

*Lounaaksi kalaa*  
– kalaruokaohjeita suurtilouksille





”Haavissa”  
KEITTOPÄIVÄÄN TAI PÄÄRUUKSI

## Kala-pennepastasalaatti Paprika-appelsiinikastike

1,0 kg	Sei annospala, pakaste (150 g)
0,1 l	Rypsiöljy
0,05 kg	Parmesaanijuustoraaste
0,002 kg	Rakuuna
0,002 kg	Basilika
0,03 kg	Persilja, tuore tai pakaste
0,03 kg	Sitruunamehutiiviste
0,02 kg	Valkosipulimurska
0,65 kg	Pennepasta tai kierre pasta
1,3 l	Vesi
0,02 kg	Kalaliemijauhe
0,025 l	Rypsiöljy
0,5 kg	Kurkkuviipale
0,5 kg	Maissinjyvä, säilyke
0,5 kg	Valkokaalisuikale
0,5 kg	Jäävuorisalaattisuikale tai vihersalaattisekoitus

Koristeluun tomaattilohkoja

### KASTIKE

0,2 l	Rypsiöljy
0,15 kg	Paprikasalaatti, säilyke
0,075 l	Appelsiinimehutiiviste
0,01 kg	Sokeri tai hunaja
0,002 kg	Suola
0,001 kg	Mustapippurirouhe

- Kypsennä seipalat ja pasta edellisenä päivänä.
- Levitä jäiset seipalat yhteen kerrokseen GN 1/1-65 vuokaan (12 kpl/GN 1/1-65 vuoka).
- Sekoita öljy, parmesaanijuusto, mausteet, hienonnettu persilja, sitruunamehu ja valkosipuli.
- Levitä juustomausteseos seipalojen pinnalle.
- Kiertoilmapaista seipalat 190 asteessa noin 15 minuuttia ja jäähdytä.
- Kypsennä pennepastat GN-65 vuoassa höyrytoiminnolla 15 minuuttia ja jäähdytä.
- Sekoita kaali ja jäävuorisalaatti. Yhdistä keitetty kylmä pasta, kurkku ja valutettu maissi.
- Yhdistä rypsiöljy, valutettu paprikasalaatti, appelsiinimehutiiviste ja mausteet.
- Soseuta kastike sauvasekoittimella. Ohenna kastiketta tarvittaessa vedellä.

### SALAATIN KOKOAMINEN:

- Levitä ensin kaali-jäävuorisalaatti tarjoiluastiaan.
- Nostelee keitetty pasta-maissi-kurkku salaatin päälle.
- Leikkaa seipalat 2 x 6 paloiksi ja nostele ne salaatin päälle.
- Toista kerrokset uudelleen.
- Koristele salaatti halutessasi tomaattilohkoilla.
- Tarjoa kastike erikseen tai kaada se salaatin päälle juuri ennen tarjoilua.

20 pääruoka-annosta  
Annoskoko: salaatti 200 g ja kastike 25 g

## Kalamurekevuoka Persikka-porkkanakastike

2,0 kg	Seiti-lohikuutio, pakaste
0,9 kg	Perunasoseaines, pakaste
0,6 kg	Kesäporkkanasuikale, pakaste (keltainen ja oranssi porkkana) tai Porkkanasuikale, pakaste
0,2 kg	Purjoviipale, tuore tai pakaste
7 kpl = 0,42 kg	Kananmuna tai kananmunamassa
0,8 l	Ruokajogurtti
0,04 kg	Sitruunamehutiiviste
0,05 kg	Suola
0,02 kg	Sokeri
0,004 kg	Timjami, kuivattu
0,001 kg	Valkopippuri, jauhettu
0,15 kg	Juustoraaste
0,04 kg	Seesamsiemen

### KASTIKE

0,3 l	Kermaviili
0,3 kg	Hedelmäinen kasvissekoitus, pakaste (persikka, porkkana, keltainen porkkana ja herne)
0,03 kg	Tilli hienonnettu, pakaste
0,03 kg	Sinappi
0,002 kg	Suola

