

Apetit

MAUKKAAT SALAATIT
PAKASTEVIHANNEKSISTA



RESEPTIT

KUKKAKAALI-PARSAKAALI-KVINOASALAATTI	3
PORKKANA-KAALISALAATTI	4
KASVIS-FETASALAATTI	5
RAPU-CHORIZOSALAATTI	6
SEESAMILLA MAUSTETTU KUKKAKAALI-HERNESALAATTI	7
KASVIS-KAALIRAASTE	8
KASVIS-KAALISALAATTI	9
KVINOA-JUURESSALAATTI	10
PASTA VERDE -SALAATTI	12
VIETNAMILAINEN RIISINUDELISALAATTI	13
KOTIMAINEN HERNE-RAEJUUSTOSALAATTI	14
MARINOITUA KUKKAKAALIA JA PARSAKAALIA	15
MARINOITUA PUNAJUURTA	16

KASVISRUOKAMESTARIN VINKIT PAKASTEKASVISTEN KÄYTTÖÖN SALAATEISSA

Pakastevihanneksia voi käyttää samalla tavalla kuin tuoreitakin. Oikein valmistamalla kasvisten rakenne säilyy rapsakkana ja välttään lötköiltä vihanneksilta. Pakastevihannekset sopivat siis mainiosti myös salaatteihin laatua heikentämättä. Ne säilyttävät vitamiinit yhtä hyvin, elleivät jopa paremmin kuin tuoreetkin kasvikset. Pakastekasvisten käyttöä kannattaa lisätä nyt jos koskaan, sillä vakaa hinta on apuna suunnittelussa ja pussista voi käyttää sen verran kuin tarvitsee. Näin saa hallittua myös hävikkiä.



Teemu Hursti
kasvisruokamestari

KUKKAKAALI-PARSAKAALI-KVINOASALAATTI

0,300 l
0,070 kg

vettä
kvinoaa, punainen

Yrttiöljy

0,100 l
0,050 l
0,010 kg
0,010 kg
0,006 kg
0,001 kg
0,001 kg

Apetit Kotimainen Rypsiöljyä
sitruunamehutiivistettä
valkosipulimurskaa
sokeria
suolaa
kurkumaa
paprikajauhetta

0,400 kg

Apetit Kahden Kaalin sekoitusta

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.

Nopea jäähdytys
kuumentamisen jälkeen
pitää kasvikset
napakoina



PORKKANA- KAALISALAATTI

Kesäporkkanoista
väriä salaattiin



1,500 kg Apetit Kotimainen kesäporkkanasuikaleita
1,000 kg kaaliraastetta
0,200 kg appelsiinimehua 300 %
0,100 kg Apetit Kotimainen Rypsiöljyä
0,006 kg suolaa

Laita pakastekasvikset GN-vuokaan. Kuumenna kasviksia 150 asteessa, kosteus 50 % noin 10–12 minuuttia, jäähdytä.

Sekoita kasvikset ja kaaliraaste keskenään. Lisää appelsiinimehu, öljy sekä suola. Anna maustua kylmässä noin 30 minuuttia.

KASVIS-FETASALAATTI

Yrttiöljy

0,050 l Apetit Kotimainen 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 Ratatouillea

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 murena lopuksi fetajuusto joukkoon. Anna maustua kylmässä noin 15 minuuttia.

Ratatouille-kasvikset
yhdestä pussista



RAPU-CHORIZOSALAATTI

Chiliöljy

0,020 kg
0,070 l
0,015 l
0,015 kg
0,005 kg
0,006 kg

chilejä, punainen, tuore
Apetit Kotimainen Rypsiöljyä
sitruunamehutiivistettä
valkosipulimurskaa
suolaa
sokeria

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.

0,700 kg

Apetit Acapulco Sunia

0,300 kg
0,100 kg
0,200 kg
0,005 kg

katkarapuja, pakaste
Chorizo-viipaleita
valkokaalia
lehtipersiljaa

SEESAMILLA MAUSTETTU KUKKAKAALI-HERNESALAATTI

0,030 kg
0,040 l
0,040 l
0,500 kg
0,010 kg
0,200 kg
0,010 kg

seesaminsiemeniä
seesamiöljyä
Apetit Kotimainen Rypsiöljyä
Apetit Kukkakaalia
suolaa
sokeriherneitä
korianteria, tuore

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.

Paahtamalla saat kauniin värin kukkakaaleihin

KASVIS-KAALIRAASTE

1,500 kg Apetit wok lehtikaali-kasvista
1,000 kg kaaliraastetta
0,200 kg appelsiinimehua 300 %
0,100 kg Apetit Kotimainen Rypsiöljyä
0,006 kg suolaa

Laita pakastekasvikset GN-vuokaan. Kuumenna kasviksia 150 asteessa, kosteus 50 % noin 8–10 minuuttia, jäähdytä.

Sekoita kasvikset ja kaaliraaste keskenään. Lisää appelsiinimehu, öljy sekä suola. Anna maustua kylmässä noin 30 minuuttia.



KASVIS-KAALISALAATTI

1,500 kg Apetit Acapulco sunia
1,000 kg punakaaliraastetta
0,300 kg Hellmanns 1 l sesame soy vinegrettiä
0,006 kg suolaa

Laita pakastekasvikset GN-vuokaan. Kuumenna kasviksia 150 asteessa, kosteus 50 % noin 8–10 minuuttia, jäähdytä.

Sekoita kasvikset ja kaaliraaste keskenään. Lisää vinaigrette sekä suola. Anna maustua kylmässä noin 30 minuuttia.



