

A stylized green plant illustration with a large leaf and a flower-like head, positioned to the right of the title.

Hållbara måltider i Örebro län

Våra bästa hållbara recept
för offentliga kök



Region Örebro län

Hållbara måltider

I din hand håller du en kokbok fylld med fantasifulla och goda maträtter. Recepten är framtagna av kökspersonal från offentliga kök i Örebroregionen. Här hittar du allt från enkla och matiga sallader till smakrika och mustiga grytor, men framför allt har recepten en personlig prägel som sätter lite extra krydda till maten.

VAD ÄR PROJEKTET HÅLLBARA MÅLTIDER I ÖREBRO LÄN?

Hållbara måltider i Örebro län är ett projekt med syfte att utveckla, testa och sprida metoder för lustfyllda måltider inom offentliga kök. Målet har också varit att utveckla pedagogik för ökad hållbarhet i skolan med hjälp av måltiderna.

Maten står för en fjärdedel av en svensk persons klimatbelastning. Klimatbelastningen från 13 miljoner lunch- och middagsmåltider, serverade i regionens offentliga kök, beräknas till cirka 21 000 ton koldioxidekvivalenter. Det motsvarar drygt hälften av utsläppen från industrin i regionen. Ett viktigt steg mot en mindre klimatbelastning är därför mer hållbara måltider inom offentliga kök.

De positiva erfarenheter vi fått i projektet hoppas vi såklart ska inspirera andra kök att arbeta med mer hållbara måltider. Vår förhoppning är också att nya matgäster ska få upptäcka vilken fantastiskt god mat som serveras i offentliga kök.

De som har deltagit i projektet är kökspersonal i kommunerna Askersund, Hallsberg, Kumla, Lekeberg, Ljusnarsberg, Nora, Örebro samt Region Örebro län. Stort tack för ett fantastiskt engagemang för en mer hållbar konsumtion!

MARIE NYBÄCK
PROJEKTLEDARE





Hämta inspiration

till hållbara måltider



Örebroregionens kriterier för hållbara måltider

Deltagarna i projektet Hållbara måltider har tagit fram de här kriterierna för en hållbar måltid.

RUMMET

- En välkomnande, trivsamt miljö.
- Matsalen är väl planerad med ett genomtänkt flöde.

MÖTET

- Glädje och nyfikenhet.
- Positivt och serviceinriktat bemötande.
- Bra samarbete i alla led.

MATEN

- Är lagad från grunden.
- Bättre säsongsanpassning.
- Mer ekologiskt och mer närproducerade råvaror.
- Mer vegetabilier.
- Mindre kött.

STYRNING, SYSTEM OCH LEDNING

- Hållbar menyplanering och upphandling.
- Riktlinjer för hur verksamheterna ska bli mer hållbara.
- Rutiner för att minska svinnet i alla led.

MÅLTIDSUPPLEVELSEN SOM HELHET

- Fler gäster som trivs.
- Välplanerade scheman.
- Trygg och lugn arbets- och matsalsmiljö.

Kriterierna för hållbara måltider utgår från FAMM-modellen (Fem Aspekter på MåltidsModell). Modellen utgår från de fem aspekterna: rummet, mötet, produkten, styrsystemet och stämningen.





Innehåll

GRÖNA TALLRIKAR

Falafel på gula ärtor, varm paprikasallad, fetaostcrème och bulgur
 Het potatissoppa med kikärter och grönsaker med Uffes bröd samt färskost
 Morotslasagne
 Currydoftande asiatisk gryta
 Rotsaksbiffar
 Grön tex-mexbuffé
 Leklustans grönsaksgryta
 Kikärtsburgare med rödbetsaioli och ljummen potatissallad
 Jordärtskockssoppa med parmesanpanerade broccolispett
 Broccolipaj
 Mexikansk majsbiff
 Broccolibiff
 Thaigryta

KÖTT MED MYCKET GRÖNT

Pannbiff med rotsaker
 Lasagne
 Fyllda gratinerade tortillarullar
 Ost- och baconsås med äpple och chili
 Kryddig höns- och grönsakslasagne

