



# HÅLLBARA MÅLTIDER I ÖREBRO LÄN

*Våra bästa vegetariska  
recept för offentliga kök*



Hållbara måltider i Örebro län är ett projekt som syftar till att utveckla, testa och sprida metoder för lustfyllda måltider och hållbar måltidsplanering inom offentliga kök. De som har deltagit i projektet är, Hallsbergs kommun, Hällefors kommun, Laxå kommun, Lekebergs kommun, Nora kommun, Örebro läns landsting och Örebro kommun.

*Hämta inspiration  
till bra vegetariska  
måltider.*

*Varsågod!*

61 RECEPT FRÅN PROJEKTET HÅLLBARA MÅLTIDER\*

\*Recepten kommer direkt från köken som deltagit i projektet, därför varierar recepten vad gäller antal portioner och hur utförliga de är.

# ÖREBROREGIONENS KRITERIER



## *Rummet*

- Trevlig miljö i köket och i matsalen.

## *Mötet*

- Bra samarbete med pedagoger, omsorgspersonal och annan personal
- Kommunikation och medvetenhet hos gästerna
- Glad personal och mycket humor på jobbet

## *Styrning, system, ledning*

- Bra organisation i ledningen  
= ger bra möjligheter
- Energieffektiva kyl- och frysar
- Miljövänliga arbetskläder
- Effektiv diskhantering och vattenanvändning
- Sparsam användning av engångsmaterial
- Inget onödigt matsvinn
- Klimatsmarta tillagningsmetoder

# FÖR HÅLLBARA MÅLTIDER



## *Maten*

- Miljömässigt hållbar produktion av råvaror
- Mat lagad från grunden
- Minskad köttmängd
- Mycket grönt på matsedeln
- Säsongsanpassat
- Näringsriktigt
- Svenskt
- Ekologiskt

## *Miljön/måltidsupplevelsen*

- God mat som hamnar i magen  
= nöjda matgäster

## *Blomkål- & morotssoppa*

30 LITER

5 kg Blomkål	10 liter Vatten
5 kg Morötter, olika sorter	Grönsaksbuljong
2 kg Röda linser	Salt, peppar, socker
2 kg Gul lök	2 liter Vitt vin
3 msk Krossad vitlök	2-3 pkt Saffran
Chiliflakes	5 liter Grädde
Paprikapulver	Vatten att späda med

Slanta morötterna. Skölj linserna.

Fräs lök, vitlök i rapsolja. Tillsätt chiliflakes och paprikapulver.

Låt morötterna gå med. Tillsätt vitt vin, vatten och buljong.

Lägg i blomkålen och linserna. Lägg i saffran, börja med 1 pkt.

Låt koka ihop och sjuda ca 2 timmar. Tillsätt grädde och koka ihop.

Smaka av med salt och peppar, eventuellt lite citron eller lime samt socker. Tillsätt mer saffran om det behövs. Mixa soppan. Blir den för tjock, tillsätt vätska och smaka av igen.

Gör gärna soppan ett par dagar i förväg så att smakerna hinner mogna ordentligt, då är det även lättare att styra smakerna och kontrollera mängden saffran. Det får inte vara för mycket saffran, det ska vara en hint. Servera gärna med nybakt bröd, t ex foccacia och en god hemgjord färskost eller tapenade.

## *Spenatlasagne med ädelost*

100 PORTIONER

3 ½ kg Lasagneplattor för GN	½ dl Timjan
3 kg Vitkål riven	½ dl Oregano
3 kg Morötter riven	½ dl Basilika
4 dl Matolja	1 dl Salt
2 kg Gröna linser	1 dl Peppar
2 kg Gul lök, hackad	5 l Vatten
2 kg Purjolök tärnad	2 dl Grönsaksbuljong pulver
5 kg Bladspenat fryst	1 dl Socker
150 g Vitlök kross eller press	20 l Bechamelsås
1 l Tomatpuré	1 kg Ädelost
10 l Tomatkross	2 kg Riven ost

- Skölj och lägg linserna i blöt
- Fräs vitkål, morot och lök i olja
- Tillsätt tomatpuré och vitlök samt socker
- Lägg i spenaten, låt fräsa en stund
- Tillsätt tomatkross, purjo, vatten, buljong, örter och kryddor, låt koka upp, smaka av
- Koka ihop, red eventuellt av med maizenaredning
- Koka ihop en bechamel, tillsätt ädelost i såsen
- Montera lasagneplattor i bleck och varva med grönsaksröran och bechamel, toppa med riven ost
- Grädda i 160 grader ugn ca 40 minuter

## Currydoftande vitkålspaj

100 PORTIONER

- 20 st Pajskal, 25 cm Ø
- 0,5 l Rapsolja
- 5 kg Vitkål strimlad
- 2 kg Morot riven
- 2,5 kg Gul lök hackad
- 1 dl Salt
- 4 l Äggstanning
- 4 l Crème fraiche
- 20 st Ägg
- 1 dl Curry
- 4 kg Tomater
- 3 kg Riven ost

- Sätt ugnen på 160 grader
- Lägg två pajbottnar i varje bleck
- Fräs vitkål, lök och curry i matfett
- Rör i grädde och crème fraiche
- Rör i ägg och hälften av osten
- Salta
- Fördela röran på pajskalerna
- Lägg på tomatskivor och strö över ost
- Tillaga ca 40 minuter



## *Karibisk gryta*

100 PORTIONER

- 13 kg Blackeye bönor, kokta
- 3 dl Rapsolja
- 5 kg Gul lök , hackad
- 150 g Vitlök, hack el press
- ½ dl Ingefära, malen
- ½ dl Paprikapulver
- 2 msk Svartpeppar
- 2 kg Tomat kross
- 3,5 l Kokosmjölk
- 15 l Vatten
- 3 dl Grönsaksbuljong pulver
- 1 dl Salt
- 250 g Persilja, hackad

- Fräs lök och kryddor i en gryta
- Tillsätt alla övriga ingredienser utom bönor och persilja
- Koka ca 20 minuter
- Tillsätt bönor och koka upp
- Vänd ner persiljan
- Servera med bröd, potatis eller t ex bulgur

## Grönsakstårta

25 PORTIONER

- 1 kg Morötter, grovrivna
- 4 st Gul lök, hackad
- 300 g Färsk spenat
- 2 st Zucchini
  - Stora gröna oliver (kärnfria)
  - Soltorkad tomat
  - Basilika
- 250 g Prästost
- 750 g Ricottaost
- 500 g Mascarponeost
- 12 st Ägg

Grönsaksingredienserna tas efter säsong.

