



AMMATILAISET



FOODSERVICE

Tehnyt **Tuomas**, Valio Kokeittiö

Marinoidulla raejuustosalaatilla saat lounaan salaattivalikoimaasi herkullisuutta nopeasti ja helposti.

Marinoitu raejuustosalaatti

Valmistusaineet

0,500 kg	Valio raejuustoa
0,500 kg	esikeitettyjä kikherneitä
0,460 kg	kurkkua
0,003 kg	paprikajauhetta
0,003 kg	chilijauhetta
0,050 kg	sitruunamehua
0,030 kg	tuoretta basilikaa
0,050 kg	oliiviöljyä
	suolaa
	mustapippuria myllystä

Valmistusohje

- Leikkaa kurkku pitkittäissuunnassa neljään osaan ja poista siemenosa. Kuutioi kurkku.
- Sekoita huuhdellut kikherneet, kuutioidut kurkut ja valutettu raejuusto keskenään.
- Mausta paprikajauheella, chilillä, sitruunamehulla, suolalla, mustapippurilla, oliiviöljyllä ja hienonnetulla basilikalla.

Ravintosisältö annoksessa

Energia	75,2 kcal
Proteiini	5,5 g
Hiilihydraattia	4,9 g
Rasva	3,3 g
josta tyydyttynyttä	0,7 g
Kuitu, kokonais-	1,4 g
Suola	0,2 g

Saanto	1.5 kg
Annosmäärä	20 annosta
Annoskoko	75 g

Kalsium	18,4 mg
D-vitamiini	0 µg

Ravintosisältö / 100g

Energia	100,3 kcal
Proteiini	7,3 g
Hiilihydraattia	6,6 g
Rasva	4,5 g
josta tydyttynyttä	0,9 g
Kuitu, kokonais-	1,9 g
Suola	0,2 g
Kalsium	24,6 mg
D-vitamiini	0 µg