

Hevininjan välipalakalenteri

Sovittu kokkausrytmi

Hevininja: _____

kokkaa yleensä:

- ☐ alkuviikosta ☐ viikonloppuisin
☐ loppuviikosta ☐ lomalla

Kaupassa kävijä: _____

saa raaka-ainelistan: _____
 minuuttia / tuntia / päivää etukäteen.

Muista tarkistaa
hevivarasto ensin!

Kokkaussuunnitelma

Aion tehdä välipalaksi:

Päivä Resepti

Valmista!

Maku

Siisteys

/ 5	/ 5
/ 5	/ 5
/ 5	/ 5
/ 5	/ 5
/ 5	/ 5
/ 5	/ 5
/ 5	/ 5

Ninjan taidot

Keittiöveitsen käyttö



Pöydän pyyhkiminen



Tehosekoittimen käyttö



Chilin käsittely



Lataa Carrot Kitchen -sovellus ja
katso sieltä ilmaiset taitovideot!



Hevimestarin linjastohaaste!

Valitse raaka-aine ja kokkaa siitä jotain kolme kertaa. Mitkä reseptit kokkasit?

Raaka-aine

Reseptit

--	--	--	--

Heihei hävikkii!

Marttojen vinkit Hevininjalle:

1. Ryhdy sesonkisankariksi!

Aterian suunnittelu kannattaa aloittaa googlaamalla, mikä on sesongissa eli parasta just nyt.



2. Minimoi sotku!

Käytä riittävän suuria astioita, jotteivät ne läiky kokatessa yli.



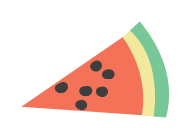
3. Syö värikkäästi!

Ota haaste vastaan ja laske kuinka monta eri väristä ruokaa löydät lautaseltasi.

Saatko kaikki?
Siinä tapauksessa olet ihan mestari!

Hevininjan raaka-aineet

Mitä näistä olet käyttänyt kokatessasi?

- | | | | |
|---|--|---|--|
| 
☐ banaani | 
☐ omena | 
☐ mustikka | 
☐ kirsikka |
| 
☐ korianteri | 
☐ valkosipuli | 
☐ vesimeloni | |
| 
☐ mansikka | 
☐ vadelma | 
☐ päärynä | 
☐ sitruuna |
| 
☐ porkkana | 
☐ tomaatti | 
☐ basilika |  |