

Apetit

AINA VOI SYÖDÄ HYVIN

RES
EP
TIT



VIL
KAS

VILKAS! 2016 ruokalista

PÄÄRUOAT

Apetit Kotimaiset Järvikalapihvit UUTUUS	4
Apetit Porkkanapyörykät UUTUUS	5
Apetit Kasvispihvit Mexican UUTUUS	5
Porkkana-perunasosekeitto	7
Tomaattinen kasviskeitto	7
Isoo Antin Kirjolohikeitto	7
Lindströminpata	8
Jauheli hagulassikeitto	9
Kesäkeitto	9
Punajuuri-perunasose-jauheli havuoka	10
Itämainen broileri-nuudeli vuoka	11
Sadonkorjuupyttipannu	11
Texmex-kirjolohikiusaus	12
Kirjolohta sitruunaisessa porkkanakastikkeessa	13
Pinaatti-sitruuna-kirjolohipaistos	14
Feta-kasviskiusaus	15

LISÄKKEET JA SALAATIT

Ratatouilleriisi	16
Vegemixriisi	17
Tomaattinen linssi-kasvisrisotto	17
Porkkana-pinaatti-perunasose	17
Puutarhurin nuudelisalaatti	18
Pähkinäinen Verde-salaatti	18
Paola-couscoussalaatti	19

KASTIKKEET

Porkkana-appelsiinikastike	21
Pinaatti-kananmunakastike	21
Punajuuri-valkosipulikastike	21

VÄLIPALAT JA JÄLKIRUOAT

Porkkanapannukakku	22
Perunapannukakku	22
Mansikka-raparperikiisseli	23
Pinaatti-banaani-kookossmoothie	23
Ruusunmarjapikari	23



Aina voi syödä hyvin!

Apetit Ammattilaisten tuttu Vilkas!-viikko on taas täällä! Tällä kertaa Vilkasta vietetään viikolla 5. Tänä vuonna kiinnitämme erityistä huomiota lautasmalliin: mistä aineksista koostuu maittava ja ravitseva ateria?

HERKULISET RESEPTIT KOKO VIIKOKSI

Olemme suunnitelleet runsaasti reseptejä, joista voit koostaa maukkaita ateriakokonaisuuksia vaikka koko viikoksi. Reseptit ovat hyvää makua vaalivia, terveyttä edistäviä sekä helppoja valmistaa!

Pääruoat

Uutuus!

APETIT KOTIMAISET JÄRVIKALAPIHVIT

100 annosta à 120 g

Saanto: 12,000 kg

13,000 kg Apetit Kotimaisia Järvikalapihvejä, pakaste

Lado Apetit Kotimaiset Järvikalapihvit jäisinä tai kohmeisina vuokaspraylla voideltuihin GN 1/1-65 mm -vuokiin. Esikuumenna uuni 200 asteeseen. Laske lämpötila 160 asteeseen, kun viet pihvit uuniin. Yhdistelmäpaista 160 asteessa n. 20–25 minuuttia, kosteus 30 %.

ME 4 kg (n. 61 kpl à 65 g)

Laktoositon, soijaton, gluteeniton



Aidoista raaka-aineista lähellä tuotettu!

Apetit Kotimaisten Järvikalapihvien särki- ja ahvenraaka-aine on hankittu Säkylän Pyhäjärvestä paikallisilta kalastajilta. Pihvit on valmistettu paikallisia raaka-aineita kunnioittaen Apetitin Pyhäjärven rannalla sijaitsevassa Säkylän tuotantolaitoksessa.

Kaikissa Apetit Pyöryköissä nyt uusi, pyöreämpi muoto!

Uutuus!

APETIT PORKKANAPYÖRYKÄT

100 annosta, à 120 g

Saanto: 12,000 kg

13,500 kg Apetit Porkkanapyöryköitä, pakaste

Kaada Apetit Porkkanapyörykät jäisinä tai kohmeisina voideltuihin GN 1/1-65 mm -vuokiin. Esikuumenna uuni 200 asteeseen. Laske lämpötila 160 asteeseen, kun viet pyörykät uuniin. Kiertoilmapaista 160 asteessa n. 20–25 minuuttia.

ME 4 kg (n. 180 kpl à 22 g)

Laktoositon, gluteeniton, munaton



Uutuus!

APETIT KASVISPIHVIT MEXICAN

100 annosta à 135 g

Saanto: 13,500 kg

15,000 kg Apetit Kasvispihvejä Mexican, pakaste

Lado Apetit Kasvispihvit Mexican jäisinä tai kohmeisina vuokaspraylla voideltuihin GN 1/1-65 mm -vuokiin. Esikuumenna uuni 200 asteeseen. Laske lämpötila 160 asteeseen, kun viet pihvit uuniin. Kiertoilmapaista 160 asteessa n. 20–25 minuuttia.

