

# Heja Husman

HUSMANSKOSTEN - KLASSIKERN SOM ALDRIG BLIR OMODERN



DEL

Het, hållbar & hur god som helst!

## Husmanskosten

- EN HET OCH ALLTID AKTUELL TREND
- ÄLSKAD AV UNGA OCH GAMLA, DVS ALLA
- GÄSTERNA VALLFÄRDAR FÖR ATT FÅ SIN DOS AV GEDIGNA SVENSKA GODA SMAKER
- ANVÄND FANTASIN FÖR ATT SKAPA NYTT MED HUSMAN SOM GRUND

## Mera Husmanskost! UPPDATERADE ÄLSKADE KLASSIKER

Hej igen! Vi fortsätter inspirationen kring hur du enkelt och snabbt kan laga både de klassiska husmanskosträtterna, men även göra dem klimatsmart vegetariska och anpassade till en ny generation husmanskostälskare.

### Vegan vegetarian husman

Husmanskosten är älskad och grundar sig på råvaror runt hörnet. Den bygger på en långvarig tradition av att laga på rötter och grödor som potatis och kålrot, svamp och bär från våra skogar, och att använda sig av inläggningar och syltning för att bevara mat för att kunna använda året om. En riktigt hållbar vinnare alltså. Och idag kan du lätt göra om en biff à la Lindström till en vegetarisk smarrig variant, och därmed göra det enkelt för dina gäster att vara vegetarianer och flexitarianer. Något som kommer att bli allt vanligare ju mer hållbart vi vill äta. Genom att servera mat som bygger på landets jord till bord och omtyckt mat som du verkligen vet går hem i var mans mage, kan du skapa en hållbar matsedel.

### Zero waste

Husmanskost kan verkligen vara ett riktigt hållbart alternativ. Det kanske inte är det första du tänker på. Men tänk en gång till. Det här är mat som har sina rötter i den svenska jorden, lagad på råvaror som växer här, och framför allt mat som är så omtyckt att restaurangerna upplever zero waste så fort de sätter köttbullar på menyn. Husman är verkligen gästens favorit och den går åt!

**Heja Husmanskosten!**

**”Det här är mat som har sina rötter i den svenska jorden, lagad på råvaror som växer här, och framför allt mat som är så omtyckt att restaurangerna upplever zero waste så fort de sätter köttbullar på menyn.”**



## Tillbehör

10 port. / 100 port.

2 kg / 20 kg Felix® Potatismos Komplet, tillagat

100 g / 1 kg smör

50 g / 500 g persilja, hackad

10 g / 100 g citronskal, rivet

### Gör så här

Blanda smör, persilja och citronskal i det redan färdiga potatismoset.



## Wallenbergare

MED GRÄDDBRYNT KÅLSALLAD

10 port. / 100 port.

1,3 kg / 13 kg Krögarklass® Wallenbergare

600 g / 6 kg rosenkål

600 g / 6 kg svartkål

100 g / 1 kg vispgrädde

200 g / 2 kg rödvinssky

### Gör så här

1. Värm Wallenbergarna enl. anvisningarna på förpackningen.
2. Dela ner kålen och blanda med grädden, rosta sedan av i ugn tills det fått en gyllenbrun färg.
3. Servera allt tillsammans med skyn.



## Ärtjärpe

MED GRÄDDBRYNT KÅLSALLAD

10 port. / 100 port.

