



LISÄÄ VÄRIÄ
JA MAKUA
SUOMALAISISTA
KASVIKSISTA

Vilkas-viikon reseptit 2022

Apetit

Reseptit 2022

Broileribolognese	3
Shepherd's pie broilerista	4
Kasvispastavuoka	5
Broileri-currykeitto	6
Kirjolohti-pastavuoka	7
Intialainen kasvisvuoka	8
Lehtikaalicurry	9
Lohimurekepihvit, hernekastike, kasviksia ja perunaa	10
Kasvisjauhispörykät, tomaattikastike ja pasta	11
Kirjolohti-kookoskeitto	12
Kirjolohtipörykät, hernekastike ja perunasose	13
Punajuurihihvit, porkkanakastike ja peruna-pinaattisose	14
Pinaatti-raejuustonapit, punajuurikastike ja perunasose	15
Tex-mex-broilerikiusa	16
Taco-jauheliha-keitto	17

Välipalat

Mansikka-raparperi-porkkanakiisseli	18
Ruusunmarjavispipuuro	19

Kylmävalmistusreseptit

Broileribolognese	3
Shepherd's pie broilerista	4
Kasvispastavuoka	5
Broileri-currykeitto	6
Kirjolohti-pastavuoka	7
Intialainen kasvisvuoka	8
Lehtikaalicurry	9
Kirjolohti-kookoskeitto	12
Tex-mex-broilerikiusa	16
Taco-jauheliha-keitto	17



KASVIS-
resepti

KASVIS-
resepti

KASVIS-
resepti

KASVIS-
resepti

KASVIS-
resepti

KASVIS-
resepti





KYLMÄ-
VALMISTUS-
RESEPTI



Broileribolognese

Bolognesekastike on klassikko, joka maistuu monelle.

Tässä helppossa reseptissä se valmistetaan broilerin jauhelihasta ja Apetitin Pomodoro Rosso -sekoituksesta sekä porkkanasoseesta.

44 annosta à 120 g

Saanto: 5,280 kg

Vuoka GN 1/2-150 mm

- 0,100 l Mildola Rypsiöljyä
- 1,800 kg Apetit Pomodoro Rosso sekoitusta, pakaste
- 1,500 kg Apetit Kotimaista Porkkanasosetta paloina, pakaste
- 0,010 kg Herbes de Provence -yrttisekoitusta
- 0,020 kg Paprikajauhetta
- 0,005 kg Mustapippuria, rouhe
- 0,500 kg Broilerinjauhelihaa, kypsä
- 0,800 kg Tomaattimurskaa
- 1,500 l Vettä
- 0,070 kg Kanaliemijauhetta, suolaa vähennetty
- 0,010 kg Suolaa
- 0,030 kg Sokeria

Freesaa öljyssä pomodoro rosso, porkkanasose ja mausteet. Lisää broileri, tomaattimurska, vesi, kanaliemijauhe, suola ja sokeri. Keitä noin 15 minuuttia tai kunnes lämpötila on vähintään 75–80 °C. Tarjoa spagetin kanssa.

KYLMÄVALMISTUS:

- 1,800 kg Apetit pomodoro rosso sekoitusta, pakaste
- 1,500 kg Apetit kotimaista porkkanasosetta paloina
- 0,500 kg Broilerinjauhelihaa, kypsä

Kastike

- 1,500 l Vettä
- 0,800 kg Tomaattimurskaa
- 0,070 kg Kanaliemijauhetta, suolaa vähennetty
- 0,010 kg Suolaa
- 0,030 kg Sokeria
- 0,010 kg Herbes de Provence -yrttisekoitusta
- 0,005 kg Mustapippuria, rouhe
- 0,020 kg Paprikajauhetta

Punnitse GN-vuokaan pomodoro rosso, porkkanasosepalat sekä jauheliha. Mittaa vesi, tomaattimurska sekä mausteet. Sekoita hyvin. Kaada kastike GN-vuokaan ja sekoita. (Kastiketta 2,3 L / GN 1/2-150 mm). Kuumenna kastike yhdistelmäpaistolla 140 °C, kosteus 30 % kunnes sisälämpötila on vähintään 75–80 °C. Sekoita ennen tarjoamista.



KYLMÄ-
VALMISTUS-
RESEPTI



Shepherd's pie broilerista

Sepherd's pie eli paimenen piiras on brittiläisen keittiön klassikko.

