

Boltsi-pastatomaattikastike (Varuke)

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
-			10	447 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	1,1 l	1,100 kg	0%	1,100 kg	Vesi
	7 dl	0,700 kg	0%	0,700 kg	Tomaattimurska
	1,1 l	1,100 kg	0%	1,100 kg	Vesi
	1 1/2 rkl	0,030 kg	0%	0,030 kg	Siirappi
		0,010 kg	0%	0,010 kg	Yrttiseos, kuivattu
	1 2/3 tl	0,010 kg	0%	0,010 kg	Suola
		0,030 kg	0%	0,030 kg	Taco mauste
		0,003 kg	0%	0,003 kg	Mustapippuri rouhe

Tee kastike sekoittamalla tomaattimurska, mausteet, suola ja siirappi keskenään



	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2		0,400 kg	0%	0,400 kg	Pasta täysjyvä Luomu
		0,350 kg	0%	0,350 kg	Herne-maissi-porkkana

Kypsennä pasta:

Esilämmitä yhdistelmäuuni; yhdistelmätoiminto höyry 90% 165°C (Kypsennys kestää noin. 20min, riippuu uunin täyttöasteesta). Valmiina tuote on hiukan löysäkö, mutta vetäytyy hyvin noin 5–10 min. Lopputuote on rakenteeltaan mehukas.

Huom! Tämä ohje soveltuu kylmävalmistukseen. Raaka-aineet on käsitelty kylminä/jäisinä, jonka jälkeen ruokaa on säilytetty noin. 3 vuorokautta kylmiössä. Kypsennys ohje soveltuu kylmävalmistetulle tuotteelle.



	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
3		1,000 kg	0%	1,000 kg	Kaura-siemenpyörykkä (Boltsi)

Kuumenna Boltsi -pyörykät pakkauksen ohjeen mukaan yhdistelmäuunin kuivapaisto-ohjelmalla (kiertoilma) 180°C noin 10-15 min, kunnes tuote on rapea pinnaltaan. Tarjoile pasta ja pyörykät erillään.

YLEISKUVAT



PAINOT

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	4,733 kg	6 %	4,473 kg	0 %	4,473 kg
Annoskoko	473 g		447 g		447 g

RAVINTOSISÄLTÖ

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet				Kivennäis- ja hivenaineet		RI	
		RI energiasta	%	Energia	RI		
Rasva	4,78 g	7 %	34,77 %	121,62 kcal	6 %	Suola	0,56 g
Tyydyttyneet rasvahapot	0,91 g	5 %	6,64 %	508,84 kJ		Suola	0,56 %
Kertatyydyttymättömä rasvahapot	0,03 g		0,25 %			Natrium	93,84 mg
Monityyydyttymättömä rasvahapot	0,12 g		0,90 %			Fosfori	29,28 mg
Transrasvahapot	0,00 g		0,00 %			Kalium	63,75 mg
Kolesteroli	0,05 mg					Rauta	0,53 mg
Linoli happo	0,11 g		0,76 %			Kalsium	9,54 mg
Alfalinoleenihappo	17,30 mg		0,13 %			Sinkki	0,29 mg
Hiilihydraatti	14,60 g	6 %	48,79 %			Magnesium	9,74 mg
Sokerit yht.	2,22 g	2 %				Jodi	6,68 µg
Lisätyt sokerit	1,08 g		3,59 %			Seleen	0,98 µg
Laktoosi	0,00 g					Kupari	0,04 mg
Ravintokuitu	3,11 g		4,89 %				
Orgaaniset hapot	0,06 g		0,15 %				
Sokerialkoholi	0,00 g		0,00 %				
Tärkkelys	5,91 g		19,76 %				
Proteiini	3,33 g	7 %	11,14 %				
Alkoholi	0,00 g		0,00 %				

Vitaminit		RI
A-vitamiini	5,54 µg	
D-vitamiini	0,00 µg	
Tiamiini	0,05 mg	
Riboflaviini	0,02 mg	
Niasiini	0,81 mg	
B3		
Pyridoksi	0,02 mg	
B12	0,00 µg	
Foolihappo	5,85 µg	
C-vitamiini	2,33 mg	
E-vitamiini	0,26 mg	
K-vitamiini	0,98 µg	
Muut		
Vesi	60,87 g	

ENERGIAN OSUUS