ME 4 kg (n. 47 kpl à 85 g)

Laktoositon, gluteeniton, munaton



PORKKANA-PERUNASOSEKEITTO

10 annosta à 270 g

Saanto: 2,700 kg

1,400 l	vettä
0,020 kg	kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,600 kg	Apetit Kotimaista Porkkanasosetta paloina
0,700 kg	Apetit Perunamuusia, pakaste
0,150 kg	sulatejuustoa, Koskenlaskija
0,003 kg	valkosipulimurskaa
0,001 kg	oreganoa
0,001 kg	pippurisekoitusta
0,010 kg	suolaa
0,200 l	kasvirasvasekoitetta
0,030 kg	maissitärkkelystä persiljaa

Kuumenna vesi kiehuvaaksi. Lisää kasvisliemijauhe, porkkanasosepalat ja perunamuusipelletit. Kuumenna kiehumapisteeseen ja anna hautua muutama minuutti. Lisää juusto ja mausteet. Sekoita kasvirasvasekoite ja maissitärkkelys keskenään. Lisää suurus keiton joukkoon, anna kiehahtaa. Hauduta hetki. Tarkista maku.

Lisää hienonnettuja yrttejä ennen tarjoilua.

ISOO ANTIN KIRJOLOHIKEITTO

100 annosta à 300 g

Saanto: 30,000 kg

0,100 l	Mildola Rypsiöljyä
1,000 kg	Apetit Sipulikuutioita, pakaste
0,037 kg	currya
13,000 l	vettä
0,130 kg	kalaliemijauhetta
4,000 kg	Apetit Isoo Antti -kasvissekoitusta, pakaste
7,000 kg	kuutioperunoita 16 mm, kypsä, vakuumi
1,000 kg	sulatejuustoa, Koskenlaskija
1,000 l	kasvirasvasekoitetta
0,300 kg	maissitärkkelystä
0,080 kg	suolaa
6,500 kg	Apetit Kirjolahifileekuutioita, tuore

Freesaa sipuli ja curry öljyssä padassa. Lisää vesi, kala-liemijauhe ja Isoo Antti -kasvissekoitus. Kuumenna kiehumapisteeseen. Hauduta 5–10 minuuttia. Lisää kuutioperunat ja sulatejuusto.

Sekoita kasvirasvasekoite, tilkka vettä ja maissitärkkelys keskenään, lisää suurus keiton joukkoon samalla sekoittaen. Mausta suolalla asiakkaittesi maun mukaisesti.

Isoo Antti -kasvissekoituksessa on palsternakkaa, joka soseutuu haudutettaessa ja sakeuttaa keiton ruokaisaksi. Lisää kalakuutiot. Sekoita kerran heti kalan lisäyksen jälkeen. Kuumenna kiehumapisteeseen. Tarkista maku.

TOMAATTINEN KASVISKEITTO

100 annosta à 250 g

Saanto: 25,000 kg

0,300 l	Mildola Rypsiöljyä
6,300 kg	Apetit Pomodoro Rosso -sekoitusta, pakaste
0,470 kg	tomaattipyreetä
4,700 kg	paseerattua tomaattia
12,500 l	kasvislientä
0,006 kg	mustapippuria, rouhe
0,050 kg	suolaa
0,065 kg	sokeria
4,000 kg	Apetit Verdekasviksia, pakaste
0,030 kg	persiljaa

Mittaa rypsiöljy pataan. Lisää Apetit Pomodoro Rosso ja hauduta, kunnes neste alkaa irrota. Lisää tomaattipyree ja paseerattu tomaatti, sekoita tasaiseksi. Lisää kasvisliemi (vesi ja liemijauhe) ja mausteet. Keitä hiljalleen n. 20 minuuttia. Vähennä lämpöä ja soseuta keittopohja sauvasekoittimella tasaiseksi. Lisää Verdekasvikset keittopohjaan, nosta kiehumapisteeseen ja hauduta 5–10 minuuttia.

Lisää persiljasilppu lopuksi ennen tarjoilua.





LINDSTRÖMINPATA

100 annosta à 125 g

Saanto: 12,500 kg

0,375 l	Mildola Rypsiöljyä
0,750 kg	Apetit Sipulikuutioita, pakaste
2,500 kg	Apetit Kotimaisia Punajuurisuikaleita, pakaste
5,000 kg	kypsää jauhelihaa, NO
5,000 l	lihaliientä
0,250 l	punaviinietikkaa
0,010 kg	mustapippuria, rouhe
0,005 kg	laakerinlehtiä
0,010 kg	timjamia, kuivattu
0,075 kg	maissitärkkelystä
0,500 kg	maustekurkkukuutioita

Freesaa Apetit Sipulikuutiot rypsiöljyssä padassa. Lisää Apetit Punajuurisuikaleet ja kypsä jauhe-liha, sekoita tasaiseksi. Lisää lihaliemi (vesi ja liemijauhe) ja punaviinietikka. Kiehauta ja lisää mausteet. Sekoita maissitärkkelys pieneen vesitilkkaan, lisää suurus pataan. Kuumenna kiehumapisteeseen ja anna hautua n. 10 minuuttia.

