

Apetit

PARHAIMMAT BUFFETHERKUT



RESEPTIT

KUKKAKAALI-PARSAKAALI KVINOASALAATTI 3

KASVIS-FETASALAATTI 4

JUURES-KURPITSASALAATTI VUOHENJUUSTOLLA 5

RAPU-CHORIZOSALAATTI 6

SEESAMILLA MAUSTETTU KUKKAKAALI-HERNESALAATTI 7

PORKKANA-KVINOAPYÖRYKÖITÄ, LÄMMINTÄ KAURASALAATTIA JA RAS EL HANOUT-KASTIKETTA 8

PUNAJUURI-GRANAATTIOMENASALAATTI 8

KUKKAKALIWINGSIT, TAHINI-KASTIKETTA JA PILAHVIRIISIÄ 10

JÄRVIKALAPUIKKOJA, PAISTETTUA OHRAA JA VIHREÄÄ ROMESCOKASTIKETTA 11

KASVISJAUHIS-TEXMEX SALAATTI 12

PASTA VERDESALAATTI 13

VIETNAMILAINEN RIISINUDELISALAATTI 14

KALAPUIKKOJA PARSAPEDILLÄ, PAAHDETTUA KIRSIKKATOMAATTIA JA TILLI-KAPRIS TARTARKASTIKETTA 15

OMENA-PÄHKINÄVOIBLONDIE 16

RUUSUNMARJA-SITRUUNARUHOJÄÄTELÖ 17

KUKKAKAALI-PARSAKAALI KVINOASALAATTI

0,300 l vettä
0,070 kg kvinoaa, punainen

Yrttiöljy
0,100 l Mildola rypsiöljyä
0,050 l sitruunamehutiivistettä
0,010 kg valkosipulimurskaa
0,010 kg sokeria
0,006 kg suolaa
0,001 kg kurkumaa
0,001 kg paprikajauhetta

0,400 kg Apetit Kahden kaalin sekoitusta, pakaste

Huuhtelee kvinoa ja keitä 15 minuuttia. Jäähdytä. Valmista yrttiöljy sekoittamalla kaikki aineet keskenään. Laita jäiset kasvikset GN-vuokaan ja lisää yrttiöljy. Paahda uunissa 180 asteessa 6-8 minuuttia. Jäähdytä. Sekoita salaatin kaikki aineet keskenään. Anna maustua kylmässä 30 minuuttia.

**10
annosta**
ä 70 g



KASVIS-FETASALAATTI

Yrttiöljy

0,050 l Mildola rypsiöljyä
0,050 l punaviinietikkaa
0,010 kg suolaa
0,003 kg sokeria
0,001 kg oreganoa, kuivattu
0,001 kg mustapippuria, rouhe
0,005 kg valkosipulimurskaa

0,500 kg Apetit Ratatouille kasvissekoitusta, pakaste
0,150 kg kurkkua, tuore
0,150 kg kirsikkatomaatteja, punaisia
0,100 kg oliiveja, kivettömiä, Kalamata
0,130 kg salaattisekoitusta, Provençen
0,150 kg fetajuustoa

Sekoita öljyn kaikki aineet keskenään. Kaada jäiset kasvikset GN-vuokaan ja lisää yrttiöljy. Paahda kasviksia uunissa 180 asteessa 6-8 minuuttia. Jäähdytä. Leikkaa kurkut reiluiksi lohkoiksi ja puolita kirsikkatomaatit. Valuta oliivit. Sekoita salaatin kaikki aineet keskenään ja murennu lopuksi fetajuusto joukkoon. Anna maustua kylmässä noin 15 minuuttia.

