

VIL
KAS

TIEDÄ
MISTÄ
RUOKASI
TULEE



Apetit

Atria

PÄÄRUOAT

Yrttitäytteiset kanapaukot ja pinaattikastike	3
Mexican-kasvispihvi, vegemixriisi ja curry-kermaviilikastike	4
Jauheliha-juuresragu	5
Eggiekastike	5
Jauheliyhakeitto	6
Bouillabaisse	6
Juustoinen kirjolohikeitto	7
Lakritsilla maustettu punajuurisosekeitto	7
Perhetilan kanajuuresvuoka	8
Kalkkuna-kasviskastike	8
Pulledpastavuoka	9
Eggiepannu	9
Perhetilan kanankoivet ja juuessalsakastike	10
Kasvisjauhispyörökät, ratatouilleriisi ja porkkana-appelsiinikastike	11
Kotimaiset järvikalapaukot, peruna-porkkanasose ja pinaatti-yrtti-jogurttikastike	12
Rapeat Porkkana-kvinoapyörökät, perunasose ja curry-kermaviilikastike	13
Palapaisti	14
Perhetilan kanapata	14
Kasvistäytteiset kanapaukot ja tomaattikastike	15
Viljaporsaanlihakastike	15
Kukkakaaliwingsit, perunasose ja curry-kermaviilikastike	16
Kasvisjauhispyörökät ja tomaattikastike	17

VÄLIPALAT

Eggiepizza	17
Appelsiini-porkkanavispipuuro	18
Porkkanapannukakku	18
Mustikka-talkkunasmoothie	19
Mansikka-raparperi-omenakukko	19



Voit käyttää annoksessa myös
Atria Kasvistäyte Kanapaukko.

Yrttitäytteiset kanapaukot ja pinaattikastike

25 annosta à 200 g

3,300 kg	Atria Yrttitäyte Kanapaukko pakaste
Kastike:	
1,160 l	vettä
0,020 kg	kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,080 kg	maissitärkkelystä
0,500 kg	Apetit Kotimaista Hienonnettua Pinaattia paloina
0,400 l	kasvirasvasekoitetta
0,010 kg	suolaa
0,010 kg	sokeria
0,001 kg	viisipippuria

Laita Kanapaukot 1/1 65 GN vuokaan. Kuumenna yhdistelmäunin yhdistelmätoiminnolla 150 asteessa, kosteus 50 %, noin 20 minuuttia kunnes sisälämpötila on vähintään 75 astetta.

Kastike:
Ota pieni määrä vedestä nestesuurusta varten. Kuumenna vesi ja lisää kasvisliemijauhe. Lisää suurus kuumen nesteen joukkoon ja anna kiehua hiljalleen noin 4 minuuttia. Lisää joukkoon osittain sulanut pinaatti, kasvirasvasekoite ja mausteet. Kuumenna kiehumispisteeseen ja hauduta hetki, mutta älä enää keitä. Tarkista maku. Tarjoa yrttitäytteisten kanapaukkojen ja perunasoseen kera.

Mexican-kasvispihvi, vegemixriisi ja curry-kermaviilikastike

20 annosta à 250 g

1,800 kg Apetit Kasvispihvejä Mexican, pakaste, (à 85 g)

Kastike:
0,700 kg kermaviiliä, laktoositon
0,300 kg jogurttia, maustamaton, laktoositon
0,003 kg currya
0,010 kg suolaa

Vegemixriisi:
0,400 kg täysjyväriisiä
0,010 kg kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,050 l Mildola Rypsiöljyä
1,500 kg Apetit Vegemix Kasvissekoitusta, pakaste
1,000 l vettä

Lado Apetit Kasvispihvit Mexican jäisinä tai kohmeisina vuokaspraylla voideltuihin GN 1/1-65 mm vuokiin. Kuumenna 160 asteessa noin 20-25 minuuttia.

Kastike: Sekoita kaikki kastikkeen ainekset keskenään. Anna maustua kylmässä ennen tarjoilua.

Vegemixriisi: Punnitse voideltuun vuokaan riisi, kasvisliemijauhe sekä rypsiöljy. Sekoita ainekset keskenään. Kaada päälle Apetit Vegemix Kasvissekoitus. Lisää vuokaan vesi. Kypsennä yhdistelmätoiminnolla 170 asteessa, kosteus 50 % noin 50 minuuttia.

