

KASVISRUOKAOHJEITA 20 henkilölle



Sisällys

Hunajainen kasviskiusaus – SeAMK	2
Härkislaatikko – Varuke	3
Intialainen kaalivuoka – Sakky	4
Kasviskiusaus – Sakky	5
Mifujauhislasagne – Xamk	6
Mifu-kasvispaistos – Varuke	7
Nyhtökauragradiini – SeAMK	8
Nyhtökaurapasta – SeAMK	9
Pastavuoka(MUU) – SeAMK	10
Pastavuoka vegekanalla – SeAMK	11
Quornkiusaus – Xamk	12

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

Hunajainen kasviskiusaus – SeAMK

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	1,979 kg	1,979 kg	Perunasuikale, eines
	0,582 kg	0,582 kg	Sipulikuutio, pakaste
	1,455 kg	1,455 kg	MUUhunajainen kasvissuikale

Sekoita GN 1/1 65 mm vuokaan perunasuikale, sipulikuutio ja MUU-kavissuikale.

2	2,511 kg	2,511 kg	Kasvirasvasekoite
	0,012 kg	0,012 kg	Mustapippurirouhe
	0,006 kg	0,006 kg	Kurkuma
	0,037 kg	0,035 kg	Suola
	0,012 kg	0,012 kg	Timjami, kuivattu

Sekoita kasvirasvasekoitteeseen mausteet. Kaada seos kiusauksen päälle tasaisesti.

3 Kypsennys

Esilämmitä yhdistelmäuuni. Laita kypsennysmittari vuokaan (mahdollisimman keskelle), aseta sisälämpö 75°C lämpötilaan. Paista yhdistelmäpaisto-ohjelmalla 160°C, höyry 60 %, n. 40 min. Paistopinta kauniin kullanuskeaksi. Tarkista maku.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kok. paino	6,593 kg	9 %	6,000 kg	0 %	6,000 kg
Annoskoko	330 g		300 g		300 g

Härkislaatikko – Varuke

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,660 kg	0,660 kg	Härkis – Härkäpapuruhe, tuore
	0,769 kg	0,769 kg	Kasvissekoitus, wokvihannekset
	0,330 kg	0,330 kg	Sipulikuutio, pakaste

Punnitse härkäpapuruhe, kasvissekoitus ja sipulit.

2	0,549 kg	0,549 kg	Tomaattimurska
	1,099 kg	1,099 kg	Kasvirasvasekoite maitopohjainen
	0,055 kg	0,055 kg	Kasvisliemijauhe
	0,011 kg	0,011 kg	Suola
	0,022 kg	0,022 kg	Valkosipulijauhe
	0,003 kg	0,003 kg	Sipulijauhe
	0,003 kg	0,003 kg	Paprikajauhe
	0,001 kg	0,001 kg	Timjami, kuivattu
	0,007 kg	0,007 kg	Mustapippurirouhe
	3,076 kg	3,076 kg	Perunasose, Feelia

Valmista kastike:

Punnitse mausteet ja sekoita keskenään tomaattimurska, kasvirasvasekoite ja mausteet, härkäpapuruhe, kasvissekoitus ja sipulikuutio.

Kokoa kerroksittain GN 1/1 65 mm vuokaan ½ osaa perunasosetta vuoaan pohjalle, lisää kastike perunasoseen päälle. Levitä loput perunasoseesta kastikkeen päälle.

3 Kypsennys

Esilämmitä yhdistelmäuuni; yhdistelmäpaisto-ohjelma 160°C, höyry 60 %. Täytä uuni, laita kypsennysmittari vuokaan (mahdollisimman keskelle), aseta sisälämpö 75°C asteen lämpötilaan. Kypsennys noin 40 min, riippuu uunin täyttöasteesta. Paistopinta kauniin kullanruskea. Tarkista maku.

Huom! Tämä tuote soveltuu Cook&Chill-valmistukseen. Tuote on kypsennetty ohjeiden mukaisesti, jäähdytetty, säilytetty kylmiössä n. 3 vuorokautta ja uudelleen kuumennettu.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	6,585 kg	9 %	6,000 kg	0 %	6,000 kg
Annoskoko	329 g		300 g		300 g

Intialainen kaalivuoka – Sakky

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,050 kg	0,050 kg	Rypsiöljy
	0,061 kg	0,061 kg	Kasvisliemijauhe
	0,050 kg	0,050 kg	Suola
	0,003 kg	0,003 kg	Meirami, kuivattu
	0,001 kg	0,001 kg	Valkopippuri, jauhettu
	0,020 kg	0,020 kg	Mausteseos Garam Masala
	0,038 kg	0,038 kg	Inkivääritahna
	0,061 kg	0,061 kg	Valkosipulirouhe
	0,076 kg	0,076 kg	Sitruunamehu

Lisää keittopataan öljy ja kuumenna pata. Lisää öljyyn mausteet ja kuullota niitä hetki välillä sekoittaen.