Valmista se vaihtelun vuoksi broilerin jauhelihasta.

18 annosta à 250 g

Saanto: 4,500 kg

Vuoka GN 1/1-65 mm

2,000 kg Apetit Perunamuusia, pakaste
0,200 l Maitoa, kevyt

Täyte

0,050 l Mildola Rypsiöljyä
1,500 kg Apetit Puutarhurin sekoitusta, pakaste
0,600 kg Tomaattimurskaa
0,700 kg Broilerinjauhelihaa, kypsä
0,015 kg Suolaa
0,002 kg Mustapippuria, rouhe
0,004 kg Timjamia, kuivattu

Sekoita sulatetun perunasoseen joukkoon maito. Kuumenna öljy padassa ja freesaa kasviksia hetki. Lisää tomaattimurska, jauheliha ja mausteet. Kuumenna ja keitä noin 10 minuuttia. Jäähdytä. Kokoa täyte GN-vuon pohjalle ja lisää päälle muusi, tasoita pinta. Kypsennä uunissa 150 °C, kunnes sisälämpötila on vähintään 75–80 °C.

KYLMÄVALMISTUS:

2,000 kg Apetit Perunamuusia, pakaste
0,200 l Maitoa, kevyt

Täyte

1,500 kg Apetit Puutarhurin sekoitusta, pakaste
0,700 kg Broilerinjauhelihaa, kypsä
0,600 kg Tomaattimurskaa
0,015 kg Suolaa
0,002 kg Mustapippuria, rouhe
0,004 kg Timjamia, kuivattu

Sekoita sulatetun perunasoseen joukkoon maito. Sekoita kaikki täytteen ainekset kylmänä keskenään. Kokoa täyte pohjalle ja lisää päälle muusi, tasoita pinta. Kypsennä uunissa 150 °C, kunnes sisälämpötila on vähintään 75–80 °C.



KYLMÄ-
VALMISTUS-
RESEPTI



Kasvispastavuoka



Apetitin Puutarhurin sekoituksesta valmistettu kasvisvuoka on herkullinen arkiruoka. Makua vuokaan tuo kotimainen Härkis®.

16 annosta à 250 g
Saanto: 4,000 kg
Vuoka GN 1/1-65 mm

0,800 kg Täysjyvä pennepastaa
0,750 kg Apetit Puutarhurin sekoitusta, pakaste
0,500 kg Härkis®, Original
0,002 kg Oreganoa, kuivattu

Liemi

1,500 l Vettä
1,000 l Ruokakermaa, laktoositon 15 %
0,020 kg Kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,010 kg Valkosipulimurskaa
0,010 kg Suolaa
0,002 kg Mustapippuria, rouhe

Laita GN-vuokaan raaka pasta, kasvissekoitus, Härkis® sekä oregano ja sekoita. Sekoita vesi, ruokakerma sekä mausteet ja kaada vuokaan. Kypsennä yhdistelmäpaistolla 140 °C, kosteus 60 % noin 50 minuuttia. Anna vetäytyä hetki ennen tarjoilua.

KYLMÄVALMISTUS

0,800 kg Täysjyvä penne pastaa
0,750 kg Apetit Puutarhurin sekoitusta, pakaste
0,500 kg Härkis®, Original
0,020 kg Kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,002 kg Oreganoa, kuivattu
0,002 kg Mustapippuria, rouhe
0,010 kg Suolaa
0,010 kg Valkosipulimurskaa
1,500 l Vettä
1,000 l Ruokakermaa, laktoositon 15 %

Punnitse raaka pasta, puutarhurin sekoitus, Härkis® sekä mausteet GN-vuokaan ja sekoita. Lisää vesi ja ruokakerma. Sekoita kevyesti ja tasoita pinta. Kypsennä yhdistelmäpaistolla 140 °C, kosteus 60 %, noin 50 minuuttia. Anna vetäytyä hetki ennen tarjoilua.



KYLMÄ-
VALMISTUS-
RESEPTI



Broileri-currykeitto

Helppo ja herkullinen broilerikeitto syntyy

Apetitin peruna-sipulisekoituksesta ja lehtikaali-kasviswokista.

Curry tuo keittoon makua ja väriä.