Förstek alla grönsaker mjuka och blanda sedan ihop allt, smaka av med salt och peppar. Blanda ostarna, vispa ner ett ägg i taget. Om tårtan ska ätas kall placerar ni smörpapper i botten på ett bleck och smörar kanter och pappret. Om tårtan ska serveras varm räcker det att smöra blecket. Häll av vätskan som skapats i kärlet innan ni fördelar grönsaksblandningen på blecken. Häll på smeten så grönsakerna täcks, ca 4 cm. Grädda i ugn ca 160 grader, mittentemperaturen bör vara 84 grader. Låt tårtan stå i värmeskåp ca 30 minuter innan servering, om ni vill servera den varm, grönsakstårten kan med fördel ätas kall.

## *Aubergine med mozzarella*

25 PORTIONER

- 4,5 kg Aubergine
- Vetemjöl
- Olivolja
- 1,5 l Tomater passerade
- Basilikablåd grovt hackat
- 750 g Mozzarellaost (riven)
- 300 g Parmesanost (riven)
- Salt och svartpeppar

Skiva auberginerna tunt på längden, placera dem i ett hålbläck och salta lätt mellan varje lager. Låt stå någon timme, placera dem på papper för att få ut den sista vätskan. Vänd varje skiva i vetemjöl, stek i olivolja så de blir krispigt gyllenbruna.

Varvas i tre lager med start av aubergine, passerad tomat, basilika, mozzarella och parmesan eller till alla ingredienser är använda. Salta och peppra mellan varje lager om så behövs.

Gratinera i ugn på 175 grader i ca 30 minuter och låt stå på varmhållning ca 30 minuter före servering. Det går utmärkt att laga rätten dagen innan gratinering.

## *Bönröra från Öland*

25 PORTIONER

- 500 g Bruna bönor ekologiska
- 500 g torra Chilipeppar färsk eller pulver
- Spiskummin
- 1-2 st Vitlök
- Oregano
- Paprikapulver
- 1 st Gul lök, stor
- Grönsaksbuljong
- 3-4 st Lagerblad
- Salt och peppar
- Rapsolja eller olivolja
- Rödlök och persilja

Lägg bönorna i blöt med lagerblad och vitlök, se tid på förpackningen.

Koka bönorna med uns av chili, paprikapulver, spiskummin, oregano, vitlöksklyftor, löken grovhackad, lagerblad och grönsaksbuljong.

Koka bönorna mjuka, sila av vätskan men behåll den för att eventuellt späda röran. Plocka bort lagerbladen innan ni mixar allt bönkok i en robot coupe eller liknande. Häll i en lagom mängd olja och späd med den sparade vätskan till ni har en dippvänlig röra/puré.

Krydda upp röran med de tidigare kryddorna ni hade i köket.

Finhacka även rödlök och persilja att ha i röran.

## Cowboysoppa

10 PORTIONER

- 300 g Quornfärs alt sojafärs
- 200 g Purjolök
- 50 g Smör
- 50 g Tomatpuré
- 400 g Selleripuré
- 1,7 l Grönsaksbuljong färdig
- 360 g Rotfruktsstrimlor
- Kebabkrydda
- Gräslök

Fräs färsen och purjolöken i smör. Tillsätt tomatpuré, selleripuré och buljong. Låt soppan koka upp. Häll i rotfruktsstrimlor och låt sjuda ett par minuter. Smaksätt med kebabkrydda.

## *Morotstzatziki*

25 PORTIONER

- 2 kg Morötter, rivna
- 2 l Turkisk yoghurt
- Salt
- Vitlök
- Svartpeppar
- Persilja

## *Jamies pastasås*

50 PORTIONER

- 5 l Becamel/ostsås
- 1 kg Paprika röd/grön strimlad
- 1 kg Gul lök, skivad
- 0,5 kg Morötter, grovt rivna
- 10 msk Rapsolja
- 10 msk Grönsaksbuljong
- 250 g örter, hackade

Gör en bechamel (eller använd färdig ostsås). Fräs grönsakerna i oljan. Häll såsen över och koka upp. Tillsätt grönsaksbuljongen och örter. Smaka av.

## *Krämig broccoli & zucchinisoppa*

25 PORTIONER

- 2 kg Broccoli
- 2 kg Zucchini ekologisk
- 1 st Gul lök stor
- 1-2 st Vitlök
- 150 g Persilja krus
- 1 l Ekologisk grädde
- 1 l Ekologisk mjölk 3%
- Grönsaksbuljong, ekologisk
- Olivolja
- Vatten, eventuellt
- Paprikapulver
- Chili
- Mjöl
- Salt och vitpeppar

Soppan ska ha en svag ton av paprika, chili och vitlök. Broccolin och zucchinin kan varieras i mängd beroende på humör och tillgång.

Fräs löken mjukt i olivolja, bottenred med mjöl, häll i vätska, broccoli samt zucchinin, låt sjuda i 7-10 minuter, smaka upp med ev. mer kryddor. Vid servering mixa soppan slät med all persilja. Servera med crème fraiche och krutonger.



