



# HÄRKIS®

## Suosikkireseptit

Helppoa ja nopeaa kasvisruokaa



# HÄRKIS®

## Herkullisten kasviproteiinien koti!

Suomen tunnetuin kasviproteiinibrändi Härkis® on tuotemerkki kasviproteiinituotteillemme. Sen alta löytyvät tutut ja uudemmatkin kasviproteiinit: Kaurajauhis, Härkäpapusuikale ja -muru, alkuperäinen Härkis® Härkäpapumurska sekä Härkäpapuproteiinirouhe. Kaikki Härkis®-tuotteet ovat aina vegaanisia, gluteenittomia ja soijattomia. Lisäksi ne sopivat kaikkiin ammattikeittiön valmistusmenetelmiin, kuten Cook-serve, Cook-chill ja Cook Cold -kylmävalmistukseen.



## Härkis® Kaurajauhis

Kotimaisesta gluteenittomasta kaurasta valmistettu Kaurajauhis on suunniteltu sopimaan suomalaisten suosikkiruokiin. Sen rakenne ja maku ovat tuttuja suomalaisille ja sillä on helppo saada tutut reseptit kasvipohjaisiksi.

Valmiiksi kevyesti maustettu Kaurajauhis sopii ruokiin aina makaronilaatikosta tortilloihin ja täytteisiin sekä kastikkeisiin.

**Kotimaista kauraa**

**Runsaasti proteiinia**

**Runsaasti kuitua**

**Gluteeniton**

**Vegaaninen**



## Kaurajauhis-moussaka

15 annosta à 200 g



0,450 kg	Härkis® Kaurajauhis
0,010 kg	öljy
0,100 kg	sipulikuutio
0,010 kg	valkosipulitahna
0,500 kg	bolognese- tai tomaattinen pastakastike
0,500 kg	munakoiso, viipale
1,000 kg	perunaviipale, kypsä
<b>Valkokastike:</b>	
1,000 kg	Elovena Kaurajuoma Kahviin 3%
0,020 kg	maizena maissitärkkelys
tai	käytä valmista valkokastiketta (vegaaninen)
0,200 kg	vegaaninen mozzarellaaste
0,010 kg	suola

- 1 Sekoita Kaurajauhis, öljy, sipulikuutiot ja valkosipulitahna bolognesekastikkeen joukkoon.
- 2 Asettele GN ½- 65 vuokaan vuorotellen munakoisoviipaleet, perunaviipaleet, bolognesekastike sekä valkokastike. Ripottele pintaan juustoraastetta.
- 3 Paista kiertoilmahuuunissa 150 asteessa noin 45 min tai kunnes 75-asteista.

## Kaurajauhis-makaronilaatikko

15 annosta à 200 g



0,450 kg	Härkis® Kaurajauhis
0,800 kg	täysjyvämakaroni
0,020 kg	öljy
0,100 kg	sipulikuutio
0,010 kg	valkosipulimurska
0,005 kg	savupaprikajauhe
0,700 kg	kasvisliemi
0,005 kg	provencale yrttiseos
0,005 kg	mustapippurirouhe
0,010 kg	suola
0,800 kg	kaurakerma
0,200 kg	vegaaninen juustoraaste

- 1 Mittaa kaikki aineet GN ½-65 vuokaan ja sekoita hyvin.
- 2 Kaada joukkoon kaurakerma ja ripottele pintaan juustoraaste.
- 3 Paista kiertoilmahuuunissa 150 asteessa noin 45 min tai kunnes 75-asteista.

## Kaurajauhis-Banh mi -patonki

1 annos



0,050 kg	Härkis® Kaurajauhis
0,002 kg	ruokaöljy
1 kpl	patonki
0,01 kg	punainen currytahna
0,05 kg	vegaaninen tuorejuusto, maustamaton
0,02 kg	porkkana, suikale
0,02 kg	refikka, suikale
0,01 kg	kurkku, suikale
0,002 l	japanilainen riisiviinietikka
0,002 kg	lehtikaali
0,002 kg	tuore minttu ja korianteri, leikattu
0,010 kg	Sriracha-kastike
0,005 kg	paahdettu sipuli

- 1 Valmista tahna: sekoita currytahna ja tuorejuusto.
- 2 Yhdistä porkkana-, refikka- ja kurkkusuikaleet ja mausta riisiviinietikalla ja Sriracha-kastikkeella. Anna makujen tekeytyä hetken.
- 3 Avaa patonki ja levitä tuorejuusto-currytahna molemmille pinnoille. Asettele lehtikaali ja täytät patonki marinoidulla kasviksilla.
- 4 Paista Kaurajauhis nopeasti kuumalla pannulla rapeaksi ja laita se lusikalla patongin väliin. Käännä patonki saranapuoli alaspäin ja ripottele täytteen päälle paahdettua sipulia.

