

RECEPTMANUAL





ALL DAY GOODNESS

– GODA SMÅRÄTTER SOM GÖR GOTT I DAGSKASSAN

Snabba hemgjorda färdigrätter och drycker att ta i farten – mackor, rullar, skålar, glas och muggar – är en stark trend i tillväxt. Snabbt, bekvämt och tillgängligt kan kunden få fräsch påfyllning som stillar suget omedelbart.

För dig kan det innebära ökade affärsmöjligheter, att sälja alla tider på dygnet och tillhandahålla direkt servering, även då t.ex köket hunnit stänga.

Snabba hemgjorda färdigrätter är även en smart kategori att satsa på, som ger effektiv användning av råvaror, minimerar svinn och maximerar intjäningen.

FoodSolutions på Orkla Foods Sverige bjuder på 60 superenkla och snabba recept som ger dig en flygande start inom kategorin, eller utvecklar utbudet du redan erbjuder. Här finns något för alla – och för alla humör, vad man än är sugen på. Vi har samlat allt under namnet Go Goodness.

Sunt och grönt, fräscht och läskande, sött och smaskens, lätta rätter och mättande rätter, beprövade favoritsmaker och nytt exotiskt... Allt hittar du i kategorierna Bröd & Mackor, Smucie & Lemonad, Sallader, Skålar, Paj & Pannkakor, Mellis, Gurtburk, Overnight, Mjukis m.fl.

Varje recept kommer med enkla instruktioner och tydliga illustrationer. Det mesta bygger på få ingredienser, mycket är vegetariskt och allt ger dig affärsfördelen av att erbjuda "hemlagat".

På gogoodness.orklafoodsolutions.se.se finns kampanjmaterial för alla kanaler – digitalt, socialt och print.

DRYCK



Perfekt grej att mixa ner dina
lite ledsna frukter och bär i.

HÄLSOSKOTT



RÖDBETA & ÄPPLE 10-PORT (6-8 CL/PORT)

- 400 g Tropicana® Cloudy Apple Juice
- 300 g Felix® Klyftade Rödbetor
- 20 g ingefära, skalad
- 80 g citronjuice
- 0,5 g salt

Kör rödbetor och ingefära i råsaft-centrifug och blanda sedan med äpplejuice, citron och salt.

Häll på flaska.



CHLORELLA & ÄPPLE 10-PORT (6-8 CL/PORT)

- 550 g Tropicana® Cloudy Apple Juice
- 80 g citronjuice
- 5 g chlorella, pulver
- 0,5 g salt

Mixa.

Häll på flaska.



INGEFÄRA & GURKMEJA 10-PORT (6-8 CL/PORT)

- 550 g Tropicana® Orange Juice
- 5,5 g gurkmeja
- 40 g färsk skalad riven ingefära
- 80 g citronjuice

Blanda och låt stå, gärna ett dygn!

Sila av.

Häll upp på flaska.

”En shot av det goda
är ett enkelt sätt att sälja mer.
För vem vill inte ha ett snabbt sätt
att boosta immunförsvaret?”

DRYCK – 1 port



*Ju längre de får stå
desto mer smakar det.
Med is blir det ännu godare.*

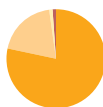
SMUCIE



BLÅBÄR & CITRON

- 80 g JOKK® Blåbär
- 120 g Tropicana® Cloudy Apple Juice
- 40 g blåbär, frysta
- 2-3 skivor lime

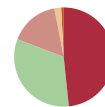
Portionera ut i glas eller mugg.
Fyll på med is innan servering.



APELSIN & CHILI

- 200 g Tropicana® Orange Juice
- 50 g apelsin, skivor
- 2 g ingefära, skalad, skivad
- 1 g chiliflakes
- 2 skivor citron

Portionera ut i glas eller mugg.
Fyll på med is innan servering.



TRANBÄR & KANEL

- 120 g JOKK® Tranbär
- 80 g Tropicana® Cloudy Apple Juice
- 40 g tranbär, frysta
- 5 g honung
- 2 g kanel

Portionera ut i glas eller mugg.
Fyll på med is innan servering.

”**Det är inte en juice, det är inte en smoothie. Det är en smucie! Ge fruktdrycker extra oomph och servera med massor av is och citron.**”

DRYCK – 1 port



*Enkelt att göra själv men ännu
enklare att göra så här. Och det
smakar rätt varje gång.*

LEMONAD



PÄRON & HAVTORN

200 g Önos® Päron
Lättsockrad Fruktdryck

20 g havtorn

5 g citron

En liten kvist rosmarin – bränn
gärna med brännare...

Häll upp i glas eller mugg.

Fyll på med is innan servering.



FLÄDER & CITRON

200 g Önos® Eko Fläder
Lättsockrad Fruktdryck

20-30 g valfri citrus i fina skivor.

1 stor kvist citronmeliss

Häll upp i glas eller mugg.

Fyll på med is innan servering.



GRANATÄPPLE & ÄPPLE

25 g Önos® Granatäpple
Lättsockrad Fruktdryck

150 g Tropicana® Cloudy
Apple Juice

25 g citronjuice

20 g granatäpplekärnor

1 kvist mynta

Häll upp i glas eller mugg.

Fyll på med is innan servering.

” **Prova hemmapimpad
lemonad infuserad med extra smak.
Fyll glas/dispenser med 2/3 dryck,
lägg i ingredienser och toppa
upp med vatten och is.
Kolsyrat ger extra zing.** ”



DRYCK – 1 port



Har du smoothie på menyn
behöver du inte har något svinn.

SÖT MJUKIS



BLÅBÄR & BANAN

- 100 g JOKK® Blåbär
- 50 g frysta blåbär (spara 10 g till dekoration)
- 70 g banan
- 50 g äpple, bitar med skal
- 1 kvist citrontimjan

Mixa och servera, alternativt håll upp i bägare och mixa vid beställning!

