



**FAST
FUSION
FRIDAY!**

5

FRIDAYS

Fem fredagar,
fem smaker,
fem länder

Behöver vi alla äta mer grön mat?
Måste grön mat vara tråkig?
Måste man säga att det är grön mat?
Ska vi alla bli vegetarianer?
Räcker det inte att maten är god?

Häng med köksmästare Mats Andersson
och Orkla FoodSolutions på en
hållbar inspirationstur!



Häng med på Fast Fusion Friday?

Gör fredagen till veckans roligaste matdag och fyll på med grön energi inför helgen. Med Fast Fusion på schemat får skolans matgäster en ny upplevelse varje fredag, inspirerat av en ny världsdal, under fem veckor. Med recept framtagna av en köksmästare från skolans värld. Alla rätter har fått tummen upp av elever och gör vegetarisk mat till något riktigt gott, smakfullt och spännande. En enkel väg att få in mer grön mat i skolan - på ett sätt som barn gillar helt enkelt. Dessutom har vi lagt stort fokus på matsvinn och lönsamhet.

Beställa material

Kör du alla fredagar och vill ha kul material så hör av dig till din kontaktperson på Orkla FoodSolutions.



Allt är ordnat för er!

Fast Fusion Friday erbjuder 5 recept för 5 fredagar och kickar igång helgen redan i skolan. Välj om ni vill köra fem veckor i rad eller om ni vill sprida ut det. Utöver recept får skolan ett helt kit med Fast Fusion Friday t-shirts och kockmössor som verkligen förmedlar matglädje, till kökspersonalen. Om det blir en riktigt hit och ni vill fortsätta med Fast Fusion Friday finns det 20 recept till i vår receptbank. Thank God it's Friday.

Sätt i gång på er skola – Fast Fusion Friday!

Kontakta din kontaktperson för att få tillgång till allt ni behöver. Scanna QR-koden



Tummen upp från barnen!

Vi gör mat som barn gillar. Med goda och coola smaker. För att veta att vi gör rätt har vi inte bara med oss en van köksmästare från skolans värld. Vi har så klart även med oss barnen. Testpanelen högg in på alla rätter, som ska vara roliga att äta, och satte alla tummar i luften. Grönt kan vara väldigt gott!

Damaskus Dream Wrap

Grönsaksbiff Crispy Chili med Libabröd, Tabbouleh och Labneh yoghurtsås



Ingredienser 10 / 100 port

1,5 kg / 15 kg Lecora® Grönsaksbiff Crispy Chili

Tabbouleh

500 g / 5 kg	Bladpersilja
250 g / 2,5 kg	Tomater
100 g / 1 kg	Rödlök
5 g / 50 g	Vitlök, pressad
160 g / 1,6 kg	Fullkornsbulgur, fint krossad
30 g / 300 g	Mynta, färsk, finhackad
100 g / 1 kg	Citronjuice
50 g / 500 g	Olivolja
3 g / 30 g	Salt

Labneh

500 g / 5 kg	Turkisk yoghurt
1 g / 10 g	Mynta, torkad
2 g / 20 g	Paprikapulver
30 g / 300 g	Olivolja
2 g / 20 g	Salt

Ugnsbakade grönsaker

50 g / 500 g	Aubergine
50 g / 500 g	Zucchini
50 g / 500 g	Paprika, röd
50 g / 500 g	Olivolja
2 g / 20 g	Salt
1 g / 10 g	Peppar

Tillbehör

10 st / 100 st	Libabröd
600 g / 6 kg	Romansallad

“Gör gärna såsen dagen innan, då blir den ännu godare.”

Johan Holster, Kulinarisk Kreatör, Orkla FoodSolutions

Gör så här

1. Baka av Grönsaksbiff Crispy Chili enligt anvisningar på förpackningen.
2. Finhacka mynta och persilja, rödlök och tomat till Tabbouleh.
3. Blanda detta med bulgur och tillsätt pressad citron, vitlök, salt och olivolja.
4. Låt vila, men rör om ibland tills all vätska är absorberad i bulgurn.
5. Blanda alla Labneh- ingredienser till en sås.
6. Skiva zucchini och aubergine i centimetertjocka skivor och kärna ur paprikan.
7. Blanda grönsakerna med salt och olivolja. Baka av på 200°C i ca 15 min. eller tills auberginen är helt mjuk.
8. Servera tillsammans med Libabröd och romansallad.