APETIT RÄPIN KOETILA

Räpin koetilalla testataan myös jatkuvasti uusia lajikkeita, kun haetaan maultaan ja rakenteeltaan parhaita, ravinteikkaita ja pakastukseen parhaiten sopivia lajikkeita Apetit-tuotteissa käytettäväksi. Apetit tuotekehitys ohjaa osaltaan lajikevalintoja ja viljelytystä, ja esimerkiksi Apetit Kotimainen -tuotesarjan suosio tukee uusien lajikkeiden tuomista kotimaiseen viljelytykseen.

Jauheliha-juuresragu

40 annosta à 150 g

1 kpl 1/2-150 mm GN

0,030 l Mildola Rypsiöljyä
0,300 kg tomaattipyreetä
1,500 kg Apetit Pomodoro Rosso Sekoitusta, pakaste
1,400 l vettä
0,040 kg lihaliemijauhetta, vähäsuolainen
1,200 l tomaattimurskaa
0,100 kg punaviinietikkaa
0,020 kg suolaa
0,050 kg sokeria
0,005 kg mustapippuria
0,001 kg laakerinlehtiä
0,004 kg timjamia, kuivattu
0,004 kg rosmariinia, kuivattu

Suuruste:
0,140 l vettä
0,070 kg maissitärkkelystä

1,500 kg Atria Kypsä Nauta-sika Jauheliha

Freesaa rypsiöljyssä tomaattipyree ja kasvissekoitus. Lisää vesi, liemijauhe, tomaattimurska, punaviinietikka ja mausteet. Kiehauta ja hauduta noin 15 minuuttia. Sekoita suuruste ja lisää kuumen kastikkeen joukkoon koko ajan sekoittaen. Hauduta hetki. Kuumenna jauhe-liha omassa pussissaan höyrytoiminnolla 90 asteessa kunnes sisälämpötila on 40 astetta, jolloin tuote on irtonaista lisättäväksi kastikkeisiin. Lisää jauheliha kastikkeen joukkoon ja kuumenna vielä noin 10 minuuttia, kunnes kastikkeen lämpötila on vähintään 75 astetta.



Eggiekastike

100 annosta à 150 g

0,600 kg margariinia
0,400 kg Apetit Sipulikuutioita, pakaste
0,600 kg vehnäjuuhoja
10,000 l maitoa
3,300 kg Vegyu Eggie, suikaleita
1,800 kg Apetit Kotimaisia Porkkanasuikaleita, pakaste
0,003 kg valkopippuria
0,050 kg suolaa
0,200 kg ruohosipulia, pakaste

Kuumenna pata. Freesaa sipuli margariinissa. Lisää jauhot. Älä ruskista. Lisää maito ja sekoita kastike tasaiseksi. Kiehauta. Lisää Eggie suikaleet, porkkanasuikaleet ja mausteet. Viimeistele kastike ruohosipulilla. Tarjoa täysjyväpastan kanssa.



VINKKI!
Luo oma annos
vaihdella lisäke ja
/tai kastike.

Jauhelihakeitto

29 annosta à 250 g

1 kpl 1/2-150 mm GN

3,500 l	vettä
0,110 kg	lihaliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,003 kg	timjampia, kuivattu
0,010 kg	sokeria
1,500 kg	Apetit Peruna-Sipulisekoitus, pakaste
1,500 kg	Apetit Vegemix Kasvissekoitus, pakaste
1,300 kg	Atria Kypsä Nauta-Sika Jauheliha
0,010 kg	persilja, hienonnettu, pakaste

Mittaa pataan vesi, liemijauhe ja mausteet. Kiehauta. Lisää Peruna-Sipulisekoitus sekä Vegemix. Hauduta noin 15 minuuttia. Kuumenna jauheliha omassa pussissaan höyrytoiminnolla 90 asteessa kunnes sisälämpötila on 40 astetta, jolloin tuote on irtonaista lisättäväksi keittoon. Lisää jauheliha sekä persilja. Kuumenna vielä noin 10 minuuttia, kunnes keiton lämpötila on vähintään 75 astetta.



Bouillabaisse

28 annosta à 250 g

1 kpl 1/2-150 mm GN

0,060 l	Mildola Rypsiöljyä
0,001 kg	kurkumaa
0,010 kg	valkosipulimurskaa
1,500 kg	Apetit Suomiwok-kasviksia
0,040 kg	tomaattipyreetä
0,400 kg	tomaattimurskaa
2,000 l	vettä
0,020 kg	kalaliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,040 l	sitruunamehua
0,001 kg	timjampia, kuivattu
0,001 kg	laakerinlehtiä
0,002 kg	maustepippuria, kokonainen
0,020 kg	suolaa
0,600 kg	kirjolohikuutioita, pakaste
0,800 kg	seitikuutioita, pakaste
2,000 kg	perunakuutioita, kypsä

Freesaa rypsiöljyssä kurkuma, valkosipuli ja kasvikset. Lisää tomaattipyree ja freesaa vielä hetki. Lisää tomaattimurska, vesi, liemijauhe, sitruunamehu ja mausteet. Kuumenna kiehuvaan. Lisää kalakuutiot sekä perunat. Kypsennä noin 20 minuuttia, kunnes kalat ovat kypsiä.