Snyggt och smidigt!



APELSIN & MANGO

- 100 g Tropicana® Orange Juice
- 50 g apelsin (spara 20 g till dekoration)
- 80 g mango, fryst
- 30 g banan

Mixa och servera, alternativt håll upp i bägare och mixa vid beställning!

Snyggt och smidigt!



NYPON & JORDGUBB

- 120 g Ekströms® Nyponsoppa utan tillsatt socker
- 100 g jordgubbar, frysta
- 50 g banan
- Ekströms® Mandelbiskvier att dekorera med.

Mixa och servera, alternativt håll upp i bägare och mixa vid beställning!

Snyggt och smidigt!

”Smoothie är aldrig fel. Och kommer aldrig att bli. Men våra drycker har du bra och god grund att mixa på. Fyll på med det du tycker passar till.”

DRYCK – 1 port



*En smoothie som delar sig
är en bra smoothie.*

GRÖN MJUKIS



ÄPPEL & MYNTA

- 120 g Tropicana® Cloudy Apple Juice
- 80 g äpple, spara 20 g till pynt
- 40 g selleri, spara 10 g till pynt
- 5 g mynta, färsk
- 10 g bladspenat
- 10 g citronjuice
- ☐ 1 g salt

Chlorellapulver att dekorera med

Mixa och servera, alternativt håll upp i bägare och mixa vid beställning!

Snyggt och smidigt!

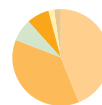


RÖDBETA & KARDEMUMMA

- 120 g Tropicana® Cloudy Apple Juice
- 100 g Felix® Klyftade Rödbetor
- 30 g selleri
- 10 g citronjuice
- ☐ 1 g salt
- Lingonpulver att dekorera med

Mixa och servera, alternativt håll upp i bägare och mixa vid beställning!

Snyggt och smidigt!



MOROT & APELSIN

- 120 g Tropicana® Orange Juice
- 100 g morot
- 20 g selleri
- 20 g havtorn
- 5 g ingefära
- 5 g honung
- ☐ 1 g salt

Havtornspulver att dekorera med

Mixa och servera, alternativt håll upp i bägare och mixa vid beställning!

Snyggt och smidigt!

”**Drick dina grönsaker, drick hela måltiden!
Sund mix av vitaminer och låga kalorier, ger
mättande påfyllning.**”

SKÅL – 1 port



Som smoothie fast snyggare.
Instagramfavoriten.

MJUKISSKÅL



HAVTORN & HAVRE

- 40 g havregryn
- 100 g havregurt
- 50 g Tropicana® Orange Juice
- 50 g havtorn
- 70 g banan

ATT DEKORERA MED

- 10 g rostad havre
- 15 g havtorn
- Spansk körvel

Mixa och servera, alternativt håll upp i bågare och mixa vid beställning!

Snyggt och smidigt!



GRANATÄPPLE & RÖDBETOR

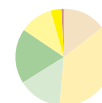
- 40 g havregryn
- 100 g havregurt
- 20 g Önos® Granatäpple
Fruktdryck Lättsockrad
- 50 g Tropicana® Cloudy
Apple Juice
- 80 g Felix Klyftade Rödbetor
- 20 g äpple

ATT DEKORERA MED

- 20 g granatäpplekärnor
- 10 g Havrefras®
- 1 kvist rosmarin

Mixa och servera, alternativt håll upp i bågare och mixa vid beställning!

Snyggt och smidigt!



ÄPPLE & KANEL

- 40 g havregryn
- 100 g havregurt
- 40 g Önos® Äppelmos
Lättsockrat
- 50 g Tropicana® Cloudy
Apple Juice
- 30 g banan
- 10 g citronjuice
- 2 g kanel

ATT DEKORERA MED

- 15 g Pauluns® Supermüsli
Äpple & Kanel
- 5 g äpple, torkat
- Ett par kvistar dill

Mixa och servera, alternativt håll upp i bågare och mixa vid beställning!

Snyggt och smidigt!

”Ät smoothien med sked, massor
av frukt och crunch.
Naturligt laktosfri, allt det goda
kommer från havren.”

SKÅL – 1 port



Sveriges svar på Acai Bowl.
Coolare och godare.

BLÅBÄRSSKÅL



BLÅBÄR & HAVRE

- 60 g frysta blåbär
- 80 g JOKK® Blåbär
- 60 g banan
- 100 g havregurt
- 20 g havregryn
- 10 g limejuice

ATT DEKORERA MED

- 15 g rostad havre
- 20 g blåbär
- 10 g Havrefras®

Citronmeliss

Mixa och servera, alternativt håll upp i bågare och mixa vid beställning!

Snyggt och smidigt!



KOKOS & MANGO

- 60 g frysta blåbär
- 80 g JOKK® Blåbär
- 60 g banan
- 100 g yoghurt, Grekisk eller Turkisk
- 5 g honung

ATT DEKORERA MED

- 30 g mango
- 10 g rostad kokos
- 10 g lingon

Smörgåskrasse

Mixa och servera, alternativt håll upp i bågare och mixa vid beställning!

Snyggt och smidigt!



INGEFÄRA & HONUNG

- 60 g frysta blåbär
- 80 g JOKK® Blåbär
- 60 g banan
- 100 g yoghurt, Grekisk eller Turkisk
- 5 g honung
- 5 g ingefära, skalad

ATT DEKORERA MED

- 10 g kanderad ingefära
- 15 g blomsterhonung
- 30 g Pauluns® Granola
- Kardemumma & Mullbär

Mixa och servera, alternativt håll upp i bågare och mixa vid beställning!

Snyggt och smidigt!

