

# PAREMMAN MIELEN RUOKAA

Atria Foodservice  
PL 900, 60060 Atria  
Vaihde puh. 020 472 8111  
Foodservice –myynti  
puh. 010 316 8712, 0800 198 500

[WWW.ATRIAAMMATTILAISET.FI](http://WWW.ATRIAAMMATTILAISET.FI)

-  [atriafoodservicesuomi](https://www.facebook.com/atriafoodservicesuomi)
-  [atriafoodservice\\_suomi](https://www.instagram.com/atriafoodservice_suomi)
-  [Atria Foodservice](https://www.youtube.com/AtriaFoodservice)



Hyvinvointia lautasella  
– makuja, jotka tekevät  
hyvää mielelle ja keholle.

## HYVINVOINTIA TUKEVA RUOKAILUHETKI

Parempi ruokahetki syntyy laadukkaista raaka-aineista ja vastuullisista valinnoista. Atria Foodservice rakentaa hyvän mielen reseptejä suomalaisesta alkutuotannosta – antibioottivapaasti kasvatetuista eläimistä, suomalaisista kasviksista ja huolella tuotetuista raaka-aineista.

Tutkimusten mukaan asiakkaat arvostavat lounaan maun lisäksi erityisesti suomalaisuutta ja tuoteturvallisuutta. Lisäksi osana hyvinvointia kuuluu itsensä hemmottelu ja herkutteluhetket. Tästä esitteestä löydät ideoita, joissa yhdistyvät tutut klassikot ja rohkeat uutuudet – kaikki vastuullisesti ja herkullisesti.

### TARJOA SEKÄ TUTTUA ETTÄ TRENDIKÄSTÄ

Meillä jokaisella on samat makuaistit eli karvas, makea, suolainen, hapan ja umami. Mutta ruoka mielletään kuitenkin eri tavoin maistajan kokemusten, mielikuvien ja muistojen perusteella. Onnistunut lounas sopii moniin makuihin.

Kotiruoka on aina varma valinta, sillä monet nauttivat lapsuudestaan tutuista ruoista. Samalla on kuitenkin huomioitava eri sukupolvien erilaiset ruokatottumukset. Makaronilaatikko tai uunimakara ja muusi eivät enää ehkä edustakaan nuorem-

mille kuluttajille vain sitä ainoaa kotiruokaa, vaan texmexiä, sushia tai butter chickeniä. Eikä unohtaa sovi paikallisia vaikutteita ja makutottumuksia. Ne voivat määrittää hyvinkin vahvasti lounasasiakkaan mieltymyksiä.

Nosteessa olevat helppous, street food ja välipalakuulttuuri antavat mahdollisuuden laajentaa perinteistä lounastarjoomaa ja myyntiaikaa koko päivälle.

Tutkimuksien mukaan jälkiruoka nähdään ateriahetkeä täydentävänä asiana, ja uutta renessanssiaan nauttivat perinteiset ohukaiset sopivatkin tähän erinomaisesti.

Esitteestä löydät erinomaisia reseptejä, joilla hurmaat asiakkaasi.

# LUOTTAVAISENA TULEVAISUUTEEN HAASTEISTA HUOLIMATTA

## KOLME SUURINTA HAASTETTA

AMMATTITAITOISEN  
TYÖVOIMAN  
LÖYTÄMINEN  
**83 %**

KÄVIJÄMÄÄRÄN  
ENNAKOINTI  
**82 %**

YHÄ MONINAISEMPIIN  
RUOKAVALIOIHIN  
VASTAAMINEN  
**79 %**



## VASTUULLISUUS JA SUOMALAISSUUS MÄÄRITTÄVÄT TRENDIÄ

Hävikkiruoan hyödyntäminen on vahvimmin kasvava trendi – 80 % uskoo sen kehityvän edelleen. Muita kärkitrendejä ovat kasvisten osuuden kasvu, suomalaisuuden arvostus, kasviproteiiniuotteet ja tilajäljitettävä liha.

88 % pitää kotimaista ruoantuotantoa vastuullisena. Yhtä moni uskoo, että tulevaisuudessa syödään vähemmän mutta laadukkaampaa lihaa. Suomalaisuus on selkeästi keskeinen kilpailuvaltti ammattikeittiöille.



## HYVINVOINTI OHJAA VALINTOJA

Myös terveystrendit näkyvät kuluttajien käyttäytymisessä. Kolme neljästä vastaajasta uskoo terveellisiksi koettujen ruokien suosion kasvavan. Median vaikutus on merkittävä: 74 % havaitsee, että ihmiset välttävät tiettyjä ruoka-aineita pelkäämään median keskustelun perusteella. Lisäksi 62 % näkee kiinnostuksen aterioiden tarkkoihin ravintosisältöihin lisääntyvän.



## DIGITAALISUUS MULLISTAA

Sosiaalinen media on noussut tärkeäksi kanavaksi. 86 % näkee somesuositusten ohjaavan ravintolavalintoja yhä voimakkaammin. 78 % vastanneista ennustaa digitaalisten ennakotilauksien yleistyvän. Lähes seitsemän kymmenestä uskoo tekoälyn hyödyntämisen lisääntyvän esimerkiksi ruokalistasuunnittelussa.

## VAIKKA MAAILMA MUUTTUU, TEEMME YHDESSÄ HYVÄN MIELEN RUOKAA



## NIMEÄ JA KUVAILE

Ruokalistan nimeäminen ja ruokien herkullinen kuvailu on olennaista, sillä usein lounas alkaa jo listaa etukäteen tutkittaessa. Monet tekevät päätöksen lounaspaikasta vasta ruokalistashoppailun jälkeen. Siksi liian vieraita sanoja ja termejä on syytä välttää – esimerkiksi Pekingin keitto tai Toscanan kana eivät kerro millainen ruoka loppujen lopuksi lautasella on.

Usein myös englanninkielisiä sanoja vierastetaan suomen seassa. Sen sijaan valmistustapaa kuvailevat sanat toimivat. Grillattu, uunipaahdettu ja pitkään haudutettu synnyttävät mielikuvan nopeasti. Samoin tekevät lupaukset mausta – jokainen voi kuvitella mielessään millainen on valkosipulinen tai yrttinen maku.

## MUISTA VÄRIKKYYS JA VAIHTELEVAUS

Kun ruoka näyttää ja tuoksuu herkulliselta, nousee vesi kielelle jo ennen ensimmäistäkään suupalaa. Hapokkuus ja erilaiset suutuntumat tuovat lounashetken mielihyvää ja herättävät keskustelua.

Eikä maistuvan lounaan aina tarvitse olla raskas, sillä Sydänmerkki -raaka-aineet antavat lupauksen kevyemmästä, mutta silti maukkaasta lounashetkestä, jolla jaksaa pitkälle päivään. Ruokailijat tunnistavat Sydänmerkin ja sen arvon!

Haluamme auttaa sinua valitsemaan oikeat raaka-aineet, valmistusmenetelmät ja maittavimmat vinkit ruokalistan kirjoittamiseen ja toteuttamiseen kohti paremman mielen lounasta.



# 5 TÄRPPIÄ PAREMMAN MIELEN LOUNASPÖYTÄÄN

## 1 Tunne asiakkaasi

Alueelliset erot makumieltymyksissä ja ruokailutottumuksissa voivat olla suuria. Tiedosta mieltymykset ja tarpeet, jotta rakennat lounaasta virkistävän hetken. Sellaisen, joka saa asiakkaan palaamaan aina uudelleen. Maku ja suomalaisuus ovat tutkitusti tärkeimpiä ravintolan valintaan vaikuttavia kriteerejä.

## 3 Tuo tuttua ja jotain uutta

Tutulla kotiruoalla on aina paikkansa lounaspöydässä. Toisaalta lounaalla ollaan myös avoimia kokeilemaan jotain uutta, sellaista mitä kotona ei välttämättä valmisteta. Hyödynnä asiakastutkimuksia lounaslistan suunnittelussa, jotta voit tarjota uusia, maistuvia ruokia. Nimeä uudet ruokalajit houkuttelevasti ja ymmärrettävästi.

## 5 Vetoa väreillä, lunasta maulla

Ihminen syö myös silmillään. Värikkyyden nostaa odotuksia ja lupaa runsaan, herkullisen ja ravitsevan lounashetken. Erilaiset muodot, rakenteet, raikkaus ja hapokkuus luovat monipuolisen kokonaisuuden. Eikä hyvin maustettu ruoka tarvitse tuekseen ylimääräistä rasvaa tai suolaa, vaan antaa paremman mielen energiaa. Maistuva ruoka on myös paras hävikin estäjä ja osa vastuullisuutta.

