



Tulevaisuuden kouluruokalounas  
-ideointikilpailu

# FINALISTIEN KILPAILUTYÖT

KANSIKUVA Matlisa Lehtinen | RUOKAKUVAT Tomi Setälä



Ammattikeittiöosaajat ry toteutti kouluruokailun 70-vuotisjuhlavuoden kunniaksi **Tulevaisuuden kouluruokalounas** -ideointikilpailun. Reseptikilpailun finaaliin valittiin **Tampereen Voimian** ja **Tuusulan kunnan ruokapalveluiden** laatimat reseptit, jotka testattiin ja arvioitiin opetusravintola Bar Laureassa.

Tulevaisuuden kouluruokalounas -ideointikilpailun yhteistyökumppaneina toimivat Bunge Finland Oy, Foodduck Oy, Jepuan Peruna Oy, Metos Oy Ab ja Metsä Tissue Oy.

# Rieskarullat ( BROILERI- JA HÄRKISTÄYTTEET )

## VOITTAJA

### Tampereen Voimia

Voittajatyö koostui kahdesta eri rieskarullaohjeesta, joista molemmista löytyy tuttu tortilla nyt rieskan muodossa. Sekaruokavaliossa tortilla täytetään taidokkaasti maustetulla broilerilla ja mehevillä kasviksilla ja kasvisruokavaliota noudattava voi kääreistä rullan väliin mausteisen härkis-kasvistäytteen. Tortilla-annoksia täydentävät kermaviili- tai kaurakermaviili-chilikastike ja raikas salaatti. Molempien täytteiden makua on viimeistelty yhdessä Tampereen koulujen asiakasraadeilta saatujen palautteiden pohjalta.

SEKA-  
ruokavalio

## BROILERITÄYTE G.L

25 annosta à 120 g, saanto 3 kg

0,361 kg riisi, tumma pitkä  
0,012 l öljy, rypsi  
0,655 l vesi



Esilämmitä uuni höyrytoiminnolla 120 asteeseen. Kypsennä riisit GN-vuoassa uunissa 100 asteessa höyrytoiminnolla noin 40 min tai painekeittokaapissa noin 30 min.

0,017 l öljy, rypsi  
0,167 kg sipulikuutio, pakaste  
0,021 kg valkosipulimurska  
0,174 kg maissi, pakaste  
0,205 kg paprikakuutio, pakaste  
0,533 kg maustekastike, taco keskivahva  
0,019 kg mausteseos, taco  
0,006 kg suola  
0,004 kg curry  
0,017 kg sokeri, hieno  
0,001 kg pippuri, musta rouhittu

Kuumenna pata, lisää öljy. Freesaa sipulikuutioita padassa muutama minuutti. Lisää valkosipuli, maissit ja paprikakuutiot, jatka free-saamista vielä hetken aikaa, sekoita varovasti. Lisää maustekastike ja mausteet, kuumenna sekoittaen.

1,024 kg jauheliha broiler, kypsä

Esilämmitä broilerin jauheliha pusseissaan uunissa höyrytoiminnolla noin 30 min. Lisää lämmitetty broilerin jauheliha ja kypsennetty riisi pataan. Sekoita raaka-aineet tasaiseksi ja hauduta vielä. Tarkista maku. Tarjoa tunturirieskan täytteenä. Täytteen määrä 120 g / rieska. Asiakas täyttää rieskan itse.

KASVIS-  
ruokavalio

## HÄRKISTÄYTE G.L

25 annosta à 120 g, saanto 3 kg

0,361 kg riisi, tumma pitkä  
0,012 l öljy, rypsi  
0,698 l vesi



Esilämmitä uuni höyrytoiminnolla 120 asteeseen. Kypsennä riisit GN-vuoassa uunissa 100 asteessa höyrytoiminnolla noin 40 min tai painekeittokaapissa noin 30 min.

