



KASVISRUOKAOHJEITA 20 henkilölle

Sisällys

Kasviskeitto – Sakky	2
Kikherne-bataattisosekeitto – Xamk	3
Kikherne-perunasosekeitto – Xamk	4
Kreikkalaistyypinen punajuurisosekeitto – SeAMK	5
Linssikeitto – Xamk	6
Paahdettu tomaattikeitto – SeAMK	7
Porkkanasosekeitto – Espoo Catering	8
Tomaattinen papu-pastakeitto – Xamk	9

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

Kasviskeitto – Sakky

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,033 kg	0,033 kg	Rypsiöljy
	1,098 kg	1,098 kg	Porkkanakuutio, pakaste
	0,329 kg	0,329 kg	Varsisellerikuutio, pakaste
	0,878 kg	0,878 kg	Tomaattimurska
	0,154 kg	0,154 kg	Sipulikuutio, pakaste
	0,025 kg	0,025 kg	Kasvisliemijauhe
	0,026 kg	0,026 kg	Suola
	0,010 kg	0,010 kg	Timjami, kuivattu
	0,007 kg	0,007 kg	Chilijauhe
	0,002 kg	0,002 kg	Kurkuma
	0,001 kg	0,001 kg	Kumina

Lisää ruokaöljy pataan. Aseta padan lämpötilaksi +115 °C. Kuullota kasvikset, liemijauhe ja mausteet ruokaöljyssä.

2	3,074 kg	3,074 kg	Vesi
	0,220 kg	0,220 kg	Herneproteiinirouhe, kuivattu
	0,460 kg	0,460 kg	Kesäkurpitsakuutio, pakaste

Lisää vesi ja herneproteiinirouhe. Keitä muutama minuutti. Lisää lopuksi kesäkurpitsa ja tarkista maku.

Vinkki: kasviskeittoon voi lisätä proteiinin määrää esim. linsseillä, ruokarakeella tai tarjoamalla keiton lisukkeena raejuustoa.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	6,316 kg	5 %	6,000 kg	0 %	6,000 kg
Annoskoko	316 g		300 g		300 g

Kikherne-bataattisosekeitto – Xamk

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,079 kg	0,079 kg	Rypsiöljy
	0,414 kg	0,414 kg	Sipulikuutio, pakaste
	0,055 kg	0,055 kg	Kasvisliemijauhe, vähäsuolainen
	0,002 kg	0,002 kg	Timjami, kuivattu
	0,012 kg	0,012 kg	Suola

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

2	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	2,852 kg	2,852 kg	Vesi
	1,342 kg	1,342 kg	Bataattikuutio, pakaste
	0,888 kg	0,888 kg	Kikherne, säilyke

Lisää keittopataan vesi ja kasvikset. Kypsennä kunnes kasvikset ovat pehmeitä. Soseuta.

3	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,533 kg	0,533 kg	Kasvirasvasekoite, maitopohjainen
	0,138 kg	0,138 kg	Laktoositon tuorejuusto, maustamaton

Lisää kasvirasvasekoite ja tuorejuusto. Kuumenna. Tarkista maku.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	6,316 kg	5 %	6,000 kg	0 %	6,000 kg
Annoskoko	316 g		300 g		300 g

Kikherne-perunasosekeitto – Xamk

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,076 kg	0,076 kg	Rypsiöljy
	0,395 kg	0,395 kg	Sipulikuutio, pakaste
	0,043 kg	0,043 kg	Kasvisliemijauhe, vähäsuolainen
	0,002 kg	0,002 kg	Timjami, kuivattu
	0,011 kg	0,011 kg	Suola

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

2	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	3,025 kg	3,025 kg	Vesi
	1,279 kg	1,279 kg	Peruna, kuorittu, raaka
	0,846 kg	0,846 kg	Kikherne, säilyke

Lisää keittopataan vesi ja kasvikset. Kypsennä kunnes kasvikset ovat pehmeitä. Soseuta.

