

VINKKI

Mantelit voi korvata saksan- tai hasselpähkinöillä ja pellavansiemenet chian siemenillä.

Kvinoa-kaurapuuro *– 2 annosta*

Ainekset

2 dl isoja kaurahiutaleita
½ dl kvinoa paloja
1 rkl pellavansiemeniä
2 rkl kuivattuja karpaloita tai rusinoita
4 dl vettä
1-2 hyppysellistä suolaa
1 dl maitoa (tarvittaessa laktoositonta tai kaurajuomaa)
Kanelisokeria tai siirappia
10 kpl manteleita

Valmistus

Laita kaurahiutaleet, kvinoa, pellavansiemenet, karpalot, vesi ja maito kattilaan ja sekoita.

Kuumenna kiehuvaksi ja anna hautua miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia.

Mausta suolalla, kun puuro on täysin kypsää.

Tarjoile kanelisokerin ja rouhittujen manteleiden kanssa.

Kaurahiutaleet, kvinoan, pellavansiemenet ja kuivatut karpalot voi myös panna likoamaan veteen yön yli. Keitä seos aamulla (5–10 minuuttia) ja tarjoile kanelisokerin kanssa.



Kirjasta "Parempi arki Fabryn taudin kanssa", kirjoittanut Mette Borre.

Kirja on julkaistu yhteistyössä Fabryn taudin potilasjärjestöjen kanssa Norjassa, Tanskassa, Suomessa ja Ruotsissa sekä Chiesi Pharma AB:n kanssa.

Chiesi

Chiesi Pharma AB
infonordic@chiesi.com
ID-number: 25656-19.10.2026



LOUNAS

VINKKI

Voit lisätä joukkoon rapeaksi paistettua pekonia tai savulihaa.

Voit tarjoilla lisukkeena myös kasvismuffinssin

Kurpitsa-porkkanakeitto auringonkukansiemenillä – *2 annosta*

Ainekset

400 g Hokkaido-kurpitsaa kuutioituna
100 g perunaa
100 g porkkanaa
20 g hienonnettua tuoretta inkivääriä
1 rkl öljyä
1 tl misotahnaa
5 dl vettä
1 dl kookosmaitoa (kevyttä) tai kookoskermaa
Suolaa ja pippuria
1 rkl sitruunamehua tai valkoista balsamiviinietikkaa
Koristeluun rouhittuja auringonkukansiemeniä ja nokare ranskankermaa (crème fraîche)

Valmistus

Kuori, puhdista ja kuutioi Hokkaido-kurpitsa, perunat ja porkkanat.

Kuori ja hienonna inkivääri.

Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota vihanneksia sekä inkivääriä hetki öljyssä.

Lisää misotahna ja vesi. Anna kiehua hiljalleen, kunnes kurpitsat ovat pehmeitä (noin 20–25 minuuttia).

Ota kattila liedeltä ja kaada sisältö tehosekoittimeen. Soseuta keitto aivan tasaiseksi.

Lisää kookosmaito tai -kerma, sekoita ja mausta suolalla sekä pippurilla.

Viimeistele maku sitruunamehulla tai balsamiviinietikalla.

Kaada keitto lautasille ja koristele rouhituilla auringonkukansiemenillä ja nokareella ranskankermaa. Keiton päälle sopii hyvin myös hienonnettu persilja tai tuore korianteri.

Keitto on itsessään täyttävää, mutta se nautitaan yleensä leivän kera.

Kirjasta "Parempi arki Fabryn taudin kanssa", kirjoittanut Mette Borre.

Kirja on julkaistu yhteistyössä Fabryn taudin potilasjärjestöjen kanssa Norjassa, Tanskassa, Suomessa ja Ruotsissa sekä Chiesi Pharma AB:n kanssa.

Chiesi

Chiesi Pharma AB
infonordic@chiesi.com
ID-number: 25656-19.10.2026



VINKKI

Lisää keittoon nokare voita tuomaan lisämakua. Tuore ruisleipä voin kanssa sopii erinomaisesti kalakeiton kaveriksi. Jos haluat, voit korvata maustepippurin muilla "makeilla" mausteilla, kuten neilikalla, kanelilla ja muskottipähkinällä.

Perinteinen suomalainen kalakeitto – *Noin 3-4 annosta*

Ainekset

500 g kalafileetä (esim. kirjolohi, lohi tai siika)
200 g porkkanaa
600 g kiinteitä perunoita
1 purjo, vihreä osa (alkuperäinen resepti sisältää sipulia)
8 dl vettä
1 kalaliemikuutio
8 maustepippuria
2 dl ruokakermaa (18 %) tai kuohukermaa
Tuoretta tilliä tai ruohosipulia
1 tl suolaa

Valmistus

Kuori ja kuutioi porkkanat. Leikkaa perunat lohkoiksi.

Mittaa vesi kattilaan ja kuumenna kiehuvaksi.

Liuota kalaliemikuutio veteen. Lisää maustepippurit ja porkkanat, keitä 5 minuuttia.

Lisää perunalohkot ja purjon vihreä osa kattilaan. Keitä noin 10 minuuttia tai kunnes vihannekset ovat pehmeitä. Sillä välin, kun perunat kiehuvat, kuutioi kala ja poista mahdolliset ruodot.

Lisää kalapalat ja kerma kattilaan ja kuumenna kiehuvaksi.

Kun keitto kiehuu, nosta kattila liedeltä. Anna kalan kypsyä kannen alla jälkilämmöllä muutama minuutti, kunnes se on täysin kypsää.

Mausta suolalla ja sekoita varovasti.

Lisää keiton päälle runsaasti tuoretta tilliä tai ruohosipulia.

Tämä on hyvin perinteinen suomalainen kalakeittoresepti, josta on olemassa monia muunnelmia.

Kirjasta "Parempi arki Fabryn taudin kanssa", kirjoittanut Mette Borre.

Kirja on julkaistu yhteistyössä Fabryn taudin potilasjärjestöjen kanssa Norjassa, Tanskassa, Suomessa ja Ruotsissa sekä Chiesi Pharma AB:n kanssa.

Chiesi

Chiesi Pharma AB
infonordic@chiesi.com
ID-number: 25656-19.10.2026