



Hunajaa, honey!



Hunajareseptejä ammattikeittiöille



Sisältö

Esipuhe	3
Täytetyt Guacamole-tomaatit	4
Hunajainen sieni-sitruunaspagetti Hunajalohi	5
Hunjabroileri uunissa	6
Hunajaiset wok-vihannekset	7
Gulassi	8
Hunaja-perunapaistos Rapea hunajaleipä	9
Hunajasilmäpullat	10
Maailman paras pannukakku	11

Ruokaohjeet ja kuvausruoat: Espoon palvelualueen oppilaitos
Lehtimäentien toimipiste, Catering-alan perustutkintoluokat Cate 01 ja 02.

Kuvat: Sanna Paajanen ja Joonas Aarnio
Espoon tekniikanalan oppilaitoksen audiovisuaalinen linja.

Ulkoasu: Patrik Grotell, Finfood - Suomen Ruokatieto ry

Paino: Frenckell, 2004

Aineisto on tuotettu on yhdessä maa- ja metsätalousministeriön sekä
Suomen Mehiläishoitajain Liiton rahoituksella.

Hunajaa, honey!

Hunaja on erinomainen makeuttaja ja mauste. Se sopii hyvin yhteen erilaisten ruokien kanssa ja korostaa muiden ruoka-aineiden aromeja. Laajat käyttöominaisuudet makeiden, suolaisten ja happamien ruokien osana, kansainväliset ruokatrendit ja hunajan arvokkaat ominaisuudet ovat lisänneet hunajaisten ruokareseptien kysyntää.

Tähän ammattikeittiöille tarkoitettuun Hunajaa, honey! -reseptivihkoon olemme koonneet kokeilemisen arvoisia hunajaisia reseptejä suomalaiseseen makuun. Näissä resepteissä hunajaa käytetään kasvis-, kala-, liha- ja jälkiruoissa sekä leivonnaisissa. Toivotamme nautinnollisia ruokahetkiä!

Anneli Kankare
kuluttajaneuvoja
Suomen Mehiläishoitajain Liitto SML r.y.



Täytetyt Guacamole-tomaatit

24 annosta



Ruoka-aineen nimi	Käyttöpaino
Pihvitomaatti	3,600 kg
Avokado	0,320 kg
Hunaja	0,030 kg
Sitruunamehu	0,090 kg
Suola	0,030 kg

Valmistusohje

Koverra tomaatit tyhjiksi. Soseuta avokatot ja osa tomaatin sisällöstä. Lisää mausteet ja hunaja. Täytä tomaatit seoksella, paista kiertoilmauunissa 200 asteessa ja jäähdytä hetki ennen tarjoamista. Halutessasi voit sekoittaa täytteeseen myös juustoraastetta.

Kypsät painot	Raa'at painot	
Kokonaispaino: 3,663 kg	Kokonaispaino: 4,070 kg	
Annoskoko: 153 g	Annoskoko: 170 g	
Kypsymishävikki: 10 %		
Ravintoarvot (yhtä annosta kohti)		
Energia: 62 kcal 258 kJ	Rasva: 2,9 g Tyydyttyneet: 0,4 g	Tiamiini (B1): 0,1 mg Riboflaviini (B2): 0,1 mg
	Hiilihydraatti: 7,4 g	C-vitamiini: 26,6 mg
	Proteiini: 1,3 g	Rauta: 0,5 mg

Hunajainen sieni-sitruunaspagetti

100 annosta

Hunajalohi

25 annosta

Ruoka-aineen nimi	Käyttöpaino
Herkkusieni, tuore	11,000 kg
Voi	0,600 kg
Hunaja	0,300 kg
Suola	0,200 kg
Viherpippuri	0,020 kg
Sitruunamehu	0,500 kg
Vesi	15,000 kg
Spagetti, pikku tumma	6,000 kg
Kevätsipuli	0,600 kg

Valmistusohje

Puhdista ja pilko herkkusienet. Kuumenna voi ja hunaja pannussa. Ruskista sienet kauniin kullanruskeiksi. Mausta suolalla, viherpippurilla ja sitruunamehulla. Keitä pasta. Sekoita kastike kuuman pastan joukkoon. Silppua pinnalle kevätsipulia.

