

13.2.2017: Lounas

Pinaatti-kikherne -pastakastike M, L, G,
veganAnnoskoko Annoksia Nimen tarkenne
177 g 100

Reseptiryhmä

Pääruokakastikkeet, Kasvis

Ruoka-aineen nimi	Vetomitta	Raakapaino	Esikäsit- telyhävikki	Ostopaino Rivihuomautus
1 Kikherne, urtekram		4,542 kg	0 %	4,542 kg
Kasvisliemijauhe luomu Oscar	2 5/8 dl	0,199 kg	0 %	0,199 kg
Sipuli kuorittu	1 5/8 l	1,422 kg	0 %	1,422 kg
Oliiviöljy urtekram	5 ½ dl	0,497 kg	0 %	0,497 kg
vaiheet 1-5				
Kikherneet likoamaan edellisenä päivänä				
Keitä kikherneet (1h kasvisliemessä)				
1. Freesaa sipulit öljyssä.				
2. Lisää joukkoon pinaatti ja rucola				
Valmista valkokastike ohjeen mukaan.				
3. Sekoita sipuli-pinaatti-rucola-seos valkokastikkeen sekaan				
4. Lisää sekaan mausteet ja liotetut kikherneet. Hauduta 15 min				
5. Kypsennä gluteeniton pasta höyryssä 15min.				
Sekoita kastike ja kypsä pasta.				
2 Pinaatti pakaste		3,162 kg	0 %	3,162 kg
Rucolasalaatti		0,803 kg	0 %	0,803 kg
3 Valkokastike vegaaninen		9,630 kg	0 %	9,630 kg
4 Basilika	1 ¼ dl	0,016 kg	0 %	0,016 kg
Oregano urtekram		0,016 kg	0 %	0,016 kg
Omenasiiderietikka luomu 750 ml Urtekram		0,020 kg	0 %	0,020 kg
Ruokokidesokeri Urtekram		0,316 kg	0 %	0,316 kg
Merisuola urtekram		0,206 kg	0 %	0,206 kg
Mustapippuri jauhettu Urtekram	3 rkl	0,016 kg	0 %	0,016 kg

RAJOITTAVAT AINEET

-