

Maire Vesingi
Tõnu Kurikjan
Katrín Rand
Heli Kruusamägi
Klaire Vaher
Anu Parkonen

**LÕUNA- EESTI KÖÖGI TEEMALINE
SELVELAUD**

Projektiöö aruanne

2011

SISUKORD

1. MENÜÜ	3
2. MENÜÜ PÕHJENDUS	4
3. TEHNOLOOGILISED KAARDID	7
3.1. ODRAKRUUBISALAT SUITSUSINGIGA	7
3.2. PUNAPEEDI-HEERINGATARREND RUKKILEIVAL	9
3.3. NÕGESEPESTO JA METSASEENEKATTEGA ÜLEKÜPSETATUD PORGANDIKARASK	11
3.4. SEALIHA- SPINATIRULL KUKESEENE- SINIHALLITUSJUUSTU TÄIDISEGA PORGANDIPADJAL	13
3.5. LINAJAHUST KÕRNELUSIKAS, HAPUKAPSA-PEEKONIPÖÖRIS PÕLDOATÄIDISEGA	15
3.6. KIHILINE KÖÖGIVILJAVORM SUUPISTELUSIKAL	17
3.7. SÕIR ŠOKOLAADI JA KARAMELLISTATUD KAMA- PÄHKLIKATTEGA... ..	19
3.8. PUNANE PULL	21
3.9. VÜRTSINE ÕUNA- PIPARMÜNDITEE	22
4. SEADMED, TÖÖVAHENDID JA SERVEERIMISVAHENDID	23
5. TÖÖPLAAN	25
5.1. KÖÖGITÖÖPLAAN	25
5.2. SAALI TÖÖPLAAN	26
6. TOORAINE TELLIMUS	27

1. MENÜÜ

Tervitusjook:

Purane pull (jõujook odrast)

Soolased suupisted:

Odrakruubisalat suitsusingiga

Heeringa-purapeeditarrend röstitudrukkileival

Nõgesepesto ja metsaseenekattega üleküpsetatud porgandikarask

Linajahust kõrnelusikas, hapukapsa-peekoni pööris põldotäidis

Sealiha-spinatirull kukeseene-sinihalitusjuustu täidisega porgandipadjal

Kohev köögiviljavorm suupistelusikal

Magus suupiste:

Sõir šokolaadi ja karamellistatud kama-metsapähkli kattega

Tee:

Vürtsine õuna-piparmünditee

2. MENÜÜ PÕHJENDUS

Meie eesmärk oli planeerida ja praktiliselt teostada edasi arendatud eesti köögi teemaline selvelaud, lähtudes Lõuna- Eesti omapärast ja hooajalisusest.

Lõuna-Eesti piirkonda kuuluvad Võrumaa, Mulgimaa, Tartumaa ja Setumaa. Oma rahvuslike suupistete loomisel oleme rohkem lähtunud Mulgimaa ja Võrumaa traditsioonidest.

Sügishooajast lähtuvalt kasutame suupistetes köögivilju, põlduba, metsaseeni, jõhvikaid, õunamahla, metsapähkleid.

Lõuna- Eestis on toitudes palju kasutatud odrast valmistatud toiduaineid- odrakruup, odratang, odrajahu. Tüüpilised toidud on näiteks: mulgi pudru, mulgikapsad ning mulkide meelstoiduks olnud tangupudru.

Oma suupistelaua pakume tervitusjookiks odrast valmistatud uudet jooki „Punane Pull“. Jook annab energiat, soodustab ajutegevust.

Odrakruupidest valmistame salati, mille valmistamisel kasutame Eestile omaseid toiduaineid- porgand, suitsusink, konserveeritud kurk jne. Odrakruubi kasutamine salatina on edasiarendus traditsioonilisest eesti köögist. Hooajalistest toorainetest kasutame veel jõhvikat, millest teeme tarretise. Tarretis annab salatile mahedama maitse, kui toores jõhvikas, kuid samas lisab salatile uudsust ning värvi.

Odrajahu kasutame odrakaraski valmistamisel, mis on tüüpiline Eesti rahvustoit. Valmistame karaski porgandiga ja küpsetame üle koos nõgesepesto ja metsaseenekattega . Oleme sellesse suupistesse toonud Itaalia toidu pesto, kuid loonud sellest eestipärase variandi. Basiiliku asemel kasutame maitsetaimena nõgest. Lisaks on karaskile katteks metsaseened. Vaesemates peredes ja raskematel aegadel olid seened terves Lõuna-Eestis oluliseks leivakõrvaseks, mida 19. sajandi Võrumaal nimetati ka metskitselihaks ja põdrapraeks. Seened enamasti soolati. Meie kasutame külmutatud metsaseeni, mille praeme katteks koos peekoni, sibula ja küüslauguga.

Pakume oma külalistele veel heeringa- punapeeditarrendit röstitud rukkileival. Punane peet on valitud just hooajalisuse ja ilusa värvi tõttu. 19. sajandi teisel poolel hakkasid Eestis muutuma toitumistavad. Järk-järgult said tuntuks ja kättesaadavaks uued toiduained ja - valmistamisviisid. Vürtspoodidesse ilmusid müügile soolaheeringas, mida rikkad mulgid ka

hoogsalt kasutama hakkasid. Rukkileib on eestlastel ikka aukohal olnud ning seda süüakse nii argi- kui pidupäevadel.

