

Lohikiusaus L G

Annoskoko	Annosmäärä	Eräkoko	Erämäärä	Saanto
0,300 kg	16,69	0,300 kg	16,69	5,008 kg

Tilavuus	Määrä	Nimi
1.		
1,1 l	1,054 kg	Valio Ruoka 15% 1 l laktoositon
2.		
	0,026 kg	Knorr Kalaliemi vähäsuolainen 5kg/625 l
1 1/2 tl	0,003 kg	Menu Mustapippuri rouhittu 450 g
5 1/2 dl	0,263 kg	Menu hienonnettu sipuli 6c6 mm 2,5 kg pakaste
1 3/4 tl	0,011 kg	Pirkka jodioitu ruokasuola 1 kg

Mittaa pataan mausteet, sipuli, tilli ja suola.

3.

	0,800 kg	Nyhtökirjolohi, pala, Jemma 2,4 kg alumiinipussi
--	-----------------	--

Lisää lohivalat. Voi halutessaan valuttaa.

4.

	2,845 kg	JEPO Kypä suikaleperuna 6mm 3 kg
--	-----------------	----------------------------------

Lisää lopuksi peruna vähitellen sekoittaen. 6 pss kerrallaan, pyöräytä, sammuta, lisää seuraavat 6 pss, pyöräytä jne.

Punnitse massa vuokaan,

5 kg isoon vuokaan

2,5 kg pieneen vuokaan.

Allergeenit:

Kalat, Lohi, Maito

Ruokavaliot:

Laktoositon

Mausteinen Nyhtölohiohrottovuoka L

Annoskoko	Annosmäärä	Eräkoko	Saanto
0,300 kg	28	0,300 kg	8,32 kg

Määrä	yksikkö	Nimi
1,68	kg	Nyhtökirjolohi (naturel, pala)
0,059	kg	Fajita-mausteseos
1,26	kg	Rikottu ohrasuurimo
1,596	kg	Esikypsennetty mustapapu
1,26	kg	Pomorodo pakastekasvikset
0,03	kg	Kalaliemijauhe
3,36	kg	vettä

1. Valuta pavuista neste.
2. Sekoita kaikki raaka-aineet keskenään kulhossa.
3. Voitele vuoka ja mittaa ainekset vuokaan (5 kg iso vuoka, 2,5 kg pieni)
4. Paista normipaistolla 1h 200 aseessa. Kiertoilmauunissa 1h 180 asteessa.
5. Mittaa pataan mausteet, sipuli, tilli ja suola.

Allergeenit:

Kalat, Lohi

Ruokavaliot:

Laktoositon

Nyhtölohichili L, G

Annoskoko	Annosmäärä	Saanto
0,150 kg	30	4,537 kg

Määrä	yksikkö	Nimi
0,72	kg	Nyhtökirjolohi (naturel, pala)
0,45	kg	Sipulikuutio
0,02	kg	Hienonnettu valkosipuli
0,72	l	Paprikakuutio (punainen)
0,1	l	Rypsiöljy
1,4	kg	Chilitomaattimurska
0,85	kg	kidneypapu
0,36	l	Vesi
0,1	l	Suola

1. Kaada rypsiöljy kuumalle pannulle (tai pataan) ja lisää joukkoon hienonnettu sipuli ja valkosipulinkynnet sekä kuutioitu paprika. Anna niiden pehmetä pari minuuttia.
2. Kaada joukkoon tomaattimurska, valutetut pavut, nyhtölohi ja vesi.
3. Anna hautua noin 10 minuuttia. Tarkista maku ja lisää suolaa tarvittaessa.
4. Tarjoa chili con carne riisin tai pastan kanssa. Se sopii myös tortillojen tai tacojen täytteeksi.

Allergeenit:

Kalat, Lohi

Ruokavaliot:

Laktoositon, Gluteeniton

Nyhtölohilasagnette L

Annoskoko	Annosmäärä	Saanto
0,300 kg	29	8,799 kg

Määrä	yksikkö	Nimi
0,900	kg	Lasagne piccolo
1,200	l	Vesi
2,400	kg	Nyhtökirjolohi (naturel, pala)
0,300	kg	Sipulikuutio
0,060	kg	Valkosipulimurska
2,400	kg	Yrttinen tomaattimurska
0,036	l	Tilli (kuiva)
0,600	kg	Kasvissiukale (pakaste)
0,018	kg	Mustapippuri
0,018	kg	Suola
0,045	kg	Kalaliemijauhe
1,200	l	Kerma laktoositon
0,600	kg	Juustoraaste laktoositon

1. Mittaa kaikki raaka-aineet vuokaan paitsi pasta. Sekoita.
2. Lisää vuokaan pasta ja sekoita uudelleen.
3. Mittaa massa voideltuun vuokaan. (5 kg iso vuoka, 2,5 kg pieni)
4. Paista lasagnettea uunissa 225 °C 50 - 60 minuuttia. (Kiertoilma 200°C)

Allergeenit:

Kalat, Lohi, Vehnä, Maito

Ruokavaliot:

Laktoositon

Panermon pasta L

Annoskoko	Annosmäärä	Saanto
0,150 kg	6	1,755 kg

Määrä	yksikkö	Nimi
0,3	kg	täysjyväpastaa(esim. kaura cappelli)
0,3	kg	Nyhtölohi (hiutale, savustettu)
0,6	kg	ruokakermaa laktoositon
0,3	kg	vesi
0,1	kg	sulatejuustoa laktoositon
0,1	kg	paprikaa
0,1	kg	sipulia
0,01	l	paprikajauhe
0,01	l	valkosipulijauhe
0,01	l	curry
0,01	l	rakuuna
0,01	l	suola
0,1	kg	juustoraastetta laktoositon

1. Öljyä vuoka. Mittaa vuokaan pasta, laita nyhtölohi vuokaan, mittaa joukkoon kerma ja vesi, paprika, sipuli, mausteet ja sulatejuusto pieninä paloina.

