

Apetit

STREET FOOD

Helppoa ja nopeaa kasvispohjaista katuruokaa Apetit tuotteista!

HELPPOA JA NOPEAA KASVISPOHJAISTA KATURUOKAA APETIT TUOTTEISTA!

Street food on vallannut paikkansa suomalaisessa ruokamaailmassa.

Street foodin on tarkoitus olla nopeasti valmistettavaa ja helposti nautittavaa. Street food -kulttuuri on tuonut mukanaan suomalaiseen pikaruokaan laadukkaampia raaka-aineita ja kansainvälisempiä makuja. Ruokailijoiden kiireisyys ei ole vähentynyt, mutta samalla parempiin raaka-aineisiin ja ruuan yleiseen laatuun kiinnitetään yhä enemmän huomiota.

Apetit vastaa myös kasvavaan kasvisruokatrendiin. Apetitin valmiit kasvisruokapakasteet toimivat street food -konsepteissa täydellisesti. Pakasteita voit sulattaa juuri tarvitsemasi määrän, jolloin välttyt myös hävikiltä. Yhdistämällä Apetit-pakasteita valmiiksi pilkottuihin tuoretuotteisiin, saat helposti rakennettua monipuolisia street food -annoksia, joissa huomioidaan myös kasvissyöjät ja vegaanit, herkullista makua unohtamatta.

SISÄLLYS

MAROKKOLAINEN KASVIS-SHAWARMA S. 4
FETA-KASVISPIHVI PITALEIVÄT S. 5
KUKKAKAALIWINGSIT KOLMELLA DIPILLÄ S. 6
MUSTAPAPU -FRITA BURGER S. 7
PAD THAI SUOMIWOKISTA S. 8
COUSCOUS-TABBOULEH SALAATTI S. 9
TOM YUM -KEITTO SUOMIWOKISTA S. 10
KASVISKEPUKOILLA TÄYTETTY BAO S. 11
TERIYAKI-WOK JA SOIJA-CASHEW'T S. 12
KUKKAKAALIWINGSEILLÄ TÄYTETTY BOCADILLO-LEIPÄ S. 13
BBQ-PUNAJUURIBURGER S. 14
APETIT FESTARIPIZZA JA BROCCOLISLAW S. 15
BATAATTITACOT S. 16
MUSTAPAPU-QUESADILLAT S. 17
SMOOTHIE — 3 VÄRIÄ S. 18
HEDELMÄKULHO KOOKOKSELLA JA JOGURTILLA S. 19



VEGAANINEN

MAROKKOLAINEN KASVIS-SHAWARMA

20
annosta
ä 360 g

Helppo väliheräinen herkku syntyy, kun Apetit marokkolaisittain maustetut kasvispihvit kääristään isoon pitaleipään ja mukaan lisätään hummusta ja reilusti tuoreita kasviksia. Shawarma pysyy vegaanisena, kun käytät vegaanista jogurttia, mutta tavallinen jogurtti toimii myös hyvin.

2,400 kg (60 kpl) Apetit Kasvispihvejä Marokko, kypsä pakaste
1,200 kg (20 kpl) isoa pitaleipää
0,600 kg hummusta
1,000 kg Apetit Kurkkuviipaleita, tuore
1,000 kg Apetit Tomaattisalsaa, tulinen, tuore
0,400 kg Apetit Punasipulirenkaita, tuore
0,600 kg vegaanista jogurttia
0,030 kg korianteria

Paista Apetit Kasvispihvit kauniin ruskeiksi öljytyllä keskilämpöisellä pannulla. Lämmitä pitaleivät parilalla tai uunissa nopeasti niin, että leivät eivät pääse kuivumaan. Levitä leivälle ensin kaksi ruokalusikallista hummusta, sitten kolme kasvispihviä. Laita päälle kurkkuviipaleita, tomaattisalsaa, ohuiksi siivutettua punasipulia, vegaanista jogurttia ja korianteria. Kääri rullalle ja nauti.

VINKKI: Jos isoa pitaleipiä ei löydy, voit käyttää myös tortilloja. Voit kääriä shawmaan myös muita kasviksia, kasviksesta riippuen joko uunissa paahdettuna tai sellaisenaan.