- Valmista mureke edellisenä päivän, jolloin sen leikkaaminen annospaloiksi onnistuu paremmin.
- Sekoita sekoittavassa padassa tai yleiskoneessa sulatetut seiti-lohikuutiot, perunasoseaines, porkkana, purjo, kananmunat, jogurtti ja mausteet tasaiseksi (murekemassa saa jää karkeaksi).
- Painele kalamurekemassa leivinpaperilla vuorattuun GN 1/1-65 vuokaan.
- Ripottele pinnalle juustoraaste ja seesamsiemenet.
- Yhdistelmäpaista 160 asteessa noin 30 minuuttia ja jäähdytä.
- Leikkaa kylmä mureke annospaloiksi (10 x 4 = 40 palaa/vuoka) ja asettele ne limittäin GN 1/1-65 vuokaan. Kuumenna murekepalat yhdistelmäpaistolla 140 asteessa noin 20 minuuttia kunnes sisälämpötila on vähintään 75 astetta.
- Sekoita kermaviiliin joukkoon sulatettu kasvissekoitus, jäinen tilli, sinappi ja suola.

Tarjoa kastike erikseen

40 annosta  
Annoskoko: mureke 115 g ja kastike 30 g  
(1 kpl GN 1/1-65 vuoka)

”Kuin Silloin Ennen”





## Bataatti-porkkana-savulohisoppa Raejuusto-hernesattumat

0,05 l	Rypsiöljy
0,002 kg	Fenkolinsiemen
0,3 kg	Sipulikuutio, tuore tai pakaste
1,1 kg	Bataatti, kuorittu, tuore tai pakaste (tai 1 osa bataattia ja 1 osa perunaa)
0,5 kg	Porkkanapala, tuore tai porkkanasose paloina, pakaste
2,2 l	Vesi
0,05 kg	Kalaliemijauhe
0,4 kg	Lämmsavukirjolohi, ruodoton ja nahaton
0,2 kg	Sulatejuusto
0,5 l	Ruokakerma tai kasvirasvasekoite
0,002 kg	Pippurisekoitus (suola)

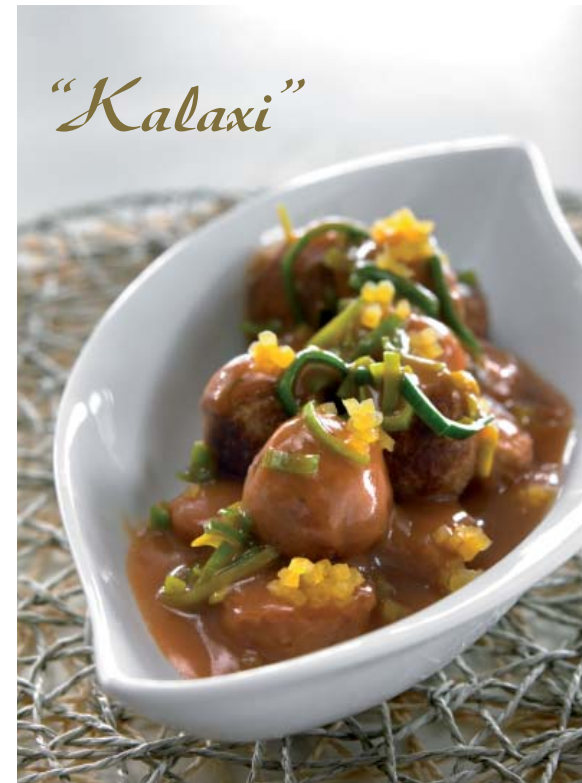
### SATTUMAT

0,25 kg	Raejuusto
0,25 kg	Herne, pakaste
0,1 kg	Leipäkrutonki
0,02 kg	Tilli hiennoettu, pakaste

- Kuullota öljyssä fenkolinsiemen, sipulit, bataatti, porkkana.
- Lisää vesi ja liemijauhe. Keitä kunnes kasvikset ovat kypsiä.
- Lisää savulohi, sulatejuusto, kerma ja pippuri.
- Soseuta keitto ja kiehauta. Tarkista maku.
- Sekoita raejuusto, sulatetut herneet, leipäkrutongit ja jäinen tilli.
- Tarjoa sattumat erikseen.

