

# Yli 300 reseptiä vähähiilihydraattiseen ruokavalioon

Karppaus, eli vähähiilihydraattinen elämäntapa, kasvattaa suosiotaan Suomessa. Karppaaja voi syödä laihduttaessaankin ruokia, joista muilla dieeteillä voi vain uneksia.

Karvit ovat innokkaita ja kekseliäitä kokkeja. Miltä tuntuisi laihduttaa syömällä salami-jauhelihapihvejä, moussakaa, pohjatonta pitsaa, mutakakkua tai pähkinäsuklaapikku-leipiä?

Kirjasta ei löydy:

- teollisia transrasvoja
- kevyttuotteita
- kermakkeita eikä juustokkeita
- sokeria
- kuorittua viljaa
- margariinia

Sen sijaan kirjan ohjeet sisältävät luonnollisia raaka-aineita:

- runsaasti kasviksia
- voita, öljyä ja kermaa
- täysirasvaisia juustoja ja muita maitotuotteita
- lihaa, kanaa, kalaa, munia
- enemmän marjoja, vähemmän hedelmiä
- tummaa suklaata
- pähkinöitä, siemeniä

Noudatitpa sitten *Atkinsia*, *Zonea*, *Montignacia* tai kotimaisittain *Pellinki-dieettiä*, löydät tästä kirjasta ohjeet herkullisiin, monipuolisiin vähähiilihydraattisiin aterioihin ja välipaloihin.

Nettijatkot:  
[www.karppaus.info](http://www.karppaus.info)



ISBN 978-952-220-035-8



readme.fi



karppain  
keittokirja

Katriina Luotonen  
& karppaus.info

Yli 300 reseptiä vähähiilihydraattiseen ruokavalioon

# karppain keittokirja

Katriina Luotonen & karppaus.info

readme.fi

readme.fi

# Karpin keittokirja

Katriina Luotonen, karpkaus.info

Readme.fi  
Radiokatu 20  
00240 HELSINKI

Asiakaspalvelu: palvelu@readme.fi  
Lue lisää Readme.fi-kirjoista [www.readme.fi](http://www.readme.fi)

Kansi: Marko Tapani

Valokuvat: Sivut 84, 131 ja 231 Jonna Pesonen. Muut kuvat Katriina Luotonen

Copyright © 2008 Readme.fi

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän julkaisun tai sen osan jäljentäminen ilman tekijän kirjallista lupaa painamalla, monistamalla, äänittämällä tai muulla tavoin on tekijänoikeuslain mukaisesti kielletty.

Kirjamme ja niiden oheistuotteet ovat huolellisesti tarkistettuja. Tästä huolimatta virheet ovat aina mahdollisia. Kustantaja ei vastaa näiden kuluttajille mahdollisesti aiheuttamista välillisistä tai välittömistä vahingoista. Parannusehdotuksia otamme mielellämme vastaan.

ISBN 978-952-220-035-8

Painopaikka: Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2008

1. painos

## Sisällysluettelo

<b>Alkusanat</b>	<b>4</b>
<b>Mikä ihmeen karppi</b>	<b>5</b>
<b>Ruokaohjeet</b>	<b>9</b>
Liharuoat	9
Linturuoat	63
Muutama munaruoka	91
Kalaruoat	103
Kastikkeet	141
Kasvisruoat ja -lisukkeet	167
Keitot	237
Salaatit	267
Leivonnaiset	289
Jälkiruoat	299
<b>Ateriamatriisi</b>	<b>346</b>
<b>Loppusanat</b>	<b>349</b>
<b>Hakemisto</b>	<b>350</b>
<b>Kiitokset</b>	<b>354</b>

## Jauhelihapyyt

### neljä annosta

#### annoksessa:

HH	5,4 g
P	47 g
R	72,4
KCAL	856,7 kcal

\* laskettu isompien määrien mukaan

*Herkulliset ja kermaisen täyteläiset, vienosti rosmariinin maakiset jauhelihapyyt.*

#### pyyt:

**500–700 g jauhelihaa (esim, hirvi-possusekoitusta) \***

**150–300 g (½–1 paketillista) vuohenjuustoa (tai juustonkannikat jääkaapista) \***

**3 hienonnettua valkosipulin kynttä**

**1 rkl sinappia**

**muutama oksa rosmariinia**

**½ prk pippurituorejuustoa tai tuorejuustoa ja pippurisekoitusta myllystä**

**pala chiliä**

**mustapippuria ja maustepippuria**

**tomaattipyreetä**

**suolaa**

**paistamiseen nokare voita tai tilkka öljyä**

#### kastike:

**2 dl kermaa**

**70 g tomaattipyreetä**

**valkosipulia**

**suolaa**

Sekoita pyyainekset huolellisesti kädellä vaivaamalla kulhossa. Taikina on valmista kun se on tasaista eikä tartu enää kulhoon ja juusto on sekoittunut tasaisesti. Vaivaaminen on tärkeää, jotta pyyt pysyisivät koossa.

Muotoile taikinasta pitkulaisia ”pyitä” (eli lihapullia). Ruskista pyyt voissa tai öljyssä pannulla – niiden ei tarvitse kypsyä läpi, vaan saada hieman makua ja väriä.

Asettele pyyt uunivuokaan ja kaada päälle kastike. Paista 175-asteisessa uunissa noin puoli tuntia.

