



Varmt & Kallt

Köttbullar, hamburgare, gulasch, våfflor och kladdkaka är ju alla klassiker och måsten i fjällen. Men går det att göra likvärdiga vegetariska varianter? Oh yes.





Mattias Brandt



Vegobullar på Anamma®
Formbar Vegofärs



Vegetariska
Sliders & Dogs



Stefan Mether



Vegetarisk Gulasch
med Anamma® Vegobitar



Vegoburgare
från Anamma®

Street Food - Fast fjäll

En vegetarisk inspirationsdag i Funäsdalen

Het gulasch, fräsiga våfflor och smakrika burgare. Köken i fjällen har ofta sin givna repertoar som värmer kalla åkare. Men måste menyn se ut som den alltid gjort? Eller går den att göra roligare, färgstarkare, mer modern och smart? Vi tog ett snack med Stefan och Mattias som träffat krögare från skidorterna runt Funäsdalen för att laga god och rolig afterskimat.

I fjällen behöver det inte bara vara väffla och gulasch som gäller, utan man kan givetvis även servera streetfood! Gärna färggrant, smakrikt och med ett nytänkande utbud.

Mattias som själv är köksmästare, sköter catering för Villa Strömfors, och jobbar med att inspirera och hjälpa kokar i restauranger och storkök, har bakfickan full av idéer till restaurangerna i skidbacken. Som att göra våfflan till en steam bun och fylla den med något gott! "Det blir streetfood fast fjäll".

Lek med tanken och förvandla våfflan till crêpes från Frankrike som du fyller med räkor. Eller varför inte ställa ut en streetfoodtruck i backen, sätta igång lite skön jamaikansk musik, göra steam buns av salt väffla och fylla den med Pulled Vego, som är som pulled pork. Släng på koriander och rostade jordnötter. Som sagt det känns som det fortfarande finns mycket att hämta i fjällen.

Stefan som är Regional Account Manager på Orkla FoodSolutions har full insikt i krögarnas utmaningar och hur det påverkar menyerna, vardagen och även inkomsten. Han påpekar att branschen lider av kockbrist och att man behöver hitta smarta sätt för att leverera något bra för gästen, även med ont om personal när säsongen drar igång.

Det finns jättebra grunder idag som gör att du kan ha det mesta förberett, och därmed lägga mer fokus på presentationen och pimpa rätterna. Då är det bra med företag som Orkla som underlättar i vardagen, säger Stefan.

När Stefan och Mattias träffade krögarna från Funäsdalen utgick de från de klassiska rätterna från krogarna i backen och gjorde dem vegetariska med hjälp av produkter från Anamma®, adderade till typiska inslag från Norrland såsom svamp, kål och bär, för att på så sätt flirta med publiken med pjäxor. Det blev en succé.

Idag är det många som exempelvis vill ha en värmande gulasch men utan kött. Här gör Mattias en vanlig grund med kummin, tomatpuré och rotfrukter, och har i Vegobitar från Anamma som rostats med kummin och sedan bara vänds ner i soppan precis innan servering. Det blir bara så bra säger han och många trodde även att det var en original gulaschsoppa.

Idag finns allt fler vegetarianer, men det har inte funnits bra substitut ute i backen. Man kanske fortfarande vill ha en rykande god soppa när man är lite frusen, och då är det perfekt att kunna erbjuda både en med kött och en vegetarisk variant.

Även den klassiska burgaren går enkelt att göra till en intressant god vegetarisk burgare. Faktum är att Mattias menar att det många gånger är bättre att köpa den färdig än att göra egna varianter, ex kikärtzburgare som ligger och blir torra i kylan. Lägg istället fokus på tillbehören som att grilla salladen, mosa avokado och gör en fet salsa så du får upp hettan.

Kontakta Stefan om ni är intresserade av en liknande träff på ert fjäll.



3 TIPS för köket i skidbacken



1. Om du kör färdiga pajskal brukar något skal alltid gå sönder. Istället för att slänga det, använd det i annat. Smula ner skalet eller lägg ut på ett fat med gurka och ost och du har en ny bufférett. Se möjligheterna så får du både mindre svinn och en bättre ekonomi.