”Den svenska varianten av Acai bowl. Mixa valfri yoghurt, med Jock Blåbär, frysta blåbär, banan och annat gott. Toppa med massor av goda frön, frukt och granola.”

SKÅL – 1 port



Klassikern från världens största kaffekedjan.
Gör enkelt dina egna smaker.
Toppa med granola så säljer den bäst.

GURTBURK



SKOGBÄR & HASSELNÖT

- 100 g grekisk yoghurt
- 50 g Ekströms® Skogsbärkompott
- 15 g Pauluns® Granola Kardemumma och Mullbär

ATT DEKORERA MED

- 10 g hasselnötter, rostade
- 10 g Nugatti®

Lägg kompott i botten på en bägare och toppa med yoghurt.

Dekorera med Nugatti och hasselnötter.

Lägg granola i behållare i locket.



LINGON & KOKOS

- 100 g havregurt
- 50 g Önos® Lingonsylt
- 20 g Pauluns® Supermüsli Kakao och hallon

ATT DEKORERA MED

- 10 g kokosflakes, rostade
- 5 g lingon, torkade

Lägg kompott i botten på bägare och toppa med havregurt.

Dekorera med kokos och lingon.

Lägg granola i behållare i locket.



KRUSBÄR & VANILJ

- 100 g grekisk yoghurt
- 50 g Ekströms® Krusbärkompott, blanda upp med vanilj. 1 vaniljstäng per 0,5 kg kompott.
- 15 g Ekströms® Smuldeg, bakad (kan enkelt bytas ut mot Pauluns® Granola Kakao och Hallon)

ATT DEKORERA MED

- 10 g Rågfras®
- 10 g krusbär, torkade

Lägg kompott i i botten på bägare och toppa med yoghurt.

Dekorera med smuldeg och krusbär.

Lägg rågfras i behållare i locket.

”Ren njutning!
Både som frukost och dessert.
Söt kompott i botten, syrlig
och len i mitten, och knaprigt
krispig på toppen.”

SKÅL – 1 port



Framtidens gurtburk, fast grötburk. Fin start på dagen. Både för din kassa och din gästs mage.

OVER NIGHT



RABARBER & APELSIN

- 35 g havregryn
- 100 g Tropicana® Orange Juice
- 20 g frysta rabarber, bitar
- 50 g vatten
- 2 g salt

Blanda ihop i och låt stå över natten eller minst 2-3 timmar.

25 g Ekströms® Rabarberkompott

10 g Havrefras®

15 g rabarber, färsk eller fryst

Lägg kompott i botten på en bägare och toppa med "gröt" samt rabarber

Lägg havrefras i behållaren i locket.



ÄPPLE & KATRINPLOMMON

- 35 g havregryn
- 100 g Tropicana® Cloudy Apple Juice
- 20 g Önos® Äppelmos Lättsockrat
- 50 g vatten
- 2 g salt

Blanda ihop och låt stå över natten eller minst 2-3 timmar.

25 g Ekströms® Katrinplommon-kompott

10 g Pauluns® Supermüsli Äpple & Kanel

15 g äpple

Lägg kompott i botten på bägare och toppa med "gröt" samt äpple.

Lägg supermüsli i behållaren i locket.



JORDNÖT & HALLON

- 35 g havregryn
- 15 g Önos® Äpple Lättsockrad Fruktdryck
- 20 g hallon, frysta
- 135 g vatten
- 2 g salt

Blanda ihop och låt stå över natten eller minst 2-3 timmar.

25 g jordnötssmör

10 g Pauluns® Supermüsli Kakao & Hallon

15 g hallon

Lägg jordnötssmör i botten på bägare och toppa med "gröt" samt hallon.

Lägg supermüsli i behållaren i locket.

”Kanske det absolut bästa sättet att få i sig frukost. Trenden med overnight oats är här för att stanna. Måste inte stå över natten, någon timme räcker. Men namnet är ju coolt.”

SKÅL – 1 port



När du glömde lägga över natten, så är denna schwenska varianten en räddare.

BIRCHER



KÖRSBÄR & MANDEL

- 35 g Pauluns® Supermüsli Kakao & Hallon alt havregryn
- 15 g Önos® Körsbär Osötad Fruktdryck
- 135 g vatten eller mandelmjölk
- 20 g körsbär, frysta
- 10 g mandel, hackad

Blanda ihop och låt stå över natten eller minst 2-3 timmar.

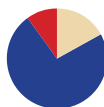
30 g yoghurt

Blanda upp "gröt" med yoghurt och servera i glas eller mugg.

20 g Ekströms® Mandelbiskvier

25 g Ekströms® Sommarkompott

Toppa med kompott och mandelbiskvier.



BLÅBÄR & LINGON

- 35 g Pauluns® Supermüsli Äpple & Kanel alt havregryn
- 150 g JOKK® Blåbär
- 20 g lingon, frysta

Blanda ihop i och låt stå över natten eller minst 2-3 timmar.

30 g yoghurt

Blanda upp "gröt" med yoghurt och servera i glas eller mugg.

25 g Pauluns® Granola Kardemumma & Mullbär

20 g Ekströms® Skogsbärskompott

Toppa med granola och kompott.



APELSIN & BOVETE

- 35 g Pauluns® Supermüsli Kakao & Hallon alt havregryn
- 150 g Tropicana® Orange Juice
- 20 g apelsin, skalad och skuren i bitar

Blanda ihop och låt stå över natten eller minst 2-3 timmar.

30 g yoghurt

Blanda upp "gröt" med yoghurt och servera i glas eller mugg.

20 g BOB® Apelsinmarmelad - mer frukt mindre socker

25 g Pauluns® Chiafrö & Bovete Superflingor, naturell

Toppa med marmelad och boveteflingor.

”Bircher är en slags overnight oats som är lite lättare att få smak för. Blanda med rysk/turkisk yoghurt och toppa med sylt och crunch. Jättegott!”

