

A top-down view of various fresh vegetables arranged on a rustic wooden surface. The vegetables include sliced yellow potatoes, a whole leek, green spinach leaves, white cauliflower florets, sliced cucumbers, orange carrot slices, whole carrots, red potatoes, and a large head of green cabbage. The lighting is natural, highlighting the textures and colors of the produce.

Apetit

KASVISRUOKAA

VEGETRENDEJÄ MAAILMALTA

Perinteisten keittiöiden trendikkäät kasvisruoat



ITALIALAISEN keittiön klassikosta caesarsalaatista saa helposti vegaanisen. Korvaa kananmunat liotetuilla ja hienonnetuilla cashewpähkinöillä ja sardellit joko kapriksilla tai Kalamata-oliiveilla. Lihan tilalle sopivat erinomaisesti vaikka kikherneet.

KREIKKALAISEEN salaattiin kuuluu aina fetajuusto, mutta vegaani nauttii klassikkoherkkunsa tofukuutioilla. Marinoi tofut etikmaisessa liemessä, joka on maustettu sitruunalla, mantelimaidolla, basilikalla, valkosipulilla ja merisuolalla. <http://www.hotforfoodblog.com/recipes/2015/1/19/greek-salad-with-mushroom-walnut-souvlaki>



MEKSIKO on yksi katuruokakulttuurin kehdoista. Burritot ja tacot maistuvat myös lihattomina, kun väliin annostelee tofua tai erilaisia papuja. Mausteita unohtamatta!

INTIALAINEN ruoka kuuluu useiden kasvissyöjien suosikkeihin. Tarjoile intialaisten herkkujen kanssa dosalettuja, jotka valmistetaan kikhernejauhoista. Dosat voi täyttää myös makeilla täytteillä.



Apetit

– Suomen suurin kasvistalo



Muhevan multaisessa länsisuomalaisessa maassa kasvaa maailman parhaimmat kasvikset. Suomen suurin avomaakasvisten viljelyttäjä Apetit tuottaa vuodessa yli 30 miljoonaa kiloa kotimaisia kasviksia pelloilta pöytään ja suomalaisten suihin.

Apetitilla on vahvat perinteet kasvipohjaisten tuotteiden valmistamisessa. 1950-luvulta alkaen kasvisvalmisteita tuottanut yritys tekee yhteistyötä yli sadan suomalaisen sopimusviljelijän kanssa, joista suurimman osan kanssa yhteistä matkaa on takana jo useita vuosikymmeniä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita paikalleen jämähtämistä.

– Yhteistyömme viljelijöiden kanssa on pitkäjänteistä, mutta teemme jatkuvasti myös uusia viljelysopimuksia ja kehitämme eri viljelymenetelmiä. Meillä on joka vuosi uusia tarpeita eri lajikkeiden kasvatuksen osalta. Haluamme löytää kaikki mahdollisuudet, joita kasvikset pystyvät tarjoamaan, Apetitin ruokaliiketoiminnan johtaja Anu Ora kertoo.

APUA AMMATTILAISTEN ARKEEN

Apetitin tuotteiden raaka-aineista suurin osa kasvaa Suomessa, kasvispakasteista kotimaisia on noin 85 prosenttia. Asiakkaille halutaan toimittaa parhaita mahdollisia raaka-aineita, joten satokauden ulkopuolella käytetään tuoretuotteissa muualla kasvatettuja kasviksia ja hedelmiä. Sopimusviljelijät toimivat Länsi-Suomessa, tuotanto tapahtuu Säkylässä, Helsingissä ja Kirkkonummella. Valikoima kehitty kymmenillä uusilla tuotteilla vuosittain.

– Haluamme helpottaa ammattilaisten arkea pakastettujen, tuoreiden, esikäsiteltyjen ja pilkottujen tuotteiden valikoimallamme. Uuden strategiamme lähtökohtana on olla kasvipohjaisten ruokaratkaisujen edelläkävijä.

Tänä vuonna Apetitin uutuusvalikoimasta löytyy kasvis- ja kalapihvejä sekä herneproteiinista valmistettuja kasvisjauhisihvejä ja -pyöryköitä. Tuotesarja on vegaaninen ja sopii erinomaisesti horeca-sektorin tarpeisiin. Niiden lisäksi ammattilaisia palvelee uusilla GN-vuokaan pakatuilla, jo valmiiksi pilkotuilla tuoreilla kasviksilla ja hedelmillä.

KÄRKENÄ KOLMEN KOMBO

Anu Ora haluaa korostaa Apetitin toiminnassa pitkää historiaa, laajaa kasvisten tuntemusta ja viljelijöiden roolia. He ovat tärkeitä yritykselle ja kantavat mukanaan tarinoita jopa useassa sukupolvessa.

– Meillä on koko arvoketjusta vahva kokemus ja perinteet. Kaikki lähtee liikkeelle hyvän raaka-aineen tuottamisesta yhdessä viljelijöiden kanssa. Helppokäyttöisyys yhdistyy tuotteissamme kotimaisuuteen ja hyvään makuun. Tämä on tärkeä kolmen kombo, Ora sanoo.

Pelloilta pöytään

Sopimusviljelijät toimittavat Apetitille perunaa, porkkanaa, keltaista porkkanaa, hernettä, lanttua, pinaattia, selleriä, palsternakkaa, purjoa sekä punajuurta. Osa mukulaselleristä ja purjosta nostetaan ylös Paimiossa Holman tilalla.

Purjo ja mukulaselleri vaativat pitkät kasvukaudet. Taimet istutetaan kasvihuoneisiin jo helmi-maaliskuussa, josta ne siirretään peltoon toukokuussa ensimmäisten lämpimien auringonsäteiden aikaan. Satoa päästään korjaamaan syksyn saapuessa.

– Sovimme tarkasti ennakkoon sadonkorjuupäivän yhdessä Apetitin viljelyasiantuntijoiden kanssa, sillä vihannekset lähtevät lähes heti tuotantoon. Tämä on yksi vastuuviljelyn ominaisuuksista, Hanna Holma kertoo.

Hän pitää tilaa jo toisessa polvessa. Hänen isänsä aloitti viljelyn jo 40 vuotta sitten. Apetitille perheyrittys on toimittanut raaka-aineita jo yli 30 vuoden ajan.

RIKKAKASVIT KITKETÄÄN MEKAANISESTI

Vastuuviljely tarkoittaa sitä, että viljelijät tekevät kasvinsuojelutoimenpiteitä vain tarvittaessa ja biologisia sekä mekaanisia toimenpiteitä suosien. Holman tilalla on panostettu mekaaniseen rikkakasvitorjuntaan. Ohjattu hara saa poimittua rikkakasvit tarkasti pois ja sen avulla saadaan vähennettyä kemiallisia torjunta-aineita.

– Lisäksi seuraamme tarkasti, mitä ravinteita kasvi tarvitsee ja missä kasvun vaiheessa. Jos ravinteita antaa liikaa, ne valuvat helposti vesistöihin ja jos taas liian vähän, kasvi saattaa kärsiä. Maaperästä otettujen näytteiden avulla tiedämme tarkasti kasvin vaatimat lannoitemäärät ja -ajat, Holma sanoo.

Dokumentointi on tärkeässä osassa vastuuviljelyssä. Ylös kirjataan perusteet kaikille tilalla tehtäville toimenpiteille sekä kaikki se, mitä pelloilla tehdään, milloin ja kenen toimesta.

VILJELIJÖILLE TUKEA KOETILALTA

Holman tilalla avomaan vihanneksia viljellään 25 hehtaarin alalla. Kymmenellä niistä kasvaa purjoa ja mukulaselleriä.

Apetitille toimitetaan niitä molempia noin 100 000 kiloa vuodessa. Räpin koetila on ollut tärkeä yhteistyökumppani Holmille erityisesti viitisen vuotta sitten, jolloin purjoa ei vielä juurikaan kasvatettu Suomessa teollisuuden tarpeisiin.

– Räpillä tehdään paljon tutkimusta siitä, mikä tekniikka toimii ja mitkä lajikkeet sopivat parhaiten viljelyyn Suomen olosuhteissa. Viljelijöiden ei tarvitse pärjätä yksin. Apetit on ollut uranuurtaja vastuullisuuden kehittämisessä, Hanna Holma kiittelee.

"APETITILLE PERHEYRITYS
ON TOIMITTANUT
RAAKA-AINEITA JO YLI
30 VUODEN AJAN"



Puoli miljoonaa kiloa lanttua suomalaisten lautasille

Apetit tekee joka vuosi yhteistyötä yli sadan kotimaisen sopimusviljelijän kanssa. Yksi heistä on kalantilainen Antti Pirilä, jonka pelloilla kasvavista lantuista lähes koko sato lähtee Apetitin käyttöön.



Ihalan tilalla Uudenkaupungin Kalannissa pellosta nousee joka vuosi noin 500 000 kiloa lanttua. Niistä lähes kaikki lähtevät eteenpäin Apetitin tehtaalte ja suomalaisten ruokapöytiin. Tilan isäntä Antti Pirilä on tehnyt yhteistyötä Apetitin kanssa jo 22 vuoden ajan. Vuosituhannen vaihteessa käyttöön otetun vastuuviljely-menetelmän ansiosta tuotettava ruoka on nyt entistä puhtaampaa ja vähemmän ympäristöä kuormittavaa. – Vastuuviljelyn ansiosta lannoitteiden ja kasvinsuojeluaineiden määrä on niin pieni kuin mahdollista. Niitä käytetään vain todelliseen tarpeeseen ja silloinkin harkitusti. Yksi esimerkki tästä on tuholaisverkko, jonka otin kokeiluun parisen vuotta sitten.