## Kaurajauhis-minestronekeitto

13 annosta à 300 g



0,450 kg	Härkis® Kaurajauhis
2,000 l	kasvisliemi
0,200 kg	Torino Kolmen Väriin Simpukka -makaroni
0,500 kg	kaaliraaste, karkea
0,300 kg	sipuli, suikale
0,200 kg	porkkana, suikale
0,050 kg	valkosipulimurska
0,500 kg	paseerattu tomaatti
0,002 kg	oregano, kuivattu
0,010 kg	sokeri
0,005 kg	tuore persilja, hienonnettu
	suolaa maun mukaan

- 1 Mittaa kaikki ainekset, paitsi valkosipulimurska kattilaan. Kuumenna kiehuvaksi väliillä sekoittaen.
- 2 Hauduta kannen alla miedolla lämmöllä 8 minuuttia, lisää valkosipulimurska. Hauduta vielä muutama minuutti ja tarkista maku. Kaada tarjoiuastiaan, ripottele hienonnettu persilja pinnalle ja tarjoa kuumana.



## Härkis® Härkäpapusuikale- ja muru

Suomalainen härkäpapu antaa Härkäpapusuikaleelle ja -murulle niiden pyöreään täyteläisen maun. Rakenteeltaan napakat suikale ja muru ovat herkullisimmillaan pastoissa, salaateissa ja kastikkeissa.

Tuotteet paistuvat pannulla rapeiksi ja niissä pysyy mainio purutuntuma pitkäänkin hauduttaessa. Ne pysyvät ruoanvalmistuksessa kiinteänä ja siksi soveltuvatkin erilaisiin valmistusmenetelmiin ja moniin eri ruokalajeihin. Valmiiksi maustetuilla tuotteilla on helppo tuoda ruokaan täyteläisiä makuja, kun taas maustamattomat on helppo maustaa omaan käyttöön sopiviksi.

**Kotimaista härkäpapua**

**Runsaasti proteiinia**

**Gluteeniton**

**Vegaaninen**

### Sticky-kastike härkäpapusuikaleesta

10 annosta à 180 g



1,000 kg

Härkis® Härkäpapusuikale, Valkosipuli & Yrtit tai Maustamaton ruokaöljy

0,050 l

**Kastike**

0,250 l

soijakastike

0,050 kg

inkivääritahna

0,050 kg

valkosipulitahna

0,300 kg

tumma ruokosokeri

0,100 l

sitruunamehu

**Pinnalle**

0,020 kg

punainen chili, ohueksi viipaloitu

0,050 kg

seesaminsien

0,005 kg

korianteri, tuore

- 1 Sekoita maustekastike soijasta, inkivääristä, valkosipulimurskasta, sokerista ja sitruunamehusta. Sekoita hyvin. Sokerin pitää liueta ennen kuin voit kaataa kastikkeen pannulle.
- 2 Paista härkäpapusuikaleita kuumalla pannulla öljyssä muutama minuutti kunnes pinta on rapea ja saa kauniin värin.
- 3 Kaada pannulle maustekastike ja kiehua. Hauduta miedolla lämmöllä vielä hetki. Koristele paahdetuilla seesaminsienillä, viipaloituilla chileillä ja hienonnetulla tuoreella korianterilla.
- 4 Tarjoa keitetyn riisin tai Torino ohrahelmien kanssa.



## Härkäpapusuikale-pestopasta

10 annosta à 250 g



0,800 kg	Härkis® Härkäpapusuikale, Valkosipuli & Yrtit tai Maustamaton
1,000 kg	Torino Täysjyväpenne pasta
0,500 kg	pestokastike, vegaaninen
0,200 kg	parmesaanilastu, vegaaninen
0,050 kg	basilika, tuore

- 1 Keitä pasta al dente-kypsäksi, kaada siivilään, huuhto ja valuta hyvin.
- 2 Kuumenna paistinpannu, lisää öljy ja paista härkäpapusuikaleet rapeaksi.
- 3 Sekoita pastan joukkoon pestokastike ja rapeat härkäpapusuikaleet.
- 4 Kuumenna pasta 70-asteiseksi ja ripottele pinnalle parmesaanilastuja sekä tuoretta basilikaa.