Lisää maustekurkkukuutiot padan joukkoon ennen tarjolle vientiä. Tarjoa perunasoseen, ohrahelmen tai riisin kanssa.

JAUHELIHAGULASSIKEITTO

100 annosta à 300 g

Saanto: 30,000 kg

0,300 l	Mildola Rypsiöljyä
6,000 kg	Apetit Pomodoro Rosso -sekoitusta, pakaste
0,850 kg	tomaattipyreetä
3,500 kg	kypsää jauhelihaa, NO
14,000 l	lihaliientä
7,000 kg	Apetit Peruna & keittokasviksia, pakaste
0,020 kg	mustapippuria, rouhe
0,013 kg	timjamia, kuivattu
0,010 kg	basilikaa
0,067 kg	suolaa
	persiljaa

Kaada rypsiöljy pataan, lisää Apetit Pomodoro Rosso ja hauduta, kunnes neste alkaa haihtua. Lisää tomaattipyree ja kypsä jauheliha. Pyöräytä ne kasvien joukkoon. Anna hautua hetken. Lisää lihaliemi (vesi ja liemijauhe) ja Apetit Peruna & keittokasvikset sekä mausteet. Anna kiehua hiljalleen 10–15 minuuttia, kunnes kasvikset ovat kypsiä.

Lisää keiton pinnalle hienonnettua persiljaa ennen tarjoilua.

KESÄKEITTO

100 annosta à 300 g

Saanto: 30,000 kg

0,300 l	Mildola Rypsiöljyä
0,700 kg	Apetit Sipulikuutioita, pakaste
0,700 kg	Apetit Purjoviipaleita, pakaste
0,035 kg	valkosipulia
13,000 l	kasvislientä
7,000 kg	Apetit Soppakasviksia, pakaste
0,600 kg	Apetit Kotimaista Hienonnettua pinaattia paloina
6,500 kg	kuutioperunoita 16 mm, kypsä, vakuumi
0,040 kg	suolaa
0,007 kg	valkopippuria, kokonainen
0,035 kg	sokeria
1,300 kg	sulatejuustoa, Koskenlaskija
2,000 l	kasvirasvasekoitetta
0,070 kg	maissitärkkelystä
0,033 kg	persiljaa

UUTUUS!

Kiehauta Apetit Sipulikuutiot rypsiöljyssä padassa. Lisää Apetit Purjoviipaleet ja hienonnettu valkosipuli. Anna niiden kuullottua hetki. Lisää kattilaan kasvisliemi, Apetit Soppakasvikset, hienonnettu pinaatti ja kuutio-perunat. Lisää myös mausteet. Anna kiehua hiljalleen 3–4 minuuttia. Lisää keittoon sulatejuusto ja kasvirasvasekoite, suurusta halutessasi tärkkelyksellä. Kiehauta keitto.

Lisää valmiin keiton pinnalle persiljaa ennen tarjoilua.



PUNAJUURI-PERUNASOSE-JAUHELHAVUOKA

20 annosta à 250 g

Saanto: 5,100 kg

1,000 kpl	vuokia GN 1/1-65 mm, voitelu vuokasprayllä
2,000 kg	Apetit Perunamuusia, pakaste maitoa
0,500 l	suolaa
0,002 kg	Mildola Rypsiöljyä
0,020 l	Apetit Sipulikuutioita, pakaste paseerattua tomaattia suolaa
0,150 kg	kypsää jauhelihaa, N0
0,250 kg	Apetit Punajuurigratiinia

Kaada perunamuusipelletit GN 1/1-65 mm -vuokaan. Lisää maito ja suola. Valmista perunasose yhdistelmäunissa höyrykeittäen ilman kantta n. 20 min. Sekoita sose. Useita vuokia valmistettaessa voit tehdä koko sosemäärän padassa ja jakaa sen vuokien päällimmäiseksi kerrokseksi.

Valmista jauhelihakastike padassa. Kuullota sipulikuutiot rypsiöljyssä, lisää kattilaan muut kastikkeen ainekset ja sekoita tasaiseksi. Anna hautua muutama minuutti välillä sekoittaen.

Kaada kohmeinen Apetit Punajuurigratiini voidellun GN 1/1-65 mm -vuolan pohjalle tasaiseksi kerrokseksi. Levitä jauhelihakastike Punajuurigratiinin päälle ja sen päälle perunamuusi niin, että se peittää muut ainekset. Yhdistelmäpaista 170 asteessa, kosteus 45 % n. 25 minuuttia, kunnes pinta on saanut kauniin värin ja gratiini on kypsää.