2. Vi kokar gör ofta saker i sista sekund, som att planera menyn. Om du är mer strukturerad och ser hela veckan som en enhet, kan du låta rätterna gå in i varandra och därmed får du mindre svinn, bättre ekonomi och det blir mer lättjobbat. Till exempel om du gör en fisksoppa, så gör grunden utan att lägga i grönsakerna. Det gör du efterhand. Och den grund som blir över använder du till en sås dag tre. Det blir lättare att planera inköpen och du får mindre småinköp.

3. Skala ingefära med sked! Testa så ser du att du bara får bort skalet och har hela ingefäran kvar.

Stefan & Mattias enkla och goda recept för att lyckas med vego i fjällen

Vegetariska Burgare

10 portioner

Ingredienser

1,5 kg Anamma®
Formbar Vegofärs
400 g Portabello
1 dl Soja
1 msk Felix® Dijonsenap

Tillagninganvisning

- Blanda Formbar Vegofärs med riven portabello, Dijonsenap och soja.
- Forma biffar, krydda med salt och peppar.
- Stek i olja.

Toppings

Ingredienser

1 st Spetskål
2 st Silverlök
200 g Ostronskivling
4 st Gemsallad
1 st Gurka
1 tsk Vitlök, riven
20 g Koriander
Maizena®

Tillagninganvisning

- Strimla lök och spetskål fint, lägg i bunke och täck med 1-2-3 lag, låt stå över natten.
- Riv ostronskivling fint, pudra med maizena och fritera gyllene i 160°C olja, salta.
- Skölj salladen, riv i grova bitar och rosta snabbt i ugn på 275°C, 3 min.
- Skiva gurka, lägg i bunke, täck med 1-2-3 lag och tillsätt riven vitlök och koriander, låt stå över natten.

Dressingar

Vitlöksdressing

• Baka vitlök i ugnsfoliepaket i ugn 180°C i ca 25-30 min, den ska få färg, mixa sedan med vegansk majonnäs, soya och lite råreven vitlök. Smaksätt med lite citron.

Chipotledressing

Smaksätt vegansk majonnäs med chipotlekrydda, rökt paprikakrydda, cayennepeppar och lime, låt stå och dra över natten.

Vegetarisk Gulasch

10 portioner

Ingredienser

1 kg Anamma® Vegobitar
200 g Gul lök, hackad
400 g Röd paprika, tärnad
400 g Potatis, tärnad
1 msk Vitlök, krossad
2 msk Paprikapulver
1 l Vegetarisk buljong
Maizena®
Kummin

Tillagninganvisning

- Fräs lök, vitlök och paprika i olja och pudra över paprikapulver.
- Tillsätt tärnad potatis och buljong, koka tills potatisen är mjuk.
- Rosta kummin i ugnen på 200°C i 10 min. Mixa sedan fint.
- Stek Vegobitarna i olja, smaka av med rostad kummin, salt och peppar.
- Red av grytan med Maizena® och vänd ner Vegobitarna precis innan servering.
- Smaka av med salt och peppar.
- Servera med havreyoghurt.

Beet Bourguignon

10 portioner

Ingredienser

250 g Anamma® Vegobitar
250 g Felix® Klyftade Rödbetor
500 g Svamp, blandad
250 g Rotfrukter, tärnade
200 g Rött vin
1 l Vegetarisk buljong

Tillagninganvisning

- Stek svampen, tills all vätska är borta och den fått mycket färg.
- Rosta rotfrukterna hårt i ugnen, (de ska få mycket färg).
- Lägg allt i en stor kastrull, tillsätt övriga ingredienser och koka upp.
- Red av och smaksätt med soya istället för salt.

Serveringstips!

Servera gärna med en vegansk majonnäs med dragon samt en grynsallad på kokta Fyra skånska gryn, olivolja, citron, rostade solrosfrö och sallad. Vill man inte ha en så mörk färg på grytan kan man byta ut rödbetorna mot gulbetor.

Komplett vegetariskt

Med varumärken som Anamma®, Lecora® och Felix® har du all hjälp du behöver för att laga vegetarisk mat till alla gäster. Små, stora, veganer och andra specialare.

3-rätters fjällmeny

Österrikisk Gulaschsoppa är en mustig och mättande gulaschsoppa med potatis, kött, lök och paprika. Innehåller inga konserveringsmedel. Tillagad i Österrike. Enkel att bara värma på.

