

SUPERMARKET SURVIVAL

TUOREYRTTIOPAS



Auringonkukanverso: Sellaisenaan salaattina

Basilika: Loistava pestossa, suurin osa vihanneksista, etenkin tomaatti, oliiviöljy, sipulit, sitruuna

Herneenverso: Sellaisenaan salaattissa tai ruokien höyteenä. Kokeile myös wok-ruoissa vihanneksena!

Kanelibasilika: Omenan ja muut hedelmät, jälkiruoat, basilikan tapaan, korianterin tapaan

Kirveli: Salaatit, kananmuna, voimakkaan makuisia ruokia raikastamaan

Korianteri: Meksikon, Aasian ja Karibian ruoanlaittoon; salsa, tomaatit, tuliset ruoat, kookosruoat

Kynteli: Liha ja sisäelimet, kaalit, palkokasvit

Lehtipersilja: Lähes kaikki ruoat, loistava yleismauste etenkin patoihin ja keittoihin. Kuten persilja mutta voimakkaampi.

Lipstikka: Vahvistaa muun ruoan aromeja, joten sopii hyvin miedompiin kypsennettyihin ruokiin.

Meirami: Kaalit, herneet, lammas, vihannekset, riista. Kokeile tuoreena hernekeiton höyteenä!

Minttu: Rasvaisia ruokia raikastamaan, sianliha, jogurtti, hedelmät.

Oregano: Pizzamaista efektiä vaikka salaattiin! Tuoreena huomattavasti karvaampi kuin kuivattuna. Tomaatti, kapris, happamat ruoat.

Persilja: On vaikea keksiä ruokaa jota ainakin pieni määrä tuoretta persiljaa ei rikastaisi. On vaikea myös keksiä toista yrttiä, jonka kanssa persilja ei sopisi vaikkapa keittoon tai pataruokaan.

Rakuuna: Voimakkaan makuinen yrtti! Liha-, kala- ja munaruogat. Vahvan makuiset sienet ja kasvikset.

Rosmariini: Riista ja lammas! Juurekset, sienet ja pastat. Kaikki ruogat joihin tulee liemi!

Rucola: Juustot, pähkinät, siemenet, miedot salaattit. Käytä salaattina, annosten päällä tai salaatin seassa!

Ruohosipuli: Useimmat kypsennetyt ruogat hyötyvät raikkaasta sipulin mausta.

Salvia: Rasvaiset ruogat. Liharuogat, pastat, risotot, pataruogat.

Sitruunamelissa: Käytä kuten sitruunaan tuomaan ruokaan happamuutta ja raikkautta. Toimii hienosti makeissa jälkiruoissa ja hedelmien kanssa! Kokeile uutta ruukunjämät kuumaan veteen raikkaaksi teeksi!

Tilli: Kala, peruna, juurekset, miedot juustot, vihreät pavut, kananmuna.

Timjami: Marjat, hedelmät, viinit, kala.

Vehnänoras: Mehustettuna koneella tai hampailla. Älä syö kuituineen!

Vesikrassi: Monien kypsennettyjen ruokien kylkeen. Sopii myös kypsennettynä vihanneksena vaikkapa pataruokiin.

Viinisuolaheinä: Raikastaa salaattit ja sopii lähes minkä tahansa annoksen päälle!