

MitäSöisit

Teekkarikeksintö 04/2025

Jussi Jokela

Jhjoke@utu.fi

Ongelma:

Et tiedä mitä tänään syötäisiin

Rajotteena opiskelijabudjetti

Ruoan tulisi toteuttaa kehon kaipaavat makroarvot ja sisältää suojaravintoaineita

Yhden kattilan strategia

Mitä tarkoittaa "yksi kattila" opiskelijakeittiössä?

Se tarkoittaa, että koko ateria valmistetaan **yhdessä astiassa**.

Tähän soveltuu muun muoassa kattila, paistinpannu tai vaikka uunivuoka.

Minimoi tiskin ja vaivan, maksimoi yksinkertaisuuden ruoan valmistamisessa.

Ainekset sekaisin samaan pataan ja pata tulille.

How to: Eli Kuinka käyttää oheista ruokalistaa?

Voit käydä ruokia läpi yksi kerrallaan järjestyksessä tai kysymällä googlelta "Random 1 to 12".

Voit lisätä oman suosikkisi listan jatkoksi ja kasvattaa ruokarepertuaariasi. Nokkelimmat teekkarit eivät syö samaa ruokaa jopa kahteen kuukauteen.

Esimerkki sapuskat rotaatioon

1. Fuksipata

- a. Makaroni, VegeSun tumma soijarouhe, pakaste hernemaissipaprika

2. Linssikeitto

- a. Punaisetlinssit, tomaattipyree, mausteet(chili,curry,valkosipulijauhe)

3. Kasviscurry

- a. Pakaste perunavihannes sekoitus, kookosmaito, curry

4. Nuudeliwok

- a. Mama-nuudelit, pakastekasvikset, kananmuna

5. Paistettu riisi

- a. Vanha riisi, muna, pakaste herne-maissi-paprika

6. Makaronilaatikko ilman uunia

- a. Makaroni, jauheliha, munamaito, kypsennä pannulla kannen alla

7. Fuksipasta

- a. Pasta + tomaattimurska, (tonnikala/herneet/mitä löytyy)

8. Tomaattikeitto deluxe

- a. Tomaattimurska, ruokakerma, basilika, linssit, makaronia
- b. Vanha leipä tai krutongit

9. Munakas mikrossa kupissa

- a. Muna, maito, juusto/ruokakerma mikroon → valmis alle 2 min!
- b. Tarkka ajoitus riippuu mikroaaltouunin tehosta

10. Uunibataatti

- a. Bataatti, täyte esim. fetajuusto + soijarouhe

11. Chili sin carne

- a. Papusekoitus, tomaattimurska, mausteet

12. Lava chicken

- a. Broilerisuikaleet/kanapaisti, chilihiutaleita, sriracha, tomaattipyree, Turun sinappia, pakaste hmp, hunajaa