1,3 kg / 13 kg Anamma® Formbar Vegofärs Ärta

600 g / 6 kg rosenkål

600 g / 6 kg svartkål

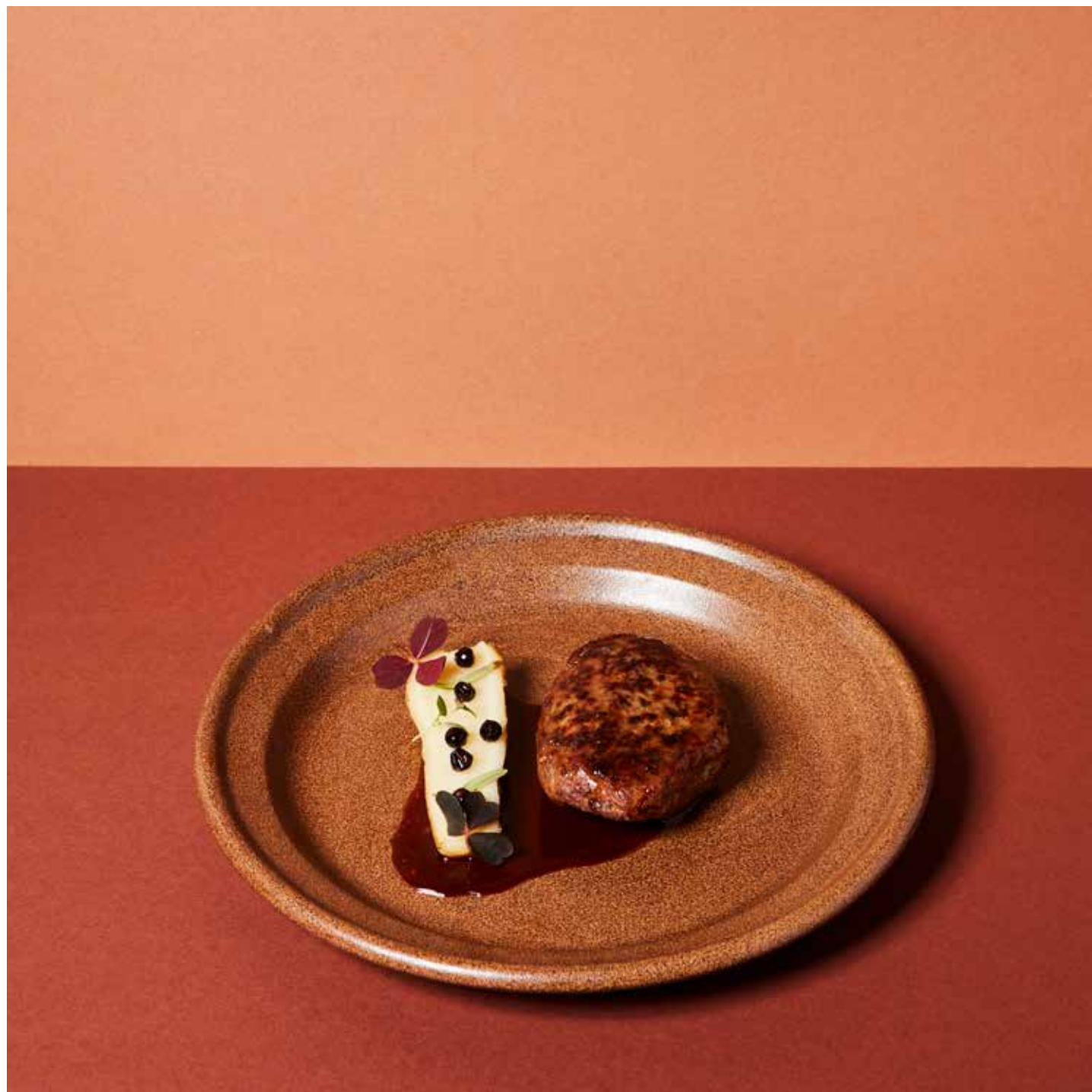
100 g / 1 kg vispgrädde

200 g / 2 kg vegetarisk rödvinssky

### Gör så här

1. Formar Vegofärs Ärta till järpar och krydda efter egen smak. Stek i stekpanna eller ugn till en inntertemperatur av 72°C.
2. Dela ner kålen och blanda med grädden, rosta sedan av i ugn tills det fått en gyllenbrun färg.
3. Servera allt tillsammans med skyn.





## Viltfärsbiff

MED ENBÄRSBRÄSERAD PERSILJEROT

10 port. / 100 port.

1,3 kg / 13 kg Krögarklass® Viltfärsbiff  
800 g / 8 kg persiljerot  
200 g / 2 kg viltsky

### Gör så här

1. Tvätta, dela och rosta persiljeroten, krydda med krossade enbär efter egen smak.
2. Värm viltfärsbiffarna enl. anvisningarna på förpackningen.
3. Servera tillsammans med viltskyn.

## Tillbehör

10 port. / 100 port.

2 kg / 20 kg Felix® Potatisgratäng

### Gör så här

Tillaga i ugn enligt anvisningarna på förpackningen.



## Vegetarisk biff

MED ENBÄRSBRÄSERAD PERSILJEROT

10 port. / 100 port.

1,3 kg / 13 kg Anamma® Formbar Vegofärs  
800 g / 8 kg persiljerot  
200 g / 2 kg vegetarisk viltsky

### Gör så här

1. Tvätta, dela och rosta persiljeroten, krydda med krossade enbär efter egen smak.
2. Forma Vegofärs till biffar och krydda efter eget tycke. Stek i ugn till en innertemperatur av 72°C.
3. Servera tillsammans med skyn.



