

Wild Food Savon reseptit ammattikeittiöille



Kaali-puolukkasalaatti kuusenkerkällä

WildFoodSavo

100 annosta, annoskoko 30 g



Raaka-aine	Vetomitta	Käyttöpaino
Valkokaali		1,36 kg
Punakaali		1,36 kg
Puolukka	8 dl	0,50 kg
Kuusenkerkkä, tuore tai pakastettu	1,5-2 dl	75–100 g
Sokeri	0,5 dl	0,042 kg

Valmistusohje:

Survo ensin puolukat, lisää sokeri ja kuusenkerkät silputtuna.

Suikaloi kaalit ja sekoita puolukka-kuusenkerkkäsurvoksen kanssa.

100 annosta, annoskoko 130 g



Raaka-aine	Vetomitta	Käyttöpaino
Kuhafilee, nahaton		12,5 kg
Suola, hieno merisuola		0,077 kg
Mustapippuri, rouhe		0,034 kg
Valkosipuli		0,042 kg
Rypsiöljy	1,4 dl	0,154 kg
Siankärsämön lehti	5,4 dl	0,070 kg
Persilja	4,3 dl	0,070 kg
Basilika	5,4 dl	0,070 kg
Ruohosipuli	4,6 dl	0,042 kg

Valmistusohje:

Puhdista ja paloittele kuha. Ripottele kalafileen pinnalle suola ja mustapippuri.

Valmista yrtiljy. Sekoita öljyyn pilkottu valkosipuli, persilja, siankärsämä, basilika ja ruohosipuli.

Lisää yrtiljy yhden kuhafileen päälle ja aseta toinen pala filettä sen päälle. Kypsennä.

100 annosta, annoskoko 192 g



Raaka-aine	Vetomitta	Käyttöpaino
Suppilovahvero		3,71 kg
Rypsiöljy		0,214 kg
Sipuli		1,71 kg
Vehnäjauho		0,314 kg
Vesi		10 kg
Kasvisliemijauhe		0,371 kg
Ruokakerma 15 % laktoositon		2,85 kg
Havuöljy:		
Rypsiöljy	1 l	
Kuusenkerkkä	1 l	0,500 kg
Suola	1 tl	0,004 kg

Valmistusohje:

Valmista havuöljy edellisenä päivänä. Lisää valmiiksi puhdistetut havut blenderiin öljyn kanssa ja aja, kunnes seos on tasaista. Anna öljyn seistä kylmiössä yön yli. Siivilöi halutessasi. Lisää hieman suolaa sekaan.

Mikäli käytät tuoreita suppilovahveroita, kuumenna ne ensin kattilassa sekoitellen, kunnes neste haihtuu. Lisää öljy ja pilkottu sipuli kattilaan sekä kuullota. Lisää jauhot ja kuumenna miedolla lämmöllä sekoittaen. Lisää vesi ja kasvisliemi. Keitä kypsäksi ja lisää lopuksi kerma. Lisää havuöljy koristeeksi keiton päälle.

100 annosta, annoskoko 115 g



Mesiangervopannacotta

Raaka-aine	Vetomitta	Käyttöpaino
Sokeri		1,4 kg
Vaniljatanko	20 kpl	0,060 kg
Kaurajuoma, gluteeniton		5 kg
Kauravispi, gluteeniton		5 kg
Agar-agar hyytelöimisjauhe		0,080 kg
Mesiangervon kukka, kuivattu	6-7 dl	0,072-0,084 kg

Valmistusohje:

Sekoita sokeri ja agar agar keskenään, mittaa nesteet, vaniljatangot sekä mesiangervon kukka kattilaan. Lisää sokeriseos kattilaan ja keitä 4-5 minuuttia. Siivilöi seos, kaada vuokiin ja jäähdytä. Tarjoile pannacotta ruis-talkkunamurun ja mustikkamelban kanssa. Mesiangervon määrää mitatessa huomioi, että kukan maku heikkenee säilytyksen aikana. Mikäli siis käytät vastakuivattua mesiangervon kukkaa, niin se antaa makua myös pienemmällä määrällä.

Mustikkamelba

100 annosta, annoskoko 42 g

Raaka-aine	Vetomitta	Käyttöpaino
Sokeri		0,60 kg
Vesi		0,71 kg
Mustikka, pakaste		2,85 kg

Valmistusohje:

Sekoita marjat, sokeri ja vesi kattilassa. Keitä, kunnes seos on tasaista ja sokeri on sulanut. Siivilöi sileäksi toiseen kulhoon.

Ruis-talkkunamuru

100 annosta, annoskoko 7 g

Raaka-aine	Vetomitta	Käyttöpaino
Voi		0,28 kg
Sokeri		0,12 kg
Ruisjauho		0,17 kg
Talkkunajauho, savolainen		0,20 kg
Mustaherukan lehti, tuore	2,85 dl	0,030 kg

Sekoita sulatettu voi ja sokeri. Lisää jauhot ja pieneksi pilkottu mustaherukan lehti. Sekoita tasaiseksi. Levitä muru pellille leivinpaperille tasaiseksi kerrokseksi ja paahda uunissa 200 astetta n. 10 min.



Raaka-aine	Vetomitta	Käyttöpaino
Vesi	1 l	1,000 kg
Kuivahiiva		0,028 kg
Vehnäjauho, puolikarkea		0,836 kg
Spelttijauho		0,836 kg
Rypsiöljy		0,257 kg
Nokkonen, kuivattu	0,875 dl	0,023 kg
Suola		0,012 kg

Valmistusohje:

Valmista patonkitaikina hiivataikinan perusohjeella ja lisää kuivattu nokkonen alustuksen loppuvaiheessa taikinaan.

Reseptit on toteutettu Wild Food Savo -hankkeessa yhteistyössä Savonia-ammattikorkeakoulun ja Ylä-Savon ammattiopiston opiskelijoiden ja opettajien kanssa vuosina 2020-21.

Kuvat: Wild Food Savo -hanke