## Tacolåda

100 PORTIONER

- 8 kg Quornfärs
- 1 l Tacokrydda
- 0,3 kg Smör till stekning
- 8 kg Pasta, t ex spiraler
- 2 kg Majskorn
- 1,5 kg Tacosås, stark
- 8 kg Krossade tomater
- 3 l Crème fraiche
- 3 kg Färskost
- 0,65 kg Riven ost

- Stek färs och tacokrydda i smör. Koka pastan.
- Lägg pastan i bleck, strö över quornblandningen och majs.
- Blanda tacosås och krossade tomater, fördela i formen.
- Blanda creme fraiche och färskost, bred ovanpå tomatkrosset.
- Strö över riven ost.
- Gratinera i ugn, 180 grader ca 15 minuter.

## Morotsbiffar

50 PORTIONER

- 7 kg Potatis, skalad
  - 7 st Purjolök, hel
  - 10 st Gula lökar
  - 2,5 kg Morötter, skalade
  - 2,5 kg Majskorn, frysta
  - 2 l Riven ost, smakrik
  - 1 l Vetemjöl
  - 10 st Ägg
- Salt, malen peppar, paprikapulver, rapsolja

Skär potatis och morot i mindre bitar. Koka dem mjuka i saltat vatten, ca 10 minuter. Häll av kokvatten. Skölj och finstrimla purjon. Fräs strimlorna mjuka. Låt majsen rinna av. Mosa potatisen och morötterna. Tillsätt purjo, majs, ost, mjöl, ägg, salt, peppar och ev paprikapulver. Blanda väl. Forma smeten till biffar, vänd dem i mjöl så hänger de ihop bättre. Stek biffarna ca 3-4 min på varje sida.

## Rostade rotsaker

25 PORTIONER

Morötter	Majonäs
Palsternacka	Rapsolja kallpressad (alt olivolja)
Rotselleri	Dijonsenap
Kålrot	Citron
Stjälkselleri	Salt
Rödlök	Vitpeppar
Citron	
Timjan eller rosmarin	
Persilja	
Rapsolja kallpressad	
Salt och svartpeppar	

Skär rotsakerna i 2x2 cm stora bitar, löken delas på 4-6 bitar. Skär bort citronskalet intill fruktköttet, skalet ska stekas med rotsakerna. Spara fruktköttet till majonäsen.

Dela upp rotsakerna och grönsakerna i separerade bleck, citronbitarna placeras i blecket med morötterna då de vill gå med länge i ugnen. Då det oftast är olika stektider, är det bra om man har en sort per bleck för bästa resultat. När alla grönsaker är klara blandas de försiktigt i ett gemensamt kärl. Smaka upp med örter och kryddor.

Vispa i rapsolja (olivolja) och citronpress (nyttja även citronerna från tidigare skede). Lite i taget. Krydda med salt och peppar. Smaken ska ha en svag nyans av rapsolja (olivolja), senap och citron. Servera majonäsen bredvid. Om ni inte gör egen majonäs, välj en fet majonäs.

## *Sallad på päron, ruccola, fetaost och rostade solrosfrön*

25 PORTIONER

- 1 kg Fetaost
- 4-6 st Päron, beroende på storlek
- 1 kg Ruccola
- 2 dl Solrosfrön
- Flingsalt

Rosta solrosfröna med flingsaltet.

Tärna osten i 1x1 cm tärningar, skär päronen i lika stora bitar.

Servera med en vinegrette på äppelcider, päronjuice och rapsolja, samt ev salt, peppar och socker.

## Rödbetsbiffar

10 PORTIONER

600 g Kokt potatis, riven	5 g Salt
400 g Färska rödbetor, rivna	5 dl Flytande margarin
160 g Lök	5 g Svartpeppar
2 st Ägg	

Blanda ingredienserna till biffarna. Smaka av med salt och peppar.  
Forma till biffar och stek tills de fått fin färg.

## Kesobiffar

1 PORTION

83 g Keso	17 g Lök
0,3 st Ägg	1,67 ml Fransk senap
3,3 cl Havregryn	1,67 ml Dragon
2,5 cl Ströbröd	0,83 ml Salt
	Vitpeppar

Blanda alltsammans och låt svälla. Forma små biffar och stek dem bruna på svag värme.

## *Kikärtor med spenat & salladsost*

10 PORTIONER

- 150 g Kikärtor, torkade
- 300 g Fryst spenat
- 50 g Flytande margarin
- 150 g Salladsost, tärnad
- Salt och peppar

Skölj och koka kikärter enl. anvisning. Fräs spenaten i margarin.  
Tillsätt salladsosten försiktigt. Krydda med salt och peppar.  
Blanda ner kikärtorna.

# Morotsoppa

## 1 PORTION

- 1,5 dl Vatten
- 80 g Morötter
- 20 g Palsternacka
- 20 g Crème frachie
- 20 g Ostcreme
- 2,4 g Grönsaksbuljong
- 0,5 ml Dillfrö
- Salt och peppar

Riv morötter och palsternackor i hällden. Fräs grönsakerna i olja tillsammans med dillfrö. Späd med vatten och grönsaksbuljong. Koka tills grönsakerna är mjuka, mixa soppan. Tillsätt crème frachie och ostcreme. Krydda och smaka av. Vid behov, red med lite maizena.

## *Kikärtsbiffar*

10 PORTIONER

- 300 g Torkade kikärter
- 2,5 dl Lättmjölk
- 300 g Purjolök, finskuren fryst
- 30 g Majsstärkelse
- 1,5 dl Frysst persilja
- 45 g Flytande margarin
- Salt och peppar

Koka kikärter enligt anvisningarna. Mixa kikärter och blanda ner mjölk, purjolök, majsstärkelse och persilja. Mixa till en färs. Smaka av med salt och peppar. Forma till biffar och stek i smör, 3-4 minuter på varje sida.



