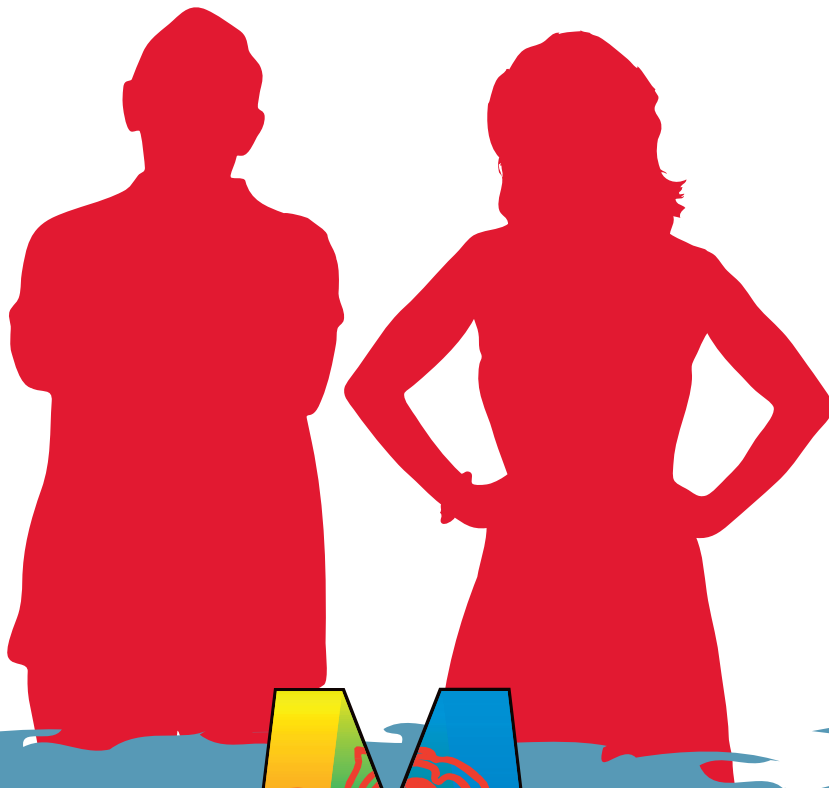


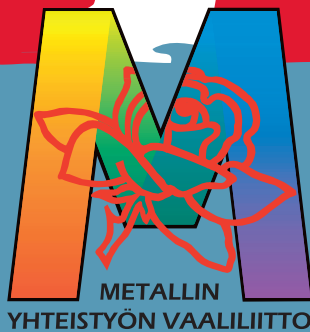
MUKANA MYÖS
ROUHEITA
RUOKAOHJEITA!

HELSINGIN VAALIPIIRIN
NUORET EHDOKKAAT



**ÄLÄ OLE HILJAA,
KÄYTÄ ÄÄNTÄSI!**

**Ennakkoäänestys 2.-16.3.
Urnavaali 25.-27.3.**



METALLIN
YHTEISTYÖN VAALILIITTO

**Yhteistyöllä
vahva liitto**



VESANEN SAMI

testaaja, International Elektric Oy, Helsinki, Helsingin metalli- ja konepaja-työväen am.77, Helsinki-Uusimaa -alueen nuorisovastaava, varapääluottamusmies

”Jäsenhankinta hanskaan ja kohti vieläkin vahvempaa metallia!”

- jäsenhankinta
- nuorten jäsenten aktivointi

ÄLÄ UNOHDA ÄÄNESTÄÄ!
Ennakkoäänestys 2.-16.3. | Uurna vaali 25.-27.3.

RUOKARESEPTIT

NOPEA "AFTER WORK" -RISOTTO

n. 400 g broilerin fileesuikaleita
1 iso sipuli
basmati- tai pitkää riisiä n. 3 dl
5 - 6 dl vettä
1 pss. (150g) itämaisia pakaste-
vihanneksia
lihaliemikuutio
½ tl mustapippuria
valkosipulirouhetta tai tuoretta
valkosipulia pienenä silppuna
150g pekonikuutioita.

Paista sipuli, pekonikuutiot ja broilerinfileet isossa paisti-
pannussa. Lisää riisi ja pakastekasvikset.

Hämmennä ja odota, että neste imeytyy riisiin. Lisää vesi,
mausteet ja lihaliemikuutio. Hauduta miedolla lämmöllä
20 - 30 minuuttia, jotta neste imeytyy riisiin ja kypsyy.
Hämmennä välillä.

Tarkista maku ja lisää tarvittaessa esim. suolaa.

Nauti.



DUUNARIN PORONKÄRISTYS

1 iso sipuli (n 100g)
2 -3 isoa porkkanaa
n. 450 g poronkärjistystä
1 pkt. pekonia (170 g)
1tölkki (0,5 l) olutta
suolaa
mustapippuria
mausta oman maun mukaan
Valurautapata valmistukseen.

Pese ja kuori porkkanat, leikkaa porkkanat paloiksi ja laita
pataan, kuori sipuli ja pilko pataan. Lisää joukkoon pie-
nennetty pekoni ja poronliha. Sekoita.

Lisää mausteet ja olut pataan. Sekoita.

Hauduta uunissa n. 200 asteessa 30 minuuttia ja sekoita.
Hauduta vielä n 30 - 40 minuuttia. Tarkista maku.

Tarjoa esim. keitettyjen perunoiden ja puolukkahillon
kera.

Lue vaaliteemoistamme!
www.metallindemarit.fi tai
www.metallindemarinuoret.fi

