

Maiستuva VÄLIPALA IKÄIHMISELLE

Ideoi ikäihmiselle maistuva välipala
-kilpailun reseptejä ammattikeittiöille

Marjainen voimajuoma

10 annosta à 150 g

0,150 kg mustikkapyree
0,150 kg vadelpyree

Sulata mustikka- ja vadelpyreet kevyesti kuumentaen mikrossa muoviasiassa. Suurempaa määrää valmistettaessa sulata pyreet uunissa tai painekeittokaapissa höyrytoiminnolla teräsastiassa n. 1 min. Anna hieman jäähtyä.

0,150 kg banaanisose
0,038 kg soijajauho
0,023 kg pellasiemenrouhe
0,023 kg manteli, jauhettu
0,225 kg maitorahka, laktoositon
0,112 l mansikkajäätelö, laktoositon
0,150 l vaniljakastike, laktoositon
0,600 l maito, rasvaton
0,128 kg sokeri, hieno
0,008 kg vaniljasokeri

Lisää joukkoon loput aineet ja sekoita tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Suurempaa määrää valmistettaessa älä lisää koko nestemäärää kerralla, vaan survo massa ensin pienemmässä määrässä nestettä.

OHJE Sari Seppälä



Vadelpyörä

36 annosta à 100 g

POHJA:
0,300 kg kasviöljyvalmiste
tai margariini
0,200 kg sokeri, hieno
0,150 kg kananmuna
0,250 kg vehnä jauho
0,200 kg ruisjauho
0,006 kg leivinjauhe

TÄYTE:
1,000 kg vadelpyree
0,250 kg kananmuna
0,210 kg sokeri, hieno
0,012 kg vanilliinisokeri
1,000 kg soijavanukas, vanilja
1 rkl hunaja
½ rkl vesi

Sulata vadelpyree. Vaahdota Paistis ja soke-ri. Lisää kananmunat yksitellen, voimakkaasti vatkatun. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää vaahtoon. Levitä taikina leivinpaperilla vuoratun GN 1/1-40 -vuoan pohjalle (ja reunoil- le). Sekoita täytteen aineet keskenään, tarkista maku. Kaada seos taikinapohjan päälle. Paista kiertoilmatoiminnolla +150°C noin 30–40 min. Leikkaa annospaloiksi. Vaihtoehtoja saat erilai- silla marja- ja hedelmäpyreillä tai -soseilla sekä jauhoja vaihtamalla. Soijajogurtin voi vaihtaa tavalliseen jogurtiin tai creme fraicheen.

OHJE Minna-Liisa Haapamäki
KUVA Virpi Kulomaa



Mustaherukka- jogurttihyytelö

10 annosta à 150 g

0,024 kg	liivatelehti
	vesi
0,550 l	kuohukerma, laktoositon
0,300 kg	maustamaton jogurtti,
	laktoositon
0,100 kg	maitojauhe rasvaton,
	laktoositon
0,200 kg	sokeri, hieno
0,008 kg	vanilliinisokeri
0,350 kg	mustaherukkapyree
0,050 l	mustaherukkatäysmehu

Laita liivate pehmenemään kylmään veteen. Vatkaa kerma vaahdoksi. Lisää vaahtoon jogurtti, maitojauhe ja edellisenä päivänä sulamaan otettu mustaherukkapyree. Sekoita varovasti. Kuumenna mustaherukkamehu. Ota liivateet pois vedestä, puristele ylimääräinen vesi pois ja laita mehun sekaan. Lisää seos mustaherukkavaahtoon ja sekoita varovasti. Annostele annosmaljoihin tai vuokiin ja laita jääkaappiin hyytymään.

OHJE	Teija Hautala
	Minna Pikanen
	Sirpa Saukkonen
	Kirsi Silvennoinen
KUVA	Maarit Ketola



Särkisipala eli kalarahka

0,250 kg	pehmeä rasvaton
	maitorahka
0,200 kg	savulohi
0,180 kg	kananmuna, keitetty
0,190 kg	kuohukerma (20 %)
0,010 kg	sokeri
0,002kg	mustapippuri
0,004 kg	suola

Lisää maitorahkaan paloiteltu/hienonnettu/soseutettu savukala ja kananmuna. Vaahdota kerma ja lisää se seokseen sekä mausta lopuksi. Tarjoillaan leivän kera.

