

A close-up photograph of a hand holding a white and red striped cloth napkin. The napkin is draped over a dark plate filled with golden-brown, round fried items, likely potato croquettes. The background is dark and out of focus.

BRA MAT TILL EN BRA PENG!



RECEPT & INSPIRATION MED GOD EFTERSMAK

Ibland är det en prövning att få ihop kökets ekonomi och samtidigt kunna servera god hälsosam mat.

Alla kök har utmaningar just nu, ibland måste man trola med knäna, men med hjälp av kunskap, erfarenhet och lite fantasi kan vi hjälpas åt att hitta inspiration för att få veckomenyerna att gå ihop.

Vi har tagit fram några recept som bygger på goda råvaror med bra hushållsekonomi. Att koka soppa på en spik kan ibland faktiskt vara bra, både för att driva en hållbar verksamhet och kunna möta tuffa budgetar, och faktiskt även utvecklande och kul!

TIPS! FÖRÄDLA DINA POTATISRESTER!

Om du får potatis över och som inte är tillagad, är den perfekt att dela och rosta av i ugnen med lite olja och salt.

Använd alltid dina potatisskal, fritera till krispiga chips att garnera med!

Kokt potatis kan varieras i oändlighet för att inte kastas: Gratänger – Använd Felix® Skivad Potatis med överblivna rester och gör moussaka, köttfärslåda, potatis/mozzarella-gratäng eller laxpudding.

Använd mosad potatis och överblivet potatismos som redning i gryta.

Gulasch-soppa

med timjan crème



TIPS! FÖRÄDLA DINA RESTER

Använd överblivna tomater, paprika och potatis från veckans tidigare serveringar för din salladsbuffé.

Ingredienser 10 / 100 port

Soppa

20 g / 200 g	Rapsolja
150 g / 1,5 kg	Gul lök, hackad
10 g / 100 g	Vitlök, hackad
1,5 kg / 15 kg	Vatten
20 g / 200 g	Buljong, grönsaks alt. kött
260 g / 2,6 kg	Tomater, krossade
50 g / 500 g	Felix® Tomatpuré
300 g / 3 kg	Rotfrukter, tärnade
150 g / 1,5 kg	Paprika, tärnad
9 g / 90 g	Salt
2 g / 20 g	Paprikapulver
0,4 g / 4 g	Chilipulver
10 g / 100 g	Maizena®
550 g / 5,5 kg	Felix® Lunchpytt Oxpytt alt. Felix® Vegetarisk Pytt med rotfrukter

Till servering

20 skivor / 200 skivor	Bröd
100 g / 1 kg	Smörgåsmargarin
300 g / 3 kg	Ost, skivad

Timjan crème

300 g / 3 kg	Turkisk yoghurt
4 g / 40 g	Timjan, färsk hackad
1 g / 10 g	Salt

Gör så här

1. Bryn lök och vitlök i rapsolja, tillsätt tomatpuré och de krossade tomaterna. Späd med vattnet, lite i taget.
2. Tillsätt buljong och rotfrukterna, låt koka tills de är mjuka. Tillsätt tärnad paprika, paprikapulver, chilipulver och valfri pytt. Förvärm gärna pytten vid stora mängder. Smaka av med salt och ev peppar.
3. Vid behov red med ytterligare Maizena till önskad konsistens.
4. Blanda turkisk yoghurt med timjan och salt.
5. Servera soppan med hembakat bröd och timjan crème.

Bahn mi

Grönsaksbiff Crispy Chili med syltade rotfrukter och myntacrème



Ingredienser 10 / 100 port

10 st / 100 st	Baguette, 125 g (alt annat upphandlat bröd)
1 kg / 10 kg	Lecora® Grönsaksbiff Crispy Chili

Myntacrème

500 g / 5 kg	Yoghurt naturell 3%
25 g / 250 g	Citronjuice
10 g / 100 g	Mynta, färsk, hackad
15 g / 150 g	Honung
3 g / 30 g	Salt ev peppar