2	3,025 kg	3,025 kg	Vesi
	0,630 kg	0,630 kg	Sipulikuutio, pakaste
	3,477 kg	3,025 kg	Valkokaali
	0,252 kg	0,252 kg	Siirappi

Lisää pataan vesi, sipuli, kaali ja siirappi. Kypsennä niin, että kaali on lähes kypsää (saa jäädä napakaksi).

3	0,192 kg	0,192 kg	Herneproteiinirouhe, kuivattu
	0,378 kg	0,378 kg	Ohrasuurimo, rikottu
	1,513 kg	1,513 kg	Härkäpapuruhe, esikypsennetty

Lisää pataan herneproteiinirouhe, rikottu ohrasuurimot ja härkäpapuruhe. Kypsennä n. 5 min. Tarkista maku, saanto ja rakenne.

4 Kypsennys

Jaa massa GN 1/1 65 mm vuokiin (å 5,4 kg/vuoka). Esikuumenna uuni + 200°C, kosteus 40 % n. 5 min. Kypsennä kaalivuokia yhdistelmäpaisto-ohjelmalla +160°C, kosteus 35 % n. 30 min.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	9,375 kg	36 %	6,000 kg	0 %	6,000 kg
Annoskoko	469 g		300 g		300 g

Kasviskiusaus – Sakky

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	1,691 kg	1,691 kg	Papumix, pakaste
	3,155 kg	3,155 kg	Perunasuikale, pakaste
	0,225 kg	0,225 kg	Sipulikuutio, pakaste

Mittaa ja sekoita GN 1/1 65 mm vuokaan perunasuikaleet, papumix ja sipulikuutio.

2			
	1,127 kg	1,127 kg	Kasvirasvasekoite, maitopohjainen
	0,039 kg	0,039 kg	Maissitärkkelys
	0,002 kg	0,002 kg	Pippurisekoitus
	0,025 kg	0,025 kg	Suola
	0,006 kg	0,006 kg	Välimeren yrttisekoitus, kuivattu
	0,045 kg	0,045 kg	Siirappi

Sekoita kasvirasvasekoite, maissitärkkelys ja mausteet.
Lisää neste vuokaan.

3 Kypsennys

Paista yhdistelmäpaisto-ohjelmalla 160°C, kosteus 60 %, n. 50min.
Anna vetäytyä lämpökaapissa 15 minuuttia.
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

Mifujauhislasagne – Xamk

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,120 kg	0,120 kg	Rypsiöljy
	0,860 kg	0,860 kg	Sipulikuutio, pakaste
	0,044 kg	0,044 kg	Valkosipulimurska, säilyke

Lisää keittopataan ruokaöljy. Aseta padan lämpötilaksi +115°C. Lisää sipulit ja kuullota.

2	0,002 kg	0,002 kg	Mustapippurirouhe
	1,800 kg	1,800 kg	Tomaattimurska
	0,900 kg	0,900 kg	Mifujauhis
	0,002 kg	0,002 kg	Basilika, kuivattu
	0,022 kg	0,022 kg	Sokeri
	0,012 kg	0,012 kg	Suola

Lisää tomaattimurska, mifu ja mausteet. Hauduta n. 10 min.

3	0,800 kg	0,800 kg	Vesi
	0,946 kg	0,946 kg	Kasvirasvasekoite, maitopohjainen
	0,070 kg	0,070 kg	Maissitärkkelys
	0,300 kg	0,300 kg	Juustoraasteseos

Lisää vesi ja kasvirasvasekoite. Suurusta kastike maissitärkkelyksellä. Lisää juustoraasteseos.

4	0,440 kg	0,440 kg	Lasagnelevy
---	----------	----------	-------------

Kokoa lasagne GN 1/1 100 mm vuokaan.

5 Kypsennys

Kypsennä yhdistelmäpaisto-ohjelmalla 160°C, 50 % kosteudella, n. 30–40 min. Tarkista maku.