JUURES-KURPITSASALAATTI VUOHENJUUSTOLLA

Yrttiöljy

0,005 kg rosmariinin lehtiä, tuore
0,080 kg kurpitsansiemeniä
0,100 l Mildola rypsiöljyä
0,050 l appelsiinihomehutiivistettä 300 %
0,010 kg suolaa
0,040 kg sokeria

0,750 kg Apetit Kotimaisia Juureslokoja, pakaste
0,200 kg vuohenjuustoa

Valmista yrttiöljy nyppimällä rosmariinista lehdet ja sekoittamalla kurpitsansiemenet sekä kaikki öljyn aineet keskenään. Kaada jäiset juureslohkot GN-vuokaan ja lisää yrttiöljy. Sekoita hyvin. Paahda uunissa 200 asteessa 8-10 minuuttia ja jäähdytä. Murennu vuohenjuusto kasvien joukkoon.

10
annosta
à 110 g

10
annosta
à 110 g

RAPU-CHORIZOSALAATTI

Chiliöljy

0,020 kg chilejä, punainen, tuore
0,070 l Mildola rypsiöljyä
0,015 l sitruunamehutiivistettä
0,015 kg valkosipulimurskaa
0,005 kg suolaa
0,006 kg sokeria

0,700 kg Apetit Acapulco Sun-kasvissekoitusta, pakaste

0,300 kg katkarapuja, pakaste
0,100 kg Chorizo-viipaleita
0,200 kg valkokaalia
0,005 kg lehtipersiljää

Valmista chiliöljy halkaisemalla chilit ja kovertamalla siemenet pois. Punnitse kaikki aineet kulhoon ja soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi.

Laita jäiset kasvikset GN-vuokaan ja kaada chiliöljy sekaan. Paahda uunissa 180 asteessa 6–8 minuuttia. Jäähdytä.

Sulata katkaravut. Paista Chorizo-viipaleet kuumalla kuivalla pannulla rapeiksi, jäähdytä ja leikkaa suikaleiksi. Leikkaa kaali ohuiksi suikaleiksi. Sekoita salaatin kaikki aineet keskenään. Koristele silputulla lehtipersiljalla.

10
annosta
ä 110 g

SEESAMILLA MAUSTETTU KUKKAKAALI-HERNESALAATTI

0,030 kg seesaminsiemeniä
0,040 l seesamiöljyä
0,040 l Mildola rypsiöljyä
0,500 kg Apetit Kukkakaalia, pakaste
0,010 kg suolaa
0,200 kg sokeriherneitä
0,010 kg korianteria, tuore

10
annosta
ä 70 g

Paahda seesaminsiemeniä kuumalla pannulla, kunnes ovat hieman paahtuneita. Lisää öljyt ja jäiset kukkakaalit. Paista kukkakaaleja noin 4–6 minuuttia, kunnes ovat kauniin paahtuneita ja kauttaaltaan kuumia. Mausta suolalla ja jäähdytä. Leikkaa sokeriherneet ohuiksi suikaleiksi ja silppua korianteri. Sekoita salaatin kaikki aineet keskenään.



PORKKANA-KVINOAPYÖRYKÖITÄ, LÄMMINTÄ KAURASALAATTIA JA RAS EL HANOUT-KASTIKETTA

1,500 kg Apetit Rapeita Porkkana-Kvinoapyöryköitä
0,500 kg kaurahelmiä
1,000 l vettä
0,020 kg suolaa
0,050 kg pinaattia
0,050 kg rucolaa
0,050 kg punasipulia
0,010 kg valkosipulimurskaa
0,020 l hunajaa
0,020 l valkoviinietikkaa
0,050 kg pähkinäsekoitusta
0,100 kg laktoositonta fetajuustoa
0,010 kg minttua

Ras El Hanout -kastike

0,500 l laktoositonta kreikkalaista jogurttia
0,020 l sitruunamehua
0,020 kg Ras El Hanout -mausteseosta
0,005 kg suolaa

Paista pyörykät jäisinä kiertoilmauunissa 180 asteessa 15–20 minuuttia. Kypsennä kaura suolalla maustetussa vedessä kypsäksi. Valuta kaura ja lisää siihen pinaatti, rucola, hienonnettu punasipuli, valkosipulimurska, hunaja ja valkoviinietikka. Paahda pähkinäsekoitus uunissa 180 asteessa noin 6–8 minuuttia. Leikkaa pähkinöitä veitsellä vähän pienemmäksi ja lisää kaurasalaatin päälle fetajuuston ja mintun kanssa.