1-2-3-lag

1,2 kg / 12 kg	Vatten
800 g / 8 kg	socker
400 g / 4 kg	Ättika
3 g / 30 g	Salt

Syltade rotfrukter

400 g / 4 kg	Rotfrukter, råa, strimlade (tex. morot, palsternacka)
300 g / 3 kg	1-2-3-lag, se recept nedan
400 g / 4 kg	Isbergssallad, färdigskuren och sköljd

**TIPS! FÖRÄDLA
DINA RESTER**
Blir det mynta
eller citron över
– smaksätt ditt
vatten!

Gör så här

1. Baka av Grönsaksbiff Crispy Chili enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Blanda yoghurt med citronjuice, hackad mynta, honung, salt och ev peppar till en crème.
TIPS! Gör gärna dagen innan.
3. Lägg de strimlade rotfrukterna i varm 1-2-3 lag, plasta eller lägg lock på och låt stå och dra.
Gör gärna detta dagen innan servering.
4. Dela baguetterna/brödet som korvbröd, lägg i sallad, Grönsaksbiffar Crispy Chili och myntacrème, toppa med syltade rotfrukter.

Frittata

med rostade rödbetor



Ingredienser 10 / 100 port

1,25 g / 12,5 kg	Felix® Kycklingpytt, Lunchpytt Ox el. Vegetarisk pytt med rotfrukter
600 g / 6 kg	Ägg
400 g / 4 kg	Mjöl
200 g / 2 kg	Ost, riven

Rostade Rödbetor

500 g / 5 kg	Felix® Klyftade Rödbetor, frysta
20 g / 200 g	Rapsolja
1 g / 10 g	Salt
0,5 g / 5 g	Rosmarin, torkad



Rotfrukts- medaljonger i pitabröd

med limesås och krispig bönsallad

Ingredienser 10 / 100 port

10 st / 100 st	Pitabröd
900 g / 9 kg	Felix® Rotfruktsmedaljonger

Limesås

500 g / 5 kg	Turkisk yoghurt
25 g / 250 g	Limejuice
3 g / 30 g	Salt och ev vitpeppar

TIPS!
Passar perfekt som utflyktsmat
eller att servera halva portioner
till mellanmål.

Gör så här

1. Olja ett bleck och fördela pytten.
2. Blanda ägg och mjöl, häll äggsmet över pytten och strö över osten.
3. Baka av i kombiugn på 160°C i ca 40 minuter eller tills äggsmeten stelnat och fått fin färg.
4. Vänd de klyftade rödbetorna i olja, salt och torkad rosmarin, rosta i kombiugn 200°C i ca 15 minuter.

Gör så här

1. Baka av Rotfruktsmedaljongerna enligt anvisningar på förpackningen.
2. Blanda turkisk yoghurt med limejuice, smaka av med salt och peppar.
3. Vänd ihop strimlad vitkål, bönor, Grillgurka, rapsolja och smaka av med salt och peppar.
4. Tillsätt gärna färska örter i salladen, om det finns hemma.
5. Montera salladen och rotfruktsmedaljonger i pitabröd, toppa med limesås.
6. Servera gärna med Chilisås för lite extra hetta, färska tomater och lite hackad koriander.

Bönsallad

250 g / 2,5 kg	Strimlad vitkål
200 g / 2 kg	Kokta blandade bönor
50 g / 500 g	Önos® Grillgurka
5 g / 50 g	Rapsolja
1 g / 10 g	Salt
	Svartpeppar
	Färska örter för garnering

Till servering

90 g / 900 g	Felix® Chilisås
200 g / 2 kg	Tomater
10 g / 100 g	Koriander, färsk hackad

**TIPS! FÖRÄDLA
DINA RESTER**
Överbliven pytt i panna kan alltid bli en god lyxig pytt *Bellman* (en pytt som är gräddstuvad).

