

Toukokuuh

Hinnat voimassa vko 18-22

TARJOUKSET

Juustokuorrutettua porsaan ulkofileetä, suolaperunat ja paahdettua broccolinia

1. Leikkaa lihan kalvot poikki muutamasta kohdasta ja hiero fileiden pinnoille lihaliemijauhetta. Paista höyry-paistolla 50-asteiseksi ja anna lihanjäähdyä.
2. Viipaloi jäähtynyt liha noin sentin siivuiksi ja sivele pintaan reilusti juusto-cremeä. Paista juuri ennen esillelaittoa 180-asteisessa uunissa 15-30 minuuttia.
3. Tarjoa lisäkkeenä pannu- tai uuni-paistettua broccolinia. Sivele se ennen paistoa öljyllä ja mausta valkosipulimurskalla ja suolalla. Tähän sopii oivallisesti myös broccoli, kukkakaali, porkkana tai muu juures.
4. Koristele annos lopuksi kylmillä paprikasuikaleilla.

SUOLAPERUNAT

Kastele perunat hyvin vedellä ja sirottele niiden päälle suolaa. Paista 160-asteisessa uunissa noin 45 minuuttia, riippuen perunalajikkeesta ja mukulakoosta.

Esivalmisteet edellisenä päivänä

1. Katko fileiden kalvot.
2. Mausta fileet ja paahda höyrypaistolla 50-asteisiksi. Jäähdytä.
3. Leikkaa jäähtyneet lihat viipaleiksi pakkeihin. Tämän saattaa ehtiä tehdä aamullakin.



Ainekset

JUUSTOKUORRUTETTUA PORSAA ULKOFIILETÄ

Porsaan ulkofileetä
Arla juustocreme
Patu lihaliemijauhetta
Patu paprikasuikaleita koristeluun
Broccolinia lisäkkeeksi

SUOLAPERUNAT pestyjä perunoita suolaa



€6,20
kg

Atria Viljaporsaan ulkofilee extra

Tuore, Suomi, n.2,5kg/kpl
7,07€/kg sis.alv
100239



€7,22
kg

Arla 2kg juustocreme laktoositon

EU, 2kg/kpl
8,23€/kg sis.alv
110245

Paanakatu 8, 15150 Lahti
puh. 03-871 370
myynti@palvelutukkukolmio.fi
www.palvelutukkukolmio.fi

**PALVELUTUKKU
KOLMIO**



Myyntimme palvelee arkisin klo 6 – 16
Hinnat täysin myyntierin, oranssi hinta sis. alv.
Puretun myyntierän vajaapakkauslisä 0,20€.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.



puh. 03-871 370



myynti@palvelutukkukolmio.fi

Toukokuuh

Hinnat voimassa vko 18-22

TARJOUKSET

Bataattia ja linssimuhennosta

Kuori bataatit ja leikkaa n. 3 x 3 cm kuutioksi. Mausta kuutiot suolalla, mustapippurilla sekä oliiviöljyllä. Paahda 200-asteisessa uunissa n. 15 minuuttia, kunnes ne ovat kypsiä, mutta vielä napakoita. Jäähdytä.

Kuori sipulit, pese varsiselleri ja chili. Kuutioi sipuli ja varsiselleri pieneksi, murskaa ja hienonna valkosipuli ja chili. Kuumenna tilkka öljyä kattilassa, ja freesaa kasvikset. Pyörittele pari minuuttia ja lisää kuivat mausteet. Jätä suola vielä tässä vaiheessa pois ja lisää se vasta lopussa. Freesaa mausteiden kanssa, kunnes kasvikset ovat pehmeitä. Lisää kattilaan linssit, kasvisliemi sekä tomaattimurska ja anna porista kevyesti, kunnes linssit ovat kypsiä n. 20 minuutin kuluttua. Mausta suolalla ja tarkista maku!

1. Voit käyttää myös muita linsejä kuin belugaa. Mustat belugalinssit kestävät kuitenkin kypsennystä parhaiten, eivätkä mene niin helposti puuroksi kuin punaiset linssit. Vihreät linssit kestävät kypsennystä paljon paremmin kuin punaiset ja lähes yhtä hyvin kuin mustat belugalinssit.