ITÄMAINEN BROILERI-NUUDELIVUOKA

20 annosta à 270 g

Saanto: 5,400 kg

0,040 l	Mildola Rypsiöljyä
0,200 kg	Apetit Sipulikuutioita, pakaste
0,008 kg	valkosipulimurskaa
0,014 kg	inkivääripyreetä
0,004 kg	chilijauhetta
2,500 l	vettä
1,000 kg	Apetit Papu-porkkanamix -kasvissekoitusta, pakaste
0,025 kg	kanaliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,060 kg	siirappia, vaaleaa
0,050 l	sitruunamehua
0,002 kg	kurkumaa
0,018 kg	suolaa
0,400 l	kookosmaitoa
1,000 kpl	vuokia GN 1/1-65 mm, voitelu vuokasprayllä
0,600 kg	täysjyvänuudeleita, Santa Maria
1,000 kg	broilerinfileesuikaleita, marinoitu, sous vide

Kiehauta sipuli öljyssä. Lisää valkosipulimurska, inkivääripyree ja chilijauhe, jatka haudutusta vielä hetki. Lisää vesi pataan. Nosta kiehumapisteeseen. Lisää Apetit Papu-porkkanamix, liemijauhe, muut mausteet ja kookosmaito. Hauduta 10 minuuttia. Tarkista maku.

Lado nuudelit voidellun GN-vuolan pohjalle ja niiden päälle kypsät broilersuikaleet. Kaada kuuma liemi vuokaan tasaisesti. On tärkeää, että nuudelit jäävät nesteeseen peittämiksi. Kypsennä yhdistelmäpaistaen 150 asteessa, kosteus 50 %, noin 20–25 minuuttia. Sekoita kevyesti.

Anna vetäytyä hetki. Lisää pinnalle hienonnettua lehtipersiljaa.

SADONKORJUUPYTTIPANNU

15 annosta à 300 g

Saanto: 4,500 kg

1,000 kpl	vuokia GN 1/1-65 mm, voitelu vuokasprayllä
1,500 kg	Apetit Sadonkorjuukasviksia, pakaste
1,500 kg	perunakuutioita 20 mm, kypsä, vakuumi
1,500 kg	nakkipaloja, Atria
0,060 kg	tacomausteseosta, Santa Maria
0,008 kg	suolaa
0,050 kg	barbeque-kastiketta, Santa Maria
0,100 l	Mildola Rypsiöljyä

Mittaa kaikki pyttipannun ainekset voideltuun GN 1/1-65 mm -vuokaan. Sekoita hyvin. Kypsennä kiertoilma-
paistaen 180 asteessa n. 25 minuuttia.





TEXMEX-KIRJOLOHIKIUSAUS

22 annosta à 250 g

Saanto: 5,500 kg

1,000 kpl vuokia GN 1/1-65 mm, voitelu vuokasprayllä
 1,000 kg Apetit Kirjolahifileesuikaleita, tuore
 0,006 kg tacomausteseosta, Santa Maria
 0,050 kg barbeque-kastiketta, Santa Maria
 3,000 kg perunasuikaleita, kypsä, vakuumi
 1,000 kg Apetit Kotimaisia
 Kesäporkkanasuikaleita, pakaste
 1,000 l kasvirasvasekoitetta
 0,035 kg maissitärkkelystä
 0,036 kg suolaa
 0,050 kg nachos-lastuja, naturel

Marinoi kirjolahisuikaleita tacomausteseoksessa ja BBQ-kastikkeessa noin 20 minuuttia. Kaada puolet perunasuikaleista ja Apetit Kesäporkkanasuikaleista voideltuun GN 1/1-65 mm -vuokaan tasaiseksi kerrokseksi. Lisää marinoidut kirjolahisuikaleet väliin ja niiden päälle jälleen kesäporkkanasuikaleita ja perunasuikaleita. Sekoita kasvirasvasekoite, maissitärkkelys ja suola hyvin keskenään. Kaada neste tasaisesti vuokaan. Painele pintaan muutamia aukkoja, että neste pääsee massan joukkoon. Tasoita pinta. Riko nachos-lastut ja ripottele ne vuokaan päällimmäiseksi. Yhdistelmäpaista 160 asteessa, kosteus 25 %, n. 40 minuuttia. Anna vetäytyä lämpökaapissa ennen tarjoilua.