SVINNTIPS!
Överblivna grönsaksbiffar kan tärnas ned och användas i en vegetarisk pytt.



Swiss Twist

Cordon Bleu med råstekt potatis, vegetarisk sky och Ch**se dip



Ingredienser 10 / 100 port

1,5 kg / 15 kg	Anamma® Vegoschnitzel
2 g / 20 g	Matolja till stekning
	Salt

Fyllning

200 g / 2 kg	Frankful® Ch**se dip
300 g / 3 kg	Anamma® Vegoskinkfärs

Råstekt potatis

1,5 kg / 15 kg	Potatis, tvättad och skivad
30 g / 300 g	Matolja
3 g / 30 g	Salt
120 g / 1,2 kg	Purjolök
2 g / 20 g	Persilja, hackad
1 g / 10 g	Svartpeppar

Vegetarisk sky

500 g / 5 kg	Vatten
17 g / 170 g	Mörk grönsaksfond
200 g / 2 kg	Gul lök
25 g / 250 g	Matolja
30 g / 300 g	Felix® Tomatpuré
150 g / 1,5 kg	Palsternacka, tvättad
150 g / 1,5 kg	Morot, tvättad
2 g / 20 g	Timjan, torkad
10 g / 100 g	Balsamico
20 g / 200 g	Majsstärkelse
2 g / 20 g	Salt

Gör så här

1. Tillaga enligt anvisningarna på förpackningen. Den ska inte bleckas för tätt och bakas bäst i kombiugnens förprogrammerade "Baka/halvfabrikat"-program.
2. Värm Vegoskinkfärs i ugn på 120°C i ca 5 minuter.
3. Sprid ut ca 1,5 msk Ch**se dip/ Vegoschnitzel på hälften av de tillagade Vegoschnitzlarna och lägg ordentligt med Vegoskinkfärs ovanpå.
4. Toppa med en tillagad Vegoschnitzel, så att fyllningen hamnar i mitten.
5. Nu kan de varmhållas i ca 20 min innan servering, men är godast nygjorda.
6. Skölj den skivade potatisen i kallt vatten för att få bort stärkelsen.
7. Skiva purjolöken grovt och blanda med potatis, matolja, salt och peppar.
8. Stek på stekbord alternativt i bleck i ugn på 180° i ca 30 minuter. Rör om ett par gånger för att all potatis ska bli klar och få fin färg.
9. Garnera med hackad persilja.
10. Skala och hacka löken samt tärna palsternacka och morot.

11. Värm matoljan i en gryta och tillsätt grönsakerna, tomatpurén samt timjan.
12. Låt detta svettas i 5 – 10 min.
13. Häll i vatten, balsamico och grönsaksfond. Låt koka i 20 minuter.
14. Red av med majsstärkelse, sila såsen och smaka av med salt.



TIPS!
Vegoschnitzeln ska inte bleckas för tätt och bakas bäst i kombiugnens förprogrammerade "Baka/halvfabrikat"-program.

SVINNTIPS!
Kall tillagad potatis är perfekt att mixa ner och dryga ut nästa vegetariska färsrätt.

Saigon Spring

Vårrullar med mangoyoghurt, krispiga grönsaker och jasminris



Ingredienser 10 / 100 port

1,5 kg / 15 kg	Lecora® Vårrulle Vegetarisk
----------------	-----------------------------

Krispiga grönsaker

300 g / 3 kg	Rödkål, färsk
300 g / 3 kg	Vitkål, färsk
200 g / 2 kg	Paprika, röd
200 g / 2 kg	Paprika, gul
60 g / 600 g	Rödlök
60 g / 600 g	Purjolök
200 g / 2 kg	Morot

Mangoyoghurt

500 g / 5 kg	Turkisk yoghurt
300 g / 3 kg	Mango, frusen
140 g / 1,4 kg	Lime, juice och skal
3 g / 30 g	Salt

Tillbehör

600 g / 6 kg	Jasminris
20 g / 200 g	Koriander, färsk

Gör så här

1. Tillaga enligt anvisningar på förpackningen.
2. Strimla alla grönsaker, (helst på mandolin) och lägg i rikligt med isvatten och sätt in i kyl över natten.
3. Sila av allt vattnet innan servering.
4. Låt mangon tina och mixa sedan till en slät puré.
5. Blanda mangopuré med yoghurt och tillsätt limeskal och limejuice. Smaka av med salt.
6. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.