Sekoita jogurtti, sitruunamehu, Ras El Hanout sekä suola keskenään kylmäksi kastikkeeksi.

10
annosta
à 360 g

PUNAJUURI-GRANAATTIOMENASALAATTI

10
annosta
à 70 g

0,600 kg Apetit Kotimaisia Punajuurikuutioita, pakaste

0,040 l Mildola rypsiöljyä
0,020 l granaattiomenasiirappia
0,010 l Knorr Professional Intense Flavours Deep Smoke

Pikkelöidyt sinapinsiemenet

0,080 l vettä
0,080 l valkoviinietikkaa
0,050 kg sinapinsiemeniä
0,040 kg sokeria
0,004 kg suolaa

Paahda punajuurikuutiota uunissa 180 asteessa 6–8 minuuttia ja jäähdytä.

Valmista marinadi sekoittamalla kastikkeen kaikki aineet keskenään.

Valmista pikkelöidyt sinapinsiemenet punnitsemalla kaikki aineet kattilaan ja keitä miedolla lämmöllä 5 minuuttia. Jäähdytä. Sekoita kaikki salaatin aineet sekaisin ja anna maustua 30 minuuttia. Säästä hieman pikkelöityjä sinapinsiemeniä koristeluun.



KUKKAKAALIWINGSIT, TAHINI-KASTIKETTA JA PILAHVIRIISIÄ

1,500 kg Apetit Paneroituja Uuunikukkakaaliwingsejä
0,010 kg curry mausteseosta

Pilahviriisi

0,500 kg riisi-moniviljaa
0,010 l Mildola rypsiöljyä
1,000 l kasvislientä
0,010 kg suolaa
0,015 kg korianteria
0,020 kg kevätsipulia
0,100 kg kuivattua karpaloo
0,005 kg juustokuminaa

Tahinikastike

0,250 l tahinia
0,100 l sitruunamehua
0,020 kg valkosipulimurskaa
0,020 l chilikastiketta
0,010 kg suolaa
0,150 l vettä

Mausta kukkakaaliwingsit curry-mausteseoksella ja paahda jäisinä uunissa 200 asteessa 15-20 minuuttia.

Kuullota riisi-moniviljaseosta kattilassa öljyssä. Kaada kattilaan kasvisliemi sekä suola ja keitä riisi kypsäksi. Lisää tarvittaessa vettä. Hienonna korianteri sekä kevätsipuli ja lisää karpaloiden kanssa riisiin sekaan. Mausta juustokuminalla.

Valmista tahini-kastike sekoittamalla kaikki loput ainekset keskenään vispilällä.

10
annosta
ä 360 g

JÄRVIKALAPUIKKOJA, PAISTETTUA OHRAA JA VIHREÄÄ ROMESCOKASTIKETTA

1,500 kg Apetit Kotimaisia Järvikalapuiikkoja
0,400 kg ohrahelmiä
1,000 l vettä
0,010 l Mildola rypsiöljyä
0,200 kg Apetit Kotimaisia Herneitä
0,020 kg minttua
0,030 l sitruunamehua
0,010 kg suolaa

Romeskokastike

0,300 kg vihreää paprikaa
0,050 kg vihreää jalapenoa/chiliä
0,040 kg kuorittua mantelia
0,010 kg valkosipulimurskaa
0,010 kg lehtipersiljaa
0,010 kg korianteria
0,040 l Mildola rypsiöljyä
0,020 l valkoviinietikkaa
0,010 kg suolaa
0,005 kg mustapippurirouhetta

Paista Järvikalapuiikat jäisinä yhdistelmäpaistolla 160 asteessa, kosteus 30% 20-25 minuuttia. Keitä ohrahelmiä vedessä kattilassa kypsäksi. Paista kypsää ohraa herneiden kanssa öljyssä pannulla ja mausta hienonnetulla mintulla, sitruunamehulla sekä suolalla.