## Teriyaki-uunikasvikset härkäpapusuikaleella

10 annosta à 240 g



0,700 kg	Härkis® Härkäpapusuikale, Valkosipuli & Yrtit tai Maustamaton
0,700 kg	porkkanapala
0,700 kg	parsakaali, kukinto
0,050 kg	ruokaöljy

### Maustaminen

0,200 kg	teriyakikastike
0,050 kg	valkosipulitahna
0,030 kg	inkivääritahna

### Koristelu

kevätsipuli, chilipalko, seesaminsien, korianteri, limelohko

- 1 Sekoita härkäpapusuikaleet, kasvikset, öljy ja valkosipuli- sekä inkivääritahna voidellussa GN 1/1-65 -vuossa.
- 2 Paista kiertoilmalla 175 asteessa 20 minuuttia. Sekoita ja mausta teriyakikastikkeella ja paista vielä 5 minuuttia.
- 3 Ripottele pinnalle kevätsipulia, viipaloitua chilipalot, seesaminsienet, leikattu korianteri ja limelohkoja tarjoiluastian reunalle.

## Härkäpapumuru-harissa ohrahelmisalaatti

15 annosta à 100 g



0.500 kg	Härkis® Härkäpapumuru, Umami tai Maustamaton
0.100 kg	harissatahna
0.500 kg	Torino ohrahelmi, keitetty
0.200 kg	kukkakaali, muru
0.200 kg	kesäkurpitsa, raaste
0.100 l	omenaviinietikka
0.100 l	sitruunamehu
0.050 l	oliiviöljy
0.050 l	seesamiöljy, paahdettu
0.010 kg	siirappi, vaalea
1 kpl	minttu ja korianteri, ruukku
3 kpl	sitruuna, lohko

- 1 Keitä ohrahelmi, kaada siivilään ja huuhto, valuta hyvin. Paista härkäpapumuru öljyssä kuumalla pannulla, nosta sivuun ja mausta harissatahnalla. Anna jäähtyä.
- 2 Sekoita maustekastike omenaviinietikasta, sitruunamehusta, oliiviöljystä ja siirapista. Sekoita hyvin.
- 3 Sekoita kukkakaalimuru, ohrahelmi ja kesäkurpitsaraaste. Lisää jäähtynyt harissatahnalla maustettu härkäpapumuru-seos. Kaada maustekastike päälle ja sekoita.
- 4 Koristele mintun ja korianterin lehdillä sekä sitruunalohkoilla. Tarjoile kylmänä.

## Härkäpapumuru-panang curry

20 annosta à 200 g



1,500 kg	Härkis® Härkäpapumuru, Umami tai Maustamaton
2,000 kg	kookoskerma tai -maito
0,500 kg	Panang currytahna
0,200 kg	valkosipulitahna
0,200 kg	porkkanasuikale
0,200 kg	parsa- tai kukkakaalin kukinto
0,100 kg	sokeriherne
0,100 kg	ruokosokeri
0,100 kg	limemehu
0,100 kg	kalakastike
30 kpl	kaffirilimetinlehti

### Pinnalle

0,100 kg	suolapähkinärouhe
0,050 kg	kevätsipuli
0,100 kg	limelohko

- 1 Kuumenna pannulla tai uunissa puolet kookosmaidosta tai -kermasta ja keitä n. 3 minuuttia. Lisää mukaan kasvikset, kaffirilimetinlehdet, currytahna ja valkosipulitahna, hauduta muutama minuutti. Lisää loput kookosmaidosta tai -kermasta sekä härkäpapumuru ja hauduta noin 10 minuuttia. Mausta sokerilla, limemehulla, kalakastikkeella ja kaffirilimetinlehdillä.
- 2 Tarkista maku ja ripottele pinnalle lopuksi suolapähkinärouhe, kevätsipuli ja limelohkot.
- 3 Tarjoa nuudelin tai jasmiiniriisin kanssa



## **Härkis® Härkäpapumurska**

Alkuperäinen Härkis® Härkäpapumurska on kokonaisista suomalaisista härkäpavuista valmistettu papumurska. Se toimii sellaisenaan ruoanlaitossa esimerkiksi kypsän jauhelihan tapaan muun muassa kastikkeissa, vuokaruoissa ja leipätäytteissä. Käyttövalmiin tuotteen voi lisätä ruokaan joko sellaisenaan tai paistettuna. Tuote on rakenteeltaan huokoinen ja imee hyvin nestettä ja makuja ruuanvalmistuksessa.