Juustoinen kirjolohikeitto

24 annosta à 250 g

1 kpl 1/2-150 mm GN

0,020 l	Mildola Rypsiöljyä
0,010 kg	currya
0,200 kg	Apetit Sipulikuutio, pakaste
0,800 kg	Apetit Isoo Antti Kasvissekoitus, pakaste
2,600 l	vettä
0,030 kg	kalaliemijauhetta
0,030 kg	suolaa
0,200 kg	sulatejuustoa

Suuruste:

0,200 l	kasvirasvasekoitetta
0,060 kg	maissitärkkelystä
1,300 kg	kirjolohikuutioita, pakaste
1,400 kg	kuutioperunoita 16 mm, kypsä vakuumi

Freesaa rypsiöljyssä curry, sipulikuutio ja Isoo Antin Kasvissekoitusta. Lisää vesi, kalaliemijauhe, suola ja sulatejuusto. Kiehauta ja hauduta noin 10 minuuttia. Sekoita maissitärkkelys kylmän kasvirasvan joukkoon. Lisää suurus kuumen keiton joukkoon koko ajan sekoittaen. Hauduta hetki. Lisää kalakuutiot sekä perunat. Kypsennä kunnes kalat ovat kypsiä.



PÄÄRUOAT



Lakritsilla maustettu punajuurisosekeitto

26 annosta à 250 g

1 kpl 1/2-150 mm GN

2,500 l	vettä
1,500 kg	Apetit Peruna-Sipulisekoitus, pakaste
2,000 kg	Apetit Kotimaisia Punajuurisuikeleita, pakaste
1,300 l	kasvirasvasekoitetta
0,010 l	valkoviinietikkaa
0,003 kg	timjampia, kuivattu
0,010 kg	sokeria
0,040 kg	suolaa
0,014 kg	lakritsijauhetta

Kuumenna vesi kiehuvaan ja lisää peruna-sipulisekoitus ja punajuurisuikeleet. Kypsennä noin 20 minuuttia. Soseuta keitto. Lisää kasvirasvasekoite, etikka ja mausteet. Kuumenna keitto.



Perhetilan kanajuuresvuoka

16 annosta à 300 g

1 KPL GN 1/1-65 mm



0,005 kg	currya
1,000 kg	Atria Perhetilan Kanan Paistisuikale miedosti suolattu
1,000 kg	Apetit Suomiwok, pakaste
2,000 kg	Apetit Peruna-Sipulisekoitus, pakaste
0,500 l	kasvirasvasekoitetta
0,500 l	kookosmaitoa
0,001 kg	basilikaa, kuivattu
0,002 kg	mustapippuria, rouhe
0,020 kg	suolaa
0,010 kg	kanaliemijauhetta, suolaa vähennetty

Laita kanan paistisuikaleet ja curry 1/1 65 GN vuokaan, sekoita. Ruskista yhdistelmäruuun kiertoilmatoiminnolla 225 astetta noin 10 minuuttia. Lisää ruskistettujen paistisuikaleiden päälle Suomiwok-Kasviksia ja peruna-sipulisekoitus. Sekoita. Yhdistä kasvirasva, kookosmaito ja mausteet. Sekoita ja kaada vuokaan. Kypsennä yhdistelmäruuun yhdistelmätoiminnolla 140 asteessa noin 35 minuuttia.



