

Herneohukaista, Gåbbas Gårdin härkäpapua ja Jorma-ohraa

Ilari Paananen, Paavo Torkkola ja Teemu Sirainen

vihreällä värillä merkattu luomutuotteet

Ohukainen					
	7	L	KAURAMAITO +KALSIUM		URTEKRAM
	0,9	KG	LUOMU KANANMUNA		VILLASOLGÅRD INKOO
	3,5	KG	HERNEJAUHO		MALMGÅRD
	0,06	KG	SUOLA		
	0,04	KG	MUSTAPIPPURI		METSOLAN LUOMU
			paistamiseen rypsiöljyä		KOTITILA VIETÄVÄN HYVÄÄ

OHJE

Sekoita aineet keskenään, anna turvota hetki ja paista rypsiölyssä kullankeltaisiksi ohukaisiksi (1dl/90g/annos).

Gåbbas Gårdin härkäpapu ´´hummus´´

2	kg	HÄRKÄPAPU ROUHITTU		GÅBBAS GÅRD MYRSKYLÄ
6	KG	VESI		ESPOON VESI
0,1	KG	KASVISLIEMIJAUHE		KNORR

Keitä pavut kasvisliemessä kypsäksi (30 min) ja huuhtele sekä jäähdytä

1,5	KG	KEITETTY HÄRKÄPAPU		GÅBBAS GÅRD
0,05	KG	VALKOSIPULI SUOMI		SVARFARS
0,025	KG	PAPRIKA KUIVA		METSOLAN LUOMU
0,5	KG	RYPSIÖLJY		KOTITILA VIETÄVÄN HYVÄÄ
0,075	KG	KASVISLIEMIJAUHE LUOMU		KNORR

Soseuta aineet tehosekoittimessa tahnaksi, tarkista maku.

Jorma-ohraa ja kauden juureksia sekä härkäpapua.

(GN1/1 65 1KG Ohra, 1kg juureksia, 4L kasvisliemi).

3	kg	JORMA-OHRA		LUOMUTILA RISTO LAITINEN VILLALA
6	L	VESI		ESPOON VESI
1	KG	PALSTERNAKKA		JOUKO KOTASOFF LÄYLIÄINEN
1	KG	PORKKANA		PAULI SÖDERENA RÖYKKÄ
1	KG	KASKINAURIS		PETRI LEINONEN TORNIO
0,1	KG	KASVISLIEMIJAUHE LUOMU		KNORR
0.5	kg	KEITETTY HÄRKÄPAPU		GÅBBAS GÅRD
0,2	kg	KUIVATTU TORVISIENI		ITSEPOIMITTU LUUKKAAN ULKOILUALUEELTA

Kuori ja kuutioi
kasvikset.

huuhtele ohra ja keitä kasvien sekä sienten kanssa kasvisliemessä 30 min.

Lisää lopuksi joukkoon keitetyt härkäpavut 150g/annos.

2	kg	LUOMU JUGURTTI		VALIO
0,04	kg	SUOLA		
0,015	kg	MUSTAPIPPURI		METSOLAN LUOMU
0,2	kg	SITRUUNA		SVARFARS
0,015	kg	VALKOSIPULI		SVARFARS
0,03	kg	HUNAJA		KIRKKONUMMEN MEHILÄISTUOTE
0,01	kg	KORIANTERI SUOMI		VIHANNESTALO JÄRDAS LINDKOSKI

Purista sitruunanmehu ja leikkaa korianteri pieneksi.

Sekoita joukkoon muut ainekset ja tarkista maku.

Täytä ohukainen ohra-papu -seoksella (150g annos) ja laita päälle hummusta sekä jugurttikastiketta.

Taita ohukainen lopuksi kuvan mukaan.