HUOM! Alkuperäinen ohje on tehty GN 1/1 100 mm vuoan kokoisena. Raakapaino 7,232 kg ja kypsäpaino 6,509 kg.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	6,317 kg	5 %	6,000 kg	0 %	6,000 kg
Annoskoko	316 g		300 g		300 g

Mifu-kasvispaistos – Varuke

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	1,100 kg	1,100 kg	Mifusuikale
	2,058 kg	2,058 kg	Perunanuudeli, pakaste
	0,677 kg	0,677 kg	Kasvisseos aurinkokasvikset, pakaste

Mittaa ja sekoita keskenään mifusuikale, perunanuudeli ja kasvikset GN 1/2 65 mm vuokaan.

2	0,015 kg	0,015 kg	Tacomauste
	0,005 kg	0,005 kg	Mustapippurirouhe
	0,021 kg	0,021 kg	Suola
	0,009 kg	0,009 kg	Curry
	0,113 kg	0,113 kg	Rypsiöljy
	2,256 kg	2,256 kg	Kasvirasvasekoite, maitopohjainen

Mittaa ja sekoita keskenään mausteet öljyyn. Lisää öljy-mausteseos kasvirasvasekoitteeseen. Kaada kasvirasvasekoite-mausteseos vuokaan muiden raaka-aineiden päälle.

3 Kypsennys

Kypsennä yhdistelmäpaisto-ohjelmalla 160°C, höyry 90 %, n. 40 min. Aseta tuotteeseen lämpömittarilla 75°C lämpötila. Valmiina tuote on hiukan löysähkö, mutta vetäytyy hyvin 5–10 min. Tarkista maku.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	6,254 kg	4 %	6,003 kg	0 %	6,003 kg
Annoskoko	313 g		300 g		300 g

Nyhtökauragratiini – SeAMK

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,958 kg	0,958 kg	Nyhtökaura, nude
	0,213 kg	0,213 kg	Chilikastike
	0,070 kg	0,070 kg	Tomaattipyre
	0,005 kg	0,005 kg	Valkopippuri, jauhettu
	0,010 kg	0,010 kg	Aromisuola
	0,013 kg	0,013 kg	Suola
	0,003 kg	0,003 kg	Yrttimauste

Sekoita nyhtökaura, chilikastike, tomaattipyre ja mausteet.

2	0,856 kg	0,856 kg	Vesi
	0,856 kg	0,856 kg	Kaurakerma
	0,006 kg	0,006 kg	Kasvisliemijauhe, vähäsuolainen

Yhdistä vesi, kaurakerma ja kasvisliemijauhe.

3	2,671 kg	2,671 kg	Perunaviipale
	0,213 kg	0,213 kg	Sipulikuutio, pakaste

Lado kerroksittain GN 1/1 65 mm vuokaan peruna, sipuli ja nyhtökauraseos. Lisää nesteseos vuokaan.

4 Kypsennys

Kypsennä yhdistelmäpaisto-ohjelmalla 140°C, 50 % kosteudella, n. 70 min.
Tarkista maku.

Tarjoiluvinkki: tarjoile gratiinin lisukkeena Kreikkalaistyypistä jogurttia.

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

Nyhtökaurapasta – SeAMK

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,013 kg	0,013 kg	Rypsiöljy
	0,225 kg	0,225 kg	Sipulikuutio, pakaste
	0,007 kg	0,007 kg	Chilipippuri, jauhettu
	0,003 kg	0,003 kg	Mustapippuri, rouhittu
	0,007 kg	0,007 kg	Paprika, jauhettu

Aseta keittopata +115°C. Kuumenna rypsiöljy padassa. Lisää pataan sipuli ja mausteet. Kuullota.

2	1,980 kg	1,980 kg	Vesi
	1,654 kg	1,654 kg	Tomaattimurska
	1,060 kg	1,060 kg	Nyhtökaura, nude
	0,021 kg	0,021 kg	Suola

Lisää pataan vesi, tomaattimurska, nyhtökaura ja suola. Kuumenna.

3	1,696 kg	1,696 kg	Täysjyväkierrepasta
---	----------	----------	---------------------

Lisää GN 1/1 65 mm vuokaan raaka pasta ja nyhtökaura-tomaattiseos.

