



NEXT
IS
NOW

Skolans 10 i tipp topp!

Vi har tagit fram hållbara och enkla recept till alla kidsens favvo-rätter, gjort om en hel del till vegetariskt. Varsågod. Enjoy, vi vet att barnen kommer gilla det.



NEXT IS NOW är vårt ställningstagande kring framtidens mat. Vi behöver äta mer hållbart och hälsosamt. Vi tror att framtidens hållbara och hälsosamma mat innehåller mer grönt och mindre kött. Vi behöver alla ta vårt ansvar och äta flexitarianiskt. Next is Now innehåller trendföreläsning, föredrag om konceptet, workshops, inspirationsträffar och massor med goda och inspirerande recept.

Vi är ett av Nordens största livsmedelsföretag och nu behöver vi DIG för att även lyckas bli det mest hållbara. Det här är en inbjudan till ett tufft, men absolut nödvändigt samarbete för att rädda planeten vi bor på och älskar. Alla vi som jobbar med mat har ansvaret att fixa den här situationen.

**Och alla måste göra något nu!
Du är väl med?!**



Klimat- och näringsberäkning

Vi vill hjälpa er att göra medvetna val för att minska klimatavtrycket på vår planet. Därför har vi klimatberäknat alla recept i denna folder för att visa vilken klimatpåverkan ett måltidsrecept har och ställa det i relation till en mer hållbar matkonsumtion. Du vet väl om att du på vår hemsida enkelt kan kombinera våra redan klimatberäknade recept till en hållbar veckomeny. Alla recepten i denna foldern är även näringsberäknade i Mashie utifrån Livsmedelsverkets rekommendationer.

Här kan du läsa om hur vi klimatberäknat och kombinera din egen veckomeny
<http://orklafoodsrs.se/veckomeny/>



Vegetarisk lasagne

Ingredienser

150 g / 1,5 kg	gul lök, hackad
40 g / 400 g	olivolja
60 g / 600 g	tomatpuré
3 kg / 30 kg	krossade tomater
10 g / 100 g	grönsaksbuljong, pulver/tärning
6 g / 60 g	honung
300 g / 3 kg	vatten
1 kg / 10 kg	Keso®
1 kg / 10 kg	crème fraiche
20 g / 200 g	basilika färsk
15 g / 150 g	sambal oelek
1,5 g / 15 g	oregano, torkad
2 g / 20 g	salt
2 g / 20 g	svartpeppar
1 kg / 10 kg	Anamma® Eko Vegofärs
340 g / 3,4 kg	lasagneplattor
200 g / 2 kg	gratängost, riven

- Blanda i Vegofärsen.
- Lägg ihop lasagnen, börja med ett lager av kesoblandningen i botten, därefter lasagneplattor, tomat- och färssås.
- Avsluta med kesoblandningen och ett lager gratängost.
- Gratinera i ca 25 min eller tills plattorna är helt mjuka. De ska vara lite al dente när du tar ut lasagnen. Om den börjar bli mörk, täck med folie. Servera gärna med ärt- och morotsallad.

Ärt- och morotsallad

Ingredienser

500 g / 5 kg	morötter, rårivna
10 g / 100 g	krasse
40 g / 400 g	gröna ärtor

Tillagningsanvisning

- Blanda grönsakerna.
- Toppa med lite av tomatsåsen.

PRODUKTER

Anamma® Eko Vegofärs
Art nr: 454045577

Anamma® Vegofärs
Art nr: 454014577

Tips

Har ni rester över från salladsbuffen, servera gärna dessa till.

Rymd Lars-Agne med ond sås, gul lasersallad och gröna granater



Kanske universums godaste och enklaste lasagne som även råkar vara vegetarisk. Men strunt i det. Bara att göra och avnjuta!

Recept för 10 / 100 portioner

Potatisburgare

Ingredienser

20 st / 200 st	Felix® Eko Potatisbullar
800 g / 8 kg	Anamma® Formbar Vegofärs
200 g / 2 kg	fullkornsgryn
7 g / 70 g	salt
5 g / 50 g	svartpeppar, rostad och mald
150 g / 1,5 kg	Önos® Eko Lingonsylt Fairtrade
10 g / 100 g	smör

Tillagningsanvisning

- Tina Formbar Vegofärs enligt anvisningarna på förpackningen.
- Koka fullkornsgrynen enligt anvisningarna på förpackningen och kyl ner - kan med fördel göras dagen innan.
- Blanda Vegofärsen med de kokta fullkornsgrynen, salt och peppar.
- Forma till burgare på 90 g styck.
- Stek eller tillaga burgarna i ugn.
- Smält smöret och blanda med lingonsylten.
- Servera som en burgare.