MAT MED VINGAR

Kyckling Tikka Masala
 Curryhöna

6	Hönsarbonara	25
	Hönslasagne	26
6	Hönsfärslåda	27
	Hönsburgare med örtsmör och ugnsbakade rotsaker	27
8	Chilifärgryta	28
9	Orientalisk färgryta	29
10	Gratinerad höna med smak av kebab	30
11	Höns Kefta	31
12	Ost- och hönssås	31
13		
	SALLADER – PRICKEN ÖVER I:ET	32
14	Salladsbuffé á la Nora	32
	Rödkålssallad med rostade solrosfrön	33
15	Supergod ugnstrostad rödkål	33
16	Vitkål- och morotssallad med ananas	34
17	Marinerade rosa kikärter	34
17	Grön hummus	35
18	Ljummen ostsallad med bakad broccoli	35
	Fyra sorters sallad	36
19	Kålrots- och morotssallad med meza	37
19	Kålrabbisallad med äpple	37
20	Sommarsallad	37
21	Råkostsallad	38
22	Bulgursallad med honung och citron	38
23	Broccolisallad med ost	39
	Blomkålssallad med chili	39
24	Tomatbrässerad klyftpotatis med vitlök och oliv	40
24	Fantasifulla salladsblandningar	41
25		

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

Falafel på gula ärtor, varm paprikasallad, fetaostcrème och bulgur

FREDRIK LUNDQUIST, ULF RÖNNMARK OCH LENA KARLSSON, VIRGINSKA GYMNASIET, ÖREBRO KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:

Falafel

3,3 kg gula ärter torkade
3 kg potatis
670 g ströbröd
250 g persilja fryst
1,6 dl olivolja
80 g vitlök
4 cl spiskummin malen
8 cl sambal oelek
4 cl koriander mald
2,5 kg lök
100 g joderat salt

Använd torkade gula ärter. Blötlägg och koka dem enligt anvisningar, men korta tiden något så de inte är helt färdiga.

Mal ärtor, lök och vitlök, mal potatisen.

Blanda allt med ströbröd, kryddor, persilja, sambal och salt.

Provstek för att kunna krydda upp med salt etc.

Låt smeten vila ca 20 minuter innan stekning.

Forma och stekt i olja.

Paprikasallad

2 kg lök
2,7 kg röd paprika
1,3 kg aubergine
33 g vitlök färsk
1,3 dl strösocker
1,3 l matlagningsvin vitt
1 dl sambal oelek
166 g brynt schalottenlökfond
2 kg ajvar relish
20 g joderat salt
13 g svartpeppar grovmald

Skär lök, aubergin, och paprika i stora bitar, ca 4x4 cm.



Fräs löken mjuk i olja, tillsätt paprikan och fräs tills den är mjuk.

Tillsätt aubergine, vitlök, socker, vin, sambal, fond och ajvar och koka ihop till lagom simmig konsistens.

Smaka av med salt och peppar.

Fetaostcrème

833 g fetaost fett 25%

8 dl gräddfil

1,7 l crème fraîche 34%

2,5 st citron

16 g joderat salt

12,5 g svartpeppar grovmald

Smula osten. Tillsätt gräddfil, crème fraîche och citronsajt/rivet citronskal från citronerna och rör till en kräm.

Smaka av med peppar.

Servera med bulgur.



Het potatissoppa med kikärter och grönsaker med Uffes bröd samt färskost

ULF RÖNNMARK, VIRGINSKA GYMNASIET, ÖREBRO KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:

Soppa

3 kg gul lök, fryst, tärnad
13 kg potatis rå
5 kg kikärter konserv
2 kg zucchini/squash
1,5 kg tomat cocktail
25 g spiskummin
125 g vitlök
200 g sambal oelek
4 l crème fraiche 34 % fett
300 g persilja, fryst
1,25 dl joderat salt
1 kg morötter, skalade
2 kg morötter, strimlor
8 l kranvatten



Fräs lök och potatis.

Tillsätt spiskummin, timjan och fyll på med vatten så att det lagom täcker allt.

Koka tills allt är mjukt och mixa det slätt.

Blanda i kokta kikärter, grovriven zucchini, grovrivna morötter, vitlök, sambal och crème fraiche.

Koka upp, tillsätt tomaterna och hackad persilja och smaka av med salt.

