

Menu á la Hunaja

HUNAJAINEN MENU I

- Hunajainen kanakastike (resepti ohessa)
- Riisi, hunajaporkkanat (EH*)
- Salaatti, Melkein salainen salaattinkastike (EH)
- Hunajasämpylät (resepti ohessa)
- Hunajainen mustikkasmoothie (EH)

Pääruuaksi sopii myös sitruunavalkosipulibroileri (EH).
Reseptin valkoviinin voi korvata vaikka kanaliemellä.

HUNAJAINEN MENU II

- Hunajalohta salaattipedillä (EH)
- Pähkinä-hunajaleipää (resepti ohessa)
- Hunajaiset vohvelit (EH)

***EH = Elinvoimaa hunajasta -esite.**

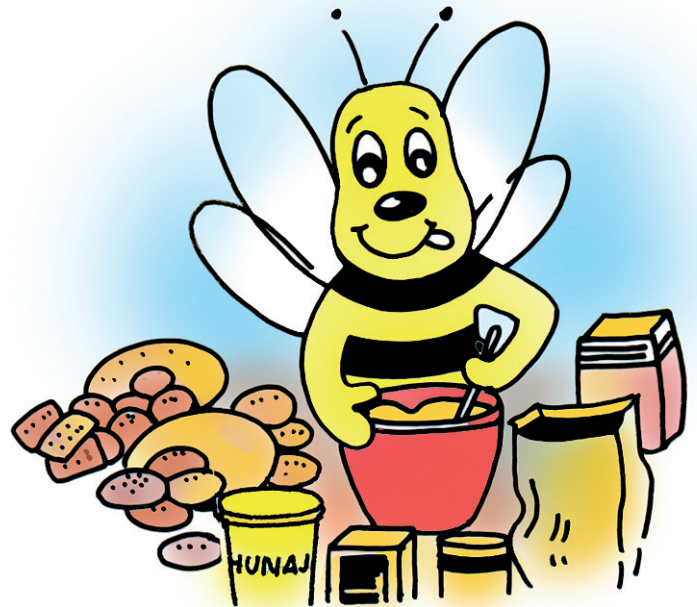
Esitteen reseptit löytyvät sivuiltamme www.hunaja.net

• Hunajainen kanakastike (4:lle)

250 g maustamattomia kanasuikaleita
2 rkl öljyä
1 pieni sipuli
riippaus mustapippuria
1 tl paprikajauhetta
1 rkl hunajaa
1 rkl vehnä jauhoja
2-3 dl vettä
1/2 kanaliemikuutioita
1/2 dl kevytkermaa

1. Ruskista lihasuikaleet öljyssä.
2. Sekoita joukkoon pilkottu sipuli, mausteet ja hunaja. Ripottele pinnalle vehnä jauhot ja sekoita.
2. Lisää vesi ja puolet kanaliemikuutiosta ja anna ruuan hautua n. 15 minuuttia. Lisää tarvittaessa vettä haudutuksen aikana.
4. Lisää lopuksi kevytkerma ja tarkista maku. Voit lisätä hunajaa.

Vaihtelua kastikkeeseen saat lisäämällä 2 mandariinia palasina tai 1/2 paprikaa tai ananasrenkaita palasina.



• Pähkinä-hunajaleipä

5 dl maitoa
1 pss kuivahiivaa
1 tl suolaa
2 rkl hunajaa (notkistettuna)
2 dl kokojyväpitoista sämpyläjauhoseosta
2 dl hasselpähkinärouhetta
n. 10 dl vehnä jauhoja
75 g margariinia

Voiteluun hunajamaitoa.

Pinnalle pähkinärouhetta.

Kuumenna maito 42-asteiseksi. Sulata sekoittaen kuivahiiva ja hunaja maitoon. Sekoita joukkoon suola ja grahamjauhot. Alusta sekaan pähkinärouhe (jätä hiukan pinnalle ripoteltavaksi) sekä vehnä jauhot. Lisää loppuvaiheessa pehmeä margariini.

Anna kohota lämpimässä, peitettynä.

Leivo kahdeksi leiväksi ja kohota taas kaksinkertaiseksi lämpimässä paikassa liinan alla.

Voitele pinta hunajalla maustetulla maidolla (2 rkl maitoa, 2 tl hunajaa/notkeaksi lämmitettyä tai lämpimään maitoon sulatettua) ja ripottele pintaan pähkinärouhetta.

Paista leivät 200 asteisen uunin alimmalla tasolla 35-40 minuuttia.

Hunajalla - makua enemmän, kaloreita vähemmän!

Suomen Mehiläishoitajain Liitto SML r.y.

Kasarmikatu 26 C 34, 00130 Helsinki

puh. (09) 661 281, sml@hunaja.net, www.hunaja.net