FETA-KASVISPIHVI PITALEIVÄT

Kreikan suuntaan kumartavat Apetit Feta-kasvispihvit ovat loistava täyte pitaleiville. Pitaleipien lisukkeiksi sopivat helppo tsatsiki sekä valmis Couscous-tabbouleh. Viimeistelet pitaleivät oliiveilla, fetajuustolla ja lehtipersiljalla. Yksinkertaisen herkullista!

TSATSIKI

0,800 kg kurkkua
0,800 kg turkkilaista jogurttia
0,020 kg valkosipulia
0,020 kg hunajaa
0,060 l oliiviöljyä
0,030 kg hienonnettua minttua tai tilliä
0,030 l sitruunamehua
0,010 kg suolaa

1,500 kg (20 kpl) Apetit Feta-kasvispihvejä, pakaste
0,600 kg (20 kpl) pitaleipää
1,400 kg Apetit Couscous-tabboulehia, tuore
0,200 kg mustia oliiviviipaleita
0,600 kg fetajuustoa
0,030 kg lehtipersiljää

Raasta kurkut, purista niistä ulos mahdollisimman paljon nestettä joko käsin tai siivilän avulla ja sekoita jogurttiin. Sekoita joukkoon myös hienonnetut valkosipulinkynnet, hunaja, oliiviöljy, yrtit ja sitruunamehu. Mausta suolalla.

Paista Feta-kasvispihvit kauniin ruskeiksi öljytyllä keskilämpöisellä pannulla. Lämmitä pitaleivät uunissa tai mikrossa nopeasti niin, etteivät leivät pääse kuivumaan. Täytä ensin Couscous-tabboulehilla, sitten Feta-kasvispihveillä, tsatsikilla, oliiviviipaleilla, fetamuruilla ja lehtipersiljan lehdillä.

VINKKI: Mahdollisista ylijääneistä pitaleivistä voit valmistaa krutonkeja ja tarjoilla niitä Couscous-tabboulehin ja tsatsikin kanssa salaattina.

**20
annosta**
ä 300 g



KUKKAKAALIWINGSIT KOLMELLA DIPILLÄ

Apetit Kukkakaaliwingsit ovat täydellinen snack vegaaneille. Apetit Kukkakaaliwingsit on helppo tuunata monipuoliseksi street food –syötäväksi erilaisilla dipeillä. Kokeile esimerkiksi kipakkaa wasabi-majoneesia, täyteläistä ranch-dippiä tai tulista gochujang-kastiketta.

GOCHUJANG-DIPPI

0,300 kg gochujang-tahnaa
0,300 l valkoviinietikkaa
0,300 kg ruokosokeria
0,040 kg paahdettuja seesaminsiemeniä
0,030 kg raastettua valkosipulin kynnä

VEGAANINEN WASABI-MAJONEESI

1,000 kg vegaanista majoneesia
0,100 kg wasabia

RANCH-DIPPI

0,800 kg vegaanista majoneesia
0,200 kg kaura crème fraîchea
0,040 l sitruunamehua
0,002 kg kuivattua tilliä
0,002 kg kuivattua persiljaa
0,002 kg kuivattua ruohosipulia
0,006 kg valkosipulijauhetta
0,006 kg sipulijauhetta
0,006 kg suolaa
0,002 kg mustapippuria
6,000 kg Apetit Kukkakaaliwingsejä, pakaste
0,0020 kg suolaa

Sekoita dippien ainekset ja friteeraa Kukkakaaliwingsit rapeiksi 185-asteisessä öljyssä pienissä erissä 2–3 minuuttia ja mausta lopuksi suolalla. Voit maustaa Kukkakaaliwingsit myös haluamallasi mausteseoksella. Kehitä talon oma mausteseos!

VINKKI: Dipit sopivat myös muiden Apetit-tuotteiden seuraksi. Kokeile dippien kanssa esimerkiksi Apetit Kasvispukkoita tai erilaisia dippikasviksia.

20
annosta
à 350 g



MUSTAPAPU -FRITA BURGER

Kuubalainen frita burger onnistuu myös kasvissyöjän vaihtoehtona!
Etikkainen frita-kastike, paistettu kananmuna ja ohuet friteeratut olkiperunat takaavat tuhdin burgerin.