MELLIS – 1 port



*Magen och hälsans favorit.
Långvarig och långsam mättnad.*

GRYNIFRUTTI



HASSELNÖT & KATRINPLOMMON

75 g Krögarklass® Fyra Skånska Gryn, kokta

30 g crème fraiche, vispad

Vänd ihop och fyll burk eller glas.

25 g Ekströms® Katrinplommonkompott

10 g hasselnötter, rivna

Några blad färsk dragon

Toppa med kompott, hasselnötter samt dragon.



RABARBER & BOVETE

75 g Krögarklass® Fyra Skånska Gryn, kokta

30 g crème fraiche, vispad

Vänd ihop och fyll burk eller glas.

25 g Ekströms® Rabarberkompott

10 g Pauluns® Chiafrö & Bovete

Superflingor, naturell

Toppa med kompott och boveteflingor.

”**Fiberrik variant av vår egen Risifrutti.
Mer fiber, mindre söt.
Komplettera med katrinplommonkräm
eller valfritt smaskens så är du hemma.
Och håller dina gäster mätta längre.**”

MELLIS – 1 port



Dina gästers framtida favvo mellanmål.
Kanske inte för deras granne på tåget.

ÄGGSKÅL



ÄGG & RÖDBETOR

RÖDBETSÄGG

☐ 10 st ägg

☒ 0,75 l lag från inlagda rödbetor

Koka ägg som du brukar och kyl ner. Skala eller bara knacka håll på skalen (blir snyggare!) och lägg sedan i rödbetslagen över natten.

SKÅL

15 g grönkål

30 g Felix® Klyftade Rödbetor

10 g Krögarklass® Hel Rödbeta, kvartade

10 g majonnäs

1,5 rödbetsägg

Ett par dill-kvistar

Montera i genomskinlig bägare.



ÄGG & KAVIAR

☐ 1,5 ägg

☒ 1 tub Kalles® Original, portionstüb á 12 g

SKÅL

15 g grönkål

20 g rädisor – halverade

15 g Krögarklass® Saltgurka, delad på längden

Montera i genomskinlig bägare.

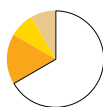
”Ägg är hetare än någonsin!
Välj klassikern med Kalles Kaviar
eller specialaren med våra superfina
rödbetor som ger äggen rolig färg.”

MELLIS – 1 port



Det blir inte enklare än så här.

KESO®-SKÅL



KESO® & HJORTRON

□ 80 g Keso®

■ 20 g Önos® Hjortronsylt

■ 10 g hjortron, frysta

■ 10 g Havrefras®

Dragon, färsk

Montera i genomskinlig bägare.



KESO® & RABARBER

□ 80 g Keso®

■ 20 g Ekströms® Rabarberkompott

■ 20 g rabarber, färsk eller fryst

■ 10 g granatäpplekärnor

Körvel, färsk

Montera i genomskinlig bägare.

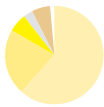
” Mer proteiner? Självklart Keso®!
Här bjuder vi på två varianter
som till och med kan övervinna
Keso®-skeptikerna. ”

BRÖD – 1 port



Genom att använda samma ingredienser i många olika rätter minskar du lagret och svint. Använd dessa till sallader och mackor med.

FULL RULLE



FALAFEL & HUMMUS

Hummus gör själv eller Felix® Hummus Eko Original

100 g kikärter – enklast på konserv!

30 - 40 g olivolja

10 g citronjuice

5 g vitlök

10 g tahini

2 g salt

Mixa allt slätt och smaka av med salt. Justera konsistens med vatten om det behövs, ska vara bredbar! Här kan man variera lite hur man vill, testa att mixa mer lite rödbetor eller varför inte mango?

1 valfritt tunnbröd

80 g Anamma® EKO Falafel

40 g Felix® Hummus, eller hemgjord

20 g Isbergssallad, tunt strimlad

15 g Krögarklass® Saltgurka, dela i ¼ på längden

20 g tomat, hackad

Ett par kvistar koriander

Fördela jämt på tunnbröd. Rulla ihop.



MAKRILL & ÄGG

1 valfritt tunnbröd

80 g Abba® Makrill i tomatsås

60-70 g ägg (1 st), kokt och hackat

10 g tomat, hackad

20 g machesallad

10 g smörgåskrasse

Bred ut jämnt på tunnbröd. Rulla ihop.



ÄGG & ÄGG & ÄGG & ÄGG

1 valfritt tunnbröd

80 g ägg – kokt och hackat

15 g Kalles® Original

15 g Abba® Caviar Röd Finkornig Rom

10 g lök, finhackad

8 g gräslök

50 g majonnäs

3 g Sriracha eller liknade chilisås

15 g vattenkrasse

Svartpeppar

Bred ut jämnt på tunnbröd. Rulla ihop.

”Det är hög tid att vi äter mer makrill. Makrill i tomat är bra för dig och miljön.”

BRÖD – 1 port



” Vi tar smörrebrödet, snitten, sandwichen, mackan och gör det till en enda macka. En dubbel grov macka på danskt rågbröd med smaskig fyllning. Strö över smörgåskrasse. Dubbla. Klart. ”

MACKA



GUBBRÖRA & KRASSE

- 20 g Grebbestads® Ansjoisfilé, finhackad
- 40 g Abba® Mästarmatjes®, finhackad
- 20 g rödlök, finhackad
- 80 g potatis, kokt och tärnad
- 40 g ägg, kokta och tärnade
- 15 g gräslök, finhackad
- Lite spad från ansjoisen
- Svartpeppar

Blanda och låt stå över natten för att smakerna ska mogna.