KALLIS INVESTOINTI, LAADUKKAAMPI LOPPUTULOS

Tuholaisverkon avulla saadaan vähennettyä kasvinsuojeluruiskutuksia. Ihalan tilalla viljellään lanttua kahdeksan hehtaarin alueella, ja niistä kolmella on käytössä suojaverkko. Iso hankintakustannus estää kuitenkin tuholaisverkon hankkimisen

koko pellon alalle, sillä hinta on 4000 euroa hehtaaria kohden. – Verkko on kallis investointi, mutta sen avulla ruiskuttamisen tarve vähenee ja lanttujen laatu paranee. Tämä uusi tuotantotapa tulee ihan varmasti lyömään läpi Suomessakin lähitulevaisuudessa, Pirilä arvioi.

VINKKEJÄ VILJELYYN KOETILALTA

Pirilä kylvää taimet toukokuun alussa ja sato korjataan tehtaan tarpeiden mukaan, yleensä viimeistään lokakuun puolivälin jälkeen. Yhteistyö Apetitin kanssa on aktiivista: kesällä pellon laidalla tehdään kasvukierroksia yhdessä Apetitin edustajan kanssa, talvella lähdetään viljelijäkierrokselle tutustumaan tuotantotiloihin ja -menetelmiin. Usein vierailun kohteena on Räpin koetila Köyliössä. Sieltä Pirilä on poiminut paljon vinkkejä omaan viljelyyn. Esimerkiksi tuholaisverkko oli ensimmäisenä käytössä Köyliön pelloilla.





Apetit

Kiertävä kasvisruokalista avuksi ammattikeittiöille

Apetitin ja Tampereen ammattikorkeakoulun yhteistyöprojekti synnytti useita moderneja ja maistuvia kasvisruokareseptejä ammattikeittiöiden tarpeisiin. Annoksissa on huomioitu ravitsemussuositukset ja vegaaninen ruokavalio.

Apetit toteutti reilu vuosi sitten yhdessä Tampereen ammattikorkeakoulun kanssa yhteistyöprojektin, jossa restonomiopiskelijat pääsivät suunnittelemaan kuuden viikon kiertävän kasvisruokalistan. Opiskelijoiden tavoitteena oli kehittää moderneja, maistuvia ja ravitsemussuositusten mukaisia kasvisruokia, joista noin neljänneksen tuli olla kokonaan vegaanisia.

Kuuden viikon kiertävän kasvisruokalistan annoksien tuli soveltua lounasruokailuun niin julkisella puolella kuin henkilöstöravintoloissakin. Tarkoituksena oli suunnitella monipuolisia reseptejä, joissa olisi oikeasti makua ja jotka maistuisivat myös nuorille sekä sekasyöjille. Lopulta listalle päättyi niin perinteisempiä suomalaisia ruokia kuin maailmankin makuja.

Poimi tästä ideat herkullisista kasvisruoista
ja hyödynnä ne omassa keittiössäsi!

MA: Shanghai Punajuurivuoka

5,000 kg Apetit Kotimaisia Punajuurisuikeita, pakaste
1,000 kg Apetit Sipulikuutioita, pakaste
0,200 kg valkosipulia
0,900 kg vehnänjyviä
4,600 l kookoskermää
1,800 kg sulatejuustoa
0,200 kg inkivääripyreetä
0,020 kg suolaa
0,004 kg mustapippuria, rouhe
0,050 kg persiljaa, tuore, hienonnettu
0,030 kg korianteria, tuore

1. Pilko valkosipuli pieniksi paloiksi. Paahda Punajuurisuikeet, sipuli ja valkosipuli GN 1/1-65 mm vuossa yhdistelmäuunissa paisto-ohjelmalla 185 °C noin 10 minuuttia.
2. Sekoita paistosta uunissa ja jatka vielä toiset 10 minuuttia. Sekoita paistoksen joukkoon raat vehnänjyvät. Sekoita kulhossa kookoskerma, sulatejuusto ja mausteet tasaiseksi. Kaada seos paistoksen päälle.
3. Jatka paistamista yhdistelmäuunissa 185 °C noin 15 minuuttia. Pudota tämän jälkeen lämpö 160 °C ja paista vielä 20–25 minuuttia. Tarkista kypsytys. Anna paistoksen vetäytyä 20 minuuttia lämpökaapissa 70°C ennen tarjoilua.
4. Lisää hienonnettu persilja-korianterisilppu päälle ennen tarjoilua.

Apetit Kotimainen Punajuurisuike
4,5 kg (3 x 1,5 kg)



6 430103 952472

Apetit Sipulikuutio 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



16430104941779



25:lle
470 g / annos
1 h 20 min.

TI: Thai-Chilikeitto

0,150 l Mildola Rypsiöljyä
0,400 kg Apetit Kotimaisia Porkkanasuikaleita, pakaste
0,400 kg Apetit Paprikasuikale, punainen, tuore
0,250 kg Apetit Herkkusieniviipaleita, tuore
0,400 kg Apetit Purjoviipaleita, pakaste
0,500 kg sokeriherneitä
0,020 kg valkosipulia, tuore
0,050 kg chilejä, punainen, tuore
0,500 kg kidneypapuja, kypsiä, valutettuina
1,800 l kookosmaitoa
2,250 l kasvislientä
0,300 kg chilikastiketta, makeaa
0,200 l limemehua, tuorepuristettua
0,550 kg riisinuudelia
1,200 l vettä
0,100 kg korianteria, tuore

1. Kuumenna öljy laakeassa kattilassa. Lisää kasvisuikaleet, herkkusienet sekä sokeriherneet ja kuullota hetki. Hienonna valkosipuli ja chili. Huuhtelee kidneypavut ja lisää ne pataan. Kuullota vielä hetki.
2. Kuumenna kookosmaito, kasvisliemi ja chilikastike. Lisää kuuma liemi kasvisien sekaan. Kiehauta nopeasti ja lisää limen mehu. Tarkista maku. Keitä nuudeli erikseen, valuta ja jäähdytä. Annostele nuudeleita kulhoon ja kaada kuumaa keittoa päälle. Viimeistelee hienonnetulla korianterilla.

Apetit Kotimainen Porkkanasuikale 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



16430104950603

Apetit Paprikasuikale, punainen 2 kg



6 405412 250601

Apetit Purjoviipale 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



16430104950511

Apetit Herkkusieniviipale 1,5 kg



6 405412 303208



25:lle
300 g / annos
35 min.

VEGAANINEN



25:lle
170 g / annos
50 min.



25:lle
230 g / annos
25 min.

KE: Hermannin Hernepyörökät

0,880 kg Apetit Coleslaw-raastetta, tuore
1,200 kg Apetit Kotimaisia Herneitä, pakaste
0,400 kg Apetit Sipulikuutioita, pakaste
0,600 kg sulatejuustoa
0,002 kg valkopippuria
0,009 kg suolaa
0,200 l Mildola Rypsiöljyä
0,150 l Sweet chili maustekastiketta
0,800 kg Apetit Perunamuusia, pakaste
0,600 kg maissipolentaa

1. Hienonna kutterilla ensin Coleslaw-raaste hienommaksi. Lisää jäiset herneet ja pyöräytä kutterilla, kunnes herneiden rakenne on rikki. Lisää loput aineet polentaa lukuun ottamatta. Hienonna seos tasaiseksi kutterilla. Sekoita polenta hienonnetun massan joukkoon. Anna massan turvota n. 15 minuuttia.
2. Ota lusikalla tai kauhalla annoskoon mukaisia pyörököitä leivinpaperin päälle uunipellille. Paista 175 °C kuivapaistolla noin 22 minuuttia pyörököiden paksuudesta riippuen. Pyörököiden pinnan tulee olla kauniin ruskea ja rapea.

TO: Välimeren Linssimuhennos

0,150 l Mildola Rypsiöljyä
1,400 kg Apetit Linssi-kasvissekoitusta, pakaste
0,800 kg Apetit Kotimaisia Porkkanakuutioita, pakaste
0,200kg Apetit Sipulikuutioita, pakaste
0,150 kg valkosipulia
1,800 kg tomaattimurskaa, Mutti
0,800 l kasvislientä
0,200 l balsamiviinietikkaa
0,100 kg basilikaa, tuore
0,005 kg mustapippuria, rouhe
0,005 kg laakerinlehtiä
0,700 kg fetajuustoa kuutiaina

1. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää Linssi-kasvissekoitus, Porkkanakuutiot ja sipulit kattilaan. Kuullota noin 5 minuuttia.
2. Lisää tomaattimurska, kasvisliemi ja mausteet. Hauduta noin 15 minuuttia. Tarkista maku. Lisää juustokuutiot muhennoksen pinnalle ennen tarjoilua.

Apetit Coleslaw 2 kg



6 405412 103303

Apetit Kotimainen Herne 10 kg (4 x 2,5 kg)



6 430103 952151

Apetit Perunamuusi 6 kg (3 x 2 kg)



6 430103 966608

Apetit Sipulikuutio 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



16430104941779

Apetit Linssi-kasvissekoitus 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



6 430103 952915

Apetit Kotimainen Porkkanakuutio 10 kg (4 x 2,5 kg)



6 430103 952397

Apetit Sipulikuutio 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



16430104941779



25:lle
400 g / annos
1 h 20 min.