Uffes bröd

100 g färsk jäst
1,8 l kranvatten
2 dl matolja
1,8 dl honung
500 g grovt rågmjöl
1 kg vetemjöl special
1,2 kg rågsikt
2 cl joderat salt

Rör ut jäst och vatten, häll i honung, olja och salt. Blanda sedan i mjölsorterna och gör till en smidig deg. Tryck ut degen i en form och pensla med olja. Täck plåten med plastfilm och låt jäsa över natten. Strö över flingsalt innan gräddning. Grädda i 190 grader i ca 10 min, sänk värmen till 160 grader i ytterligare 10-15 min.

Färskost med örter

2 kg färskost 17 % fett
200 g persilja krusig

Blanda ihop färskosten med finhackad persilja.

Morotslasagne

FREDRIK LUNDQUIST, ULF RÖNNMARK OCH LENA KARLSSON, VIRGINSKA GYMNASIET, ÖREBRO KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:

8,5 kg morötter tvättade

6 kg tomater krossade

1 kg tomatpuré

5 kg lök

80 g strösocker

60 g vitlök

60 g svartpeppar mald

5,7 kg crème fraîche 34 %

8 kg lasagneplattor gula

45 g chilipulver

45 g paprikapulver

1 kg riven gratängost

15 g joderat salt



Skala och riv morötter.

Fräs gul lök, vitlök, tomatpuré och socker i en gryta.

Tillsätt morötter, krossade tomater och kryddor. Låt koka i ca 20 minuter.

Tillsätt crème fraîche och smaka av såsen med eventuellt mer kryddor.

Varva sås med plattor och toppa med den rivna osten.

Baka färdigt i ugnen i 200 grader.





Currydoftande asiatisk gryta

KAMMA SCHMIAT, GUN HAGLUND OCH KERSTIN PETTERSSON, SJÖÄNGSSKOLAN, ASKERSUNDS KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:

2,5 kg grytbitar av ex. qourn

1 dl olja

1 dl currypulver

sambal oelek

vitlök

500 g haricots verts

500 g paprika

4 l vatten

8 l kokosgrädde

2 dl mango chutney

3 kg persikoklyftor

salt

peppar

maizena



Fräs grytbitarna i olja med curry, sambal oelek och vitlök.

Tillsätt grönsakerna och låt fräsa med en stund.

Späd med kokosgrädde och vatten.

Red av med maizenamjöl om det behövs.

Tillsätt de avrunna persikoklyftorna och mango chutney.

Låt allt bli varmt och smaka av med salt och peppar.



Rotsaksbiffar

NORA KOMMUN

10 portioner

Ingredienser:

1 palsternacka

5 potatisar

5 morötter

1 rödlök

1 dl potatismjöl

15 soltorkade tomater

pressad vitlök

300 g riven ost

5 ägg

salt

peppar

Riv rotsaker i önskad storlek och blanda i övriga ingredienser. Forma biffar i önskad storlek och stek i olja/smör.



Grön tex-mexbuffé

PERNILLA SÖDEREK, ALMBYSKOLAN, ÖREBRO KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:

0,5 kg röda linser

3 kg morötter

0,5 kg palsternacka

0,3 kg rotselleri

2 kg lök

3 kg krossade tomater

1 kg chilisås

rött matlagningsvin

vitlök

spiskummin

timjan

basilika

dragon

paprikapulver

salt

sweet chilisås

sambal oelek

olja



Fräs vitlök och lök i matolja i en gryta.

Tillsätt rotfrukterna som är fint rivna eller "mosade" och låt fräsa under omrörning någon minut.

Tillsätt krossade tomater, chilisås och röda linser. Smaka av med kryddorna.

Låt blandningen koka under omrörning tills linserna är mjuka.

Servera det som en tacorätt med tortillabröd och olika grönsaker, vitlöksdressing och tomatsalsa.

Leklustans grönsaksgryta

BESNE COSKUA, LEKLUSTANS FÖRSKOLA, ÖREBRO KOMMUN

125 liter

Ingredienser:

1 l olja

7,5 kg gul lök

15 kg grön och röd paprika

10 kg morötter

5 kg purjolök

30 kg krossade tomater

10 l vatten

2 kg grönsaksbuljong

400 g salt

100 g socker

160 g curry

8 kg burkchampinjoner, avrunnen

18 l crème fraîche

250 g persilja

5 kg röda linser



Fräs den hackade löken i olja och blanda med paprikan.

Tillsätt vatten, krossade tomater, grönsaksbuljong, curry, salt, socker och morötter.

