



# VIETTELEVÄ **VIHREÄ**

**11 tuttua reseptiä** täynnä  
mahtavia kasvisten makuja

# INNOSTUS TARTTUU!

Kasvava innostus ja kiinnostus kasvisvaihtoehtoihin näkyy niin meillä kuin maailmalla. Kasvisruokia valitaan sekä maun, terveellisuuden ja uutuudenkin tuoman kiinnostuksen myötä. Annoksilta vaaditaan paitsi herkullisuutta ja näyttävyyttä myös terveellisyttä ja entistä useammin myös ekologisuutta.

Mekin olemme innostuneita. Kokosimme yhteen 11 reseptiä, jotka ovat täynnä vahvaa makua, väriä ja voimaa. Uskomme nimittäin, että herkullisten kasvisruokien matka suosion huipulle on vasta alussa. Matkalla vaatimukset vain nousevat – niin raaka-aineille kuin mauille.

## SAMETTINEN KURPITSAKEITTO *20 annosta á 300 g*

2,450 kg	kurpitsaa
0,230 kg	kuorittuja sipuleita
0,095 l	ruokaöljyä
2,600 l	vettä
0,005 kg	suolaa
0,020 kg	IsoMitta Kasvisliemi -aineksia
0,001 kg	jauhettua valkopippuria
0,380 kg	IsoMitta Juustocrema sulatejuustovalmistetta
0,380 l	IsoMitta Keittiö kasvirasvasekoite (15 %)

Halkaise kurpitsat, poista niistä siemenet, kuori ja kuutioi. Pilko sipuli. Kuullota kasviksia hetki öljyssä kattilanpohjalla. Lisää vesi ja keitä kasviksia noin 25–35 minuuttia, kunnes kurpitsat ovat pehmeitä. Soseuta. Lisää suola, kasvisliemi, valkopippuri ja juustocrema. Kuumenna keitto ja sekoita. Lisää vielä kasvirasvasekoite ja kuumenna.

KOULURUOKAKILPAILUN  
2016 RESEPTI

# PÄÄLLE JA VIERELLE

## GUACAMOLE-PAPUKASTIKE 20 annosta á 250 g

- 1,400 kg tomaattia
- 0,200 kg punasipulia
- 0,030 kg punaista chilipaprikaa
- tuoretta korianteria
- 0,030 kg valkosipulin kynsiä
- 0,040 kg Bong Luomu Touch of Taste Kasvisfondia
- 0,440 kg limettisiruunaa
- 2,000 kg avokadoa
- 1,000 kg papusekoitusta, esimerkiksi erilaisia mustia papuja
- suolaa
- rouhittua mustapippuria

Poista tomaateista siemenet ja kuutioi hedelmäliha. Hienonna sipulit, chili, korianteri sekä valkosipuli. Yhdistä silpun joukkoon fondi ja limen mehu. Kuutioi avokadot ja sekoita ne keitettyjen ja huuhdottujen papujen joukkoon. Mausta suolalla ja mustapippurirouheella.

## HUMMUS 22 annosta á 45 g

- 0,750 kg kikherneitä
- 0,080 kg tahini-seesamitahnaa
- 0,025 kg valkosipulin kynsiä
- 0,120 l makeuttamatonta sitruunamehua
- 0,060 l Bong Luomu Touch of Taste Kasvisfondia
- 0,035 kg Bong Luomu Kasvislientä (0,3 %)
- 0,005 kg juustokuminaa
- jauhettua paprikaa
- oliiviöljyä
- suolaa
- rouhittua mustapippuria

Anna kikherneiden liota kattilassa yön yli. Kaada liotusvesi pois seuraavana päivänä. Täytä kattila raikkaalla vedellä ja anna kiehua tunnin ajan, kunnes kikherneet ovat pehmeitä. Säästä keitinvesi. Laita kikherneet, tahini, valkosipuli, sitruunamehu, fondi, liemi, juustokumina, suola, pippuri ja osa keitinvedestä mixeriin tai käytä sauvasekoitinta. Soseuta ja hae sopivaa koostumusta keitinvedellä. Levitä massa vadiille ja anna jäähtyä. Ripauta päälle oliiviöljyä ja paprikajauhetta.



## RAITA 20 annosta á 45 g

- 0,030 kg tuoretta minttua
- 0,120 l limemehua
- 0,180 l Bong Touch of Taste Kasvisfondia
- 0,015 kg valkosipulin kynsiä
- 0,600 kg maustamatonta jogurttia
- cayennepippuria
- suolaa
- rouhittua mustapippuria

Laita mixeriin minttu, limemehu, fondi ja valkosipuli. Soseuta ja sekoita jogurttiin. Mausta suolalla, pippurilla ja cayennepippurilla.