31 annosta à 250 g

Saanto: 7,750 kg

Vuoka GN 1/2-150 mm

- 4,000 l Vettä
- 0,100 kg Kanaliemijauhetta, suolaa vähennetty
- 1,500 kg Apetit Peruna-sipulisekoitusta, pakaste
- 1,500 kg Apetit Lehtikaali-kasviswok, pakaste
- 1,000 kg Broilerinjauhelihaa, kypsä
- 0,010 kg Currya
- 0,500 l Ruokakermaa, laktoositon 15 %

Mittaa pataan vesi ja kanaliemijauhe.
Kiehauta. Lisää peruna-sipulisekoitus ja lehtikaaliwok.
Kiehauta ja hauduta noin 15 minuuttia.
Lisää jauheliha, curry ja ruokakerma. Kiehauta ja hauduta vielä noin 10 minuuttia, kunnes keiton lämpötila on vähintään 75–80 °C.

KYLMÄVALMISTUS:

- 1,500 kg Apetit Peruna-sipulisekoitusta, pakaste
- 1,500 kg Apetit Lehtikaali-kasviswok, pakaste
- 1,000 kg Broilerinjauhelihaa, kypsä
- 0,100 kg Kanaliemijauhetta, suolaa vähennetty
- 0,010 kg Currya
- 0,500 l Ruokakermaa, laktoositon 15 %
- 4,000 l Vettä

Punnitse GN-vuokaan peruna-sipulisekoitus, lehtikaaliwok, jauheliha sekä mausteet. Sekoita.
Lisää kerma ja vesi vuokaan. Kypsennä yhdistelmäpaistolla 140 °C, kosteus 20 %, kunnes sisälämpötila on vähintään 75–80 °C. Sekoita ennen tarjoamista.



KYLMÄ-
VALMISTUS-
RESEPTI



Kirjolohi-pastavuoka

Apetitin papuja ja porkkanoita sisältävä kasvissekoitus on ruokaisa lisä pastavuokaan. Tässä reseptissä joukkoon lisätään myös kirjolohikuutioita.

24 annosta à 200 g

Saanto: 4,600 kg

Vuoka GN 1/1-65 mm

- 0,700 kg Pastaa, penne, täysjyvä
- 0,500 kg Kirjolohikuutioita, pakaste
- 1,500 kg Apetit Papu-porkkanamix kasvissekoitusta, pakaste

Liemi

- 1,000 l Ruokakermaa, laktoositon 15 %
- 1,000 l Vettä
- 0,200 kg Maustamatonta tuorejuustoa
- 0,040 kg Kalaliemijauhetta, suolaa vähennetty
- 0,010 kg Tilliä, pakaste
- 0,200 kg Juustoraastetta

Punnitse GN-vuokaan raaka pasta, kala sekä papu-porkkanamix ja sekoita hyvin keskenään. Valmista liemi sekoittamalla kaikki liemen ainekset keskenään. Kaada vuokaan. Tasoita pinta ja lisää päälle juustoraaste. Kypsennä yhdistelmätoiminnolla 140 °C, kosteus 40 %, noin 60 minuuttia. Anna vetäytyä hetki ennen tarjoilua.

KYLMÄVALMISTUS:

- 0,700 kg Pastaa, penne, täysjyvä
- 0,500 kg Kirjolohikuutioita, pakaste
- 1,500 kg Apetit Papu-porkkanamix kasvissekoitusta, pakaste

Liemi

- 1,000 l Ruokakermaa, laktoositon 15 %
- 1,000 l Vettä
- 0,200 kg Maustamatonta tuorejuustoa
- 0,040 kg Kalaliemijauhetta, suolaa vähennetty
- 0,010 kg Tilliä, pakaste
- 0,200 kg Juustoraastetta

Punnitse GN-vuokaan raaka pasta, kala sekä papu-porkkanamix ja sekoita hyvin keskenään. Valmista liemi sekoittamalla kaikki liemen ainekset keskenään. Kaada vuokaan. Tasoita pinta ja lisää päälle juustoraaste. Kypsennä yhdistelmätoiminnolla 140 °C, kosteus 40 %, kunnes sisälämpötila on vähintään 75–80 °C. Anna vetäytyä hetki ennen tarjoilua.



KYLMÄ-
VALMISTUS-
RESEPTI



Intialainen kasvisvuoka

Apetitin lehtikaali-kasviswokista ja peruna-sipulisekoituksesta valmistuu herkullinen kasvisvuoka. Se saa intialaisia makuja kookosmaidosta, currysta ja pinaatista.