3	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,508 kg	0,508 kg	Kasvirasvasekoite, maitopohjainen
	0,132 kg	0,132 kg	Laktoositon tuorejuusto, maustamaton

Lisää kasvirasvasekoite ja tuorejuusto. Kuumenna. Tarkista maku.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	6,316 kg	5 %	6,000 kg	0 %	6,000 kg
Annoskoko	316 g		300 g		300 g

Kreikkalaistyyppinen punajuurisosekeitto – SeAMK

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,068 kg	0,068 kg	Rypsiöljy
	0,164 kg	0,164 kg	Sipulilohko
	1,368 kg	1,368 kg	Punajuurilohko
	0,547 kg	0,547 kg	Porkkanalohko

Lisää keittopataan rypsiöljy. Kuumenna. Kuullota öljyssä sipuli ja juurekset.

2	2,735 kg	2,735 kg	Vesi
	0,036 kg	0,036 kg	Kasvisliemijauhe, vähäsuolainen
	0,005 kg	0,005 kg	Mustapippurirouhe
	0,005 kg	0,005 kg	Timjami, kuivattu
	0,014 kg	0,014 kg	Suola
	0,066 kg	0,066 kg	Punaviinietikka

Lisää vesi, liemijauhe, mausteet ja punaviinietikka. Kypsennä kasvikset pehmeiksi.

3	0,411 kg	0,411 kg	Gurtti Greek-a-licious
----------	----------	----------	------------------------

Soseuta keitto ja lisää gurtti. Kuumenna. Tarkista maku.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	6,316 kg	5 %	6,000 kg	0 %	6,000 kg
Annoskoko	316 g		300 g		300 g

Linssikeitto – Xamk

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,042 kg	0,042 kg	Rypsiöljy
	0,104 kg	0,104 kg	Sipulikuutio, pakaste
	0,001 kg	0,001 kg	Chilijauhe
	0,001 kg	0,001 kg	Cayennepippuri, jauhe
	1,246 kg	1,246 kg	Perunakuutio, kypsä
	0,831 kg	0,831 kg	Porkkanakuutio, pakaste

Lisää keittopataan ruokaöljy. Aseta padan lämpötilaksi +115°C. Lisää pataan sipulit, chilijauhe ja cayennepippuri. Kuullota. Lisää perunat ja porkkanat. Kuullota hetki.

2	2,078 kg	2,078 kg	Vesi
	0,291 kg	0,291 kg	Punainen linssi, kuivattu
	0,042 kg	0,042 kg	Kasvisliemijauhe, vähäsuolainen
	0,012 kg	0,012 kg	Suola

Lisää pataan vesi. Huuhto linssit kylmällä vedellä siivilässä. Kun vesi kiehuu padassa, lisää linssit, kasvisliemijauhe ja suola. Kypsennä n. 15 min.

3	0,520 kg	0,520 kg	Kesäkurpitsasuikale, pakaste
	0,520 kg	0,520 kg	Maissi, pakaste

Lisää pataan kesäkurpitsat ja maissit. Hauduta n. 10 min.

4	0,624 kg	0,624 kg	Kasvirasvasekoite, maitopohjainen
---	----------	----------	-----------------------------------

Lisää pataan kasvirasvasekoite. Kuumenna. Tarkista maku.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	6,311 g	5 %	6,000 kg	0 %	6,000 kg
Annoskoko	316 g		300 g		300 g

Paahdettu tomaattikeitto – SeAMK

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,112 kg	0,112 kg	Rypsiöljy
	0,149 kg	0,149 kg	Sipulikuutio, pakaste
	1,495 kg	1,495 kg	Tomaattimurska
	0,015 kg	0,015 kg	Kasvisliemijauhe, vähäsuolainen
	0,015 kg	0,015 kg	Savupaprika
	0,002 kg	0,002 kg	Timjami, kuivattu
	0,015 kg	0,015 kg	Suola
	0,028 kg	0,028 kg	Soijakastike

Laita GN 1/1 65 mm vuokaan rypsiöljy. Lisää sipuli, tomaattimurska ja mausteet. Paahda yhdistelmäunissa kuivapaisto-ohjelmalla 150°C n. 10 min.