20 annosta  
Annoskoko: keitto 2,5 dl sattumat 30 g

*“Samassa sopassa”*



## “Kalaxi”

## Lohipyörykkä storzanov

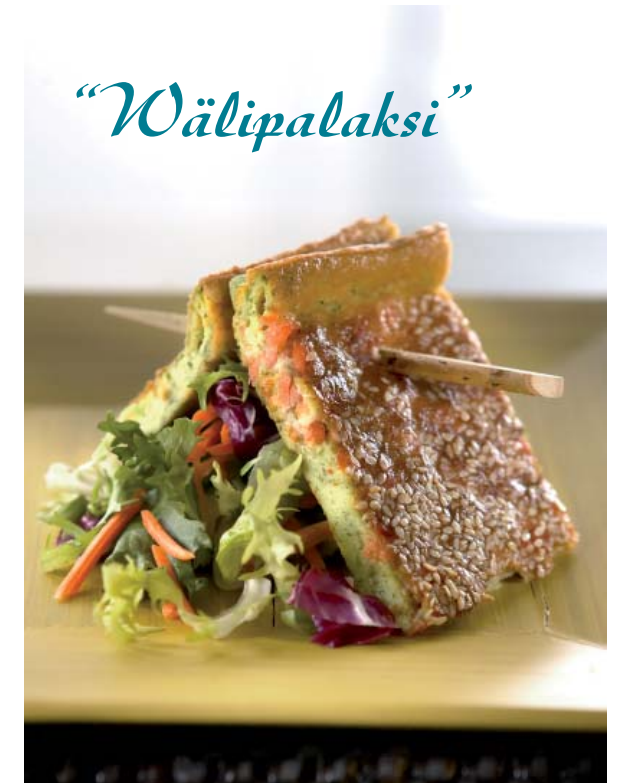
1,8 kg	Kirjolohipyörykkä kypsä 15 g, pakaste
0,2 kg	Purjoviipale, tuore tai pakaste
0,3 kg	Kurpitsakuutio mini, säilyke

2,0 l	Vesi
0,5 l	Ruokakerma tai kasvirasvasekoite
0,1 kg	Tomaattisose, säilyke
0,12 kg	Vaalea Kylmäsuurusteinen kastikepohja
0,12 kg	Tumma Kylmäsuurusteinen kastikepohja (Tarkista kastikeainesten oikea annostelu valmistajien pakkauksista)

0,02 kg	Kalaliemijauhe
0,002 kg	Sitruunapippuri

- Yhdistä sulatetut pyörykät, purjot ja kurpitsakuutiot liemineen voideltuun GN-vuokaan.
- Mittaa ja sekoita vesi, kerma, tomaattisose, kastikepohjat, liemijauhe ja pippuri.
- Anna saostua hetki. Kaada kastike vuokaan pyöryköiden päälle ja sekoita.
- Siirrä vuoka kylmään odottamaan kuumennusta.
- Yhdistelmäpaista 160 asteessa noin 30 minuuttia kunnes sisälämpötila on vähintään 75 astetta.
- Tarjoa Stroganovin kanssa tilliperunasosetta tai sitruunalla maustettua pitkäjyväistä riisiä ja vihersalaattia.

24 annosta  
Annoskoko: pyöryköitä 75 g (5 x 15 g) ja kastike 1 dl  
(1 kpl GN 1/1-65 vuoka)



## “Wälipalaksi”

## Orient- lohipannukakku

1,0 l	Kevytmaito
0,8 l	Kookosmaito
0,5 kg	Vehnäjauho
0,01 kg	Suola
0,02 kg	Sokeri
0,004 kg	Curry (tai 0,03 kg Vihreä Currytahna)
0,35 kg	Kananmuna tai kananmunamassa
0,05 l	Rypsiöljy

0,3 kg	Kylmäsavukirjolohikuutio
0,25 kg	Pinaatti hienonnettu, pakaste
0,03 kg	Seesaminsien

- Sekoita maidot, jauhot, mausteet, kananmunat ja öljy.
- Anna taikinan turvota vähintään puol tuntia.
- Sekoita taikinan joukkoon lohikuutiot, sulatettu pinaatti ja seesaminsienet.
- Annostele taikina voideltuun ja leivinpaperilla vuorattuun GN-vuokiin.
- Kiertoilmapaista 190-200 asteessa noin 30 minuuttia.
- Leikkaa pannukakku annospaloiksi ja tarjoa lisäksi vihersalaattia.