Vegetarisk Lasagnette



med råkost och limes dressing

Ingredienser 10 / 100 port

350 g / 3,5 kg Lasagnette, okokt (700 g / bleck)
150 g / 1,5 kg Gratängost, riven

1. Sojonese

300 g / 3 kg Anamma® Vegofärs
700 g / 7 kg Anamma® Vegoskinkfärs
1 kg / 10 kg Mixade tomater, gurka (överblivna från buffé)
900 g / 9 kg Grönsaksrens (typ skal, överblivna rotfrukter, kål)
2 g / 20 g Timjan, torkad
4 g / 40 g Oregano, torkad
4 g / 40 g Basilika, torkad
2 g / 20 g Dragon, torkad
2,5 dl / 2,5 l Vatten
1,5 dl / 1,5 l Demiglace fondkoncentrat
12 g / 12 g Salt
1 g / 10 g Svartpeppar, malen
15 g / 150 g Vinäger
40 g / 400 g Matolja
4 g / 40 g Paprikapulver
2 g / 20 g Curry
30 g / 300 g Felix® Tomatpuré
5 g / 50 g Sambal Oelek
5 g / 50 g Råsocker

3. Montering

- Lägg ihop lasagnetten genom att varva sojonese, béchamel, lasagnette och riven ost i bleck.
- Baka av i ugn på 220°C i ca 20 minuter tills lasagnetten fått fin färg och pastan är mjuk.

Gör så här

- Sveta grönsakerna i matolja tills allt är mjukt.
- Tillsätt curry och paprikapulver, tomatpuré samt timjan. Låt fräsa i några minuter.
- Häll i mixade tomater och gurka, vatten, fondkoncentrat, oregano, basilika, dragon samt Sambal Oelek, salt och råsocker.
- Låt koka långsamt 1 timme.
- Tillsätt vegofärserna och späd eventuellt med lite vatten vid behov. Låt det få ett snabbt uppkok.
- Smaka av med peppar, vinäger och eventuellt mer salt.
- Kyl ner såsen och förvara i kyl. Om lasagnetten inte ska monteras och tillagas samma dag, kyl ner såsen och förvara i kylan tills det är dags att montera.

Råkost med dressing 10 / 100 port

300 g / 3 kg Morötter, rivna el. hyvlade
75 g / 750 g Majonnäs
75 g / 750 g Crème Fraiche
10 g / 100 g Felix® Senap
2 g / 20 g Limejuice

2. Béchamel

1 l / 10 l Mjök
2 dl / 2 l Vatten
2 dl / 2 l Matlagingsgrädde
30 g / 300 g Vetemjöl
20 g / 200 g Smör
8 g / 80 g Salt
2 g / 20 g Tabasco®
15 g / 150 g Vinäger

Gör så här

- Koka upp mjölk, vatten och grädde med salt och Tabasco.
- Blanda mjöl och smält smör till en lös redning.
- Skeda i redningen i den kokande gräddmjölken och låt koka i 5 minuter under omrörning.
- Smaka av med vinäger och kyl sedan ner såsen om inte montering och tillagning ska ske samma dag.

Gör så här

- Blanda alla ingredienserna till en dressing.
- Låt gärna stå en stund innan serveringen så smakerna sätter sig.

Japansk gryta



Laxbullar, soja, ingefära och apelsin

Ingredienser 10 / 100 port

Gryta

1 kg / 10 kg Abba® Laxbullar i buljong (avrunnen vikt)
1,2 kg / 12 kg Vatten
250 g / 2,5 kg Japansk soja
80 g / 800 g Rapsolja
50 g / 500 g Ingefära, hackad
150 g / 1,5 kg Gul lök, hackad
150 g / 1,5 kg Morot, skalad och slantad
150 g / 1,5 kg Palsternacka, skalad och tärnad
15 g / 150 g Citronjuice
15 g / 150 g Honung
40 g / 400 g Önos® Apelsinjuice, koncentrat
Maizena® att reda av med

Syltade rotfrukter

400 g / 4 kg Rotfrukter, råa, strimlade (tex morot, rödbetor, palsternacka)
300 g / 3 kg 1-2-3-lag

1-2-3-lag

1,2 kg / 12 kg Vatten
800 g / 8 kg Socker
400 g / 4 kg Ättika
3 g / 30 g Salt

- Koka upp lagen och häll över de strimlade rotfrukterna, plasta eller lägg på lock och låt stå och dra.
- Gör gärna dagen innan så att de hinner mjukna.