PE: Pinaatti-Pestolasagne

0,100 l Mildola Rypsiöljyä
1,250 kg Apetit Sipulikuutioita, pakaste
1,875 kg Apetit Kotimaista Pinaattia paloina, pakaste
2,500 kg tomaattimurskaa, Mutti
1,250 kg pestokastiketta
1,250 kg raejuustoa
1,250 kg fetajuustoa kuutioina
0,090 kg sokeria
1,250 kg lasagnelevyjä
0,930 kg Emmentaljuustoa

1. Kuumenna öljy kattilassa. Hauduta kuumennetussa öljyssä sipuli ja pinaatti. Lisää tomaattimurska, pesto, raejuusto ja fetajuusto. Kiehauta seos. Mausta seos sokerilla.
2. Annoksesta tulee kaksi GN 1/1-65 mm vuokaa. Levitä voideltuun vuokaan ohut kerros kastiketta. Lado päälle lasagnelevyjä, kastiketta ja juustoraastetta. Jatka kunnes vuoassa on 3-4 kerrosta lasagnelevyjä. Jätä päällimmäiseksi vähän kastiketta ja noin puolet juustoraasteesta.
3. Paista lasagnea kiertoilmauunissa 185 °C noin 35 minuuttia. Laske uunin lämpö 140 °C ja jatka paistamista vielä 15 minuuttia. Anna lasagnen levätä noin 15 minuuttia ennen tarjoamista.

Apetit Kotimainen Pinaatti paloina 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



6 430103 950249

Apetit Sipulikuutio 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



16430104941779



25:lle
300 g / annos
1 h 20 min.

MA: Sieni-Vuohenjuustolasagne

0,100 l Mildola rypsiöljyä
2,000 kg Apetit Herkkusieniviipaleita, tuore
0,070 kg valkosipulimurskaa
1,500 kg porkkanaraastetta
0,120 kg tomaattipyreetä
1,250 l kasvislientä
0,005 kg mustapippuria, rouhe
0,500 kg pinaattilasagnelevyjä
0,500 kg vuohenjuustoa

Maitokastike
0,060 kg voita
0,060 kg puolikarkeita
vehnäjauhoja
2,000 l maitoa
0,200 kg Emmentaljuustoa

1. Valmista maitokastike. Sulata voi kattilassa, lisää jauhot ja sekoita tasaiseksi koko ajan sekoittaen. Lisää lämmitetty maito sekä juustoraaste ja sekoita tasaiseksi.
2. Kuullota valkosipuli öljyssä ja lisää joukkoon herkkusienet. Freesaa 3-4 minuuttia ja lisää joukkoon porkkanaraaste ja tomaattipyre. Jatka freesaamista vielä 5 minuuttia. Lisää joukkoon kasvisliemi ja mausta pippurilla.
3. Levitä sieniseosta GN 1/1-65 mm voidellun vuoa pohjalle. Lado päälle tasainen kerros pinaattilasagnelevyjä. Lusikoi puolet sieniseoksesta levyjen päälle. Kaada juustokastiketta sieniseoksen päälle tasaisesti. Leikkaa vuohenjuusto ohuiksi kiekkoiksi ja asettele ne tasaisesti vuokaan. Lado kerros pinaattilasagnelevyjä, loput sieniseoksesta ja osa juustokastikkeesta. Lado päälle kerros lasagnelevyjä. Kaada loput juustokastikkeesta tasaisesti päälle ja ripottele loput juustoraasteesta ja vuohenjuustosta tasaisesti pinnalle.
4. Paista 185 °C noin 35 minuuttia. Laske lämpö 140 °C ja paista vielä 10 minuuttia. Anna lasagnen levätä noin 15 minuuttia ennen tarjoamista.

Apetit Herkkusieniviipale 1,5 kg



6 405412 303208



TI: Herkkusieni-kookoskeitto

0,500 kg Apetit Sipulikuutioita, pakaste
3,500 kg Apetit Herkkusieniviipaleita, tuore
6,250 l kasvislientä
0,080 kg suolaa
0,025 kg korianteria, jauhe
0,004 kg mustapippuria, rouhe
0,180 l limenmehua, tuorepuristettu
1,250 l kookosmaitoa
0,095 kg korianteria, tuore, hienonnettu

Paista sipulit ja herkkusienet kattilassa, kunnes sienistä irtoava neste on lähes haihtunut. Lisää joukkoon kasvisliemi ja kiehauta. Lisää mausteet, limen mehu ja kookosmaito. Keitä miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia välillä sekoittaen. Viimeistele keitto hienonnetulla korianterilla.

Apetit Herkkusieniviipale 1,5 kg



Apetit Sipulikuutio 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



KE: Kasvispyörökät, tomaattisalsaa ja kookosriisiä

3,600 kg Apetit Kasvispyörökiitä, pakaste

Kookosriisi:

1,500 kg basmatiriisiä
2,500 l vettä
0,500 l kookosmaitoa
0,015 kg suolaa

Tomaattisalsaa:

0,750 kg Apetit Tuoretomaattisalsaa, mieto
0,400 kg paseerattua tomaattia tai tomaattimurskaa
0,200 kg Apetit Punasipulia hakattu, tuore
0,080 kg korianteria, tuore, hienonnettu
0,100 l limenmehua, tuorepuristettua
0,025 kg suolaa
0,020 kg sokeria

1. Huuhtelee riisi kylmällä vedellä. Mittaa kookosriisin aineet GN 1/1-65 mm vuokaan ja sekoita tasaiseksi. Paista 200 °C uunissa kannen alla noin 40 minuuttia. Sekoita ja anna höyrystyä kannen alla 5 minuuttia.
2. Paista Apetit Kasvispyörökät jäisenä yhdistelmäuunissa GN 1/1-65 mm vuoassa kiertoilmapaistolla 160 °C noin 20–25 minuuttia.
3. Sekoita salsan aineet yhteen ja anna maustua kylmässä noin 10 minuuttia ennen tarjoilua.

Apetit Kasvispyörökiitä, kypsä 3,6 kg (160 kpl á 22 g)



Apetit Tuoretomaattisalsa Mieto 1,5 kg



Apetit Punasipuli hakattu 1 kg



TO: Pähkinäinen tofuwokki

Kastike:

0,125 l soijakastiketta
0,030 l tabascoa
0,030 kg inkivääriä, tuoretta, raastettuna
0,030 kg valkosipulimurskaa
0,060 kg fariinisokeria
0,075 l Mildola rypsiöljyä
0,125 l vettä
0,250 kg maapähkinävoita
0,045 l seesamiöljyä
0,125 l riisiviinietikkaa

2,000 kg Apetit Talon Kasvissekoitusta, tuore tai Apetit Bankettisekoitusta à la carte

1,000 kg tofua
0,020 kg suolaa
0,500 kg cashewpähkinöitä paahdettuna

1. Sekoita kastikkeen aineet keskenään, kiehauta ja pidä lämpimänä.
2. Paista kasvikset kuumalla pannulla, jotta kasvikset kypsyvät ja saavat väriä. Lisää joukkoon kuutioitu tofu ja paahda kunnes tofussa on väriä. Mausta suolalla. Lisää wokki GN 1/1-65mm vuokaan ja kaada kastike kasvien päälle. Sekoita tasaiseksi. Viimeistele annos paahdetuilla cashewpähkinöillä ja tarjoile wokki nuudeliin tai riisiin kera.

Apetit Talon Kasvissekoitus 2 kg



Apetit Bankettisekoitus à la carte 10 kg



PE: Talon Kasvispihvit, punajuuriipyree ja päärynäkastike

3,600 kg Apetit talon kasvispihvejä, pakaste

Päärynäkastike
0,600 kg päärynöitä, kuorittu, raastettu
1,000 kg Turkilaista jogurtia
0,030 kg Inkivääriä, tuore, raastettu
0,030 kg minttu, tuore, raastettu
0,020 kg suolaa
0,001 kg mustapippuria

Punajuuriipyree:

4,500 kg Apetit punajuuri lohkoja, tuore
0,050 kg valkosipulia
0,050 l punaviinietikkaa
0,010 kg timjamia, kuivattu
0,060 kg suolaa
0,030 kg sokeria
0,400 kg voita
0,150 l ranskankermaa

1. Valmista päärynäkastike. Valuta raastetut päärynät siivilässä ja sekoita kastikkeen aineet yhteen. Anna maustua kylmässä vähintään 20 minuuttia.
2. Paahda punajuuret uunissa 200°C 30–40 minuuttia, kunnes punajuuri on kypsä läpikotaisin. Anna jäähtyä hetki. Laita punajuuret, timjami, punaviinietikka, suola ja sokeri tehosekoittimeen ja soseuta tasaiseksi. Lisää joukkoon voi sekä ranskankerma. Aja pyree tasaiseksi ja tarkista maku.
3. Lado kasvispihvit kohmeisena GN 1/1-65mm vuokaan limittäin ja paahda, yhdistelmäuunissa 160 °C, kosteus 30 %, 20–25 min. Tarjoile kasvispihvit punajuuriipyreen sekä päärynäkastikkeen kera.

Apetit Talon Kasvispihvi kypsä 4 kg (53 kpl á 75 g)



Apetit Punajuuri lohko 2,5 kg



MA: Paahdettu juuressosekeitto

0,400 kg juuriselleriä, kuorittu
0,080 kg valkosipulia
0,950 kg Apetit Kotimaisia Palsternakkasuikaleita, pakaste
0,650 kg Apetit Kotimaisia Lanttukuutioita, pakaste
1,000 kg Apetit Perunasoppakuutioita, tuore
0,400 kg Apetit Sipulikuutioita, pakaste
0,060 kg Mildola Rypsiöljyä
4,300 l kasvislientä
0,400 l kaurakermaa
0,020 kg suolaa
0,003 kg mustapippuria, rouhe
0,060 kg sitruunamehua
0,200 kg pinjansiemeniä

1. Leikkaa selleri kuutioiksi. Kuori valkosipulinkynnet. Voitele GN 1/1-65 mm vuoka vuokasprayllä ja laita kasvikset vuokaan, lisää öljy ja sekoita. Paahda kasviksia uunissa kuivapaistossa 175 °C noin 30 minuuttia.
2. Kiehauta kasvisliemi. Lisää kasvikset kuumaan kasvisliemeen. Soseuta tasaiseksi.
3. Lisää joukkoon kaurakerma. Kuumenna. Mausta suolalla, mustapippurirouheella ja sitruunamehulla. Paahda pinjansiemenet kullanuskeiksi ja ripottele valmiin keiton päälle.