FRITA-KASTIKE

0,200 kg paseerattua tomaattia

0,100 l vettä

0,100 l appelsiinimehua

0,002 kg savupaprikaa

0,002 kg juustokuminaa

0,030 kg ruokosokeria

0,060 l viinietikkaa

0,003 kg suolaa

1,200 kg Rosamunda-perunaa

1,200 kg (20 kpl) kananmunaa

2,400 kg (20 kpl) Apetit Mustapapupihviä, kypsä pakaste

1,400 kg (20 kpl) hampurilaissämpylää

0,300 kg majoneesia

0,200 kg Apetit Jääsalaattilehteä, tuore

0,800 kg Apetit Tomaattiviipaleita, tuore

Sekoita frita-kastikkeen ainekset ja keitä noin 15 minuuttia pienellä lämmöllä niin että kastike sakenee. Leikkaa kuoritut perunat mandoliinilla ohuiksi suikaleiksi ja friteeraa rapeaksi 180-asteisessa öljyssä pienissä erissä, noin 2–3 minuuttia.

Paista kananmunat toiselta puolelta niin että keltuainen jää hieman löysäksi. Paista Apetit Mustapapupihvit öljytyllä keskilämpöisellä pannulla. Paahda sämpylät leikkauspinoiltaan. Voitele hampurilaisen pohja majoneesilla, nosta päälle Mustapapupihvi, salaatti, tomaattisiivut, kananmuna ja ohuet perunat. Viimeistele frita-kastikkeella ja aseta kansi burgerin päälle

20
annosta
ä 350 g



PAD THAI SUOMIWOKISTA

Pad thai on yksi tunnetummista thaimaalaisista ruoista. Jonka vegaanisen version pohjana toimivat paistetut nuudelit sekä Apetit Suomiwok ja paprikasuikaleet.

20
annosta
ä 400 g

PAD THAI -KASTIKE

0,600 l soijaa
0,300 kg ruokosokeria
0,150 l riisiviinietikkaa
0,075 kg srirachaa
0,150 kg tamarindi-tahnaa

1,200 kg leveitä riisinuudeleita
0,100 l öljyä
0,030 kg valkosipulinkynttä
3,000 kg Apetit Suomiwokkia, pakaste
0,600 kg Apetit Paprikasuikalemiä, tuore

0,300 kg ituja
0,150 kg kevätsipulin vartta
0,050 kg punaista chiliä
0,150 kg rouhittuja maapähkinöitä
0,400 kg limeä

Sekoita Pad thai -kastikkeen ainekset.

Keitä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan. Kuumenna öljy wok-pannussa ja paista ensin hetki hienonnettuja valkosipuleja, Suomiwokkia ja Paprikasuikaleita, niin että ne ruskistuvat vähän, noin 5 minuuttia. Lisää kypsät nuudelit, sekoita ja kuumenna pari minuuttia. Lisää pad thai -kastike ja sekoita. Anna kastikkeen tarttua nuudeleihin ja saostua hieman. Koristele iduilla, ohueksi leikatulla kevätsipulilla, chilillä, korianterilla, rouhituilla maapähkinöillä ja limelohkolla.

VINKKI: Voit käyttää Pad Thai'hin myös muita haluamiasi Apetit kasviksia. Esimerkiksi parsakaali ja kukkakaali toimivat erinomaisesti.



COUSCOUS-TABBOULEH SALAATTI

Kun Couscous-tabbouleh tarjoillaan vihreällä salaattipohjalla ja viimeistellään sitruunamarinoiduilla Ratatouille-kasviksilla ja tahini-kastikkeella, on nälkä selätetty. Grillaa viereen paahdettua pitaleipää ja viimeistele tuoreella mintulla.

0,150 l oliiviöljyä
0,020 kg valkosipulinkynttä
0,045 l sitruunan mehua
0,030 kg agave-siirappia
1,500 kg Apetit Ratatouillea, tuore
0,006 kg suolaa
0,002 kg mustapippuria

TAHINI-KASTIKE
0,400 kg tahinia
0,120 l sitruunamehua
0,090 kg agave-siirappia
0,020 kg hienonnettua valkosipulin kynttä
0,006 kg suolaa
0,400 l vettä

0,300 kg pitaleipää
1,500 kg Apetit Romaine-punasalaatti-jääsalaattia, tuore
1,500 kg Apetit Couscous-tabboulehia, tuore
0,030 kg minttua

Sekoita oliiviöljy, hienonnettu valkosipuli, sitruunan raastettu kuori ja mehu sekä agave-siirappi. Pyöritä Ratatouille-kasvikset marinadissa ja mausta suolalla sekä pippurilla. Paahda 180-asteisessa uunissa 30 minuuttia.