Vinkki: Nautiskele avokadosta ja tomaatista valmistetun salaatin kanssa.

Lisukesalaatin kastike:

**½ dl öljyä**

**1 rkl viinietikkaa**

**3 tl sinappia**



## Broilerigratiini

### neljä annosta

#### annoksessa:

HH	9 g
P	39,8 g
R	61,3 g
KCAL	758 kcal

*Koko ateria yhdestä vuoasta.*

**500 g kukkakaalia**  
**500 g parsakaalia**  
**400 g maustamattomia broilerinsuikaleita**  
**200 g (1 prk) sipulin makuista tuorejuustoa**  
**2 dl kuohukermaa**  
**2 rkl oliiviöljyä**  
**150 g emmentaljuustoraastetta**  
**currya**  
**garam masalaa**  
**suolaa**  
**mustapippuria myllystä**

Kuumenna uuni 200-asteiseksi.

Kuumenna puolet oliiviöljystä paistinpannulla. Lisää curry ja garam masala ja paahda mausteita öljyssä. Älä kuitenkaan anna mausteiden palaa. Lisää broilerinsuikaleet ja paista lähes kypsäksi. Mausta suolalla ja pippurilla.

Laita kaalit ja broilerinsuikaleet öljyllä voideltuun vuokaan. Sekoita tuorejuusto ja kerma ja kaada seos broilerinsuikaleiden päälle. Mausta suolalla ja pippurilla.

Nosta vuoka uuniin ja paista puolisen tuntia.

Ripottele juustoraaste vuoan pinnalle ja paista vielä 15 minuuttia niin, että juustoraaste sulaa ja saa hieman väriä pintaansa.



## Kylmäsavulohitartar

### neljä annosta

#### annoksessa:

HH	1,3 g
P	12,8 g
R	19 g
KCAL	226 kcal

*Herkullinen pikkusuolainen, joka käy lisukkeeksi, tapaspöytään tai salaatiksi*

**250 g kylmäsavulohta**  
**pala purjoa**  
**(kapriksia)**  
**tilliä**  
**vajaa purkillinen smetanaa**  
**valkopippuria**  
**sitruunan mehua**

Hakkaa kylmäsavulohi veitsellä pieneksi silpuksi, lisää pieneksi paloiteltu purjo, kaprikset, smetana ja mausteet. Anna tekeytyä jääkaapissa ennen tarjoilua.

Vinkki: Kylmäsavulohitartar sopii hyvin makeuttamattomien rahkalettujen täytteeksi.





*Helppoa ja maukasta.*

**250 g kukkakaalia**  
**250 g parsakaalia**  
**100 g kesäkurpitsaa**  
**50 g juustoraastetta**  
**2 dl kermaa**  
**voita**  
**mausteita maun mukaan**

Kuumenna uuni 200-asteiseksi.

Kiehauta kukkakaali ja parsakaali ja nosta ne voideltuun uunivuokaan.

Viipaloi kesäkurpitsa juustohöylällä ja paista pannulla voissa. Mausta.

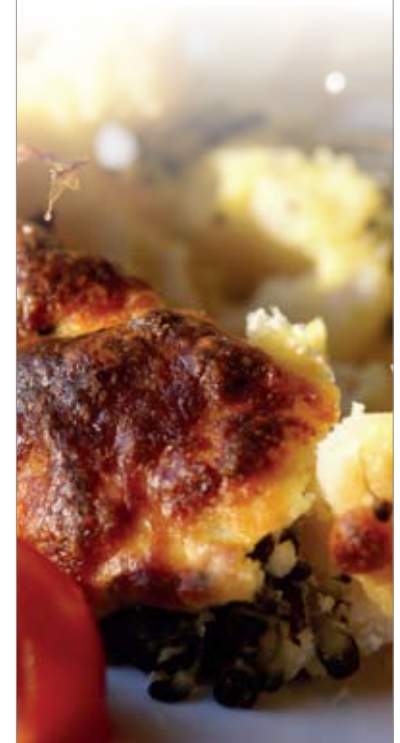
Lisää kesäkurpitsasuikaleet, kerma ja juustoraaste kaalien päälle uunivuokaan.

Nosta vuoka uuniin ja paista puolisen tuntia.

**kolme annosta**

**annoksessa:**

HH	6,3 g
P	11,8 g
R	31,7 g
KCAL	363 kcal





Sokeriton jäätelö.

**3 munankeltuaista**  
**2 ½ dl kulutusmaitoa tai soijamaitoa**  
**2 dl kermaa**  
**1 dl sokeria vastaava määrä makeutusta**  
**2 tl vanilja-aromia**

Makeuta keltuaiset ja vatkaa ne vaahdoksi. Lisää maito ja vanilja-aromi. Vatkaa kerma vaahdoksi ja lisää muiden aineiden joukkoon. Sekoita huolellisesti.

Käynnistä jäätelökone ja kaada seos jäähdtyysastiaan.

Valmistusaika 40–50 minuuttia.

Vinkki: Voit maustaa jäätelön halutessasi kaakaojauheella, mantelirouheella, kanelilla tai marjoilla. Lisää ne jäähdtyksen puolessa välissä.

**neljä annosta**

**annoksessa:**

HH	6,4 g
P	3,4 g
R	20,6 g
KCAL	222 kcal

