



# KASVISRUOKA-OHJEITA 20 henkilölle

## Sisällys

Härkäpapucurry – Xamk .....	2
Härkäpaju-pähkinäcurry – Sakky .....	3
Kikherne-kasviscurry – Xamk .....	4
Kukkakaalikorma – Sakky .....	5
Sweet & sour Nyhtis – Varuke .....	6

Tämän aineiston toteutus on osa KasvisPro-hanketta, jota on rahoitettu Maa- ja metsätalousministeriön ruokaketjun toiminnan edistämisen rahastosta.



Maa- ja metsätalousministeriö  
Jord- och skogsbruksministeriet  
Ministry of Agriculture and Forestry

# Härkäpapucurry – Xamk

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,067 kg	0,067 kg	Rypsiöljy
	0,057 kg	0,057 kg	Currytahna
	0,135 kg	0,135 kg	Sipulikuutio, pakaste

Lisää keittopataan ruokaöljy. Aseta padan lämpötilaksi +115°C. Lisää mausteet ja sipuli. Kuullota hetki.

2	0,532 kg	0,532 kg	Vesi
---	----------	----------	------

Lisää vesi ja kuumenna kiehuvaaksi.

3	0,027 kg	0,027 kg	Maissitärkkelys
	0,531 kg	0,531 kg	Kookoskerma

Sekoita maissitärkkelys ja kookoskerma. Lisää seos pataan koko ajan sekoittaen.

4	0,886 kg	0,886 kg	Härkäpapu, pakaste
	0,177 kg	0,177 kg	Maapähkinä, kokonainen
	0,354 kg	0,354 kg	Vesikastanja, pakaste
	0,359 kg	0,359 kg	Paprikakuutio, pakaste

Lisää härkäpapu, pähkinät, vesikastanja ja paprika. Kuumenna kiehuvaaksi. Kypsennä n. 10–15 min.

5	0,014 kg	0,014 kg	Sitruunamehu, makeuttamaton
	0,016 kg	0,016 kg	Suola
	0,002 kg	0,002 kg	Kurkuma

Lisää sitruunamehu ja suola. Kuumenna. Tarkista maku.

Tarjoiluvinkki: tarjoa curry aterijyvien, keitetyn ohran tai keitetyn perunan kanssa.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	3,158 kg	5 %	3,000 kg	0 %	3,000 kg
Annoskoko	158 g		150 g		150 g

## Härkäpapu-pähkinäcurry – Sakky

<b>1</b>	<b>Ostopaino</b>	<b>Käyttöpaino</b>	<b>Raaka-aine</b>
	0,064 kg	0,064 kg	Rypsiöljy
	0,025 kg	0,025 kg	Currytahna
	0,146 kg	0,146 kg	Sipulikuutio, pakaste
	0,053 kg	0,053 kg	Sitruunamehu
	0,029 kg	0,029 kg	Sokeri
	0,015 kg	0,015 kg	Suola

Lisää keittopadan pohjalle öljy ja kuumenna pata. Lisää öljyyn mausteet, sipuli ja sitruunamehu. Kuullota kevyesti sekoittaen.

<b>2</b>	0,770 kg	0,770 kg	Vesi
	0,031 kg	0,031 kg	Maissitärkkelys
	0,385 kg	0,385 kg	Kookoskerma

Sekoita kookoskerma, vesi ja tärkkelys. Lisää pataan koko ajan sekoittaen.

<b>3</b>	0,963 kg	0,963 kg	Härkäpapuruuhe, kypsä
	0,193 kg	0,193 kg	Maapähkinä
	0,385 kg	0,385 kg	Voipapu

Lisää kypsä härkäpapuruuhe, pavut ja pähkinät, kuumenna. Tarkista maku

Tarjoiluvinkki: tarjoa ateriajyvien ja keitetyn ohran kanssa.

<b>Painot</b>	<b>Käyttö</b>	<b>Kypsymishävikki</b>	<b>Kypsä</b>	<b>Jakeluhävikki</b>	<b>Saanto</b>
<b>Kokonaispaino</b>	2,997 kg	1,5 %	2,997 kg	0 %	2,997 kg
<b>Annoskoko</b>	150 g		150 g		150 g

# Kikherne-kasviscurry – Xamk

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,062 kg	0,062 kg	Rypsiöljy
	0,062 kg	0,062 kg	Sipulikuutio, pakaste
	0,012 kg	0,012 kg	Curry
	0,100 kg	0,100 kg	Tomaattipyre
	0,250 kg	0,250 kg	Valkokaalisuikale
	0,312 kg	0,312 kg	Porkkanasuikale, pakaste

Lisää keittopataan ruokaöljy. Aseta padan lämpötilaksi +115°C. Kuullota ensin sipuli, lisää curry ja tomaattipyre, jatka hetki kuullottamista. Lisää lopuksi kaali ja porkkana, kuullota vielä hetki.