OHJE	Liisa Karanen
	Päivi Kaarlonen
	Mari Virpo
KUVA	Liisa Karanen





Omenatasku

35 kpl

PULLATAIKINA:

0,438 kg	täysmaito
0,044 kg	kananmuna
0,175	sokeri
0,009 kg	ruokasuola
0,044 kg	hiiva, tuore
0,175 kg	voi, vähälaktoosinen
0,022 kg	kardemumma
1,050 kg	vehnä jauho, puolikarkea

VANILJAKREEMI:

0,096 kg	vaniliinikreemijauhe
0,438 kg	vesi

TÄYTE:

8 dl	omenakuutio
2 rkl	kaneli
1 rkl	sokeri

Valmista pullataikina. Jaa taikina kuuteen osaan ja kauli ne pyöreiksi letuiksi. Levitä toiselle puoliskolle vaniljakreemiä ja asettele omenakuutiot päälle. Mausta sokerilla ja kanelilla. Käännä kansi päälle ja sulje saumat. Kohota hyvin. Voitele kananmunalla ja pistele haarukalla reikiä. Paista 180°C noin 15 min.

OHJE	Ritva Saksa
	Janne Sandblom
KUVA	Janne Sandblom



Piristetty perinne

10 annosta à 125 g

0,150 kg	vanilliinikastike, vaahtoutuva, vähälaktoosinen
0,500 l	maitorahka, vähälaktoosinen
0,100 kg	sokeri, tomu
0,200 l	kinuskikastike
0,200 kg	karpalo, pakaste
0,030 kg	talkkunajauho
0,100 kg	keksi, digestive

Vaahdota vaniljakastike. Lisää rahka, tomusokeri ja kinuskikastike. Lisää jäisiin karpaloihin hieman tomusokeria. Hienonna keksit ja sekoita talkkunamurun sekaan. Annostelee kerroksittain annosmaljoihin tai GN-astioihin (rahka pohjalle).

OHJE	Nina Turunen
	Maria Thurman
KUVA	Nina Turunen





Energinen pinaattimunakas

10 annosta

0,100 kg	pinaatti, pakaste, jauhettu
0,019 kg	rypsiöljy
0,625 kg	kasvisrasvasekoite, vähälaktoosinen
0,625 kg	munamassa
0,042 kg	kasvisfondi
0,002 kg	mustapippuri (rouh.)

PINNALLE:
0,038 kg hapankorppu

Freesaa pinaatti nopeasti uunissa ja jäähdytä. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja kaada seos voideltuun ½-65 GN-vuokaan. Kypsennä munakas uunissa 160°C n. 30 minuuttia, kunnes pinta on saanut kauniin värin. Ripottele pinnalle lopuksi hapankorppurouhetta.

OHJE	Inge-Mari Lustedt Raili Honkanen Sargit Kerokoski Marika Sällinen
KUVA	Elvi Ojala



Juustoinen lohipatee

10 annosta à 100 g

0,400 kg	lohi-kalapyree
0,300 kg	munamassa
0,133 l	kuohukerma, laktoositon
0,167 kg	juustocreme
0,009 kg	kalaliemijauhe
0,002 kg	suola
0,005 kg	tilli
	vähän mustapippuria (rouh.)
	vähän valkopippuria (jauh.)

Sulata lohipyree. Sekoita munamassaan kerma, juustocreme, sulanut lohipyree ja mausteet sekä tilli. Kaada seos uunivuokaan. Kypsennä 130°C höyrypaistolla 20 min + 160°C yhdistelmäpaistolla kosteus 50 % 15 min.

OHJE	Teija Hautala Minna Pikanen Sirpa Saukkonen Kirsi Silvennoinen
KUVA	Maarit Ketola