Apetit Lanttukuutio 10 kg (4 x 2,5 kg)



6 430103 952250

Apetit Kotimainen Palsternakkasuikale 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



16430104950610

Apetit Perunasoppakuutio 15 mm 5 kg



6 405412 310800

Apetit Sipulikuutio 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



16430104941779

TI: Kreikkalainen keitto

1,000 kg Apetit Sipulikuutioita
0,800 kg Apetit Paprikasuikalesekoitusta, tuore
0,100 kg valkosipulimurskaa
0,400 kg tomaattimurskaa
0,800 kg tomaattipyreetä
2,700 l kasvislientä
0,250 kg oliiveja, vihreitä, viipaleina
0,400 kg fetajuustoa kuutioina
0,015 kg suolaa
0,005 kg basilikaa
0,004 kg chilimausteseosta
0,002 kg cayennepippuria
0,002 kg pippurisekoitusta
0,100 kg ketsuppia
0,033 kg hunajaa
0,004 kg currya

Freesaa sipulikuutiot, paprikasuikaleet ja valkosipuli öljyssä. Lisää tomaattimurska, tomaattise sekä kasvisliemi. Keitä noin 4-5 minuuttia. Lisää loput ainekset ja anna kiehua vielä 6 minuuttia. Lisää mausteet ja sekoita tasaiseksi. Tarkista maku ja tarjoa.

Apetit Paprikasuikalesekoitus 2 kg



6 405412 250502

Apetit Sipulikuutio 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



16430104941779



25:lle
300 g / annos
45 min.

VEGAANINEN



25:lle
250 g / annos
30 min.



25:lle
320 g / annos
40 min.

KE: Punajuurimunakas

1,900 kg Apetit Kotimaisia Punajuurisuikaleita, pakaste
0,950 kg Apetit Punasipulia hakattu, tuore
0,190 l Mildola rypsiöljyä
3,600 kg kananmunia
0,015 kg suolaa
0,002 kg mustapippuria, rouhe
1,420 kg fetajuustoa kuutioina
0,050 kg ruohosipulia, tuore
0,050 kg persiljaa, tuore, hienonnettu
1,200 kg jogurttia, maustamaton

1. Paista punajuurisuikaleita ja punasipulia öljyssä pannulla noin 8 minuuttia, kunnes ne ovat pehmeitä. Riko munat ja sekoita mausteet munaseokseen. Lisää murustettu feta, hienonnetut yrtit ja jogurtti. Vatkaa tehosekoittimella. Laita leivinpaperi GN 1/1-65 mm vuolan pohjalle ja levitä punajuuri-sipulisekoitus sen päälle. Kaada munamassa päälle. Paista uunissa 200 °C noin 25 minuuttia. Annoksesta tulee 2 GN 1/1-65 mm vuokaa. Leikkaa haluamaasi muotoon.

Apetit Kotimainen Punajuurisuikale 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



6 430103 952472

Apetit Punasipuli hakattu 1 kg



6 405412 318400

TO: Kasvispihvit, lämmin kaalisalaatti ja korianterikastiketta

3,500 kg Apetit Kasvispihvejä, pakaste

Kastike:

1,640 l ranskankermaa
0,080 kg valkosipulimurskaa
0,025 kg tuore korianteria
0,020 kg suolaa
0,050 l limemehua, tuorepuristettua

Soija-kaalisalaatti:

0,120 l Mildola Rypsiöljyä
4,000 kg Apetit Kaalisuikaleita, ohut
0,020 l seesamiöljyä
1,230 kg Apetit Parsakaalidippiä, tuore
0,185 kg lehtikaalia, ruodittu ja paloitetu
0,040 l soijakastiketta light

1. Valmista kastike: sekoita ranskankerman joukkoon muut aineet ja sekoita. Anna maustua kylmässä vähintään 15 minuuttia.
2. Lado kasvispihvit kohmeisena GN-vuokaan limittäin. Kuumenna pihvit yhdistelmäuunissa 160 °C, kosteus 30%, noin 20–25 minuuttia.
3. Hauduta kaalisuikaleita paistinpannalla, kunnes ne alkavat hieman kypsyä. Lisää joukkoon parsakaali, paloitetu lehtikaali sekä soija. Hauduta noin 5 minuuttia, kunnes parsakaali on hieman kypsytynyt, mutta vielä rapea. Tarjoile Kasvispihvit soija-kaalisalaatin sekä korianterikastikkeen kera.

Apetit Kasvispihvi kypsä 3,4 kg (54 kpl á 62 g)



6 430104 965303

Apetit Kaalisuikale ohut 2 kg



6 405412 305202

Apetit Parsakaalidippi 1 kg



6 405412 100944



25:lle
400 g / annos
40 min.



PE: Sieni-kasvistäytteiset pinaattiletut

Pinaattiletut:

0,670 kg Apetit Kotimaista Pinaattia paloina, pakaste
1,640 l maitoa
0,435 kg gluteenitonta jauhoseosta
0,250 kg kaurajauhoa
0,017 kg suolaa
0,017 kg sokeria
0,670 kg kananmunia

Täyte:

1,200 kg Apetit herkkusieniviipaleita, tuore
1,800 kg Apetit Paola-
kasvissekoitusta, pakaste
0,030 kg valkosipulimurskaa
0,200 l Mildola Rypsiöljyä
0,002 kg mustapippuria, rouhe
0,025 kg suolaa
0,650 l kuohukermaa
0,320 kg juustoraastetta

1. Valmista täyte: freesaa valkosipulia rypsiöljyssä noin 1 minuutti ja lisää joukkoon herkkusienet sekä Paola-kasvissekoitus. Jatka kuullottamista vielä noin 10 minuuttia, kunnes kasvikset ovat kypsiä ja neste on haihtunut pannulta. Lisää mausteet ja kerma. Anna muhentuua noin 5 minuuttia. Ota kasvissekoitus pois liedeltä ja lisää joukkoon juustoraaste. Anna jäähtyä.
2. Valmista letut. Sekoita maitoon jauhohot, suola ja sokeri. Erottele keltuainen ja valkuainen. Lisää keltaiset ja pinaatti lettutaikinan joukkoon. Vaahdota valkuaiset ja sekoita nostellen massan joukkoon. Annostele 1,5 dl taikinaa öljytylle pannulle ja paista kypsäksi molemmin puolin. Annostele täytettä noin 70 g lettujen väliin. Lado letut GN 1/1-65mm vuokaan ja paahda 150 °C noin 7–8 minuuttia.

Apetit Kotimainen Pinaatti paloina 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



6 430103 950249

Apetit Herkkusieniviipale 1,5 kg



6 405412 303208

Apetit Paola 10 kg (4 x 2,5 kg)



6 430103 952298

MA: Aurajuustoinen Quorn-pasta

0,375 kg cashewpähkinöitä
1,875 kg quornkuutioita
0,425 kg Apetit Purjorenkaita, tuore
0,625 l kuohukermaa
1,250 kg Penne pastaa
1,250 kg Apetit Kotimaista Pinaattia paloina, pakaste
0,650 kg sinihomejuustoa
0,007 kg suolaa
0,004 kg mustapippuria, rouhe
0,002 kg valkopippuria

1. Paahda rouhitut cashewpähkinät uunissa 140 °C noin 10 minuuttia, kunnes ne ovat kauniin ruskeita.
2. Paista quornkuutioita, kunnes ne ovat saaneet kauniin värin pintaan. Lisää purjospuliviipaleet ja freesaa. Laita pastan keitinvesi kiehumaan. Lisää kerma quornin joukkoon ja laita pastat kiehumaan.
3. Laita kerman joukkoon pinaatti ja mausteet, anna hautua hetken. Sekoita kypsäksi keitetty pasta kastikkeen joukkoon. Ripottele pinnalle aurajuustoa ja paahdettua cashewpähkinämurua.

Apetit Purjorengas 1 kg



6 405412 320007

Apetit Kotimainen Pinaatti paloina 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



6 430103 950249

TI: Kookos-bataattikeitto

2,630 kg Apetit Bataattikuutioita
0,165 l Mildola Rypsiöljyä
0,007 kg inkivääriä, tuore, pieninä kuutioina
0,003 kg chilejä, punainen, tuore

0,395 kg linssejä, kuivattu
1,300 l kookosmaitoa
3,400 l kasvislientä
0,165 kg limeä
0,130 kg kurpitsansiemeniä

1. Sekoita bataattikuutiot ja rypsiöljy. Levitä kuutiot uunipellille ja paahda 200 °C 15 minuuttia tai kunnes kuutiot ovat saaneet väriä pintaan. Lisää inkivääri ja chili ja paahda vielä pari minuuttia. Kaada paahdetut bataatit, chilit sekä inkivääri kattilaan. Lisää huuhdellut linsit ja kaada päälle kookosmaito sekä kasvisliemi. Hauduta, kunnes bataatit ja linsit ovat kypsiä.
2. Paahda kurpitsan siemenet 200 °C noin pari minuuttia. Soseuta seos ja lisää limen raastettu kuori ja puristettu mehu. Tarkista maku ja lisää suolaa tarpeen mukaan. Tarjoile paahdettujen kurpitsansiementen kera.