2	1,495 kg	1,495 kg	Vesi
	1,495 kg	1,495 kg	Peruna, kuorittu

Lisää keittopataan vesi. Kuumenna. Lisää perunat ja keitä ne pehmeiksi. Lisää tomaattiseos ja soseuta. Kuumenna.

3	1,495 kg	1,495 kg	Kaurakerma
---	----------	----------	------------

Lisää lopuksi kaurakerma. Kuumenna.
Tarkista maku.

Tarjoiluvinkki: tarjoile raejuuston kanssa.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	6,316 kg	5 %	6,000 kg	0 %	6,000 kg
Annoskoko	316 g		300 g		300 g

Porkkanasosekeitto – Espoo Catering

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	2,999 kg	2,999 kg	Vesi
	0,031 kg	0,031 kg	Kasvisliemijauhe, vähäsuolainen
	2,399 kg	2,399 kg	Porkkanasose, pakaste
	0,002 kg	0,002 kg	Mustapippurirouhe
	0,026 kg	0,024 kg	Sipulijauhe
	0,003 kg	0,003 kg	Kirveli, kuivattu

Mittaa keittopataan vesi, kasvisliemijauhe, porkkanasose ja mausteet.

2	0,480 kg	0,480 kg	Perunasose, pakaste
	0,480 kg	0,480 kg	Kasvirasvasekoite, maitopohjainen
	0,300 kg	0,300 kg	Sulatejuusto

Lisää perunasoseaines, kasvirasvasekoite ja sulatejuusto. Kuumenna. Tasaisemman rakenteen saat sekoittamalla keittoa sauvasekoittimella kypsennyksen loppuvaiheessa.

3	0,024 kg	0,024 kg	Suola
----------	----------	----------	-------

Mausta valmis keitto suolalla asiakaskuntasi maun mukaisesti. Tarkista määrä ja lämpötila. Ohjeen suolapitoisuus on 0,35 g / 100 g.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	6,742 kg	11 %	6,000 kg	0 %	6,000
Annoskoko	337 g		300 g		300 g

Tomaattinen papu-pastakeitto – Xamk

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,197 kg	0,197 kg	Kierremakaroni, tumma

Keitä pasta höyrykeitto-ohjelmalla.

2	0,056 kg	0,056 kg	Rypsiöljy
	0,562 kg	0,562 kg	Sipulikuutio, pakaste
	0,011 kg	0,011 kg	Valkosipulimurska, säilyke

Aseta keittopadan lämpötilaksi +115°C. Kuullota padassa rypsiöljyssä sipulit.

3	0,562 kg	0,562 kg	Kidneypapu, säilyke
	0,562 kg	0,562 kg	Valkoinen papu tomaattikastikkeessa
	1,124 kg	1,124 kg	Tomaattimurska
	0,084 kg	0,084 kg	Tomaattipyre
	2,405 kg	2,405 kg	Vesi
	0,008 kg	0,008 kg	Suola
	0,045 kg	0,045 kg	Kasvisliemijauhe, vähäsuolainen
	0,003 kg	0,003 kg	Mustapippuri, rouhe
	0,001 kg	0,001 kg	Meirami, kuivattu
	0,001 kg	0,001 kg	Oregano, kuivattu

Lisää sipulien joukkoon muut ainekset ja anna kiehua hiljalleen n. 30 min.

4	0,394 kg	0,394 kg	Kasvirasvasekoite, maitopohjainen
---	----------	----------	-----------------------------------

Lisää kasvirasvasekoite ja tarkista maku.

5	Koristelu		
	0,297 kg	0,297 kg	Nacho maissilastu
	0,004 kg	0,004 kg	Persilja

Laita keittoastioiden pohjalle pastat, lisää kuuma kiehuva keitto, sekoita ja koristele persiljasilpulla. Tarjoa keiton kanssa maissilastuja.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	6,316 kg	5 %	6,000 kg	0 %	6,000 kg
Annoskoko	316 g		300 g		300 g