

# Härkis-currykastike Cook-Cold (Varuke)

Reseptiryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavaliot	Annosmäärä	Annoskoko
-			10	150 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1	8 dl	0,800 kg	0%	0,800 kg	Vesi
		0,055 kg	0%	0,055 kg	Kastikeaines vaalea kylmäsuur.

Sekoita IsoMitta Kylmäsuurusteinen vaalea kastikepohja kylmään veteen nopeasti. Anna turvota hetki. Kaada GN 1/2 -65 -vuokaan.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2	~ 3/4 rkl	0,004 kg	0%	0,004 kg	Curry
	2 tl	0,001 kg	0%	0,001 kg	Kurkuma
		0,006 kg	0%	0,006 kg	Paprika jauhe
		0,010 kg	0%	0,010 kg	Kasvisliemijauhe
	riipaus	0,001 kg	0%	0,001 kg	Suola
	~ 1/2 tl	0,001 kg	0%	0,001 kg	Mustapippuri jauhettu

Lisää mausteet. Sekoita hyvin.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
3	~ 1 dl	0,050 kg	0%	0,050 kg	Sipuli kuutio PA
		0,150 kg	0%	0,150 kg	Porkkana suikale PA
		0,150 kg	0%	0,150 kg	Papumix
	~ 2 1/4 dl	0,150 kg	0%	0,150 kg	Härkäpapuruuhe
					<i>Härkis-rouhe</i>
		0,200 kg	0%	0,200 kg	Kaurakermavalmiste, ruoka 13 %

Lisää Härkis ja jäiset kasvikset sekä kaurakerma. Sekoita hyvin.

4

4  
Säilytä kylmässä max 72 h valmistuksesta.

5

5  
Kypsennä yhdistelmäunissa, yhdistelmäpaisto-ohjelmalla +150°C, kosteus 60%, 35 minuuttia.

## PAINOT

	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	1,578 kg	5 %	1,499 kg	0 %	1,499 kg
Annoskoko	158 g		150 g		150 g

## RAVINTOSISÄLTÖ

saanti 100 grammaa kohden

Energiaravintoaineet			Energia		Kivennäis- ja hivenaineet		Vitaminit	
		RI energiasta		RI				RI
<b>Rasva</b>	2,07 g	3 %	81,55 kcal	4 %	<b>Suola</b>	0,80 g	13 %	
		22,39 %	341,20 kJ		Suola	0,80 %		A-vitamiini
Tyydyttyneet rasvahapot	0,28 g	1 %			Natrium	29,84 mg		91,24 µg
Kertatyydyttymättömä rasvahapot	0,01 g	0,16 %			Fosfori	57,16 mg		D-vitamiini
Monityydyttymättömä rasvahapot	0,14 g	1,47 %			Kalium	199,98 mg		0,00 µg
Transrasvahapot	0,00 g	0,00 %			Rauta	0,80 mg		Tiamiini
Kolesteroli	0,07 mg				Kalsium	22,15 mg		0,08 mg
Linolihappo	0,06 g	0,60 %			Sinkki	0,11 mg		Riboflaviini
Alfalinaliinihappo	70,60 mg	0,77 %			Magnesium	21,35 mg		0,95 mg
<b>Hiilihydraatti</b>	10,63 g	4 %			Jodi	1,80 µg		B3
		52,98 %			Seleen	2,33 µg		Pyridoksiini
Sokerit yht.	1,45 g	2 %			Kupari	0,01 mg		0,06 mg
Lisätyt sokerit	1,57 g	7,81 %						B12
Laktoosi	0,00 g							0,00 µg
Ravintokuitu	3,08 g	7,23 %						Foolihappo
Orgaaniset hapot	0,04 g	0,14 %						55,82 µg
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %						C-vitamiini
Tärkkelys	4,90 g	24,39 %						4,31 mg
Proteiini	3,50 g	7 %						E-vitamiini
		17,45 %						0,22 mg
Alkoholi	0,00 g	0,00 %						K-vitamiini
								4,45 µg
								Muut
								Vesi
								69,77 g

## ENERGIAN OSUUS