Apetit Bataattikuutio 20 mm 2,5 kg



6 405412 103204

KE: Sieni-kasvispihvit, tomaatti-inkiväärikastike ja bulgurpaistos

Sieni-kasvispihvit:

1,500 kg Apetit Herkkusieniviipaleita, tuore
0,200 kg voita
0,040 kg suolaa
0,002 kg mustapippuria, rouhe
0,300 kg kesäkurpitsaraastetta
0,700 kg Apetit Kasvispihviraastetta, tuore
0,240 kg kananmunia
0,500 l soijakermaa
0,200 kg perunajauhoa
0,020 kg timjamia, tuore

Inkivääri-tomaattikastike:

0,100 l Mildola Rypsiöljyä
1,000 kg Apetit Sipulikuutioita, pakaste
0,080 kg valkosipulia
0,100 kg inkivääriä, tuore, raastettuna
0,200 kg tomaattipyreetä
2,400 kg tomaattimurskaa

0,006 kg chilijauhetta

0,030 kg sokeria
0,035 kg suolaa
0,002 kg mustapippuria, rouhe
1,200 l kasvislientä
0,080 kg persiljaa, tuore, hienonnettu

Bulgurpaistos:

1,560 kg bulguria
1,200 kg Apetit Ratatouillea, tuore
3,000 l kasvislientä
0,060 l oliiviöljyä
0,050 kg valkosipulia
0,200 l sitruunamehua
0,030 kg suolaa
0,002 kg mustapippuria, rouhe
0,050 kg minttua, tuore, hienonnettu
0,050 kg persiljaa, tuore, hienonnettu

1. Valmista pihvit: paista hienonnetut herkkusienet voissa ja mausta suolalla sekä mustapippurilla. Anna jäähtyä hetki. Yhdistä kaikki loput aineet herkkusienten kanssa ja sekoita tasaiseksi. Muotoile massasta 75 g kokoisia pihvejä ja paahda 200 °C uunissa noin 10–15 minuuttia.
2. Valmista kastike. Kuumenna öljy kattilassa, lisää sipulit ja inkivääri. Kuullota noin 3 minuuttia ja lisää tomaattipyreetä. Jatka kypsennystä vielä noin 2 minuuttia. Lisää joukkoon tomaattimurska, mausteet, kasvisliemi ja persilja. Anna kypsyä noin 30 minuuttia. Aja kastike tasaiseksi joko sauvasekoittimella tai tehosekoittimella. Tarkista maku ja mausta tarvittaessa.
3. Valmista bulgurpaistos. Keitä bulguria 8 minuuttia kasvisliemessä. Valuta lävikössä ja anna höyrystyä. Friesaa valkosipulia oliiviöljyssä noin 1 minuutti ja lisää joukkoon ratatouille kasvikset. Jatka kypsennystä noin 3 minuuttia ja lisää joukkoon keitetty bulgur. Mausta sitruunamehulla, suolalla ja mustapippurilla. Lisää joukkoon lopuksi minttu ja persilja. Tarjoile.

Apetit Herkkusieniviipale 1,5 kg



6 405412 303208

Apetit Kasvispihviraaste 2 kg



6 405412 339009

Apetit Sipulikuutio 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



16430104941779

Apetit Ratatouille 2 kg



6 405412 255507



TO: Sieni-soijarouhepaistos

0,230 kg soijarouhetta, tummaa
1,400 l kasvislientä
0,130 l Mildola Rypsiöljyä
0,970 kg Apetit Punasipulia, hakattu, tuore
1,160 kg Apetit Herkkusieniviipaleita, tuore
0,070 kg chilejä, punainen, tuore
0,090 kg valkosipulimurskaa
0,001 kg valkopippuria
0,001 kg mustapippuria, rouhe
0,026 kg suolaa
0,019 kg korianteria, tuore, hienonnettu

1. Keitä kuivaa soijarouhetta 5 minuuttia kasvisliemessä. Valuta lopuksi siivilän läpi ylimääräinen neste pois. Ruskista kypsää soijarouhetta pannulla rypsiöljyssä noin 3 minuuttia. Lisää punasipuli, herkkusieniviipaleet, silputtu chili, valkosipulimurska, valkopippurijauhe, mustapippurirouhe ja suola. Anna kypsä liedellä, kunnes sienet ovat pehmenneet.
2. Lisää tarjoiluvaiheessa pinnalle silputtua korianteria.

Apetit Punasipuli hakattu 1 kg



6 405412 318400

Apetit Herkkusieniviipale 1,5 kg



6 405412 303208

PE: Kasvispaella

0,100 l Mildola Rypsiöljyä
0,250 kg Apetit Sipulikuutiota, pakaste
0,600 kg Apetit Kesäkurpitsasuikaleita, tuore
0,900 kg Apetit Paprikakuutioita, punainen, tuore
0,900 kg Apetit Herkkusieniviipaleita, tuore
0,030 kg valkosipulimurskaa
0,005 kg kurkumaa
0,002 kg cayennepippuria
0,004 kg savupaprikaa, jauhe
0,003 kg mustapippuria, rouhe
0,800 kg pitkäjyväistä, puuroutumatonta riisiä
1,600 l kasvislientä
0,030 kg suolaa
0,600 kg Apetit Kotimaisia Herneitä, pakaste
0,400 kg kik-herneitä, säilyke
0,100 l appelsiinitäysmehua
0,050 l sitruunamehua

Viimeistelyyn
sitruunanlohkoja ja persiljaa

1. Laita 1/1-65 GN astiaan öljy, sipulit, kesäkurpitsa, paprika ja herkkusieniviipaleet. Paista yhdistelmäunissa 200 °C noin 5–10 minuuttia
2. Ota vuoka uunista ja sekoita joukkoon riisi. Lisää joukkoon kasvisliemi ja mausteet. Sekoita aineet hyvin ja jatka kypsennystä 160 °C noin 20–25 minuuttia. Kun riisi on lähes kypsä, lisää joukkoon valutetut kik-herneet, Herneet ja sitruusmehut. Kypsennä vielä muutama minuutti. Tarkista maku
3. Viimeistele sitruunanlohkoilla ja hienonnetulla persiljalla.

Apetit Sipulikuutio 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



16430104941779

Apetit Kesäkurpitsasuikale 2 kg



6 405412 306407

Apetit Paprikakuutio 10 mm punainen 2 kg



6 405412 312200

Apetit Herkkusieniviipale 1,5 kg



6 405412 303208

Apetit Kotimainen Herne 10 kg (4 x 2,5 kg)



6 430103 952151



25:lle
320 g / annos
60 min.

MA: Porkkanapyörykät ja sieniperunapaistos

3,500 kg Apetit Porkkanapyöryköitä, pakaste
0,100 l oliiviöljy
0,030 kg valkosipulimurskaa
0,005 kg sitruunankuorta, raastettu

Sieni-perunapaistos:

0,600 kg Sienikuutioita, Sauvon
0,300 kg Apetit Punasipulia, hakattu, tuore
2,400 kg Apetit Perunaviipaleita, tuore
0,900 kg hapankaalia, säilyke
0,600 kg tofua
0,025 l kasvisfondia
0,005 kg suolaa
0,050 kg siirappia
0,001 kg mustapippuria, rouhe
0,500 kg juustoraastetta (mozzarella)

1. Valuta sienet ja freesaa ne punasipulin kanssa pannulla. Lisää ainesosat kerroksittain voideltuun GN 1/1-65 mm vuokaan ja sekoita hieman rakennetta. Paista 160 °C uunissa yhdistelmäpaistolla noin 40 minuuttia. Lisää päälle juustoraaste ja paahda uunissa vielä noin 10 minuuttia, kunnes pinnalla on hyvä väri.
2. Lado Porkkanapyörykät GN 1/1-65 mm vuokaan jäisenä. Sekoita öljy, valkosipuli sekä sitruunankuori. Pirskottele öljy Porkkanapyöryköiden päälle. Paista Porkkanapyörykät yhdistelmäuunissa kiertoilmapaistolla 160 °C 20-25 min.

Apetit Porkkanapyörykkä kypsä 4 kg (180 kpl á 22 g)



Apetit Perunaviipale 4mm 5 kg



Apetit Punasipuli hakattu 1 kg



25:lle
250 g / annos
30 min.

VEGAANINEN

TI: Mausteinen savupaprikakeitto

0,280 kg Apetit Paprikakuutioita, punainen, tuore
0,200 kg Apetit Sipulia, hakattu, tuore
0,025 kg cayenepippuria
0,025 kg savupaprikaa, jauhe
0,025 kg valkosipulimurskaa
0,002 kg mustapippuria, rouhe
0,875 kg Apetit Vegemix-kasvissekoitusta, pakaste
0,625 kg perunakuutioita, kypsä, vakuumi
2,500 l kasvislientä
2,000 kg Apetit Tuoretomaattisalsaa, tulinen, tuore
0,010 kg suolaa
0,038 kg korianteria, tuore, hienonnettu

1. Freesaa paprikakuutiot ja sipulikuutiot öljyssä kattilassa. Lisää joukkoon mausteet ja jatka kuullotusta 5 minuuttia. Lisää joukkoon kasvikset ja kasvisliemi. Anna kiehua noin 10 minuuttia. Lisää joukkoon Tuoretomaattisalsa. Anna kypsä 2 minuuttia. Mausta suolalla ja tarkista maku. Viimeistele keitto hienonnetulla korianterilla tai lehtipersijalla.