20 annosta  
Annoskoko 150 g (2 kpl GN 1/1-65 vuoka)



## “Kalasankari”

## Kala-perunapannu

1,0 kg Kirjolohi- ja/tai seikuutio, pakaste (tai kirjolohisuikale, pakaste)

0,3 kg Sipulisuikale, tuore tai pakaste

0,1 l Rypsiöljy

0,04 l Sitruunamehutiiviste

0,003 kg Chilijauhe

0,002 kg Sitruunapippuri

0,003 kg Kurkuma

0,02 kg Suola

2,5 kg Palaperuna kypsä, vacumi

1,0 kg Pariisinporkkana, pakaste

- Sekoita kohmeisten kalakuutioiden joukkoon sipulisuikale.
- Yhdistä rypsiöljy, sitruunamehutiiviste ja mausteet.
- Sekoita mausteöljy kalakuutioiden joukkoon tasaisesti.
- Jaa maustetut kalapalat, palaperunat ja sulatetut pariisinporkkanat GN-vuokaan.
- Kypsennä kiertoilmapaistolla 180 asteessa noin 30 minuuttia kunnes sen sisälämpötila on vähintään 75 astetta.
- Sekoita sulatettujen herneiden joukkoon jäinen tilli.
- Koristele kypsien vuokien pinta tilliherneillä juuri ennen tarjoilua.

20 annosta  
Annoskoko 220 g (1 kpl, GN 1/1-100 vuoka)

### PINNALLE

0,5 kg Herne, pakaste

0,05 kg Tilli hienonnettu, pakaste

## Tonnikala-pastavuoka

0,03 l Rypsiöljy  
0,2 kg Purjoviipale, tuore tai pakaste  
2,5 l Vesi  
0,04 l Sitruunamehutiiviste  
0,01 kg Sokeri

0,255 kg Vaalea peruskastikejauhe tai

0,75 kg Vaalea peruskastiketanko (Tarkista kastikeainesten oikea annostelu valmistajien pakkauksista)

0,3 kg Pinaatti hienonnettu, pakaste  
0,5 l Ruokakerma tai kasvirasvasekoite  
0,004 g Oregano  
0,001 kg Viherpippuri, jauhettu

1,0 kg Tonnikalapala vedessä, säilykepussi (suolaprosentti 1,4 %)

0,8 kg Pariisinporkkana tai Värikkäät porkkanaviipaleet, pakaste

0,75 kg Pennepasta, tricolore

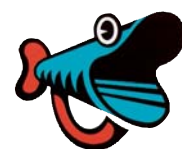
0,14 kg Juustoraaste

- Kuullota purjot öljyssä. Lisää vesi, sitruunanmehu, sokeri ja kastikeaines.
- Hauduta kastiketta hetki. Lisää kohmeinen pinaatti, ruokakerma ja mausteet.
- Mittaa raaka perhospasta (750 g/vuoka) ja tonnikala (1 kg/vuoka) voideltuun GN-vuokaan. Ripottele päälle tasaisesti sulatettu porkkana (800 g/vuoka).
- Kaada kuuma kastike vuokaan ja sekoita. Lisää pinnalle juustoraaste.
- Kypsennä yhdistelmäpaista 160 asteessa noin 30 minuuttia kunnes sisälämpötila on vähintään 75 astetta.
- Ota vuoka uunista ja anna sen vetäytyä hetki.

20 annosta  
Annoskoko 275 g (1 kpl GN 1/1-65 vuoka)



## “Fisupannu”



Pro Kala ry  
Pasilankatu 2, 5.krs  
PL 115, 00241 Helsinki  
Puh. (09) 1488 7411  
[www.prokala.fi](http://www.prokala.fi)



EU INVESTOI  
KESTÄVÄÄN  
KALATALOUTEEN