Låt koka tills morötterna nästan är klara.

Blanda ned champinjoner, purjolök och röda linser och låt allt bli varmt.

Rör ned crème fraîche och persilja. Red av grytan med maizena (1kg + 5 l vatten).



Kikärtsburgare med rödbetsaioli och ljummen potatissallad

FREDRIK LINDQUIST, ULF RÖNNMARK OCH LENA KARLSSON, VIRGINSKA GYMNASIET, ÖREBRO KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:

Kikärtsburgare

2,5 kg torkade kikärter

1 kg russin

0,5 kg rödlök

20 st ägg

200 g persilja

2 kg kokt potatis

4,5 dl potatismjöl

1 msk citronsaft

4 dl olja

25 g vitlök

70 g sambal

30 g salt



Rödbetsaioli

300 gram klyftade rödbetor

1 l olja

2 st äggulor

1 msk dijonsenap

10 g salt

40 g vitlök

1 tsk citron

Ljummen potatissallad

20 kg potatis

1 kg rödlök

0,5 kg ruccola

250 g persilja

5 dl olja

2 dl rödvinsvinäger

50 g salt

svartpeppar

2 kg gurka

1 dl honung



Jordärtskockssoppa med parmesanpanerade broccolispett

FREDRIK LINDQVIST, ULF RÖNNMARK OCH LENA KARLSSON, VIRGINSKA GYMNASIET, ÖREBRO KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:

Soppa

5 kg jordärtskocka
eller palsternacka
1 l vitt vin
10 l grönsaksbuljong
2 l crème fraîche
2 l grädde
1 kg lök
20 g salt

Broccolispett

1 kg parmesan
1 kg gratängost
10 kg broccoli
10 st ägg
5 dl mjöl
40 g salt
20 g svartpeppar
pinnar



Broccolipaj

MARTIN STRÖMBERG OCH LOTTA LUNDBERG, TULLÄNGSGYMNASIET, ÖREBRO KOMMUN

10 portioner

Ingredienser:

Deg

125 g smör

5 dl mjöl

1 tsk salt

5 st kokta potatisar

Fyllning

5st ägg

2 dl crème fraîche

3 dl mjölk

1 msk pressad citron

150 g ädelost

750 g broccoli

2,5 krm svartpeppar



Blanda rumstempererat smör med mjöl, salt och potatis till en smidig deg.

Tryck ut degen i en form.

Förgrädda ca 10-15 minuter i ugnen på 175 grader.

Knäck äggen och vispa ner crème fraîche, mjölk och citron och smaka av med salt och peppar.

Smula ner ädelosten i mindre bitar.

Förkoka broccolin i saltvatten i ca 4 minuter.

Lägg broccolin i formen och sprid ut ädelosten över. Håll sedan på äggstanningen.

Grädda i ugnen på ca 170 grader i 30-40 minuter.



Mexikansk majsbiff

MARTIN STRÖMBERG OCH LOTTA LUNDBERG, TULLÄNGSGYMNASIET, ÖREBRO KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:

15 kg majs

1 kg purjolök

3 l maizenamjöl

salt

lime + skal

spiskummin

chilipulver

sambal oelek



Mixa eller mosa majsen till en röra. Spara eventuellt en del hela majs-korn för ett trevligare utseende.

Tillsätt purjolök, maizena och kryddorna och provstek.

Tillsätt mer maizena vid behov.

Broccolibiff

MARTIN STRÖMBERG OCH LOTTA LUNDBERG, TULLÄNGSGYMNASIET, ÖREBRO KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:

6 kg kokt potatis

5 kg broccoli

2 kg fetaost

5 dl maizenamjöl

0,3 dl oregano

salt

peppar

Riv eller mosa potatisen.

Koka broccolin mjuk och hacka.

Tärna fetaosten.

Blanda allt till en smet och tillsätt maizena och kryddorna.

Provstek. Tillsätt mer maizena vid behov.

Thaigryta

MARTIN STRÖMBERG OCH LOTTA LUNDBERG, TULLÄNGSGYMNASIET, ÖREBRO KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:

3 dl vatten

4 gula lökar

2 st vitlök

3 st chili

5 st limeblad

½ dl pressad lime

750 g zucchini

1 paprika

100 g purjolök

7 dl kokosgrädde

1 dl ljus soja

2 dl hackad koriander

3 msk röd currypasta

salt

Haka gul lök, chili och vitlök fint.

