



# Salaattipaletti

Jäävuorisalaatti	Paprika	Herne	Tomaatti	Kurkku	Sipuli	Basilika	Jäätelö	Maissi	Punakaali	Purjo	Kirsikkatomaatti	Lehtiselleri	Kukkakaali	Valkokaali	Valkokarvi	Vesimeloni	Kesäkurpitsa	Jääsalaatti	Porkkana	Rettiisi	Herneenvesso

**Kuusi kourallista**  
on noin  
**1 / 2 kg eli 500 g.**

Nauti kasviksia vähintään kuusi  
oman kämmenesi kokoista annosta  
päivässä salaattina, raasteena,  
välipalana, lämpimänä lisükkeenä  
tai osana muuta ruokaa.

## Balsamicokastike

1,5 rkl balsamietikkaa  
1 rkl vettä  
2 rkl öljyä  
1 tl sokeria  
suola, mustapippuria

- Sekoita kastikkeen ainekset keskenään.

## Jogurttipakastike

2 dl maustamatonta jogurtta  
1 tl sitruunamehua  
1 tl öljyä  
suola, mustapippuria  
0,5 dl raastettua kurkkua tai  
2 rkl silpputtua tuorettaa yrityä

- Sekoita kastikkeen ainekset keskenään.

Jos korvaat aterian salaatilla voit lisätä  
siihen kohtuullisesti esim. kalaa, lihaa,  
vähäravaisista juustoja tai paahdettuja  
siemeniä.

Lisää herkullisia ruoakohjeita:  
[www.kotimaisetkasvikset.fi](http://www.kotimaisetkasvikset.fi)

Aineiston tuttamiseen on käytetty maatalousministeriön avustusta.

Yhdistele vaihdellen 2-3 mieleistäsi raaka-ainetta.