KIRJOLOHTA SITRUUNAISESSA PORKKANAKASTIKKEESSA

17 annosta à 220 g

Saanto: 3,740 kg

1,000 kpl vuokia GN 1/1-65 mm, voitelu vuokasprayllä
 2,040 kg Apetit Kirjolahifileepaloja,
 nahaton, ruodoton 120 g, tuore
 0,016 kg suolaa
 0,500 kg Apetit Purjoviipaleita, pakaste
 1,100 l vettä
 0,170 kg sitruunakastikejauhetta,
 Sauce Lemone, Knorr
 0,200 kg Apetit Kotimaista
 Porkkanasosetta paloina

Mausta kirjolahifileepalat suolalla. Anna maustua hetki. Levitä purjoviipaleet tasaisesti voidellun GN 1/1 -vuolan pohjalle. Lado kirjolahifileepalat vuokaan purjoviipaleiden päälle. Valmista sitruunakastike pakkauksen ohjeen mukaan jauheesta ja vedestä. Lisää kastikkeen joukkoon sulatetut porkkanasosepalat. Kaada kastike kirjolohen päälle. Kiertoilmapaista 160 asteessa n. 30 minuuttia.





PINAATTI-SITRUUNA-KIRJOLOHIPAISTOS

20 annosta à 200 g

Saanto: 4,100 kg

1,000 kpl	vuokia GN 1/1-65 mm, voitelu vuokasprayllä
2,000 kg	Apetit Kirjolahifileekuutioita, tuore suolaa
0,016 kg	Apetit Kotimaisia Kesäporkkanasuikaleita, pakaste
0,750 kg	vettä
1,300 l	sitruunakastikejauhetta, Sauce Lemone, Knorr
0,200 kg	Apetit Kotimaista Hienonnettua pinaattia paloina
0,100 kg	juustoraastetta (mozzarella)
0,150 kg	

Mausta kirjolahikuutiot suolalla. Levitä Apetit Kesäporkkanasuikaleet voidellun GN 1/1 -vuolan pohjalle tasaiseksi kerrokseksi. Lisää päälle maustetut kirjolahikuutiot. Valmista sitruunakastike pakkauksen ohjeen mukaan vedestä ja sitruunakastikejauheesta, lisää sulatettu pinaatti kastikkeen joukkoon. Lisää kastike vuokaan kirjolahikuutioiden päälle ja ripottele pinnalle juustoraaste. Kypsennä kiertoilmapaistaen 160 asteessa n. 30 minuuttia.

FETA-KASVISKIUSAUS

22 annosta à 250 g

Saanto: 5,500 kg

1,000 kpl	vuokia GN 1/1-65 mm, voitelu vuokasprayllä
1,500 kg	Apetit Papu-porkkanamix -kasvissekoitusta, pakaste
3,000 kg	perunasuikaleita, kypsä, vakuumi
0,500 kg	fetajuustoa kuutioina
0,004 kg	timjamia, kuivattu
0,004 kg	mustapippuria, rouhe
0,020 kg	suolaa
0,035 kg	maissitärkkelystä
1,000 l	kasvirasvasekoitetta
0,050 kg	nachos-lastuja, naturel

Sekoita Apetit Papu-porkkanamix, perunasuikaleet, fetakuutiot, mausteet ja maissitärkkelys keskenään voidellussa GN 1/1-65 mm -vuossa. Kaada neste tasaisesti vuokaan. Painele pintaan muutamia aukkoja, että neste pääsee massan joukkoon. Tasoita pinta. Riko nachoslastut ja ripottele ne vuolan pinnalle. Yhdistelmäpaista 160 asteessa, kosteus 25 %, noin 40 minuuttia, kunnes neste on sitoutunut.

Anna vetäytyä lämpösäilytyksessä ennen tarjoilua.



Lisäkkeet ja salaattit

RATATOUIILLERIISI

20 annosta à 150 g
Saanto: 3,000 kg

1,000 kpl	vuokia GN 1/1-65 mm, voitelu vuokasprayllä
0,300 kg	täysjyväriisiä, UB
1,700 kg	Apetit Ratatouille -kasvissekoitusta, pakaste
0,500 kg	paseerattua tomaattia
0,900 l	kasvislientä
0,016 kg	suolaa
0,002 kg	mustapippuria, rouhe
0,001 kg	timjamia, kuivattu
0,002 kg	basilikaa, kuivattu

Mittaa riisi voidellun vuolan pohjalle tasaiseksi kerrokseksi. Kaada päälle kohmeinen Apetit Ratatouille -kasvissekoitus. Sekoita paseerattu tomaatti, kasvisliemi ja mausteet keskenään. Lisää neste vuokaan. Yhdistelmäpaista 170 asteessa, kosteus 45 %, n. 30 minuuttia.

VEGEMIXRIISI

20 annosta à 140 g
Saanto: 2,800 kg

1,000 kpl	vuokia GN 1/1-65 mm, voitelu vuokasprayllä
0,050 l	Mildola Rypsiöljyä
0,025 kg	Savuchili Puréta, Knorr
0,006 kg	suolaa
0,400 kg	täysjyväriisiä, UB
1,000 l	kasvislientä
1,500 kg	Apetit Vegemix -kasvissekoitusta, pakaste

Mittaa voidellun vuolan pohjalle rypsiöljyä, savuchilitahna ja suola. Lisää vuokaan riisi. Kaada päälle kohmeinen Apetit Vegemix -kasvissekoitus. Lisää vuokaan kasvisliemi. Yhdistelmäpaista 160 asteessa, kosteus 50 %, 20–25 minuuttia.