2. Bataatit voit valmistaa jo edellisenä päivänä. Voit käyttää myös muuta kuin bataattia, kuten vaikkapa intialaista paneerjuustoa!

3. Mahdollisesti yli jäänyt linssimuhennos toimii loistavasti seuraavana päivänä lounaskeiton pohjana!

4. Linssimuhennoksessa kuuluu olla voimakkaasti makua, mutta sen ei kuulu olla tulista. Voit käyttää myös muita mausteita, kuten neilikkaa ja/tai sinapinsiemeniä. Maustesuhteita voit myös muuttaa oman maun mukaan.

5. Kypsennä linssit aina kypsiksi kunnolla keittämällä, jolloin niiden valkuaisaine lektiini tuhoutuu eikä se pääse aiheuttamaan ikäviä vatsaongelmia.



Bataattia ja linssimuhennosta

40 annosta

BATAATTI
5 kg bataattia
oliiviöljyä
suolaa
mustapippuria

LINSSIMUHENNOS
1 l belugalinsejä
5 kpl sipulia
5 kpl punaista chiliä
5 kpl valkosipulin kynttä
4 kpl varsisellerin vartta
1 kg tomaattimurskaa
1 l kasvislientä
1 tl muskottipähkinää jauhettuna
3 tl jeeraa jauhettuna
2 tl fenkolinsiemeniä jauhettuna
2 tl korianterinsiemeniä jauhettuna
2 tl jauhettua inkivääriä
2 tl mustapippuria jauheena
suolaa, öljyä



€3,46
kg

IceCool Bataattipala

Pakaste, Eu, 4 x 2,5kg/me
3,94€/kg sis.alv
103355

€5.79
kpl



Urtekram luomu belugalinssi

Kuivaelintarvike, Kanada, 400g/pkt
6,60€/kpl sis.alv
132498

Paanakatu 8, 15150 Lahti
puh. 03-871 370
myynti@palvelutukkukolmio.fi
www.palvelutukkukolmio.fi

**PALVELUTUKKU
KOLMIO**



Myyntimme palvelee arkisin klo 6 - 16
Hinnat täysin myyntierin, oranssi hinta sis. alv.
Puretun myyntierän vajaapakkauslisä 0,20€.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.



puh. 03-871 370



myynti@palvelutukkukolmio.fi

Kuukauden valinnat



€12,90
kg

Wotkin's Aamiaspekonisiivu kypsä

Tuore, Suomi, n.2kg/kpl

14,71€/kg sis.alv

TNRO : 136910



€8,95
kg

Wotkin's Aamiasnakki 20g

Tuore, Suomi, n.2kg/kpl

10,20€/kg sis.alv

TNRO : 136476



€7,03
kg

Wotkin's Aamiaspyörykkä

Tuore, Suomi, n.2kg/kpl

8,01€/kg sis.alv

TNRO : 136944



€10,15
kg

Wotkin's Porsaan kassler sous vide

Tuore, Suomi, 2kg/kpl

11,57€/kg sis.alv

TNRO : 136946



€9,10
kg

Wotkin's Porsaan pintasavu kassler raaka

Tuore, Suomi, 1kg/kpl

10,37€/kg sis.alv

TNRO : 136947



€14,12
kg

Wotkin's Naudan ylikypsä BBQ-brisketti

Tuore, Suomi, n.1kg/kpl

16,10€/kg sis.alv

TNRO : 136945

Paanakatu 8, 15150 Lahti
puh. 03-871 370
myynti@palvelutukkukolmio.fi
www.palvelutukkukolmio.fi

**PALVELUTUKKU
KOLMIO**



Myyntimme palvelee arkisin klo 6 – 16
Hinnat täysin myyntierin, oranssi hinta sis. alv.
Puretun myyntierän vajaapakkauksissa 0,20€.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.



puh. 03-871 370



myynti@palvelutukkukolmio.fi