4 Kypsennys

Kypsennä yhdistelmäpaisto-ohjelmalla 150°C, kosteus 70 %, n. 30 min. Tarkista maku.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	6,667 kg	10 %	6,000 kg	0 %	6,000 kg
Annoskoko	333 g		300 g		300 g

Pastavuoka(MUU) – SeAMK

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	1,485 kg	1,485 kg	Täysjyväkierrepasta
Keitä pasta höyrykeitto-ohjelmalla.			
2	0,784 kg	0,784 kg	MUUjauhismuru, taco
	0,196 kg	0,196 kg	Sipulikuutio, pakaste
	0,588 kg	0,588 kg	Porkkanasuikale, pakaste
	0,392 kg	0,392 kg	Aurinkokuivattutomaatti, suikale
	0,007 kg	0,007 kg	Mustapippurirouhe
	0,004 kg	0,004 kg	Timjami, kuivattu
	0,011 kg	0,011 kg	Suola

Sekoita GN 1/1 65 mm vuoassa pasta, MUUjauhis, sipuli, porkkana, aurinkokuivattutomaatti ja mausteet.

3	2,226 kg	2,226 kg	Kevytmaitojuoma, laktoositon
	0,401 kg	0,401 kg	Kananmunamassa

Yhdistä maito ja kananmunamassa. Kaada seos tasaisesti pastaseoksen päälle.

4	0,223 kg	0,223 kg	Juustoraasteseos
----------	----------	----------	------------------

Lisää vuoan pinnalle juustoraaste.

5 Kypsennys

Kypsennä yhdistelmäpaisto-ohjelmalla 160°C, kosteutus 50 %, n. 25–30 min. Tarkista maku.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	6,667 kg	10 %	6,000 kg	0 %	6,000 kg
Annoskoko	333 g		300 g		300 g

Pastavuoka vegekanalla – SeAMK

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,014 kg	0,014 kg	Rypsiöljy
	0,136 kg	0,136 kg	Sipulikuutio, pakaste
	0,014 kg	0,014 kg	Savupaprika, jauhettu
	1,820 kg	1,820 kg	Tomaattimurska
	0,367 kg	0,367 kg	Vesi
	0,018 kg	0,018 kg	Kasvisliemijauhe, vähäsuolainen
	0,005 kg	0,005 kg	Mustapippuri, jauhettu
	0,023 kg	0,023 kg	Suola

Aseta keittopata +115°C. Kuumenna rypsiöljy padassa. Lisää pataan sipuli ja paprikajauhe. Kuullota. Lisää joukkoon tomaattimurska, vesi ja mausteet. Kuumenna.

2	0,819 kg	0,819 kg	MUUKasvissuikale hunajainen
	0,682 kg	0,682 kg	Pinaatti, pakaste
	1,101 kg	1,101 kg	Kasvirasvasekoite, maitopohjainen

Lisää pataan MUUKasvissuikale, sulatettu ja valutettu pinaatti sekä kasvirasvasekoite. Kuumenna.

3	1,820 kg	1,820 kg	Täysjyväkierrepasta
---	----------	----------	---------------------

Lisää GN 1/1 65 mm vuokaan raaka pasta ja kastike. Sekoita.

4 Kypsennys

Kypsennä yhdistelmäpaisto-ohjelmalla 150°C, kosteutus 70 %, n. 30 min. Tarkista maku.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	6,818 kg	12 %	6,000 kg	0 %	6,000 kg
Annoskoko	341 g		300 g		300 g

Quornkiusaus – Xamk

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	2,186 kg	2,186 kg	Perunasuikale, kypsä
	0,662 kg	0,662 kg	Porkkanasuikale, pakaste
	0,441 kg	0,441 kg	Sipulikuutio, pakaste
	0,802 kg	0,802 kg	Quornkuutio
	0,087 kg	0,087 kg	Mantelirouhe
	0,602 kg	0,602 kg	Vesi

Sekoita peruna- ja porkkanasuikaleet, sipuli, quorn ja mantelirouhe keskenään GN 1/1 65 mm vuokaan.

2	1,360 kg	1,360 kg	Kasvirasvasekoite, maitopohjainen
	0,036 kg	0,036 kg	Suola
	0,004 kg	0,004 kg	Valkosipulijauhe
	0,002 kg	0,002 kg	Kirveli, kuivattu

Sekoita kasvirasvaseokseen suola ja mausteet. Kaada seos vuokaan. Sekoita hyvin.

3	0,140 kg	0,140 kg	Juustoraasteseos
---	----------	----------	------------------

Lisää pinnalle juustoraasteseos.

4 Kypsennys

Kypsennä yhdistelmäpaisto-ohjelmalla 160°C, 50 % kosteus, n. 30–40 min. Tarkista maku.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	6,322 kg	5 %	6,006 kg	0 %	6,006 kg
Annoskoko	316 g		300 g		300 g