18 annosta à 250 g

Saanto: 4,500 kg

Vuoka GN 1/1-65 mm

- 1,500 kg Apetit Lehtikaali-kasviswok, pakaste
- 1,500 kg Apetit Peruna-sipulisekoitusta, pakaste
- 0,200 kg Herneproteiinirouhe
- 1,000 l Ruokakermaa, laktoositon 15 %
- 0,500 l Kookosmaitoa
- 0,030 kg Maissitärkkelystä
- 0,250 kg Apetit Kotimaista Hienonnettua pinaattia paloina, pakaste
- 0,020 kg Kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty
- 0,020 kg Currya
- 0,020 kg Suolaa

Kaada lehtikaaliwok sekä peruna-sipulisekoitus GN-vuokaan. Lisää herneproteiinirouhe ja sekoita. Sekoita kerma, kookosmaito, tärkkelys, sulatettu pinaatti sekä mausteet keskenään ja kaada vuokaan. Sekoita hyvin ja tasoita pinta. Kypsennä yhdistelmäpaistolla 160 °C, kosteus 20 % kunnes sisälämpötila on vähintään 75–80 °C. Anna vetäytyä lämpökaapissa ennen tarjoilua.

KYLMÄVALMISTUS:

- 1,500 kg Apetit Lehtikaali-kasviswok, pakaste
- 1,500 kg Apetit Peruna-sipulisekoitusta, pakaste
- 0,200 kg Herneproteiinirouhe
- 1,000 l Ruokakermaa, laktoositon 15 %
- 0,500 l Kookosmaitoa
- 0,030 kg Kylmäsakeutuvaa tärkkelystä
- 0,250 kg Apetit Kotimaista hienonnettua pinaattia paloina
- 0,020 kg Kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty
- 0,020 kg Currya
- 0,020 kg Suolaa

Kaada lehtikaaliwok sekä peruna-sipulisekoitus GN-vuokaan. Lisää herneproteiinirouhe ja sekoita. Sekoita kerma, kookosmaito ja kylmäsakeutuva tärkkelys tasaiseksi. Lisää sulatettu pinaatti sekä mausteet ja anna suurstua hetki. Kaada vuokaan ja sekoita hyvin. Tasoita pinta. Kypsennä yhdistelmäpaistolla 160 °C, kosteus 20 %, kunnes sisälämpötila on vähintään 75–80 °C. Anna vetäytyä lämpökaapissa ennen tarjoilua.



Lehtikaalicurry

Apetitin lehtikaali-kasviswokki
taipuu hienosti curryksi.

Se saa makua kookoksesta ja sitruunasta.



35 annosta à 120 g

Saanto: 4,200 kg

Vuoka GN 1/2-150 mm

0,100 l	Mildola Rypsiöljyä
1,500 kg	Apetit Lehtikaali-kasviswok, pakaste
0,020 kg	Currya
0,002 kg	Mustapippuria, rouhe
2,000 l	Vettä
1,000 l	Kookosmaitoa
0,010 l	Sitruunamehua
0,005 kg	Suolaa
0,040 kg	Kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,300 kg	Herneproteiinirouhe
0,010 kg	Sokeria

Freesaa öljyssä kasvikset ja mausteet. Lisää vesi, kookosmaito, sitruunamehu, suola, kasvisliemijauhe, herneproteiinirouhe ja sokeri. Kiehauta ja keitä noin 10–15 minuuttia.

KYLMÄVALMISTUS:

1,500 kg	Apetit Lehtikaali-kasviswok, pakaste
0,300 kg	Herneproteiinirouhe
0,040 kg	Kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,020 kg	Currya
0,002 kg	Mustapippuria, rouhe
0,005 kg	Suolaa
0,010 kg	Sokeria
2,000 l	Vettä
1,000 l	Kookosmaitoa
0,010 l	Sitruunamehua

Punnitse GN-vuokaan lehtikaaliwok, herneproteiinirouhe ja mausteet. Sekoita. Lisää vesi, kookosmaito ja sitruunamehu. Kypsennä yhdistelmäpaistolla 140 °C, kosteus 20 %, kunnes sisälämpötila on vähintään 75–80 °C. Sekoita ja anna vetäytyä hetki ennen tarjoamista.



Lohimurekepihvit, hernekastike, kasviksia ja perunaa

Lohimurekepihvit saavat tässä reseptissä kaverikseen uunikasviksia ja keitettyjä perunoita. Annos viimeistellään Apetitin kotimaisista herneistä tehdyllä kastikkeella.