## 2 Tarjoa maukasta, mutta kevyempää

Terveellinen paremman mielen lounas on kevyempi, mutta silti täyttävä ja maukas. Oikein rakennettu lounasbuffet antaa energiaa niin keholle kuin mielelle. Nosta ruokalistalle laadukkaita rasvoja sisältäviä tuotteita, kuten kalaa, kanan fileetä ja pähkinöitä. Myös Sydänmerkki on kuluttajien tunnistama, hyvinvointia tukeva konkreettinen asia. Näiden raaka-aineiden tarjoaminen erottaa lounaasi muista.

## 4 Mausta maailmalla

Tuo ruokiin täyteläisyyttä ja vivahteikkoutta – Mestari Forsmanin Tuoremakupohjilla saat helposti autenttista makua maailman joka kolkasta. Kokeile rohkeasti eri makuja myös salaattipöydässä ja jälkiruoissa. Valitse raaka-aineet siten, että ne taipuvat moneen ja nopeuttavat tekemistä sekä varastokiertoa. Esimerkiksi kanan fileestä valmistuu niin klassinen lounasruoka kuin trendikäs Street Food!

## CRISPY KANAA, THAI-KOOKOS PAAHDETTUA PARSAKAALIA JA KVINOAA, JOGURTTI-DIPPI

Saanto 4,4 kg | Annoskoko 440 g | 10 annosta

Rapea uunipaahdettu kana yhdessä proteiinia ja laadukasta hiilihydraattia sisältävän kvinoan ja maailman terveellisimmän kasviksen parsakaalin kanssa antaa kevyen, mutta täyden olon pitkälle päivään.

1,600 kg	Atria Kypsä Kanan Crispy Spicy Fingers (615257)
1,400 kg	Parsakaali
0,400 kg	Kvinoa punainen
0,300 kg	Aprikoosi kuivattu
0,060 kg	Mestari Forsman Tuoremakupohja valkosipuli (615399)
0,060 kg	Mestari Forsman Tuoremakupohja Yrtti (615397)
0,008 kg	Suola
0,0060 kg	Sesamöljy tumma
0,0020 kg	Chili tuore
	Korianteri ja minttu tuore
0,600 kg	Jogurtti turkkilainen
0,100 kg	Mestari Forsman Tuoremakupohja Korea (615391)

### Valmistus:

- 1 Pilko parsakaali nupuiksi ja ranka ohuiksi viipaleiksi. Mausta parsakaali makupohjilla ja sesamöljyllä. Paahda uunissa 220 °C 8 min. Jäähdytä.
- 2 Keitä kvinoa pakkauksen ohjeen mukaisesti. Jäähdytä.
- 3 Pilko aprikoosi suikaleiksi.
- 4 Yhdistä jogurtti ja korea makupohja ja aseta tarjoiluastiaan.
- 5 Kypsennä Crispy-kanaa uunin kuivapaistotoiminnolla 200 °C 14 min tai kunnes sisälämpötila on yli +75 °C.
- 6 Yhdistä paahdettu parsakaali, kypsä kvinoa ja pilkottu aprikoosi, ja kuumenna +75 °C ja tarjoile yhdessä Crispy-kanan ja dipin kanssa.

# TERIYAKILLA GLASEERATUT VEGEPYÖRYKÄT JA MARINOITU KAALISALAATTI

Saanto 5,6 kg  
Annoskoko 280 g  
20 annosta

Kasvien lisääminen ruokavalioon ei tarvitse olla tylsää! Glaseeraamalla Atrian vegepyörökät teriyakikastikkeella ja koristelemalla rehevästi yrteillä tuot lounaspöytään näyttävän ja maukkaan kasvisvaihtoehdon. Kiinankaalisalaatti toimii erinomaisena lisäkkeenä.

2,600 kg Atria Vege Pyörökä  
pakaste 5 kg/12 g (615669)  
0,600 l Teriyakikastike

## Kiinankaalisalaatti:

1,600 kg Kiinankaali tai punakaali, tuore, suikale  
0,016 kg Suola  
0,050 kg Rypsiöljy  
0,100 kg Mestari Forsman Tuoremakupohja  
Korea 1 kg (615391)  
0,050 kg Mestari Forsman Tuoremakupohja  
Valkosipuli 1 kg (615399)  
0,200 kg Kevätsipuli, hienonnettu  
0,050 kg Korianteri, tuore, hienonnettu  
0,010 kg Chili, punainen, tuore, hienonnettu

## Kastike:

0,200 l Soija  
0,100 l Valkoviinietikka  
0,015 kg Sokeri, hieno  
0,100 l Teriyakikastike  
0,045 kg Chili, punainen, hienonnettu  
0,040 kg Riisimuro  
0,015 kg Seesaminsiemien  
0,015 kg Persilja, tuore, hienonnettu

- 1 Kuumenna vegepyörökät pakkauksen ohjeen mukaan. Pyörittele pyörökät teriyakissa.
- 2 Nostele kiinankaalien sekaan suola ja anna marinoitua 10 minuuttia. Huuhtelee kaali ja purista kuivaksi.
- 3 Kuumenna rypsiöljy ja paista kiinankaalia minuutti, lisää Tuoremakupohjat korea ja valkosipuli. Lisää myös kevätsipuli, korianteri ja chili. Sekoita hyvin.
- 4 Sekoita soija, valkoviinietikka, sokeri ja teriyakikastike keskenään, ja lisää kaalipaistoksen sekaan. Keitä, kunnes kastike on lähes haihtunut ja tarttunut kaaliin.
- 5 Siirrä salaatti 1/1 65 mm GN-astiaan ja lisää päälle vegepyörökät.

# POSSU-WOK

Saanto 5,1 kg | Annoskoko 340 g | 15 annosta

Yhdistämällä Atrian Murea Possun Mestari Forsmanin seesaminuudeleihin saat sekä kustannustehokkaan, että trendikkään lounasruoan. Wokkipohjan pavut tuovat maukkaan proteiinilisän annokseen.

1,200 kg Atria Murea Possu  
irtopakaste 2x1,5 kg (8299)  
2,500 kg Mestari Forsman  
Seesaminuudeli 2 kg (600400)  
0,300 kg Korean BBQ-kastike  
0,075 kg Suolapähkinä  
0,800 kg Ananas-wokkivihannes, pakaste  
0,200 kg Purjo, pakaste  
0,050 l Limemehu  
0,020 kg Suola, hieno  
0,040 kg Chili, punainen, tuore,  
hienonnettu  
0,012 kg Korianteri, tuore,  
hienonnettu

## Valmistus:

- 1 Sulata tarvitsemasi määrä Murea possua kylmiössä.
- 2 Laita possu 1/1 65 mm GN-vuokaan ja lisää BBQ-kastike, suolapähkinät, nuudelit ja ananas-wokkivihannekset.
- 3 Kuumenna yhdistelmäruuun yhdistelmätoiminnolla 150 °C 10 % höyryllä 15 minuuttia.
- 4 Lisää limemehu ja suola, tarkista maku.
- 5 Siirrä tarvittaessa tarjoiluastiaan.
- 6 Koristele hienonnetulla chilillä ja korianterilla.





## MUIKKUPIHVIT JA FENKOLI-TILLI SALSA

Saanto 6,93 kg | Annoskoko 430 g | 16 annosta, kalan osuus 120 g

Suomalainen muikku on erinomainen raaka-aine lounaspöydässä, jonka laadukas rasva tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia. Fenkoli-tilli salsa tuo annokseen keveyttä ja raikkautta.

1,940 kg	Atria Sydänmerkki Gluteeniton Kypsä Järvikalapihvi Muikusta pakaste 5,6 kg/40 g (600188)	0,040 kg	Rypsiöljy
1,000 l	1-2-3 liemi	0,050 kg	Vaalea Balsamico
0,460 kg	fenkoli, viipaloitu	0,030 kg	Sokeri
0,260 kg	punasipuli, tuore, suikaloitu	0,010 kg	Suola
0,020 kg	Mestari Forsman Tuoremakupohja Valkosipuli 1 kg (615399)	0,048 kg	Tilli, tuore, hienonnettu
0,020 kg	Mestari Forsman Tuoremakupohja Pippuri 1 kg (615401)	0,600 kg	Parsakaalin nuppu, tuore
0,020 kg	Mestari Forsman Tuoremakupohja Yrtti 1 kg (615397)	0,500 kg	Porkkana, tuore, viipaloitu
		0,030 kg	Rypsiöljy
		0,008 kg	Suola, hieno
		0,500 kg	Kirsikkatomaatti, halkaistu
		2,400 kg	Atria Sydänmerkki Perunasose 4 kg (600246)

### Valmistus:

- 1 Asettele Muikkupihvit 1/1 65 mm GN-vuokaan ja kuumenna pakkauksen ohjeen mukaisesti.
- 2 Kuumenna 1-2-3 liemi kiehuvaaksi. Lisää fenkolit ja punasipulit. Siirrä sivuun ja anna jäähtyä liemessä 10 minuuttia. Valuta.
- 3 Sekoita keskenään Tuoremakupohjat, öljy, balsamico, mausteet ja tilli. Lisää valutettu fenkoli ja sipuli. Anna marinoitua käyttöön saakka. Ripottele salsa Muikkupihvien päälle.
- 4 Pyöritä parsakaalit ja porkkanat öljyssä ja mausta suolalla. Paahda yhdistelmäunin paistotoiminnolla 200 °C 9 minuuttia. Sekoita joukkoon kirsikkatomaatit ja tarjoile lisäkkeenä.
- 5 Kuumenna muusi pakkauksen ohjeen mukaan ja tarjoile.