0,017 l öljy, rypsi  
0,214 kg sipulikuutio, pakaste  
0,021 kg valkosipulimurska  
0,236 kg paprikakuutio, pakaste  
0,607 kg maustekastike, taco keskivahva  
0,015 kg mausteseos, taco  
0,021 kg sokeri, hieno  
0,002 kg pippuri, musta, rouhittu  
0,003 kg chili-mausteseos

Kuumenna pata, lisää öljy. Freesaa sipulikuutioita padassa muutama minuutti. Lisää valkosipuli ja paprikakuutiot, kuumenna ja sekoita varovasti. Lisää maustekastike ja mausteet. Kuumenna sekoittaen mutta älä keitä liikaa ettei haihdu.

1,000 kg Härkis-härkäpapuvalmiste

Lisää härkis pataan kuumenemaan, murskaa tarvittaessa härkiksen rakennetta pienemmäksi ennen pataan laittamista. Lisää kypsennetty riisi pataan. Sekoita täytettä padassa kunnes raaka-aineet ovat tasaisesti sekoittuneet, varo sekoittamasta liikaa. Tarkista lämpötila vähintään 80 astetta ja tarkista maku. Tarjoa tunturirieskan täytteenä. Täytteen määrä 120 g / rieska. Asiakas täyttää rieskan itse.

# Rieskarullat ( KASTIKKEET )

SEKA-  
ruokavalio

## KERMAVIILI- CHILIKASTIKE G,L

25 annosta à 50 g, saanto 1,250 kg

1,000 kg	kermaviili, laktoositon
0,040 kg	sokeri, hieno
0,003 kg	suola
0,001 kg	pippuri, musta, rouhittu
0,240 kg	chiliketsuppi

Sekoita raaka-aineet keskenään, anna maustua. Tarkista maku.

KASVIS-  
ruokavalio

## KAURAKERMAVIILI- CHILIKASTIKE G,L

25 annosta à 50 g, saanto 1,250 kg

0,600 l	kaurakermaviili
0,400 kg	kasvirasvasekoite, kaurakerma ruokaan
0,050 kg	sokeri, hieno
0,004 kg	suola
0,001 kg	pippuri, musta, rouhittu
0,240 kg	chiliketsuppi

Siirrä chiliketsuppi edellisenä päivänä kylmiöön. Sekoita raaka-aineet keskenään, anna maustua. Tarkista maku.



25 henkilölle

## TUNTURIRIESKAT

1,5 kg Tunturieska 60 g/annos (pakaste)

- Ota rieskat sulamaan edellisenä päivänä kylmiöön
- Laita ne linjastoon tarjolle limittäin GN 1/1 65 -vuokaan
- Aseta ne tarjolle linjaston alkuun ennen salaattipöytää

## SALAATTI

900 g jäävuorisalaattia suikaleina  
650 g tomaattia pieninä kuutioina  
650 g kurkkua suikaleina  
300 g ohuet tuoreet sipulirenkaat

- Asettele tuotteet tarjolle kauniisti linjastoon GN 1/1 100 -vuokiin, erillisinä komponentteina



# Currykala JA OHRATTO

SEKA-  
ruokavalio

## TOINEN FINALISTI

Tuusulan kunnan  
ruokapalvelut

Sekaruokavalioannoksessa kohtaavat kotimaiset pääraaka-aineet ja globaalit maut Aasiasta. Kalana voidaan käyttää mitä tahansa kotimaista järvikalaa, kastikkeessa kotimaista kaurakermaa ja lisäksi ohraa. Kasvisruokailijoiden Hotdodgeissa on valittavana kahta erilaista nyhtökauratäytettä. Raikkautta annokseen tuovat korealaisittain maustettu kurkkusalaatti ja lempeästi tulinen jalapeno-coleslaw kuten sekaruokavalioannoksessa.

## CURRYKALA

25 annosta

3,07 kg	kotimainen järvikala
307 g	tomaattisose
1,23 l	kaurakerma
12 g	curry
61 g	suola
12 g	chilipippuri, jauhettu
9 g	mustapippuri, rouhe
31 g	hunaja
0,2 l	rypsiöljy
92 g	vaalea balsamico

Lado kalat 1/1 65 mm GN-astiaan. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja kaada kalojen päälle. Paista yhdistelmätoiminnolla 140°C:ssa noin 35 minuuttia. Tarkista maku ja rakenne.