Strimla paprika och purjolök tunt.

Skär zucchinin i bitar ca 1x1 cm.

Fräs lök, chili, vitlök och zucchini i olja och röd curry.

Pressa över lime och häll i kokosgrädde, limeblad och ljus soja.

Låt sjuda i ca 15 minuter tills zucchinin blivit mjuk.

Smaka av med salt, lime och eventuellt socker.

Tillsätt purjolök och paprika precis innan servering.

Servera grytan med ris.



Pannbiff med rotsaker

MARIA GUSTAVSSON, SANNAHEDSKÖKET, KUMLA KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:

5 kg hönsfärs

2,5 kg blandfärs 13%

4 kg rotfrukter (morötter, palsternacka, selleri, kålrot)

1,5 kg lök

1 kg havregryn

1,5 l kranvatten

20 st ägg

2,5 dl köttbuljong (pulver)

50 g salt

10 g svartpeppar

Lägg havregrynen i blöt i vattnet.

Blanda färsen med havregrynen och övriga ingredienser.

Forma fina biffar och stek på stekbord till fin färg, efterstek sedan i ugn.



Lasagne

PERNILLA SÖDEREK, ALMBYSKOLAN, ÖREBRO KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:

3 kg nötfärs

2 kg morötter

0,5 kg rotselleri

0,5 kg palsternacka

2 kg lök

ca 8 st vitlök

4 kg krossade tomater

2 dl tomatpuré

0,5 l chilisås

1 l rött matlagningsvin

6 st lagerblad

basilika

timjan

salt

peppar

olja

20 st färska lasagneplattor

Riven ost

Béchamelsås:

8 l standardmjölk

2 l vispgrädde

maizenamjöl

salt

peppar

Fräs färsen i lite olja, tillsätt hackad lök och vitlök, fräs en stund till.

Tillsätt krossade tomater, tomatpuré, chilisås, matlagningsvin och lagerblad.

Låt det puttra en stund. Tillsätt finrivna eller mosade morötter, rotselleri och palsternackan.

Krydda med basilika och timjan efter smak.

Smaka av med salt och peppar.

Till béchamelsåsen, häll i mjölken och grädden i en kastrull. Låt det koka upp, red av med maizena. Smaka av med salt och peppar.

Använd fyra bleck.

Börja med ett lager béchamelsås, varva det sedan med lasagneplattor och färs. Avsluta med béchamelsås och strö sen på lite riven ost.

Grädda i ugnen på 160 grader i ca 30 min.



Fyllda gratinerade tortillarullar

BARBRO HANSSON OCH EVA WIKLUND , KAROLINSKA- OCH RUDBECKSGYMNASIET, ÖREBRO KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:

6 kg konserverade vita bönor

2 kg röd paprika

3,2 kg färskost

2,4 kg gratängost

6 kg tortilla 10

8 l kranvatten

4 l tomatpuré

3,2 l vispgrädde

1,6 dl oregano

8 tsk chilipulver

timjan

1,6 dl vit vinäger

1,6 dl strösocker

5 1/3 msk salt

4 g mald svartpeppar

800 g parmesanost

80 g persilja

4,8 kg rökt och strimlat hönskött



För fyllningen, blanda de avrunna bönorna med paprika, färskost, gratängost, och hönskött. Smaka av med salt och peppar.

För tomatsåsen, koka ihop tomatpuré, vatten, grädde, oregano, chili, timjan, vinäger, socker och salt till en god sås.

Fyll tortillan, rulla den och lägg med skarven nedåt i blecken. Häll tomatsåsen över och gratinera i ugnen i 150 grader ca 30 minuter.

Vid serveringen, strö över hackad persilja blandad med parmesanosten.



Ost- och baconsås med äpple och chili

100 portioner

Ingredienser:

1,5 kg bacon

1,1 kg finhackad rödlök

1,1 kg finhackad palsternacka

1,1 kg finhackat äpple

400 g röda linser

2 dl flytande margarin

7 l vatten

800 g tomatpuré

200 g hackad vitlök

2 dl oregano

2 dl persilja

1 dl paprikapulver

1,8 l crème fraîche

1,5 kg ostcrème

50 g chiliblandning

180 g pressad citronjuice

salt

peppar



Fräs bacon, lök, palsternacka, äpple och linser i margarinet direkt i kokgrytan.