Veel pakume linajahust ja pekikõrnestest taignast valmistatud küpsist, millele anname lusika kuju. Lina on Eestimaal kasvatatud rohkem kui 3000 aastat, tuntuimad linakasvatusalad olid Rõuge, Räpina, Vastseliina jt. Linajahu on ainulaadne sellepolest, et ta sisaldab limaaineid, mis tervendavad seedekulglat ja reguleerivad rakutasandil ainevahetust, mille tulemusel tugevneb inimese vastupanuvõime vähkkasvajatele ja hoiab ära enneaegse veresoonte lupjumise. Linajahu toodetakse praegu Põlvamaal Moostes. Linajahust küpsisele serveerime keedetud põldoale ümber keeratud hapukapsa- suitsupeekonipalli.

Suupistena serveerime ka küpsetatud sealiha- spinatirulli, millele lisandiks sobitame kukeseene- sinihallitusjuustu täidisega porgandipadja. Pidupäevade puhul oli ja on eesti köögis omane sealiha kasutamine. Oleme kasutanud madalal temperatuuril küpsetamist. Liha pikka aega alla 100 kraadi juures küpsetamise tulemus on maitsev ning tervislik. Toit on mahlane, rohketel mineraalidel ning vitamiinidel. Hooajalistest toorainetest kasutame porgandit ja suvel soolatud kukeseeni.

Suupisteluselikal serveerime koheva köögiviljavormi hooajalistest köögiviljadest. Kasutame porgandipüreed ja punase peedi püreed, mida küpsetame muna ja rõõsa koorega segatult kihiliselt ahjus ning tulemuseks on ilusa erkja ja isuäratava välimusega suupiste.

Magustoiduks pakume sõira šokolaadi ja karamellistatud kama- pähklikattega. Sõir on laagerdamata kohupiimajuust, mida tuntakse ennekõike ajaloolisel Võrumaal ja Setomaal ning levinud sealt ka mujale Eestisse. Traditsiooniline sõir on pigem võileivakõrvane, kuid meie kasutame sõira magusa suupiste alusena. Sõirakuubikud kastame sulatatud šokolaadisse ja karamellistatud segusse. Kuumutame pannil purustatud sarapuupähklid suhkruga ja kamaga. Mulgid on meie söögilauale toonud kama. Kamajahu valmistati kaun- ja teraviljadest mitmesuguses koosseisus või ainult mõnest üksikust liigist. Enam kasutatav olnud kaun- ja teraviljade segust kama ehk mulgi kama, mida valmistati kevadel pärast tõuvilja külvi ülejäänud seemneviljast.

Magusa suupiste kõrvale pakume vürtsikat õuna- piparmünditeed. Mulgimaal olid suured õunaaiad ning tehti ka hoogsalt õunamahla. Kasutame kuuma joogi valmistamiseks piparmünditeed ja õunamahla ning vürtsikust saame ingveriga.

Lauakattes kasutame linast heledamat laudlina ning hallikamat linast riidet seelikuks. Ümber laua kinnitame rahvariidevöö.

Suupistealustena kasutame suuri savist taldrikuid ja tervitusjooki pakume savist karikates. Kuuma teed serveerime savist kannust.

Kuna meie töö märksõna oli hooajaline, siis kasutame lauakaunistuseks värvilisi puulehti, kastanimune ja tammetõrusid. Laua keskele tuleb väike kõrgendus, kuhu paigutame erksamates värvides sügiskompositsiooni.

3. TEHNOLOOGILISED KAARDID

3.1. ODRAKRUUBISALAT SUITSUSINGIGA

TOIDU NIMETUS	Odrakruubisalat suitsusingiga
---------------	-------------------------------

portsjoni kaal	50g
----------------	-----

valmistatavaid portsjoneid kokku	10
----------------------------------	----

Kao %	Toiduained	Ühik	Retsepti kaal		Valmistamise kaal		Hind 20% ta	
			1 bruto	1 neto	x bruto	x neto	Ühiku hind	Retsepti hind
	Salat:							
	odrakruup	kg	0,005	0,015	0,050	0,150	0,61	0,003
	puljongipulber	kg	0,001	0,001	0,005	0,005	5,25	0,003
20	porgand	kg	0,008	0,006	0,080	0,064	0,52	0,004
16	mugulsibul, punane	kg	0,004	0,003	0,040	0,034	0,76	0,003
5	kons. kurk	kg	0,007	0,006	0,065	0,062	1,40	0,009
10	suitsusink	kg	0,005	0,005	0,050	0,045	4,86	0,024
	kanamuna	tk/ kg	0,100	0,005	1,000	0,050	0,07	0,007
	Jõhvikatarretis:							
	jõhvikad	kg	0,005	0,005	0,050	0,050	3,33	0,017
	vesi	l	0,003	0,003	0,030	0,030	0,00	0,000
	suhkur	kg	0,001	0,001	0,010	0,010	1,13	0,001
	želatiinipulber	kg	0,0002	0,0002	0,002	0,002	16,05	0,002
	Salatikaste:							
	majonees	kg	0,005	0,005	0,050	0,050	1,71	0,009
	hapukoor 20%	kg	0,005	0,005	0,050	0,050	1,40	0,007
	sinep Põltsamaa	kg	0,0001	0,0001	0,001	0,001	6,25	0,001
	suhkur	kg	0,0001	0,0001	0,001	0,001	1,13	0,000
	sool	kg	0,0002	0,0002	0,002	0,002	0,24	0,000
	Serveerimisel:							
15	tüümian, värsk	kg	0,001	0,000	0,005	0,004	16,70	0,008
	jõhvikatarretis	kg	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000
	rõstitud kõrvitsaseemned	kg	0,001	0,001	0,005	0,005	10,64	0,005
Kokku:				0,061		0,614		€ 0,10
							Hind km-ga:	€ 0,12

TEHNOLOOGIA

1. Kaaluda vajalik tooraine
2. Leotatud odrakruubid keeta puljongis pehmeks. Kurnata, loputada ja jahutada.
3. Porgand pesta, koorida ja keeta pehmeks ning tükeldada odrakruubi suurusteks kuubikuteks.
4. Mugulsibul koorida ja tükeldada hästi väikesteks kuubikuteks.
5. Kons.kurk ja sink tükeldada kuubikuteks.
6. Kanamuna keeta, jahutada ja koorida ning riivida väiksema riiviga.