Apetit Paprikakuutio 10 mm punainen 2 kg



Apetit Sipulikuutio 1 kg



Apetit Vegemix 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



Apetit Tuoretomaattisalsa tulinen 1,5 kg



KE: Kasvis-kvinoapihvit, pestokasvikset ja hernekastiketta

3,500 kg Apetit Kasvis-Kvinoapihvejä, pakaste

Kastike:

1,400 kg Apetit Kotimaisia Herneitä, pakaste

0,080 kg hunajaa

0,060 l omenaviinietikkaa

0,005 kg suolaa

0,020 l limemehua, tuorepuristettua

0,400 kg ranskankermaa

Pestokasvikset:

3,200 kg Apetit Linssi-kasvissekoitusta, pakaste

0,050 kg suolaa

0,100 kg pestokastiketta

0,300 kg maapähkinöitä, kuorittu

0,100 l oliiviöljyä

Viimeistelyyn

tuoretta basilikaa

1. Valmista kastike. Laita sulatetut herneet tehosekoittimeen ja jauha tasaiseksi. Lisää kaikki loput aineet ja sekoita vielä muutama minuutti. Tarkista maku.

2. Voitele GN 1/1-65mm vuoka. Sekoita Linssi-kasvissekoituksen joukkoon suola, pestokastike, maapähkinät ja oliiviöljy. Levitä seos vuokaan pohjalle ja lada päälle Kasvis-kvinoapihvit. Kuumenna pihvit yhdistelmäuunissa kiertoilmapaistolla 160 °C 20-25 minuuttia. Viimeistele ruoka ripottelemalla päälle tuoretta basilikaa.

Apetit Kotimainen Herne 10 kg (4 x 2,5 kg)



6 430103 952151

Apetit Linssi-kasvissekoitus 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



6 430103 952915

Apetit Kasvis-kvinoapihvi kypsä 4 kg (54 kpl á 74 g)



6 430103 965243

TO: Savu-kasviskarjalanpaisti

2,500 kg Apetit Kotimaisia Isoja juureskuutioita, pakaste

0,500 kg Apetit Sipulikuutioita, tuore

0,025 kg valkosipulia

0,125 l Mildola Rypsiöljyä

2,500 l kasvislientä

0,250 l balsamiviinietikkaa

0,375 kg fariinisokeria

0,013 kg timjamia, kuivattu

0,013 kg salviaa, kuivattu

0,013 kg rosmariinia, kuivattu

0,013 kg suolaa

0,013 kg savuaromia, spray, Menu

1,500 kg leipäjuustoa

0,100 kg persiljaa, tuore, hienonnettu

1. Laita kasvikset öljyn kanssa GN vuokaan. Paahda yhdistelmäuunissa 190 °C noin 10 minuuttia niin, että juurekset saavat värä pintaan. Sekoita nesteistä ja mausteista liemi.

2. Kaada liemi juuresten päälle ja jatka kypsentämistä 160 °C 20 minuuttia. Leikkaa leipäjuusto 2 x 2 cm paloiksi ja lisää ne juuresten joukkoon kevyesti sekoittaen. Kuumenna vielä 2 minuuttia.

3. Lisää hienonnettu persilja ennen tarjoamista.

Apetit Kotimaiset Isot Juureskuutiot 4,5 kg



6 430103 952588

Apetit Sipulikuutio 1 kg



6 405412 322551





PE: Kesäkurpitsapasta

1,800 kg Apetit Kesäkurpitsasuikaleita, tuore
 0,250 kg kurpitsansiemeniä
 1,250 kg pastaa esim. farfalle
 0,350 kg fetajuustoa kuutioina
 0,100 l Mildola rypsiöljyä
 0,025 l sitruunamehua
 0,025 kg sokeria
 0,002 kg mustapippuria, rouhe
 0,100 kg minttua, tuore
 0,005 kg suolaa

1. Laita kesäkurpitsasuikaleet ja kurpitsansiemenet molemmat eri GN 1/1-65 vuokiin. Paista Kesäkurpitsasuikaleet yhdistelmäpaistolla 180 °C 18 minuuttia. Paahda kurpitsansiemenet uunissa kuivapaistolla 180 °C 6 minuuttia. Keitä pasta suolatussa vedessä. Yhdistä paiston jälkeen siemenet ja Kesäkurpitsasuikaleet.
2. Murusta fetajuustokuutiot kesäkurpitsan ja siementen päälle.
3. Yhdistä öljy, sitruunamehu, sokeri sekä mustapippurirouhe ja sekoita kastikkeeksi. Kaada kastike muiden ainesosien päälle vuokaan ja sekoita ainekset. Lisää lopuksi hienonnetut mintun lehdet ja mausta suolalla.

Apetit Kesäkurpitsasuikale 2 kg



MA: Paimenen kasvispaistos

2,500 kg Apetit perunamuusia, pakaste
 0,625 l kaurajuomaa
 0,125 l Mildola Rypsiöljyä
 0,003 kg suolaa
 0,002 kg mustapippuria, rouhe
 0,125 l Mildola Rypsiöljyä
 0,875 kg Apetit Sipulirenkaita, tuore
 2,000 kg Apetit Herkkusieniviipaleita, tuore
 2,000 kg Apetit Linssi-kasvissekoitus, pakaste
 0,500 kg Apetit Kotimaista Pinaattia paloina, pakaste
 0,025 kg timjamia
 0,003 kg suolaa
 0,001 kg mustapippuria, rouhe
 0,250 kg korppujauhoa (gluteenitonta)
 0,125 kg margariinia

1. Laita perunamuusipelletit, kaurajuoma ja öljy GN 1/1-65 vuokaan. Kuumenna yhdistelmäuunissa 160 °C noin 20 minuuttia. Mausta suolalla ja pippurilla. Jäähdytä.
2. Kuumenna pannu ja lisää öljy. Paista sipulit, sienet ja Linssi-kasvissekoitus pannulla kevyesti. Lisää joukkoon pinaattipelletit ja mausta.
3. Voitele GN 1/1-100 vuoka. Levitä kasvisseos vuoaan pohjalle. Päällystä seos muusilla. Ripottele pinnalle korppujauhoa ja kasvisrasva. Paista yhdistelmäuunissa 180 °C noin 20 minuuttia, kunnes pintaan on tullut hyvä väri.

Apetit Perunamuusi 6 kg (3 x 2 kg)



Apetit Sipulirengas 1 kg



Apetit Herkkusieniviipale 1,5 kg



Apetit Linssi-kasvissekoitus 4,5 kg (3 x 1,5 kg)



Apetit Kotimainen Pinaatti paloina 4,5 kg (3 x 1,5 kg)





TI: Aasialainen keitto

1,000 kg Apetit Kaalisuikaleita, tuore
0,300 kg Apetit Purjorenkaita, tuore
0,050 kg chilejä, punainen, tuore
0,050 l Mildola rypsiöljyä
0,030 kg inkivääriä, tuore, pieninä kuutioina
0,400 kg siitakesieniä
0,050 l riisiviinietikkaa
0,070 l soijakastiketta
0,050 kg hunajaa, juokseva
4,000 l kasvislientä
0,030 kg merisuolaa
0,400 kg Vihreitä Papuja paloina, pakaste

Kuullota kasvikset öljyssä noin 8 minuuttia. Yhdistä loput ainekset ja lisää kasvien joukkoon. Kiehauta. Lisää lopuksi pavut ja kypsennä 2 minuuttia. Tarkista maku ja tarjoile.



KE: Peruna-kasvisrulla ja remouladekermaviiliä

Pohja:
1,500 kg Apetit Perunamuusia, pakaste
0,200 l maitoa
0,480 kg kananmunia
0,200 kg juustoraastetta, mozzarella
0,001 kg valkopippuria
0,010 kg suolaa

Täyte:
0,800 kg Apetit Linssi-kasvissekoitusta
0,400 kg maustamatonta tuorejuustoa
0,060 kg chilikastiketta
0,010 kg hunajaa
0,005 kg suolaa
0,001 kg pippurisekoitusta
0,020 l soijakastiketta

Kastike:
0,100 kg Apetit Sipulia, hakattu, tuore
1,000 kg kermaviiliä
0,200 kg suolakurkkua
0,100 kg kapriksia
0,020 kg persiljaa, tuore, hienonnettu
0,050 kg Dijon-sinappia
0,020 kg suolaa
0,020 kg sokeria
0,001 kg mustapippuria, rouhe

1. Valmista kastike. Yhdistä kastikkeen ainekset ja sekoita tasaiseksi. Tarkista maku. Anna maustua kylmässä vähintään 30 minuuttia.
2. Valmista pohja. Laita perunamuusiainekset ja maito GN 1/1-65 mm vuokaan ja kuumenna valmistusohjeen mukaan uunissa ja jäähdytä.
3. Erottele kananmunista keltuaiset ja valkuaiset. Lisää valkuaisiin ripaus suolaa ja vatkaa mahdollisimman kovaksi vaahdoksi. Lisää kaikki muut ainekset paitsi valkuaisvahto jäähtyneeseen perunamuusiin. Viimeisenä nostele varovaisesti valkuaisvahto muusin sekaan. Levitä seos voidellulle

uunipellille, kuten kääretorttupohja. Paista 200 °C uunissa noin 15–20 minuuttia. Paiston jälkeen kumoa pohja toiselle leivinpaperille. Jäähdytä.
4. Valmista täyte. Höyrytä kasvissekoitus ja jäähdytä se. Sekoita kaikki täytteen ainekset tahnaiksi. Levitä seos tasaisesti jäähtyneen pohjan päälle. Rullaa pohja kuten kääretorttu leivinpaperia hyväksi käyttäen. Anna rullan levätä noin 1 h ja leikkaa se noin 140–150 g annospaloiksi ja kokoa limittäin 1/1 GN vuokaan. Lämmitä 150 °C yhdistelmäpaistossa noin 10 minuuttia.