20 annosta à 270 g

Saanto: 5,400 kg

Vuoka GN 1/1-65 mm

2,500 kg Apetit Lohimurekepihvejä, pakaste

Hernekastike

0,600 l Vettä

0,400 kg Apetit Kotimaisia Herneitä, pakaste

0,010 kg Kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty

0,006 kg Sokeria

0,001 kg Suolaa

0,150 l Ruokakermaa, laktoositon 15 %

Suuruste

0,050 l Vettä

0,030 kg Maissitärkkelystä

Uunikasvikset

1,000 kg Apetit Sadonkorjuukasviksia, pakaste

0,020 l Mildola Rypsiöljyä

0,001 kg Persiljaa, kuivattu

1,500 kg Keitetyt perunat, kypsä

Lado Apetit lohimurekepihvit jäisinä tai kohmeisina GN-vuokiin.

Kuumenna 160 °C noin 20–25 minuuttia.

Mittaa vesi, herneet, liemijauhe, sokeri ja suola pataan.

Kiehauta ja keitä noin 10 minuuttia. Soseuta. Lisää ruoka-

kerma ja kiehauta. Sekoita suuruste ja lisää kastikkeen

joukkoon koko ajan sekoittaen. Keitä vielä muutama

minuutti. Mittaa sadonkorjuukasvikset, öljy ja persilja

GN-vuokaan. Kuumenna yhdistelmäpaistolla 150 °C,

kosteus 50 %, noin 12–14 minuuttia. Sekoita kevyesti

ennen tarjoamista. Tarjoa keitettyjen perunoiden kanssa.

Kasvisjauhispyörökät, tomaattikastike ja pasta

Apetitin herkulliset kasvisjauhispyörökät ovat helppo kasvisvaihtoehto arkiruokailuun.

Tarjoile ne täyteläisen tomaattikastikkeen ja keitetyn pastan kera.

20 annosta à 270 g

Saanto: 5,400 kg

Vuoka GN 1/1-65 mm

2,500 kg Apetit Minijauhispyörökät kypsä, pakaste

Tomaattikastike

0,010 l Mildola Rypsiöljyä

0,400 kg Apetit Pomodoro Rosso sekoitusta, pakaste

0,500 kg Tomaattimurskaa

0,130 l Vettä

0,007 kg Kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty

0,001 kg Basilikaa, kuivattu

0,001 kg Timjamia, kuivattu

0,001 kg Mustapippuria, rouhe

0,002 kg Suolaa

0,003 kg Sokeria

2,000 kg Pastaa, kypsä

Kuumenna pyörökät jäisinä tai kohmeisina GN-vuoassa

160 °C noin 10-15 minuuttia. Kuumenna öljy padassa.

Lisää pomodoro rosso ja kuullota hetki. Lisää tomaattimurska, vesi ja mausteet. Kiehauta ja anna hautua noin 20 minuuttia.

Tarjoile kasvis-jauhispyörökät ja tomaattikastike pastan kanssa.





KYLMÄ-
VALMISTUS-
RESEPTI



Kirjolohi-kookoskeitto

Tämä ruokaisa kirjolohi-kookoskeitto on herkullinen vaihtoehto lounasvalikoimaan. Se saa makua korianterista ja kookoksesta.

20 annosta à 350 g

Saanto: 7,000 kg

Vuokia GN 1/2-150 mm

0,100 l Mildola Rypsiöljyä
1,500 kg Apetit Suomiwok-kasviksia, pakaste
0,005 kg Korianteria, jauhe
3,000 l Vettä
0,050 kg Kalaliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,010 kg Suolaa
1,500 kg Apetit Peruna-sipulisekoitusta, pakaste
1,000 kg Kirjolohikuutioita, pakaste
0,500 l Kookosmaitoa

Kuumenna öljy padassa ja freesaa kasviksia ja korianteria hetki. Lisää vesi, kalaliemijauhe, suola, peruna-sipulisekoitus ja kalat. Kiehauta ja hauduta noin 15 minuuttia. Lisää lopuksi kookosmaito ja kuumenna.

KYLMÄVALMISTUS:

1,500 kg Apetit Peruna-sipulisekoitusta, pakaste
1,500 kg Apetit Suomiwok-kasviksia
1,000 kg Kirjolohikuutioita, pakaste
0,050 kg Kalaliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,010 kg Suolaa
0,005 kg Korianteria, jauhe
3,000 l Vettä
0,500 l Kookosmaitoa

Punnitse peruna-sipulisekoitus, suomiwok lohikuutiot sekä mausteet GN-vuokaan.