## Tillbehör

10 port. / 100 port.

1,2 kg / 12 kg Felix® Rotfruktsmedaljonger

100 g / 1 kg örter, valfria färska

### Gör så här

Blanda potatisen med örterna och rosta i ugn enligt anvisningarna på förpackningen.



## Lammfärsmedaljonger

MED ROSTAD PUMPA OCH SVAMP

10 port. / 100 port.

1,2 kg / 12 kg Krögarklass® Lammfärsmedaljong  
800 g / 8 kg butternutpumpa, skivad  
500 g / 5 kg ostronskivling, skivad  
800 g / 8 kg lammsky

### Gör så här

1. Rosta pumpan och svampen i ugnen.
2. Värm lammfärsmedaljongerna enl. anvisningarna på förpackningen.
3. Servera tillsammans med lammskyn.
4. Garnera efter eget tycke.

## Pulled Vego

MED ROSTAD PUMPA OCH SVAMP

10 port. / 100 port.

1,2 kg / 12 kg Anamma® Pulled Vego  
800 g / 8 kg butternutpumpa, skivad  
500 g / 5 kg ostronskivling, skivad  
800 g / 8 kg vegansk sky

### Gör så här

1. Rosta den skivade pumpan och svampen i ugnen.
2. Värm Pulled Vego enl. anvisningarna på förpackningen.
3. Servera tillsammans med vegansk skyn.
4. Garnera efter eget tycke.





## Pankopanerad Schnitzel

VISPAT KAPRIS- OCH ANSJOVISSMÖR MED SALLAD PÅ RIMMAD GURKA OCH KAPRIS

10 port. / 100 port.

1,5 kg / 15 kg	Lecora® Schnitzel, Pankopanerad, helt kött
300 g / 3 kg	smör
100 g / 1 kg	kapris
50 g / 500 g	Grebbestads® Ansjovisfilé, original
1 kg / 10 kg	gurka
500 g / 5 kg	saltlag 12%

### Gör så här

1. Friter eller stek schnitzeln krispig.
2. Hyvla gurkan tunt och lägg i saltlaken.
3. Vispa smöret med ansjovisfiléerna och hälften av kaprisen.
4. Servera schnitzlarna tillsammans med den rimmade gurkan och toppa med kaprisen som blivit över.

## Tillbehör

10 port. / 100 port.

1,5 kg / 15 kg	Felix® Pommes Chateau
50 g / 500 g	gräslök, hackad
5 g / 50 g	paprikapulver, rökt

### Gör så här

Blanda och rosta i ugn enligt anvisningarna på förpackningen.



## Ärtbullar

VISPAT KAPRISSMÖR MED SALLAD PÅ RIMMAD GURKA OCH KAPRIS

10 port. / 100 port.

1,5 kg / 15 kg	Anamma® Vegobullar Ärta
300 g / 3 kg	smör
100 g / 1 kg	kapris
1 kg / 10 kg	gurka
500 g / 5 kg	saltlag 12%

### Gör så här

1. Värm Vegobullar Ärta enl. anvisningarna på förpackningen.
2. Hyla gurkan tunt och lägg i saltlaken.
3. Vispa smöret med och hälften av kaprisen.
4. Servera Vegobullar Ärta tillsammans med den rimmade gurkan och toppa med kaprisen som blivit över.



## Tillbehör

10 port. / 100 port.

1,5 kg / 15 kg Felix® Eko Pyttpotatis

50 g / 500 g citronskal, rivet

### Gör så här

Blanda och rosta i ugn enligt anvisningarna på förpackningen.



## Biff Lindström

MED HALSTRAD PURJOLÖK OCH POCHERAT ÄGG

10 port. / 100 port.

1,25 kg / 12,5 kg Krögarklass® Biff Lindström

800 g / 8 kg purjolök

600 g / 6 kg ägg

200 g / 2 kg rödvinskysky

### Gör så här

1. Värm biffarna enl. anvisningarna på förpackningen.
2. Dela purjolöken, baka den vita delen mjuk, dela och halstra snittytan.
3. Skär den gröna biten i julienne och fritera.
4. Pochera äggen.
5. Servera allt tillsammans med skyn.

## Vegetarisk Biff Lindström

MED HALSTRAD PUJOLÖK OCH POCHERAT ÄGG

10 port. / 100 port.