TO: Meksikolaiset kasvispihvit, tomaattiriisi ja salsa verde

3,500 kg Apetit Kasvispihvejä Mexican, pakaste

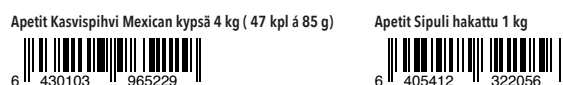
Tomaattiriisi:

1,200 kg tomaattimurskaa
0,320 kg Apetit Sipulia, hakattu, tuore
0,050 kg valkosipulia
0,010 kg juustokuminaa
0,006 kg chilijä, punainen, tuore
0,020 kg suolaa
0,200 l Mildola rypsiöljyä
1,600 l kasvislientä
1,600 kg pitkäjyväistä, puuroutumatonta riisiä
0,050 kg korianteria, tuore, hienonnettu

Salsa verde:

1,500 kg tomatioilla
0,150 kg Apetit Sipulia, hakattu, tuore
0,100 kg korianteria, tuore
0,050 kg jalopenomurskaa
0,100 l limemehua, tuorepuristettua
0,025 kg suolaa
0,012 kg sokeria

1. Valmista salsa verde. Poista tomatilloista kuiva kuori ja huuhtelee huolellisesti. Puolita tomatillot ja levitä ne uunipellille ja paahda 200 °C uunissa noin 10 minuuttia. Poista jalopenoista kannat ja siemenet. Laita kaikki ainekset kutterikulhoon ja aja tasaiseksi. Tarkista maku ja mausta tarvittaessa. Anna maustua kylmässä 30 minuuttia.
2. Valmista tomaattiriisi. Laita tehosekoittimeen tomaattimurska, sipulit, mausteet ja öljy. Hienonna tasaiseksi. Levitä riisi GN 1/1-65mm vuokaan. Kaada päälle tomaattikastike ja kasvisliemi. Sekoita tasaiseksi. Paista 200 °C uunissa kannen alla noin 40 minuuttia. Sekoita ja anna höyrystyä kannen alla 5 minuuttia.
3. Lado kasvispihvit kohmeisena GN 1/1-65mm voideltuun vuokaan. Paista pihvit yhdistelmäuunissa kiertoilmapaistolla 160 °C 20–25 min. Koristele tomaattiriisi limelohkoilla ja tuoreella korianterilla.



25:lle
350 g / annos
60 min.

PE: Kasvis-papukroketit, currypaahdettua bataattia ja harissajogurttia

3,500 kg	Apetit Kasvis-Papukroketteja, pakaste	0,200 l	sitruunamehua
2,200 kg	Apetit Bataattikuutioita, tuore	0,300 kg	cashewpähkinöitä, paahdettuna
1,500 kg	Apetit Kukkakaalidippiä, tuore	Kastike:	
0,150 l	Mildola Rypsiöljyä	1,500 kg	Turkkilaista jogurttia
0,015 kg	currya	0,040 kg	persiljaa, tuore, hienonnettu
0,010 kg	juustokuminaa	0,040 l	harissaa
0,005 kg	chilijauhetta	0,010 kg	juustokuminaa
0,010 kg	kurkumaa	0,100 l	sitruunamehua
0,020 kg	suolaa	0,020 kg	suolaa
0,002 kg	mustapippuria, rouhe	0,020 kg	sokeria
		0,002 kg	mustapippuria, rouhe

1. Valmista kastike. Yhdistä kastikkeen aineet ja anna maustua kylmässä vähintään 20 minuuttia. Tarkista maku.
2. Sekoita mausteet öljyyn ja sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi. Kaada mausteöljy bataattikuutioiden ja kukkakaalin nuppujen päälle ja sekoita tasaiseksi. Levitä kasvikset voideltuun GN 1/1-65mm vuokaan. Paahda 180 °C uunissa 50 % kosteudella noin 15 minuuttia. Kun bataatit ovat kypsiä ja saaneet hieman väriä, lisää joukkoon sitruunamehu sekä cashewpähkinät.
3. Paahda Kasvis-papukroketit kohmeisena yhdistelmäuunissa kiertoilmapaistolla 160 °C 25 minuuttia. Tarjoile kroketit currypaahdettujen bataattien sekä harissajogurtin kera.

Apetit Bataattikuutio 20 mm 2,5 kg



Apetit Kukkakaalidippi 2 kg



Apetit Kasvis-papukroketti kypsä 4 kg (200 kpl á 20 g)





Yhden lautasen malli

Fazer Food Services haluaa ohjata suomalaisia oikeanlaisen ruokavalion pariin. Yhtiön tavoitteena on saada suomalaiset syömään hyvin – kasvisruoan käytön lisäämiseen pyritään jokaisessa ikäryhmässä.

Kasvisruoka on nyt trendikästä. Pohjoismaiden johtava henkilöstö- ja opiskelijaruokailun osaaaja Fazer Food Services on ajassa kiinni: *More greens* -teema on ollut esillä yrityksen ravintoloissa jo viime vuoden alusta lähtien. Sen tavoitteena on lisätä kasvien käyttöä, joka näkyy esimerkiksi joka päivä tarjolla olevassa kasvisruoassa, runsaassa lisäkesalaattipöydässä ja lämpimien kasvislisukkeiden monipuolisessa tarjonnassa. – Lisäkesalaattipöytä on meillä ihan ykkösjuttu. Siitä on helppo koota hyvä ja terveellinen ateria. Olemme luopuneet osassa ravintoloistamme kokonaan pienten salaattilautasten käytöstä ja siirtyneet yhden lautasen malliin, joka auttaa oikeanlaisen annoksen kokoamisessa, tuotekehitysjohtaja Marianne Nordblom kertoo.

Kasvisruoan lisäämiseen houkutellaan myös visuaalisilla kikoilla. Kasvisvaihtoehto mainitaan ruokalistoissa aina ensimmäisenä ja ne löytyvät usein ihan lämpimän linjaston alusta. Tämä rohkaisee asiakkaita uusien makujen kokeilemiseen.

KASVISRUOKAPÄIVÄ KANNUSTAA KOKEILEMAAN

Asiakkaat vaativat ja odottavat lounasruoaltaan koko ajan enemmän. Sen takia Fazer Food Services koosti Pohjoismai-

den keittiömestareista kasvisruokatiimin, jonka tehtävänä oli kehittää ammattikeittiöihin sopivia kasvisruokareseptejä. Tiimin työn tuloksista on päästy nauttimaan kaikissa pohjoismaissa jo viime vuoden aikana.

– Seuraava haasteemme on täysin vegaaniset vaihtoehdot. Ihan vielä meillä ei ole joka päivä tarjolla vegaanista ruokaa, mutta pyrkimys siihen on vahva. Haasteena on löytää sopivia kasvisproteiineja, mutta kuitenkin niin, että raaka-aineissa ja ruoassa mennään aina maku edellä.

Fazer Food Services on levittäytynyt ympäri Suomen. 600 ravintolan joukossa on niin opiskelija- ja henkilöstöravintoloita kuin päiväkoteja ja vanhus- sekä senioripalveluysiköitä. Suosituimpia kasvisruokia ovat perinteiset pinaattihukaiset, kasvislasagne sekä kasvispihvit. Uudet tofupohjaiset curryt ja muut Aasian makumaailmaan vievät ruoat ovat koko ajan kysytympiä.

– Kasvisreseptien määrä tulee ihan varmasti kasvamaan, sillä haluamme tarjota asiakkaillemme uusia vaihtoehtoja. Joissakin ravintoloissa on jo testattu viime syksyn aikana kasvisruokapäivää, ehkä tulevaisuudessa lisäämme myös niitä. Aika näyttää, Nordblom sanoo.

Kasvispäivät sopivat sekasyöjän viikkoon

Opiskelijat ovat edelläkävijöitä kasvisruoan kuluttamisessa. UniCafe-ravintoloiden asiakkaista jo 30 prosenttia on kokonaan kasvissyöjiä.

Kasvisruoan suosio on räjähtänyt käsiin viimeisen kolmen vuoden aikana. Sen tietää UniCafen konseptipäällikkö Hannele Kulanko, joka pitää tyytyväisenä noin 18 000 ruokailijaa päivittäin. Heistä noin 30 prosenttia on kokonaan kasvissyöjiä, ja tästä joukosta vegaaneja on noin 15 prosenttia.

– Aiemmin kasvisruokailijat olivat pieni ja aktiivinen joukko, mutta nyt sekasyöjätkin pitävät usein kasvispäiviä. Myös vegaanien ja vapaaehtoisesti gluteenitonta ruokavaliota noudattavien määrä on valtavassa kasvussa, Kulanko kertoo.

Hän uskoo, että trendi on pysyvä, eikä enää vain ohimenevä aalto. Sen takia UniCafe-ravintoloita pyörittävä HYY Yhtymä on avannut viime vuonna uuden Well-kahvilan Helsingin Kaivopihalle. Kaikille avoimessa kahvilassa tarjoillaan pelkkää kasvis- ja vegaaniruokaa.

SEURAAVAKSI NÄKYVIIN HIILIJALANJÄLKI

UniCafeiden toimipisteissä on joka päivä tarjolla vähintään yksi kasvisannos, myös vegaaninen vaihtoehto. Falafelit ovat asiakkaiden suosikkeja, samoin erilaiset pihvit ja pyörykät. Mausteisen ja itämaisen kasvisruoan valitsee yhä useampi sekasyöjäkin.

– Uusien reseptien kehittäminen on ajankohtaista koko ajan. Toissa vuonna meillä oli kasvishanke, jossa kehitimme

keinoja lisätä kasvien osuutta perusruokiimme. Viime vuonna lisäsimme 50 uutta reseptiä listallemme ja yli puolet niistä oli kasvisruokia.

Seuraavaksi opiskelijat haluavat nähdä syömänsä lounasanoksen hiilijalanjäljen. Hannele Kulanko arvioi, että kymmenen vuoden päästä tekniikka on jo niin kehittynyt, sen saa helposti lisättyä tuoteselosteisiin.