## KANAPYÖRYKÄT JA ROMESCO

Saanto 6,5 kg | Annoskoko 452 g | 15 annosta

Sopivan paahteinen ja täyteläinen pyörykkä klassisen Romesccon kanssa on herkku, joka maistuu vaativammallekin kuluttajalle. Värikäs, kasviksia sisältävä täysjyväpasta tuo annokseen täyteläisyyttä ja terveellistä energiaa.

1,500 kg	Atria Kanapyörykkä 3 kg/20 g (1700)
1,000 kg	Täysjyväpasta, kuiva
1,000 kg	Kirsikkatomaatti, halkaistu
0,060 kg	Persilja, tuore, hienonnettu
0,030 kg	Oliiviöljy

### Valmistus:

- 1 Sulata kanapyörykät ja kuumenna pakkauksen ohjeen mukaisesti.
- 2 Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaisesti, valuta. Lisää kirsikkatomaatit, persilja ja oliiviöljy.
- 3 Laita kaikki romesccon ainekset tehosekoittimeen ja soseuta. Tarkista maku.
- 4 Tarjoile joko kaikki komponentit erikseen ja romesco kylmänä kastikkeena. Voit myös sekoittaa romesccon pastan sekaan.

### Romesco:

0,700 kg	Paahdettu paprika
0,090 kg	Kurpitsansiemen, paahdettu
0,050 kg	Oliiviöljy
0,160 kg	Vaalea leipä
0,030 kg	Mestari Forsman Tuoremakupohja Valkosipuli 1 kg (615399)
0,016 kg	Suola, hieno
0,015 kg	Mestari Forsman Tuoremakupohja Pippuri 1 kg (615401)
0,100 l	Punaviinietikka
0,012 kg	Aurinkokuivattu tomaatti, mauste- liemessä
0,030 kg	Chili, punainen, tuore



# BIBIMBAP

Saanto 5,38 kg | Annoskoko 530 g | 10 annosta

Kulhuruoat ovat kuin tehty kevyempään herkutteluun. Raikkaat maut ja runsaat kasvikset yhdessä lihaisan kalkkunan kanssa ovat erinomainen yhdistelmä.

2,000 kg	Mestari Forsman Basmatiriisi 3 kg (615205)
0,050 kg	Rypsiöljy
0,500 kg	Kananmuna
0,010 kg	Suola
1,500 kg	Atria Kalkkunan Paistisuikale miedosti suolattu 3 kg (1364)
0,075 kg	Suola
0,180 dl	Korean BBQ -kastike
1,2 l	1-2-3 liemi
0,075 kg	Mestari Forsman Tuoremakupohja Korea (615391)
0,025 kg	Korianteri, tuore, hienonnettu
0,050 kg	Seesaminsiemeniä
0,025 kg	Seesamiöljy
0,400 kg	Ruskea herkkusieni, viipaloitu
0,470 kg	Kurkku, viipaloitu
0,100 kg	Kevätsipuli, hienonnettu
0,020 kg	Seesaminsiemeniä koristeluun

## Valmistus:

- 1 Kuumenna riisi pakkauksen ohjeen mukaan.
- 2 Kuumenna öljy ja paista kananmunat. Siirrä kananmunat sivuun. Mausta suolalla.
- 3 Sekoita kalkkunasuikaleiden sekaan 100 g Korean BBQ-kastiketta ja suola. Paahda yhdistelmäunin yhdistelmätoiminnolla 190 °C 10 minuuttia. Sekoita loput 80 g Korean BBQ-kastiketta kypsien kalkkunoiden joukkoon.
- 4 Kiehauta 1-2-3 liemi ja sekoita joukkoon Korea Tuoremakupohja, korianteri, seesaminsiemenet ja seesamiöljy. Kaada kuuma liemi herkkusienien ja kurkkujen päälle. Anna jäähtyä marinadissa.
- 5 Kokoa komponentit bowleiksi. Laita riisi kulhon pohjalle, asettele riisin päälle kalkkunat, makukaali, kevätsipuli sekä valutetut herkkusienet ja kurkut. Viimeistele seesaminsiemeneillä.
- 6 Halutessasi voi myös tarjoilla komponentit erikseen linjastossa.



# LIME-KORIANTERI KANABOWL, SITRUS-TAHINIA JA KASVIKSIA

Saanto 4,2 kg  
Annoskoko 420 g  
10 annosta

Laadukas suomalainen kanafilee on bowlien ehdoton kuninkaallinen. Kulhon monipuoliset ja maukkait raaka-aineet saavat raikkaan loppusilauksen sitrus-tahinista.

0,080 kg	Korianteri, hienonnettuna
0,050 l	Limen mehu ja raastettu kuori (3 kpl)
0,100 l	Öljy
1,200 kg	Atria Kanan Filee Miedosti Suolattu n. 3 kg/n. 120 g (1173)
0,600 kg	Arborio-risottoriisi
0,080 kg	Cashew-pähkinöitä paahdettuna tai muu siemen
0,300 kg	Porkkana
0,300 kg	Retiisi
0,200 kg	Kirsikkatomaatti
0,100 kg	Granaattiomenan siemen
0,010 kg	Korianteri
0,400 kg	Kookosmaito
0,100 kg	Ananasmehu
0,080 kg	Tahini
0,020 kg	Mestari Forsman Tuoremakupohja Thai 1 kg (615389)
0,020 kg	Mestari Forsman Tuoremakupohja Valkosipuli 1 kg (615399)
0,020 kg	Hunaja
0,002 kg	Suola
3 kpl	Kokonainen sitruuna (kuori ja mehu)
0,030 kg	Mestari Forsman Kylmä-kuuma tärkkelys (615403)

## Valmistus:

- 1 Sekoita keskenään hienonnettu korianteri, limen mehu ja kuoriraaste sekä öljy. Sivele makuöljy fileiden pintaan ja anna marinoitua vähintään tunti.
- 2 Kypsennä kanafileet yhdistelmäunin kiertoilmatoiminnolla 220 °C kunnes sisälämpötila on +75 °C. Jäähdytä kanafileet ja viipaloi.
- 3 Huuhtelee ja keitä riisi pakkauksen ohjeiden mukaisesti ja jäähdytä.
- 4 Paahda pähkinät kuivalla pannulla kauniin ruskeaksi.
- 5 Suikaloi porkkana ohuiksi tikuiksi, viipaloi retiisi ohuiksi viipaleiksi, puolita kirsikkatomaatit ja koputtele granaattiomenasta siemenet irti.
- 6 Yhdistä blenderissä kookosmaito, ananasmehu, tahini, makupohjat, hunaja, sitruunan raastettu kuori sekä mehu ja aja sileäksi. Mausta suolalla ja suurusta Mestari Forsman Kylmä-kuumatärkkelyksellä.
- 7 Rakenna annos bowl-kulhoon: riisi alimmaiseksi, päälle kasvikset segmentteittäin, viipaloitu kanafilee kasvien päälle, pursota kastike sekä ripottele lopuksi pähkinät, granaattiomenan siemenet ja pilkottu korianteri.



# KIMCHIGRATINOIDUT LIHAPYÖRYKÄT

Saanto 5,5 kg | Annoskoko 225 g | 25 annosta

Gratiini on erinomainen ruoka, joka perinteisesti on totuttu yhdistämään kasvisruokiin. Kimchin potku yhdistettynä Atrian paistettuun lihapörykkään on maku yhdistelmä vailla vertaakaan. Keveämpi tomaattipohjainen kastike on tinkimättömästi täynnä makua.



