

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 |