Väriä ja kasvisproteiinia
yhdestä pussista

KVINOA-JUURESSALAATTI

1,000 kg	vettä
0,250 kg	kvinoaa
0,400 kg	Hellmanns 1 l sitrus vinegrettiä
1,500 kg	Apetit Kotimainen pieniä juureskuutiota
0,006 kg	suolaa

Huuhtelee kvinoa ja keitä vedessä 15 minuuttia. Jäähdytä.

Laita juureskuutiot GN-vuokaan. Kuumenna 150 asteessa, kosteus 50 % noin 10–12 minuuttia, jäähdytä

Sekoita kaikki ainekset hyvin keskenään. Anna maustua kylmässä noin 30 minuuttia.

VINKKI!

Luo buffetpöytään tunnelmaa muutamalla oksalla viherkasveja tai kukkia!

Erivärisellä kvinoalla
saat vaihtelua salaattiin

PASTA VERDE -SALAATTI

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

Yrttiöljy
0,080 l Apetit Kotimainen Rypsiöljyä
0,030 l sitruunamehua
0,010 kg valkosipulimurskaa
0,010 kg suolaa
0,003 kg mustapippuria, rouhe
0,100 kg semikuivattuja kirsikkatomaatteja

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

Valmista yrttiöljy punnitsemalla kaikki öljyn aineet kulhoon. Soseuta sauva-sekoittimella 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).

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

Salaatti
0,600 kg Apetit Suomiwokkia

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

Koristeeksi
0,015 kg kevätsipulia, 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.

Jähdytä. Kiehauta kattilassa vesi ja sammuta liesi. Lisää nuudelit kuumen veden joukkoon ja anna hautua 4 minuuttia. Siivilöi ja jähdytä nuudelit. Leikkaa korianteri ja sekoita salaatin kaikki aineet keskenään, anna maustua noin 30 minuuttia. Koristele viipaloitulla kevätisipulilla ja chilillä.

Wokvihannekset
sopivat hyvin myös
salaatteihin

KOTIMAINEN HERNE-RAEJUUSTOSALAATTI

2,500 kg
1,000 kg
0,300 kg
0,006 kg

Apetit Kotimainen Herneitä
raejuustoa
Hellmanns 1 l sitrus vinegrettiä
suolaa

Laita pakasteherneet GN-vuokaan. Kuumenna 150 asteessa, kosteus 50 % noin 7–8 minuuttia, jäähdytä.

Sekoita herneet, raejuusto sekä vinaigrette hyvin keskenään. Anna maustua kylmässä noin 30 minuuttia.



MARINOITUA KUKKAKAALIA JA PARSAKAALIA



Paahda ja marinoi
erimakuisilla vinegreteillä
haluamasi makumaailma

1,300 kg
0,200 kg
0,050 kg
0,006 kg

Apetit Kahden kaalin sekoitusta
Hellmanns 1 l sesame soy vinegrettiä
seesaminsiemeniä
suolaa

Laita pakastekasvikset GN-vuokaan. Kuumenna 150 asteessa, kosteus 50 % noin 8–10 minuuttia, jäähdytä.

Sekoita vinaigrette ja siemenet kaalien joukkoon. Anna maustua kylmässä noin 30 minuuttia.

VINKKI!

Voit kuumentaa kasvikset myös paistamalla ne kuumalla pannulla öljyssä.

PUNAJUURI-PORKKANASALAATTI

1,500 kg
1,500 kg
0,500 kg
0,010 kg
0,005 kg

Apetit Kotimainen punajuurisuikaleita
Apetit Kotimainen kesäporkkanasuikaleita
jogurttia, naturel
rakuunaa
suolaa

Laita pakastekasvikset GN-vuokaan.

Kuumenna 150 asteessa, kosteus 50 % noin 10–12 minuuttia, jäähdytä.

Sekoita kasvien joukkoon jogurtti ja mausteet.
Anna maustua kylmässä noin 30 minuuttia.



MARINOITUA PUNAJUURTA

1,500 kg
0,200 kg
0,004 kg

Apetit Kotimainen punajuurisuikaleita
Hellmanns 1 l valkomainegrettia
suolaa

Laita punajuuret GN-vuokaan. Kuumenna 150 asteessa, kosteus 50 % noin 12–14 minuuttia, jäähdytä.

Sekoita kasvien joukkoon vinaigrette. Anna maustua kylmässä noin 30 minuuttia.



KOKEILE RESEPTEJÄ
APETIT TUOTTEILLA!



Apetit	Tuote	GTIN / Wihuri	Kespro	Valio Aimo	Meira Nova
4952150	Apetit Kotimainen Herne 10 kg	6430103952151	20015893	395350	1035005
4950231	Apetit Kukakaali 4,5 kg	16430104950238	20006753	408856	1035004
3952960	Apetit Suomiwok 4,5 kg	6430103952960	21585115	8064394	32403
4950750	Apetit Acapulco Sun 4,5 kg	16430104950757	20012606	240614	1036001
3952892	Apetit Verdekasvikset 4,5 kg	6430103952892	21244713	959833	1035262
3952472	Apetit Kotimainen Punajuuruiskale 4,5 kg	6430103952472	20016366	322297	103519
3952519	Apetit Ratatouille 5,1 kg	6430103952519	20019805	767434	103643
3950799	Apetit Kotimaiset Kesäporkkanasuikaleet 4,5 kg	6430103950799	20683697	11097	1035253
3952687	Apetit Kahden Kaalin sekoitus 3,9 kg	6430103952687	20577789	428300	1036108
3952977	Apetit Wok Lehtikaali-Kasvis 4,5 kg	6430103952977	21795675		1006937
3952786	Apetit Kotimaiset Pienet Juureskuutiot 4,5 kg	6430103952786	20993122	109074	1038204
8401	Apetit Kotimainen Rypsiöljy 10L	6420616982165			

Apetit



Tutustu herkullisiin resepteihin:

Apetitammatilaiset.fi

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