2	0,007 kg	0,007 kg	Paprikajauhe
	0,002 kg	0,002 kg	Korianterijauhe
	0,037 kg	0,037 kg	Fariinisokeri
	0,025 kg	0,025 kg	Punaviinietikka
	0,031 kg	0,031 kg	Sitruunamehutiiviste, makeuttamaton
	0,624 kg	0,624 kg	Kikherne, säilyke

Lisää mausteet ja kikherneet.

3	1,122 kg	1,122 kg	Vesi
	0,018 kg	0,018 kg	Kasvisliemijauhe, vähäsuolainen
	0,006 kg	0,006 kg	Suola

Lisää vesi, kasvisliemijauhe ja suola. Kuumenna.

4	0,050 kg	0,050 kg	Maissitärkkelys
	0,125 kg	0,125 kg	Vesi

Yhdistä maissitärkkelys ja vesi. Kaada seos pataan ohuena nauhana koko ajan sekoittaen. Kypsennä n. 10–15 min.

5	0,312 kg	0,312 kg	Vihreä pitkäpapu, pakaste
---	----------	----------	---------------------------

Lisää pavut. Kuumenna. Tarkista maku.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	3,150 kg	5 %	3,000 kg	0 %	3,000 kg
Annoskoko	158 g		150 g		150 g

## Kukkakaalikorma – Sakky

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,548 kg	0,548 kg	Vesi
	0,055 kg	0,055 kg	Kastikeaines, vaalea perus
	0,006 kg	0,006 kg	Kardemumma
	0,008 kg	0,008 kg	Paprikajauhe
	0,004 kg	0,004 kg	Juustokuminajauhe
	0,008 kg	0,008 kg	Curry
	0,006 kg	0,006 kg	Korianteri, kuivattu
	0,009 kg	0,009 kg	Suola
	0,004 kg	0,004 kg	Chilijauhe
	0,018 kg	0,018 kg	Kasvisliemijauhe
	0,004 kg	0,004 kg	Sokeri

Sekoita kastikeaines kylmään veteen ja kiehauta. Lisää mausteet, kasvisliemijauhe ja sokeri.

2	0,322 kg	0,322 kg	Kukkakaalilohko, pakaste
	0,274 kg	0,274 kg	Porkkanasuikale, pakaste
	0,731 kg	0,731 kg	Kookoskerma

Lisää joukkoon kukkakaalit sekä porkkanasuikaleet. Hauduta lähes kypsäksi ja lisää kookoskerma.

3	0,091 kg	0,091 kg	Kvinoa
---	----------	----------	--------

Keitä kvinoa: huuhto raaka kvinoa hyvin, kypsennä runsaassa vedessä 10 min (0,5 bar/painekeittokaapissa).

4	0,913 kg	0,913 kg	Kikherne, säilyke
	0,027 kg	0,027 kg	Lehtikaali, hienonnettu pakaste
	0,027 kg	0,027 kg	Pinaatti, tuore

Lisää lopuksi keitetty kvinoa sekä kikherneet, suikaloitu lehtikaali ja pinaatin lehdet. Mikäli lehtikaalia ei ole saatavilla, sen voi korjata purjosipulilla.

Tarjoiluvinkki: tarjoa keitetyn perunan, kauran tai hirssin kanssa.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	3,058 g	2 %	3,000 kg	0 %	3,000 kg
Annoskoko	153 g		150 g		150 g

# Sweet & Sour Nyhtis – Varuke

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,186 kg	0,186 kg	Tomaattikastikepohja (kylmävalmistus)
	1,460 kg	1,460 kg	Vesi

Sekoita tomaattikastikepohja (kylmävalmistus) kylmään veteen nopeasti. Anna turvota hetki. Kaada GN 1/2 65 mm vuokaan.

2	0,016 kg	0,016 kg	Kasvisliemijauhe
	0,016 kg	0,016 kg	Valkoviinietikka
	0,016 kg	0,016 kg	Hunaja

Lisää mausteet. Sekoita hyvin.

3	0,080 kg	0,080 kg	Sipulikuutio, pakaste
	0,150 kg	0,150 kg	Paprikakuutio, pakaste
	0,200 kg	0,200 kg	Porkkanasuikale, pakaste
	0,440 kg	0,440 kg	Ananaspala, omassa liemessään

Lisää jäiset kasvikset ja säilykeananaspalat mehuineen.

4	0,600 kg	0,600 kg	Nyhtökaura, tomaatti
---	----------	----------	----------------------

Lisää nyhtökaura. Sekoita hyvin.

## 5 Kylmäsäilytys

Säilytä kylmässä max 72 h valmistuksesta.

## 6 Kypsennys

Kypsennä yhdistelmäunissa; yhdistelmäpaisto + 150°C, kosteus 60 %, noin 30 minuuttia. Tarkista maku.

Tarjoiluvinkki: tarjoa keitetyn kauran, ohran tai täysjyväriisin kanssa.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	3,164 kg	5 %	3,006 kg	0 %	3,006 kg
Annoskoko	158 g		150 g		150 g