PRODUKTER

Felix® Eko Potatisbullar
Art nr: 454008546

Felix® Potatisbullar
Art nr: 454008544

Anamma® Formbar Vegofärs
Art nr: 454016577

Önos® Eko Lingonsylt Fairtrade
Art nr: 454020885

Lingonkål

Ingredienser

500 g / 5 kg	vitkål
50 g / 0,5 kg	lingon – frysta
10 g / 100 g	persilja
7 g / 70 g	salt
15 g / 150 g	olivolja

Tillagningsanvisning

- Strimla kålen tunt, gärna på mandolin eller i maskin.
- Blanda med saltet och låt stå i 20-30 min.
- Skölj och strimla persiljan.
- Krama ur kålen och blanda med olivoljan och de frysta lingonen.

Tips

Har du överbliven potatis går det även bra att byta ut fullkornsgrynen mot dessa, så slipper du svinn!

Pennywise burgare med läskig clownnäsasallad



3 svingoda saker i en.
Potatisbullar med lingon som burgare
och med salladen från pizzafredagen.
Ps. Helt vego.

Recept för 10 / 100 portioner

Vegetarisk Tex Mex

Ingredienser

1 kg / 10 kg Anamma® Eko Vegofärs
200 g / 2 kg Felix® Salsa
15 g / 150 g rapsolja

Tillagningsanvisning

- Stek Vegofärsen i olja tills den fått färg.
- Tillsätt Salsa och stek ytterligare ett par minuter.
- Smaka av med salt.

Tillbehör

Ingredienser

300 g / 3 kg riven ost
200 g / 2 kg tortillachips
200 g / 2 kg picklad rödlök
250 g / 2,5 kg tomater, hackade
200 g / 2 kg gurka, tärnad
15 g / 150 g koriander

Tillagningsanvisning

- Servera tillbehören antingen som en sallad eller i skålar var för sig.

PRODUKTER

Anamma® Eko Vegofärs
Art nr: 454045577

Anamma® Vegofärs
Art nr: 454014577

Felix® Salsa
Art nr: 454008455

Tips

Skär grönsakerna i stora bitar för maxat crunch, då ser vad barnen vad de äter.

Nacho Libres Superhjälte Tex Mex party



Superhjältar äter grönsaker, så även brottande mexikanska hjältar. Grönsaker är precis som superhjältar, supergoda och superfärggranna.

Recept för 10 / 100 portioner

Vegoburgare

Ingredienser

20 st / 200 st	Anamma® Vegoburgare
10 st / 100 st	hamburgerbröd
100 g / 1 kg	majonnäs
50 g / 500 g	Felix® Chilisås
75 g / 750 g	Felix® Bostongurka® gurkmix
4 g / 40 g	salt

Tomat, sallad, lök osv. – Välj fritt de tillbehör och grönsaker som passar din verksamhet

Tillagningsanvisning

- Blanda majonnäs, Chilisås, Bostongurka® och salt till en dressing. Detta kan med fördel göras dagen innan.
- Förbered de tillbehör du vill servera till.
- Tillaga Vegoburgarna enligt anvisningarna på förpackningen.
- Servera som färdig burgare eller buffé.

Matig sallad med gryn

Ingredienser

200 g / 2 kg	fullkornsgryn
250 g / 2,5 kg	tomater
140 g / 1,4 kg	Felix® Smörgåsgurka längdskivad
60 g / 600 g	syltad rödlök
50 g / 500 g	sockerärter
250 g / 2,5 kg	romansallad
2,5 g / 25 g	salt
1,25 g / 12,5 g	svartpeppar
10 g / 100 g	olja

Tillagningsanvisning

- Tillaga fullkornsgrynen enligt anvisningarna på förpackningen och kyl ner. Gör gärna detta dagen innan servering.
- Skölj och dela tomaterna i 4 klyftor. Blanda med salt, peppar och lite olja.
- Baka sedan i ugn på 120°C i 2-4 timmar.
- Skölj och strimla sockerärter. Skölj och repa romansalladen.
- Blanda allt utom romansalladen och smaka av med salt och peppar.
- Servera gryn- och tomatblandningen på romansalladen.

