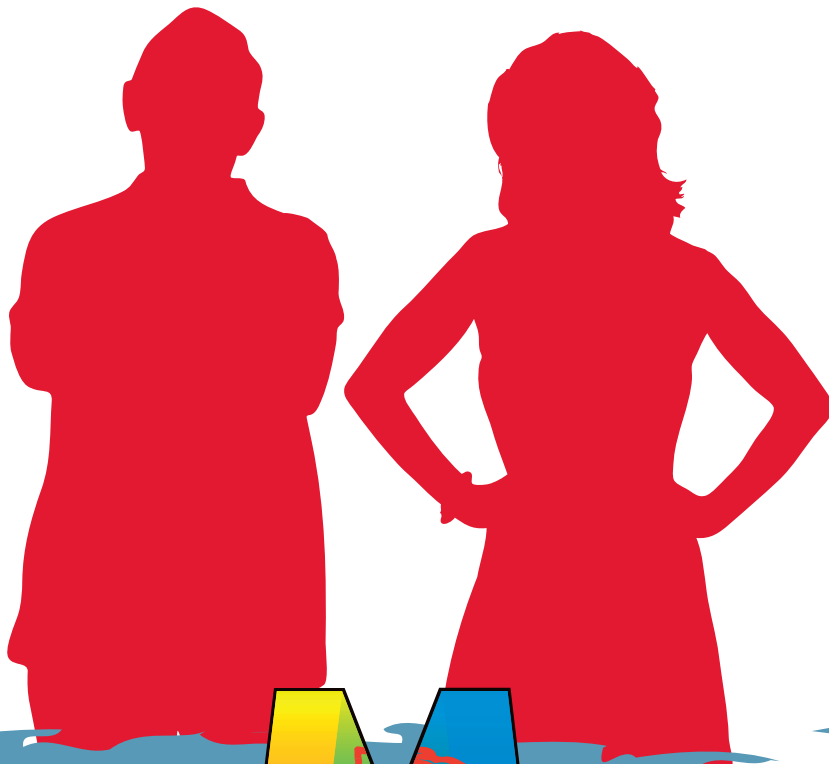


MUKANA MYÖS  
**ROUHEITA**  
RUOKAOHJEITA!

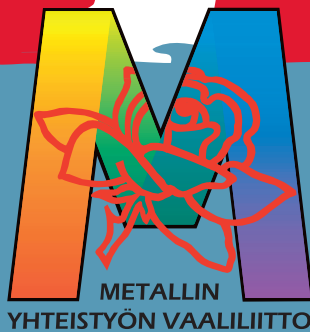
Kaivosalan vaalipiirin

**NUORET EHDOKKAAT**



**ÄLÄ OLE HILJAA,  
KÄYTÄ ÄÄNTÄSI!**

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



METALLIN  
YHTEISTYÖN VAALILIITTO

**Yhteistyöllä  
vahva liitto**



10

**MALINEN MARKO**  
prosessinhoitaja, Sotkamo

**ÄLÄ UNOHDA ÄÄNESTÄÄ!**  
Ennakkoäänestys 2.-16.3. | Uurnaavaali 25.-27.3.

# RUOKARESEPTIT

## NOPEA "AFTER WORK" -RISOTTO

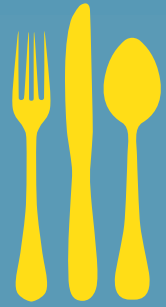
n. 400 g broilerin fileesuikaleita  
1 iso sipuli  
basmati- tai pitkää riisiä n. 3 dl  
5 - 6 dl vettä  
1 pss. (150g) itämaisia pakaste-  
vihanneksia  
lihaliemikuutio  
½ tl mustapippuria  
valkosipulirouhetta tai tuoretta  
valkosipulia pienenä silppuna  
150g pekonikuutioita.

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 poronkäristystä  
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](http://www.metallindemarit.fi) tai  
[www.metallindemarinuoret.fi](http://www.metallindemarinuoret.fi)

