

Grillattua kanaa, bulguria ja jogurttikastiketta

Annoksia: 100

Annoskoko: 300 g

7,500 kg	Atria grillattu kanan paistipala
1,670 kg	vihreitä linssejä GoGreen
2,000 kg	bulguria, puolikarkea Sevan
7,300 kg	vettä
0,200 kg	Touch of Taste Kasvisfondia
0,200 l	rypsiöljyä
0,020 kg	suolaa
0,400 kg	tandoori tahnamaustetta, Menu
0,200 kg	Touch of Taste Salottisipulifondia
5,000 kg	Arla Turkkilainen jogurtti
0,020 kg	suolaa
0,010 kg	valkosipuli jauhettu Santa Maria
0,004 kg	kuivattua minttua, Santa Maria
1,500 kg	verkkomelonia (cantaloupe)
2,000 kg	tomaattia
2,000 kg	amerikansalaattia
1,000 l	salaatinkastiketta, sinappi Menu

Kuumenna paistipalat. Huuhto linsit ja mittaa bulgur sekä linsit 1/1 65 GN -vuokaan, yhteen vuokaan 0,830 kg bulguria ja 0,690 kg linssejä (kuivapaino). Sekoita vesi, öljy, fondit ja mausteet keskenään. Mittaa yhteen vuokaan 3,400 kg lientä. Kypsennä uunissa höyrytoiminnolla 100 °C 30 minuuttia. Ohjeen mukaisesti valmistetun ruoan suolapitoisuus on 0,80 g / 100 g. Valmista vielä jogurttikastike. Sekoita jogurtti ja mausteet keskenään. Anna maustua muutama tunti, mieluiten yön yli. Kuutioi tomaatti ja meloni, ja tarjoile ne komponentteina.

www.kouluruokakilpailu.fi