Tillsätt vatten och blanda i alla ingredienser och låt koka i 10 minuter.

Smaka av med citronjuice, salt och peppar.

Servera med pasta.

Bacon kan bytas ut mot rökt kyckling istället.



Kryddig höns- och grönsakslasagne

100 portioner

Ingredienser:

10 kg stekt hönsfärs
 2 msk cayennepeppar
 3,5 msk malen svartpeppar
 2 tsk malen nejlika
 2 tsk malen kanel
 3,5 msk malen spiskummin
 10 l mjölk
 100 g maizena
 2 kg gul lök
 500 g vitlöksklyftor
 5 dl tomatpuré
 10 kg krossade tomater
 3,5 kg zucchini
 6 kg morötter
 2,5 kg paprika
 3 dl oregano
 3 dl timjan
 3 dl basilika
 3 kg riven ost
 10 kg lasagneplattor
 salt
 peppar



Strimla zucchini, morötter och paprika.

Finhacka vitlök och lök och fräs tillsammans med de strimlade grönsakerna.

Tillsätt tomatpuré och krossade tomater.

Låt koka 10 minuter och smaka av med salt och peppar.

Koka en béchamelsås och smaka av med salt och peppar.

Varva allt i ett bleck där du börjar med béchamelsås, sedan lasagneplattor, hönsfärs, plattor, béchamelsås, grönsaks-sås, plattor och överst béchamelsås.

Strö lite riven ost överst.

Grädda i ugnen i 175 grader i ca 30-40 minuter.

Kyckling Tikka Masala

PERNILLA BERGMAN, NORRBYSKOLAN, ÖREBRO KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:

5,5 kg strimlad kycklinglårfilé

3 kg crème fraîche 15%

3 l kranvatten

2 l mjölk 3%

2,5 dl paprikapulver

2 kg strimlad röd paprika

2 kg grovriven palsternacka

1 kg lök

200 g tomatpuré

1,6 dl mald spiskummin

1,6 dl mald ingefära

1,6 dl mald koriander

1 dl salt

187 g maizena

2,5 msk mald kardemumma

2 tsk cayennepeppar

30 g pressad vitlök

3 kg grovriven morot

chilipeppar

malen gurkmeja

strösocker



Stek kycklingen i ugnen.

Fräs löken med kryddorna och blanda ner tomatpurén.

Tillsätt vatten och låt bli varmt, tillsätt sedan crème fraîche.

Låt småkoka och red med maizenamjölet utblandat med en del av vattnet.

Fräs grovriven palsternacka och morot.

Blanda ner kycklingen och den strimlade paprikan och låt det blir varmt.

Curryhöna

PERNILLA BERGMAN, NORRBYSKOLAN, ÖREBRO KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:
kokt höna

Currysås:

mjolk standard 3%
maizenamjöl
salt
mald vitpeppar
hönsbuljong
curry
lök
grovriven morot

Lägg hönsköttet på bleck och sätt in i ugnen på kombi i 140 grader i ca 10 minuter. Tänk på att inte ha köttet för länge i ugnen då det kan trasas sönder.

Gör en currysås.

Servera med ris, rostad potatis eller pasta.



Hönscarbonara

LENA KARLSSON, ULF RÖNNMARK OCH FREDRIK LUNDQUIST, VIRGINSKA GYMNASIET, ÖREBRO KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:
13,2 l mjölk, standard 3%
1,8 l vetemjöl
3 kg ostcrème 32%
3,6 kg gul lök
4,8 kg strimlat och rökt hönskött
smör/olja att fräsa i
grovmalen svartpeppar
salt

Blanda en del av mjölken med mjölet och låt det stå och svälla.

Fräs hackad lök och hönsköttet i grytan så att det blir lite mjukt, men ingen färg.

Tillsätt resterande mjölk i grytan och låt koka upp.

Tillsätt mjöl och mjölkblandningen och koka ca 10 minuter så att mjölsmaken försvinner.

Tillsätt ostcrèmen och koka i ytterligare 10 minuter.

Smaka av med salt och svartpeppar.

Serveras självklart med pasta.

