

Heja Husman

HUSMANSKOSTEN - EN SVENSK KÄR KLASSIKER



Het, hållbar & hur god som helst!

Husmanskosten

- EN GOD TREND
- ÄLSKAD AV UNGA OCH GAMLA
- HÅLLBART OCH NÄRODLAT I GRUNDEN
- ZERO WASTE GASTRONOMI - ORIGINALET
- GÄSTERNA VALLFÄRDAR FÖR ATT FÅ SIN DOS AV GEDIGNA SVENSKA GODA SMAKER

Heja Husman

- MED HÄMTAD INSPIRATION FRÅN FELIX® GAMLA RECEPSTRIN
- RÄTTER FÖR VARJE DAG I VECKAN
- ANVÄND FANTASIN FÖR ATT SKAPA NYTT OCH GRÖNT MED HUSMAN SOM GRUND
- MED VÅRA ENKLA RECEPT BLIR DU SNABBT KUNG I KÖKET, ÄVEN OM DU ÄR NYBÖRJARE



Heja Husmanskosten! EN HÅLLBAR VINNARE

Alla pratar hållbart men hur ska vi egentligen äta för att ta ansvar för framtidens klimat och generationer? Det pratas om att äta mindre kött, zero waste, odla cirkulärt och att hitta alternativa proteinkällor. Låt oss presentera en oväntad hållbar svensk klassiker.

Den svenska husmanskosten!

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 direkt upplever zero waste, så fort de sätter köttbullar på menyn. Husman är verkligen gästens favorit och den går både hem samt går åt!

Vegan vegetarian husman

Husmanskosten är älskad, den grundar sig på råvaror runt hörnet och 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 och använda den året om. En riktigt hållbar vinnare. Och idag kan du lätt göra om en Biff á la Lindström till en vegetarisk smarrig variant, och därmed göra det enkelt för dina gäster att vara vegetarianer och flexitarianer. Något som kommer bli allt vanligare ju mer hållbart vi både vill och behöver 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 enkelt skapa en hållbar matsedel.

Heja Husmanskosten!

”Med dessa recept behöver du inte fokusera på om det är vegetariskt eller inte. Här handlar det om gott och smart,,



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 beövar 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 perfekta 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 #husmanskost:
[Orklafoodsolutions.se](https://orklafoodsolutions.se)

Klimatsmart vegetarisk husmanskost?

Näringsberäkning

VADDÅ?

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

Stor och liten portion

Recepten utgår ifrån en normalportion (vuxen), men för att göra det enkelt för er som serverar till barn och äldre, så har vi även lagt in receptmängd för att servera lite mindre portioner men ändå behålla näringvärdena utifrån rådande rekommendationer.

Gott på menyn också

- KRÅNGLA INTE TILL DET.
- SKRIV VAD SOM ÄR I RÄTTEN RAKT UPP OCH NER.
- SKILJ MED - ELLER / SÅ BLIR DET ENKELT ATT LÄSA.
- FÖRSKÖNANDE OMSKRIVNINGAR ÄR JÄTTE 80-TAL.
- HAR DU MERVÄRDE? SKRIV DET.
- GLÖM INTE LÄGGA UT EN BILD PÅ INSTAGRAM KL 10. DÅ HINNER GÄSTEN BESTÄMMA SIG OCH VÄLJA JUST DIN DAGENS.
- ANVÄND GÄRNA HASHTAGS.





#meatfreemonday

Vegetarisk schnitzel

GRÖNA ÄRTOR / PRESSGURKA / CITRON

10 port. / 100 port.

20 st / 200 st	Lecora® Vegetarisk Schnitzel alt.	2 st / 20 st	gurkor
	Lecora® Vegetarisk Schnitzel Eko	2 dl / 2 l	1-2-3 lag
30 g / 300 g	rapsolja	500 g / 5 kg	gröna ärtor
1 st / 10 st	citron		
1,8 kg / 18 kg	potatis		
50 g / 500 g	smör		

Gör så här

1. Skiva och salta gurkan.
2. Koka 1-2-3 lag. Låt svalna. Vänd i gurkorna.
3. Koka och stek potatisen gyllenbrun.
4. Stek schnitzel i olja eller smör.
5. Värm ärtorna.
6. Toppa med gurka, gröna ärtor och en klyfta citron.

För mindre portion minska till: 15 st / 150 st Vegetarisk Schnitzel — 15 g / 150 g rapsolja — 1,5 kg / 15 kg potatis — 40 g / 400 g smör



#meatymonday

Pankopanerad schnitzel

PRESSGURKA/ ANSJOVIS / KAPRIS / CITRON

10 port. / 100 port.