**Kotimaista härkäpapua**

**Gluteeniton**

**Runsaasti proteiinia**

**Vegaaninen**

**Runsaasti kuitua**



## Keltainen curry härkäpapumurskasta

10 annosta à 300 g



1,000 kg  
0,100 kg  
2,000 kg  
0,060 kg

Härkis® Original härkäpapumurska  
keltainen Thai currytahna  
kookosmaito  
ruokosokeri  
suolapähkinä, rouhittu  
korianteri

- 1 Kiehauta currytahna ja kookosmaito sakeaksi.
- 2 Lisää Härkäpapumurska ja sokeri. Anna lämmetä.
- 3 Tarjoile keitetyn riisin, suolapähkinöiden ja tuoreen korianterin kanssa.

## Taco bagel härkäpapumurskatäytteellä

4 annosta à 250 g



0,200 kg  
0,400 kg  
0,200 kg  
0,040 kg  
0,040 kg  
0,100 kg  
0,010 kg  
0,020 kg

Härkis® Texmex härkäpapumurska  
bagel  
tuorejuusto (vegaaninen)  
chilikastike, makea  
salaatti, rapea  
tomaatti, viipale  
jalapeno, viipale  
maissilastu

- 1 Valmista Härkäpapumurskasta, tuorejuustosta ja chilikastikkeesta tahna. Halkaise bagel ja paahda halutessasi.
- 2 Täytä bagel salaatilla, Härkis®-tahnalla ja tomaattiviipaleilla. Viimeistele jalapenoilla ja kevyesti murskatuilla maissilastuilla.

## Härkis® Texmex ohrahelmisalaatti

15 annosta à 160 g



0.500 kg  
0.200 kg  
0.040 l  
0.100 kg  
0.010 kg  
0.030 l

Härkis® Texmex härkäpapumurska  
Torino ohrahelmi, kypsä  
öljy  
salsa- / tacokastike  
tacomauste  
limemehu

### Lisukkeet

0.050 kg  
0.040 kg  
0.020 kg  
0.010 kg  
0.010 kg  
0.020 kg  
0.005 kg

tortilla chips  
avokado, viipale  
lime, lohko  
korianteri, hienonnettu  
kevätsipuli, hienonnettu  
jalapeno, viipale  
punainen chili, hienonnettu

### Kastikkeet / Dipit

0.200 kg  
0.200 kg  
0.200 kg

kaura fraiche  
guacamole  
cheddarkastike, vegaaninen

- 1 Keitä ohrahelmi kypsäksi. Jäähdytä.
- 2 Lisää ohrahelmen joukkoon Härkäpapumurska, tacomauste ja öljy.
- 3 Tarjoa lisukkeiden ja kastikkeiden kanssa.

## Härkäpapumurska-lasagne

20 annosta à 300 g



0,800 kg  
0,500 l  
1,500 kg  
0,100 kg  
0,010 kg  
0,020 kg  
0,001 kg  
0,600 kg

Härkis® Original härkäpapumurska  
vesi  
tomaattimurska  
valkospulimurska  
kasvisliemi, vähäsuolainen  
provencen yrttimausteseos, suolaton  
mustapippurirouhe  
juuressuikalesekoitus, pakaste

### Valkokastike

1,700 l  
0,500 l  
0,300 kg  
0,150 kg  
0,015 kg  
0,001 kg  
0,100 kg  
0,600 kg

Elovena kaurajuoma 1,5%  
kaurakerma 15%  
tuorejuusto, maustamaton (vegaaninen)  
maissitärkkelys  
suola  
valkopippurijauhe  
juustoraaste (vegaaninen)  
lasagnelevy