## VIHREÄ SALSA 20 annosta á 120 g

- 0,100 kg tuoretta korianteria
- 0,100 kg tuoretta minttua
- 0,012 kg valkosipulin kynsiä
- 0,700 kg salaattisipulia
- 1,250 kg keltaista tomaattia
- 0,080 kg vihreää chilipaprikaa
- 0,220 kg limettisiruunaa
- 0,040 kg hunajaa
- 0,060 l Bong Touch of Taste Kasvisfondia
- suolaa
- rouhittua mustapippuria

Poista chilistä siemenet ja hienonna. Hienonna myös muut kasvikset sekä yrtit. Yhdistä limen puristettu mehu, hunaja sekä fondi. Sekoita kaikki ainekset yhteen. Mausta kastike suolalla ja mustapippurilla.

## RAIKAS COLESLAW 20 annosta á 150 g

- 2,000 kg valkokaalia
- 0,400 kg kevyttä crème fraichea
- 0,400 kg Chef René Kevytmajoneesia (30 %)
- 0,090 kg appelsiinimehutiivistettä
- 0,100 kg ranskalaista sinappia
- 0,005 kg rakuunaa
- 0,060 l Bong Touch of Taste Kasvisfondia
- suolaa
- rouhittua mustapippuria

Suikaloi kaali ja laita jääkylmään veteen muutamaksi minuutiksi. Valuta ja kuivaa hyvin. Sekoita kaikki muut ainekset kastikkeeksi. Lisää kastike kaalin joukkoon. Mausta suolalla, fondilla ja mustapippurilla.



## HAUDUTTAEN HYVÄÄ



## PUNAINEN LINSSIRISOTTO 18 annosta á 300 g

0,120 l rypsiöljyä  
0,130 kg sipulia  
1,200 kg GoGreenin punaisia linssejä  
0,480 kg punajuuria  
0,600 l kuivaa valkoviiniä  
2,400 l vettä  
0,090 l Bong Touch of Taste Kasvisfondia  
0,120 kg vuohenjuustoa  
0,360 kg pecorino-lampaanmaitojuustoa  
suolaa  
rouhittua mustapippuria

Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipuli pehmeäksi. Sekoita joukkoon linssit ja punajuuripalat. Kuullota hetki. Kaada viini kattilaan ja anna kiehua. Sekoita fondi veteen, ja lisää neste kattilaan vähän kerrallaan. Anna kiehua hiljalleen. Lisää pecorino sekä vuohenjuusto ja sekoita, kunnes risotto on koostumukseltaan kermainen. Mausta suolalla ja mustapippurilla.

**Vinkki!** Jos mahdollista, käytä veden tilalla punajuurimehua.

## HERKKUSIENIRISOTTO 20 annosta á 290 g

0,300 kg pakastettuja herkkusieniviipaleita  
1,000 kg risottoriisiä  
0,500 l IsoMitta Keittiö kasvirasvasekoitetta 15 %  
3,700 l vettä  
0,240 kg IsoMitta Herkkusienikeitto -aineksia  
0,015 kg suolaa  
0,030 kg raastettua parmesaanijuustoa

Sekoita pakasteherkkusienet ja riisi keskenään. Sekoita vesi, kasvirasvasekoite, suola ja keittopohja keskenään. Lisää neste riisiin ja herkkusienien päälle, sekoita.

Kypsennä höyrypaistolla 100 °C (kosteus 60 %) noin 45 minuuttia. Sekoita muutaman kerran kypsennyksen aikana. Lisää parmesaanijuusto ja anna risoton vetäytyä noin 15 minuuttia ennen tarjoilua.

## PARSARISOTTO 20 annosta á 290 g

4,000 l vettä  
0,500 l IsoMitta Keittiö kasvirasvasekoitetta 15 %  
0,015 kg suolaa  
0,245 kg IsoMitta Parsakeittopohja -aineksia  
1,000 kg risottoriisiä  
0,300 kg pakastettua parsaa

Sekoita vesi, kasvirasvasekoite, suola ja keittopohja keskenään. Lisää riisiin päälle ja sekoita. Kypsennä höyrypaistolla 130°C:ssa (kosteus 60 %) noin 40–50 minuuttia. Sekoita kypsennyksen aikana muutamia kertoja. Lisää loppuvaiheessa mukaan pilkotut parsat ja kuumenna. Tarkista maku ja lisää suolaa tarvittaessa. Anna vetäytyä noin 15 minuuttia ennen tarjoilua. Tarjoa parmesaanijuuston kera.