10 st / 100 st	Lecora® Pankopanerad Schnitzel	1,8 kg / 18 kg	potatis
40 g / 400 g	rapsolja	50 g / 500 g	smör
1 st / 10 st	citron	2 st / 20 st	gurkor
20 st / 20 st	Grebbebads® Ansjovisfilé Original	2 dl / 2 l	1-2-3 lag
1 dl / 1 l	kapris		

Gör så här

1. Skiva och salta gurkan.
2. Koka 1-2-3 lag. Låt svalna. Vänd i gurkorna.
3. Koka och stek potatisen gyllenbrun.
4. Stek schnitzel i olja eller smör.
5. Toppa med kapris, ansjo-vis och en klyfta citron.

För extra frasig yta friterar schnitzeln istället.

För mindre portion minska till: 1,5 kg / 15 kg potatis — 40 g / 400 g smör



#meatfreemonday

Morotsbollar

PRESSGURKA / LINGON / GRÄDDSÅS / POTATIS

10 port. / 100 port.

1,2 g / 12 kg	Lecora® Morotsboll Ekologisk	Vegetarisk gräddsås
1,8 kg / 18 kg	potatis	2 dl / 2 l matlagningsgrädde
2 st / 20 st	gurkor	2 dl / 2 l mjölk
2 dl / 2 l	1-2-3 lag	1 dl / 1 l grönsaksfond
500 g / 5 kg	Önos® Eko Lingonsylt Fairtrade	

Gör så här

1. Stek morotsbollarna i ugn på 150°C i 8 min.
2. Skala och koka potatisen.
3. Skiva och salta gurkan. Koka 1-2-3 lag. Låt svalna. Vänd i gurkorna.
4. Koka ihop grädde, mjölk och fond till en gräddsås.
5. Servera med lingonsylt och vegetarisk gräddsås.

För mindre portion minska till: 1,5 kg / 15 kg potatis



#meatballmonday

Nötköttbullar med ärt

PRESSGURKA / LINGON / GRÄDDSÅS / POTATIS

10 port. / 100 port.

960 g / 9,6 kg	Felix Nötköttbullar med ärt	Gräddsås
1,8 kg / 18 kg	potatis	2 dl / 20 l mjölk
2 st / 20 st	gurkor	2 dl / 20 l matlagningsgrädde
2 dl / 2 l	1-2-3 lag	½ dl / ½ l kalvfond
500 g / 5 kg	Önos® Eko Lingonsylt Fairtrade	½ dl / ½ l kycklingfond

Gör så här

1. Stek köttbullarna i ugn på 150°C i 8 min.
2. Skala och koka potatisen.
3. Skiva och salta gurkan. Koka 1-2-3 lag. Låt svalna. Vänd i gurkorna.
4. Koka ihop grädde, mjölk och fond till en gräddsås.
5. Servera med lingonsylt och gräddsås.

För mindre portion minska till: 1,5 kg / 15 kg potatis



#nofishtuesday

Green Nuggets

ROSTAD BROCCOLI / VELOUTÉ / POTATIS

10 port. / 100 port.

1,5 kg / 15 kg	Lecora® Green Nugget	Velouté	
700 g / 7 kg	broccoli	0,5 dl / 5 dl	grönsaksfond
		9,5 dl / 9 l	vatten
		5 msk / 7,5 dl	vetemjöl
		40 g / 400 g	smör
		1,5 kg / 15 kg	potatis, kokt

”Alla älskar husman. Kanske i hemlighet. Kanske i sitt eget kök. Och absolut på restaurang!„

För mindre portion minska till: 1,3 kg / 13 kg Lecora® Green Nugget

Gör så här

1. Baka Green Nuggets i ugn på 185°C i 8 min.
2. Rosta broccolin i ugn på 200°C i 5 min.
3. Koka ihop ingredienserna till veloutén, värm allt i veloutén.
4. Servera med rädisor och dill.



#fishytuesday

Brynta fiskqueneller

ROSTAD BROCCOLI / FISKVELOUTÉ / POTATIS

10 port. / 100 port.

1,5 kg / 15 kg	Abba® Fiskbullar i buljong - MSC	Fiskvelouté	
700 g / 7 kg	broccoli	0,5 dl / 5 dl	fiskfond
		9,5 dl / 9 l	vatten
		5 msk / 7,5 dl	vetemjöl
		40 g / 400 g	smör
		1,5 kg / 15 kg	potatis, kokt

För mindre portion minska till:

1,2 kg / 12 kg Abba® Fiskbullar i buljong - MSC

Gör så här

1. Bryn fiskbullarna i stekpanna.
2. Rosta broccolin i ugn på 200°C i 5 min.
3. Koka ihop ingredienserna till veloutén, värm allt i veloutén.
4. Servera med rädisor och dill.