2 skivor danskt rågbröd eller pumpernickel

10 g smör

100 g gubbröra

5 g gräslök, finhackad

10 g vattenkrasse

10 g smörgåskrasse

Lite olivolja, gärna fruktig och lite bitter



OST & NÖTTER

- 100 g hasselnötter
- 100 g valnötter
- 50 mandlar
- 50 g honung
- 2,5 g salt
- 20 g vatten

Blanda vatten och salt, häll över nöterna och rör runt. Rosta i ugn på 140°C tills torra och blanda sedan med honung. Rosta ytterligare 8-10 minuter på 180°C.

2 skivor danskt rågbröd eller pumpernickel

10 g smör

80 g ost, välj en hård ost med mycket smak!

25 g nötter

20 g Önos® Hjortronsylt

Ett par kvistar körvel



B.L.T

2 skivor danskt rågbröd eller pumpernickel

20 g majonnäs

75 g bacon, stekt/rostat tills det är krispigt! Mycket viktigt!

50 g tomat, i skivor

40 g isbergssallad, tunt strimlad och isad så att den är riktigt krispig!

Ett par stänk tabasco

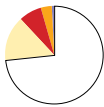
Svartpeppar

BRÖD – 1 port



Moderna mörgåsar med klassiska smaker.
Garanterade storsäljare för alla åldrar.

SMÖRGÅS



SILL & CHILI

CHILIFÄRSKOST

- 100 g färskost
- 20 g olivolja
- 10 g röd chili
- 5 g honung
- 1 g salt

Dela chili och skrapa ut frön, finhacka. Vispa färskost, olivolja, honung och salt. Vänd i chili.

1 skiva av ditt favoritbröd

20 g chilifärskost

80 g Abba® Skapa® Inläggnings sill små filéer till krämiga såser

50 g potatis, kokt och skivad

Koriander

Bred chilifärskost på brödet.

Lägg på potatisskivor och sill.

Garnera gärna med koriander.



PANNBIF & LÖK

REMOULAD

- 80 g majonnäs
- 100 g Önos® Pickles
- 40 g äpple, tärnat
- 10 g curry
- 20 g rapsolja

Fräs curry och äpple i rapsolja. Hacka eller mixa pickles och blanda med curry och äpple. Blanda sedan med majonnäs.

1 skiva av ditt favoritbröd

10 g smör

80 g Krögarklass® Naturbetesbiff eller Pannbiff, skivad

40 g remoulad

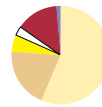
30 g lök, stekt

En kvist persilja

Smöra brödet och lägg på biffen.

Toppa med stekt lök och remoulad.

Garnera med persilja.



RÖDBETA & ÄPPLE

RÖDBETSHUMMUS

- 100 g kikärter – enklast på konserv!
- 30-40 g olivolja
- 10 g citronjuice
- 5 g vitlök
- 25 g Felix® Klyftade Rödbetor
- 2 g salt

Mixa allt slätt och smaka av med salt. Justera konsistens med vatten om det behövs, ska vara bredbar!

1 skiva av ditt favoritbröd

25 g rödbetshummus

20 g Krögarklass® Hel Rödbeta, skivad

50 g Felix® Klyftade Rödbetor, rostad med salt, svartpeppar och olivolja

10 g Önos® Lättsockrat Äpplemos

30 g äpple, tärnat

Dragon

Blanda äpple och äpplemos.

Bred rödbetshummus på brödet och lägg på rödbetor.

Toppa med äppelblandning och dragon.

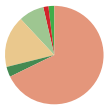
”Då möter nu = kärlek”

BRÖD – 1 port



Vill du ha en glutenfri kan du göra dessa på omlättsmet.

PANNKAKSRULLE



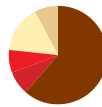
RÄKOR & KORIANDER

RÄKRÖRA

- 200 g Hållö® Handskalade Räkor, MSC
- 10 g limezest
- 50 g olivolja
- 25 g limejuice
- 5 g röd chili
- 5 g grön chili
- Svartpeppar

Dela och skrapa ur frön på chili, finhacka sedan. Häng av räkorna och blanda med övriga ingredienser. Avsluta med ett par varv på pepparkvarnen.

- 1 st pannkaka – Ekströms® Frasvåfflor/ Pannkakor, tillagad enligt anvisningar
- 80 g räkröra
- 25 g isbergssallad, tunt strimlad
- 5 g bladspenat
- 5 g koriander



VEGOFÄRS & TOMAT

VEGOFÄRSSÅS

- 400 g Anamma® EKO Vegofärs
- 50 g Felix® Chilisås
- 50 g tomatpuré
- 100 g gul lök, hackad
- 50 g rapsolja

Fräs lök i rapsolja tills den är mjuk, tillsätt då tomatpuré. Låt fräs i ett par minuter till och tillsätt sedan resten och lite vatten. Låt puttra på svag värme i 15-20 min.

- 1 st pannkaka – Ekströms® Frasvåfflor/ Pannkakor, tillagad enligt anvisningar
- 80 g vegofärssås
- 25 g vitkål – tunt strimlad
- 10 g bladspenat

”Wrap i pannkaka. Två goda ting i ett. Kan ju inte gå fel, eller hur. Gör en jättebra pannkassmet. Grädda den och fyll med lite gott och vips så har du en helt ny sorts wrap.”

BRÖD – 1 port



Zero Waste hjälten No. 1
Fyll med rester och grädda. Vips.

LEFTOVER PAJ



BÄSTA ÄGGSTANNINGEN (ROYAL)

- 10 st äggulor
- 8 dl grädde (går att byta hälften mot mjölk, men blir då "näst bästa")
- 8 g salt

Mixa ihop med stavmixer.

GETOST & RÖDBETA

- 1 st Felix® Pajskal, litet 75 g
- äggstanning
- 50 g getost
- 75 g Felix® Klyftade Rödbetor
- 5 g timjan, färsk

Dela getost i mindre bitar och fördela i pajskalet tillsammans med rödbetsklyftor.