Jõhvikatarretis:

1. Jõhvikad keeta väheses, suhkruga maitsestatud vees pehmeks. Vajadusel purustada pudrunuiaga.
2. Keedetud jõhvikad kurnata läbi sõela.
3. Kuumas jõhvikamahlas sulatada eelnevalt paisutatud želatiin ning asetada külmikusse tarretuma.
4. Tardunud tarretis hakkida noaga odrakruubi suurusteks kuubikuteks.

Kaste:

1. Majonees ja hapukoor segada omavahel, ning maitsestada soola ja suhkruga. Soovikorral võib salatikastmele lisada ka marin.kurgi vedelikku.

Serveerimisel:

Salati toorained (välja arvatud kaste) segada omavahel läbi.

Salat tõsta pitsidesse ning tõsta lusikaga peale salatikastet. Garneerida tüümianioksa ja jõhvikatarretise kuubikute ja röstitud kõrvitsaseemnetega.

Millele on vaja tähelepanu pöörata:

puljongis keetmine annab odrakruubile kaunima välimuse ning parema maitse.

3.2. PUNAPEEDI-HEERINGATARREND RUKKILEIVAL

TOIDU NIMETUS	Punapeedi-heeringatarrend röstitud rukkileival
----------------------	---

portsjoni kaal	40g
-----------------------	------------

valmistatavaid portsjoneid kokku	10
---	-----------

Kao %	Toiduained	Ühik	Retsepti kaal		Valmistamise kaal		Hind 20% ta	
			1 bruto	1 neto	x bruto	x neto	Ühiku hind	Retsepti hind
	Tarrend:							
	heeringafilee nahata	kg	0,008	0,008	0,075	0,075	2,89	0,022
16	mugulsibul	kg	0,002	0,001	0,015	0,013	0,76	0,001
5	kons.kurk	kg	0,004	0,004	0,040	0,038	1,30	0,005
	keedetud peet, kooritud	kg	0,009	0,009	0,090	0,090	1,81	0,016
	hapukoor 20%	kg	0,018	0,018	0,180	0,180	1,40	0,025
	zelatiinipulber	kg	0,001	0,001	0,013	0,013	16,05	0,021
	vesi (zelatiinile)	l	0,004	0,004	0,039	0,039	0,00	0,000
15	till, värske	kg	0,0005	0,0004	0,005	0,004	6,61	0,003
	sool	kg	0,0002	0,0002	0,002	0,002	0,24	0,000
	sinep, Põltsamaa	kg	0,0001	0,0001	0,001	0,001	6,25	0,001
10	Rukkileib, viilutatud	kg	0,018	0,016	0,180	0,162	1,21	0,022
	Serveerimisel:							
15	till, värske	kg	0,0005	0,0004	0,005	0,004	6,61	0,003
95	sidrun (koor)	kg	0,010	0,001	0,100	0,005	1,82	0,018
								0,000
Kokku:				0,063		0,626		€ 0,14

Hind km-ga: € 0,17

TEHNOLOOGIA

1. Kaalu vajalik tooraine.

Tarrend:

2. Kurna heeringafilee vedelikust (vajadusel kuivata paberiga) ja tükelda väikesteks kuubikuteks.
3. Puhasta mugulsibul ja tükelda hästi väikesteks kuubikuteks.
4. Tükelda kons. kurk kuubikuteks.
5. Riivi keedetud ja kooritud peet väiksema riiviga.
5. Pane želatiin veega paisuma. Paisunud želatiin kuumuta vesivannil, kuni "terad on sulanud". Jahuta
6. Vooderda tarrendivorm (madal GN) toidukilega.
7. Sega ettevalmistatud želatiin hapukoorele.
8. Lisa hapukoorele tükeldatud toorained (sibul, kons.kurk, heeringas, hakitud till) ja vajadusel maitsesta.
9. Vala vormi hapukoore-heeringa tarrend, vajuta mass ühtlaseks, nii et kõik nurgad on täidetud.
10. Tarrendi pealmine pind kata riivitud peediga. Kata kaanega ja tõsta külmikusse tarduma.

Rukkileiva ettevalmistamine:

11. Lõika lõikevormiga rukkileiva viiludest sobivad kujundid.
12. Rösti vormitud leivatükid ahjus 180C juures. Jahuta.

Serveerimisel:

Lõika lõikevormiga heeringa punapeeditarrendist sobivad kujundid ja tõsta röstitud leivale. Kaunistada sidrunikoore ja tilliga. Vajadusel kinnita tikuga.

