

KASVISRUOKA-OHJEITA 20 henkilölle



Sisällys

Kasvispata – Xamk	2
Kasviswokki – Sakky	3
Tofu-kasviswokki – Xamk	4

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

Kasvispata – Xamk

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,092 kg	0,092 kg	Rypsiöljy
	0,916 kg	0,916 kg	Porkkanasuikale, pakaste
	0,457 kg	0,457 kg	Sipulikuutio, pakaste
	1,068 kg	1,068 kg	Kesäkurpitsasuikale, pakaste
	1,222 kg	1,222 kg	Paprikasuikale, 3-väri, pakaste

Lisää keittopataan ruokaöljy. Aseta padan lämpötilaksi +115°C. Kuullota ensin porkkanat ja sipulikuutiot n. 5 min. Lisää muut kasvikset ja jatka kuullottamista vielä n. 5 min.

2	1,832 kg	1,832 kg	Tomaattimurska
	0,009 kg	0,009 kg	Paprikajauhe
	0,004 kg	0,004 kg	Timjami, kuivattu
	0,021 kg	0,021 kg	Suola
	0,028 kg	0,028 kg	Sokeri

Lisää tomaattimurska ja mausteet. Kuumenna.

3	0,611 kg	0,611 kg	Sulatejuusto, muru
---	----------	----------	--------------------

Lisää sulatejuusto ja hauduta hetki. Älä keitä kasviksia ylikypsiksi.

4	0,055 kg	0,055 kg	Ruohosipuli, hienonnettu, pakaste
---	----------	----------	-----------------------------------

Lisää lopuksi ruohosipuli. 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

Kasviswokki – Sakky

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,510 kg	0,510 kg	Retikkasuikale
	0,510 kg	0,510 kg	Porkkanasuikale
	0,510 kg	0,510 kg	Paprikasuikale, punainen
	0,510 kg	0,510 kg	Sipulirengas

Käytettävät kasvikset ovat tuoreita.

2	0,092 kg	0,092 kg	Rypsiöljy
	0,051 kg	0,051 kg	Valkosipulimurska
	0,051 kg	0,051 kg	Sambal Oelek chilimaustekastike
	0,103 kg	0,102 kg	Soijakastike
	0,102 kg	0,102 kg	Balsamiviinietikka
	0,010 kg	0,010 kg	Inkivääritahna
	0,510 kg	0,510 kg	Herne, pakastettu

Lisää keittopadan pohjalle öljy ja kuumenna pata. Lisää öljyyn valkosipulimurska, maustekastike Sambal Oelek, soijakastike, balsamiviinietikka ja inkivääritahna. Kuumenna mausteet ja lisää suikaloidut kasvikset sekä herneet. Sekoita kevyesti. Tarkista maku.

3	0,102 kg	0,102 kg	Cashewpähkinärouhe
---	----------	----------	--------------------

Lisää vuoan pinnalle pähkinärouhe. Vaihtoehtoisesti kokonaiset pähkinät voidaan paahata pannulla ja uunissa. Paahdetut pähkinät rouhitaan ja lisätään vuoan pinnalle.

Tarjoiluvinkki: tarjoa täysjyvänuudeleiden kanssa.

Painot	Käyttö	Kypsymishävikki	Kypsä	Jakeluhävikki	Saanto
Kokonaispaino	3,061 kg	2 %	3,000 kg	0 %	3,000 kg
Annoskoko	153 g		150 g		150 g

Tofu-kasviswokki – Xamk

1	Ostopaino	Käyttöpaino	Raaka-aine
	0,125 kg	0,125 kg	Soijakastike
	0,021 kg	0,021 kg	Valkosipulimurska, säilyke
	0,002 kg	0,002 kg	Rosmariini, kuivattu
	0,043 kg	0,043 kg	Vesi
	0,773 kg	0,773 kg	Tofu, maustamaton

Yhdistä soijakastike, valkosipulimurska, rosmariini ja vesi. Kuutioi tofu, nosta palat marinadiin ja sekoita varovasti. Anna marinoitua puolesta tunnista tuntiin. Nosta tofupalat marinointiliemestä vuokaan, säästä marinointiliemi. Ruskista tofu uunissa kuivapaisto-ohjelmalla 175°C n. 5–10 min.

2	0,077 kg	0,077 kg	Rypsiöljy
	0,258 kg	0,258 kg	Punasipuliviipale, pakaste
	0,439 kg	0,439 kg	Paprikasuikale 3-väri, pakaste
	1,290 kg	1,290 kg	Wokkivihannes, pakaste

Lisää keittopataan ruokaöljy. Aseta padan lämpötilaksi +115°C. Kuullota padassa ruokaöljyssä sipuli, paprika ja wokkivihannekset muutaman minuutin ajan.

3	0,129 kg	0,129 kg	Vesi
----------	----------	----------	------

Lisää joukkoon tofupalat, marinointiliemi ja vesi. Tarkista maku ja hauduta hetken aikaa.

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