Kalkkuna-kasviskastike

45 annosta à 140 g

1 kpl 1/2-150 mm GN

0,030 l	Mildola Rypsiöljyä
1,500 kg	Apetit Papu-Porkkanamix kasvissekoitusta, pakaste
0,020 kg	valkosipulimurskaa
0,002 kg	inkivääriä, jauhe
0,006 kg	kurkumaa
2,000 l	vettä
0,030 kg	kanaliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,060 kg	siirappia, vaalea
0,010 kg	suolaa

Suuruste:

0,500 l	vettä
0,120 kg	maissitärkkelystä
2,000 kg	Atria Kypsä Kalkkunan Paistikuutio
0,300 kg	juustocreemä

Freesaa rypsiöljyssä kasvissekoitusta, valkosipulia, inkivääriä ja kurkumaa. Lisää vesi, kanaliemijauhe, siirappi ja suola. Kiehauta ja anna hautua noin 10 minuuttia. Sekoita suurus ja lisää kuumen kastikkeen joukkoon koko ajan sekoittaen. Anna hautua hetken. Kuumenna kalkkunat omassa pussissaan höyrytoiminnolla 90 asteessa kunnes sisälämpötila on 40 astetta, jolloin tuote on irtonaista lisättäväksi kastikkeisiin. Lisää kypsät kalkkunasuikaleet nesteineen sekä juustocreemä kastikkeen joukkoon. Kuumenna vielä noin 10 minuuttia, kunnes kastikkeen lämpötila on vähintään 75 astetta.

Pulledpastavuoka

19 annosta à 290 g

1 KPL GN 1/1-65 mm

0,800 kg	pastaa, penne täysjyvä
0,800 kg	Atria Kypsä Pulled Pork
0,800 kg	Apetit Pomodoro Rosso Sekoitusta, pakaste
0,002 kg	basilikaa, kuivattu
2,000 l	vettä
1,000 l	kasvirasvasekoitetta tai ruokakermaa
0,200 kg	sulatejuustoa, cheddar
0,020 kg	suolaa
0,020 kg	lihaliemijauhetta, suolaa vähennetty

Punnitse 1/1 65 GN-vuokaan pasta, pulled pork, kasvissekoitus ja kuivattu basilika. Sekoita. Mittaa nesteet ja loput mausteet astiaan ja sekoita. Kaada vuokaan. Kypsennä yhdistelmäruuun yhdistelmätoiminnolla 140 asteessa, kosteus 40 % noin 35 minuuttia. Anna vuoan vetäytyä. Tarjoa.



PÄÄRUOAT

Eggiepannu

15 annosta à 300 g

1 kpl 1/1-65 mm GN

2,000 kg	perunakuutioita, kypsä
0,800 kg	Vegyu Eggie pala
1,000 kg	Apetit Juuressalsa, pakaste
Kastike:	
0,200 l	Mildola Rypsiöljyä
0,040 kg	sinappia, karkeaa
0,014 kg	suolaa
0,002 kg	persiljaa, kuivattu
Tarjoiluun:	
0,700 kg	kananmunia

Mittaa perunakuutiot, Vegyu Eggie Palat ja Apetit Juuressalsa voideltuun vuokaan. Sekoita mausteöljy ja kaada vuokaan. Sekoita kevyesti. Paista 160 asteessa noin 30 minuuttia. Tarjoile paistetun kananmunan kanssa.





Perhetilan kanankoivet ja juuressalsakastike

24 annosta à 200 g

1 kpl 1/1-65 mm GN

0,800 kg	Apetit Juuressalsa, pakaste
1,500 kg	tomaattimurskaa
0,200 l	vettä
0,010 kg	Sambal Oelek -chilitahnaa
0,010 l	sitruunamehua
0,030 kg	suolaa
0,002 kg	timjamia, kuivattu
0,002 kg	oreganoa, kuivattu
0,002 kg	basilikkaa, kuivattu
0,020 kg	kanaliemijauhetta, suolaa vähennetty
2,700 kg	Atria Perhetilan Kanan Koipi Naturel



Vastuullisesti tuotettua lihaa

Atria Perhetilalla kanat syövät suomalaista rehua, voivat hyvin, eivätkä tarvitse antibiootteja. Atrian Perhetilan kana on vastuullisempi ja turvallisempi valinta. Pakkauksista näet tilan, jolta liha on peräisin.

Yhdistä 1/1 65 GN vuokaan juuressalsa, tomaattimurska, mausteet ja nesteet. Sekoita. Laita vuokaan kastikkeen päälle kanankoipinuijat. Kypsennä yhdistelmä-uunin kiertoilmatoiminnolla 160 asteessa noin 45 minuuttia.