## OHRATTO

25 annosta

1,12 kg	ohrahelmi
458 g	sipuli, pakaste
3,21 l	vesi
69 g	kasvisrasva, lakt. maidoton
92 g	purjosipuli, pakaste
0,51 dl	rypsiöljy
9 g	mustapippuri, rouhe

Sekoita sipulit ja ohrahelmet keskenään 1/1 65 mm GN-vuoassa. Valmista liemi lopuista aineksista ja kaada se ohrahelmien päälle, sekoita. Kypsennä höyrykeitolla kannen alla 140°C:ssa noin 35 minuuttia. Tarkista maku ja rakenne.



# Hotdogit NYHTÖKAURATÄYTEELLÄ

KASVIS-  
ruokavalio

## HOTDOG-TÄYTE (Aasia)

25 annosta

1,07 l	vesi
0,11 l	soijakastike
406 g	sipuli, kuutio
256 g	Sweet Chili -kastike
9 g	valkosipulimurska
17 g	etikka
2 g	mustapippuri, rouhittu
2 g	kaneli jauhe
2 g	korianteri
64 g	kylmäsakeutuva tärkkelys
4 g	inkivääritahna
17 g	sitruunamehu
1,03 kg	nyhtökaura, Ginger

Varaa 1/2 100 mm GN-astia ja punnitse siihen sipuli ja nyhtökaura. Mittaa erilliseen astiaan vesi ja mausteet. Sekoita kylmätärkkelys joukkoon voimakkaasti vatkatun. Yhdistä kastike ja nyhtökaura-sipuliseos keskenään. Tarkista maku. Paista yhdistelmätoiminnolla 140°C:ssa noin 30 minuuttia.

## HOTDOG-TÄYTE (Mexico)

25 annosta

239 g	sipuli, kuutio
399 g	paprikakuutio punainen
160 g	sitruunamehu
24 g	valkosipulimurska
4 g	savupaprikajauhe
6 g	oregano
6 g	juustokumina
6 g	chilipippuri
4 g	kanelijauhe
6 g	korianteri
239 g	tomaattisose
80 g	tomaattikastikepohja (kylmät.)
24 g	suola
48 g	sokeri
0,8 l	vesi
0,96 kg	nyhtökaura, Tomaatti

Varaa 1/2 100 mm GN-astia ja punnitse siihen sipuli, paprikakuutio ja nyhtökaura. Mittaa erilliseen kulhoon vesi ja sen sekaan mausteet. Punnitse oikea määrä tomaattikastikepohjaa ja sekoita se vesi-mausteseoksen joukkoon voimakkaasti vispaten. Lisää kastike nyhtökaura-sipuliseoksen joukkoon. Tarkista maku. Paista yhdistelmätoiminnolla 140°C:ssa noin 30 minuuttia.



## CURRYKALA- JA HOTDOG-LOUNAIKEN YHTEISET OSAT

SEKA-  
ruokavalioKASVIS-  
ruokavalio

## JALAPENO-COLESRAW

25 annosta

0,43 kg	porkkanaraaste
0,72 kg	kaaliraaste
72 g	jalapenoviipaleet
65 g	sitruunamehu
79 g	etikka
2 g	valkosipulimurska
1 g	mustapippuri
6 g	suola
43 g	sokeri
0,96 dl	rypsiöljy

Sekoita porkkana- ja kaaliraaste sekä jalapenoviipaleet 1/1 100 mm GN-astiassa. Tee lopuista aineksista marinadi ja lisää se porkkana-kaaliseokseen. Anna marinoitua yön yli. Tarkista maku.

## KOREAT KURKUT

25 annosta

1,37 kg	kurkku
45 g	etikka
48 g	sokeri
12 g	persilja
11 g	ruokasuola jodioitu
11 g	chili, punainen, tuore
2 g	valkosipulimurska
3 g	seesamiöljy

Suikaloi kurkku 1/2 100mm GN-astiaan. Pilko chili hienoksi. Sekoita lopuista aineista marinadi ja kaada kurkkujen päälle. Anna kurkkujen maustua yön yli.