Paahda paprikat ja jalapenot kokonaisena uunissa 225 asteessa noin 20 minuuttia käännellen. Paahda mantelit kuivalla pannulla. Aja kaikki romescan ainekset keskenään kutterissa tai sauvasekoittimella karkeaksi tahnaksi.

10
annosta
ä 360 g

KASVISJAUHIS-TEXMEX SALAATTI

- Yrttiöljy**
0,100 l Mildola rypsiöljyä
0,015 kg chilejä, punainen, tuore
0,010 kg Taco mausteseosta, SantaMaria
0,003 kg suolaa
- 0,250 kg Apetit Kasvisjauhispyöryköitä (ä 13 g)
0,460 kg Apetit Pomodoro Rosso sekoitusta, pakaste

- 0,100 kg kurkkua, tuore
0,150 kg paprikaa, keltainen
0,150 kg maissia (säilyke)
0,080 kg nacholastuja, naturel
0,130 kg salaattisekoitusta, Neidon salaatti
0,008 kg chilejä, punainen, tuore
0,010 kg korianteria, tuore

Valmista öljy halkaisemalla chilit ja kovertamalla siemenet pois. Laita kaikki aineet kulhoon, soseuta tasaiseksi sauvasekoittimella.

Punnitse kohmeiset Kasvisjauhispyörykät kutteriin ja hienonna kevyesti muruksi. Levitä leivinpaperilla vuoratulle GN-vuoalle ja sekoita puolet mausteöljystä murun joukkoon (mausteöljyä 2 dl/1 kg pyöryköitä). Paahda uunissa 180 asteessa 14 minuuttia. Sekoita kerran paiston aikana. Jäähdytä.

Kaada jäiset kasvikset GN-vuokaan ja lisää jäljelle jäänyt mausteöljy (mausteöljyä 2 dl/1,8 kg kasviksia). Sekoita ja paahda uunissa 180 asteessa 6–8 minuuttia. Jäähdytä.

Halkaise kurkut, koverra siemenet pois ja leikkaa suikaleiksi. Suikaloi paprikat ja valuta maissit. Murena hieman nacholastuja ja sekoita kaikki salaatin aineet keskenään. Jätä kasvisjauhismurua hieman salaatin koristeluun. Koristele viipaloidulla chilillä ja korianterilla.

HERNEGUACAMOLE

- 0,180 kg Apetit Kotimaisia Herneitä, pakaste
0,120 kg avokadoviipaleita, pakaste
0,010 l limemehua
0,010 l Mildola rypsiöljyä
0,004 kg suolaa
0,001 kg mustapippuria, rouhe

- 0,006 kg chilejä, punainen, tuore

Kuumenna herneet yhdistelmäpaistolla 150 asteessa, kosteus 45% noin 6–8 minuuttia. Jäähdytä. Sulata avokadoviipaleet. Punnitse kaikki aineet kulhoon ja soseuta tasaiseksi tahnaksi.

PASTA VERDESALAATTI

- 0,400 kg Apetit verdekasviksia, pakaste
0,300 kg pastaa, Rummo, fusilli

- Yrttiöljy**
0,080 l Mildola rypsiöljyä
0,030 l sitruunamehua
0,010 kg valkosipulimurskaa
0,010 kg suolaa
0,003 kg mustapippuria, rouhe
0,100 kg semi kuivattuja kirsikkatomaatteja

Paahda kasvikset uunissa 180 asteessa 5–7 minuuttia ja jäähdytä. Keitä pasta suolalla maustetussa runsaassa vedessä ja jäähdytä hyvin.

