RAITA

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



|  |
| --- |
| **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.



|  |
| --- |
| **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.  |