Tips

Pickla dina grönsaksrester i 1-2-3 lag, google it!

illuminati Meal



Ett mål snabb mat där alla får som de vill. Här smygs det dock in både det ena och det andra nyttiga och goda. Mer grönt och gryn för en bättre dag och morgondag. Vi doppar vår burgare i ketchup!

PRODUKTER

Anamma® Vegoburgare
Art nr: 454042477

Felix® Chilisås
Art nr: 454008448

Felix® Bostongurka® gurkmix
Art nr: 454008149

Felix® Smörgåsgurka, längdskivad
Art nr: 454008126

Recept för 10 / 100 portioner

Vegetarisk pytt med grönkål

Ingredienser

800 g / 8 kg Anamma® Vegobitar
1,8 kg / 18 kg Felix® Eko Pyttpotatis med lök
200 g / 2 kg grönkål
7 g / 70 g salt
5 g / 50 g svartpeppar
50 g / 500 g olja

Tomat, sallad, lök osv. – Välj fritt de tillbehör och grönsaker som passar din verksamhet.

Tillagningsanvisning

- Blanda Vegobitarna med salt och olja.
- Rosta i ugn på 200°C i 10-15 min.
- Tillsätt sedan Pyttpotatisen och sänk värmen till 180°C, och rosta i ytterligare 15-20 min.
- Skölj, repa och vänd under tiden grönkålen i lite olja och salt.
- Tillsätt grönkålen i pytten, vänd runt och kör i ytterligare 10 min.

PRODUKTER

Anamma® Vegobitar
Art nr: 454034577

Felix® Eko Pyttpotatis med lök
Art nr: 454008576

Felix® Rödbetor, skivade
Art nr: 454008181

Rödbets- och dragonsallad

Ingredienser

500 g / 5 kg Felix® Rödbetor, skivade
200 g / 2 kg savoykål
5 g / 50 g dragon, färsk
5 g / 50 g persilja, färsk
5 g / 50 g salt
2,5 g / 25 g svartpeppar
15 g / 150 g olja

Tillagningsanvisning

- Strimla kålen och salta lätt, låt stå i 10-15 min. Skölj av och krama ur.
- Skölj och plocka dragonen och persiljan (persiljan kan du strimla om du vill).
- Blanda allt med lite olja och smaka av med salt och svartpeppar.

Tips

Grönkål är både gott och nyttigt. Testa att torka i ugnen tillsammans med lite olja på 120°C. Och glöm inte att sänka fläkten!

Chunky rebellpytt med majncraftpotatis och ball sallad



En cool, grön och vitaminrik variant på vår klassiska pyttipanna. Kål är kul.

Recept för 10 / 100 portioner

Pizza med Pulled Vego

Ingredienser

1,1 kg / 11 kg pizzadeg
500 g / 5 kg Anamma® Pulled Vego
150 g / 1,5 kg crème fraiche
200 g / 2 kg mozzarella
150 g / 1,5 kg rostad paprika
75 g / 750 g picklad rödlök
salt
svartpeppar
olivolja

Tillagningsanvisning

- Baka ut degen i den form som passar dig, bred ut crème fraiche över hela.
- Toppa sedan med resterande ingredienser och avsluta med salt, svartpeppar och olivolja.
- Baka i ugn 250 - 400°C, beroende på vad du har för ugn, till pizzan är klar.

Pizzasallad

Ingredienser

350 g / 3,5 kg vitkål
150 g / 1,5 kg Önos® Pumpasallad
15 g / 150 g persilja
salt
svartpeppar, rostad

Tillagningsanvisning

- Strimla vitkålen tunt och salta i 15-20 min. Skölj av.
- Skölj och strimla persiljan.
- Blanda vitkål, avrunnen pumpasallad och persilja med grovmalen rostad svartpeppar.
- Smaka av med salt.

Tips

Här är det crème fraiche i botten på pizzan, men det går precis lika bra med tomatsås. Enkelt att variera precis som du vill själv. Använd rester från gårdagen så undviker du matsvinn!!

Ninja_pizza med Donatello pickles och salladskaoz



Skynda er och ät innan
roboten Robert äter upp allt

PRODUKTER

Anamma® Pulled Vego
Art nr: 454047577

Önos® Pumpasallad
Art nr: 454078980

Vegonuggets

Ingredienser

600 g / 6 kg	Anamma® Formbar Vegofärs
200 g / 2 kg	fullkornsgryn, kokta och nedkylda
100 g / 1 kg	gul lök
5 g / 50 g	salt
100 g / 1 kg	panko
100 g / 1 kg	maizena/vetemjöl
2 st / 20 st	ägg
	olja till fritering

Tillagningsanvisning

- Skala och finhacka löken. Fräs tills den blivit mjuk i lite olja och kyl sedan ner.
- Tina Formbar Vegofärs enligt anvisningarna på förpackningen.
- Blanda sedan med löken, de kokta fullkornsgrynen och salt.
- Forma till nuggets på 15 - 20 g och dubbelpanera.
- Friteras på 180°C tills gyllene och kärntemperatur på minst 72°C.