Fyll upp med äggstanning och baka av i ugn på 170°C tills den har stannat.

KÖTTBULLE & BBQ

- 1 st Felix® Pajskal, litet 75 g
- äggstanning
- 20 g Felix® BBQ-sås
- 70 g Felix® Eko Nötköttbulle fri från KRAV
- 30 g Felix® Eko Pyttpotatis med lök

Dela köttbullar på hälften och fördela i pajskalet tillsammans med potatisen.

Fyll upp med äggstanning och baka av i ugn på 170°C tills den har stannat.

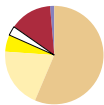
”Gör något flashigt av lunchresterna och sälj dem en gång till. Lika enkelt som att hämta ut ett färdigt pajskal från oss ur frysen. Fyll, baka och sälj. Perfekt för dem som bara är sugen på något litet.”

GRÖNT – 1 port



Världens bästa mellanmål.
Bara gör och sälj.

GRÖNSAKSSKÅL



RÖDBETA & RÅTT

RÖDBETSHUMMUS

- 100 g kikärter, enklast på konserv!
- 30-40 g olivolja
- 10 g citronjuice
- 5 g vitlök
- 25 g Felix® Klyftade Rödbetor
- 2 g salt

Mixa allt slätt och smaka av med salt. Justera konsistens med vatten om det behövs, ska vara en dipp!

- 30 g selleri, i stavar
- 30 g morot, i stavar
- 40 g gurka, i stavar
- 20 g rädisa, dela på hälften.
- 50 g rödbetshummus

Ställ grönsakerna i en genomskinlig bågare och lägg hummusen i en dressingskål.



FETT & BAKAT

BAKAT

- 100 g palsternacka, skalad och delad i ¼ på längden
- 100 g Felix® Klyftade Rödbetor
- 100 g morot, skalad och dela i ¼ på längden
- 50 g rapsolja
- 3 g salt

Blanda grönsaker, olja och salt. Rosta i ugn på 180°C tills grönsakerna har fått bra med färg.

- 120 g bakat
- 50 g Bähncke Vitlöksdressing
- Ställ grönsakerna i en genomskinlig bågare och lägg vitlöksdressing i en dressingskål.



TONFISK & FUNK

FUNK

- 100 g kinakål, strimlad
- 100 g vitkål, strimlad
- 100 g grönkål, repad
- 80 g kimchi-bas
- 3 g salt

Blanda kålen med salt och låt stå i 15-20 minuter. Blanda sedan med kimchi-bas.

TONFISK

- 100 g Abba® Tonfiskpastej
- 50 g crème fraiche
- 20 g olivolja
- Mixa/blanda till jämna "smet".
- 120 g Funk
- 50 g tonfisk

Lägg grönsakerna i en genomskinlig plastbågare och lägg tonfisken i en dressingskål.

GRÖNT – 1 port



”Salad in a Jar. Så bra på så många sätt. Dressing i botten, sedan de tyngre ingredienserna och toppa med det grönt du har hemma. Fyll gärna ut med gryn. Våra Fyra Skånska Gryn är världens bästa och godaste utfyllnad. Så fick vi det sagt.”

SALLADSSKÅL



RÄKOR & CHILIMAJO

Förslag på sallad, som en grund där du sen adderar det som du själv vill servera som topping. Givetvis varieras den efter säsong och tillgång.

- 50 g morot, riven
- 20 g rättika, riven
- 10 g bladspenat
- 40 g vitkål, strimlad
- 40 g isbergssallad, strimlad
- 20 g blomkål, riven

CHILIMAJONNÄS

- 100 g majonnäs
- 5 g sriracha eller liknade chilisås
- 10 g citronjuice

Blanda ihop och smaka av.

SERVERING

- 100 g sallad
- 60 g Hållö® Handskalade Räkor, MSC
- 25 g chilimajonnäs

Blanda upp sallad och räkor. Lägg i genomskinlig bägare. Lägg chili-majonnäs i dressingskål.



FALAFEL & PICKLAT

Förslag på sallad, som en grund där du sen adderar det som du själv vill servera som topping. Givetvis varieras den efter säsong och tillgång.

- 50 g morot, riven
- 20 g rättika, riven
- 10 g bladspenat
- 40 g vitkål, strimlad
- 40 g isbergssallad, strimlad
- 20 g blomkål, riven

PICKLAT

- 100 g Krögarklass® Saltgurka
- 150 g Önos® Pickles
- 50 g crème fraiche

Hacka ner saltgurka till bitar som är ungefär lika stora som pickles. Blanda sedan allt med crème fraiche.

SERVERING

- 85 g sallad
- 60 g Anamma® Eko Falafel
- 40 g picklat

Blanda sallad och picklat, toppa med falafel.



ANSJOVIS & ÄGG

Förslag på sallad, som en grund där du sen adderar det som du själv vill servera som topping. Givetvis varieras den efter säsong och tillgång.

- 50 g morot, riven
- 20 g rättika, riven
- 10 g bladspenat
- 40 g vitkål, strimlad
- 40 g isbergssallad, strimlad
- 20 g blomkål, riven

ÄGG & ANSJOVIS

- 200 g ägg – kokta
- 50 g Grebbestads® Ansjovisfilé, med spad
- 15 g gräslök, finhackad

Skala och tärna äggen. Dela ansjovis i mindre bitar och blanda med ägg. Vänd ner gräslök och spad från ansjovisen.

SERVERING

- 100 g sallad
- 80 g Ägg & Ansjovis
- 20 g bröd

Lägg sallad i botten och toppa med ägg & ansjovis samt bröd.

