








K**OTT-**
BULL**AR**
PANN-
B**IFF**
B**RG****ARE**

NYHET: TRE KLASSIKER MED LIKA DELAR GRÖNSAKER & SVENSKT NÖTKÖTT

ALLTID LITE GODARE

KÖTTBULLAR 12G

Svenskt kött och 34% grönsaker
Nästintill halverat klimatavtryck
- 10,3 kg CO₂e/kg



PANNBIFF 40G

Svenskt kött och 28% grönsaker
Nästintill halverat klimatavtryck
- 8,5 kg CO₂e/kg



BURGARE 55G

Svenskt kött och 39% grönsaker
Nästintill halverat klimatavtryck
- 11,3 kg CO₂e/kg



VÄLKOMMEN TILL EN NY GENERATION AV HÅLLBARA OCH SMAKRIKA FÄRSRÄTTER

Med lika delar grönsaker och svenskt nötkött har vi skapat moderna versioner av tre klassiska favoriter – köttbullar, pannbiff och burgare – som är både hälsosammare och mer klimatsmarta. FELIX Nöt & Grönt innehåller, förutom svenskt nötkött, noggrant utvalda grönsaker i form av kikärter, palsternacka, morot, blomkål och lök – en kombination som ger riktigt god smak och bra näring med mindre mättat fett och mer fiber. Den lägre kötthalten innebär att klimatavtrycket nästintill halveras jämfört med traditionella färsprodukter gjorda på nötkött – ett hållbart val som gör skillnad.

Våra skickliga kockar och gastronomer har gjort otaliga smaktest för att säkerställa en riktigt god smakupplevelse och recepten är framtagna utan allergener för att så många som möjligt ska kunna njuta av produkterna. Med FELIX Nöt & Grönt kan du på ett smart sätt få in mer grönsaker i serveringarna, utan att kompromissa med den klassiska smaken som så många älskar.



**TILLAGADE
MED OMSORG
I ESLÖV**

KÖTTBULLAR NÖT & GRÖNT, SOJABRÄSERADE GRÖNA LINSER, HAVRERIS OCH RÖKIG TOMATSÅS



10 portioner

1,2 kg Felix Köttbullar Nöt & Grönt

Tillagas enligt anvisningarna på förpackningen.

Sojabräserade gröna linser

- 5 g Vitlök, färsk eller fryst
- 250 g Gröna linser, torkade (kan bytas ut mot tex gula linser)
- 75 g Soja
- 75 g Honung, flytande
- 1,25 l Vatten

Gör så här

1. Koka upp vatten med soja och vitlök.
2. Skölj linserna under rinnande vatten och tillsätt i det kokande vattnet.
3. Låt sjuda långsamt i 15–18 min, tills linserna är mjuka och nästan allt vatten absorberats.
4. Tillsätt honung och salt.

5. Blanda försiktigt utan att linserna går sönder tills vätskan blir som sirap. Ca 5–10 minuter.

Rökig tomatsås

- 400 g Krossade tomater
- 200 g Vatten
- 80 g Morot, riven
- 80 g Anamma Vegoskinkfärs
- 50 g Gul lök, hackad
- 4 g Vitlök
- 8 g Grönsaksfond, flytande konc
- 8 g Matolja
- Oregano, torkad
- Basilika, torkad
- Currypulver
- Salt
- Svartpeppar

Gör så här

1. Värm matoljan, tillsätt riven morot, hackad gul lök och vitlök.

2. Låt grönsakerna svettas tills de är mjuka.
3. Tillsätt curryn och låt fräsa med en minut.
4. Häll över krossade tomater, Vegoskinkfärsen, fonden, vattnet och de torkade örterna.
5. Låt detta koka i minst en timme. Smaka av såsen och servera.

500 g Havreris

Koka havreriset enligt anvisningarna på förpackningen. Havreriset kan bytas ut mot tex annat ris, matvete eller bulgur.

Tips! Tillsätt kryddor efter er eget tycke och smak.

NYSKAPANDE RECEPT FRÅN FRIDEGÅRDS- GYMNASIET

Ulrika Karlsson, arbetsledare på Fridegårdsgymnasiet i Håbo kommun, fick chansen att prova några av våra nya produkter och samtidigt bidra med receptidéer. Klassikern pasta med köttbullar var en given favorit, vilket resulterade i ett recept med köttbullar, tagliatelle och ratatouille. Dessutom skapades ett recept med pannbiff, indiskt ris, smaker av garam masala och en fräsch raita. Rätterna blev mycket uppskattade av eleverna, som tyckte att de smakade lika gott som vid en traditionell och alltid populär servering av köttbullar och pannbiff.

**“SMAKAR SOM VANLIGA
KÖTTBULLAR.”**

**“ÄR DET HÄR 50/50?
DET KAN MAN INTE TRO.”**

KÖTTBULLAR NÖT & GRÖNT MED TAGLIATELLE, RATATOUILLE OCH FETAOST



10 portioner

1,2 kg Felix Köttbulle Nöt & Grönt

Tillagas enligt anvisningarna på förpackningen.

Ratatouille

5 g Vitlök, färsk eller fryst
2 msk Olivolja
250 g Gul paprika
250 g Röd paprika
2 st Vitlöksklyftor
120 g Röd lök

600 g Aubergine
600 g Zucchini
800 g Krossade tomater
5 g Timjan
30 g Persilja, hackad
Salt & peppar

700 g Tagliatelle
100 g Fetaost

Gör så här

1. Skär grönsakerna i bitar. Hacka vitlöken.
2. Fräs alla grönsaker i olja i en stor gryta.
3. Tillsätt krossade tomater, timjan, salt och svartpeppar.
4. Sjud på svag värme i ca 10 min.
5. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.
6. Servera pastan med köttbullar, ratatouille och fetaost.