Vispaa sekaisin tahini-kastikkeen ainekset. Grillaa pitaleivät. Nostele pohjalle Apetit Salaattisekoitusta, sitten Couscous-tabboulehia ja päälle paahdettuja Ratatouille-kasviksia. Viimeistele tahini-kastikkeella ja mintunlehdillä. Tarjoile Couscous-tabbouleh salaatti grillattujen pitaleipien kera.

20
annosta
ä 370 g



VEGAANINEN

TOM YUM -KEITTO SUOMIWOKISTA

20
annosta
à 350 g

Riisinuudeleista. Apetit Suomiwokista ja herkkusienilohkoista tehty tom yum -keitto on maistuva klassikko. Joka toimii myös vegaanisena.

0,400 kg tom yum tahnaa
0,050 kg tuoretta punaista chiliä
4,000 l kanalientä
0,800 kg kookosmaitoa
0,060 kg ruokosokeria
0,008 kg kaffir-limen lehteä
0,400 kg Apetit Herkkusienilohkoja, tuore
2,000 kg Apetit Suomiwokkia, pakaste
0,400 kg riisinuudeleita
0,200 l limen mehua
0,008 kg suolaa
0,400 kg ituja
0,090 kg korianteria
0,050 kg punaista chiliä

Kuullota tom yum -tahnaa ja hienonnettua chiliä hetki öljytyssä kattilassa. Kaada päälle kanaliemi, kookosmaito, ruokosokeri ja kaffir-limen lehdet ja kiehauta. Lisää herkkusienet, Suomiwok, riisinuudelit ja kiehauta niin että nuudelit ja kasvikset kypsyvät, noin 3 minuuttia. Mausta limemehulla ja suolalla. Koristele annokset iduilla ja korianterilla sekä chilisiivuilla.

VINKKI: Pidä vain liemi kuumana ja lisää kasvikset sekä riisinuudelit vasta tilattuun annokseen ja välttyt hävikiltä.

KASVISKEPUKOILLA TÄYTETTY BAO

Bao-höyrysämpylöitä löytyy jo valmiina varsinkin aasialaiseen ruokaan erikoistuneista kaupoista, mutta voit valmistaa ne myös itse. Repeat Apetit Kasviskepukat, tuliset chilikurkut ja täyteläinen soija-seesamimajoneesi ovat täydellinen yhdistelmä höyrysämpylöiden sisälle.

SOIJA-SEESAMIMAJONEESI

0,600 kg vegaanista majoneesia

0,060 l soijaa

0,020 l seesamiöljyä

0,050 kg paahdettuja seesaminsiemeniä
(mustia ja valkoisia)

CHILIKURKUT

1,000 kg Apetit Kurkkukuutioita, tuore

0,006 kg suolaa

0,015 kg valkosipulin kynttä

0,060 l soijaa

0,060 l riisiviinietikkaa

0,040 kg sokeria

0,010 l seesamiöljyä

0,010 kg chilirouhetta

0,015 l chiliöljyä

2,400 kg (60 kpl) Apetit Kasviskepukoita, kypsä pakaste

1,500 kg (60 kpl) bao-höyrysämpylöitä

KORISTELUUN

0,040 kg seesaminsiemeniä

0,030 kg korianteria

0,010 kg chilirouhetta

Sekoita majoneesin ainekset. Sekoita kaikki chilikurkkujen aineet. Paista Apetit Kasviskepukat 160-asteisessa uunissa 20 minuuttia tai friteeraa 180-asteisessä öljyssä 5–8 minuuttia. Lämmitä valmiit höyrysämpylät höyryuunissa 3–5 minuuttia, kunnes sämpylät ovat pehmeitä. Voitele bao-sämpylä soija-seesamimajoneesilla. Nosta jokaisen baon väliin Kasviskepukka, ruokalusikallinen chilikurkkua ja koristelee korianterilla, seesaminsiemenillä ja chilirouheella.

20
annosta
ä 300 g



TERIYAKI-WOK JA SOIJA-CASHEW'T

Kun tofulla ja vihreillä pavuilla täydennetyn Apetit Suomiwokin joukkoon lisätään teriyaki-kastiketta, ei paljon muuta tarvita. Viimeistele teriyaki-wok vastustamattomilla soija-cashewpähkinöillä, kevätsipulilla, chilillä ja mikroyrteillä.