3.3. NÕGESEPESTO JA METSASEENEKATTEGA ÜLEKÜPSETATUD PORGANDIKARASK

TOIDU NIMETUS	Nõgesepesto ja metsaseenekattega üleküpsetatud porgandikarask
---------------	---

portsjoni kaal	40g
----------------	-----

valmistatavaid portsjoneid kokku	10
-------------------------------------	----

Kao %	Toiduained	Ühik	Retsepti kaal		Valmistamise kaal		Hind 20% ta	
			1 bruto	1 neto	x bruto	x neto	Ühiku hind	Retsepti hind
	Karask							
	Kohupiim	kg	0,006	0,006	0,060	0,060	2,409	0,014
	Piim	l	0,013	0,013	0,130	0,130	0,45	0,006
	Muna	tk/kg	0,050	0,003	0,500	0,030	0,062	0,003
	Sool	kg	0,000	0,000	0,004	0,004	0,243	0,000
	Suhkur	kg	0,001	0,001	0,006	0,006	0,789	0,000
	Või	kg	0,003	0,003	0,030	0,030	4,963	0,015
	Odrajahu	kg	0,007	0,007	0,070	0,070	0,72	0,005
	Nisujahu	kg	0,003	0,003	0,030	0,030	0,363	0,001
	Söögisooda	kg	0,000	0,000	0,002	0,002	0,617	0,000
20	Porgand	kg	0,004	0,003	0,040	0,030	0,354	0,001
	Metsaseenekate							
	Metsaseened (külmutatud)	kg	0,008	0,008	0,080	0,080	4,4	0,035
2	Toorsuitsupeekon	kg	0,004	0,004	0,040	0,040	8,036	0,032
16	Mugulsibul	kg	0,003	0,003	0,030	0,030	0,422	0,001
	Nisujahu	kg	0,000	0,000	0,003	0,003	0,36	0,000
	Hapukoor	kg	0,008	0,008	0,080	0,080	1,376	0,011
	Või	kg	0,001	0,001	0,005	0,005	4,96	0,002
22	Küüslauk	kg	0,001	0,001	0,010	0,010	3,968	0,004
2	Eesti juust	kg	0,004	0,004	0,040	0,040	3,505	0,014
	Sool	kg	0,000	0,000	0,004	0,004	0,24	0,000
	Pune				0,000	0,000		0,000
	Must pipar				0,000	0,000		0,000
	Nõgesepesto							

25	Nõges	kg	0,002	0,002	0,020	0,020		0,000
22	Küüslauk	kg	0,000	0,000	0,004	0,003	3,97	0,002
2	Metsapähkel	kg	0,001	0,001	0,010	0,010	8,477	0,008
	Oliivõli	l	0,002	0,002	0,020	0,020	4,439	0,009
2	Parmesan	kg	0,001	0,001	0,005	0,005	9,354	0,005
	Valge veini äädikas	l	0,000	0,000	0,002	0,002	3,203	0,001
	Sool	kg	0,000	0,000	0,001	0,001	0,24	0,000
	Porgandichipsid				0,000	0,000		0,000
20	Porgand	kg	0,006	0,005	0,060	0,050	0,35	0,002
20	Aedliivatee	tk/kg	0,025	0,001	0,250	0,005	0,92	0,023
Kokku:				0,080		0,800		€ 0,20
						Hind km-ga:		€ 0,24

TEHNOLOOGIA:

Karask

1.Kohupiim segada lahtiklopitud muna, piima, soola ja suhkruga. Lisada juurde sulatatud või ja soodaga segatud jahu. Porgand pesta, puhastada, riivida ja segada taignaga.

2. Taigen tõsta võiga määritud ja jahuga ülepuistatud vormi, küpsetada 180 kraadi juures 30 minutit.

3.Karaskil lasta jahtuda, lõigata viiludeks ja seejärel lõigata vormi abil sobivateks suupisteteks.

Metsaseenekate

4.Peekonil eemaldada kamar, sibul ja küüslauk puhastada. Komponentid tükeldada väikesteks kuubikuteks, praadida võis, lisada tükeldatud seemed, praadida, lisada jahu, maitseained, kuumutada läbi.

5.Viimasena segada juurde hapukoor.

6. Juust riivida.

Nõgesepesto

7.Nõges pesta, puhastada, lehed blanšeerida. Küüslauk puhastada, päklikid röstida ja eemaldada koor.

8.Ettevalmistatud komponendid peenestada saumikseriga, lisada õli, riivitud parmesan ja maitsestada.

Porgandichipsid

9.Porgand pesta, puhastada, lõigata õhukesteks viiludeks ja kuivatada ahjus 100 kraadi juures.

10.Karaskile määrada nõgesepestot, katta seeneseguga, puistata peale riivitud juust ja küpsetada ahjus 180 kraadi juures 3-4 minutit.

Serveerimine:

Suupiste kaunistada porgandichipsi ja aedliivateega ning serveerida soojalt.

3.4. SEALIHA- SPINATIRULL KUKESEENE- SINIHALLITUSJUUSTU TÄIDISEGA PORGANDIPADJAL

TOIDU NIMETUS	Sealiha-spinatirull kukeseene-sinihallitusjuustu täidisega porgandipadjal
---------------	---

portsjoni kaal	40g
----------------	-----

valmistatavaid portsjoneid kokku	10
----------------------------------	----

Kao %	Toiduained	Ühik	Retsepti kaal		Valmistamise kaal		Hind 20% ta	
			1 bruto	1 neto	x bruto	x neto	Ühiku hind	Retsepti hind
	Sealiha-spinatirull							
7	sea sisefilee	kg	0,035	0,033	0,350	0,326	4,92	0,172
	sool	kg	0,001	0,001	0,007	0,007	0,24	0,000
	must jahvatatud pipar	kg	0,0001	0,0001	0,001	0,001	5,10	0,001
26	spinat, värsked	kg	0,010	0,007	0,100	0,074	10,60	0,106
	Porgandipadi:							
30	porgand	kg	0,020	0,014	0,200	0,140	0,52	0,010
	taluvõi (praadimiseks)	kg	0,002	0,002	0,020	0,020	0,50	
16	mugulsibul	kg	0,008	0,007	0,080	0,067	0,76	0,006
22	küüslauk	kg	0,001	0,000	0,005	0,004	3,97	0,002
	soolatud kukeseened	kg	0,010	0,010	0,100	0,100	4,50	0,045
6	sinihallitusjuust	kg	0,005	0,005	0,050	0,047	2,64	0,013
	sool	kg	0,001	0,001	0,005	0,005	0,24	0,000
	valge pipar jahvatatud	kg	0,0002	0,0002	0,002	0,002	4,98	0,001
	Serveerimisel							
16	tüümianioks	kg	0,001	0,0004	0,005	0,004	11,20	0,006
Kokku:				0,080		0,797		€ 0,36

Hind km-ga: € 0,43

TEHNOLOOGIA

1. Kaaluda vajalik tooraine.

Sealiha-spinatirull:

2. Sea sisefileelt eemalda vajadusel kelmes. Liha lõigata 1,5 cm paksuseks pinnalaotuseks. Vasardada ning maitsestada soola ja pipraga.