Tips! Tillsätt kryddor efter er eget tycke och smak



**GRÖNSAKER
OCH
SVENSKT KÖTT**

PANNBIFF NÖT & GRÖNT MED PASTAGRATÄNG OCH PUMPAFRÖN



10 portioner

1,2 kg Felix Pannbiff Nöt & Grönt

Tillagas enligt anvisningarna på förpackningen.

Pastagrätäng

700 g Pasta penne
9 dl Mjöl
400 g Broccolibuketter, fryst
200 g Cottage Cheese
100 g Gratängost, riven 28%
100 g Anamma Vegoskinkfärs
4 g Rökt paprikapulver
1 g Oregano, torkad
Salt och svartpeppar
30 g Cronions Rostad lök

Gör så här

1. Koka pastan i saltat vatten halva koktiden enligt anvisningen på förpackningen.
2. Häll av kokvattnet och spola pastan med kallt vatten.
3. Koka upp mjölk med rökt paprikapulver, salt och oregano.
4. Sänk värmen och mixa ner ostarna.
5. Häll i den kalla pastan och broccoli buketterna. Rör försiktigt tills allt blir varmt igen.
6. Blanda i Vegoskinkfärsen och smaka av med svartpeppar och ev mer salt.
7. Häll upp i bleck och gratinera ca 15 min i 200°C varmluft.

Saltrostade pumpafrön

75 g Pumpafrön

Vatten

Salt

Gör så här

1. Värm en stekpanna på medeltemp.
2. Häll i pumpafrön, vatten och salt.
3. Rör i/skaka stekpannan kontinuerligt tills allt vattnet och saltet absorberats av fröna.
4. Låt sedan rosta under omrörning tills det doftar gott och fröna släpper lite olja.
5. Låt fröna svalna och blanda sedan med lika delar rostad lök.
6. Strö pumpa- och lökblandningen över gratängen för färg och crisp.

Servera tillsammans med pannbiffarna.

BURGARE NÖT & GRÖNT MED POMMES TRAKTÖR

“11/10.”

“DET HÄR VILL VI HA VARJE DAG.”

“ÄLSKAR DET!”



10 portioner

10 st Felix Burgare Nöt & Grönt

Tillaga enligt anvisningen på förpackningen.

10 st Hamburgerbröd

Valfria tillbehör

150 g Hamburgerdressing

100 g Isbergssallad, strimlad

130 g Felix Smörgåsgurka, tunnskivad

120 g Hamburgerost

500 g Morot i stavar

Felix Tomatketchup

Servera tillsammans med

1,4 kg Felix Pommes Traktör Ugn

Tillaga enligt anvisningen på förpackningen.

Montera burgare, servera!



**NÄSTINTILL
HALVERAT
KLIMAT-
AVTRYCK**



KÖTTBULLAR NÖT & GRÖNT 12G

Artikelnummer: 510003968
4,8 kg. ca 400 st à 12 g

Ingredienser: Svenskt nötkött (34 %), grönsaker (34 %) (lök, morot, palsternacka, kikärter, blomkål), potatis, vatten, rapsolja, stärkelse, potatisfiber, salt, kryddor (bl.a. koriander), stabiliseringsmedel (metylcellulosa).

Nästintill halverat klimatavtryck
10,3 kg CO2 /kg

Näringsvärden:

Energi (kJ/kcal)	807/193
Fett	14 g
Mättat fett	4,1 g
Kolhydrater	7,4 g
Sockerarter	1,6 g
Fiber	4,0 g
Protein	5,9 g
Salt	1,5 g



PANNBIFF NÖT & GRÖNT 40G

Artikelnummer: 510004685
5 kg. ca 125 st à 40 g

Ingredienser: Nötkött* (28 %), grönsaker (28 %) (lök, palsternacka*, morot*, kikärter, blomkål), vatten, potatis*, stärkelse*, potatisfiber*, salt, äppleextrakt, kryddor (bl.a. koriander), stabiliseringsmedel (metylcellulosa). *Svenskt ursprung.

Nästintill halverat klimatavtryck
8,5 kg CO2 / kg

Näringsvärden:

Energi (kJ/kcal)	520/124
Fett	6,8 g
Mättat fett	2,9 g
Kolhydrater	8,0 g
Sockerarter	1,5 g
Fiber	3,9 g
Protein	5,9 g
Salt	1,2 g



BURGARE NÖT & GRÖNT 55G

Artikelnummer: 510004614
5 kg. ca 91 st à 55 g

Ingredienser: Nötkött* (39 %), grönsaker (39 %) (morot*, palsternacka*, lök, kikärter, blomkål), vatten, stärkelse*, potatisfiber*, salt, äppleextrakt, kryddor, stabiliseringsmedel (metylcellulosa). *Svenskt ursprung.

Nästintill halverat klimatavtryck
11,3 kg CO2 /kg

Näringsvärden:

Energi (kJ/kcal)	602/144
Fett	8,9 g
Mättat fett	3,9 g
Kolhydrater	6,2 g
Sockerarter	1,8 g
Fiber	3,3 g
Protein	8,1 g
Salt	1,3 g



**GÅ IN OCH LÄS MER PÅ ORKLAFOODSOLUTIONS.SE
ELLER SCANNA QR-KODEN FÖR ATT SE FLER GODA RECEPT.**



ALLTID LITE GODARE

