

Menu

Mer Baltique

Aurinkoinen ruismurulla
hunnutettu lohi
Perunasose
Yrttiset punajuuripölkkyt
Vihersalaatti
Tyrnikiisseli
poutapilvellä

Kilpailun voittajamenun ovat suunnitelleet Tarja Lappalainen ja Sari Torn. Reseptit 50:lle.



Kuva: Tarja Lappalainen

Aurinkoinen ruismurulla hunnutettu lohi

Puumalan kirjolohi, filee, ruodoton	6,820 kg
Suola	0,025 kg
Kalamauste, suolaton	0,010 kg
Rypsiöljy	0,500 kg

Ruismuru:

Kasvirasva	0,400 kg
Ruisleipämurua	1 l
Ruishiutale	1 l
Auringonkukansiemen, kuorittu	1/2 l
Suola	0,010 kg
Tilli	0,100 kg

- Sivele lohifileet öljyllä ja ripottele pintaan mausteet. Voit myös paloitella fileet annospaloiksi.
- Paista yhdistelmämuunissa yhdistelmäpaistolla 160 astetta noin 20 min puolikypsäksi ja lisää kalan päälle ruismuru, jossa sulatettuun kasvirasvaan (tai voihiin) on lisätty muut aineet.
- Murun lisäyksen jälkeen paista vielä yhdistelmämuunissa kuiva-paistolla 180 astetta noin 10 min. Koristele tuoreella tillillä.
- Tarjoile perunasoseen kera.

Yrttiset punajuuripölkkyt

Punajuuri	3,800 kg
Rypsiöljy	0,070 kg
Hunaja	0,100 kg
Suola	0,008 kg
Timjami, tuore	0,003 kg

- Käytä esikäsiteltyjä ja paloitetuja punajuuria tai paloittele kuoritut punajuuret leikkaamalla ne ensin noin 1 cm paksuisiksi viipaleiksi pituussuunnassa. Käännä viipaleet ja leikkaa ne vielä pituussuunnassa pölkkyiksi.
- Sekoita punajuuripölkkyt öljyn ja mausteiden kanssa, paista / paahda punajuuret yhdistelmämuunissa kypsäksi kuivapaistolla 160 astetta noin 30 min.
- Lisää tuore timjami kypsien punajuurien sekaan ja koristeeksi.

Vihersalaatti

Kurkku, karkea raaste	1,000 kg
Amerikansalaatti, paloiteltu	1,500 kg
Ituja tai herneensoija	0,500 kg
Rucola	0,100 kg

- Valmista salaatti käyttövalmiista iduista. Niitä ei tarvitse pestä eikä pilkkoa. Itujen kuoriakaan ei tarvitse poistaa, sillä ne ovat hyvää kuituainesta. Voit halutessasi vaihtaa idut käyttövalmiisiin herneensoihiin.
- Raasta tuore kurkku karkeaksi raasteeksi vihannesleikkurilla.
- Huuhtele ja valuta rucola.
- Kokoa salaatti kerroksittain tarjolle.



Tyrnikiisseli poutapilvellä

Tyrnimehu, kylmäpuristettu	1,000 l
Vesi	4,000 l
Sokeri	1,000 kg
Marja- ja hedelmätärkkelys	0,300 kg

Poutapilvi:

Valkosuklaa	0,200 kg
Maustamaton jogurtti	1,000 kg
Vaahdotuva vaniljakastike	1,000 l
Tomusokeri	0,200 l
Mintunlehti	1 ruukku

- Keitä paksu ja kiiltävä kiisseli: Kuumenna vesi ja tyrnimehu ja puolet sokerista. Sekoita tärkkelys pieneen määrään vettä ja sekoita suuruste kuumaan mehupohjaan koko ajan sekoittaen. Keitä vielä noin 5 min ja lisää loppu sokeri. Jäähdytä kiisseli.
- Valmista poutapilvi raastamalla valkosuklaa, vaahdotamalla vaniljakastike ja yhdistämällä kaikki aineet. Kokoa jälkiruoka valmiiksi annoskulkuihin tai tarjoa kiisseli ja poutapilvi eri tarjoiluastioista.
- Koristele mintunlehdillä.



Kuva: Tarja Lappalainen

Innostu Itämeren ruokavaliosta!
-kilpailu on osa Ammattikeittiöosaajat ry:n koordinoimaa Herkkuummatti-kampanjaa. Materiaalia on rahoittanut maa- ja metsätalousministeriö.

herkkuummatti.fi
amko.fi