

Kasvisten käyttövinkkejä

	SELLAISENAAN		VALMISTETTUNA			
	Kokonaisena	Pilkottuna/raastettuna	Keitettynä/höyrytettyinä	Paahdettuna/grillattuna	Kuullotettuna/paistettuna	Säilöttynä
Artisokan sydän			●	●	●	●
Bataatti			●	●		
Herkkusieni	●	●		●	●	●
Herne	●		●			●
Härkäpapu			●			
Kaali		●	●	●	●	●
Kesäkurpitsa		●	●	●	●	
Kukkakaali		●	●	●	●	
Kurkku		●				●
Maissi			●	●	●	●
Munakoiso			●	●	●	
Myskikurpitsa		●	●	●	●	
Palsternakka			●	●	●	
Paprika		●		●	●	●
Parsa			●	●	●	
Parsakaali		●	●	●	●	
Pinaatti	●	●	●		●	
Porkkana	●	●	●	●	●	●
Punajuuri		●	●	●	●	●
Purjo		●	●	●	●	
Ruusukaali			●	●	●	
Salaatti		●		●	●	
Tomaatti	●	●		●	●	●
Vihreä papu			●	●	●	

Kasviksia voi valmistaa monella eri tavalla. Se tuo mukavaa vaihtelua aterioihin. Taulukossa on eri kasvisten yleisimpiä käyttötapoja.