## Linsbiffar

10 PORTIONER

5 dl Röda linser, torkade

10 st Morötter

2,5 st Rödlokar

5 st Vitlöksklyftor

7,5 g Salt

22,5 g Maizenamjöl

2,5 dl Rapsolja

Curry, bladpersilja, spiskummin

Peppar

Börja med att koka linserna mosiga, ca 15 minuter. Skala morötterna och koka dem mjuka tillsammans med linserna. Lägg linserna i en stor skål och mosa med potatisstöt. Tärna morötterna fint och tillsätt dem. Skala och hacka löken fint och tillsätt den. Pressa i vitlöken. Skölj och hacka bladpersilja, samt tillsätt curry, spiskummin, salt och peppar. Tillsätt kryddorna. Om linsröran känns för lös kan du tillsätta någon msk mjöl (t ex vetemjöl, sojamjöl) eller mosad kokt potatis för att binda ihop röran. Forma biffar och vänd i ströbröd, polenta eller sesamfrön. Stek biffarna på stekbord eller i en oljad ugnspanna på 200 grader i 20 minuter. (Vänd då biffarna efter halva tiden.)

## *Rödbetsgratäng med keso*

10 PORTIONER

- 1,2 kg Rödbetor
- 300 g Crème fraiche
- 300 g Keso
- 4,5 ml Örtsalt
- 20 g Pepparrot
- 200 g Purjolök

Koka färska rödbetor, skiva dem och lägg i en smord form. Blanda lika delar keso och crème fraiche. Skiva purjolök och blanda i kesoröran. Smaksätt med pepparrot och örtsalt. Bred smeten över de skivade rödbetorna. Riv ost över smeten och gratinera i ugn.

## *Vegetarisk hot pot gryta*

10 PORTIONER

- 350 g Torkade sojaböner
- 150 g Strimlad vitkål
- 150 g Riven morot
- 20 g Pressad vitlök
- 40 g Rapsolja
- 20 g Grönsaksbuljong
- 150 g Skivad paprika, fryst
- 300 g Matlagingsyoghurt
- Chilipeppar
- Paprikapulver

Skölj och koka sojabönorna enl. anvisning. Fräs vitkål, lök, morötter och vitlök i olja. Krydda efter smak med chilipeppar, salt och paprikapulver. Tillsätt grönsaksbuljong. Lår koka i ca 10 minuter. Blanda ner bönorna i grytan och tillsätt strimlad paprika. Blanda ner yoghurt och värm försiktigt.

## *Quinoabiffar med färsk basilika och fetaost*

4 PORTIONER

- 1 dl Quinoa
- 1 st Ägg
- 1 msk Crème Fraiche
- 0,5 dl Fetaost
- 1 msk Ströbröd
- 0,5 dl Gul lök finhackad
- 3 msk Färsk basilika
- 1 st Vitlöksklyfta
- Färsk chilipeppar, rapsolja
- Salt och peppar

Koka quinoan enligt recept på paketet och låt svalna. Blanda ägg, creme fraiche och ströbröd i en bunke och låt svälla ett par minuter. Finhacka undertiden lök, vitlök, basilika och chili. Smula fetaosten och blanda alla ingredienser i en bunke. Smaka av med salt och ev peppar. Forma smeten till biffar och stek på båda sidor. Servera med en god sallad.

## Quinolasagne

- 2 Morötter, stora
- 1,2 dl Quinoa (vit, röd eller svart)
- 250 g Tomater, krossade
- 1 Pressad vitlöksklyfta
- ½ dl Soyagrädde eller vanlig grädde
- Lasagneplattor
- Salt, svartpeppar och cayenne

- Koka quinoan, under tiden kan du riva morötterna.
- Blanda sedan i de krossade tomaterna och vitlöken.
- Häll i morötterna och kryddorna, låt koka upp.
- Varva sedan lasagneplattor med blandningen och överst kan man ha lite ost eller bara grädde av valfri sort.
- In i ugnen ca 30 minuter på 225 grader.

## *Aubergine piccata*

10 PORTIONER

- 1 kg Aubergine
- 52 g Vetemjöl
- 5 g Salt
- 93 g Ägg
- 260 g Riven hårdost, 17%  
Margarin till stekning

Skiva aubergine och platta ut skivorna. Blanda vetemjöl, salt och vitpepar. Panera skivorna först i vetemjölsblandningen, därefter i ägg och sist i riven ost. Stekbordstemperaturen bör justeras efter skivans tjocklek. (2-3 cm 155 grader, 1-2 cm 165 grader, 0,5 cm 175 grader).

## *Italiensk pastasås med quorn*

- 700 g Quorn grytbitar
- 36 g Flytande margarin
- 136 g Skivad lök
- 27 g Vitlök, finhackad
- 182 g Soltorkade tomater
- 182 g Bladspenat, fryst
- 9 g Grönsaksbuljong
- 455 g Vatten
- 40 g Maizenamjöl
- 455 g Mjök
- 364 g Matlagingsgrädde, 15%
- 20 g Ostcreme, 15%
- Rosepeppar och pepparmix

Fräs lök och vitlök. Späd med mjök och grädde. Tillsätt hackade soltorkade tomater och buljong. Låt koka i ca 10 minuter. Tillsätt quorn och bladspenat, ostcreme och koka upp. Red av med maizena om det behövs. Smaka av med salt, rosépeppar och pepparmix.

## *Krämig pasta med tomat & fetaost*

10 PORTIONER

- 830 g Penne rigate
- 150 g Rödlök
- 0,5 kg Grön paprika
- 300 g Soltorkade tomater
- 9 dl Matlagingsgrädde 15%
- 2 dl Mjök
- 10 g Fryst basilika
- 200 g Riven gratängost
- 50 g Vetemjöl
- 600 g Fetaost
- Salt och peppar

Fräs lök och paprika i margarin. Hacka tomaterna och lägg i grytan. (Obs! Torkade tomater måste ligga i blöt över natten). Häll i grädde och mjök och red av. Smaka av med salt och peppar. Koka pastan och häll av vattnet, lägg i grytan och blanda med såsen. Toppa med basilika och ost.