- 1 Valmista tomaattikastike, mausta hyvin.
- 2 Lisää tomaattikastikkeeseen Härkäpapumurska ja juuressuikaleet.
- 3 Valmista valkokastike.
- 4 Kokoa lasagne laittamalla Härkis®-tomaattikastike voidellun 1/1 65 mm GN-vuoan pohjalle (n. 800 g). Laita lasagnelevyjä kastikkeen päälle vuokaan ja levitä uusi kerros Härkis-tomaattikastiketta ja lisäksi n.500 g valkokastiketta. Tee kolmas ja neljäs kerros samoin. Päällimmäiseksi tulee vain valkokastiketta.
- 5 Ripottele pinnalle juustoraastetta. Kypsennä yhdistelmäuunissa + 160 asteessa (50% höyry) kypsäksi noin 50-60 minuuttia.



## Härkis® Härkäpapuproteiinirouhe

Härkäpapuproteiinirouhe on monikäyttöinen kuiva proteiiniraaka-aine kasvipohjaiseen ruokaan. Se on erinomainen kasvisruokien, kuten pihvien ja pyöryköiden raaka-aine. Rouhe toimii myös kypsän jauhelihan tai soijarouheen tavoin kastikkeissa, laatikoissa ja täytteissä. Maultaan neutraali rouhe imee hyvin nestettä ja makuja ja tuo ruokiin mehukasta rakennetta.

## Härkäpaju-punajuuripihvit

8 kpl à 100 g



0,060 kg  
0,400 kg  
0,200 kg  
0,100 kg  
0,005 kg  
0,005 kg  
0,005 kg  
0,005 kg  
0,002 kg  
0,060 kg  
0,070 kg  
0,020 kg

Härkis® Härkäpapuproteiinirouhe  
punajuuri, kypsä tai sose  
kaurakerma  
sipulikuutio  
valkosipulitahna  
timjami  
suola  
vaalea siirappi  
mustapippurirouhe  
perunajauho  
gluteeniton korppujauho  
öljy

- 1 Mittaa kaikki aineet kulhoon ja pyöräytä yleiskoneella tasaiseksi massaksi. Saat rouheammat pihvit käyttämällä yleiskonetta vain nopeasti.
- 2 Anna turvota kylmässä 20 min.
- 3 Muotoile pihveiksi ja paista pannulla tai uunissa.

## Härkäpaju-kasvispyörykkä

16 kpl à 50 g



0,060 kg  
0,400 kg  
0,200 kg  
0,100 kg  
0,005 kg  
0,005 kg  
0,005 kg  
0,005 kg  
0,005 kg  
0,002 kg  
0,060 kg  
0,070 kg

Härkis® Härkäpapuproteiinirouhe  
kasvissuikale tai kasvissose, kypsä  
kaurakerma  
sipulikuutio  
valkosipulitahna  
provencale yrttiseos  
suola  
vaalea siirappi  
mustapippurirouhe  
perunajauho  
gluteeniton korppujauho

- 1 Mittaa kaikki aineet kulhoon ja pyöräytä yleiskoneella tasaiseksi massaksi. Saat rouheammat pyörykät käyttämällä yleiskonetta vain nopeasti.
- 2 Anna turvota kylmässä 20min.
- 3 Muotoile pyöryköiksi ja paista pannulla tai uunissa.

## Härkäpaju-bolognese

15 annosta à 200 g



0,150 kg  
0,300 kg  
0,500 l  
2 kpl  
1,000 l  
0,500 kg  
0,100 kg  
0,003 kg  
0,003 kg

Härkis® Härkäpapuproteiinirouhe  
hienonnettu sipuli  
paseerattu tomaatti  
kasvisliemikuutio  
vesi  
porkkanaraaste  
valkosipulimurska  
kuivattu oregano  
mustapippurirouhe  
suolaa maun mukaan

- 1 Mittaa kaikki ainekset, paitsi valkosipulimurska kattilaan. Kuumenna kiehuvaiksi välillä sekoittaen.
- 2 Hauduta kannen alla miedolla lämmöllä 15 minuuttia, lisää valkosipulimurska. Hauduta vielä muutama minuuttia ja tarkista maku. Jos kastike on liian sakeaa, lisää vettä ja tarkista maku uudelleen.
- 3 Tarjoa vegaanisen "juustoraasteen" ja Torino pastan kanssa.

**RAISIO**  
FOOD SOLUTIONS