3. Spinatilehed blanšeerida ning asetada ettevalmistatud lihaviilule. Keerata koos spinatiga rulli.

4. Sealiha-spinatirull ümbritseda kahekordse toidukilega. Eelkuumutada vesi (veekeetjaga) 80° C-ni.

5. Sealiha-spinatirull asetada eelkuumutatud vette ning panna ahju 90° C juurde 30-45 minutiks.

6. Peale ahjus küpsetamist eemaldada toidukile ning pruunistada sealiharull kergelt pannil. Viilutada portsjontükkideks.

Kukeseene-sinihallitusjuustu täidisega porgandipadi:

7. Leota vajadusel kukeseened. Kurna ja tükelda väiksemateks ribadeks.

8. Puhasta mugulsibul ja küüslauk, ning mugulsibul väikesteks kuubikuteks, küüslauk haki hästi peenes.

9. Kuumuta pannil taluvõi, lisa tükeldatud kukeseened, kuumuta.

10. Kuumutatud kukeseentele lisa tükeldatud mugulsibul ja küüslauk, ning kuumuta kuni sibul on klaasjas.

11. Kuumutatud täidis jahuta ning lisa tükeldatud sinihallitusjuust.

12. Kontrolli maitset, vajadusel maitsesta.

13. Pese ja koori porgand. Tõmba kartulikooremisnoaga õhukesed pikad laastud.

14. Porgandilaastud blašeerida ja jahutada.

Serveerimine:

15. Blanšeeritud porgandilaastud asetada 2tk risti üksteise peale, keskele tõsta täidis ning pakkida porganilaastud kokku.

16. Aseta kukeseene-sinihallitusjuustutäidisega porgandipadjale eelnevalt viilutatud sealiha-spinatirull. Vajadusel kinnita tikuga. Kaunistuseks lisa tüümianioks.

3.5. LINAJAHUST KÖRNELUSIKAS, HAPUKAPSA-PEEKONIPÖÖRIS PÕLDOATÄIDISEGA

TOIDU NIMETUS Linajahust kõrnelusikas, hapukapsa-peekoni pööris põldoatäidisega

portsjoni kaal 40g

valmistatavaid portsjoneid kokku 10

Kao %	Toiduained	Ühik	Retsepti kaal		Valmistamise kaal		Hind 20% ta	Retsepti hind
			1 bruto	1 neto	x bruto	x neto	Ühiku hind	
	peenestatud pekikõrned	kg	0,004	0,004	0,040	0,040	2,24 €	0,01 €
	muna	tk/ kg	0,100	0,006	1,000	0,060	1,00 €	0,10 €
	linajahu	kg	0,006	0,006	0,060	0,060	2,04 €	0,01 €
	küpsetuspulber	kg	0,000	0,000	0,001	0,001	5,33 €	0,00 €
	sool	kg	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00 €	0,00 €
	suhkur	kg	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00 €	0,00 €
	kõrvitsaseemned	kg	0,000	0,000	0,002	0,002	5,60 €	0,00 €
	hapukapsas	kg	0,015	0,015	0,150	0,150	1,36 €	0,02 €
	toorsuitsupeekon	kg	0,007	0,007	0,070	0,070	6,17 €	0,04 €
	keedetud põlduba	kg	0,003	0,003	0,030	0,030	0,93 €	0,00 €
	köömned	kg	0,000	0,000	0,001	0,001	10,00 €	0,00 €
Kokku:				0,041		0,414		0,19 €
					Hind km-ga:			0,23 €

TEHNOLOOGIA:

1. Peenestatud pekikõrned kuumutada kergelt eelkuumutatud poti põhjas, veidi jahutada.
2. Jahutatud kõrnetele lisada juurde lahtiklopitud muna, veidi soola, suhkrut ja segada hoolikalt läbi.
3. Linajahule segada juurde küpsetuspulber ja lisada see vähehaaval segades kõrne-munasegule.
4. Mass sõtkuda ühtlaseks taignaks ja asetada kilega kaetult 15 min külmkappi.
5. Hapukapsas ja toorsuitsupeekon tükeldada peenemaks.
6. Praadida toorsuitsupeekon eelkuumutatud pannil kergelt läbi, lisada juurde hapukapsas, kuumutada veel veidi aega, lisada juurde köömned, jahutada.
7. Taignast vormida väikesed lusikakujulised küpsised, kaunistada kõrvitsaseemnetega.
8. Tõsta vormitud küpsised küpsetuspaberiga kaetud plaadile, küpsetada eelkuumutatud ahjus 200°C juures 10- 15 min.
9. Keedetud põldoa ümber keerata hapukapsa-peekoni ümbris, moodustades väiksed pallikesed
10. Pallikesed tõsta küpsetatud lusikate peale, serveerida