Kasvisjauhispyörökät, ratatouilleriisi ja porkkana- appelsiinikastike

20 annosta à 250 g

1 kpl 1/2-150 mm GN

1,600 kg Apetit Kasvisjauhispyöröykkä (ä 13 g)

Kastike:
0,300 kg Apetit Kotimainen Porkkanasose paloina
0,700 kg jogurttia, maustamaton, laktoositon
0,040 l appelsiinimehutiivistettä 300 %
0,030 kg hunajaa

Ratatouilleriisi:
0,300 kg täysjyväriisiä
1,700 kg Apetit Ratatouille kasvissekoitusta, pakaste
0,500 kg tomaattimurskaa
1,000 kg vettä
0,020 kg kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,002 kg mustapippuria, rouhe
0,001 kg timjamia, kuivattu
0,002 kg basilikkaa, kuivattu

Esikuumenna uuni. Kuumenna Kasvisjauhispyörökät jäisinä tai kohmeisina GN-vuossa yhdistelmäpaistolla 160 asteessa, kosteus 30 % noin 20-25 minuuttia.

Kastike: Sulata porkkanasosepalat ja sekoita kaikki kastikkeen ainekset keskenään. Anna maustua kylmässä noin 30 minuuttia ennen tarjoilua.

Ratatouilleriisi: Punnitse vuokaan riisi. Kaada päälle Apetit Ratatouille Kasvissekoitus. Sekoita tomaattimurska, vesi, kasvisliemijauhe ja mausteet keskenään. Lisää neste vuokaan. Kypsennä yhdistelmätoiminnolla 170 asteessa, kosteus 50 % noin 50 minuuttia.



VINKKI!
Luo oma annos
vaihdta lisäke ja
/tai kastike.



Voit käyttää annoksessa myös
Apetit Kalakepukka Kypsä 4 kg.

Kotimaiset järvikala- puikot, peruna- porkkanasose ja pinaatti- yrtti-jogurttikastike

20 annosta à 245 g

1,600 kg Apetit Kotimaiset Järvikalapuikot

Kastike:

0,200 kg Apetit Kotimaista Hienonnettua
Pinaattia paloina
0,500 kg Turkkiilaista jogurttia, laktoositon
0,200 kg kermaviiliä, laktoositon
0,020 kg ruohosipulia, pakaste
0,010 kg suolaa
0,010 kg sokeria
0,001 kg mustapippuria, rouhe
0,100 kg kurkkua, tuore

Peruna-porkkanasose:

1,700 kg Apetit Perunamuusia, pakaste
0,500 kg Apetit Kotimaista Porkkana-
sosetta paloina
0,300 l kevytmaitoa
0,040 kg margariinia, laktoositonta
0,002 kg suolaa

Kuumenna Kotimaiset Järvikalapuikot jäisinä tai osittain sulaneina uunissa 180 asteessa noin 8-10 minuuttia.

Kastike: Kuumenna pinaattipalat yhdistelmämuunissa 150 asteessa noin 14 minuuttia, kosteus 40 %.

Jäähdytä pinaatti jäähdytyskaapissa. Sekoita jogurtti, kermaviili, ruohosipuli ja mausteet keskenään.

Lisää joukkoon jäähdytetty pinaatti. Tarkista maku. Lisää kurkkukuutiot.

Peruna-porkkanasose: Kaada perunamuusipalat ja porkkanasosepalat, maito, margariini ja suola GN 1/1-65 mm vuokaan. Nosta vuoka valmiiksi esikuumennettuun uuniin. Höyrykeitä 100 asteessa noin 25 minuuttina ilman kantta.

Vinkki: Perunasosepalat ja Porkkanasosepalat voi mitata vuokiin kylmiöön jo edellisenä päivänä.

Rapeat Porkkana- kvinoapyörökät perunasose ja curry-kermaviilikastike

20 annosta à 250 g

1,800 kg Apetit Rapea Porkkana-kvinoapyörökä, pakaste, (à 20 g)

Kastike:

0,700 kg kermaviiliä, laktoositon
0,300 kg jogurttia, maustamaton, laktoositon
0,003 kg currya
0,005 kg suolaa

Peruna-porkkanasose:

2,000 kg Apetit Perunamuusia, pakaste
0,200 l maitoa
0,002 kg suolaa
0,050 kg margariinia

Kaada Apetit Rapeat Porkkana-kvinoapyörökät jäisinä tai kohmeisina voideltuihin GN 1/1-65 mm vuokiin. Kuumenna uunissa 160 asteessa noin 20-25 minuuttia.

Kastike: Sekoita kaikki kastikkeen ainekset keskenään.

Anna maustua kylmässä ennen tarjoilua.

Perunasose: Kaada Perunamuusi kohmeisena GN 1/1-65 mm vuokaan. Lisää maito, suola ja margariini. Nosta vuoka esikuumennettuun uuniin. Höyrykeitä 100 asteessa noin 25-30 minuuttia ilman kantta. Sekoita ja vie tarjolle.