Pankofriter fiskbullarna för att få en annorlunda smakupplevelse?

”Två av tre föredrar det svenska köket före andra, och varannan svensk äter husmanskost flera gånger i veckan enligt Sifo*,,

- 66 % FÖREDRAR DET SVENSKA KÖKET
- 52 % ÄTER HUSMANSKOST FLERA GÅNGER I VECKAN
- 97 % ÄTER HUSMANSKOST MINST EN GÅNG I MÅNADEN
- 58 % ÄTER SVENSK HUSMANSKOST FÖR ATT DE ÄR UPPVÄXTA MED DET
- 66 % FÖREDRAR ÄPPELPAJ SOM SVENSK EFTERRÄTT



Vi behöver äta mer hållbart och hälsosamt för att rädda planeten och människan.

Med hjälp av experterna i branschen har vi tagit reda på hur nästa generations ätande kommer att se ut. Utifrån deras kunskaper och våra egna omvärldsinsikter ser vi åtta tydliga trender som vi samlat under Next is Now - ett förhållningssätt framtaget för att vi tillsammans med er vill ligga i framkant när det kommer till framtidens matvanor, hållbarhet och industrins bidrag.

Klimatpåverkan av kött är många gånger större än från grönsaker och baljväxter. Men måste vi då alla bli vegetarianer? Nej det skulle inte heller funka, men vi måste dra ner på köttätandet och öka andelen vegetabilier i vår dagliga kost.

Vi måste alla göra det! Och vi måste göra det idag! Framtidens mat är här redan idag, den är grön, den är hälsosam och den är galet GOD!



*Sifo-undersökning på uppdrag av Bookatable. Undersökningen genomfördes i TNS Sifos webbpanel under perioden 23–27 mars 2017.



#zerowastewednesday

Vegetariska kroppkakor

SKIRAT SMÖR / GRÖNA ÄRTOR / RÅRÖRDA LINGON

10 port. / 100 port.

1,5 kg / 15 kg	kokt pressad potatis	300 g / 3 kg	gröna ärtor
3 st / 30 st	ägg	500 g / 5 kg	Önos® Eko Lingonsylt
100 g / 1 kg	mjöl		Fairtrade
800 g / 8 kg	Anamma® Eko Vegofärs		
150 g / 1,5 kg	lök, hackad		
5 g / 50 g	kryddpeppar, mald		
5 g / 50 g	salt		
4 g / 40 g	peppar		
200 g / 2 kg	smör		

Tänk på att det även går att skiva upp och steka kroppkakorna dagen efter för att elinimera eventuellt svinn.

Gör så här

1. Blanda potatis, ägg och mjöl försiktigt till en smidig massa.
2. Stek Vegofärs med lök, salt, peppar och kryddpeppar. Låt svalna.
3. Gör kroppkakor.
4. Skira smöret.
5. Värm ärtorna.
6. Lägg upp med lingonsylt och ett par droppar "rå" grädde.



#zerowastewednesday

Kroppkakor

SKIRAT SMÖR / RÅRÖRDA LINGON

10 port. / 100 port.

2 kg / 20 kg	Lecora® Kroppkakor
200 g / 2 kg	smör
500 g / 5 kg	Önos® Eko Lingonsylt Fairtrade

"Att husmanskost är poppis på de svenska restaurangernas lunchsedlar är länge välkänt, men att de även tar sin kungliga plats på kvällsmenyerna, är en trend som sätter nytt ljus på våra svenska klassiker.."

Gör så här

1. Värm kroppkakorna enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Skira smöret.
3. Servera med lingonsylt och ett par droppar "rå" grädde.

Vit sås/Bechamelsås är även smaskigt gott till kokta kroppkakor!



#nowastewednesday

Vegetarisk pytt

RÖDBETOR / BOSTONGURKA / OSÖTAD KETCHUP

10 port. / 100 port.

3 kg / 30 kg	Felix® Eko Vegetarisk Pytt
200 g / 2 kg	Felix® Bostongurka® gurkmix
200 g / 2 kg	Felix® Eko Osötad Ketchup
500 g / 5 kg	Felix® Eko Rödbetor, skivade

"Gör om husmans-kosten till vegetariska varianter, och det blir enkelt för dina gäster att vara vegetarianer och flexitarianer."