Kypsät painot	Raa'at painot
Kokonaispaino: 29,087 kg	Kokonaispaino: 34,220 kg
Annoskoko: 291 g	Annoskoko: 342 g
Kypsymishävikki: 15 %	
Ravintoarvot (yhtä annosta kohti)	
Energia: 282 kcal l 178 kJ	Rasva: 6,4 g Tiamiini (B1): 0,3 mg Riboflaviini (B2): 0,3 mg Hiilihydraatti: 44,4 g C-vitamiini: 3,0 mg Proteiini: 10,7 g

Ruoka-aineen nimi	Käyttöpaino
Lohifilee	5,000 kg
Hunaja	0,250 kg
Suola	0,018 kg
Sitruunapippuri	0,015 kg

Valmistusohje

Lado kalafileet GN-vuokiin. Lämmitä hunajaa hiukan vesihauteessa tai mikroaaltouunissa juoksevamaksi. Sivele tai valuta hunajaa lohifileille ja ripottele suola sekä sitruunapippuri hunajan päälle. Paista 175 asteessa noin 20-30 min.

Kypsät painot	Raa'at painot
Kokonaispaino: 4,490 kg	Kokonaispaino: 5,283 kg
Annoskoko: 180 g	Annoskoko: 211 g
Kypsymishävikki: 15 %	
Ravintoarvot (yhtä annosta kohti)	
Energia: 339 kcal l 418 kJ	Rasva: 17,2 g Tiamiini (B1): 0,5 mg Riboflaviini (B2): 0,2 mg Hiilihydraatti: 8,1 g C-vitamiini: 0,2 mg Proteiini: 36,8 g

Hunajabroileri uunissa

100 annosta



Ruoka-aineen nimi	Käyttöpaino
Broileri, koipireisi	25,000 kg
Rypsiöljy	2,000 kg
Chilikastike	0,680 kg
Hunaja	1,600 kg
Vesi	4,000 kg
Sipuli	5,000 kg
Paprikajauhe	0,050 kg
Timjami, kuivattu	0,010 kg
Suola	0,200 kg

Valmistusohje

Laita broilerit voideltuun vuokaan. Paloittele sipuli. Sekoita siihen öljy, vesi, hunaja, chilikastike ja mausteet. Kaada seos broilerin päälle ja paista uunissa 175 asteessa 45 minuuttia.

Kypsät painot	Raa'at painot	
Kokonaispaino: 32,759 kg	Kokonaispaino: 38,540 kg	
Annoskoko: 328 g	Annoskoko: 386 g	
Kypsymishävikki: 15 %		
Ravintoarvot (yhtä annosta kohti)		
Energia: 535 kcal 2 240 kJ	Rasva: 27,8 g Tyydyttyneet: 3,1 g	Tiamiini (B1): 0,3 mg Riboflaviini (B2): 0,4 mg
	Hiilihydraatti: 15,3 g	C-vitamiini: 2,8 mg
	Proteiini: 54,2 g	Rauta: 2,0 mg

Hunajaiset wok-vihannekset

100 annosta

Ruoka-aineen nimi	Käyttöpaino
Paprika, punainen	5,000 kg
Parsakaali	2,500 kg
Porkkanakuutio	2,500 kg
Herneen palko	2,500 kg
Kesäkurpitsakuutio	5,000 kg
Hunaja	0,500 kg
Rypsiöljy	0,200 kg
Soijakastike	0,400 kg

Valmistusohje

Kuumenna öljy wok-pannussa tai kattilassa. Lisää joukkoon vihannekset ja kypsennä.

Vihanneksista saa tulla rapeita. Mausta hunajalla ja soijakastikkeella. Voit halutessasi käyttää kaikkia sesongin kasviksia mielesi mukaan.