Lisää vesi ja kookosmaito. Kypsennä yhdistelmäpaistolla 140 °C, kosteus 20 %, kunnes sisälämpötila on vähintään 75–80 °C.



Kirjolahipyörykät, hernekastike ja perunasose

Perinteinen perunasose on täydellinen pari Apetitin kirjolahipyöryköille.

Tarjoile ruoka kotimaisista herneistä tehdyn kastikkeen kera.

20 annosta à 270 g
Saanto: 5,400 kg
Vuoka GN 1/1-65 mm

2,500 kg Apetit Kirjolahipyöryköitä, pakaste

Hernekastike

0,600 l Vettä
0,400 kg Apetit Kotimaisia Herneitä, pakaste
0,010 kg Kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,006 kg Sokeria
0,001 kg Suolaa
0,150 l Ruokakermaa, laktoositon 15 %

Suuruste

0,050 l Vettä
0,030 kg Maissitärkkelystä

Perunasose

1,700 kg Apetit Perunamuusia, pakaste
0,300 l Kevytmaidtoa

Kaada jäiset tai kohmeiset kirjolahipyörykät GN-vuokaan. Kuumenna 160 °C noin 20–25 minuuttia. Mittaa vesi, herneet, liemijauhe, sokeri ja suola pataan. Kiehauta ja keitä noin 10 minuuttia. Soseuta. Lisää ruokakerma ja kiehauta. Sekoita suuruste ja lisää kastikkeen joukkoon koko ajan sekoittaen. Keitä vielä muutama minuutti. Kaada perunamuusi kohmeisena GN-vuokaan. Lisää maito. Esikuumenna uuni ja höyrykeitä 100 °C noin 25–30 minuuttia ilman kantta. Sekoita.



Punajuuripihvit, porkkanakastike ja peruna-pinaattisose

Kotimainen pinaatti tuo herkullisen lisän perinteisen perunasoseen joukkoon.
Paista lisukkeeksi Apetitin punajuuripihvit ja tarjoile annos porkkanakastikkeella.

20 annosta à 270 g
Saanto: 5,400 kg
Vuoka GN 1/1-65 mm

2,400 kg Apetit Punajuuripihvejä, pakaste

Porkkana-jogurttikastike

0,250 kg Apetit Kotimaista Porkkanasosetta paloina, pakaste
0,750 kg Jogurttia, maustamaton, laktoositon
0,005 kg Suolaa
0,020 kg Sokeria

Peruna-pinaattisose

1,500 kg Apetit Perunamuusia, pakaste
0,200 kg Apetit Kotimaista Hienonnettua pinaattia paloina, pakaste
0,400 l Kevytmaitoa
0,002 kg Suolaa



Lado punajuuripihvit jäisinä tai kohmeisina voideltuihin GN-vuokiin. Kuumenna yhdistelmäpaistolla 160 °C, kosteus 20 %, noin 20–25 minuuttia. Kuumenna porkkanasose yhdistelmäuunissa 150 °C, kosteus 40 % noin 10 minuuttia. Jäähdytä. Sekoita jogurtti, jäähdytetty porkkanasose, suola ja sokeri keskenään. Anna maustua hetki kylmässä. Kaada perunamuusi sekä pinaattipalat kohmeisina GN-vuokaan. Lisää maito ja suola. Esikuumenna uuni ja höyrykeitä 100 °C noin 30 minuuttia ilman kantta. Sekoita ennen tarjoamista.



Pinaatti-raejuustonapit, punajuurikastike ja perunasose

Perunasose ja Apetitin pinaatti-raejuustonapit maistuvat niin kasvis-
kuin sekasyöjillekin. Tarjoile ne täyteläisen punajuurikastikkeen kera.