TOMAATTINEN LINSSI-KASVISRISOTTO

15 annosta à 200 g
Saanto: 3,000 kg

1,000 kpl	vuokia GN 1/1-65 mm, voitelu vuokasprayllä
0,400 kg	täysjyväriisiä, UB
1,000 kg	Apetit Linssi-kasvissekoitusta, pakaste UUTUUS!
1,000 l	kasvislientä
1,000 kg	tomaattimurskaa
0,100 l	Mildola Rypsiöljyä
0,005 kg	valkosipulimurskaa
0,010 kg	suolaa
0,003 kg	mustapippuria, rouhe
0,002 kg	oreganoa
0,002 kg	basilikaa
0,007 kg	Savuchili Puréta, Knorr

Mittaa kaikki ainekset voideltuun GN 1/1-65 mm -vuokaan ja sekoita ne keskenään. Kypsennä kiertoilmalla 160 asteessa n. 30 minuuttia.

PORKKANA-PINAATTI-PERUNASOSE

26 annosta à 200 g
Saanto: 5,200 kg

1,000 kpl	vuokia GN 1/1-65 mm, voitelu vuokasprayllä
3,000 kg	Apetit Perunamuusia, pakaste
0,750 kg	Apetit Kotimaista Porkkanasosetta paloina
0,750 kg	Apetit Kotimaista Hienonnettua pinaattia paloina
0,750 l	maitoa tai kasvirasvasekoitetta
0,015 kg	suolaa

Kaada perunamuusipelletit, porkkanasosepalat ja pinaatti kohmeisina GN 1/1-65 mm -vuokaan, lisää neste ja suola. Nosta vuoka valmiiksi höyrystettyyn uuniin. Höyrykeitä 100 asteessa n. 25–30 minuuttia ilman kantta. Sekoita hyvin, vie tarjolle. Jäiset perunamuusipelletit, porkkanasosepalat ja pinaattipalat voi mitata vuokiin kylmiöön jo edellisenä päivänä.

PUUTARHURIN NUDELISALAATTI

30 annosta à 75 g

Saanto: 2,250 kg

1,500 kg	Apetit Puutarhurin sekoitusta, pakaste
0,220 l	vettä
0,080 kg	täysjyvänuudeleita (Santa Maria)
0,300 kg	Apetit Kaalisuikaleita, ohut, tuore
0,010 kg	suolaa
0,100 l	Sweet chili sauce -maustekastiketta
0,100 l	Sesame soy -viinietikkakastiketta, Hellmann's

Kaada jäinen kasvissekoitus GN-vuokaan. Kuumenna yhdistelmätoiminnolla 150 asteessa 12 minuuttia, kosteus 50 %. Jäähdytä.

Kiehauta vesi, kaada se kulhoon nuudeliin päälle, peitä kannella ja anna veden imeytyä. Jäähdytä. Sekoita jäähdetyt kasvikset ja nuudelit keskenään. Lisää joukkoon kaalisuikaleet, suola ja kastikkeet. Sekoita ja anna maustua kylmässä ennen tarjoilua.

PÄHKINÄINEN VERDE-SALAATTI

30 annosta à 75 g

Saanto: 2,250 kg

1,800 kg	Apetit Verdekasviksia, pakaste
0,180 kg	suolapähkinöitä
0,150 kg	Apetit Amerikasalaattisuikaleita
0,150 kg	Apetit Romainesalaattia, leikattu
0,010 kg	ruohosipulia, tuore

Kaada jäinen kasvissekoitus GN-vuokaan. Kuumenna yhdistelmätoiminnolla 150 asteessa 12 minuuttia, kosteus 50 %. Jäähdytä asianmukaisesti.

Lisää jäähdettyjen kasvien joukkoon suolapähkinät, salaattisuikaleet ja hienonnettu ruohosipuli. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Anna maustua kylmässä ennen tarjontaa.

PAOLA-COUSCOUSSALAATTI

30 annosta à 75 g

Saanto: 2,250 kg

0,400 l	vettä
0,020 l	Mildola Rypsiöljyä
0,200 kg	couscousia, Tipiak
1,000 kg	Apetit Paola -kasvissekoitusta, pakaste
0,400 kg	Apetit Kurkkusuikaleita
0,120 kg	vihreitä oliiveja viipaleina
0,004 kg	suolaa
0,120 l	Shallot red onion -viinietikkakastiketta, Hellmann's
0,030 l	limemehua, tuorepuristettua rucolaa

Kuumenna vesi kiehuvaan. Kaada öljy ja kiehuva vesi couscousin joukkoon kulhoon. Sekoita ja peitä kannella. Anna nesteen imeytyä 10–15 minuuttia. Jäähdytä couscous. Kaada jäinen kasvissekoitus GN-vuokaan ja kuumenna 150 asteessa yhdistelmätoiminnolla 12 minuuttia, kosteus 50 %. Jäähdytä kasvissekoitus.