- 2,500 kg Atria Paistettu lihapörykkä pakaste 5 kg/16 g (5711)
- 0,440 kg Kimchi
- 0,065 kg Lehtikaali, tuore, hienonnettu
- 0,150 kg Tomaattipyree
- 1,000 kg Tomaattimurska
- 0,018 kg Kimchi kuivamauste
- 0,035 kg Mestari Forsman Tuoremakupohja Korea 1 kg (615391)
- 0,030 kg Mestari Forsman Tuoremakupohja Yrtti 1 kg (615397)
- 0,050 kg Hunaja
- 1,000 l Vesi
- 0,020 l Häränlihafondi
- 0,020 l Limemehu
- 0,050 kg Mestari Forsman Kylmä-kuuma tärkkelys (615403)
- 0,250 kg Juustoraaste

## Valmistus:

- 1 Sulata lihapörykät pakkauksen ohjeen mukaan 1/1 65 mm GN-vuoassa.
- 2 Valuta kimchi, säästä liemi ja hienonna kaali.
- 3 Sekoita keskenään hienonnettu kimchi, kimchin liemi, lehtikaali, tomaattipyree, tomaattimurska, kimchi kuivamausteseos, tuoremakupohjat, hunaja, vesi, fondi ja limemehu. Lisää tärkkelys kaiken aikaa sekoittaen.
- 4 Kaada kimchikastike lihapöryköiden päälle ja lisää juustoraaste pinnalle. Voi säilyttää hyvin peitettynä enintään 3 vuorokautta. Säilytys +4-6 °C. Kypsennä yhdistelmäuunin paistotoiminnolla 180 °C, kunnes juusto on saanut kauniin värin ja ruoan sisälämpötila on yli +75 °C.

# ITÄMAISITTAIN GRATINOIDUT KALAPYÖRYKÄT

Saanto 5,8 kg | Annoskoko 240 g | 25 annosta

Gratinoidut kalapyörykät ovat uusi lähestymistapa perinteiselle kastikkeelliselle kalaruoalle. Värikäs ja herkullisesti gratinoitu ruoka tuo veden kielelle jo ennen maistamista. Täyteläinen mausteisuus vie makumatkalle Thaimaahan Sydänmerkki Kalapyörykän siivillä.

- 2,500 kg Atria Sydänmerkki gluteeniton kypsä kalapyörykkä pakaste 6 kg/16 g (600221)
- 1,000 l Täysmaito 3%
- 1,000 l Ruokakerma 15%
- 0,200 kg Salaattijuustokuutio
- 0,140 kg Mestari Forsman Tuoremakupohja Thai 1 kg (615389)
- 0,035 kg Mestari Forsman Tuoremakupohja Valkosipuli 1 kg (615399)
- 0,025 kg Mestari Forsman Tuoremakupohja Yrtti 1 kg (615397)
- 0,030 kg Sitruunaruohotahna
- 0,020 kg Tamarinditahna
- 0,008 kg Inkivääritahna
- 0,050 kg Punainen chili, tuore, hienonnettu
- 0,014 kg Suola
- 0,060 kg Mestari Forsman Kylmä-kuuma tärkkelys (615403)
- 0,070 kg Lehtikaali, tuore, hienonnettu
- 0,400 kg kirsikkatomaatti, halkaistu
- 0,250 kg Purjo, suikaloitu
- 0,250 kg Juustoraaste



## Valmistus:

- 1 Sulata kalapyörykät pakkauksen ohjeen mukaan 1/1 65 mm GN-vuoassa.
- 2 Sekoita kylmänä keskenään maito, ruokakerma, salaattijuustokuutioid, Tuoremakupohjat, sitruunaruohotahna, tamarinditahna, inkivääritahna, chili ja suola. Lisää tärkkelys ripotellen ja koko ajan sekoittaen. Anna suurustua kylmässä vähintään puoli tuntia.
- 3 Ripottele kalapyöryköiden pintaan lehtikaali, kirsikkatomaatit ja purjo. Kaada kastike pyöryköiden ja kasvien päälle. Lisää pinnalle juustoraaste. Säilytä hyvin peitettynä kylmässä enintään 3 vuorokautta. Säilytys +4-6 °C.
- 4 Kypsennä yhdistelmäuunin paistotoiminnolla 180 °C, kunnes juusto on saanut kauniin värin ja ruoan sisälämpötila on yli +75 °C.

# KASVISPYÖRYKÖITÄ, BUCATINI-PASTAA JA KURPITSAKASTIKETTA

Saanto 4,5 kg | Annoskoko 380 g | 12 annosta

Paahdettu kurpitsakastike ja kasvispyörökät yllättää vegaanisuu­dellaan ja herkullisen täyteläisellä maullaan. Lisä­pa­a­hteisuutta ja hyvää rasvaa annokseen tuovat kurpitsan- ja pinjansiemenet.

1,600 kg	Atria Sydänmerkki Gluteeniton Kypsä Kasvispyörökä pakaste 6 kg/16 g (600154)	0,030 kg	Chili, punainen
		0,500 l	Vesi, tarvittaessa kastikkeen ohentamiseen
0,620 kg	Myskikurpitsa, tuore, kuorittu ja siemenet poistettu	0,500 kg	Bucatini pasta
0,040 kg	Hunaja	0,100 kg	Kurpitsansiemen
0,006 kg	Suola	0,060 kg	Pinjansiemen
0,001 kg	Mustapippuri, rouhittu	0,250 kg	Kirsikkatomaatti
0,015 kg	Öljy	0,100 kg	Pinaatti, tuore
0,320 l	Kaurakerma	0,015 kg	Basilikan lehti, tuore
0,040 kg	Fermentoitu sitruunatahna	0,070 kg	Vegaaninen parmesan tai juustoraaste

## Valmistus:

- 1 Sulata kasvispyörökät ohjeen mukaan 1/1 65 mm GN-vuoassa.
- 2 Leikkaa myskikurpitsa reiluiksi paloiksi ja sekoita siihen hunaja, suola, mustapippuri ja öljy.
- 3 Paahda yhdistelmäunin paistotoiminnolla 180 °C 20 minuuttia, tai kunnes kurpitsa on täysin kypsä.
- 4 Laita paahdettu kurpitsa tehosekoittimeen ja lisää kaurakerma, fermentoitu sitruunatahna ja chili. Aja tasaiseksi. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa. Mikäli kastike jää liian paksuksi, ohenna sitä vedellä.
- 5 Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan ja valuta.
- 6 Paahda kurpitsan- ja pinjansiemeniä yhdistelmäunin paistotoiminnolla 180 °C 5 minuuttia.
- 7 Halkaise kirsikkatomaatit ja sekoita ne sekä pinaatti pastan joukkoon. Lisää kurpitsakastike pastan ja kasvien sekaan.
- 8 Koristele pasta siemenillä ja basilikan lehmillä. Tarjoile lisäkkeenä vegaanista juustoraastetta.
- 9 Kuumenna kasvispyörökät pakkauksen ohjeen mukaan ja tarjoile kurpitsabucatinin kera.

Täynnä makua -  
ravitsevaa rouheutta



# KALANUGETTIKULHO MAUKKAILLA KASVIKSILLA JA TÄYTELÄISELLÄ KOOKOSKASTIKKEELLA

Saanto 3,6 kg | Annoskoko 360 g | 10 annosta

Rapean herkullinen kalanugetti tuo yhdessä avocadon kanssa laadukkaita rasvoja päivän tarpeisiin. Raikkaat marinoidut kasvikset ja inkivääri piristää annosta aasialaisella vivahteellaan.

1,200 kg	Atria Sydänmerkki Kirjolohinugetti Gluteeniton pakaste 5,4 kg/n. 25 g (600251)
0,800 kg	Sushiriisi
0,400 kg	Porkkana suikaleina
0,080 kg	Soijakastike
0,400 kg	Punakaali ohuina suikaleina
0,150 kg	Sushiliemi
0,150 kg	Avocado
0,020 kg	Sesamsiemen paahdettu
0,060 kg	Marinoitu inkiväärilastu
0,400 kg	Kookosvalmiste
0,040 kg	Mestari Forsman Tuoremakupohja Korea (615391)



## Valmistus:

- 1 Kypsennä riisi pakkauksen ohjeen mukaisesti, jäähdytä ja kääntele sekaan makukaali.
- 2 Marinoi punakaalisuikale sushiliemellä noin 15 min. Valuta ylimääräinen liemi pois.
- 3 Mausta kookosvalmiste Korea tuoremakupohjalla. Leikkaa avocado viipaleiksi.
- 4 Kuumenna nugetit yhdistelmäunin kuivapaistolla 180 °C sisälämpöön +75 °C (noin 15 min).
- 5 Rakenna annos kulhoon alimmaiseksi riisi ja päälle segmenteittäin punakaali, avocado, inkivääri ja nugetit. Ripottele pinnalle sesaminsiemenet. Tarjoile kookosdippi ja soja erillisestä astiasta.

# RAPEA KALANUGETTI LÄTTÄPERUNOILLA, MURSKATUILLA HERNEILLÄ JA TARTAR-KASTIKKEELLA

Saanto 4,4 kg | Annoskoko 440 g | 10 annosta

Brittein saarten klassikko saa uutta ilmettä sekä keveyttä etikan kanssa paahdetuista perunoista ja tuoreista kasviksista.