Hönslasagne

SANNAH MAGNUSSON OCH MONICA SCHRAMME, GYTTORPSKOLAN, NORA KOMMUN

Ca 25 portioner

Ingredienser:

2,5 kg hönsfärs

200 g morötter

200 g palsternacka

2 kg krossade tomater

3 msk buljong

250 g hackad lök

salt

peppar

vatten

soja

lasagneplattor

8 l béchamelsås med ost.

Fräs färsen i lite olja, tillsätt hackad lök och fräs en stund till.

Tillsätt krossade tomater och buljong och låt det puttra en stund.

Tillsätt sedan finrivna morötter och palsternacka.

Smaka av med soja, salt och peppar.

Börja med ett lager béchamelsås, varva det sedan med lasagneplattor och färs. Avsluta med béchamelsås.

Grädda 175 grader i ca 30 min.



Hönsfärslåda

SANNAH MAGNUSSON OCH MONICA SCHRAMME, GYTTORPSKOLAN, NORA KOMMUN

Ca 25 portioner

Ingredienser:

2,5 kg hönsfärs
160 g finhackad bacon
5 st ägg
150 g ströbröd
100 g hackad lök
30 g salt
5 g vitpeppar
5 g peppar
vatten

Vispa äggen och rör i ströbrödet som får svälla en stund.

Stek lök, färs och bacon.

Rör i ägg och ströbröd, smaka av med kryddorna och späd med vatten till lagom konsistens.

Grädda i ugnen i 175 grader i ca 30 min.

Hönsburgare med örtsmör och ugnsbakade rotsaker

8-10 portioner

Ingredienser:

Burgare

1 kg hönsfärs
2 st ägg
2 dl grädde
2 dl hackade oliver
2st rödlökar
1/2 röd chili
salt
peppar

Örtsmör

200 g smör
2 dl hackade örter



Blanda färsen med äggen och övriga ingredienser.

Forma fina biffar och stek på stekbord till fin färg, efterstek sedan i ugn.

Servera till valfria rotsaker i ugn. Till exempel morot, palsternacka, rotselleri och kålrot.

Chilifärsgryta

MARITHA GRÉEN, ÖLMBROGÅRDEN, ÖREBRO KOMMUN

100 portioner

Grytan motsvarar 15 liter färdig mängd.

Ingredienser:

5 kg hönsfärs

salt

peppar

2,5 kg lök

2 kg grovrivna morötter

2,6 kg vita stora bönor (netto)

2,6 kg kidneybönor (netto)

5 kg krossade tomater

2,5 dl hönsbuljong Bong (torkad)

4 l vatten

5 msk spiskummin

5 msk chilipulver

5 msk ingefära



Bryn färsen och smaksätt med salt och peppar.

Bryn löken.

Blanda allt förutom bönorna i en gryta och låt morötterna nästan koka klart.

Blanda ner bönorna och smaka av.

Red av vid behov.

Orientalisk färsgröta

PERNILLA SÖDEREK, ALMBYSKOLAN, ÖREBRO KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:

4 kg hönsfärs

2 kg lök

vitlök

curry

kanel

kardemumma

spiskummin

2 kg chilisås

4 kg krossade tomater

4 l rött matlagningsvin

2 kg mosad eller riven morötter

kinesisk soja

lagerblad



Fräs kryddor, vitlök och lök.

Tillsätt hönsfärsen och bryn den.

Tillsätt resten av ingredienserna och låt koka.

Smaka av med salt, peppar, sweet chili och sambal oelek.

Serveras med fördel till bulgur eller ris.



Gratinerad höna med smak av kebab

REGION ÖREBRO LÄN

100 portioner

Ingredienser:

7 kg kokt och tärnad höna

1,7 kg hackad lök

2,5 kg skivad röd paprika

1,4 kg skivade champinjoner på burk

1,2 kg chilisås

1 l vispgrädde 40%

4 kg lätt crème fraiche

3 l mellanmjölk

20 g torkad basilika

30 g grönsaksbuljong (torr)

10 g grovmalen svartpeppar

40 g salt

1,2 l vatten

20 g torkad mejram

20 g malen paprika

10 g chilipulver

10 g malen cayennepeppar



Fräs lök och champinjoner med kryddorna.

Blanda i grädde, crème fraiche, mjölk och chilisås.

Red av med maizena och koka upp.

Tillsätt paprikan.

