

PYTTIPANNU LUOMUNAKEILLA

12 annosta | à 286 g | saanto 3,44 kg

Käyttöpaino	Ruoka-aine
2500 g	perunakuutio, pakaste
200 g	sipulikuutio, pakaste
700 g	luomu nakkipala, pakaste
14 g	paprikajauhe
18 g	suola
5 g	Capsi chiliseos suolaton

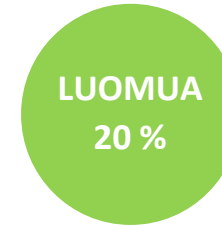
Esivalmistelu:

1. Edellisenä päivänä voidellaan 1/1 65 GN-vuoka.
2. Laita vuokaan kaikki raaka-aineet.

Valmistus:

3. Paista 175 asteessa 20 minuuttia. Sekoita ja paista 20 minuuttia.

Resepti, vakiointi ja testaus: Ilja Saralahti, ruokapalvelupäällikkö, Muuramen kunnan ruokapalvelut



Kommentit

- nakin maku erinomainen
- nakki pysyi mehevänä, ei kuivunut
- ruokailijat tykkäsivät kovasti
- nakit pysyivät hyvinä
- palakoko iso (ei näytä runsaalle määrälle, pienimmille iso)



PYTTIPANNU LUOMUNAKEILLA

12 annosta | à 286 g | saanto 3,44 kg

LUOMUTON

Raaka-aineet	Paino	Hinta €/kg	Luomua
perunakuutio, pa	2500 g	2,58	
sipulikuutio, pa	200 g	3,08	
nakkipala	700 g	6,25	
paprikajauhe	14 g	13,53	
suola	18 g	0,78	
Capsi chiliseos suolaton	5 g	22,94	

Ravintosisältö 100 g

Energia	105 kcal
Rasva	3,84 g 32,81 %
josta tyydyttyneitä	1,47 g 38,17 %
Hiilihydraatti	11,94 g 45,30 %
Sokerit	1,03 g 1,03 %
Proteiini	3,83 g 14,53 %
Ravintokuitu	0,98 g
Suola	0,00 g

ANNOKSEN
HINTA
0,98 €

LUOMU-
PROSENTTI
0 %

LUOMU

Raaka-aineet	Paino	Hinta €/kg	Luomua
perunakuutio, pa	2500 g	2,58	
sipulikuutio, pa	200 g	3,08	
luomu nakkipala, pa	700 g	22,30	X
paprikajauhe	14 g	13,53	
suola	18 g	0,78	
Capsi chiliseos suolaton	5 g	22,94	

Ravintosisältö 100 g

Energia	111 kcal
Rasva	4,21 g 34,29 %
josta tyydyttyneitä	1,53 g 36,30 %
Hiilihydraatti	12,57 g 45,50 %
Sokerit	0,87 g 0,87 %
Proteiini	4,38 g 15,85 %
Ravintokuitu	0,98 g
Suola	0,00 g

ANNOKSEN
HINTA
1,92 €

LUOMU-
PROSENTTI
20 %

Resepti, vakiointi ja testaus: Ilja Saralahti, ruokapalvelupäällikkö, Muuramen kunnan ruokapalvelut