TIPS! FÖRÄDLA DINA RESTER
Överbliven Sojonese och béchamel kan med fördel kokas ihop med lite extra mjölk och vatten. Tillsätt Felix® Tärnad potatis eller Felix® Pytt-potatis så blir det en fantastisk Cowboysoppa.

Till servering

1,4 kg / 14 kg Ris
300 g / 3 kg Sallad

Gör så här

- Koka upp vatten och japansk soja.
- Fräs ingefära, gul lök, morot och palsternacka i rapsolja, tillsätt grönsaksfräs, citronjuice och honung i det kokande vattnet. Koka tills allt är mjukt och mixa slätt.
- Tillsätt apelsinjuice. Späd med vatten eller red med Maizena beroende på hur mycket vätska som är kvar. Smaka av om det behövs mer syra eller sötma.
- Förvärm ev. laxbullarna i några minuter på 100°C ånga om det är stora mängder och vänd försiktigt ner dem i sojasåsen.
- Servera gärna med ris, en krispig sallad och lite syltade rotfrukter.



Potatisbullar



Ost- och vitlöksrostade potatisbullar med Vegoskinkfärs

Ingredienser 10 / 100 port

1,5 kg / 15 kg	Felix® Potatisbullar
100 g / 1 kg	Ost, riven
100 g / 1 kg	Anamma® Vegoskinkfärs
50 g / 500 g	Matolja
20 g / 200 g	Vitlök, riven
20 g / 200 g	Persilja, färsk

Till servering

300 g / 3 kg	Grönsallad
150 g / 1,5 kg	Felix® Ketchup
150 g / 1,5 kg	Grekisk Yoghurt
15 g / 150 g	Bovetefrön, saltrostade

10 skivor / 100 skivor	Bröd, gärna grovt
50 g / 500 g	Smörgåsmargarin
100 g / 1 kg	Ost, skivad

Gör så här

1. Baka av potatisbullarna enligt anvisningen på förpackningen.
2. Mixa matoljan med riven vitlök och persilja till en vitlöksörtolja.
3. Rippla lite vitlöksörtolja över de bakade potatisbullarna.
4. Fördela därefter Vegoskinkfärs och den rivna osten i ett jämt lager över potatisbullarna.
5. Baka i ugn 200°C i ca 6-8 minuter eller tills osten fått fin färg.
6. Rosta av bovetefröna med lite salt, stö över som topping.
7. Servera med en härlig grönsallad, Ketchup och lite grekisk yoghurt.

TIPS! FÖRÄDLA DINA RESTER
Servera överblivna potatisbullar från lunchen som mellis: Gör potatisbullar som små pizzor med samma tillbehör.

Morotsbollar med teriyakisås

med pumpa- och gurksallad och ris



Ingredienser 10 / 100 port

900 g / 9 kg	Lecora® Morotsbollar Eko
--------------	--------------------------

Teryaki

1,2 kg / 12 kg	Vatten
200 g / 2 kg	Japansk soja
20 g / 200 g	Vitlök, hackad
50 g / 500 g	Ingefära, hackad
100 g / 1 kg	Gul lök, hackad
300 g / 3 kg	Morot, skalad och slantad
15 g / 150 g	Citronjuice
15 g / 150 g	Honung
0,5 g / 5 g	Chiliflakes
	Maizena®
300 g / 3 kg	Grönsaker i bit/bukett, till exempel broccoli, morot, paprika

Pumpa- och gurksallad

150 g / 1,5 kg	Önos® Pumpasallad
150 g / 1,5 kg	Gurka, strimlad
5 g / 50 g	Koriander, färsk och hackad
1,4 kg / 14 kg	Ris, kokt

Gör så här

1. Värm Morotsbollar enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Koka upp vatten och japansk soja, tillsätt vitlök, ingefära, gul lök, morot, citronjuice, chiliflakes och honung.
3. Koka tills allt är mjukt, mixa slätt. Späd med vatten alternativt red av med Maizena beroende på hur mycket vätska som är kvar. Smaka av om det behövs mer syra eller sötma.
4. Vänd ihop pumpasalladen med gurka och koriander.
5. Häll i grönsakerna i såsen, koka upp och låt puttra tills de är al dente.
6. Servera med Morotsbollar, ris samt pumpa- och gurksalladen.