Den finns tillgänglig i två olika förpackningar, antingen en konservburk eller i påse.



1. Köttbullsmacka med rödbetsgryn
2. Österrikisk Gulaschsoppa & surkålstoast
3. Hetvägg på kladdkaka & vanilj

Superhjälten i kylan med hög status



Ibland skiter det sig och något tar slut. Till exempel laxpastan, Ceasarsalladen, sillmackan eller tonfiskbaguetten. Då är det supersmart att ha några hinkar handskalade räkor i kylan. En hand i pastasåsen, en på mackan eller i salladen, och snabbt har du en perfekt och omtyckt ersättare. Med hög kvalitet och lång hållbarhet är räkorna en superhjärte.

Hällö® Handskalade Räkor är fiskade i MSC-certifierade bestånd i de kalla vattnen i Nordvästatlanten och Barents hav. Med en mix av storlekar och en lake med perfekt anpassad sälta, garanteras samma höga kvalitet varje gång. Räkorna skalas för hand i norra Polen med kort transportväg till Sverige.



Räkor på planka



Våflade krokerter



Räkssallad



Räksmörgås



Räkwrap



Alla recepten hittar du på vår hemsida orklafoodsolutions.se. Där kan du även se vilken påverkan de olika recepten har på klimatet och sätta ihop en hel veckas klimatsmarta recept för att kommunicera ut det till dina gäster.

Vegetariskt – är nu ett måste på menyn!



Äntligen kan vem som helst tillaga alla klassiska färsrätter från grunden, samtidigt som man gör en insats för både miljön och hälsan. Med Formbar Vegofärs gör du enkelt både biffar, bullar, limpor eller varför inte en Wallenflexare. Vegoprins på frukostbuffén, den kryddiga Vegochorizon i ett bröd med god topping eller en Vegoburgare med vegansk ost i backen. Med produkter från Anamma® har du många valmöjligheter helt enkelt.

Anamma® Formbar Vegofärs

1. Valfri smaksättning
2. Som bullar
3. Kålpudding med lingon
4. Som vilken biff som helst



Burgare fri från allt utom det goda

Felix® Ekologisk Hamburgare fri från kan serveras till alla då den är fri från gluten, laktos, mjölk-, soja-, och äggprotein.

Den är också en stor favorit hos barnen! Make it dubbel med pimp, ost och dippa till de vuxna. Eller servera som ett mindre tilltugg i baren. Glöm inte saltgurkan, senapen och den rostade löken.



Är det brödet som gör burgaren?

Idag är ju burgare inte bara burgare. Det kan vara allt från Sloppy Joes, Pulled i bröd eller full med falaflar. Att servera något gott och varmt mellan bröd är ju briljant en idé. Glöm inte att ösa på med nyttiga grönsaker.

Goda såser och dressingar från Bähncke och Felix® och massor av recept hittar du på vår hemsida.



Vegochorizo är ingenting för mesar

Anamma® Vegochorizo passar utmärkt för dig som vill laga egna goda grytor och gratänger från grunden (med lite kryddstark hjälp).

Självklart är den också utmärkt att servera rakt upp och ner i ett korvbröd med goda tillbehör. Den passar alla då den är fri från gluten, mjölk, ägg och animaliska råvaror. Dessutom passar den perfekt på rullgrillen.

Fast Casual – lite lyxigare & lite coolare

Enkel, pimpig, svullig snabbmat bombad med grönt. Och supergott.

Fast Casual är en starkt växande trend där allt skall gå snabbare, samtidigt som vi inte vill göra avkall på smak och kvalitet. Här växer maträtter fram såsom Pulled Vego-taco och spännande falafelvarianter till smakrika burgare med picklade grönsaker och nya spännande smaker på dressingar. Så varför Fast Casual? Jo för att det är godare, roligare, snyggare, trendigare och lite lyxigare snabbmat – med enkla medel. Vegetarisk eller ej.



Enkla tillbehör med det lilla extra

Alla recepten hittar du på vår hemsida orklafoodsolutions.se



Bähncke sås och dressing för fastfood har rätt styrka och konsistens för hamburgare, varm korv och andra klassiska snabbmatsrätter. Servera dem som de är från sina pipflaskor eller blanda egna spännande kombinationer med Bähncke som grund, exempelvis French Anchovy dressing med French Hot dog dressing, färsk persilja och Grebbestads® Ansjovisfilé.