3.6. KIHILINE KÖÖGIVILJAVORM SUUPISTELUSIKAL

TOIDU NIMETUS	Kihiline köögiviljavorm suupistelusikal
---------------	---

portsjoni kaal	30g
----------------	-----

valmistatavaid portsjoneid kokku	10
----------------------------------	----

Kao %	Toiduained	Ühik	Retsepti kaal		Valmistamise kaal		Hind 20% ta	
			1 bruto	1 neto	x bruto	x neto	Ühiku hind	Retsepti hind
	Köögiviljavorm							
20	porgand	kg	0,013	0,010	0,125	0,100	0,52	0,007
20	punapeet	kg	0,013	0,010	0,125	0,100	1,18	0,015
16	mugulsibul	kg	0,003	0,002	0,025	0,021	0,76	0,002
	taluvõi	kg	0,001	0,001	0,013	0,013	5,83	0,008
	rõõsk koor 35%	kg	0,010	0,010	0,100	0,100	2,85	0,029
	nisujahu	kg	0,002	0,002	0,015	0,015	0,44	0,001
	kanamuna	tk/kg	0,100	0,005	1,000	0,050	0,07	0,007
	riivsai	kg	0,001	0,001	0,013	0,013	1,67	0,002
	sool	kg	0,001	0,001	0,005	0,005	0,24	0,000
	valge jahv.pipar	kg	0,000	0,000	0,001	0,001	5,25	0,001
	kuivatatud ürdid	kg	0,000	0,000	0,001	0,001	5,25	0,001
	Serveerimisel							
	lutseriidud	kg	0,001	0,001	0,010	0,010	10,33	0,010
5	toorsuitsupeekon	kg	0,002	0,002	0,020	0,019	4,86	0,010
Kokku:				0,045		0,448		€ 0,09

Hind km-ga: € 0,11

TEHNOLOOGIA

1. Kaaluda vajalik tooraine

2. Pese, koori ja tükelda köögiviljad mirepoix kuubikuteks. Aseta eraldi nõusse.

3. Kuumuta võiga pannil punane peet poole sibula kogusega ja porgand kuumuta teise poole sibula kogusega.

Lisa veidi vett ja hauta kuni köögiviljad on pehmed ja vedelik aurustunud.

4. Püreeri keedetud köögiviljad eraldi, jahuta saadud mass.

5. Lisa rõõsa koorele kanamuna, nisujahu ja maitseained.

6. Ühenda pool vedelikust peedimassi ja teine pool porgandimassiga.

7. Pane saadud massid kihiti võiga määratud silikoon minimuffinivormi ja küpseta ahjus vesivannil 200C juures 50-60minutit. Lase jahtuda.

Serveerimine:

8. Eemalda toorsuitsupeekonilt kamar ja lõika peekoniviilud ribadeks. Küpseta peekoniribad ahjus 200c juures krõbedaks. Küpsetatud peekoniribad asetage paberile nõrguma. Jahuta.

9. Jahtunud köögiviljavormid eemalda muffinivormist ja asetage serveerimislusikale.

10. Kaunista lutserniidude ja peekonitšipsidega.

3.7. SÕIR ŠOKOLAADI JA KARAMELLISTATUD KAMA- PÄHKLIKATTEGA

TOIDU NIMETUS	Sõir šokolaadi ja karamellistatud kama-pähklikattega
---------------	--

portsjoni kaal	90g
----------------	-----

valmistatavaid portsjoneid kokku	10
-------------------------------------	----

Kao %	Toiduained	ühik	Retsepti kaal		Valmistamise kaal		Hind 20%-ta	
			1 bruto	1 neto	x bruto	x neto	Ühiku hind	Retsepti hind
	Piim 2,5 %	l	0,050	0,050	0,500	0,500	0,77 €	0,04 €
	Kohupiim	kg	0,025	0,025	0,250	0,250	3,75 €	0,09 €
	Taluvõi 82 %	kg	0,003	0,003	0,025	0,025	5,33 €	0,01 €
	Kanamuna	tk /kg	0,100	0,005	1	0,050	0,08 €	0,01 €
	Sool	kg	0,000	0,000	0,002	0,002	0,26 €	0,00 €
	Šokolaad							
10	Tume šokolaad	kg	0,006	0,005	0,056	0,050	6,25 €	0,03 €
	Kama- pähklikate							
	Kamajahu	kg	0,003	0,003	0,030	0,030	2,95 €	0,01 €
	Kooritud metsapähkel	kg	0,003	0,003	0,030	0,030	10,48 €	0,03 €
	Suhkur	kg	0,002	0,002	0,015	0,015	1,19 €	0,00 €
	Kaneel (jahvatud)	kg	0,000	0,000	0,002	0,002	13,56 €	0,00 €
	Kokku:			0,095		0,954		0,23 €
							Hind km-ga:	€ 0,28

TEHNOLOOGIA:

Sõira valmistamine

1. Kuumuta piim paksupõhjalises potis keemiseni.
2. Lisa kohupiim ning pidevalt segades kuumuta, kuni eraldub vadak (valkjaskollane läbikumav vedelik)
3. Kalla saadud mass 15 minutiks sõelale nõrguma (ära pane raskust peale) .
4. Klopi munad soolaga lahti.
5. Sulata potis või, lisa nõrgunud kohupiimamass ning lahtiklopitud munad ja kuumuta nõrgal kuumusel pidevalt segades, kuni moodustub ühtlane mass.
6. Pane saadud mass fooliumile ja vormi 2,5 cm läbimõõduga vorst.
7. Aseta sõir külmutuskappi tahenema.

Kama- pählikatte valmistamine

8. Rösti hakitud pähklid pannil.
9. Lisa pannile suhkur ning kaneel ja kuumuta kuni suhkur karamellistub.
10. Lisa kamajahu ning kuumuta kergelt segu pidevalt segades.
11. Lase segul jahtuda.
12. Tükelda jahtunud segu vajadusel üle.