600 g / 6 kg Anamma® Formbar Vegofärs

600 g / 6 kg Lecora® Eko Mungbönfärs

200 g / 2 kg kapis

200 g / 2 kg Felix® Eko Rödbetor, tärnade

800 g / 8 kg purjolök

600 g / 6 kg ägg

200 g / 2 kg vegetarisk rödvinskysky

### Gör så här

1. Blanda de två vegofärserna med kapis och tärnade rödbetor och krydda efter eget tycke. Stek i ugn eller stekpanna tills en innetemperatur av 72°C.
2. Dela purjolöken, baka den vita delen mjuk, dela och halstra snittytan.
3. Skär den gröna biten i julienne och fritera.
4. Pochera äggen och servera allt tillsammans med skyn.



**"93 % av Orkla Foods Sveriges  
produkter är producerade  
i Sverige"**



## Klimatberäkning

### VADDÅ?

Vi vill hjälpa er att göra medvetna val för att minska klimatavtrycket på vår planet. Därför har vi klimatberäknat alla recept för att visa vilken klimatpåverkan ett måltidsrecept har, och ställa det i relation till en mer hållbar matkonsumtion.

### ÄR KÖTT ALLTID DÅLIGT?

Måste allt vara grönt för att vara hållbart? Nja, vi beöver inte sluta äta kött, vi behöver äta mindre och bättre producerat kött. Vi tror på balans och cirkulärt. I vår klimatberäkningsmodul kan du kombinera recept med varandra och skapa den perfekt hållbara lunchveckan. Mat som äts upp och hamnar i magen och inte slängs, är den absolut bästa maten.

### D.I.Y.

Gå in på vår hemsida och testa dig fram. Recepten i denna folder hittar du under #hejagusman: [orklafoodsolutions.se](https://orklafoodsolutions.se)



Scanna koden och skapa  
din egen klimatberäknade  
husmanvecka

## Näringsberäkning

### VADDÅ?








Alla recepten i denna folder är näringsberäknade i Mashie utifrån Livsmedelsverkets rådande rekommendationer.



Scanna QR-koden för  
alla klimat- och närings-  
beräknade recept



# Heja Husman

1058	Lecora® Schnitzel, helt kött, pankopanerad, 3,75 kg (30 st à 140 g)	454141278	Krögarklass® Viltfärsbiff 130 g 4,94 kg ca 38 st à 130 g
9520	Lecora® Mungbönfärs Ekologisk  6 x 1 kg	454147580	Krögarklass® Lammfärsmedaljong 60 g 5 kg ca 83 st à 60 g
454016577	Anamma® Formbar Vegofärs  3 kg	454008599	Felix® Rotfruktsmedaljong 5 kg ca 167 st à 30 g
454016577	Anamma® Formbar Vegofärs Ärta  3 kg	454008594	Felix® Pommes Chateau 4 x 2,5 kg
454070477	Anamma® Vegobullar Ärta 3 kg, ca 300 st à 10 g	454008600	Felix® Potatisgratäng 3,75 kg
454047577	Anamma® Pulled Vego, 3 kg	454008576	Felix® Eko Pyttpotatis med lök   6 kg
453002275	Grebbestads® Ansjovisfilé Original, 6 x 860 g (varav skarpsill 610 g)	454008481	Felix® Potatismos Komplet 6,75 kg ger ca 185 portioner färdigt mos
454147565	Krögarklass® Wallenbergare 130 g, 4,94 kg ca 38 st à 130 g	454008183	Felix® Eko Rödbetor, tärnade   9,1 kg (avrunnen vikt 6,7 kg)
454147563	Krögarklass® Biff à la Lindström 125 g 5 kg ca 40 st à 125 g		

**Vad förknippar du husmanskost med?** Fett, kött och något förlegat som serveras på en avsides krog? Nej då. Husmanskosten är het och serveras både i finrummet som på restauranger som Hantverket, och går att göra modern och ny utan att tappa den magiska grunden med de omttyckta mumsiga smakerna som skapar riktiga barndomsminnen.

**Husmanskost är en riktig vinnare.** Såväl unga som gamla uppskattar den svenska klassikern.

Det finns många sätt att förändra och förnya våra heliga rätter utan att trampa någon på tårna. Idag är många flexitarianer, man vill äta vegetariskt då och då, man vill äta hälsosamt samtidigt som man vill äta riktigt gott. Så ge dina gäster det de vill ha. Prova att laga wallenbergare med formbar vegofärs, addera något nytt och picklat till den klassiska pyttipannan, och använd fantasin för att skapa nytt med husman som grund. En svensk klassiker som alltid kan kännas ny.