Sekoita jäähdetyt couscous ja kasvissekoitus keskenään. Lisää joukkoon kurkkusuikaleet, oliiviviipaleet, suola, viinietikkakastike ja limemehu. Sekoita ainekset keskenään. Koristele rucolalla ennen salaattipöytään vientiä.

Kastikkeet

PORKKANA-APPELSIINIKASTIKE

100 annosta à 50 g

Saanto: 5,000 kg

1,000 kg	Apetit Kotimaista Porkkanasosetta paloina
1,700 kg	majoneesia, Hellmann's
1,700 kg	turkkilaista jogurttia
0,014 kg	mustapippuria, rouhe
0,850 kg	appelsiinia
0,110 kg	hunajaa

Pese appelsiinit ja raasta kuori ohuella raastinterällä. Halkaise appelsiinit ja purista mehu. Sekoita kohmeiset porkkanasosepalat ja muut kastikkeen aineet keskenään. Tarjoa kylmätiskistä.

VINKKI!

Voit tehdä Porkkana-appelsiini-kastikkeesta ja Punajuuri-valkosipulikastikkeesta kevyemmän korvaamalla majoneesin ja jogurtin kermaviilillä.

PUNAJUURI-VALKOSIPULIKASTIKE

100 annosta à 50 g

Saanto: 5,000 kg

1,500 kg	Apetit Kotimaisia Punajuuri-suikaleita, pakaste
0,036 kg	valkosipulimurskaa
1,800 kg	majoneesia, Hellmann's
1,800 kg	turkkilaista jogurttia
0,014 kg	suolaa
0,007 kg	mustapippuria, rouhe
0,110 l	tummaa balsamicoa

Kaada jäiset punajuuri-suikaleet GN-vuokaan ja kuumenna yhdistelmäpaisteen 150 asteessa, kosteus 45 %, n. 14 minuuttia. Jäähdytä asianmukaisesti. Sekoita muut kastikkeen ainekset keskenään ja lisää lopuksi jäähdetyt punajuuri-suikaleet. Aja kastike tehosekoittimella sileäksi. Anna maustua kylmässä ennen tarjoilua.

PINAATTI-KANANMUNAKASTIKE

30 annosta à 50 g

Saanto: 1,500 kg

1,000 l	maitoa
0,040 kg	juoksevaa rypsiöljyvalmistetta
0,030 kg	maissitärkkelystä, Snow flake
0,400 kg	kananmunarouhetta
0,050 kg	Apetit Kotimaista Hienonnettua pinaattia paloina
0,006 kg	suolaa

Kuumenna maito melkein kiehuksi. Tee juoksevasta margariinista ja maissitärkkelyksestä suurus sekoittamalla ne keskenään. Lisää suurus kuumen maidon joukkoon samalla sekoittaen. Lisää kananmunarouhe ja pinaattipalat kastikkeen joukkoon. Keitä 5 minuuttia, jotta pinaattipalat sulavat. Mausta lopuksi suolalla.

Välipalat ja jälkiruoat

PORKKANAPANNUKAKKU

20 annosta à 60 g
Saanto: 1,200 kg

- | | |
|-----------|---|
| 1,000 kpl | vuokia GN 1/1-65 mm |
| 0,600 l | kevytmaitoa |
| 0,250 kg | Apetit Kotimaista |
| | Porkkanasosetta paloina |
| 0,215 kg | puolikarkeita speltti-alkuvehnä jauhoja |
| 0,006 kg | suolaa |
| 0,008 kg | sokeria |
| 0,200 kg | kananmunia |
| 0,050 kg | juoksevaa rypsiöljyvalmistetta |

Sekoita maito, sulatettu Apetit Porkkanasose, jauhot, suola ja sokeri hyvin. Lisää joukkoon munat ja juokseva margariini. Anna turvota puoli tuntia. Kaada taikina leivinpaperilla vuorattuun GN 1/1-65 mm -vuokaan. Kypsennä kiertoilmapaistolla 175 asteessa noin 20–30 minuuttia, kunnes pinta on saanut kauniin värin ja pannukakku on kypsää.