TIPS! FÖRÄDLA DINA RESTER
Överblivna grönsaksbiffar kan tärnas ned och användas i nästa vegetariska pytt.



Thai- currygryta

med fiskbullar, morot,
broccoli och ris



Ingredienser 10 / 100 port

1 kg / 10 kg	Abba® Fiskbullar avrunnen vikt (spara buljongen)	800 g / 8 kg	Kokosmjölk
20 g / 200 g	Matolja	30 g / 300 g	Citronjuice
15 g / 150 g	Röd thailändsk currypasta	3 g / 30 g	Salt
15 g / 150 g	Ingefära, riven	300 g / 3 kg	Brocolibuketter
800 g / 8 kg	Buljongen från fiskbullarna och ev. vatten	300 g / 3 kg	Morötter, skalade/slantade
			Maizena®

Till servering

1,4 kg / 14 kg	Ris, kokt
10 g / 100 g	Koriander, färsk/hackad
200 g / 2 kg	Gurksallad
0,5 g / 5 g	Chiliflakes

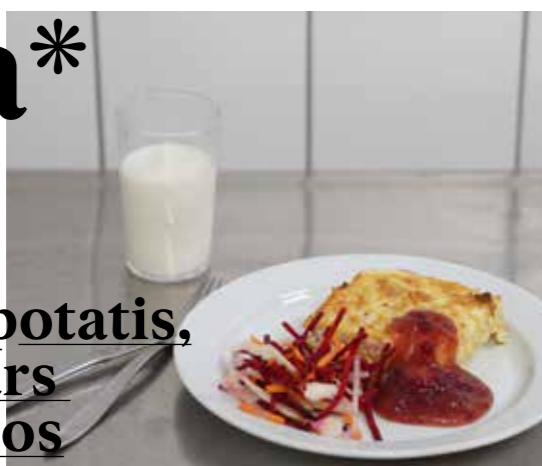
Gör så här

1. Bryn ingefära och currypasta i olja, håll på buljong och vatten, låt koka upp.
2. Tillsätt kokosmjölk, smaka av med citronjuice och salt.
3. Lägg i morötterna och brocolibuketter, låt koka upp. Red eventuellt med Maizena för krämigare konsistens.
4. Förvärm fiskbullarna i några minuter på 100°C ånga om du lagar stora mängder och vänd sen försiktigt ner i grytan.
5. Vid behov smaka av med mer salt och citron.
6. Servera med kokt ris, lite hackad färsk koriander och gurksallad.

TIPS! FÖRÄDLA DINA RESTER
Fisk som blir över kan bli en fantastisk fisk- och skaldjurs-lasagne med lime-yoghurt.

Lufsa*

på Frestelsepotatis,
Vegoskinkfärs
och lingonmos



Ingredienser 10 / 100 port

250 g / 2,5 kg	Vetemjöl
15 g / 150 g	Salt
300 g / 3 kg	Ägg
250 g / 2,5 kg	Vatten
1 l / 10 l	Mjöl
1,25 kg / 12,5 kg	Felix® Frestelsepotatis
100 g / 1 kg	Anamma® Vegoskinkfärs

Lingonmos

100 g / 1 kg	Önos® Lingonsylt
100 g / 1 kg	Önos® Äppelmos

Mung- böns- wrap

med pumpasallad och
rödbetshummus



Ingredienser 10 / 100 port

10st / 100 st	Tortillas, stora
900 g / 9 kg	Mungbönnuggets EKO alt. Lecora® Mungbönbiff EKO

Rödbetshummus

15 g / 150 g	Vitlök, hackad
30 g / 300 g	Matolja
30 g / 300 g	Citronjuice
100 g / 1 kg	Vita bönor på burk, avrunnen vikt
500 g / 5 kg	Felix® Klyftade Rödbetor, tinade
6 g / 60 g	Salt
300 g / 3 kg	Önos® Pumpasallad
10 g / 100 g	Bladpersilja, hackad
300 g / 3 kg	Sallad, gärna isbergssallad

Gör så här

1. Vispa ihop ägg, ¼ av mjölken, vatten och salt. Tillsätt vetemjöllet och vispa till en slät smet, fortsätt vispa och tillsätt resten av mjölken.
2. Lägg Frestelsepotatis i bleck (2,5 kg / bleck) och strö över Vegoskinkfärs, toppa med äggsmeten.
3. Baka av i kombiugn på 160°C i ca 40 minuter eller tills smeten stelnat och fått fin färg.