SVINNTIPS!
Om det blir mangoyoghurt över är den toppen att piffa upp morgondagens salladsbuffé med. Eller varför inte förvandla den till en smoothie att bjuda på till mellanmålet. Mixa den med banan och fullkornsgryn.



TIPS!
Vegetarisk Vårrulle från Lecora tillagas bäst direkt från djupfryst i varmluftsugn på 175°C i ca 15 min.

Delhi Delight

Mungbönsbollar med grön chili, spenat, kikärtor och rostat havreris, med currysås och ananas



Ingredienser 10 / 100 port

Mungbönsbollar

900 g / 9 kg	Lecora® Mungbön sfärs
20 g / 200 g	Limejuice, färskpressad
15 g / 150 g	Grön chili, färsk, finhackad
70 g / 700 g	Bladspenat, färsk, finhackad
60 g / 600 g	Ådelost
100 g / 1kg	Hårdost, lagrad, riven
70 g / 700 g	Frankful® Vegan Ch**se dip
40 g / 400 g	Felix® Klassiskt Potatismos (pulver)
15 g / 150 g	Mörk grönsaksfond
2 g / 20 g	Salt

Currysås med ananas

700 g / 7 kg	Mjöl k
200 g / 2 kg	Ananas, färsk, skalad
300 g / 3 kg	Mattagningsgrä dde
20 g / 200 g	Grönsaksfond
40 g / 400 g	Majsstärk else
10 g / 100 g	Curry
50 g / 500 g	Önos® Ä ppelmos
20 g / 200 g	Matolja
150 g / 1,5 kg	Gul lök
15 g / 150 g	Ä ppelcidervinäger
3 g / 30 g	Salt

Havreris

600 g / 6 kg	Havreris
1,2 kg / 12 kg	Vatten
3 g / 30 g	Salt

Rostade kikärtor

300 g / 3 kg	Kik ärtor , kokta
15 g / 1,5 kg	Matolja
3 g / 30 g	Spiskummin
2 g / 20 g	Curry
2 g / 20 g	Salt

Gör så här

1. Tina Mungbönsfärsen i kylan över natten.
2. Blanda alla ingredienserna och ställ svalt i 1 timme.
3. Forma runda bollar eller mindre biffar och baka av i ugn 175°C i 15 minuter, alternativt stek gyllenbruna på stekbord med matolja.
4. Finhacka löken och fräs i matolja tillsammans med curryn.
5. Tillsätt grönsaksfond, mjölk och grädde. Mixa såsen slät med stavmixer.
6. Skär ananas i små bitar och tillsätt i såsen.
7. Låt såsen koka upp och red av med majsstärkelse.
8. Smaka av med äppelmos, äppelcidervinäger och salt.
9. Koka havreriset enligt anvisningar på förpackningen.
10. Blanda kikärtor, matolja, kryddor och salt.
11. Baka ärtorna i 30 minuter på 200°C.

TIPS!

Mungbönsbollarna går lika bra att tillaga på stekbordet som på bleck i ugnen, på 175°C.

SVINNTIPS!

Spara spadet när ni håller av kikärtorna. Aquafaba (bönspadet) är toppen att använda som exempelvis ersättare till ägg i er nästa majonnäs.

Tillbehör

500 g / 5 kg	Mangold, färsk
200 g / 2 kg	Paprika, rostad, konserverad
20 g / 200 g	Olivolja

Gör så här

1. Strimla den rostade paprikan och skär mangolden i mindre bitar.
2. Rör ihop grönsakerna, de rostade kikärtorna och olivoljan med havreriset.

Samba Bamba

Sojafärsbiffar med Vegoskinkfärs, bbq-sås, coleslaw och klyftpotatis



Ingredienser 10 / 100 port

Vegobiffar

800 kg / 12 kg	Anamma® Formbar Vegofärs (soja)
170 g / 1,7 kg	Anamma® Vegoskinkfärs
100 g / 5 kg	Gul lök
30 g / 300 g	Matolja
100 g / 1 kg	Crème Fraiche alt iMat Fraiche
15 g / 150 g	Soja
7 g / 70 g	Paprikapulver
3 g / 30 g	Salt
10 g / 100 g	Mörk grönsaksfond
150 g / 1,5 kg	Ajvar Relish