## Kålrotsmedaljonger

- 1,5 kg Kålrot
- 200 g Hackad lök
- 350 g Naturell keso
- 200 g Ostcreme
- 100 g Solrosfrön
- 120 g Blekselleri
- 150 g Riven gratängost
- Grönsaksbuljong
- Kummin, hel

Skala kålrötterna. Rosta solrosfröna. Fräs lök, tillsätt kryddor och buljongpulver. Blanda i keso, ostcreme, rostade solrosfrön och finskuren selleri. Skiva kålrötterna i ca 1 cm tjocka skivor och förväll dem på ett beck i ugnen i ca 40 minuter. Häll bort ev. spad. Klicka ut smeten i stora klickar på skivorna. Strö över ost. Gratinera på 150 grader i 20 minuter.

## *Squashplättar*

10 PORTIONER

- 1,4 kg Squash
- 140 g Ägg
- 300 g Fetaost
- 93 g Vetemjöl
- 7,5 g Salt
- 0,75 g Svartpeppar
- 30 g Dill, fryst
- 90 g Rapsolja

Lägg den rivna squashen i ett durkslag och pressa ut så mycket vätska som det går. Blanda alla ingredienser utom oljan. Hetta upp en stekpanna. Klicka ner en rågad matsked smet i stekpannan och platta till. Stek på medelstark värme, ca 2-3 minuter på varje sida. Servera med tzatziki.

## *Tomat & basilikasås*

10 PORTIONER

- 900 g Krossad tomat
- 46 g Chilisås
- 2 g Sambal olek
- 23 g Flytande honung
- 52 g Hackad lök
- 4 g Italiensk salladskrydda
- 1,7 g Torkad basilika
- 0,6 g Salt
- 100 mg Svartpeppar
- 2 dl Vatten

Fräs löken, tillsätt krossad tomat, chilisås, sambal och honung. Koka upp, smaksätt med övriga kryddor. Såsen kan serveras både varm och kall.

## Yambalaya

100 PORTIONER

- 15 l Vatten
- 400 g Maizenamjöl
- 3,5 kg Champinjoner konserverade
- 3 kg Röd paprika
- 3 kg Purjolök
- 6,5 kg Äpplen, djupfrysta klyftor
- 100 g Ekologisk buljong
- 1 kg Tomatpuré
- 5 l Lättmjölk
- 2 l Vispgrädde
- 200 g Curry
- 100 g Salt
- 20 g Svartpeppar
- 400 g Örter, olika sorter
- 7 kg Matkorn

Gör en redning av maizena. Skär äpple, paprika och purjolök i grova bitar. Blanda alla ingredienser i en gryta- utom äpplena och paprikan. Tillsätt grädde och red av innan mjölken går i. Koka upp. Smaka av med salt och grovmalen svartpeppar. Koka matkorn enligt anvisning på förpackningen i saltat vatten. Servera Yambalayan med matkorn.

## Bönbiffar

100 PORTIONER

- 8 kg Svarta bönor på konserv
- 50 g Mango chutney
- 2 l Ströbröd
- 10 dl Kesella
- 20 st Ägg
- 150 g Vitlök solo
- 5 st Lökar
- 7,5 cl Salt
- 2 cl Svartpeppar
- 10 dl Polenta

Mixa bönor och chutney. Blanda med ströbröd, kesella och ägg. Pressa i vitlöken och tillsätt kryddorna. Rör till en jämn smet. Forma till små biffar och panera i polentagryn. Stek dem tills de fått fin färg och är genomvarma.

## Böngulasch

100 PORTIONER

- 2 dl Matolja
- 1 kg Tomatpuré
- 3 kg Lök
- 100 g Vitlök solo
- 2 kg Champinjoner färska
- 2 kg Kidneybönor torkade
- 1,5 kg Grön paprika
- 1,5 kg Röd paprika
- 2 l Vatten
- 5 kg Krossad tomat
- 5 dl Matlagningsvin rött
- 1 msk Salt
- 2 msk Peppar
- 150 g Grönsaksbuljong

Blötlägg bönorna i kallt vatten i minst 14 timmar. Häll bort blötläggsvattnet och skölj bönorna. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten i ca 60-90 minuter. Häll bort kokvattnet. Fräs lök, champinjoner, paprika och pressad vitlök i oljan. Tillsätt tomatpuré. Blanda bönor, vin, buljong och krossade tomater. Koka gulaschen i ca 10 minuter, Smaka av med peppar.

## Fajitas

100 PORTIONER

- 4 kg Quorn grytbitar
- 2 kg Paprika röd
- 1,5 kg Lök krav
- 3 kg Bön mix 3 sorter
- 1 kg Majs-korn frysta eko
- 2,5 l BBQ Sauce original (Santa Maria)
- 200 g Fajita kryddmix (Santa Maria)
- Vatten

- Hacka löken och strimla paprikan.
- Bryn lök och quorn i lite olja.
- Häll i de övriga ingredienserna.
- Låt koka samman, smaka av.
- Serveras med t ex en vitlöksdressing.

## Medelhavsfrittata

- 50 g Parmesanost
- 90 g Soltorkade tomater
- 60 g Gröna oliver
- 1 msk Oregano
- 1 st Aubergine

Gör polenta enligt grundreceptet. Lägg över gröten i en skål. Riv parmesanosten, hacka de saltorkade tomaterna och de gröna oliverna och lägg i skålen. Tillsätt 1 msk oregano, 1 finhackad och stekt aubergine eller någon annan valfri grönsak. Lägg blandningen i en form, gärna med löstagbar kant. Ställ undan för att svalna. Lossa polentan från formen, pensla med olja och stek tills den blivit frasig och fått fin färg. Skär den i portionsbitar och servera.