1,250 kg	Atria Sydänmerkki Kirjolohinugetti Gluteeniton pakaste 5,4 kg/n. 25 g (600251)
1,500 kg	Mestari Forsman Pikkuperuna (615204)
0,300 kg	Kirsikkatomaatti
0,100 kg	Pinaatti
0,025 kg	Sokeri
0,020 kg	Suola
0,050 kg	Oliiviöljy
0,150 kg	Vaalea Balsamico

## Murskatut herneet:

0,400 kg	Pakasteherne
0,150 kg	Kuohukerma
0,020 kg	Minttu tuore
0,015 kg	Sitruunamehu
0,005 kg	Suola
0,030 kg	Voita

## Kastike:

0,150 kg	Majoneesi
0,150 kg	Crema Fraiche
0,150 kg	Maustekurkku
0,015 kg	Tilli
0,002 kg	Suola
0,015 kg	Dijon Sinappi

## Valmistus:

- 1 Valmista perunoiden makuliemi yhdistämällä oliiviöljy, sokeri, suola ja balsamico. Litistä perunat ja kaada makuliemi niiden päälle. Kuumenna yhdistelmäunissa kuivapaistolla 200 °C kunnes yli +75 °C ja kääntele sekaan puolitetut kirsikkatomaatit sekä pinaatti.
- 2 Yhdistä kattilassa herneet, kerma, voi, sitruunamehu ja suola. Kiehauta ja lisää hakattu minttu. Aja tehosekoittimella murskaksi.
- 3 Valmista kastike. Pilko suolakurkku kuutioiksi, hakkaa tilli pieneksi. Yhdistä majoneesi, creme fraiche, sinappi ja suola. Yhdistä tillin ja kurkun kanssa.
- 4 Paista Kalanugetteja yhdistelmäunin kuivapaistolla 180 °C +75 °C sisälämpötilaan (noin 15 min) ja tarjoile yhdessä lisukkeiden kanssa.



# CHILI CON PAVO

Saanto 6 kg | Annoskoko 240 g | 25 annosta

Nautaa kevyempi, mutta silti herkullisen lihaisa kalkkuna sopii erinomaisesti chili con carneksi. Vähärasvainen lämmittävä pataruoka pitää nälän pitkään loitolla.

Pavut tuovat annokseen lisäproteiinia.

0,050 kg	Rypsiöljy
0,450 kg	Paprikakuutio, pakaste
0,600 kg	Sipuli, hienonnettu, pakaste
0,105 kg	Tomaattipyree
0,800 kg	Kypsä papu
1,200 kg	Tomaattimurska
0,120 kg	Mestari Forsman Tuoremakupohja Valkosipuli 1 kg (615399)
0,120 kg	Mestari Forsman Tuoremakupohja Meksiko (615395)
0,078 kg	Demerara sokeri
2,000 l	Vesi
0,060 kg	Kanaliemijauhe
0,009 kg	Kumina, jauhettu
0,005 kg	Chilijauhe
0,010 kg	Savustettu paprikajauhe
1,380 kg	Atria Kypsä Kalkkunan Jauheliha (2 kpl) irtopakaste 5 kg/2,5 kg (615030)
0,023 kg	Suola
0,050 l	Limemehu
0,100 kg	Korianteri, tuore, hienonnettu
0,010 kg	Mestari Forsman Kylmä-kuuma tärkkelys (615403) tarvittaessa

## Valmistus:

- 1 Kuumenna rypsiöljy ja lisää paprikakuutiot sekä sipulit. Kuullota kasviksia viisi minuuttia.
- 2 Lisää tomaattipyree ja jatka kuullottamista yksi minuutti.
- 3 Lisää pavut, tomaattimurska, Valkosipuli- ja Meksiko Tuoremakupohjat, sokeri, vesi, kanaliemijauhe ja kuivat mausteet sekä kalkkunan jauheliha.
- 4 Anna kastikkeen hautua haluttuun paksuuteen. Suurusta tarvittaessa kylmä-kuuma tärkkelyksellä.
- 5 Tarkista maku ja viimeistele limemehulla ja korianterilla.
- 6 Tarjoile esimerkiksi keitettyjen perunoiden kanssa.



# KANANUGETTIA JA SITRUUNAVOILLA MAUSTETTUA RUISPASTAA

Saanto 4,45 kg | Annoskoko 445 g | 10 annosta

Kananugetit maistuvat aromikkaalla sitruunavoilla maustetun täysjyväisen ruispastan kera. Makeat pikkupaprikat ja rucola tuovat annokseen väriä ja tasapainoa – helppo ja herkullinen ruoka lounaalle tarjottavaksi.

1,250 kg	Atria Kananugetti (615004)
0,800 kg	Pastaa Suolaa
0,150 kg	Voita
0,300 kg	Sitruunatahna
0,150 kg	Sitruunamehu
1,000 kg	Säilöttyjä pikkupaprikoita
0,800 kg	Rucola



## Valmistus:

- 1 Sulata kattilassa voi ja vatkaa sekaan sitruunatahna ja mehu.
- 2 Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaisesti suolalla maustetussa vedessä, valuta ja kääntele sekaan sitruunavoi.
- 3 Paista nugetteja uunissa 170 °C kunnes sisälämpötila on +75 °C (noin 15 min)
- 4 Yhdistä pasta, valutetut paprikat ja rucola ja tarjoile nugettien kanssa.

# LINSSIMUREKEKROKETIT JA SHATTA-KASTIKE, HERNEHUMMUS

Saanto 2,8 kg | Annoskoko 280 g | 10 annosta

Lähi-idästä inspiraationsa saanut annos yhdistää muotoiltavan linssimurekkeen paahdettuihin siemeniin ja tuliseen shatta-kastikkeeseen – täydellinen kokonaisuus kevyemmän ruoan ystäville!

1,000 kg Atria Muotoiltava Linssimureke pakaste  
5x1 kg (6525)  
0,080 kg Rypsiöljy  
0,100 kg Seesaminsiemien  
0,100 kg Auringonkukansiemen

## Shatta-kastike:

0,030 kg Mestari Forsman Tuoremakupohja  
Valkosipuli 1 kg (615399)  
0,050 kg Chili, punainen, tuore, kanta poistettuna  
0,045 kg Vihreä jalopeno, kanta poistettuna  
0,037 kg Lehtipersilja, tuore  
0,037 kg Korianteri, tuore  
0,015 kg Sitruunanmehu  
0,015 kg Oliiviöljy  
0,008 kg Merisuola, hieno  
0,002 kg Mustapippurirouhe  
0,001 kg Juustokumina, jauhettu  
0,170 kg Tomaattimurska  
0,100 l Vesi

## Tomaatti-sipulisalaatti:

0,300 kg Kirsikkatomaatti, puolitettuna  
0,050 kg Punasipuli, kuutioitu  
0,004 kg Merisuola, hieno  
0,030 kg Oliiviöljy  
0,002 kg Minttu, tuore, hienonnettu  
0,001 kg Mustapippurirouhe  
0,001 kg Juustokumina, jauhettu

## Koristeluun:

0,080 kg Versosalaatti

## Hernehummus:

0,300 kg Hernerouhe  
0,100 kg Tahini  
0,080 kg Oliiviöljy  
0,280 kg Kikherne  
0,007 kg Merisuola, hieno  
0,001 kg Mustapippurirouhe  
0,020 kg Mestari Forsman Tuoremakupohja  
Valkosipuli 1 kg (615399)  
0,030 kg Mestari Forsman Tuoremakupohja  
Yrtti 1 kg (615397)  
0,015 kg Sitruunanmehu

## Valmistus:

- 1 Sulata linssimurekemassa pakkauksen ohjeen mukaan.
- 2 Vaivaa oliiviöljy massan sekaan ja muotoile pihveiksi tai pyöryköiksi.
- 3 Paahda siemeniä yhdistelmäuunin paistotoiminnolla 200 °C 5 minuuttia ja anna jäähtyä. Hienonna siemenet kutterilla tai veitsellä.
- 4 Valmista Shatta-kastike yhdistämällä kaikki ainekset tehosekoittimessa ja soseuttamalla tasaiseksi. Sivele kastiketta linssimurekepihvien tai -pyöryköiden pintaan ja pyöritä ne siemenrouheessa.
- 5 Paahda linssimureketuotteita yhdistelmäuunin paistotoiminnolla 200 °C 8 minuuttia, tai kunnes sisälämpötila on yli +75 °C.
- 6 Valmista hummus: kuumenna hernerouhe yhdistelmäuunin yhdistelmätoiminnolla 150 °C, kosteus 50%, noin 8 minuuttia ja jäähdytä.
- 7 Yhdistä hummuksen raaka-aineet kutterin kulhoon ja aja tasaiseksi. Tarkista maku.
- 8 Yhdistä tomaatti-sipulisalaatin ainekset ja anna maustua vähintään puoli tuntia kylmässä.
- 9 Tarjoile kaikki komponentit erikseen tai lautasannoksena: Levitä hernehummusta lautasen pohjalle ja annostelee keskelle tomaatti-sipulisalaattia. Nosta salaatin päälle linssimurekepyörykät tai -pihvit ja koristele versosalaatilla tai yrteillä. Viimeistele Shatta-kastikkeella.