Kypsät painot	Raa'at painot	
Kokonaispaino: 12,880 kg	Kokonaispaino: 16,100 kg	
Annoskoko: 129 g	Annoskoko: 161 g	
Kypsymishävikki: 20 %		
Ravintoarvot (yhtä annosta kohti)		
Energia: 76 kcal 319 kJ	Rasva: 2,4 g Tyydyttyneet: 0,4 g	Tiamiini (B1): 0,2 mg Riboflaviini (B2): 0,1 mg
	Hiilihydraatti: 10,3 g	C-vitamiini: 81,9 mg
	Proteiini: 3,1 g	Rauta: 1,2 mg



Gulassi

100 annosta



Ruoka-aineen nimi	Käyttöpaino
Naudanpaistikkuutio	9,000 kg
Sipulikuutio	3,500 kg
Paprikajauhe	0,005 kg
Vesi	4,500 kg
Punaviini	0,500 kg
Hunaja	1,800 kg
Tomaattimurska	5,000 kg
Suola	0,105 kg
Mustapippurirouhe	0,010 kg
Paprikakuutio	2,500 kg
Herkkusieni, tuore	1,600 kg

Valmistusohje

Laita pataan vesi, punaviini, tomaattimurska, sipuli sekä kypsennetty liha kiehumaan. Pilko herkkusienet. Mausta liemi paprikajauheella, suolalla ja pippurilla. Lisää paprikat ja herkkusienet. Anna padan kypsyä rauhassa. Lisää hunajaa. Tarkista loppumaku.

Kypsät painot	Raa'at painot	
Kokonaispaino: 27,094 kg	Kokonaispaino: 28,520 kg	
Annoskoko: 271 g	Annoskoko: 285 g	
Kypsymishävikki: 5 %		
Ravintoarvot (yhtä annosta kohti)		
Energia: 202 kcal 846 kJ	Rasva: 4,7 g Tyydyttyneet: 1,8 g	Tiamiini (B1): 0,1 mg Riboflaviini (B2): 0,3 mg
	Hiilihydraatti: 17,4 g	C-vitamiini: 38,8 mg
	Proteiini: 21,1 g	Rauta: 2,1 mg

Hunaja-perunapaistos

100 annosta

Ruoka-aineen nimi	Käyttöpaino
Peruna, keitetty	15,000 kg
Sipuli	4,300 kg
Rypsiöljy	0,200 kg
Suola	0,267 kg
Mustapippurirouhe	0,028 kg
Emmental-juusto	2,000 kg
Ruokakerma	6,000 kg
Hunaja	0,500 kg

Valmistusohje

Kuori ja viipaloi tai suikaloi perunat ja sipulit. Sekoita mausteet kerman joukkoon. Lado perunat, sipulit ja juustoraaste vuorotellen voideltuun uunivuokaan. Laita päällimmäiseksi peruna- ja juustokerros. Levitä hunajanokareet pinnalle. Kaada kerma-mausteseos päälle. Paista uunissa 200 asteessa n. 1 tunti.

Kypsät painot	Raa'at painot
Kokonaispaino: 24,051 kg	Kokonaispaino: 28,300 kg
Annoskoko: 241 g	Annoskoko: 284 g
Kypsymishävikki: 15 %	
Ravintoarvot (yhtä annosta kohti)	
Energia: 303 kcal 1 270 kJ	Rasva: 14,2 g Tiamiini (B1): 0,2 mg Tyydyttyneet: 8,2 g Riboflaviini (B2): 0,2 mg Hiilihydraatti: 32,4 g C-vitamiini: 17,9 mg Proteiini: 10,5 g Rauta: 1,3 mg

Rapea hunajaleipä

185 annosta

Ruoka-aineen nimi	Käyttöpaino
Hiiva, kuiva	0,176 kg
Vesi	4,000 kg
Suola	0,160 kg
Hunaja	1,430 kg
Grahamjauho	2,900 kg
Vehnäjauho	4,000 kg
Rypsiöljy	0,400 kg

Valmistusohje

Lämmitä vesi ja hunaja 40-45 asteiseksi. Lisää nesteeseen suola. Sekoita nesteeseen tasaisesti jauhot, joihin hiiva on sekoitettu. Anna nousta liinan alla lämpimässä. Leivo taikinasta 8 leipää. Nostata vielä hetken aikaa liinan alla. Paista 200 asteessa n. 25-30 minuuttia.