PERUNAPANNUKAKKU

20 annosta à 60 g
Saanto: 1,200 kg

- | | |
|-----------|--------------------------------|
| 1,000 kpl | vuokia GN 1/1-65 mm |
| 0,600 l | kevytmaitoa |
| 0,250 kg | Apetit Perunamuusia, pakaste |
| 0,215 kg | puolikarkeita vehnä jauhoja |
| 0,005 kg | suolaa |
| 0,008 kg | sokeria |
| 0,200 kg | kananmunia |
| 0,050 kg | juoksevaa rypsiöljyvalmistetta |

Sekoita maito, sulatettu Apetit Perunamuusi, jauhot, suola ja sokeri hyvin. Lisää joukkoon munat ja juokseva margariini. Anna turvota puoli tuntia. Kaada taikina leivinpaperilla vuorattuun GN 1/1-65 mm -vuokaan. Kypsennä kiertoilmapaistolla 170 asteessa noin 20–30 minuuttia, kunnes pinta on saanut kauniin värin ja pannukakku on kypsää.

MANSIKKA-RAPARPERIKIISSSELI

100 annosta à 130 g
Saanto: 13,000 kg

- | | |
|----------|--|
| 8,000 l | vettä |
| 3,000 kg | Apetit Mansikka-raparperisekoitusta, pakaste |
| 1,250 kg | sokeria |
| 2,000 l | vettä |
| 0,400 kg | hedelmä- ja marjakiisselitäkkelystä |

Kuumenna vesi kiehuvaaksi keittopadassa. Lisää mansikka-raparperisekoitus. Anna kiehua hiljalleen n. 10 minuuttia, kunnes raparperi on pehmeää. Lisää pataan sokeri. Valmista suurus vedestä ja hedelmä- ja marjakiisselitäkkelyksestä. Lisää suurus pataan samalla sekoittaen. Nosta kiehumapisteeseen. Anna kiehua hiljaa poreillen n. 4 minuuttia. Jäähdytä. Jaa tarjoiluastioihin. Tarjoa maidon tai kermavaahdon kera.

PINAATTI-BANAANI-KOOKOSSMOOTHIE

10 annosta à 170 g
Saanto: 1,700 kg

- | | |
|----------|--|
| 0,500 kg | pehmeää rahkaa |
| 0,500 l | omenatäysmehua |
| 0,060 l | limemehua, tuorepuristettua |
| 0,400 kg | banaania |
| 0,100 kg | Apetit Kotimaista Hienonnettua pinaattia paloina |
| 0,165 l | kookosmaitoa |

Pese lime ja purista mehu. Kuori banaani ja leikkaa se viiteen osaan. Mittaa nestemäiset aineet blenderin kulhoon ja soseuta täydellä teholla 5 sekuntia. Lisää joukkoon banaanipalat ja kohmeiset pinaattipalat. Sekoita täydellä teholla 20–30 sekuntia.

RUUSUNMARJAPIKARI

20 annosta à 100 g
Saanto: 2,000 kg

- | | |
|----------|-----------------------------------|
| 0,700 kg | Apetit Ruusunmarjasosetta paloina |
| 1,000 l | AB-piimää |
| 0,190 kg | sokeria |
| 0,010 kg | vaniljasokeria |
| 0,050 kg | kylmäsakeutuvaa täkkelystä |
| 0,200 l | vispikermää |
| | sitruunamehua |

Sekoita sulatettu Apetit Ruusunmarjasose piimän joukkoon. Jätä pieni määrä soseesta koristeluun. Sekoita sokeri, vaniljasokeri ja kylmäsakeutuva täkkelys hyvin keskenään. Lisää seos vispilöiden ruusunmarjapiimän joukkoon. Tarkista maku. Jos haluat kirpeyttä, lisää hiukan sitruunamehua. Vaahdota kerma, lisää joukkoon kevyesti sekoittaen. Koristele sokeroidulla ruusunmarjasoseella. Tarjoa välipalana tai jälkiruokana.

RIKU VUORI

Myyntijohtaja
puh. 040 1862 948

DICK WECKSTRÖM

Myyntipäällikkö, Etelä-Suomi
ja kenttämyynnin esimies
puh. 040 8600 715

MAIJU AKKANEN

Myyntipäällikkö
Julkishallinto, henkilöstöravintolat
puh. 050 5620 808

MIKKO VIITANEN

Myynti-/kehityspäällikkö
puh. 040 4552 062

SARI LILJEQVIST

Myyntipäällikkö, Etelä-Suomi
puh. 044 7437 736

JORMA TUULANIEMI

Myyntipäällikkö, Pohjois-Suomi
puh. 050 3455 477

MARKO NUIJA

Myyntipäällikkö, Keski-Suomi
puh. 040 5046 872

ANTTI ROMU

Asiakkuuspäällikkö, Etelä-Suomi
puh. 050 5214 076

HANNA PERE

Markkinointipäällikkö/
tuoteryhmäpäällikkö, pakasteet
puh. 010 4024 443

Apetit

Apetit Ammattilaiset
Lars Sonckin kaari 14
PL 404, 02601 Espoo
Puhelin 010 402 4244
www.apetitammattilaiset.fi