0,200 kg cashewpähkinöitä
0,060 l soijakastiketta

2,000 kg tofua
0,200 kg soijaa
0,020 kg seesamiöljyä
0,025 kg hienonnettua valkosipulin kynttä
0,020 kg inkivääriä raastettuna
1,400 kg Apetit Suomiwokkia, pakaste
0,600 kg Apetit Vihreitä papupaloja, pakaste
1,000 l teriyaki-kastiketta
3,200 kg kypsää riisiä

KORISTELUUN

0,150 kg kevätsipulin vartta
0,050 kg punaista chiliä
0,050 kg mikroyrtejä

Paahda cashewpähkinät kuivassa pannussa ja lisää lopuksi soija. Anna soijan kiehahtaa niin, että se tarttuu pähkinöiden pintaan. Leikkaa tofu kuutioiksi ja kuivaa talouspaperien välissä painon alla. Sekoita soija, seesamiöljy, valkosipulinkynnet sekä inkivääri ja marinoi tofupaloja seoksessa vähintään tunti. Nosta tofut pois marinadista ja paista kuumassa öljyssä niin, että ne rapeutuvat pinnalta. Paista sitten nopeasti Apetit Suomiwok ja lopuksi vihreät pavut, niin että kasvikset saavat hieman väriä mutta pysyvät rapeina. Lisää teriyaki-kastike ja lämmitä. Tarjoile teriyaki-wok riisin kera ohuilla kevätsipuli- ja chilisiivuilla sekä soija-cashewpähkinöillä koristeltuna.

VINKKI: Voit tarjota wokin myös nuudeliin kera.

20
annosta
ä 400 g





20
annosta
ä 350 g

VEGAANINEN

KUKKAKAALIWINGSEILLÄ TÄYTETTY BOCADILLO-LEIPÄ

Paistettu Apetit Paprikasuikalemix ja Kukkakaaliwingsit ovat täydellinen täyte patongeille, joita kutsutaan täytettyinä Espanjassa bocadilloiksi. Leipä on helppo pitää vegaanisena, kun muistat käyttää vegaanista juustoa ja majoneesia.

0,500 kg vegaanista majoneesia
0,090 kg srirachaa
0,030 kg sokeria
3,000 kg Apetit Kukkakaaliwingsejä, pakaste
1,400 kg Apetit Paprikasuikalemixiä, tuore
2,000 kg patonkia
0,600 kg vegaanista cheddar juustoa
0,100 kg mikroyrttejä

Sekoita majoneesi, sriracha ja sokeri. Friteeraa Apetit Kukkakaaliwing-
sit 185-asteisessa öljyssä 2-3 minuuttia pienissä erissä ja paista pap-
rikat joko öljytyssä pannussa tai uunissa kypsiksi. Halkaise patonki ja
lämmitä. Voitele pohja ja kansi chilimajoneesilla. Nosta väliin kuumat
Kukkakaaliwingsit, levitä päälle vegaaninen cheddar ja nostele juuston
päälle paistetut paprikat. Viimeistele bocadillo mikroyrteillä.

VINKKI: Leipän täyteenä voit käyttää myös
haluamiasi Apetit Kasvispihvejä.



BBQ-PUNAJUURIBURGER

BBQ-maut sopivat täydellisesti myös vegaanisen punajuuriburgerin väliin. Lisää väliin pikkelöityä punasipulia, coleslaw'ta sekä BBQ-kastiketta ja huimaava makuelämys on taattu!

0,200 l punaviinietikkaa
0,300 kg sokeria
0,600 l vettä
0,600 kg Apetit Punasipulirenkaita, tuore
1,000 kg Apetit Coleslaw'ta, tuore
0,320 kg vegaanista majoneesia
0,060 l valkoviinietikkaa
0,080 kg sokeria
0,006 kg suolaa
1,200 kg (20 kpl) Apetit Punajuuripihvejä, kypsä pakaste
1,200 kg hampurilaissämpylää
0,350 kg BBQ-kastiketta
0,250 kg rucolaa