Šokolaad

13. Sulata šokolaad vesivannil.

Kommi valmistamine

14. Tükelda sõir 2 cm paksusteks tükkideks.
15. Kasta sõira tükk sulatatud šokolaadisse.
16. Vajuta pealmine osa pralineepurusse.
Pane kommid tahenema.

3.8. PUNANE PULL

TOIDU NIMETUS	Punane pull (jõujook odrast)
---------------	------------------------------

portsjoni kaal	200g
----------------	------

valmistatavaid portsjoneid	
Kokku	10

Kao %	Toiduained	Ühik	Retsepti kaal		Valmistamise kaal		Hind 20% ta	
			1 bruto	1 neto	x bruto	x neto	Ühiku hind	Retsepti hind
	vesi	l	0,200	0,200	2,000	2,000	0,00	0,000
	oder	l	0,040	0,040	0,400	0,400		0,000
	suhkur	kg	0,005	0,005	0,050	0,050	0,79	0,004
	Marjasiirup (punane)	kg	0,004	0,004	0,040	0,040		0,000
60	sidrun (mahl, koor)	kg	0,002	0,001	0,020	0,008	1,82	0,004
Kokku:				0,230		2,298		€ 0,01
							Hind km-ga:	€ 0,01

TEHNOLOOGIA

1. Kaaluda vajalik tooraine

2. Odrateradele valada peale külm vesi. Ajada keema ning keeta tasasel tulel kuni terad lõhkevad. Selleks võib kuluda paar - kolm tundi.

Toime suurendamiseks võiks segu valmis keeta eelmisel päeval. Järgmisel päeval kurnata, maitsestada

soovi kohaselt siirupi, sidruni või magusainetega.

Tõeliselt kosutav ning energiatandev jook.

3.9. VÜRITSINE ÕUNA- PIPARMÜNDITEE

TOIDU NIMETUS	Vürtsine õuna-piparmünditee
---------------	-----------------------------

portsjoni kaal	200g
----------------	------

valmistatavaid portsjoneid kokku	10
----------------------------------	----

Kao %	Toiduained	Ühik	Retsepti kaal		Valmistamise kaal		Hind 20% ta	
			1 bruto	1 neto	x bruto	x neto	Ühiku hind	Retsepti hind
	kange piparmünditee	1	0,050	0,050	0,500	0,500	0,00	0,000
	õunamahl	1	0,150	0,150	1,500	1,500	0,71	0,107
	suhkur	kg	0,020	0,020	0,200	0,200	1,13	0,023
20	ingverijuur, värske	kg	0,001	0,001	0,010	0,008	3,75	0,004
	kaneelikoore	kg	0,000	0,000	0,001	0,001	5,30	0,001
	nelk	kg	0,000	0,000	0,001	0,001	5,30	0,001
Kokku:				0,221		2,210		€ 0,13
							Hind km-ga: € 0,16	

TEHNOLOOGIA

1. Kaaluda vajalik tooraine

1. Valmista kangem piparmünditee (vesi +kuivatatud piparmünt)

2. Vürtsi anna ingverijuure lõikude kaneelikoore ja nelgiteradega.

3. Kurna tee, ning lisa juurde õunamahl, ning kuumuta keemiseni. Lisa maitse järgi suhkur .

4. Serveeri kuumalt.

4. SEADMED, TÖÖVAHENDID JA SERVEERIMISVAHENDID

Köögi sisustus	Kogus
Elektripliit	1
Auru- konveksioonahi või küpsetusahi	1
Saumikser	1
Käsimikser	1
Kaalud (elektron)	1
Külmkapp	1
Töölauad	2
Jahutuskapp	1
Mikrolaineahi	1
Veekeetja	1
Nõudepesukohad (masinad)	1
Kraanikausid	2
Väikevahendid	
Potid 1l, 2l, 3l	3, 1, 2
Kulp 250 ml	1
Pannid: malmpann, teflonpann	1, 2
Kausid 0,5l, 1l, 2l,	12, 10, 2
Leivavorm	1
Silikon minimuffinivorm	1
GN 1 1	1
GN 1 2	1
GN 1 3 - madal	1
Ahjuplaat	1
Tsitrusse mahlapress	1
Praadimislabidas	1
Koorimisnuga, kokanuga, väike nuga, leivanuga	2, 2, 1, 1
Lõikelauad- roheline, punane, sinine, valge, pruun	1, 1, 1, 1, 1
Vispel, sõel, pudrunui	1, 1, 1
Lihavasar, riiv	1, 1
Taignarull	1
Nelinurkne lõikevorm (läbimõõt 3 cm)	1
Rõngaslõikevorm (läbimõõt 3cm)	1
Mõõdunõud	2
Säilituskarbid	12
Segamislusikas (supilusikas)	4
Maitsmislusikas (teelusikas)	4
Puulusikas	2
Foolium	1
Küpsetuspaber	1
Pabervormid (magusale suupistele)	10
Kokteiltikud	40
Toidukile	1

Köögipaber	1
Kummikindad	8 paari
Pajakindad	2
Serveerimisvahendid	
Savist tassid koos alustaldrikutega	10
Savist karikad	10
Suupistete serveerimisalused (savist ümmargused taldrikud)	8
Suupistelusikad	10
Savist väikesed kausid	10
Kohvilusikad	10
Söögilauad	
Abilauad (pinnad)	
Linane hall laudlina	
Linane riie seelikuks	
Salvrätikud	
Kelneri käerätik	
Käterätik nõude poleerimiseks	
Kandikud	
Lauaseade, kaunistused	
Menüükaart	1

