

TAVURESEPTI

gluteenittomat
kauraisat silakkapihvit

K65 KOHDATAAN
GLUTEENITTOMASTI

400–500

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

g

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

si

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

lak

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ka

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

fi

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

lei

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

tä

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

$\frac{1}{2}$

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

tl

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

suo

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

laa

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

1

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

si

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

pu

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

li

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

3-4

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

rkl

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

hie

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

non

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

net

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

tu

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

a

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

til

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

li

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ä

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

1

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

dl

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

glu

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

tee

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ni

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ton

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ta

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

kau

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ra

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

le

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

set

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

tä

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

$\frac{1}{2}$

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

tl

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

suo

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

laa

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

mus

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ta-

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

tai

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

val

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ko

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

pip

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

pu

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ri

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

a

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

pais

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ta

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

mi

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

seen

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

voi

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ta

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

tai

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

mar

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ga

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

rii

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

ni

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

a

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

GLU

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

TEE

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

NIT

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

TO

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

MAT

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

KAU

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

RAI

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

SAT

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

SI

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

LAK

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

KA

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

PIH

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

VIT

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

© K65 – Kohdataan gluteenittomasti -hanke

K65 KOHDATAAN
GLUTEENITTOMASTI

Reseptitehtävän ratkaisu

GLUTEENITTOMAT KAURAISAT SILAKKAPIHVIT

400–500 g	silakkafileitä
½ tl	suolaa
1	sipuli
3–4 rkl	hienonnettua tilliä
1 dl	gluteenitonta kauralesettä
½ tl	suolaa
	musta- tai valkopippuria
paistamiseen	voita tai margariinia

K65 KOHDATAAN
GLUTEENITTOMASTI

Tutustu valmistusohjeeseen:

www.keliakialiitto.fi/kuluttajat/reseptit-ja-tuotteet/reseptit/kauraisat-silakkapihvit/