För mindre portion minska till: 2,5 kg / 25 kg Felix® Eko Vegetarisk Pytt

Gör så här

1. Stek Vegetarisk pytt i stekpanna eller värm i ugn enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Servera med rödbetor, Bostongurka® och osötad ketchup.

Så gott som alla rester man har kan omvandlas till en god och smakrik pytt!



#leftoverwednesday

Pyttipanna

STEKT ÄGG / HELA RÖDBETOR

10 port. / 100 port.

3 kg / 30 kg	Felix® Lunchpytt Ox
500 g / 5 kg	Felix® Eko Rödbetor, skivade
10 st / 100 st	ägg
2 msk / 3 dl	rapsolja
15 g / 150 g	smör

För mindre portion minska till: 2,5 kg / 25 kg Felix® Lunchpytt Ox

Gör så här

1. Stek Lunchpytten i stekpanna eller värm i ugn enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Stek äggen i smör och rapsolja.
3. Servera med Eko Röd-betor.



#supersoupthursday

Vegetarisk Gulasch

VEGOBITAR / CRÈME FRAICHE / FRITERAD PERSILJA /
SURDEGSBRÖD

10 port. / 100 port.

1 kg / 10 kg	Anamma® Vegobitar	4 g / 40 g	salt
50 g / 500 g	olivolja	2 g / 20 g	peppar
200 g / 2 kg	Ajvar Relish	100 g / 1 kg	crème fraiche
2 kg / 20 kg	tomater, krossade		(alt veg alt)
0,75 dl / 7,5 dl	paprikapulver		

För mindre portion minska till: 800 g / 8 kg Anamma® Vegobitar

Gör så här

1. Rosta Vegobitarna i ugn på 185°C i 8 min.
2. Koka ihop krossade tomater, ajvar relish, paprikapulver, salt och peppar.
3. Vänd i Vegobitarna.
4. Servera med crème fraiche, friterad persilja och surdegsbröd.

Testa att byta ut Vegobitarna till Anamma® PulledVego



#supersoupthursday

Gulasch

CRÈME FRAICHE / FRITERAD PERSILJA / SURDEGSBRÖD

10 port. /100 port.

3 kg / 30 kg	Felix® Österrikisk Gulaschsoppa
100 g / 1 kg	crème fraiche

”Den mest populära lunchmaten är både en publikfriare som klimatsmart då, god mat ger mindre svinn med automatik..”

För mindre portion minska till:
2,5 kg / 25 kg Felix® Österrikisk Gulaschsoppa

Gör så här

1. Värm Gulaschsoppan enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Lägg upp med crème fraiche. Servera med friterad persilja och surdegsbröd.



#fabfriday

Vegetarisk Wallenbergare

POTATISPURÉ / GRÖNA ÄRTOR/ LINGON / BRYNT SMÖR

10 port. / 100 port.

1 kg / 10 kg	Anamma® Formbar Vegofärs	Servera tillsammans med	
300 g / 3 kg	matlagningsgrädde (vegetarisk om man vill)	500 g / 5 kg	gröna ärtor
Potatispuré		500 g / 5 kg	Önos® Eko Lingon-sylt Fairtrade
1,5 kg / 15 kg	potatis	200 g / 2 kg	smör
5 dl / 5 l	mjölk		
20 g / 200 g	smör		

För mindre portion till: 800 g / 8 kg Anamma® Formbar Vegofärs
250 g / 2,5 kg grädde (vegetarisk om man vill)

Gör så här

1. Tina Formbar Vegofärs och blanda den med grädden. Krydda efter önskemål.
2. Stek i panna eller i ugn till gyllenbrun färg och 72°C i innertemperatur.
3. Gör potatispurén.
4. Värm de gröna ärtorna.
5. Bryn smöret (alt veg alt).
6. Servera tillsammans med Lingonsylt.



#fabfriday

Wallenbergare

POTATISPURÉ / GRÖNA ÄRTOR/ LINGON / BRYNT SMÖR

10 st / 100 st Krögarklass® Wallenbergare

Potatispuré		Servera tillsammans med	
1,5 kg / 15 kg	potatis	500 g / 5 kg	gröna ärtor
5 dl / 5 l	mjölk	500 g / 5 kg	Önos® Eko Lingonsylt Fairtrade
20 g / 200 g	smör	200 g / 2 kg	smör

”Husmanskosten fyller restauranger, gör människor glada, skapar minnen och trygghet, ger bra med energi och näring, är hållbar och har en självklar plats i den svenska matkulturen...”