Coleslaw

500 g / 5 kg	Vitkål, färsk
250 g / 2,5 kg	Morot
400 g / 4 kg	Majonnäs
200 g / 2 kg	Grä ddfil
25 g / 250 g	Mango i bitar
3 g / 30 g	Salt
1 g / 10 g	Svartpeppar

Ugnsbakade grönsaker

50 g / 500 g	Aubergine
50 g / 500 g	Zucchini
50 g / 500 g	Röd paprika
50 g / 500 g	Olivolja
2 g / 20 g	Salt
1 g / 10 g	Peppar

Klyftpotatis

800 g / 8 kg	Potatis, tvättad
50 g / 500 g	Matolja
3 g / 30 g	Salt

Gör så här

1. Tina vegofärserna i kylan över natten.
2. Skala och skiva löken, stek i matolja tills den är mjuk och gyllenbrun.
3. Hacka den stekta löken och blanda i vegofärserna tillsammans med samtliga övriga ingredienser.
4. Forma till biffar och baka i ugn, 170°C till 72°C inntertemp, alternativt stek biffarna i matolja på stekbord.
5. Strimla vitkål och morot tunt. Rör i saltet och låt stå ca 1 timme.
6. Pressa sedan ur all vätska från grönsakerna och rör i majonnäs, mango, gräddfil och svartpeppar.
7. Skiva zucchini och aubergine i centimetertjocka skivor och ta bort kärnor från paprikan.
8. Blanda grönsakerna med salt och olivolja. Baka av på 200°C i ca 15 minuter eller tills auberginen är helt mjuk.

Tillbehör

300 g / 3 kg	Barbecue sås
--------------	--------------

TIPS!

Om du använder en färsformare kan du tillsätta lite extra matolja i färsen, så blir den smidigare och lättare att arbeta med.

SVINNTIPS!

Överblivna grönsaksbiffar kan tärnas ned och användas i en brödbaket.



KÖKSMÄSTARE
MATS ANDERSSON

Inspiration från världens alla hörn



Kreatören bakom våra fem nya Fast Fusion Friday-recept är köksmästare Mats Andersson på Backaskolan i Härryda, i Göteborg. Han är en eldsjäl som jobbar med hållbar matlagning, med outtröttligt fokus på att skapa nytänkande veckomenyer som är energigivande och bra för elevernas hälsa. Med fantasi och blicken vänd ut i världen har han tagit fram recepten i foldern, som kittlar ungarnas nyfikenhet, utmanar deras smakpalett och som passar att tillaga i skolköket.

För att få mer inspiration kan du titta på Orkla Food Solutions på Youtube, där Mats presenterar Fast Fusion Friday-menyn tillsammans med vår Kulinariska Kreatör Johan Holster och Key Account Manager Carola Berg-

gren, som var och hälsade på honom i köket i Härryda. Mats, Carola och Johan hade en dag full av inspiration och matlagning där de provlagade hållbara rätter för en smakpanel som bedömde deras recept. Panelen bestod av ärliga och glada elever från Backaskolan.

Både hälsoaspekten och smakupplevelsen är viktiga ingredienser i arbetet med skolornas hållbara menyer. Det handlar ju om att planera och laga skolmat som är så god att barnen älskar den, så att den hamnar i magen på eleverna och inte kastas. Så, gör fredagen till en fest, på med den glada röda t-shirten och bjud barnen på en härlig, god och vegetarisk lunch!



Kolla Youtube
filmen här!



Sortiment

Vegoschnitzel

Anamma®
3 kg. ca 40 st à 75 g
Art nr 510001105

Vegoskinkfärs

Anamma®
3 kg
Art nr 454019577

Eko Vegetarisk Vårulle

Lecora®
4,5 kg 50 st à 90 g
Art nr 1503

Klassiskt Potatismos

Felix®
6,3 kg ger ca 169 portioner
färdigt mos
Art nr 454008300

Äppelmos Lättsockrat

Önos®
5 kg
Art nr 454030433

Formbar Vegofärs

Anamma®
3 kg
Art nr 454016577

Grönsaksbiff Crispy Chili

Lecora®
4 kg. 80 st à 50 g
Art nr 9520

Eko Mungbönfärs

Lecora®
6 x 1 kg
Art nr 9520

Eko Äppelmos Fairtrade

Önos®
5 kg
Art nr 454021385

Vegan Ch**se dip

Frankful®
1 kg
Art nr 454008390