GRÖNT – 1 port



Easy Peasy Pickles

PICKLESSKÅL



GURKA & CRÈME FRAICHE

- 30 g Felix® Längdskivad Smörgåsgurka
- 40 g Krögarklass® Saltgurka, delad i ¼ på längden
- 40 g gurka, skuren i stavar
- 30 g crème fraîche, vispad

Arrangera gurkor snyggt i lämplig behållare. Lägg crème fraîche i behållaren i locket.



PUMPA & TONFISK

- 80 g Önos® Pumpasallad
- 10 g Önos® Syltlök
- 20 g rädisor, delade på hälften
- 30 g Abba® Tonfiskpastej

Blanda upp pumpasallad med syltlök och lägg i lämplig behållare. Toppa med rädisor och lägg tonfiskpastejen i behållaren i locket.

”Vår variant på Katz’s Delis
enda grönsakstillbehör.”

GRÖNT – 1 port



Mellanmål för alla. Stora som små.
Unga som gamla

FRUKTSKÅL



En riktig riktig höjdare som mellanmål är frukt och Liva Svartvinbärsdryck Protein. Enkelt och snyggt är det också. Har man ätit en så kommer man tillbaka för fler. Lovar.

■ Valfri frukt

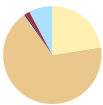
■ Liva® Svartvinbärsdryck Protein

”**K.I.S = Keep It Simple.
Det enkla är det svåra.
Detta är så svårt enkelt
och fullkomligt briljant.
Du måste testa.**”



Portionspimpa din paj
eller kaka så säljer du mer.

SMART & SÖTT



HALLON & MARÄNG

Här kan du välja en mycket enkel nivå eller en lite mer avancerad, helt anpassat till just din verksamhet. Det enkla alternativet är att köpa färdiga maränger som du krossar över portionsbitarna och sedan toppar med hallon. Det lite mer avancerade alternativet är att du gör en italiensk maräng, recept nedan, som du spritsar på bitarna och sedan bränner av.

ITALIENSK MARÄNG

75 g äggvita

50 g socker

2 g salt

5 g ättika

Vispa till maräng, viktigt att inte göra den för hård utan glansig och fin.

175 g socker

25 g vatten

Koka till 121°C och håll sedan i marängen, tunn stråle medans du fortsätter att vispa.

Låt gå tills den har svalnat av och vänd då i lite frystorkade hallon!

HEL PAJ/KAKA

Ta ut en hel paj eller kaka. Baka av om så behövs. Dela i 16 bitar och förpimpa varje bit för sig. Det blir snyggare, enklare att servera och jag är övertygad om att du säljer dubbelt så många. Och som grädde på kakan ser det ut som du har gjort den själv...

CHOKLADBOLLSKLADDKAKA & CRÈME FRAICHE

Vispa upp crème fraiche med lite salt och lägg på sprits. Spritsa snygga toppar på portionsbitarna och avsluta med att riva över riktigt mörk choklad så är du hemma!

”Ok, 24 sidor nyttigt.
Dags för ren njutning.
Smart och snygg njutning.”



SMART & SÖTT

PORTIONSPAJS

Som innan men här har vi lagt ner den i en portionsform för take away. Ännu snabbare än föregående. Men lika gott.

PAJBURK

Pajburk är jättesmart, man bakar av en paj, delar i 16 bitar, lägger fint i en burk och fyller på med allt som är gott till. Eller om man har ett par bitar kvar i slutet av dagen så har man nästa dags söta frukost klar! Så kan ta enkelt är blåbärspaj på språng. Med sked. Precis som man alltid har velat äta paj. I burk.

Förslag på smak-kompisar är:

Äpple & Kanel

Blåbär & Vanilj

Hallon & Hallon

RISGRÖT

Varva Felix® Risgröt med smaskiga tillbehör och toppa gärna med något krispigt så har du en gröt som passar de flesta!

Gröt & Rött – Varva Risgröt med Ekströms® Sommarkompott och toppa med rostad havre!

Gröt & Gult – Varva Risgröt med Ekströms® Aprikoskräm utan tillsatt socker och toppa med kokos.

Gröt & Grönt – Varva Risgröt med Ekströms® Krusbärskompott och toppa med mandelbiskvier.

”Sötgröt, portionspaj, kakburk.
Enkla coola söta smarta tips.”

VEGETARISKT

Eko Falafel
EU-ekologisk
Anamma® 3 kg.
Ca 177 st à 17 g
Artikelnr: 46477

Eko Vegofärs
EU-ekologisk, Nyckelhålsmärkt
Anamma® 3 kg.
Artikelnr: 45577

FÄRSRÄTTER

Skånsk Naturbetesbiff 130g
Krögarklass® 3,9 kg.
Ca 30 st à 130g
Artikelnr: 147568

Pannbiff 125g
Krögarklass® 5 kg.
Ca 40 st à 125g
Artikelnr: 147561

Eko Nötköttbullar
KRAV & EU-ekologisk, Svenskt kött
Felix® fri från 5,5 kg.
Ca 458 st à 12g
Artikelnr: 08859

FISK & SKALDJUR
Handskalade Räkor - MSC
Hällö® 6x530 g
(räkvikt 250 g)
Artikelnr: 5360009689

Handskalade Räkor - MSC
Hällö® 3x2,3 kg
(räkvikt 1,5 kg)
Artikelnr: 5360009670

Handskalade Räkor - MSC
Hällö® 3x2,3 kg
(räkvikt 1,5 kg)
Artikelnr: 5360009686

Inläggningssill, små filéer till krämiga såser - MSC
Abba® Skapa® 2x5,5 kg
(varav 3 kg sill)
Artikelnr: 5350008137

Mästermatjes® - MSC
Abba® 2x2,95 kg
(varav sill 1,8 kg)
Artikelnr: 5350001261

Ansjoisfilé Original
Grebbestads® 6x860g
(varav skarpsill 610g)
Artikelnr: 5350002275