Raikkaan tulinen  
kastike kruunaa  
annoksen

# STICKY VEGAN JA SPELTTI-KVINOASALAATTIA

Saanto 3,8 kg | Annoskoko 380 g | 10 annosta

Murea Vegan on loistava kasvisvaihtoehto perinteiselle karamellipossulle. Täyteläinen ja silti kevyempi versio tästä aasialaisesta herkusta täydentyy lämpimällä proteiinipitoisella speltti-kvinoasalaatilla.



0,600 kg	Korealainen BBQ-kastike
0,300 kg	Teriyaki kastike
0,030 kg	Inkivääritahna
0,020 kg	Sitruunaruohotahna
0,050 l	Sitruunamehu
0,040 kg	Paahdettu ja suolattu hampunsiemen
0,100 kg	Mestari Forsman Tuoremakupohja Korea 1 kg (615391)
1,000 kg	Atria Murea Vegan irtopakaste 3 kg/1,5 kg (7386)
1,000 kg	Speltti-kvinoasekoitus
0,300 kg	Paprika, tuore
0,300 kg	Kesäkurpitsa
0,030 kg	Öljy
0,150 kg	Sokeriherne
0,010 kg	Suola
0,050 l	Sitruunamehu
0,040 kg	Chili, tuore, viipaloitu
0,010 kg	Korianteri, tuore, hienonnettu
0,010 kg	Persilja, tuore, hienonnettu
0,030 kg	Kevätsipuli, hienonnettu

## Valmistus:

- 1 Sekoita keskenään korealainen BBQ-kastike, teriyaki, inkivääri- ja sitruunaruohotahna, hampunsiemenet ja Korea Tuoremakupohja.
- 2 Laita Murea Vegan 1/1 65 mm GN-vuokaan ja kaada kastike lastujen päälle. Sekoita.
- 3 Kuumenna yhdistelmäunin paistotoiminnolla 180 °C, kunnes sisälämpötila on yli +75 °C.
- 4 Laita speltti-kvinoasekoitus 1/1 65 mm GN-vuokaan.
- 5 Leikkaa paprikat ja kesäkurpitsat reiluiksi paloiksi. Kuumenna öljy paistinpannulla tai parilalla ja paista kasviksia viisi minuuttia. Lisää sokeriherneet ja jatka paistamista vielä 4 minuuttia. Mausta suolalla.
- 6 Sekoita kasvikset speltti-kvinoasekoitukseen ja mausta sitruunamehulla. Kuumenna kasvislisäke yhdistelmäunin yhdistelmätoiminnolla 180 °C, kunnes sisälämpötila on +75 °C.
- 7 Ennen esille laittoa koristele Murea Vegan chileillä, yrteillä ja kevätsipulilla.

# KANAKEBAB-PINSAT

Saanto 3,2 kg | Annoskoko 320 g | 10 annosta

Roomasta kotoisin olevat pinsat muistuttavat pizzan ja foccician sekoitusta. Pohjan pitkä kohotusaika sekä taikina, joka sisältää vehnä-, riisi- ja soijajauhoja tekevät pinsasta erittäin rapean ja ilmavan.

n. 1,150 kg	Valmiita pinsa-pohjia
0,225 kg	Pizzakastike
0,800 kg	Atria Murea Paahdettu Kana KEBAB irtopakaste 3 kg/1,5 kg (8571) tai
0,800 kg	Atria Artesaani Ohuen Ohut Kylmäsavukana 6x100 g (8560)
0,500 kg	Mozzarella
0,200 kg	Miniluumutomaatti
0,100 kg	Oliivi
0,050 kg	Rucola
0,050 kg	Basilika
0,150 kg	Mestari Forsman Marinoitu Punasipuli 1 kg (615477)



## Valmistus:

- 1 Levitä pinsa-pohjalle pizzakastiketta ja paista 250 °C uunissa noin 5-10 min.
- 2 Revi kuumalle pinsalle ensin mozzarella, lisää sitten Murea Paahdettu Kana Kebab -lastuja tai kylmäsavukana viipaleita.
- 3 Viimeistele halkaistuilla miniluumutomaateilla, pikkeliödyllä punasipulilla sekä rucolalla ja basilikalla.
- 4 Tarjoile heti.

## PIENI PARKANOLAINEN

Saanto 1,25 | kg Annoskoko 125 g | 10 annosta

Saat aivan uudenlaisen version parkanolaisesta, kun tarjoat sen paahtoleivän sijaan grahamlihapiiirakan välissä!

0,400 kg (5 kpl)	Atria uunimakkara porkkanalla 3,2 kg/80 g (617465)
0,650 kg (10 kpl)	Atria Sydänmerkki Grahamlihapiiirakka pakaste 3,25 kg/65 g (600242)
0,100 kg	Mestari Forsman Marinoitu Punasipuli 1 kg (615477)
0,100 kg	Sibylla Kurkkumajoneesi 6x480 ml (600410)
0,020 kg	Tuore ruohosipuli

### Valmistus:

- 1 Leikkaa Atria uunimakkarat puoliksi ja halkaise puolikkaat.
- 2 Paahda makkarat pannulla kauniin ruskeiksi.
- 3 Lämmitä Atria Sydänmerkki Grahamlihapiiirakat pakkauksen ohjeen mukaan.
- 4 Halkaise lihapiiirakka, täytä kahdella makkaranpalalla, marinoidulla punasipulilla ja kurkkumajoneesilla.
- 5 Viimeistele hienonnetulla ruohosipulilla.



## BULLDOG – JAUHELIIHAPUIKKOHODARIT

Saanto 2,2 kg | Annoskoko 220 g | 10 annosta

Tässä maukas vaihtoehto, kun haluat hodarista tuhdin version; jauhelihapuikolla täytetty Bulldog! Ndujalla maustetussa tomaattikastikkeessa pyöräytetyt jauhelihapuikot ovat maukas ja sopivasti tulinen täyte hoderiin. Kylkeen vielä raikas tsatsiki sekä rapeaa paahtettua sipulia.

0,550 kg	Sibylla Hotdog-sämpylä pakaste (96 kpl) 5,28 kg/55 g (600108) (10 kpl)
0,750 kg	Atria Jauhelihapuikko pakaste 5 kg/37,5 g (615129) (20 kpl)
0,300 kg	Tzatziki
0,050 kg	Sibylla paahtettu sipuli 500 g (9972)

### Njuda-kastike

0,050 kg	Nduja-salamitahna
0,500 kg	Paseerattu tomaatti
0,003 kg	Suola
0,002 kg	Mustapippurirouhe

### Valmistus:

- 1 Kuumenna nduja-salamitahna pannussa niin että se sulaa. Lisää paseerattu tomaatti, sekoita ja kiehauta. Mausta suolalla sekä pippurilla.
- 2 Kuumenna Sibylla Hotdog-sämpylät ja Atria Jauhelihapuikot pakkauksen ohjeen mukaan. Pyöritä jauhelihapuikot tomaattikastikkeessa ja aseta sämpylän väliin. Viimeistele tzatzikilla ja paahtetulla sipulilla.



# GLASEERATTU HANGER STEAK JA SIENIPUURO

Saanto 4,8 kg | Annoskoko 480 g | 10 annosta

Atria ylikypsä Hanger Steak on herkullista ja helppoa tarjottavaa ja sen liemestä voit valmistaa sekä glaseerauskastikkeen, että maukkaan sienipuuron. Kylkeen vielä raikas rucolasalaatti tuomaan väriä ja koristeeksi tuoreita herkkusieniä ja pikkelöityjä metsäsieniä.

## Pikkelöidyt metsäsienet:

0,100 kg	Metsäsieniä
0,030 l	Valkoviinietikkaa
0,100 l	Vettä
0,015 kg	Sokeria
0,100 kg	Tuoreita herkkusieniä
0,050 kg	Parmesaanilastu

## Hanger Steak

1,800 kg	Atria Ylikypsä Hanger Steak n. 1,5 kg (615539)
0,200 l	Hanger Steak pakkauksen liemi
0,100 l	Tumma balsamico
0,050 kg	Dijon sinappi
0,100 kg	Sokeri
0,100 kg	Fariinisokeri
0,003 kg	Suola

## Valmistus:

- 1 Puhdista ja puolita metsäsienet. Kiehauta kattilassa sienet, valkoviinietikka, vesi ja sokeri, kunnes sienet pehmenevät. Anna jäähtyä ja maustua jääkaapissa vähintään vuorokausi.
- 2 Valmista sienipuuro: Kuumenna öljy padassa. Ruskista viipaloidut herkkusienet ja siirrä sivuun. Lisää sipuli ja valkosipuli ja kuullota keskilämmöllä, kunnes sipulit pehmenevät. Lisää kaura, vesi ja hanger steakien liemi tai lihaliemi. Sekoita. Anna hautua miedolla lämmöllä noin 20–25 minuuttia, kunnes kaura on kypsää ja neste imeytynyt. Lisää mukaan tuorejuusto, parmesaaniraaste ja paistetut sienet. Mausta ja sekoita.
- 3 Sekoita rucolat ja sitruunavinegretti juuri ennen tarjoilua.