Tomatmajonnäs

Ingredienser

300 g / 3 kg	tomater
200 g / 2 kg	majonnäs
1,5 g / 15 g	svartpeppar
15 g / 150 g	olja
10 g / 100 g	vinäger (börja med mindre mängd, då det helt beroende på hur mogna tomaterna är)

Tillagningsanvisning

- Dela tomaterna på hälften och blanda med salt, svartpeppar och en skvätt olja.
- Rosta på 250°C tills tomaterna har skrumpnat ihop och blivit lite brända.
- Mixa tomaterna tillsammans med lite vinäger för att få upp syran - tomaterna blir väldigt söta efter rostningen.
- Kyl ner och blanda sedan med majonnäsen.

Servering

Ingredienser

Nuggets enl recept	
1,2 kg / 12 kg	Felix® Pommes Traktör Ugn
500 g / 5 kg	tomatmajonnäs
350 g / 3,5 kg	picklad rödlök
200 g / 2 kg	brysselkål
2 g / 20 g	salt
1 g / 10 g	svartpeppar
5 g / 50 g	olja

Tillagningsanvisning

- Tillaga pommes frites enligt anvisningarna på förpackningen.
- Plocka bladen från kålen och dressa med salt, svartpeppar och olja.
- Servera nuggets och Pommes Traktör toppat med brysselkål, tomatmajonnäs och den picklade rödlöken.

PRODUKTER

Anamma® Formbar Vegofärs
Art nr: 454016577

Felix® Eko Potatisklyfta
Art nr: 454008571

Felix® Pommes Traktör Ugn
Art nr: 454008583

Soul bowl med nuggets, pommes och Magnus mega-majo



Tips

Är eko er grej, byt ut Pommes Frites till Felix Eko Potatisklyfta.

Bowls serveras normalt med ris i botten. Alla gillar pommes och majo. Så då gör vi vår bowl med pommes och majo. Och vegonuggets.

Recept för 10 / 100 portioner

Krispig torsk

Ingredienser

1,1 kg / 11 kg	torsk
100 g / 1 kg	fullkornsgryn, kokta
100 g / 1 kg	panko
100 g / 1 kg	maizena/vetemjöl
2 / 20 st	ägg
5 g / 50 g	salt

Tillagningsanvisning

- Rimma torsken i 3% saltlake i 30 min.
- Panera i mjöl, ägg och överblivna gryn.
- Tillaga i fritös, stekbord eller i ugn – använd det som passar dig bäst!
- Fisken är klar när den har en centrumtemperatur av +48-52°C.

Grönsaker

Ingredienser

1,5 kg / 15 kg	broccoli
400 g / 4 kg	gröna ärtor, frysta
100 g / 1 kg	schalottenlök
50 g / 500 g	smör
25 g / 250 g	smörgåskrasse

Tillagningsanvisning

- Dela broccoli i 2 eller 4 delar på längden, beroende på storlek.
- Ånga i ugn på 100°C tills den fått fin färg, men har lite "bett" kvar.
- Skala och finhacka schalottenlöken.

- Fräs i smör tills den blivit mjuk, men inte fått färg.
- Blanchera under tiden ärtorna snabbt i välsaltat vatten.
- Häll av ärtorna och blanda med den stekta schalottenlöken.

Limeyoghurt

Ingredienser

200 g / 2 kg	turkisk/grekisk yoghurt
200 g / 2 kg	crème fraiche
100 g / 1 kg	majonnäs
30 g / 300 g	limejuice
5 g / 50 g	limezest
5 g / 50 g	salt
3 g / 30 g	svartpeppar, rostad

Tillagningsanvisning

- Blanda alla ingredienserna.
- Smaka av och om det behövs mer syra tillsätt isåfall mer limejuice.

Tips

Att panera i överblivna gryn ger en fisk med mer fiber och fullkorn.

Servera gärna med Felix® Eko Vegetarisk Pytt eller Felix® Eko Klyftpotatis.

