



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 | | | |
|----------|----------|----------|-------------------------|
| | 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 | | | |
|----------|----------|----------|--------------------------------------|
| | 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 | 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 | 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 |