Gör så här

1. Baka av Lecora® Mungbönbiffar eller Mungbönnuggets enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Mixa vitlök, matolja, citronjuice, vita bönor och klyftade rödbetor till en slät crème, smaka av med salt.
3. Häll av spadet från pumpasalladen, vänd i den hackade persiljan.
4. Montera sallad, Mungbönbiff (eller Mungbönnuggets), rödbets-hummus och sist pumpasalladen på tortillan.
5. Servera gärna med Chilisås för lite extra sting.

Till servering

300 g / 3 kg	Råkostsallad
10 skivor	
/ 100 skivor	Knäckebröd
150 g / 1,5 kg	Keso®

Till servering

90 g / 900 g	Felix® Chilisås
--------------	-----------------

TIPS! FÖRÄDLA DINA RESTER
Om din råvara som blev över inte är tillagad, frys in den snarast möjligt och fyll på i frysen när det blir över nästa gång – ta ut när det finns tillräckligt för en servering.

***LUFSA**
Lufsa är en Öländsk typ av ugnspannkaka.

TIPS! FÖRÄDLA DINA RESTER
Dryga ut grytor och soppa med potatis, alltid gott!

Sortiment

Vegofärs

Anamma°
3 kg
Art nr 454014577

Vegoskinkfärs

Anamma°
3 kg
Art nr 454019577

Grönsaksbiff Crispy Chili

Lecora°
4 kg, 80 st à 50 g
Art nr 1240

Eko Mungbönnugget

Lecora°
2,62 kg (ca 175 st à 15 g)
Art nr 2135

Eko Mungbönbiff

Lecora°
4,4 kg (ca 88 st à 50 g)
Art nr 2145

Eko Morotsboll

Lecora°
3,4 kg (ca 227 st à 15 g)
Art nr 2160

Lunchpytt Ox

Felix°
6 kg
Art nr 454008760

Kycklingpytt

Felix°
5,5 kg
Art nr 454008650

Vegetarisk pytt med rotfrukter

Felix°
5 kg
Art nr 454008768

Potatisbullar

Felix°
6kg ca 111 à 54 g
Art nr 454008544

Rotfruktsmedaljonger

Felix°
5 kg ca 167 st à 30 g
Art nr 454008599

Frestelsepotatis

Felix°
5 kg 2 st à 2,5 kg
Art nr 454008574

Tärnad potatis

Felix°
5 kg
Art nr 454008565

Eko pyttpotatis med lök

Felix°
6 kg
Art nr 454008576

Klyftade Rödbetor

Felix°
5 kg 2 st à 2,5 kg
Art nr 454008210

Laxbullar i buljong

Abba°
6 à 2,3 kg (avrunnen vikt 1,7 kg) ca 130–150 st
Art nr 453004166

Fiskbullar i buljong – MSC

Abba°
6,8 kg (avrunnen vikt 4,8 kg) ca 330–350 st
Art nr 453004164

Grillgurka

Önos°
4,8 kg
Art nr 454071840

Pumpasallad, strimlad

Önos°
3,1 kg (avrunnen vikt 1,9 kg)
Art nr 453004164

Chiliisås

Felix°
5 kg
Art nr 454008448

Tomatpuré

Felix°
18 st à 300 g
Art nr 453003800

Tomatketchup

Felix°
15 kg 6 x 2,5 kg
Art nr 454008477

Dijonsenap

Felix°
1,6 kg
Art nr 454008445

Lingonsylt

Önos°
5 kg
Art nr 454021380

Äppelmos

Önos°
5 kg
Art nr 454021380

Apelsinjuice, konc.

Önos°
8 à 1l Spädes 1 + 4
Art nr 454065376