20 annosta à 270 g
Saanto: 5,400 kg
Vuoka GN 1/1-65 mm

2,500 kg Apetit Pinaatti-raejuustonappeja, pakaste

Punajuurikastike

0,600 l Vettä
0,450 kg Apetit Kotimaisia Punajuuruisuikaleita, pakaste
0,010 kg Kasvisliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,006 kg Sokeria
0,001 kg Suolaa
0,150 l Ruokakermaa, laktoositon 15 %

Suuruste

0,050 l Vettä
0,030 kg Maissitärkkelystä

Perunasose

1,700 kg Apetit Perunamuusia, pakaste
0,300 l Kevytmaitoa

Kaada jäiset tai kohmeiset pinaatti-raejuustonapit GN-vuokaan. Kuumenna 160 °C noin 20–25 minuuttia. Mittaa vesi, punajuuruisuikaleet, liemijauhe, sokeri ja suola pataan. Kiehauta ja keitä noin 10 minuuttia. Soseuta. Lisää ruokakerma ja kiehauta. Sekoita suurus ja lisää kastikkeen joukkoon koko ajan sekoittaen. Keitä vielä muutama minuutti. Kaada perunamuusi kohmeisena GN-vuokaan. Lisää maito. Esikuumenna uuni ja höyrykeitä 100 °C noin 25–30 minuuttia ilman kantta. Sekoita.





KYLMÄ-
VALMISTUS-
RESEPTI



Texmex–broilerikiusaus

Tuo perinteiseen broilerikiusaukseen vaihteeksi uusia makuja.

Texmex–henkinen kiusaus syntyy, kun jauhelihan joukkoon lisää tacomausteseosta.

17 annosta à 250 g

Saanto: 4,250 kg

Vuokia GN 1/1-65 mm

1,500 kg Apetit Lehtikaali-kasviswok, pakaste
0,500 kg Broilerinjauhelihaa, kypsä
1,500 kg Apetit Peruna-sipulisekoitusta, pakaste
1,500 l Ruokakermaa, laktoositon 15 %
0,040 kg Maissitärkkelystä
0,020 kg Suolaa
0,020 kg Tacomausteseosta, Santa Maria

Kaada yksi pussi lehtikaaliwokkia vuokaan ja murusta päälle jauheliha. Lisää peruna-sipulisekoitus ja tasoita pinta. Sekoita ruokakerma, maissitärkkelys ja mausteet hyvin keskenään. Kaada neste tasaisesti vuokaan. Kypsennä yhdistelmäpaistolla 160 °C, kosteus 20 %, noin 60 minuuttia. Anna vetäytyä hetki.

KYLMÄVALMISTUS:

1,500 kg Apetit Lehtikaali-kasviswok, pakaste
0,500 kg Broilerinjauhelihaa, kypsä
1,500 kg Apetit Peruna-sipulisekoitusta, pakaste
1,500 l Ruokakermaa, laktoositon 15 %
0,050 kg Kylmäsakeutuvaa tärkkelystä
0,020 kg Suolaa
0,020 kg Tacomausteseosta, Santa Maria

Kaada yksi pussi lehtikaaliwokkia vuokaan ja murusta päälle jauheliha. Lisää yksi pussi peruna-sipulisekoitusta ja tasoita pinta kevyesti. Sekoita ruokakerma ja kylmäsakeutuva tärkkelys tasaiseksi. Lisää mausteet ja anna suurstua hetki. Kaada neste tasaisesti vuokaan ja sekoita. Kypsennä yhdistelmäpaistolla 150 °C, kosteus 40 %, kunnes sisälämpötila on vähintään 75–80 °C. Anna vetäytyä ennen tarjoilua.



KYLMÄ-
VALMISTUS-
RESEPTI



Tacojauheliha-keitto

Jauheliha-keitto on klassikko, joka maistuu monelle.

Tässä reseptissä se saa uutta makua tacokastikkeesta.

33 annosta à 250 g

Saanto: 8,250 kg

Vuoka GN 1/2-150 mm

3,000 l Vettä
0,075 kg Lihaliemijauhetta, suolaa vähennetty
1,000 kg Tacokastiketta, mild
0,500 kg Tomaattipyreetä
0,005 kg Persiljaa, kuivattu
0,010 kg Sokeria
1,500 kg Apetit Peruna-sipulisekoitusta, pakaste
1,800 kg Apetit Pomodoro Rosso sekoitusta, pakaste
1,000 kg Naudan jauhelihaa, kypsä

Mittaa pataan vesi, liemijauhe, tacokastike, tomaattipyree ja mausteet. Kiehauta.

Lisää peruna-sipulisekoitus, pomodoro rosso sekä jauheliha. Kiehauta ja hauduta noin 15 minuuttia.