Vinkki:

Perunamuusin ja nesteen voi mitata vuokiin kylmiöön jo edellisenä päivänä.



VINKKI!
Luo oma annos
vaihda lisäke ja
/tai kastike.

Palapaisti

23 annosta à 250 g

1 kpl 1/2-150 mm GN

0,030 l	Mildola Rypsiöljyä
0,300 kg	tomaattipyreetä
1,500 kg	Apetit Patamix, pakaste
0,600 kg	herkkusienilohkoja
1,000 l	vettä
0,300 l	kasvirasvasekoitetta
0,010 kg	sokeria
0,030 kg	suolaa
0,002 kg	mustapippuria, rouhe

Suuruste:

0,200 l	vettä
0,100 kg	maissitärkkelystä
2,000 kg	Atria 2 kg Kypsä Naudan E kuutio (25 x 25mm)
0,002 kg	persiljaa, hienonnettu, pakaste

Freesaa rypsiöljyssä tomaattipyree, Patamix ja Herkkusienilohkot. Lisää vesi, kasvirasvasekoite ja mausteet. Kiehauta ja hauduta noin 15 minuuttia. Sekoita suurus ja lisää kuumen kastikkeen joukkoon koko ajan sekoittaen. Hauduta hetki. Kuumenna lihakuutiot omassa pussissaan höyrytoiminnolla 90 asteessa kunne sisälämpötila on 40 astetta, jolloin tuote on irtonaista lisättäväksi kastikkeisiin. Lisää lihat nesteineen kastikkeen joukkoon ja kuumenna vielä noin 10 minuuttia, kunnes kastikkeen lämpötila on vähintään 75 astetta. Lisää lopuksi persilja.



Perhetilan kanapata

36 annosta à 150 g

1 kpl GN 1/1-65 mm

2,300 kg	Atria Perhetilan Kanan Paistisuikale miedosti Suolattu
0,004 kg	currya, Madras
0,700 kg	Apetit Kotimaisia Isoja Juureskuutioita, pakaste
1,500 l	vettä
0,110 kg	maissitärkkelystä
1,000 l	appelsiinimehutiivistettä 300 %
0,350 kg	sulatejuustoa, laktoositon
0,020 kg	kanaliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,015 kg	suolaa

Laita kanan paistisuikaleet 1/1 65 GN vuokaan. Ripottele päälle curry Madras mausteseos. Sekoita. Ruskista yhdistelmäruuun kiertoilmatoiminnolla 225 asteessa noin 10 minuuttia. Lisää Juureskuutiot vuokaan ja sekoita. Sekoita maissitärkkelys noin 0,5 l vettä. Yhdistä kaikki nesteet sekä mausteet ja sekoita. Kaada vuokaan ja kypsennä yhdistelmäruuun yhdistelmätoiminnolla 140 asteessa, kosteus 40 % noin 35 minuuttia.



Kasvistäytteiset kanapuikot ja tomaattikastike

36 annosta à 150 g

1 kpl 1/1-65 mm GN

0,750 kg	Apetit Pomodoro Rosso sekoitus, pakaste
1,000 kg	tomaattimurskaa
0,250 l	vettä
0,010 kg	kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,001 kg	laakerinlehtiä
0,002 kg	oreganoa, kuivattu
0,002 kg	timjamia, kuivattu
0,002 kg	paprikajauhetta
0,002 kg	mustapippuria, rouhe
0,004 kg	suolaa
0,004 kg	sokeria
3,600 kg	Atria Kasvistäyte Kanapuikko pakaste

Yhdistä kastikeaineet ja sekoita hyvin. Laita kohmeiset kasvistäytteiset kanapuikot 1/1 65 GN vuokaan ja kaada kastike vuokaan päällimmäiseksi. Kuumenna yhdistelmäruuun yhdistelmätoiminnolla 150 asteessa, kosteus 40 % noin 20 minuuttia kunnes sisälämpötila on vähintään 75 astetta.



