

Mifu-kasvis paistos/Varuke

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
-			8	346 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1		0,700 kg	0%	0,700 kg	Mifu suikale
		0,300 kg	0%	0,300 kg	Kasvisseos, Sunnymix
		0,700 kg	0%	0,700 kg	Perunanuudeli (PA)

Mittaa ja sekoite keskenään Mifusuikale, Perunanuudeli ja kasvikset 1/2 65 mm vuokaan



	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2		0,010 kg	0%	0,010 kg	Taco mauste
		0,002 kg	0%	0,002 kg	Mustapippuri rouhe
	~ 1 tl	0,005 kg	0%	0,005 kg	Suola
	~ 1 2/3 tl	0,003 kg	0%	0,003 kg	Curry
		1,000 kg	0%	1,000 kg	Kaurakerma 15%
	~ 1/2 dl	0,050 kg	0%	0,050 kg	Rypsiöljy

Mittaa ja sekoita keskenään mausteet öljyyn. Lisää oljy-mausteseos kaurakermaan



3

3

Kaada kaurakerma-mausteseos vuokaan muiden raaka-aineiden päälle

3



4

4

Kuumenna yhdistelmälaiteella

Höyry 90% 160 astetta ja aseta tuotteeseen lämpömittarilla 75 asteen lämpötila. Kypsennys kestää noin. 40min.

Valmiina tuote on hiukan löysäkö, mutta vetäytyy hyvin noin 5-10 min.

YLEISKUVAT



PAINOT

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	2,770 kg	0 %	2,770 kg	0 %	2,770 kg
Annoskoko	346 g		346 g		346 g