

KASVISRUOKA-OHJEITA 20 henkilölle



Sisällys

Kreikkalaistyyppinen jogurtti – SeAMK	2
Linssisalsa – Sakky	3
Marinoitu linssi ja ruokarae – Sakky	4
Papu-paprikalisäke – Sakky	5
Proteiinilisäkkeet – Xamk	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

Kreikkalaistyyppinen jogurtti – SeAMK

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,242 kg	0,242 kg	MÖ kreikkalainen vuusto
	0,725 kg	0,725 kg	Gurtti Greek-a-licious
	0,024 kg	0,024 kg	Valkosipulimurska, säilyke
	0,010 kg	0,010 kg	Mustapippuri, jauhettu

Hienonna vuusto. Sekoita gurtti ja vuusto. Lisää joukkoon valkosipuli ja mustapippuri. Tarkista maku.

Valmista kastike edellisenä päivänä, jotta se ehtii maustua hyvin.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	1,000 kg	0 %	1,000 kg	0 %	1,000 kg
Annoskoko	50 g		50 g		50 g

Linssisalsa – Sakky

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,280 kg	0,280 kg	Linssi, vihreä säilyke
	0,180 kg	0,180 kg	Tomaattikuutio, pakaste
	0,140 kg	0,140 kg	Paprikakuutio, pakaste
	0,120 kg	0,120 kg	Sweet chili -kastike
	0,048 kg	0,048 kg	Sipulikuutio, pakaste
	0,020 kg	0,020 kg	Ruohosipuli, hienonnettu pakaste
	0,012 kg	0,012 kg	Sitruunamehu makeuttamaton
	0,004 kg	0,004 kg	Valkosipulimurska, säilyke
	0,003 kg	0,003 kg	Suola

Huuhtelee linssit kylmällä vedellä niin, että ylimääräinen tärkkelys irtoaa linseistä. Sekoita raaka-aineet keskenään, tarkista maku, saanto ja rakenne. Tarjoa lämpimän ruoan lisäkkeenä.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	0,807 kg	0 %	0,807 kg	0 %	0,807 kg
Annoskoko	40 g		40 g		40 g

Marinoitu linssi ja ruokarae – Sakky

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,040 kg	0,040 kg	Rypsiöljy
	0,016 kg	0,016 kg	Sitruunamehu makeuttamaton
	0,014 kg	0,014 kg	Balsamiviinietikka
	0,015 kg	0,015 kg	Ruohosipuli, hienonnettu pakaste
	0,008 kg	0,008 kg	Persilja, hienonnettu, pakaste
	0,002 kg	0,002 kg	Sokeri, hieno
	0,001 kg	0,001 kg	Mustapippurirouhe
	0,002 kg	0,002 kg	Suola

Marinadi: sekoita marinadin ainekset keskenään.

2	0,218 kg	0,218 kg	Vihreä linssi, säilyke
	0,484 kg	0,484 kg	Mifu, ruokarae

Lisää lopuksi linssit ja ruokarae. Sekoita varovasti.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	0,800 kg	0 %	0,800 kg	0 %	0,800 kg
Annoskoko	40 g		40 g		40 g

Papu-paprikalisäke – Sakky

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,368 kg	0,368 kg	Papu valkoinen, säilyke
	0,358 kg	0,358 kg	Paprikakuutio punainen, pakaste
	0,074 kg	0,074 kg	Sweet chili -kastike

Valuta pavut ja sekoita kaikki ainekset keskenään. Tarjoile lämpimän ruoan lisäkkeenä.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	0,800 kg	0 %	0,800 kg	0 %	0,800 kg
Annoskoko	40 g		40 g		40 g

Proteiinilisäkkeet – Xamk

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,029 kg	0,029 kg	Soijakastike
	0,006 kg	0,006 kg	Valkosipulimurska, säilyke
	0,001 kg	0,001 kg	Rosmariini, kuivattu
	0,029 kg	0,029 kg	Vesi
	0,191 kg	0,191 kg	Tofu, maustamaton

Yhdistä soijakastike, valkosipuli, rosmariini ja vesi. Kuutioi tofu, nosta palat marinadiin ja sekoita varovasti. Anna marinoitua 30–60 min. Nosta tofupalat marinointiliemestä vuokaan. Ruskista tofu uunissa kuivapaisto-ohjelmalla 175°C n. 5–10 min.

2	0,478 kg	0,478 kg	Mifu, suikale
	0,029 kg	0,029 kg	Rypsiöljy
	0,033 kg	0,033 kg	Sweet chili-kastike

Sekoita keskenään mifusuikale, ruokaöljy, ja sweet chili-kastike. Paahda uunissa yhdistelmäpaisto-ohjelmalla 190°C, kosteus 50 %, n. 10 min.

3	0,458 kg	0,458 kg	Nyhtökaura
	0,048 kg	0,048 kg	Rypsiöljy
	0,019 kg	0,019 kg	Soijakastike
	0,019 kg	0,019 kg	Valkosipulimurska, säilyke
	0,029 kg	0,029 kg	Currytahna

Sekoita keskenään nyhtökaura, ruokaöljy, soijakastike, valkosipuli ja currytahna. Paahda uunissa yhdistelmäpaisto-ohjelmalla 190°C, kosteus 50 %, n. 10 min.