Det går även utmärkt att skära den först och sedan steka, men använd en blöt kniv så att bitarna blir snygga. Och naturligtvis går det att smaksätta den på andra vis också. Använd fantasin.

## Grundrecept polenta

Koka upp 1 liter vatten eller buljong. Sänk värmen och vispa i 2,5 dl polenta. Småkoka under omrörning i 5 minuter, smaksätt med salt och peppar.



# Grönsakspaj

## 4 PORTIONER

- 3 dl Vetemjöl
- 50 g Margarin
- 1,5 dl Mjök
- 0,5 tsk Bakpulver
- Valfria grönsaker,  
t ex tomat, paprika, spenat, zucchini
- Oliver
- Champinjoner
- Fetaost

## ÄGGSTANNING

- 2 dl Crème fraiche
- 2 st Ägg
- 3 msk Majonäs
- 2 dl Riven ost

Arbeta ihop degen och tryck ut i en pajform. Förgrädda i ugnen i ca 15 minuter. Fyll pajskalet med grönsaker. Vispa ihop crème fraiche, ägg, majonäs och riven ost. Häll ut ostsmeten över grönsakerna i pajskalet. Grädda i 175 grader i ca 25 minuter.

## Indisk vegocurry

100 PORTIONER

20 st Färska blomkålshuvuden

7 kg Minutpotatis

4 kg Zucchini

8 kg Kokosmjölk

20 st Rödlökar

1 l Linser röda

100 st Torkade aprikoser

5 st Solovitlökar

100 g Färsk ingefära

6 dl Kokosflingor torkade

Sweet chilisås

Salt

Tikka masala spicemix (Santa Maria)

Finhacka lök, riv vitlök och ingefära. Fräs lök och vitlök i smör och olja tillsammans med tikkakrydda. Skär potatis, zucchini och dela blomkålen i buketter. Koka linserna i ca 5 minuter. Skölj dem i kallt vatten så de inte fortsätter att mjukna. Lägg ner blomkål, ingefära och zucchini i lökfräset. Låt koka i några minuter och tillsätt sedan potatis och kokosmjölk. Låt allt koka tills potatisen är mjuk. Häll slutligen i linserna, torkade aprikoser (hackade), curry, sweet chili och salt.

## Järnbiffar

60 PORTIONER

- 7 kg Potatis, i bitar
- 4 kg Hirs
- 800 g Purjolök, strimlad
- 9 l Vatten
- 1,5 dl Örtsalt
- 3 dl Potatismjöl
- 2 dl Olja

Koka potatis, hirs och purjolök, mosa till en färs tillsatt potatismjöl om färsen är för lös. Forma till biffar och stek dem gyllenbruna.

## *Kikärter från Kerala*

6 LITER

- 2 st Röd chilipeppar
- 5 st Gula lökar grovt hackade
- 8 st Vitlöksklyftor krossade
- 1,5 kg Kikärter
- 3 l Kokosmjölk
- 8 st Tomater
- 200 g Färsk spenat
- 3 st Lime, pressad
- 4 msk Curry
- 4 msk Ingefära
- Salt

Fräs chili, lök, vitlök och ingefära i olja, pudra över curry. Blanda ner kikärter och kokosmjölk, låt koka upp och puttra ett par minuter. Vänd ner spenaten och tomatbitarna, låt koka lite till. Smaka av med limesaft och salt.

## Kesobiffar

1 PORTION

83 g Keso  
0,3 st Ägg  
3,3 cl Havregryn  
2,5 cl Ströbröd  
17 g Lök  
1,67 ml Senap fransk  
1,67 ml Dragon  
0,83 ml Salt  
Vitpeppar

Blanda alltsammans och låt svälla. Forma små biffar och stek dem ljust bruna på svag värme.

## Linspaj med broccoli

50 PORTIONER – 2 bleck

### SMULDEG

- 1,8 l Vetemjöl
- 5 dl Havregryn
- 1 kg Margarin, rumsvarmt
- 1 dl Vatten

Kör i blandaren till en smulig deg.

### LINSRÖRA

- 2 kg Röda linser
- 1 st Burk tomatpuré, 400 g
- 3 st Hackade gula lökar
- 2 l Grönsaksbuljong
- 2,5 kg Broccoli, fryst

Koka linser, lök, puré, buljong, vatten till en tjock gröt. Fördela i bleck. Ånga av broccoli och lägg på linsröran. Strö över smuldegen. Grädda i 175 grader i 20-25 minuter, tills pajen är gyllenbrun.

## Lins- & rödbetsbiffar

1 PORTION (kan kvantifieras)

- 2,5 dl Vatten
- 60 g Gröna linser (torrvikt)
- 5 g Rödbeta
- 5 g Grönsaksbuljong
- 0,25 st Ägg
- 4 cl Maizenamjöl
- 0,4 st Lagerblad
- 20 g Rå lök, tärnad
- 0,6 ml Vitpeppar

Koka linserna tillsammans med buljong, vitlök och lagerblad tills de faller sönder, ca 40 minuter. Riv löken och rödbetorna på fina skivan i hällden. Blanda samman de mosade linserna, lök, rödbetor, ägg, maizena och kryddor till en fast smet. (Ta maizena efter behov.) Smeten ska nu vila en timme. Forma biffar och stek dem i olja på svag värme, tills de fått vacker färg.

Man kan förbereda smeten dagen innan och även steka den på stekbleck i ugnen. 5 kg färska rödbetor motsvarar ca 7,5 liter = mängden rödbetor per 100 portioner.

