä.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21309_.gif

|  |  |
| --- | --- |
| **KANANMUNATON, GLUTEENITON JA PÄHKINÄTÖN**  **Valmisteluaika:** 10 minuuttia  **4-6 hengelle** | |
| 2 tl | Kuminansiemeniä |
| 10 cm:n | Pala kurkkua kuorittuna ja pieneksi kuutioituna |
| 3 dl | Maustamatonta jogurttia tai kreikkalaista jogurttia |
|  | Suolaa |
|  | Vastajauhettua mustapippuria |
| 1. Paahda kuminansiemeniä kuivassa paksupohjaisessa paistinpannussa keskilämmössä noin 2 minuuttia, niin että ne alkavat tuoksua. Keskeytä kypsentäminen kaatamalla siemenet lautaselle ja anna niiden jäähtyä. 2. Sekoita kurkku ja jogurtti keskenään pienessä kulhossa ja mausta suolalla ja pippurilla. Ripottele pinnalle kuminansiemenet. | |
| **MAIDOTON** **myös kananmunaton, gluteeniton ja pähkinätön**  **Valmista raita ohjeen mukaan**, mutta korvaa jogurtti soijajogurtilla. | |
| **TARJOILUEHDOTUS**  Tarjoa raita tandoorikalan kanssa | |

RAKUUNAKASTIKE

Tämä yksinkertainen, kermainen kastike sopii hyvin salaatille, jossa on kanaa, kalaa tai kasviksia. Esimerkiksi salaatissa voi olla kanaa, avokadoa ja pinaatinlehteä.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21309_.gif

|  |  |
| --- | --- |
| **KANANMUNATON, GLUTEENITON JA PÄHKINÄTÖN**  **Valmisteluaika:** 10 minuuttia + viilennys  **Annoksesta tulee:** noin 2 dl | |
| 6 rkl | Oliiviöljyä |
| ( 1 | Valkosipulinkynttä puristettuna ) |
| 2 tl | Sokeria |
| 1 | Sitruunan mehu ja hienoksi raastettu kuori |
| 4 rkl | Kevytkermaa |
| 3 rkl | Silppua tuoretta rakuunaa |
| Kunnon ripaus | suolaa |
| Reilusti | Vastajauhettua mustapippuria |
| 1. Mittaa kaikki ainekset puhtaaseen, kierrekorkilla suljettavaan astiaan. 2. Ravista voimakkaasti, kunnes ainekset ovat kunnolla sekoittuneet. Nosta kastike kylmään vähintään tunniksi, jotta maut kehittyvät. Käytä tarpeen mukaan. Kastike säilyy jääkaapissa viikon. | |
| **MAIDOTON myös kananmunaton, gluteeniton ja pähkinätön**  **Valmista kastike ohjeen mukaan**, mutta korvaa kerma soijakermalla. | |