Gör så här

1. Värm Wallenbergarna enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Gör potatispurén.
3. Värm de gröna ärtorna.
4. Bryn smöret.
5. Servera tillsammans med Lingonsylt.

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 Ärt |
| 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 Ärt till järpar och krydda efter egen smak. Stek i stekpanna eller ugn till en inntemperatur 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 tillsamman 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 ansjovis-filéerna 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 Ärt
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 Ärt enl. anvisningarna på förpackningen.
2. Hyla gurkan tunt och lägg i saltlaken.
3. Vispa smöret med och hälften av kaprisen.
4. Servera Vegobullar Ärt 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 rödvinssky

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 friterar.
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 kapris
200 g / 2 kg Felix® Eko Rödbetor, tärnade
800 g / 8 kg purjolök
600 g / 6 kg ägg
200 g / 2 kg vegetarisk rödvinssky

Gör så här

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

Heja Husman

1058	Schnitzel , helt kött, pankopanerad, Lecora® 3,75 kg 30 st à 140 g	454147580	Lammfärsmedaljong , Krögarklass® 5 kg ca 83 st à 60 g
1250	Vegetarisk Schnitzel , Lecora® 3,5 kg 50 st à 70g	454147563	Biff Lindström , Krögarklass® 5 kg ca 40 st à 125 g
2250	Vegetarisk Schnitzel Ekologisk , Lecora® 3,5 kg 50 st à 70 g	510003133	Nötköttbulle med ärt a, Felix® 5 kg ca 416 st à 11 och 13 g
2160	Morotsboll Ekologisk , Lecora® 3,4 kg ca 227 st à 15 g	454008760	Lunchpytt Ox , Felix® 6 kg
1225	Green Nugget , Lecora® 2,75 kg ca 131 st à 21 g	454008789	Eko Vegetarisk Pytt , Felix® 5 kg 2x2,5 kg
9520	Eko Mungbönfärs , Lecora® 6 x 1 kg	454008600	Potatisgratäng , Felix® 3,75 kg
9570	Kroppkakor , Lecora® 5 kg ca 50 st à ca 100 g	454008599	Rotfruktsmedaljong , Felix® 5 kg, ca 167 st à 30 g
454016577	Formbar Vegofärs , Anamma® 3 kg	454008481	Potaismos Komplet t, Felix® 6,75 kg
454018577	Formbar Vegofärs Ärt a, Anamma® 3 kg	454008440	Österrikisk Gulaschoppa , Felix® 3x3 kg, ger 9 l färdig soppa
454034577	Vegobitar , Anamma® 3 kg ca 1300 st à 2,3 g	454008442	Österrikisk Gulaschoppa , Felix® 5 kg 2x2,5 kg ger 4,7 l färdig soppa
454044477	Vegokorv , Anamma® 3 kg ca 50 st à 60 g	454006005	Tomatketchup Osöt ad, Felix® 7,76 kg 8x970 g
454047577	Pulled Vego , Anamma® 3 kg	454008181	Eko Rödbetor , skivade, Felix® 9,1 kg (avrunnen vikt 6,5 kg)
454070477	Vegobullar Ärt a, Anamma® 3 kg ca 300 st à 10 g	454008161	Bostongurka® gurkmix , Felix® 9,8 kg
454045577	Eko Vegofärs , Anamma® 3 kg	454008149	Bostongurka® gurkmix , Felix® 4,8 kg
453002275	Grebbestads® Ansjo visfilé Original , Grebbestads® 6x860 g (varav skarpsill 610 g)	454005062	Saltgurka, hel , Felix® 8,7 kg (avrunnen vikt 4,9 kg)
453004164	Fiskbullar i buljong - MSC , Abba® 6,8 kg (avrunnen vikt 4,8 kg) ca 330-350 st	454020836	Lingonsylt , Önos® 10 kg
454147565	Wallenbergare 130 g , Krögarklass® 4,94 kg ca 38 st à 130 g	454020885	Eko Lingonsylt Önos® 5 kg Fairtrade, Ingår i Fairtrades råvaruprogram för socker.
454141278	Viltfärsbiff , Krögarklass® 4,94 kg ca 38 st à 130 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 på restauranger som Hantverket, och går att göra både modern och ny utan att tappa den magiska grunden med de omtyckta mumsiga smakerna.

Husmanskost är en riktig vinnare. Såväl unga som gamla uppskattar den svenska klassikern. Och idag finns det 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 Anamma® 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 som ny.**