5. TÖÖPLAAN

5.1. KÖÖGITÖÖPLAAN

1 .tund	<ol style="list-style-type: none">1. Töövahendite komplekteerimine ja vajaliku tooraine kaalumine .2. Odraterade keema panemine jõujoogi valmistamiseks.3. Odrakruupide pesemine ja likku panemine.4. Kiirestiriknevate toorainete panemine kiletatult külmutuskappi.5. Jõhvikatarretise valmistamine odrakruubisalatile.6. Heeringa- punapeeditarrendi valmistamine.7. Sõira valmistamine.8. Köögiviljade eeltöötlemine köögiviljavormiks, köögiviljade hautamine, massi valmistamine, ahju vesivannile küpsema panemine.
2 .tund	<ol style="list-style-type: none">9. Nõgesepesto valmistamine.10. Porgandikaraski taigna valmistamine, küpsetamine .11. Kõrnelusika taigna valmistamine, kiletatult külmkappi 15 minutiks.12. Täidise valmistamine kõrnelusikale (peekoni, hapukapsa eeltöötlemine, kuumutamine).13. Kõrnelusika küpsiste vormimine, küpsetamine.14. Rukkileiva röstimine heeringa- punapeeditarrendile.15. Peekoniribade küpsetamine köögiviljavormi kaunistamiseks.16. Sealiharulli valmistamine- liha eeltöötlemine, spinati blanšeerimine, rulli vormimine toidukillesse, küpsetamine.17. Porganditšipside valmistamine .18. Kukesene- sinihallitusjuustu täidisega porgandipadja valmistamine- porgandilaastude blanšeerimine, kukeseenetäidise kuumutamine, porgandipadja vormimine.19. Kama- pähklipralinee valmistamine.20. Šokolaadi sulatamine, sõir šokolaadis valmistamine.21. Töölaua korrastamine
3. tund	<ol style="list-style-type: none">22. Punase pulli valmistamine.23. Odrakruubisalati valmistamine, serveerimine pokaali.

	<p>24. Kõrnelusika suupiste valmistamine, serveerimine.</p> <p>25. Heeringa- punapeeditarrendist suupistete valmistamine röstitud leivale, kaunistamine.</p> <p>26. Köögiviljavormi suupiste valmistamine serveerimislusikale, kaunistamine.</p> <p>27. Sealiha-spinatirulli suupiste valmistamine kukeseene-sinihallitusjuustu täidisega porgandipadjale, serveerimine.</p> <p>28. Vürtsise õuna- piparmünditee valmistamine.</p> <p>29. Nõgesepesto ja metsaseenekattega üleküpsetatud porgandikaraski suupiste valmistamine, serveerimine.</p> <p>30. Köögi koristamine.</p>
--	---

5.2. SAALI TÖÖPLAAN

1 .tund	<p>Abilaua korrastamine:</p> <p>Kontrollin ning poleerin lauanõud ning söögiriistad.</p> <p>Vajadusel täiendan maitseainetopse.</p> <p>Voldin salvrätikud.</p>
2 .tund	<p>Paigutan laua. Asetan lauale aluslina ning seejärel põhilina. Kinnitan seeliku ümber laua põhilina külge.</p> <p>Asetan lauale kõrgendused ning kaunistused.</p> <p>Panen joogiklaasid, suupistetaldrikud ning söögiriistad lauale. Paigutan salvrätikud lauale.</p>
3. tund	<p>Asetan valmis suupisted lauale.</p> <p>Võtan külalised vastu. Tutvustan ennast ning menüüd.</p> <p>Pakun eeljooki. Pakun suupisteid. Pakun teed.</p> <p>Saadan kliendid ära.</p> <p>Koristan laua.</p>

6. TOORAINE TELLIMUS

Toiduained	ühik	Kokku	odrakruubi salat	punapeedi - heeringatarrend	metsaseenekattega karask	linajahust kõrnelusikas	sealiha - spinatirull	kihiline köögiviljavorm	sõiršokolaadis kama-pähkli	punane pull	vürtsine õunapiparmünditee
Köögivili,puuvili											
porgand	kg	0,51	0,080		0,100		0,200	0,125			
kons.kurk	kg	0,11	0,065	0,040							
jõhvikad	kg	0,05	0,050								
lutserniidud	kg	0,01						0,010			
apelsin	kg	0,50								0,500	
spinat, värske	kg	0,10					0,100				
sidrun (koor)	kg	0,10		0,100							
melissioks	kg	0,01									
till, värske	kg	0,01		0,010							
tüümian, värske	kg	0,01	0,005				0,005				
küüslauk	kg	0,02			0,014		0,005				
punane peet	kg	0,13						0,125			
keedetud peet, kooritud	kg	0,09		0,090							
nõges	kg	0,02			0,020						
keedetud põlduba	kg	0,03				0,030					
hapukapsas	kg	0,15				0,150					
soolatud kukeseened	kg	0,10					0,100				
metsaseened (külmutatud)	kg	0,08			0,080						
mugulsibul	kg	0,15		0,015	0,030		0,080	0,025			
mugulsibul, punane	kg	0,04	0,040								
ingverijuur, värske	kg	0,01									0,010
Piimatooted											
rõõsk koor 35 %	kg	0,20						0,100			
piim 2,5 %	l	0,63			0,130				0,500		
kohupiim	kg	0,31			0,060				0,250		
taluvõi	kg	0,09			0,035		0,020	0,013	0,025		
parmesani juust	kg	0,01			0,005						
sinihallitusjuust	kg	0,05					0,050				
eesti juust	kg	0,04			0,040						
hapukoor 20 %	kg	0,31	0,050	0,180	0,080						
kanamuna	tk	5	1		0,5	1		1	1		
majonees	kg	0,05	0,050								
Liha,kala											