# UUNISTA ULOS

## NELJÄN VILJAN KASVISLASAGNE 18 annosta á 300 g

0,245 kg 4-viljan aterijyviä  
0,080 kg sipulia  
0,180 kg porkkanaa  
0,250 kg palsternakkaa  
0,005 kg valkosipulin kynsiä  
0,500 kg tuoretta pinaattia  
0,020 kg Bong Kasvisliemitähdä  
0,030 l Bong Touch of Taste Kantarellifondia  
0,005 kg jauhettua paprikaa  
0,005 kg chilijauhetta  
0,005 kg kuivattua basilikaa  
0,900 kg tomaattimurskaa  
0,215 kg raejuustoa  
0,580 kg IsoMitta Lasagnelevyjä  
0,070 l oliiviöljyä  
0,215 kg juustoraasteseosta  
2,160 kg juustokastiketta

### Juustokastike:

0,050 l ruokaöljyä  
0,060 kg pakastettuja sipulikuutioita  
1,570 l vettä  
0,145 kg IsoMitta Vaalea kastike-/keittopohja-aineksia  
0,060 kg raastettua parmesaanijuustoa  
0,490 kg IsoMitta Juustocrema sulatejuustovalmistetta  
suolaa  
0,060 kg persiljaa  
0,001 kg rouhittua mustapippuria

Kypsennä aterijyvät pakkauksen ohjeen mukaan kasvisliemessä. Käytä liemeen puolet liemipastan määrästä. Kuullota sipuli, porkkana, palsternakka, valkosipuli ja pinaatti. Lisää loput liemitähdästä, fondi, mausteet, tomaattimurska, aterijyvät ja raejuusto. Keitä miedolla lämmöllä noin 5–10 minuuttia. Valmista juustokastike alla olevan ohjeen mukaan. Voitele vuoka ja kasaa lasagne tavalliseen tapaan. Paista uunissa 175°C:ssa noin 25 minuuttia. Anna tekeytyä noin 10 minuuttia ennen tarjoamista.

### Juustokastike:

Kuullota sipulit kevyesti öljyssä. Lisää vesi ja sekoita pohja-ainekset joukkoon. Kiehauta ja hauduta pari minuuttia koko ajan sekoittaen. Jos valmistat suuremman määrän kerralla, kiehauta osa vedestä erikseen ja sekoita loppuun veteen pohja-ainekset. Lisää suurus kiehuvan veteen ja hauduta pari minuuttia silloin tällöin sekoittaen. Lisää joukkoon juustot. Kypsennä, kunnes juustot ovat sulaneet ja kastike kuumentunut. Kastike-/keittopohjat ovat vähäsuolaisia. Lisää suolaa makusi mukaan.



## KASVISPADAN PIILO *12 annosta á 430 g*

### Taikina:

0,180 kg margariinia (60 %)  
0,300 l talouspiimää  
0,480 kg vehnä jauhoja  
0,004 kg soodaa

### Täyte:

0,720 kg kesäkurpitsaa  
0,190 kg porkkanaa  
0,240 kg punaista paprikaa  
0,240 kg parsakaalia  
0,240 kg munakoisoa  
0,240 kg sipulia  
0,480 kg pakastettuja herneitä  
0,480 kg pakastettua maissia  
0,050 kg valkosipulimurskaa  
0,070 l ruokaöljyä

### Kastike:

0,145 kg IsoMitta Metsäsienikastike -aineisia  
0,660 l vettä  
0,300 l kevytmaitoa  
0,180 kg maustamatonta tuorejuustoa  
kiveliä  
kuivattua basilikaa  
yrttsuolaa

**Taikina:** Sekoita huoneenlämpöiseen margariiniin talouspiimä ja jauhoseos. Älä vaivaa. Jätä taikina lepäämään.

**Täyte:** Suikaloi kesäkurpitsat, porkkanat ja paprikat. Pilko parsakaali, munakoiso ja sipuli. Sulata ja valuta herneet sekä maissit. Kuullota vihannekset valkosipuliöljyssä.

**Kastike:** Valmista kastike pakkauksen ohjeen mukaan. Lisää tuorejuusto ja mausteet. Kaada valmis kastike kuullotettujen vihannesten päälle ja anna hautua noin 5 minuuttia.

Kauli taikinasta 2 mm:n paksuinen levy. Annostele höystö vuokiin ja laita taikinasta kannet päälle. Pistele kansi haarukalla. Taikinakansi saa mennä reunojen yli. Paista höystö 225°C:n lämpötilassa noin 10 minuuttia.





**Continental foods**  
FINLAND WHERE LOCAL BRANDS THRIVE

## YHDESSÄ ONNISTUMME!

Continental Foods Finlandin suurkeittiöpalvelu vastaa asiakkaiden kysymyksiin sekä kehittää reseptiikkaa ja tuotevalikoimaa – asiakkaiden tarpeiden, trendien ja sesonkien mukaan.

**IsoMitta.fi on asiantuntemuksemme portaali:**

- Selattavana satoja testattuja reseptejä ruokalistasuunnittelun tueksi. Helposti laskettavissa halutulle annoskoolle ja määrälle.
- Ajantasaiset tuotetiedot ravintosisällöistä tukkukoodeihin ja erityisruokavalioihin.

Asiakaspalvelu p. 0800 94 441

[www.isomitta.fi](http://www.isomitta.fi)

**IsoMitta**