Valmista yrttiöljy punnitsemalla kaikki öljyn aineet kulhoon. Soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi yrttiöljyksi (voit käyttää basilikan varsineen). Valuta tomaateista ylimääräinen öljy pois ja sekoita salaatin kaikki ainekset keskenään. Anna maustua kylmässä noin 30 minuuttia (voit käyttää tomaattien öljyn myös yrttiöljyn valmistamisessa).



10
annosta
ä 110 g

10
annosta
ä 30 g

VINKKI!
Tarjoile salaatin kanssa Herneguacamolea.

10
annosta
ä 135 g

VIETNAMILAINEN RIISINUUDELISALAATTI

Kastike

0,020 kg cashew-pähkinöitä
0,040 l valkoviinietikkaa
0,020 l kalakastiketta
0,002 kg inkivääriä, jauhe
0,060 l seesamiöljyä
0,010 kg seesaminsiemeniä, mustia
0,010 kg valkosipulimurskaa
0,004 kg suolaa

0,600 kg Apetit Suomiwok-kasviksia

0,400 l vettä
0,100 kg riisinuuvelia
0,015 kg korianteria, tuore

Koristeeksi

0,015 kg kevätspulua, tuore
0,015 kg chilejä, punainen, tuore

Valmista kastike rouhimalla pähkinät karkeaksi muruksi ja sekoita kaikki aineet keskenään. Kaada jäiset kasvikset GN-vuokaan ja lisää kastike. Paahda kasviksia marinadissa 180 asteessa 5-7 minuuttia. Jäähdytä. Kiehauta kattilassa vesi ja sammuta liesi. Lisää nuudelit kuumen veden joukkoon ja anna hautua 4 minuuttia. Siivilöi ja jäähdytä nuudelit. Leikkaa korianteri ja sekoita salaatin kaikki aineet keskenään, anna maustua noin 30 minuuttia. Koristele viipaloitulla kevätspulilla ja chilillä.

10
annosta
à 310 g

KALAPUIKKOJA PARSAPEDILLÄ, PAAHDETTUA KIRSIKKATOMAATTIA JA TILLI-KAPRIS TARTARKASTIKETTA

1,500 kg Apetit Kotimaisia Järvikalapuiikkoja
0,500 kg vihreää parsaa
0,250 kg kirsikkatomaatteja
0,030 l sitruunamehua
0,010 kg suolaa

Tartarkastike

0,020 kg tilliä
0,020 kg ruohosipulia
0,050 kg maustekurkkua
0,150 l majoneesia
0,150 l laktoositonta smetanaa
0,040 kg pieniä kapriksia

Paista Järvikalapuiikat jäisinä yhdistelmäpaistolla 160 asteessa, kosteus 30% 20-25 minuuttia tai pannulla öljyssä. Leikkaa parsojen kova tyvi pois ja laita pellille kirsikkatomaattien kanssa. Mausta sitruunamehulla sekä suolalla ja kypsennä uunissa 200 asteessa noin 10-15 minuuttia.

Hienonna tilli, ruohosipuli ja maustekurkku. Sekoita kaikki loput aineet sekaan tartarkastikkeeksi.

10
annosta
à 360 g

OMENA-PÄHKINÄVOIBLONDIE

0,100 kg laktoositonta voita
0,050 kg maapähkinävoita
0,250 kg sokeria
0,010 kg vaniljasokeria
0,060 kg kananmunaa
0,250 kg vehnäjauhoa
0,005 kg leivinjauhetta
0,005 kg ruokasoodaa
0,200 kg Apetit Omenakuutioita
0,010 kg ruokosokeria

Sulata voi ja sekoita joukkoon maapähkinävoi, sokeri, vaniljasokeri sekä kananmuna. Sekoita loput kuivat aineet keskenään ja lisää taikinaan. Kääntelee lopuksi omenakuutiot taikinaan. Voitele vuoka, levitä taikina tasaisesti siihen ja ripottele päälle ruokosokeria. Paista uunissa 175 asteessa 30–35 minuuttia. Jäähdytä ja leikkaa annospaloiksi.