PRODUKTER

Felix® Eko Potatisklyfta
Art nr: 454008571

Felix® Eko
Vegetarisk Pytt
Art nr: 454008789

Kungligt krispig fisk



Pepprigt, fiberrikt, smartigt, syrligt, lite sött, grönt och gott. En topprätt med precis extra allt.

Recept för 10 / 100 portioner

Vegokorv

Ingredienser

1,2g / 12 kg Anamma® Vegokorv

Tillagningsanvisning

- Tillaga enligt anvisningarna på förpackningen.

Mos

Ingredienser

1 kg / 10 kg Potatis, skalad
9 dl / 9 l mjölk
100 g / 1 kg smör
10 g / 100 g salt

Tillagningsanvisning

- Koka potatisen mjuk.
- Tillsätt mjölk och smör, vispa tills ingredienserna blandat sig.
- Smaka av med salt.

Tips

Får du mos över, så använd den senare i veckan till Pennywise burger.

Tomat- och löksalladen går givetvis lika bra att göra utan lök.

Tomat- och löksallad

Ingredienser

500 g / 5 kg cocktailtomater
400 g / 4 kg schalottenlök
10 g / 100 g persilja
250 g / 2,5 kg picklad rödlök
25 g / 250 g olja
1,5 g / 15 g svartpeppar
5 g / 50 g salt

Tillagningsanvisning

- Skala och dela schalottenlöken på hälften. Blanda med salt och olja.
- Baka av i ugn på 120°C till de är mjuka rakt igenom.
- Skölj av tomaterna och blanda med olja och svartpeppar.
- Baka av i ugn på 140°C tills de blivit lite nbli mos.
- Skölj och hacka persiljan.
- Blanda persilja, tomater och picklad rödlök.

PRODUKTER

Anamma® Vegokorv
Art nr: 454044477

Louie special korv för de lite coolare barnen.



Louie gillar inte räksallad.

Recept för 10 / 100 portioner

Köttbullar

Ingredienser

1 kg / 10 kg Felix® Eko Nötköttbullar fri från

Tillagningsanvisning

- Tillaga köttbullarna enligt anvisningarna på förpackningen.

Mos

Ingredienser

1 kg / 10 kg Potatis, skalad
9 dl / 9 l mjölk
100 g / 1 kg smör
7 g / 70 g salt

Tillagningsanvisning

- Koka potatisen mjuk.
- Tillsätt mjölk och smör, vispa tills ingredienserna blandat sig.
- Smaka av med salt.

Gräddsås

Ingredienser

6 dl / 6 l grädde
2 dl / 2 l mjölk
1 dl / 1 l mörk kalvfond
1 dl / 1 l rostad kycklingfond
100 g / 1 kg Önos® Eko Lingonsylt Fairtrade
200 g / 2 kg gul lök

Tillagningsanvisning

- Skala, hacka och svetta löken.
- Tillsätt sedan fond och låt koka i 10-15 min.
- Addera sedan grädden och lingonsylten, låt sjuda i 20-30 min.
- Mixa, smaka av och red om det behövs.

Gurk- och grönkålssallad

Ingredienser

350 g / 3,5 kg Felix® Eko Smörgåsgurka
150 g / 1,5 kg grönkål
1,5 g / 15 g salt
1 g / 10 g svartpeppar
5 g / 50 g olja

Tillagningsanvisning

- Skölja och repa grönkål. Dressa med salt, peppar och olja.
- Blanda med smörgåsgurka.
- Garnera med tunt skivad blomkål och frysta tinade lingon.

PRODUKTER

Felix® Eko Nötköttbullar fri från
Art nr: 454008859

Önos® Eko Lingonsylt Fairtrade
Art nr: 454020885

Felix® Eko Smörgåsgurka
Art nr: 454008122

Flexbullar med klassiska tillbehör



Tips

Servera med Anamma®
Vegobullar eller bullar på
Anamma® Formbar Vegofärs

Behöver inget fräsigt namn.
Men servera gärna med tunt
skivad blomkål

6 av världens bästa mellisar!

PIZZABULLAR

OVERNIGHT OAT

SMOOTHIE

KÖTTBULLSMACKA

QUESADILLAS

ALLA RECEPT PÅ
ORKLAFOODSRS.SE
SÖK PÅ NEXT IS NOW

MAKRILLWRAP

anamma
Veganiskt. Säkert!

FELIX



ÖNOS

www.orklafoodsolutions.se

Orkla
Foods Sverige