PÄÄRUOAT



Viljaporsaanlihakastike

33 annosta à 200 g

1 kpl 1/2-150 mm GN

1,000 l	vettä
0,600 l	ananasmehuriivistettä
1,300 l	kasvirasvasekoitetta
0,060 kg	lihaliemijauhetta, vähäsuolainen
0,006 kg	suolaa
0,006 kg	paprikajauhetta
0,015 kg	valkosipulimurskaa
0,230 kg	paistikastikiivistettä
2,000 kg	Atria Kypsä Viljaporsaan E Kuutio (20 x 20mm)
1,500 kg	Apetit Acapulco Sun-Kasvissekoitus, pakaste
0,010 kg	persiljaa, pakaste

Lisää pataan vesi, ananasmehuriiviste, kasvirasvasekoite, liemijauhe, mausteet ja kastikiiviste. Kiehauta ja hauduta hetki. Kuumenna lihat omassa pussissaan höyrytoiminnolla 90 asteessa kunnes sisälämpötila on 40 astetta, jolloin tuote on irtonaista lisättäväksi kastikkeisiin. Lisää kypsät lihat nesteineen kastikkeen joukkoon sekä kasvissekoitus. Hauduta vielä noin 15 minuuttia. Lisää persilja ja tarkasta maku.





Kukkakaaliwingsit, perunasose ja curry-kermaviilikastike

20 annosta à 250 g

1,900 kg Apetit Paneroitu Uunikukkakaaliwings

Kastike:

0,700 kg kermaviiliä, laktoositon
0,300 kg jogurttia, maustamaton, laktoositon
0,003 kg currya
0,005 kg suolaa

Perunasose:

2,000 kg Apetit Perunamuusia, pakaste
0,200 l maitoa
0,002 kg suolaa
0,050 kg margariinia

Kaada Apetit Paneroidut Kukkakaaliwingsit jäisinä voideltuihin GN 1/1-65 mm vuokiin. Kypsennä uunissa 220 asteessa noin 10-12 minuuttia.

Kastike: Sekoita kaikki kastikkeen ainekset keskenään. Anna maustua kylmässä ennen tarjoilua.

Perunasose: Kaada Perunamuusi kohmeisena GN 1/1-65 mm vuokaan. Lisää maito, suola ja margariini. Nosta vuoka esikuumennettuun uuniin. Höyrykeitä 100 asteessa noin 25-30 minuuttia ilman kantta. Sekoita ja vie tarjolle.



Vinkki:

Perunamuusin ja nesteen voi mitata vuokiin kylmiöön jo edellisenä päivänä.

Kasvisjauhispyörökät ja tomaattikastike

20 annosta à 230 g

1 kpl 1/1-65 mm GN

0,050 l Mildola Rypsiöljyä
1,500 kg Apetit Pomodoro Rosso Sekoitus, pakaste
2,000 kg tomaattimurskaa
0,500 l vettä
0,030 kg kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,001 kg laakerinlehtiä
0,003 kg oreganoa
0,003 kg timjamia, kuivattu
0,003 kg paprikajauhetta
0,003 kg mustapippuria, rouhe
0,010 kg suolaa
0,010 kg sokeria
1,200 kg Apetit Kasvisjauhispyörökä (á 13 g)

Kuumenna rypsiöljy padassa. Lisää Pomodoro Rosso, kuullota hetki ja anna nesteen hiukan haihtua. Lisää tomaattimurska, vesi ja mausteet. Anna hautua. Kuumenna kasvisjauhispyörökät 160 asteessa noin 15 minuuttia. Tarjoile kasvisjauhispyörököitä tomaattikastikkeessa.



Eggiepizza

10 annosta à 65 g

0,200 kg vehnätortilloja
0,050 kg tomaattipyreetä
0,130 kg Apetit Pomodoro Rosso sekoitus, pakaste
0,180 kg Vegyu Eggie suikaleita
0,150 kg juustoraastetta

Laita soft tortillat GN pellin päälle. Voitele pohjat tomaattipyreellä. Sekoita keskenään Eggie suikale ja Pomodoro Rosso Kasvissekoitus ja laita tortilloiden päälle. Ripottele juustoraaste pinnalle. Paista yhdistelmäunin kiertoilmatoiminnolla 225 asteessa noin 5 minuuttia. Ripottele halutessasi pinnalle kuivattua oreganoa tai tuoreita yrttejä. Leikkaa pizza pienemmiksi paloiksi ja tarjoa välipalalla tuorepalan kera.

VINKKI!

Luo oma annos
vaihda lisäke ja
/tai kastike.

Appelsiini-porkkanavispiuuro

100 annosta à 180 g

11,000 l	vettä
4,000 kg	Apetit Kotimainen Porkkanasosepaloina
1,600 kg	tummaa mannasuurimoita
1,800 kg	sokeria
2,000 l	appelsiinimehutiivistettä
0,300 l	sitruunamehua
0,100 kg	vaniljasokeria

Kiehauta vesi ja porkkanasosepalat. Lisää mannasuurimot koko ajan sekoittaen. Hauduta kypsäksi 10-15 minuuttia. Sekoita muutaman kerran kypsennyksen aikana. Katkaise lämpö. Lisää joukkoon sokeri, appelsiinimehutiiviste, sitruunamehu ja vaniljasokeri. Vatkaa puuro kuohkeaksi ja annostele.



