



# *ITSE TEHDYT AKVAARIORUUAT*

---

- ★ valmiit reseptit:  
www, kirjat, lehdet
- ★ itse suunnitellen
  - 1) tavoite
  - 2) raaka-ainetiedot
  - 3) laskenta





# TARVIKKEET

- ★ Lihamyylly + (sauvasekoitin tms.)
- ★ Vaaka
- ★ Raaka-aineet
- ★ Resepti
- ★ Pakastepusseja
- ★ Pakastin





# *AINEKSET*

---



- ★ Kala: seiti/turskafile, muikku
- ★ Katkat (myös kokonaiset), simpukat
- ★ Naudansydän (kiekkokaloille)
- ★ Keitetyt kasvikset:  
pinaatti, herne, porkkana,  
kesäkurpitsa, banaani
- ★ Kaurahiutaleet, vehnälese,  
peruna-/maissi-/ohra-  
tärkkelys
- ★ Vitamiiniseokset
- ★ Hiutaleruoka, liivate





# VALMISTELU

- ★ näkyvä rasva ja suonet sydäimestä
- ★ päät muikuilta
- ★ raakojen kasvisten kypsennys





# SYDÄN-KALA-KASVIS

*mm. kiekkokalat*



<b>RAAKA-AINE</b>	<b>%-OSUUS</b>
Naudansydän	30
Pakastesei	30
Katkarapu	14
Pakasteherne	5
Pakastepinaatti	5
Banaani	5
Vehnänalkio	5
Kaurahiutale	3
Valkosipuli	1
Vitamiiniseos	2

Ruokaa voidaan kiinteyttää hiutaleilla tai lisäämällä 2-3% gelatiinijauhetta (liivate). Liivate liuotetaan pieneen kuumaan vesitilkkaan ja sekoitetaan mössöön. Jähmettyy jäähtyessään.



# KALA-KASVIS

*esim. malawit*



<b>RAAKA-AINE</b>	<b>%-OSUUS</b>
Naudansydän	0
Pakastesei	25
Katkarapu	25
Pakasteherne	10
Pakastepinaatti	10
Banaani	10
Vehnänalkio	10
Kaurahiutale	7
Valkosipuli	1
Vitamiiniseos	2

Ruokaa voidaan kiinteyttää hiutaleilla tai lisäämällä 2-3% gelatiinijauhetta (liivate). Liivate liuotetaan pieneen kuumaan vesitilkkaan ja sekoitetaan mössöön. Jähmettyy jäähtyessään.



# *JAUHATUS*

---





# *PUSSITUS JA SÄILYTYS*

- ★ pussin pohjalle massa
- ★ massa levitetään 2-3 mm paksuiseksi
- ★ pakastus tasaisella alustalla
- ★ säilyvyys 3-6 kk

