

Nuotioruokia

Luontokoulun nuotioruoka-kurssin satoa.
Nuotioruokaohjeet on laatinut Niina Rautiainen.

Lämpimät Voileivät

Leipäviipaleita oman maun mukaan

Voitele kaksi palaa leipää voilla, tuorejuustolla tai pestolla.

Laita 2 leivän väliin mieleisiäsi täytteitä

esim. paprikkaa, tomaattia, mozzarellajuustoa.

Toinen esimerkki:

2 viipaletta ruisleipää

Voitele molemmat viipaleet

Laita leipien väliin homejuustoa sekä edamia

Paahda nuotion lämmössä esim. rutilän päällä.



Kasvisnyytit (1 nyytti)

- 1 Päärynä
- ½ Bataatti (esikeitettynä)
- ½ Sipuli
- 1 Tomaatti
- Valkosipulia
- Kesäkurpitsaa
- Voita pieni nokare
- Foliota
- Yrtti- tai pippurituorejuustoa n. 100g

- Pilko kasvikset.
- Laita nyytin pohjalle nokare voita.
- Jaa kasvikset nyytteihin.
- Laita kasvisten päälle ½ pakettia tuorejuustoa.
- Laita folio nuotion lämpöön .
- Anna hautua noin 30 min. tai kunnes kasvikset ovat kypsyneet.

Grillatut Maissit

- Maissia
- Suolaa
- Margariinia
- Pippuria
- foliota

Kuori maisseista lehdet pois.

Voitele maissit margariinilla.

Ripottele päälle suolaa ja pippuria.

Laita maissit folioon.

Paista nuotiolla n. 30 min.



Makoisat Grillatut Kasvisvartaat

- Paprikaa (erivärisiä)
- Omenaa
- Parsakaalia
- Kesäkurpitsaa
- Suolaa
- Pippuria
- Yrttimaustetta
- Rasvaa paistamiseen
- Varrastikkuja

Paloittele kasvikset sopivan kokoisiksi ja laita ne tikkuihin.

Ripottele mausteita vartaiden päälle.

Kypsennä muurikkapannulla tai ritilällä niin, että kasvikset saavat väriä pintaan.

Herkuttele.

Täyteyt Herkkusienet

- Tuoreita herkkusieniä
- Homejuustoa tai voimakasta koskenlaskijajuustoa (viherpippuri)

Poista sienistä kannat.

Paloittele kannat pieneksi.

Laita sienen sisälle juustoa ja kannan paloja.

Paista nuotiolla ritilän tai muurikkapannun päällä.

Vaihtoehtoisesti voit laittaa sienet folioon ja paistaa sienet

Folio nyuteissä nuotion lämmössä.

Sienet ovat valmiita, kun juusto on sulanut sienen sisälle.



Tikkupullat (n. 9 pullaa)

- 3 dl spelt vehnäjauhoja (tai 3dl vehnäjauhoja)
- 6 rkl intiaanisokeria (tai 1 rkl tavallista sokeria)
- 1/2 tl ruususuolaa (tai 1/2 tl tavallista suolaa)
- ½ tl Kardemummaa
- Ripaus kanelia
- 1 tl leivinjauhetta
- 1 dl maitoa
- Spelt vehnäjauhoja pullien leipomiseen (tai tavallisia vehnäjauhoa)

Sekoita kuivat aineet (tämän voit tehdä jo kotona).

Lisää joukkoon maito.

Leivo taikinasta n. 20 sentin mittaisia, sormenpaksuisia pötköjä.

Kierrä pötkö paksun puutikun ympärille.

Paista pulla riittävän etäällä liekeistä.

Pulla on kypsä nautittavaksi 15-20 minuutissa eli kun se irtoaa tikusta ilman väkivaltaa.

Taikinan voi leipoa heti.

Pullat voit valmistaa myös ritilällä tai pannulla.

Nuotioletut (n. 5dl taikina)

- 2 tl munajauhoa tai 2 muna
- 1,5 desiä spelt vehnä jauhoja (tai tavallista vehnä jauhoja)
- 2,5 desiä vettä
- Ripaus suolaa
- 3 ruokalusikallista intiaanisokeria (tai 1 ruokalusikallinen tavallista sokeria)
- 1 rkl öljyä
- Rasvaa paistamiseen

Sekoita aineet keskenään.

Paista lettupannulla.

Tajoile metsästä poimittujen marjojen, sekä kermavaahdon kera.

Nuotioruokaohjeet laatinut: Niina Rautiainen