## Sienipuuro

0,050 l	Rypsiöljy
0,500 kg	Tuore herkkusieni
0,200 kg	Sipulikuutio, pakaste
0,006 kg	Valkosipulimurska
0,700 kg	Pitkäjyväinen kaura
0,200 l	Vesi
0,800 l	Hanger Steak pakkauksen liemi tai lihaliemi
0,200 kg	Maustamaton tuorejuusto
0,050 kg	Parmesaaniraaste
0,010 kg	Suola
0,003 kg	Mustapippuri

## Rucolasalaatti

0,150 kg	Rucola
0,050 l	Sitruunavinegretti

- 4 Kuumenna hanger steakit pakkauksen ohjeen mukaan ja säästä liemi.
- 5 Sekoita kattilassa Hanger Steakin liemi, tumma balsamico, Dijon-sinappi, sokerit ja suola. Keitä siirapiksi laakeassa kattilassa noin 5 minuuttia.
- 6 Viipaloi hanger steak ennen tarjoilua tuhdeiksi viipaleiksi. Paista nopeasti kuumalla pannulla ja sivele samalla glaseerauskastiketta, jotta viipaleisiin tulee kaunis väri. Tarjoile sienipuuron ja rucola-salaatin kanssa.
- 7 Koristele annos lopuksi pikkelöidyillä metsäsienillä, ohuiksi siivutetuilla herkkusienillä sekä parmesaanilastuilla.



# PITKÄÄN HAUDUTETTUA POSSUN POTKAA JA KREIKKALAISTA ORZO-PASTAA

Saanto 4,6 kg  
Annoskoko 460 g  
10 annosta

Atria ylikypsät possunpotkat maistuvat hienosti trendikkään kreikkalaisen orzo-pastan kanssa. Keitä pastalle maukas valkosipulin sekä sitruunan makuinen kastike ja tarjoile sen kanssa reilusti kasviksia, yrttejä ja salaattijuustoa.

## Valmistus:

- 1 Kastike: Mausta lihaliemi sitruunamehulla, tuoremakupohjalla, chililastuilla, sokerilla ja suolalla ja keitä kasaan 5-7 minuuttia.
- 2 Sekoita öljy, korppujauho, suola ja parmesaaniraaste.
- 3 Leikkaa potka annospaloiksi ja kuivaa palat.
- 4 Riko kulhoon kananmunat ja vispaa rakenne rikki, pyörittele potkat ensin kananmunassa ja sitten pankojauhoseoksessa.
- 5 Kypsennä 180 °C uunissa noin 10-15 minuuttia tai rasvakeittimessä, kunnes pankojauhohot ovat kauniin kullan ruskeita ja potkien sisälämpötila on yli 75 °C.
- 6 Keitä pasta kypsäksi pakkauksen ohjeen mukaan ja siivilöi vesi pois.
- 7 Kuutioi kesäkurpitsa ja omenat. Paista kesäkurpitsakuutiot öljyssä kullanruskeaksi. Lisää pannulle omenakuutiot ja jatka paistamista niin, että omenat lämpenevät.
- 8 Sekoita kypsä pasta, kesäkurpitsat, omenat, puolitetut kirsikkatomaatit, viipaloidut oliivit ja kastike. Viimeistele hienonnetuilla yrteillä.
- 9 Viimeistele annokset murennetulla salaattijuustolla ja basilikan lehmillä.

## Kastike

0,250 l	Lihaliemi
0,030 l	Sitruunamehu
0,010 kg	Mestari Forsman Tuoremakupohja Valkosipuli 1 kg (615399)
0,003 kg	Chililastu
0,015 kg	Sokeri
0,003 kg	Suola

## Potkat

0,060 l	Oliiviöljy
0,060 kg	Pankokorppujauho
0,002 kg	Suola
0,010 kg	Parmesaaniraaste
1,750 kg	Atria Ylikypsä possun potkapala n. 2 kg (615716)
0,165 kg	Kananmuna (3 kpl)
0,020 kg	Ruohosipuli

## Pasta

0,600 kg	Orzo jyväpasta
0,300 kg	Kesäkurpitsa
0,100 kg	Omena
	Öljy
0,150 kg	Kirsikkatomaatti
0,150 kg	Kalamata-oliivit
0,020 kg	Basilika, tuore
0,020 kg	Sitruunamelissa, tuore

## Viimeistelyyn

0,150 kg	Salaattijuusto
0,010 kg	Basilika tuore

# PAJEON – KOREALAINEN KEVÄTSIPULIPANNUKAKKU

Saanto 3,55 kg | Annoskoko 355 g | 10 annosta

Korealaiset pannukakut ovat uudenlainen tarjoilutapa erilaisille herkullisille täytteille! Tarjoile maukkaan pannukakun kera esimerkiksi kalkkunan paistileikettä tai Murea Vegan suikaleita paistettuina raikkaan salaattisekoituksen, itujen, chilimajoneesin ja hoisinkastikkeen kanssa.

## Pannukakut:

0,550 kg	Vehnäjauho
0,200 kg	Riisijauho
0,015 kg	Suola
0,001 kg	Rouhittu mustapippuri
0,330 kg	Kananmuna (6 kpl)
1,200 l	Kylmä vesi
0,030 l	Soijakastike
0,350 kg	Kevätsipuli
0,070 kg	Mieto vihreä chili
	Öljy

## Tarjoiluun:

0,800 kg	Atria Kypsä kalkkunan paistileike n. 2 kg (615717)
	<b>tai</b>
0,800 kg	Atria Murea Vegan irtopakaste 3 kg/1,5 kg (7386)
0,100 kg	Kevätsipuli
0,100 kg	Mungpavunidut
0,100 kg	Chilimajoneesi
0,100 kg	Hoisinkastike

## Valmistus:

- 1 Sekoita jauhot ja mausteet. Lisää munat, vesi ja soijakastike ja sekoita tasaiseksi. Anna vetäytyä jääkaapissa vähintään 15 minuuttia.
- 2 Leikkaa kevätsipulit ensin n. 10 cm paloiksi ja sitten pituussuunnassa suikaleiksi. Viipaloi chilit ja sekoita kevätsipuleihin.
- 3 Kuumenna paistinpannu keskilämmöllä, lisää tilkka öljyä, lusikoi päälle sipuli-chilisekoitusta ja kaada kasvisten päälle taikinaa ohuelti. Paista noin 4 minuuttia niin, että pannukakku saa kauniin ruskean värin. Käännä ja paista vielä noin 2 minuuttia kunnes pannukakku on kauniin ruskea ja kasvikset kypsä.
- 4 Viipaloi Atria Kypsä kalkkunan paistileike ja ruskista öljyssä tai ruskista Atria Murea Vegan.
- 5 Viipaloi kevätsipuli ohuiksi viipaleiksi.
- 6 Paloittele valmis pannukakku neliöiksi ja tarjoile paistetun kalkkunan paistileikkeen tai Atria Murea Veganin, kevätsipulin, itujen, chilimajoneesin ja hoisinkastikkeen kanssa.



# RAS EL HANOUT JAUHELIVAVUOKA

Saanto 4,6 kg | Annoskoko 460 g | 10 annosta

Pohjoisafrikkalaisittain Ras el Hanoutilla maustettu Atria Nauta-kasvisproteiinijauheliha on täydellinen yhdistelmä helmicouscous-kasvispaistoksen ja minttujogurttikastikkeen kera.

Kokeile kasvispaistokseen herkullisia vihreitä kikherneitä yllättämään ruokailijat.

Viimeistele annos granaattiomenan siemenillä, salaattijuustolla ja tuoreella mintulla.

1,000 kg Atria Kypsä Nauta-kasvisproteiini-  
jauheliha 2 kg (615188)

Öljyä

0,040 kg Ras el Hanout -maustesekoitusta

## Kasvis-helmicouscous -paistos

0,500 kg Helmiouscous

0,020 kg Suola

0,010 kg Kurkuma

Öljyä

0,500 kg Paprika

0,500 kg Vihreä kikherne

0,500 kg Kirsikkatomaatti

0,030 kg Suola

## Minttujogurtti

0,030 kg Tuore minttu

0,500 kg Turkkilainen jogurtti

0,070 l Limenmehu

0,015 kg Sokeri

0,008 kg Suola

## Viimeistelyyn

0,050 kg Granaattiomenan siemen

0,150 kg Salaattijuusto

0,010 kg Minttu, tuore

## Valmistus:

- 1 Paista Atria Kypsä Nauta-kasvisproteiinijauheliha öljyssä ja mausta paistamisen lopussa Ras el Hanout -mausteseoksella.
- 2 Keitä helmiouscous pakkauksen ohjeen mukaan suolalla ja kurkumalla maustetussa vedessä. Paista kuutioitu paprika öljyssä, lisää mukaan sulaneet vihreät kikherneet, puolitetut kirsikkatomaatit sekä helmiouscous, mausta ja sekoita.
- 3 Hienonna minttu ja sekoita kaikki minttujogurtin aineet.
- 4 Nosta lautaselle tai tarjoiluastiaan kasvis-couscous -paistos, päälle maustettua nauta-kasvisproteiinijauhelihaa ja viimeistelyyn jogurttikastiketta, granaattiomenan siemeniä, murennettua salaattijuustoa ja tuoretta minttua.