## Majsbiffar

100 PORTIONER

- 7 dl Vetemjöl
- 10 tsk Koriander
- 5 tsk Spiskummin
- 5 kg Majs-korn frysta
- 2,5 l Mjöl
- 40 st Ägg
- 6 dl Persilja, fryst
- 7,5 cl Salt
- 10 tsk Vitpeppar
- 1,5 dl Bakpulver

Blanda mjöl, bakpulver och kryddor. Tillsätt de övriga ingredienserna och rör till en smet. Klicka ut rågade matskedar, alternativt med hjälp av en spritspåse utan tyll. Spritsa ut jämna biffar på stekbordet och stek tills de fått fin färg. Det går även att spritsa i smorda bleck, platta till dem något och stek i ugn tills de fått fin färg.



## Medelhavspaj

1 PORTION (kan kvantifieras)

- 30 g Aubergine
- 20 g Paprika
- 30 g Zucchini
- 750 mg Tärnad vitlök
- 60 g Krossad tomat
- 2 ml Matolja
- 0,5 ml Salt
- 0,15 ml Peppar
- 0,5 ml Basilika
- 0,5 ml Timjan
- 20 g Salladsost
- 10 g Gratängost
- 10 g Lök
  
- 30 g Vetemjöl
- 20 g Flytande margarin

Fräs grönsakerna i olja, tillsätt vitlök och tomater. Låt puttra i 10 minuter, smaka av med kryddorna. Häll grönsaksröran i bleck. Lägg över salladsosten och gratängosten. Gör smuldegen och smula över grönsakerna och osten. Grädda i ugn i 200 grader i ca 20 minuter.

## Morotsbiffar

100 PORTIONER

- 5 kg Fryst broccoli
- 3 kg Kikärter konserv
- 3 kg Morötter tvättade
- 2 kg Ägg
- 2,5 dl Oregano
- 1 msk Tabasco
- 1 dl Salt
- 8 dl Ströbröd
- 1 msk Peppar

Mixa broccoli och kikärter. Finriv de råa morötterna. Blanda samtliga ingredienser. Stek ett smakprov och justera ev. kryddningen. Forma biffar och vänd i ströbröd. Stek biffarna gyllenbruna i olja.

## Morotsoppa

### 1 PORTION

- 1,5 dl Vatten
- 80 g Morötter
- 20 g Palsternacka
- 20 g Crème fraiche 34%
- 20 g Ostcreme 32%
- 2,4 g Grönsaksbuljong
- 0,5 ml Dillfrö
- Salt och peppar
- Matolja

Riv morötter och palsternackor i Hällden. Fräs grönsakerna i lite olja tillsammans med dillfrö. Späd med vatten och grönsaksbuljong. Koka tills grönsakerna är mjuka, mixa soppan. Tillsätt crème fraiche och ostcreme. Krydda och smaka av. Vid behov, red med lite maizena.

## *Aubergineröra*

Aubergine

Rapsolja

Persilja

Solo vitlök

Pressad citron

Salt

Tomatpuré

Dela auberginerna i mindre delar. Fördela tillsammans med olja och salt på ett bleck. Rosta i ugn i ca 30 minuter på 200 grader. Låt svalna. Mixa alla ingredienser och smaka av med salt.

## *Nudelwok*

Äggnudlar

Vitkål

Paprika i olika färger

Morot

Purjolök

Gul lök

Grönsaksbuljong men curry

Rapsolja

Solo vitlök

Sweet chilisås

Färsk chili

Salt och peppar

Blötlägg nudlarna i ca 30 minuter. Strimla vitkål, paprika, morot och lök. Koka upp grönsaksbuljong och krydda med curry. Mixa olja, vitlök, sweet chili och färsk chili till en dressing. Woka grönsakerna tillsammans med oljedressing. Tillsätt nudlar och buljong, woka klart. Smaka av med salt och peppar.

## *Ost- & grönsaksbiffar*

100 PORTIONER

4,5 kg Potatis

2,5 kg Gratängost

1,75 kg Keso

1,5 kg Morötter

1 kg Hirs

1 kg Tärnad lök

750 g Potatismjöl

35 st Ägg

2,5 tsk Salt

Grönsaksbuljong

Vitlök

Blötlägg hirsen. Skala och riv morötterna. Blanda alla ingredienser och forma till biffar. Stek dem gyllenbruna på stekbordet.

## *Potatisgratäng med bladspenat & fetaost*

100 PORTIONER

- 17 kg Minutpotatis
- 8 l Matlagningsgrädde 15%
- 5 kg Bladspenat, fryst
- 3 kg Lök
- 1 kg Gratängost
- 1 dl Salt
- 3 msk Vitpeppar
- Vitlök, tärnad

Skiva potatis och hacka lök. Varva skivad potatis med lök, spenat, smulad fetaost, lök, salt samt vitlök. (Till ett GN 1/1-65 går åt ca 3,5 kg skivad potatis). Häll över matlagningsgrädde. (Till ett GN 1/1-65 går åt ca 1,5 l grädde.) Strö över gratängost. Grädda i konvektionsugn 175 grader i ca 60 minuter.

## Quinoabiffar

100 PORTIONER

- 3,75 kg Quinoa
- 62,5 st Ägg
- 6,25 dl Crème fraîche 15%
- 250 g Fetaost
- 6,25 dl Ströbröd
- 12,5 st Gula lökar
- 37,5 st Vitlök solo
- 12,5 st Chilipeppar
- 3,75 dl Olja
- 6,25 cl Salt
- 37,5 g Vitpeppar
- 375 g Basilika färsk

Koka quinoan och låt svalna. Blanda ägg, crème fraîche och ströbröd i en bunke. Låt svälla en stund. Finhacka lök, basilika, vitlök och chili. Blanda alla ingredienser i en bunke. Smula ner fetaost i blandningen. Smaka av med salt och peppar. Forma quinoasmeten till biffar. Stek dem gyllenbruna på båda sidor.