Sekoita punaviinietikka, sokeri sekä vesi ja kiehauta niin että sokeri sulaa. Kaada liemi punasipulien päälle ja anna marinoitua mielellään vähintään pari tuntia. Sekoita coleslaw'han majoneesi, valkoviinietikka, sokeri ja suola. Paista Apetit Punajuuripihvit molemmin puolin öljytyssä keskilämpöisessä pannussa tai parilalla. Paahda hampurilaissämpylöiden leikkuupinnat parilalla tai pannussa. Levitä sämpylän pohjalle BBQ-kastiketta ja aseta päälle Punajuuripihvit. Aseta Punajuuripihville pikkelöityä punasipulia sekä coleslaw'ta ja koristele rucolalla. Nosta päälle BBQ-kastikkeella voideltu kansi.

VINKKI: Jos burgerin ei tarvitse olla vegaaninen, voit kruunata burgerin Aurajuustolla.

20
annosta
ä 250 g



APETIT FESTARIPIZZA JA BROCCOLISLAW

20
annosta
ä 475 g

Festaripizzan viereen sopii erityisen hyvin Yhdysvalloissa suursuosion saavuttanut broccolislaw. Kun ohueksi viipaloidut parsakaalit ja Apetit Coleslaw viimeistellään majoneesilla, jogurtilla ja kuivatuilla karpaloilla, syntyy aivan erilainen slaw. mihin suomalaiset ovat perinteisesti tottuneet.

0,400 kg Apetit Parsakaalidippiä, tuore

0,030 kg ruohosipulia

1,000 kg Apetit Coleslaw 'ta, tuore

0,200 kg majoneesia

0,200 kg jogurttia

0,050 kg sokeria

0,060 l valkoviinietikkaa

0,005 kg suolaa

0,150 kg kuivattuja karpaloita

7,500 kg (20 kpl) Apetit Festaripizzaa, pakaste

Leikkaa dippiparsakaalit ohuiksi siivuiksi ja hienonna ruohosipuli. Sekoita kaikki broccolislaw'n aineet. Voit halutessasi jättää hieman karpaloita ja ruohosipulia koristeeksi.

Paista Apetit Festaripizzat 200-asteisessa uunissa 10-15 minuuttia, kunnes juusto on ruskistunut.

VINKKI: Broccolislaw sopii hyvin myös salaattipöytään.



BATAATTITACOT

Pehmeät maissitortillat ovat jääneet Suomessa toistaiseksi vehnätortillojen ja rapeiden tacojen jalkoihin. Niiden valmistaminen ottaa oman aikansa, mutta on ehdottomasti vaivan arvoista. Maissitortilloja löytyy toki myös valmiina. Bataattitacojen vegaaninen täyte syntyy helposti Apetit Bataattikuutioista ja Värikkästä Juuressalsasta.

**20
annosta**
ä 350 g



0,900 kg (60 kpl) pientä valmista maissitortillaa tai

0,400 kg masa harinaa

0,700 l kuumaa vettä

0,006 kg suolaa

3,000 kg Apetit Bataattikuutioita, tuore

0,100 l ruokaöljyä

0,020 kg juustokuminaa

0,020 kg chilijauhetta

0,020 kg savupaprikajauhetta

0,006 kg suolaa

1,200 kg avokadoa

1,000 kg Apetit Värikkästä juuressalsaa, tuore

0,800 kg kaura crème fraîchea

0,050 kg korianteria

0,600 kg limeä

Sekoita masa harina, kuuma vesi sekä suola ja vaivaa hetki. Anna seistä peitettynä 30 minuuttia ja jaa 60 osaan. Prässäa tortillaprässillä tai kauli pieniksi tortilloiksi ja paista kuumalla kuivalla pannulla molemmin puolin, kunnes tortillat saavat hieman väriä ja alkavat pullistua. Jos käytät valmistortilloja lämmitä ne pannussa tai parilalla ennen käyttöä.

Valele Bataattikuutiot öljyllä ja mausta juustokuminalla, chilijauheella, savupaprikalla ja suolalla. Paahda 180-asteisessa uunissa 30–40 minuuttia kerran sekoittaen.

Täytä tortillat ensin Bataattikuutioilla, sitten viipaloidulla avokadolla, Juuressalsalla ja kaura crème fraîcheella. Koristele bataattitacot korianterilla ja limelohkoilla.