NYT SEURATAAN SOKERIA

Asiakkaat lähettävät ruoasta päivittäin palautetta. Tällä hetkellä kritiikin kohteena on sokeri. Opiskelijat haluavat tietää, miksi sitä täytyy lisätä lähes jokaiseen ruokaan. Kulanko vastaa palautteisiin, että laktoosittomassa ja gluteenittomassa ruoassa maut eivät tule esille ilman pientä määrää sokeria. Myös itämaisittain maustetut ruoat tarvitsevat sokeria happamuuden vastapainoksi. Useat lounastajat tutkivat ruokien tuoteselosteita todella tarkasti.

– Heti kun poikkeamme linjasta, niin palautetta tulee taakuvarmasti. Enää ei riitä, että syö itse terveellisesti, vaan asiakkaamme haluavat pitää huolta muidenkin elämäntavoista, Kulanko toteaa.



KASVISJAUHIS-PIHVIT & -PYÖRYKÄT

– uusi runsasproteiininen vegaanituotesarja horeca-sektorille!

Apetitin uudet herneproteiinista valmistetut kasvispihvit ja -pyörökät tuovat kaivattua vaihtelua perinteisille kasvispihveille ja soijapohjaisille tuotteille. Herkulliset pihvit ja pyörökät ovat laktoosittomia, maidottomia, kananmunattomia sekä soijattomia vegaanituotteita.



Proteiinia
12 g
/ 100 g

VEGAANI-
TUOTE

Apetit Kasvisjauhispihvit 4 kg

Herneproteiinista valmistettu jauhelihapihvin tyyppinen rypsiöljyssä paistettu 60 g:n vegaaneille soveltuva kasvispihvi.

Ainesosat: Vedellä turvotettu herneproteiini 77 %, rypsiöljy, kuitu (herne, psyllium), mausteet (korianteri, sipuli, lipstikka, valkosipuli, maustepippuri, paprika, mustapippuri), sakeuttamisaineet (E407a, E461), jodioitu suola, dekstroosi, aromit, karamellisoitu sokeri. Lisättyä suolaa 0,5 %. VOIMAKASSUOLAINEN.

Laktoositon, maidoton, gluteeniton, soijaton, kananmunaton, runsaskuituinen, runsasproteiininen, vegaanituote

TUOTENRO: 3966837
ME: 4 kg (67 kpl á 60 g)
ME EAN: 6430103966837



Proteiinia
14 g
/ 100 g

VEGAANI-
TUOTE

Apetit Kasvisjauhispyörökät 4 kg

Herneproteiinista valmistettu lihapöörökän tyyppinen vegaaneille soveltuva pieni kasvispyörökkä.

Ainesosat: Vedellä turvotettu herneproteiini 67 %, rypsiöljy, sipuli, kuitu (herne, psyllium), mausteet (korianteri, lipstikka, valkosipuli, maustepippuri, paprika, musta- ja valkopippuri), sakeuttamisaineet (E407a, E461), jodioitu suola, dekstroosi, aromit, karamellisoitu sokeri. Lisättyä suolaa 0,5 %. VOIMAKASSUOLAINEN.

Laktoositon, maidoton, gluteeniton, soijaton, kananmunaton, kuitupitoinen, runsasproteiininen, vegaanituote

TUOTENRO: 3966851
ME: 4 kg (n. 307 kpl á 13 g)
ME EAN: 6430103966851



Proteiinia
12 g
/ 100 g

VEGAANI-
TUOTE

Apetit Rapeat Kasvisjauhispihvit Chick 3,4 kg

Herneproteiinista valmistettu ja gluteenittomalla panerointiaineella paneroitu rapeakuorinen vegaaneille soveltuva pihvi.

Ainesosat: Vedellä turvotettu herneproteiini 91 %, rypsiöljy, gluteeniton korppujauho (riisijauho, kikhernejauho, maissitärkkelys, dekstroosi), kuitu (herne, psyllium), aromit, sakeuttamisaineet (E461, E407), jodioitu suola, sipuli, mustapippuri. Lisättyä suolaa 0,6 %. VOIMAKASSUOLAINEN.

Laktoositon, maidoton, gluteeniton, soijaton, kananmunaton, runsaskuituinen, runsasproteiininen, vegaanituote

TUOTENRO: 3966844
ME: 3,4 kg (48 kpl á 70 g)
ME EAN: 6430103966844

APETITIN SUOSITUIMPIEN TUOTTEIDEN KÄYTTÖVINKIT

TUOREET – PAKASTEET



Amerikansalaatti

Valmista nopea aasialaistyylinen salaatti lisäämällä joukkoon kalakastiketta, soijaa ja seesamiöljyä sekä ituja ja tuoretta korianteria.



Kaalisuikale

Valkokaalista voi hyvin tehdä myös kimchiä. Valkokaalikimchi säilyy paremmin eikä ole niin vetinen kuin kiinankaalista valmistettu.



Herne

Marinoi aasialaiseen tapaan soijalla, inkiväärillä ja seesaminsiemillä, tarjoile salaattipöydässä kylmänä salaattina.



Porkkanasuikale

Lisää porkkanasuikaleen joukkoon inkivääriä ja tarjoile graavatun lohjen kanssa.



Kurkkuviipale

Tuorekurkku on loistava raaka-aine tuunattavaksi. Tee perinteisiä mummunkurkkuja tai välimerellisiä jogurttikurkkuja, kokeile myös chili- ja inkivääriä.



Paprikakuutio

Levitä kuutiot vuokaan ohueksi kerrokseksi, ripottele päälle oliiviöljyä, valkosipulinkynsiä ja chiliviipaleita. Paahda 220 °C uunissa 15 minuuttia. Soseuta ja tarjoile kalan ja äyriäisten lisäksi.



Parsakaali

Pyöritä sulatettua parsakaalia balsamiviinietikassa ja öljyssä. Lisää joukkoon pinjansiemeniä ja paahda niitä 200 °C uunissa 10 minuuttia. Tarjoa salaattipöydässä kylmänä lisäkkeenä.



Palsternakka

Lisää sulatettujen suikaleiden joukkoon ruokosokeria, tuoretta timjamia ja seesaminsiemienä. Paista palsternakkaan väriä öljyn kanssa teflonpannalla kovalla lämmöllä.



Tomaattiviipale

Ripottele viipaleiden päälle rub-mausteseosta ja lada kerroksittain kolme viipaleta päällekkäin. Laita pinnalle juustoraastetta ja kuorruta grillivastuksen alla kunnes juusto saa väriä.



Retiisiviipale

Laita 1/1 GN astiaan 1 kg jäätä ja 3 l kylmää vettä. Lisää joukkoon retiisiviipaleet ja anna olla kunnes jäät ovat sulaneet. Tarjoa rapeat jääretiisiviipaleet salaatin joukossa tai vaikka kalan lisäksi.



Punajuuri

Laita savustuspuussiin punajuurikuutioita, kypsennä grillissä tai kovalla lämmöllä uunissa 20 minuuttia. Ota kuutiot pussista ja soseuta kutterissa tasaiseksi pyreeksi. Hieno lisäke esimerkiksi lihalle.



Kukkakaali

Sulata kukkakaali GN-astiassa, ripottele päälle oliiviöljyä ja Garam Masala-mausteseosta. Sekoita ja paahda uunissa 200 °C 10 min. Kukkakaalin seuraksi voi tarjota esim. jogurttia.

Riskiryhmille pakasteet on aina kuumennettava ennen käyttöä!

VEGETRENDEJÄ MAAILMALTA

Uusia kasvisruokatrendejä luodaan blogeissa ja ravintolakeittiöissä



BERLIINI on vegaanisen ruoan mallikaupunki. Sieltä löytyy yli 50 täysin vegaanista ravintolaa. Vegaanit ympäri maailmaa matkustavat värikkään kasvisruokakulttuuriin omaavaan Berliiniin, jonka ruokamaailman trendejä kannattaa pitää silmällä. <https://www.happycow.net/vegtopics/travel/top-vegan-friendly-cities>

VEGEPEKONI? Kurkkaa The Happy Pear -vegaaniyhteisön sivuille, josta löytyy vegaaninen versio pekonista. Sitä voi ripotella vaikka pasta carbonaran sekaan. <https://thehappypear.ie/recipe/vegan-bacon>



KUKKAKAALIWINGSIT ovat herkullinen vaihtoehto suositusta amerikkalaisklassikosta. Valmista siivet uunissa tai uppopaistamalla ja pyörittele siipikastikkeessa. Resepti löytyy Hot for Food -sivustolta, joka on noussut jo ilmiöksi. <http://www.hotforfoodblog.com/recipes/2014/2/11/cauliflower-buffalo-wings>

VEGAANISTA pulled porkia jakkihedelmästä. Jackfruit eli jakkihedelmä on erinomainen lihankorvike ja muuttuu kypsennettäessä rakenteeltaan nyhtöpossumaiseksi. Hedelmä on energiapitoinen, vähärasvainen sekä täynnä kuituja, miineraaleja ja vitamiineja. <http://minimalistbaker.com/bbq-jackfruit-sandwiches-with-avocado-slaw>



ESPANJALAISESTA chorizo-makkarasta on lukuisia vegaaniversioita, joista yksi ruokaisimmista ja mehevimmistä tehdään kikherneistä ja rasvaisista saksanpähkinöistä. Mausteisuutensa ja rasvaisuutensa ansiosta vege-chorizo maistuu myös sekasyöjälle.



Apetit

Tutustu herkkullisiin resepteihin
www.apetitammattilaiset.fi

Apetit Ammattilaiset
Sörnästenkatu 1 A
00580 Helsinki
puh. 010 402 4244