Caviar, Röd finkornig rom
Abba® 8x470g
Artikelnr: 5350003087

Makrill i tomatsås - MSC
Nyckelhålsmärkt
Abba® 6x185g
Artikelnr: 5350003207

Tonfiskpastej - MSC
Abba® 8x145g
Artikelnr: 5350002211

Kalles Original - MSC
Kalles® 24x300g
Artikelnr: 5350003114
Kalles Original - MSC
Kalles® 32x190 g
Artikelnr: 5350003101

Kalles Original, portionstub - MSC
Kalles® 175x12 g
Artikelnr: 5350003171

POTATIS, ROTFRUKTER & GRYN
Eko Pyttpotatis med lök
KRAV & EU-ekologisk
Felix® 6 kg.
Artikelnr: 08576

Klyftade Rödbetor
Felix® 5 kg. 2x2,5 kg
Artikelnr: 08210

Fyra skånska gryn
Krögarklass® 2 kg.
Artikelnr: 06750

TILLBEHÖR
Smörgåsgurka, längdskivad
Felix® 3,1 kg
(avrunnen vikt 1,4 kg)
Artikelnr: 08126

Hel Rödbeta
Krögarklass® 3,1 kg
(avrunnen vikt 2,1 kg)
Artikelnr: 06772

Saltgurka
Krögarklass® 3 kg
(avrunnen vikt 1,7 kg)
Artikelnr: 06770

Pickles
Önos® 3,2 kg
(avrunnen vikt 2 kg)
Artikelnr: 73080

Pumpasallad, strimlad
Önos® 3,1 kg
(avrunnen vikt 1,9 kg)
Artikelnr: 78980

Syltlök
Önos® 3,2 kg
(avrunnen vikt 2 kg)
Artikelnr: 73280

Vitlöksdressing
Bähncke® 6x900 g
Artikelnr: 150485

Chilisås
Felix® 5 kg
Artikelnr: 08448

BBQ Sweet & Smokey
Felix® 10x370ml
Artikelnr: 02509

SYLT & MARMELOD
Lättsockrat Äppelmos
Önos® 5 kg
Artikelnr: 30433

Lingonsylt
Önos® 5 kg
Artikelnr: 20880

Hjortronsylt
Önos® 2,2 kg
Artikelnr: 22831

Apelsinmarmelad - mer frukt & mindre socker
BOB® 8x640 g
Artikelnr: 40188

DESSERT & MELLANMÅL
Blåbärspaj
Frödinge® 4,8 kg
4x1,2 kg
Artikelnr: 30302

Hallonpaj
Frödinge® 4,8 kg
4x1,2 kg
Artikelnr: 30304

Äppelpaj
Frödinge® 5,6 kg
4x1,4 kg
Artikelnr: 30311

Chokladbollskladdkaka
Frödinge® 4,8 kg
4x1,2 kg
Artikelnr: 30317

Skogsbärskompott
Ekströms® 3,1 kg
Artikelnr: 24631

Krusbärskompott
Ekströms® 3,1 kg
Artikelnr: 24531

Rabarberkompott
Ekströms® 3,1 kg
Artikelnr: 24331

Katrinplommonkompott
Ekströms® 3,1 kg
Artikelnr: 24731

Sommarkompott
Ekströms® 3,1 kg
Artikelnr: 24831

Frasvåfflor/Pannkakor
Ekströms® 4 kg
ger ca 150 våfflor eller
190 pannkakor
Artikelnr: 13029

Aprikoskräm - utan tillsatt socker
Ekströms® 8x1 liter
Artikelnr: 07118

Nyponsoppa - utan tillsatt socker
Ekströms® 8x1 liter
Artikelnr: 07020

Mandelbiskvier
Ekströms® 1 kg
Artikelnr: 17657

Smuldeg
Ekströms® 2,8 kg
2x1,4 kg
Artikelnr: 16419

Nugatti®
Nugatti® 12x500 g
Artikelnr: 7676

Risgröt
Felix® 16x500 g
Artikelnr: 75570

Havrefras®
Quaker® 14x375 g
Artikelnr: 5360907173

Rågfras®
Quaker® 14x375 g
Artikelnr: 5360907178

Supermüsli Äpple & Kanel
Paulúns® 8x500 g
Artikelnr: 40600

Granola Kardemumma & Mullbär
Paulúns® 8x450 g
Artikelnr: 100121

Chiafrö & Bovete Superflingor
Naturell
Paulúns® 6x375 g
Artikelnr: 40831

DRYCK
Svartvinbärstryck Protein
Liva® Energi 8x1 liter
Artikelnr: 16426

Päron Lättsockrad Fruktdryck
Önos® 8x1 liter, spädes 1+9
Artikelnr: 20076

Eko Fläderblom Lättsockrad Fruktdryck
EU-ekologisk
Önos® 8x1 liter, spädes 1+9
Artikelnr: 21076

Granatäpple Lättsockrad Fruktdryck
Önos® 8x1 liter, spädes 1+9
Artikelnr: 17576

Äpple Lättsockrad Fruktdryck
Önos® 8x1 liter, spädes 1+9
Artikelnr: 17976

Körsbär Osötad Fruktdryck
Önos® 8x1 liter, spädes 1+9
Artikelnr: 15176

Tranbär
JOKK® 12x1 liter
Artikelnr: 0828

Blåbär
JOKK® 12x1 liter
Artikelnr: 0765

Cloudy Appel Juice
Tropicana® 6x1 liter
Artikelnr: 340018738

Orange Juice with pulp
Tropicana® 6x1 liter
Artikelnr: 340018750

Har du frågor eller synpunkter på konceptet eller recepten,
tveka inte att höra av dig till mig: mattias.jonsson@orklafoods.se



FoodSolutions • orklafoodsolutions.se