# TOGARASHI KEBAB BOWL

Saanto 4,4 kg | Annoskoko 440 g | 10 annosta

Sibylla kanakebabin makumaailma sopii erinomaisesti myös aasialaisiin ruokiin! Mausta kanakebab riisikulhossa togarashi-mausteseoksella ja tarjoile tulisen kimchin, marinoitujen miniluumutomaattien, baby-pinaatin ja tulisutta taittavan turkkilaisen jogurtin kanssa.

1,500 kg Sibylla Kanakebab irtopakaste  
4x1000 g (600441)

1,500 kg Mestari Forsman Basmatiriisi 3 kg (615205)

0,500 kg Kimchi

0,100 kg Baby-pinaatti

0,300 kg Turkkilainen jogurtti

0,015 kg Togarashi mauste

## Marinoidut tomaatit

0,500 kg Miniluumutomaatti

0,030 l Öljy

0,030 l Riisiviinietikka

0,030 l Soija

## Valmistus:

- 1 Halkaise miniluumutomaatit. Sekoita öljy, riisiviinietikka ja soija. Kaada kastike tomaattien päälle ja anna marinoitua vähintään 20 minuuttia.
- 2 Kuumenna Sibylla Kanakebab ja Mestari Forsman Basmatiriisi pakkauksien ohjeiden mukaan.
- 3 Nosta kulhoon ensin riisiä, sitten päälle kanakebabia. Viereen kimchiä, baby-pinaattia, turkkilaisista jogurtista ja marinoitua miniluumutomaatteja.
- 4 Viimeistele togarashi-mausteseoksella.

# JALAPENOKANAA GRILLATULLA SYDÄNSALAATILLA JA VADELMALONKEROVINEGRETTI

Saanto 4 kg | Annoskoko 400 g | 10 annosta

Yksinkertaisen, helposti valmistettavan, mutta kuitenkin todella maukkaan kanasalaatin valmistat jalapenokanasta, grillatusta salaatista ja vadelmalla pirstetystä vinegrestistä. Viimeistelyyn toimivat paahdetut kurpitsansiemenet ja parmesaanilastut.

2,000 kg Atria Kypsä Maustettu Kanan fileeviipale Jalapeno irtopakaste 5 kg/2,5 kg (600248)

0,100 kg Parmesaanilastu

## Paahdetut kurpitsansiemenet

0,300 kg Kurpitsansiemen

0,030 l Öljy

## Vadelmalonkerovinegretti

0,300 kg Pakastevadelma, suomalainen

0,060 l Punaviinietikka

0,200 l Öljy

0,100 l Vadelmalonkero

0,006 kg Suola

0,002 kg Mustapippuri

## Paahdettu sydänsalaatti

1,000 kg Sydänsalaatti

0,010 kg Suola

0,004 kg Mustapippuri

0,100 l Öljy

## Valmistus:

- 1 Sekoita kurpitsansiemenet sekä öljy ja paahda 175 °C uunissa 10 minuuttia.
- 2 Sekoita vadelmat, etikka, öljy ja vadelmalonkero ja aja sileäksi tehosekoittimessa. Mausta suolalla ja mustapippurilla. **HUOM!** Jos käytät ulkomaisia vadelmia, kuumenna ne ennen käyttöä.
- 3 Halkaise sydänsalaatit, valele öljyllä ja mausta suolalla sekä pippurilla. Paahda 250 °C uunissa 3-5 minuuttia.
- 4 Suikaloi paahdetut salaatit, nosta päälle kanan fileeviipaleet, parmesaanilastut ja paahdetut kurpitsansiemenet. Viimeistele vinegrestin kanssa.

# OMENA-KANELI RAHKAOHUKAISIA JA MARJAKIISSELIÄ

Saanto 8,5 kg | Annoskoko 150 g | 55 annosta

Pehmeän makuiset ja runsasproteiiniset rahkaohukaiset sopivat mainiosti välipalaksi, jälkkäriksi tai aamiaiseksi. Jälkiruokana omena-kaneli-rahkaohukaiset täydentyvät ihanasti marjakiisselillä ja vaniljavaahdolla.



3,100 kg Atria Omena-Kaneliohukaiset 2,5 kg (615629)

2,000 l Marjamehu

0,120 kg Mestari Forsman Kylmä- ja lämminsuurustava tärkkelys 2 kg (615403)

0,800 kg Marjasekoitus, pakaste, Suomi

0,120 kg Sokeri

0,500 l Vaniljakastike, vaahtoutuva, laktoositon

## Valmistus:

- 1 Vatkaa vaniljakastike vaahdoksi.
- 2 Lisää tärkkelys mehuun sekoittaen.
- 3 Sekoita marjasekoitukseen sokeri.
- 4 Yhdistä mehu sekä marjasekoitus, sekoita hyvin. Tarkista kiisselin paksuus.
- 5 Kuumenna ohukaiset yhdistelmäunissa pakkauksen ohjeen mukaan.
- 6 Marjakiisseli säilyy +4 - +6°C max. 72 h.

# OHUKAISTIRAMISU

Saanto 1,35 kg  
Annoskoko 135 g  
10 annosta

Tiramisu on italialainen klassikko, johon saat lämminhenkistä suomalaista tunnelmaa vaihtamalla Savoyard-keksit suomalaisiin Atrian ohukaisiin. Ja toki espresson voi korvata tymäkäksi keitetyllä kotimaisella Juhla Mokalla.

0,080 kg Kananmunan keltuainen (4 kpl)  
0,120 kg Kananmunan valkuainen (4 kpl)  
0,060 kg Sokeri  
0,300 kg Mascarpone  
0,570 kg Atria Ohukainen  
2,5 kg/19 g (5652) (30 kpl)  
0,007 kg Kaakaojauhe

## Kahvisiirappi

0,250 l Vahvaa kahvia  
0,010 l Konjakkia tai amaretto  
0,100 kg Hieno sokeri  
0,100 kg Fariinisokeri

## Valmistus:

- 1 Valmista kahvisiirappi: Laita kaikki ainekset kattilaan, keitä puoleen ja jäähdytä.
- 2 Vatkaa keltuaiset ja puolet sokerista napakaksi, vaaleaksi vaahdoksi. Lisää joukkoon mascarpone.
- 3 Vatkaa valkuaiset sekä loput sokerit kuohkeaksi vaahdoksi ja sekoita keltuaisvaahtoon.
- 4 Kokoa ohukaisista, mascarponevaahdosta ja kahvisiirapista kerroksittain oman tyylinen tiramisuannos ja viimeistele kaakaojauheella.

# OHUKAISIA, PISTAASIMOUSSEA JA APRIKOOSIKOMPOTTIA

Saanto 1,5 kg | Annoskoko 150 g | 10 annosta

0,570 kg Atria Ohukainen 2,5 kg/19 g (5652) (30 kpl)  
0,040 kg Pistaasipähkinä, kuorittu

## Aprikoosikompotti

0,100 kg Aprikoosi, kuivattu  
0,250 kg Aprikoosisose  
0,100 kg Hillosokeri  
0,015 l Sitruunamehu

## Pistaasimousse

0,050 l Kerma  
0,100 kg Mascarpone  
0,100 kg Ranskankerma  
0,200 kg Pistaasipähkinälevite  
0,030 kg Tomusokeri

Muodikas pistaasi on helppo yhdistää myös Atrian Ohukaisiin, kun teet pistaasipähkinälevitteestä maistuvan moussen. Kirpeä aprikoosikompotti leikkaa raikkaasti ohukaisten ja moussen makeutta.

## Valmistus:

- 1 Kuutioi kuivatut aprikoosit. Yhdistä kaikki aineet kattilassa ja kiehua.
- 2 Yhdistä kerma, mascarpone sekä ranskankerma ja vaahdota. Lisää joukkoon pistaasilevite ja vatkaa pienellä teholla tasaiseksi.
- 3 Lämmitä Atria Ohukaiset pakkauksen ohjeen mukaan. Kokoa annos ohukaisista pistaasimoussen ja aprikoosikompotin kanssa. Koristele pistaasirouheella.