KYLMÄVALMISTUS:

1,800 kg Apetit Pomodoro Rosso sekoitusta, pakaste
1,500 kg Apetit Peruna-sipulisekoitusta, pakaste
1,000 kg Naudan jauhelihaa, kypsä
0,075 kg Lihaliemijauhetta, suolaa vähennetty
0,005 kg Persiljaa, kuivattu
0,010 kg Sokeria
3,000 l Vettä
1,000 kg Tacokastiketta, mild
0,500 kg Tomaattipyreetä

Punnitse GN-vuokaan pomodoro rosso, peruna-sipulisekoitus, jauheliha sekä mausteet. Sekoita. Sekoita vesi, tacokastike sekä tomaattipyree hyvin keskenään ja kaada vuokaan. Kuumenna yhdistelmäpaistolla 140 °C, kosteus 20 %, kunnes sisälämpötila on vähintään 75–80 °C. Sekoita ennen tarjoamista.



Mansikka- raparperi- porkkanakiisseli

Apetitin mansikka-
raparperisekoituksesta
syntyy helppo kiisseli.

Se saa makua
porkkanasoseesta.

94 annosta à 130 g

Saanto: 12,220 kg

8,000 l	Vettä
1,500 kg	Apetit Mansikka-Raparperi-sekoitusta, pakaste
1,500 kg	Apetit Kotimaista Porkkanasosetta paloina, pakaste
1,250 kg	Sokeria

Suuruste

2,000 l	Vettä
0,400 kg	Hedelmä- ja marjakiisseli-täkkelystä

Kuumenna vesi kiehuvaaksi padassa. Lisää mansikka-raparperisekoitus, porkkanasose sekä sokeri. Kiehauta ja keitä hiljaa poreillen noin 10 minuuttia. Valmista suurus vedestä ja hedelmämarjatäkkelyksestä. Lisää suurus pataan samalla sekoittaen. Kiehauta ja keitä hiljaa poreillen noin 4 minuuttia. Jäähdytä.

Ruusun- marja- vispipuuro

Vispipuuro sopii niin
jälkiruoaksi kuin
välipalaksikin.

Valmista se vaihteeksi
Apetitin ruusunmarjasoseesta.

43 annosta à 160 g

Saanto: 6,880 kg

5,000 l Vettä

0,600 kg Tummia Mannasuurimoita

0,700 kg Sokeria

1,500 kg Apetit Ruusunmarjasosetta
paloina, pakaste

Kiehauta vesi ja vispilöi mannasuurimot
joukkoon. Lisää sokeri ja ruusunmarja-
sose. Kiehauta ja anna kiehua
hiljalleen 15 minuuttia välillä sekoit-
taen. Jäähdytä. Vatkaa kylmä vispipuuro
kuohkeaksi ennen tarjoamista.





VILKAS-VIIKKO 2022

Lisää väriä ja makua suomalaisista kasviksista!

Kotimaisten, vastuullisesti tuotettujen kasvien Vilkas-teemaviikkoa on perinteisesti vietetty aina alkavan vuoden viidentenä viikkona. Niin myös vuonna 2022.

Tarjoamme totuttuun tapaan oppilas- ja lounasravintoloille laadukkaista, kotimaisista raaka-aineista kehitettyjä korkeatasoisia tuotteita ja niiden pohjalta suunniteltuja ja testattuja reseptejä.

Luvassa on maukkaita, ravitsemuksellisesti oikeaoppisia ateriakokonaisuuksia.

Vilkas-viikkoa varten piirretty Pelle Pelätti -maskotti on toiminut kotimaisen ruokatuotannon iloisena sanansaattajana vuodesta 2020: sen sympaattinen hahmo muistuttaa tänäkin vuonna

Apetit-sopimusviljelijöiden arvokkaasta työstä ja vastuullisesta kotimaisesta ruokatuotannosta, jonka ansiosta Suomessa voidaan nauttia kesän väreistä ja makumaailmasta vuoden ympäri.

Tervetuloa mukaan, uudet ja vanhat Vilkas-lounasravintolat! Kiitos, että olette mukana levittämässä teemaviikon sanomaa.



Lisätietoja Vilkas-viikosta

Tuula Korkalainen
Julkiset asiakkaat
puh. 0400 737 252

Dick Weckström
Kaupalliset asiakkaat, tukkuliikkeet
puh. 040 860 0715

Teemu Hursti
Vilkas-reseptit
puh. 044 235 2595

Apetit

SÖRNÄISTENKATU 1A, 00580 HELSINKI
PUH. 010 402 4244