Porkkana-pannukakku

20 annosta à 60 g

1 kpl 1/1-65 mm GN

0,600 l	kevytmaitoa
0,300 kg	Apetit Kotimaista Porkkanasosetta paloina
0,220 kg	puolikarkeita Spelt alkuvehnäjauhoja
0,006 kg	suolaa
0,010 kg	sokeria
0,200 kg	kananmunia
0,050 l	Mildola Rypsiöljyä

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



Mustikka-talkkuna-smoothie

30 annosta à 135 g

1,500 kg	Apetit Kotimainen Mustikka, pakaste
1,500 l	kevytmaitoa
0,800 kg	jogurttia, maustamaton, laktoositon
0,140 kg	talkkunajauhoja
0,180 kg	sokeria

Anna mustikoiden sulaa kohmeiseksi. Soseuta tehosekoittimella. Lisää maito, jogurtti, talkkuna ja sokeri. Tarkista maku. Tarjoa kylmänä.

Mansikka-raparperi-omenakukko

35 annosta à 100 g

1 kpl 1/1- GN 1/1-40 mm

1,700 kg	Apetit Omenakuutio, pakaste
0,800 kg	Apetit Mansikka-Raparperi, pakaste
0,300 kg	sokeria
0,080 kg	perunajauhoja
1,000 kg	ruismurotaikinaa
Voiteluun:	kananmunia
Pinnalle:	tomusokeria

Sekoita omenakuutiot, mansikka-raparperi, sokeri ja perunajauhot keskenään voidellussa GN 1/1-40 mm vuossa. Nosta sulaneet taikinalevyt kanneksi. Voitele kananmunalla. Kypsennä uunissa 175 asteessa noin 30-40 minuuttia, kunnes kukko on saanut kauniin värin. Ripota valmiin kukon pinnalle tomusokeria.



VASTUULLISIA VALINTOJA HERKULLISIIN ATERIOIHIN

Vilkas-viikko yhdistää kaksi kotimaista ruokataloa: Apetit ja Atria tarjoavat oppilas- ja lounasravintoloiden keittiöille vastuullisesti tuotettuja raaka-aineita ja innostavia uusia arkireseptejä.

Vilkas-viikon 2020 tunnushahmo, Pelle Pelätti, symboloi maatalojen elintärkeää asemaa suomalaisessa ruokatuotannossa: yli 140 kotimaista Apetit-sopimusviljelijää ja sadat Atrian sopimustuottajat takaavat, että ruuan tuotanto on läpinäkyvää, laadukasta ja puhdasta kotimaista työtä. Raaka-aineiden alkuperä on aina jäljitettävissä Pelle Pelätin kotikulmille eri puolille Suomea.

Kiitos, että olet mukana tukemassa Vilkas-teemaa!

APETIT

Kespro ja Wihuri
DICK WECKSTRÖM
puh. 040 860 0715
dick.weckstrom@apetit.fi

Meira Nova
JANNE MOLLBERG
puh. 041 530 6720
janne.mollberg@apetit.fi

MAIJU AKKANEN
puh. 050 562 0808
majju.akkanen@apetit.fi

Vilkas-reseptit
TEEMU HURSTI
puh. 044 235 2595
teemu.hursti@apetit.fi

ATRIA

Pohjois-Suomi
ANU TUPITSA
puh. 040 143 7611
anu.tupitsa@atria.com

Keski- ja Itä-Suomi
SANNA TAATTOLA
puh. 050 467 2060
sanna.taattola@atria.com

Etelä-Suomi
ANNA-MARIA TOLVANEN
puh. 040 685 4399
anna-maria.tolvanen@atria.com

Etelä-Suomi
SARI TURUNEN
puh. 040 630 1118
sari.turunen@atria.com

Pohjanmaan ja Porin alue
ANNA-MARI HONKANIEMI
puh. 050 341 9782
anna-mari.honkaniemi@atria.com

Vilkas-reseptit
SUSANNE HEININEVA
puh. 0400 371 916
susanne.heinineva@atria.com

Apetit

Sörnäistenkatu 1A, 00580 Helsinki
puh. 010 402 4244

Atria Food Service

Hyvä ruoka – parempi mieli.

PL 900, 60060 ATRIA, puh. 020 472 8111
Food Service -myynti puh. 010 316 871, puh. 0800 198 500