Bähncke + Felix = alla såser du behöver



Frasvåfflor – söta eller salta

Du vet väl att du enkelt
kan göra pannkakor på
Ekströms® Frasvåffelmix?!



Våfflor är en amerikansk-internationell frukost som börjar komma mer och är en riktigt marginalstark servering.

Våfflan har oanade skepnader som både söt, salt eller fylld.

Med få ingredienser höjer du serveringen till en helt ny nivå. Det enda du behöver är våffeljärn, spritspåse och lite härlig topping.

Inte som andra våfflor.

1. Crudite på betor
2. Spenat & räkor
3. Blåbär & vaniljcrème fraiche
4. Ägg & bacon

Klassisk kladdkaka – pricken över i alla dagar

Med Kladdkaka från Frödinge® kan du skapa många olika goda skapelser - traditionellt med vispad grädde och bär eller varvad tillsammans med mousse och lite färska bär. Eller varför inte gå utanför den

normala ramen? Rulla små bollar av gårdagens överblivna kladdkaka och doppa i smält choklad, krossade nötter, torkade hallon samt lakrids pulver, så har du snabbt väldigt goda Cake Pops i din servering.

Att ta tillvara på rester som blivit över blir det en win-win för både ekonomin och miljön. Låt fantasin flöda helt enkelt!

Kladdkaka, bär & mousee.
Vår variant av klassikern
Eton Mess.



**Cake Pops på
kladdkaka från igår.**



Österrikisk Gulaschsoppa

Felix®
3x3 kg, ger 9 l färdig soppa
Konservburk
Art nr 08440

Österrikisk Gulaschsoppa

Felix®
5 kg 2x2,5 kg ger 4,7 l färdig soppa
Påse
Art nr 08442

Ärtsoppa

Felix®
4,3 kg, ger 6,4 l färdig soppa
Konservburk
Art nr 08441

Vegochorizo

Anamma®
3 kg ca 40 st à 75 g
Art nr 39477

Vegoprins

Anamma®
3 kg, ca 150 st à 20 g
Art nr 51477

Vegoburgare 100 g

Anamma®
3 kg, ca 30 st à 100 g
Art nr 60477

Vegoburgare

Anamma®
3 kg ca 50 st à 60 g
Art nr 42477

Formbar Vegofärs

Anamma®
3 kg
Art nr 16577

Eko Hamburgare fri från

Felix®
4,5 kg 90 st à 50 g
Art nr 18842

Mexican Salsa

Bähncke®
6x900 g
Art nr 150520

Chilimayo

Bähncke®
6x900 g
Art nr 153981

Chili dog dressing

Bähncke®
6x900 g
Art nr 153981

Hamburgerdressing

Bähncke®
6x900 g
Art nr 155100

French Hot Dog dressing

Bähncke®
6x900 g
Art nr 150432

Creme Fraiche dressing

Bähncke®
6x900 g
Art nr 150460

Vitlöksdressing

Bähncke®
6x900 g
Art nr 150485

Rostad lök

Cronions®
4x1500 g
Art nr 151740

VARMT & KALLT

Kladdkaka

Frödinge®
5,2 kg 4x1,3 kg
Art nr 30308

Kladdkaka - Fairtrade märkt

Frödinge®
4,8 kg 4x1,2 kg
Art nr 30306

Chokladbollskladdkaka

Frödinge®
4,8 kg 4x1,2 kg
Art nr 30317

Kladdkaka Portion

Frödinge®
2,7 kg 36x75 g
Art nr 30100

Frasvåffelmix

Ekströms®
4 kg ger ca 150 våfflor
Art nr 13029

Handskalade Räkor - MSC

Hällö®
3x2,3 kg (räkvikt 1,5 kg)
Art nr 5360009670
Hink

Handskalade Räkor - MSC

Hällö®
3x2,5 kg (räkvikt 1,5 kg)
Art nr 5360009686
Påse

Vår hemsida är full med grym info till dig som är kock eller krögare. Recept, klimatberäkningsverktyg, reportage, produktinfo, merförsäljningstips och en massa mer. Gör den till din startsida så slipper du leta så mycket.
orklafoodsolutions.se

VARMT & KALLT