10
annosta
ä 100 g

RUUSUNMARJA-SITRUUNARUHOHOJÄÄTELÖ

0,400 kg täysmaitoa
0,100 kg Apetit Ruusunmarjasosetta paloina
0,080 l hunajaa
0,050 kg sitruunaruohoa
0,400 kg kreikkalaista jogurttia
0,010 l vaniljauutetta

10
annosta
ä 100 g

Lämmitä maito, ruusunmarjase ja hunaja kattilassa niin, että se melkein kiehuu. Hakkaa sitruunaruohoja pöytää vasten niin, että ne halkeavat kunnolla ja lisää kattilaan. Anna jäähtyä. Siivilöi massa ja lisää joukkoon jogurtti sekä vaniljauute. Aja massa tasaiseksi tehosekoittimessa ja kaada laakeaan metalliseen vuokaan. Laita vuoka pakastimeen ja sekoita sitä vispilällä aina välillä niin kauan, kunnes massa on kokonaan jäätynyt.



KOKEILE RESEPTejÄ
APETIT TUOTTEILLA!

APETIT	TUOTE	EAN / WIHURI	KESPRO	HEINO	MEIRA NOVA
4952150	Apetit Kotimaiset Herneet pakaste 2,5kg	6430103952151	20015893	395350	1059056
4950231	Apetit Kukkakaali pakaste 1,5kg	16430104950238	20006753	408856	1036721
3952960	Apetit Suomiwok kasvissekoitus pakaste 1,5kg	6430103952960	21585115		1038305
4950750	Apetit Acapulco Sun kasvissekoitus pakaste 1,5kg	16430104950757	20012606	240614	1036721
3952892	Apetit Verdekasvikset kasvissekoitus pakaste 1,5kg	6430103952892	21244713	959833	1038305
3952922	Apetit Kotimaiset Juureslohkot pakaste 1,5kg	6430103952922	21414992	8055226	1038305
3952519	Apetit Ratatouille kasvissekoitus pakaste 1,7kg	6430103952519	20019805	767434	
3952588	Apetit Kotimaiset Isot juureskuutiot pakaste 1,5kg	6430103952588	20040862	188243	1036723
3952687	Apetit Kahden kaalin sekoitus pakaste 1,3kg	6430103952687	20577789	428300	1038305
3966851	Apetit Kasvisjauhispyörökät Herneproteiinipyörökät n. 307x13g kypsä, pakaste 4kg	6430103966851	21432061	8056837	1038305
4950781	Apetit Pomodoro Rosso tomaatti-kasvissekoitus pakaste 1,8kg	16430104950788	20006126	385096	1036721
3952779	Apetit Kotimaiset punajuurikuutiot pakaste 1,5kg	6430103952779	20993121	108902	1038305
3964055	Apetit Paneroitu Uunikukkakaaliwings pakaste 2kg	6430103964055	21653572		1038305
3965304	Apetit 4kg Kotim. Järvikalapuikko kypsä n.160x25g pakaste	6430103965304	21650802		1038305
3965625	Apetit Rapea Porkkana-kvinoapyörykkä n.200x20g kypsä, pakaste 4kg	6430103965625	21653570		1038305
3950331	Apetit Ruusunmarjasosepalat pakaste 1,5kg	6430103950331	20040869	116434	
4950910	Apetit Omenakuutio pakaste 1,7kg	6430103950911	21653571	8059375	1045102



Apetit

Tutustu herkullisiin resepteihin:

www.apetitammattilaiset.fi

Apetit ammattilaiset | Sörnäistenkatu 1 A, 00580 Helsinki | puh. 0104024244