## Quinoasallad

Röd quinoa  
Gröna sojaböner, frysta kokta  
Paprika, gul och röd  
Morötter i olika färger  
Babyspenat  
Vinäger  
Rapsolja  
Salladskrydda

Koka 1 l quinoa med 2 liter vatten, enligt förpackningen. Skala och klyfta morötterna, lägg i bleck med lite olja och salt. Rosta i ugn i ca 150 grader i 25 minuter, kyl ned. Blanda 1 del vinäger med 2 delar olja. Blanda quinoa med salladskrydda och vinägerblandningen. Blanda ner de övriga grönsakerna och garnera.

## Raggpannkaka

50 PORTIONER – 2 bleck

- 6 kg Potatis med skal, ekologisk
- 30 st Ägg
- 3 l Mjök
- 2 l Mjöl
- Hackad gul lök eller purjolök
- Salt och peppar

Riv potatisen grovt, fördela i 2 bleck tillsammans med löken. Vispa ihop ägg, mjöl, mjök, salt och peppar till en smet och häll över potatisen. Eventuellt behövs mer mjök, smeten bör nästan vara i nivå med potatisen. Grädda i ugn ca 150 grader ca 1 timme. Lägg ev på riven ost de sista 10 minuterna. Kan serveras med lingon.

## *Rostad blomkålssallad*

Färsk blomkål

Blekselleri

Rödlök, skivad

Salladsbladsmix eller ruccola

Chilimix

Salt

Rapsolja

Dela blomkålen i buketter. Blanda blomkål, chilimix och salt på ett bleck. Rosta i ugn i ca 15 minuter på 180 grader. Kyl ned och blanda sedan med övriga ingredienser.

## Ruccolayoghurt

Mezeyoghurt	Olivolja
Basilika	Honung
Ruccola	Citron
Solo vitlök	Salt och peppar
Färsk chili	

Mixa ruccola, basilika, vitlök och olivolja till en slät röra. Tillsätt yoghurt och blanda ihop snabbt. Smaka av med salt och peppar.

## Tex-mex-röra

100 PORTIONER

100 g Vitlök	800 g Röda linser
2,35 kg Lök, rå tärnad	335 g Spiskummin
3,35 kg Morötter	3,5 cl Paprikapulver
700 g Palsternacka	350mg Salt
350 g Rotselleri	85 g Sambal olek
3,35 kg Krossad tomat	Vetekross, veteflingor
1,35 kg Chilisås	ångpreparerade

Riv morötter, palsternacka och rotselleri på finskivaren. Fräs lök och tillsätt kryddor. Tillsätt de rivna grönsakerna, linser, tomatkross, vetegrossflingor och chilisås. Låt koka tills linserna är mjuka. Smaka av.

# Saffransdoftande rotfruktsgratäng

100 PORTIONER

- 5 kg Potatis, strimlad minut
- 200 g Matolja
- 1 kg Purjolök, tärnad
- 1 kg Kålrot
- 2 kg Morötter, tvättade
- 1 kg Palsternacka
- 1 kg Rotselleri
- 2 l Vatten
- 1 g Saffran
- 2 msk Salt
- 1 msk Peppar
- 250 g Persilja, fryst
- 320 g Maizenamjöl
- 10 l Lättmjök
- 2 l Vispgrädde
- 2 kg Gratängost

Strimla grönsakerna. Fördela potatis, rotfrukter och purjolök i ett bleck. Koka en béchamelsås och krydda med saffran, salt och peppar. Häll över béchamelsåsen över blandningen, strö över ost. Grädda i 175 grader i ca 40 minuter.

## Falafel

40 PORTIONER – Barn 10-13 år

- 2,82 l Kikärter torkade
- 880 g Lök rå tärnad 2,5 kg
- 105,6 g Vitlök hel
- 1,76 dl Matolja 2 l krav
- 0,56 st Chilipeppar färsk
- 5,28 cl Koriander mald
- 5,28 cl Spiskummin malen
- 3,52 dl Persilja blad
- 4,4 cl Joderat salt 10 kg
- 1,76 dl Citron pressad
- 2,82 cl Bakpulver 170 g

Blötlägg kikärtorna i vatten i 2 dygn, byt vatten emellan.  
Mixa allt i mixer. Lägg över i en skål. Låt vila i kyl 1 timme.  
Forma till bollar och stek i ugn i stekbleck tills de fått en  
gyllenbrun färg.

## Turkisk smulpaj

100 PORTIONER

- 2,5 kg Aubergine
- 2,5 kg Zucchini
- Röd paprika
- 150 g Vitlök
- Krossade tomater
- 0,5 dl Rapsolja
- 0,5 dl Salt
- 2,5 msk Svartpeppar
- 1 dl Basilika
- 1 dl Timjan
- 1 kg Fetaost

### SMULDEG

- 3 kg Vetemjöl
- 2 kg Smör
- 1 kg Riven ost (knappt)

Fräs grönsakerna i olja, pressa i vitlök och häll i tomaterna.

Låt puttra 10 minuter, smaka av med kryddorna. Häll grönsaksröran i bleck. Lägg över fetaosten. Strö över smuldegen. Grädda i ugn 200 grader ca 20 minuter.

# Hållbara måltider i Örebro län



Under 2014 har kökspersonal från 13 offentliga kök i Örebroregionen arbetat med att göra måltiderna mer hållbara, klimatsmarta och lustfyllda. Köken har också bidragit med vegetariska rätter som vi sammanställt i denna receptsamling. Varsågod, låt dig inspireras till mer hållbara måltider.

Mer information om projektet kan du få på  
[www.regionorebrolan.se/hallbaramaltider](http://www.regionorebrolan.se/hallbaramaltider)  
eller av Elsa Fries [elsa.fries@orebro.se](mailto:elsa.fries@orebro.se)



Region Örebro län