Kypsät painot	Raa'at painot
Kokonaispaino: 11,106 kg	Kokonaispaino: 13,070 kg
Annoskoko: 60 g	Annoskoko: 71 g
Kypsymishävikki: 15 %	
Ravintoarvot (yhtä annosta kohti)	
Energia: 159 kcal 667 kJ	Rasva: 3,0 g Tiamiini (B1): 0,2 mg Tyydyttyneet: 0,2 g Riboflaviini (B2): 0,0 mg Hiilihydraatti: 28,6 g C-vitamiini: 0,2 mg Proteiini: 3,9 g Rauta: 2,0 mg

Hunajasilmäpullat

25 annosta



Ruoka-aineen nimi	Käyttöpaino
Kevytmaito	0,400 kg
Hiiva	0,050 kg
Hunaja	0,160 kg
Sokeri	0,045 kg
Suola	0,010 kg
Kardemumma, jauhettu	0,015 kg
Kananmuna	0,060 kg
Vehnäjauho	1,000 kg
Margariini	0,150 kg
Täyte	
Hunaja	0,300 kg

Valmistusohje

Lämmitä maito kädenlämpöiseksi. Lisää hunaja, hiiva, suola, mausteet, muna ja sokeri. Lisää jauhot. Alustuksen loppupuolella lisää pehmeä margariini. Anna taikinan kohota kaksinkertaiseksi. Leivo taikinasta pikkupullia. Kohota pullia vielä hetken aikaa. Tee pullien keskelle kolot, joihin lisätään hunajaa. Voitele pullat munalla ja koristele halutessasi raesokerilla. Paista 200 asteessa 7-12 minuuttia.

Kypsät painot	Raa'at painot	
Kokonaispaino: 1,752 kg	Kokonaispaino: 2,190 kg	
Annoskoko: 70 g	Annoskoko: 88 g	
Kypsymishävikki: 20 %		
Ravintoarvot (yhtä annosta kohti)		
Energia: 237 kcal 993 kj	Rasva: 4,8 g Tyydyttyneet: 1,1 g	Tiamiini (B1): 0,2 mg Riboflaviini (B2): 0,1 mg
	Hiilihydraatti: 42,9 g	C-vitamiini: 0,6 mg
	Proteiini: 4,9 g	Rauta: 2,3 mg

Maailman paras pannukakku

100 annosta

Ruoka-aineen nimi	Käyttöpaino
Kevytmaito	9,600 kg
Kananmuna	1,380 kg
Vehnäjauho	3,850 kg
Hunaja	1,870 kg
Margariini tai rypsiöljy	0,200 kg
Suola	0,060 kg
Vaniljasokeri	0,060 kg
Leivinjauhe	0,060 kg

Valmistusohje

Sekoita kuivat aineet keskenään. Sulata rasva ja sekoita hunaja siihen. Lisää joukkoon maito, munat ja kuivat aineet kierrevatkaimella tai yleiskoneessa sekoittaen. Anna taikinan turvota hetki. Kaada leivinpaperoidulle uunipellille. Paista 175 asteessa 35-45 minuuttia.

Kypsät painot	Raa'at painot	
Kokonaispaino: 14,518 kg	Kokonaispaino: 17,080 kg	
Annoskoko: 145 g	Annoskoko: 171 g	
Kypsymishävikki: 15 %		
Ravintoarvot (yhtä annosta kohti)		
Energia: 268 kcal I 121 kJ	Rasva: 5,8 g Tyydyttyneet: 1,8 g	Tiamiini (B1): 0,2 mg Riboflaviini (B2): 0,3 mg
	Hiilihydraatti: 44,2 g	C-vitamiini: 1,4 mg
	Proteiini: 8,9 g	Rauta: 2,5 mg





SUOMEN MEHILÄISHOITAJAIN LIITTO SML R.Y.

Kasarmikatu 26 C 34 • 00130 Helsinki
Puh. (09) 661 281 • faksi (09) 661 283