VINKKI: Samoilla täytteillä onnistuvat myös esimerkiksi tortillat ja tacot. Ylijääneistä maissitortilloista saat friteeraamalla nachoja.



VEGAANINEN

MUSTAPAPU- QUESADILLAT

Apetit Mustapapusalsalla ja vegaanisella juustolla täytetyt quesadillat eli paistetut tortillat ovat helppo snack syötäväksi käsin. Valmista dipiksi esimerkiksi vegaaniseen majoneesiin ja crème fraicheen tehty lime-korianteridippi.

1,600 kg (40 kpl) vehnätortilloja
1,200 kg vegaanista cheddar-juustoa raastettuna
2,200 kg Apetit Mustapapusalsaa, tuore
0,300 l ruokaöljyä

LIME-KORIANTERIDIPPI

0,600 kg vegaanista majoneesia
0,200 kg kaura crème fraichea
0,060 kg hienonnettua korianteria
0,100 l limen mehua
0,030 kg sokeria
0,005 kg suolaa

Levitä tortillalle vegaanista juustoraastetta, sitten Apetit Mustapapusalsaa ja päälle jälleen juustoraastetta. Paista öljytyssä pannussa, kunnes tortilla on kullanuskea, rapea ja juusto on sulanut. Käännä ja paista myös toinen puoli. Sekoita dipin ainekset ja nauti.

VINKKI: Voit käyttää dippinä myös Apetit Tuoretomaattisalsaa, guacamolea tai pelkkää ranskankermaa.

VEGAANINEN

SMOOTHIE – 3 VÄRIÄ

Apetitin erilaisista tuore- ja pakastetuotteista syntyy helposti kolme eriväristä smoothieta. Terveelliset smoothiet muuttuvat maistuviksi jälkkäreiksi, kun lisäät niihin hunajaa tai agave-siirappia.

VIHREÄ

2,000 l soijamaitoa
0,200 kg avokadoa
0,200 kg Apetit Kotimaista Pinaattia paloina, pakaste
0,800 kg Apetit Kurkkukuutioita, tuore
0,800 kg Apetit Omenakuutioita, pakaste
0,100 l sitruunamehua

PUNAINEN

2,000 l kookosmaitoa
1,400 kg Apetit Mansikka-raparperia, pakaste
0,600 kg banaania

LILA

2,200 l mantelimaitoa
1,400 kg Apetit Kotimaista Mustikkaa, pakaste
0,400 kg kaurahiutaleita
0,045 kg vaniljasokeria
0,010 kg kanelia

Aja kaikki haluamasi smoothien aineet sileäksi blenderissä. Koristele ja tarjoile!

VINKKI: Kokeile smoothiessa myös esimerkiksi Apetit Kotimaista Marjasekoitusta tai Apetit Ruusunmarjasosetta paloina.

20
annosta
ä 200 g



VEGAANINEN

HEDELMÄKULHO KOOKOKSELLA JA JOGURTILLA

20
annosta
ä 260 g

Apetit Hedelmäsalaattien lisukkeeksi toimii erinomaisesti kookoskerma ja jogurtista vispattu kastike. Kookoskerma vaahdotuu parhaiten, kun se on todella kylmää. Valmis kastike tulee säilyttää jääkaapissa. Voit kokeilla kastiketta ja makeita pähkinöitä myös muiden Apetit Hedelmäsalaattien kanssa.

0,400 kg kylmää kookoskermaa
0,350 kg kasvispohjaista jogurtia
0,080 kg ruokosokeria
0,300 kg pähkinäsekoitusta
0,070 kg hunajaa tai agave-siirappia
4,000 kg Apetit Talon Hedelmäsalaattia, tuore
0,120 kg kookoslastuja

Vispaa kookoskerma ja jogurtti kuohkeaksi vaahdoksi. Mausta sokerilla. Valuta pähkinöiden päälle hunajaa ja paahda 180-asteisessa uunissa 10 minuuttia kerran sekoittaen. Jäähdytä ja rouhi pähkinät kutterissa tai veitsellä. Nosta kulhoon Hedelmäsalaattia, koristele kookosvaahdolla, pähkinöillä ja paahdetuilla kookoslastuilla

VINKKI: Ylijäänyt hedelmäsalaatti, kookoskerma ja jogurtti toimivat hienosti myös smoothiessa.

Apetit

Tutustu herkullisiin resepteihin:
www.apetitammattilaiset.fi