2. Sekoita ja laita uuniin 200 asteiseen uuniin. Anna olla puoli tuntia ja sekoittele muutaman kerran kypsytyksen aikana.

3. Kun seos on ollut puoli tuntia uunissa, sekoita sitä vielä ja laita juustoraaste pastan pinnalle. Anna olla sen jälkeen vielä uunissa toiset puoli tuntia.

Huom! Jos käytät esikeitettyä pastaa, voit vähentää kerman ja veden määrää.

Allergeenit:

Kalat, Lohi

Ruokavaliot:

Laktoositon, Gluteeniton

Nyhtölohipastasalaatti L

Annoskoko	Annosmäärä	Saanto
0,090 kg	29	2,650 kg

Määrä	yksikkö	Nimi
0,500	kg	Kierrepasta
1,400	kg	Vesi
0,300	kg	Nyhtökirjolojihi (savu, hiutale)
0,200	kg	Paprikakuutio (punainen)
0,080	kg	Punasipulikuutio
0,020	kg	Tilliä (tuore)
0,150	kg	Suolakurkkukuutio
0,150	kg	Majoneesi
0,015	kg	Dijon-sinappi
0,005	kg	Suolaa
0,002	kg	Pippuria

1. Keitä pasta ohjeen mukaan suolavedessä.
2. Sekoita sillä aikaa muut raaka-aineet pakissa.
3. Lisää jäähtynyt pasta ja sekoita hyvin. Maista suola.
4. Anna maustua vähintään 3-4 tuntia jääkaapissa ennen tarjoilua.

Allergeenit:

Kalat, Lohi, Sinappi, Vehnä

Ruokavaliot:

Laktoositon

Nyhtölohi-perunasalaatti L, G

Annoskoko	Annosmäärä	Saanto
0,100 kg	30	3,000 kg

Määrä	yksikkö	Nimi
1,200	kg	Peruna (kiinteä)
0,000	kg	Vesi
0,720	kg	Nyhtökirjolojihi (savu, hiutale)
0,480	kg	Paprikakuutio (punainen)
0,192	kg	Punasipulikuutio
0,048	kg	Tilliä (tuore)
0,360	kg	Suolakurkkukuutio
0,360	kg	Majoneesi
0,036	kg	Dijon-sinappi
0,012	kg	Suolaa
0,005	kg	Pippuria

1. Keitä peruna kypsäksi ja anna jäähtyä huoneenlämpöön.
2. Tarvittaessa kuori ja pilko peruna.
3. Sekoita muut raaka-aineet pakissa.
4. Lisää perunat ja sekoita hyvin. Maista suola.
5. Anna maustua vähintään 3-4 tuntia jääkaapissa ennen tarjoilua.

Allergeenit:

Kalat, Lohi, Sinappi

Ruokavaliot:

Laktoositon, Gluteeniton

Täytetty nyhtölohipatonki

Annoskoko	Annosmäärä	Saanto
0,350 kg	1	0,325 kg

Määrä	yksikkö	Nimi
0,070	kg	Peruna (kiinteä)
0,040	kg	Vesi
0,150	kg	Nyhtökirjolohi (savu, hiutale)
0,019	kg	Paprikakuutio (punainen)
0,050	kg	Punasipulikuutio
0,012	kg	Tilliä (tuore)

1. Kaada nyhtölohi nesteineen astiaan ja sekoita.
2. Sekoita kala tuorejuusto kanssa. Maista suola.
3. Huuhto salaatti ja revi kokonaisuudeksi "lehdiksi".
4. Huuhto tomaatti ja leikkaa sipulin kanssa ohuiksi viipaleiksi. Irroittele sipulin kerrokset toisistaan.
5. Leikkaa patonki kahdeksi puolikkaaksi ja asettele täyteet salaatti, kalatäyte, tomaatti ja sipuli kerrokseen.
6. Leikkaa tilanteeseen sopiviksi paloiksi.

Allergeenit:

Kalat, Lohi

Ruokavaliot:

Laktoositon

Uuniperunat nyhtölohitäytteellä

Annoskoko	Annosmäärä	Saanto
0,300 kg	4	1,226 kg

Määrä	yksikkö	Nimi
0,400	kg	Rosamundaa (4 kpl)
0,000		
0,000		Nyhtölohitäyte
0,200	kg	Ruohosipulituorejuusto laktoositon
0,200	kg	Ranskankermaa laktoositon
0,300	kg	Kirjonyhtölohi (hiutale savu)
0,100	l	Persiljaa silputtuna
0,060	kg	Punasipuli silputtuna
0,030	l	Sitruunamehua
0,010	l	Sitruunapippuria
		Suolaa maun mukaan

Perunat:

Pese perunat huolellisesti ja kuivaa. Laita ne sitten uunivuokaan ja pistä niihin haarukalla jokunan reikä. Kypsennä 225 asteessa tunti.

Massa:

Sekoita tuorejuusto ja ranskankerma, lisää nyhtölohi nesteineen joukkoon. Silppua sipuli ja persilja ja lisää ne massaun, lisää loput mausteet. Voidaan tarjoilla joko erikseen kulhosta tai annostella suoraan uuniperunoiden päälle. Tarjoile annoksen kanssa esimerkiksi höyrytettyjä kasviksia ja tuoretta leipää.

Allergeenit:

Kalat, Lohi, Maito

Ruokavaliot:

Laktoositon