Lägg hönan på bleck och täck med såsen.

Gratinerar i ugn på ca 190 grader tills hönan är genomvarm (72 grader) och fått fin färg.

Servera med bulgur, kvarngryn eller dylikt.

Höns Kefta

4 portioner

Ingredienser:

Färs

600 g hönsfärs

1 ägg

50 g hackad lök

1 tsk spiskummin

1-1,5 tsk salt

nymald svartpeppar

1 tsk vitlök

1 msk hackad persilja

1 msk koriander

Tomatsås

1 msk olivolja

2 tsk vitlök

2 msk honung

700 g krossad tomat

0,5 st chilifrukt

1 tsk vitvinsvinäger



Blanda färs, ägg, lök, vitlök och kryddor i en skål och rulla till små köttbullar.

Gör sedan en tomatsås genom att fräsa vitlöken och hackad chili i en kastrull med olivolja.

Tillsätt honung och krossade tomater.

Koka såsen i 5 minuter och smaksätt med vinäger, salt och peppar.

Lägg försiktigt i köttbullarna och se till att de är täckta med sås och låt dem sjuda i ca 10 min.

Ost- och hönssås

MONICA KARLSSON, KUMLABY SKOLA, KUMLA KOMMUN

1 portion

Ingredienser:

3 g margarin flytande

4,2 g kärnvetemjöl

90 g mellanmjölk

3,2 g strimlad purjolök

55 g rökt och strimlat hönskött

100 mg grönsaksbuljong, lågsalt, pulver

0,02 mg malen vitpeppar

300 mg salt

50 mg pressad vitlök

7g riven gratängmix 28%

Salladsbuffé a la Nora

NORA KOMMUN

Broccoliströssel

Skölj och ansa broccoli spara mycket av stjälk, mixa till önskad storlek.

Blanda i pressad citron, vitlök och lite olivolja och salt.

Variant på pizzasallad

1 st vitkålhuvud

2 st paprika

10 st morötter

1-2 st purjolökar

3 dl olja

2 dl äppelcidervinäger

1 dl socker

4 tsk salt

grovmalen svartpeppar

Riv alla grönsaker.

Koka upp olja, äppelcidervinäger, socker och salt.

Smaka av med svartpeppar.

Blanda ihop när "lagen" svalnat.

Marinerade morötter

olja

vinäger

vatten

strimlade morötter

grovmalen svartpeppar

persilja

Koka en lag av lika delar olja, vinäger och vatten.

Tillsätt salt, svartpeppar och persilja.

Strimla morötterna på längden.

Lägg ner morötterna i lagen en kort stund innan du häller bort lagen

Tillsätt lite ny persilja efter tycke.

Låt svalna.

Om du inte har tid att strimla morötterna på det sättet, kan du skiva dem tunt

och koka upp lagen med morötterna i, innan du häller av.

Gratinerade rödbetor

rödbetor

olja eller honung

salt

timjan

fetaost/salladsost

Skiva rödbetorna i ca ½ cm skivor.

Ringla över lite olja.

Smaka av med salt och timjan.

Smula på feta/salladsost.

In i ugnen till önskad färg och konsistens.

Serveras varmt eller kallt.



Rödkålssallad med rostade solrosfrön

GUN HAGLUND, SJÖÄNGSSKOLAN, ASKERSUND

4-6 portioner

Ingredienser:

1 l rödkål

4 msk olivolja

1 tsk flingsalt

1 tsk torkad rosmarin

200 g fetaost

200 g rostade solroskärnor

peppar

Skär rödkålen i strimlor och lägg i en stor skål. Pressa ihop strimlorna genom att banka på dem med knytnäven så att de blir mjuka. Gör sedan örtolja genom att mortla salt och rosmarin tillsammans med olivoljan. Rör ihop rödkålen och örtoljan noga. Rör ned fetaost, solroskärnorna och peppar.



Supergod ugnsrostad rödkål

PERNILLA SÖDEREK, ALMBYSKOLAN, ÖREBRO KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:

3 st rödkålshuvuden

sirap eller honung

olja

salt

timjan

peppar

solrosfrön

Strimla rödkålshuvudena.

Lägg ett ganska tunt lager rödkål på bleck och häll på antingen sirap eller honung.

Ha sedan på lite olja, kryddor och solrosfrön.

Kör i ugnen på ca 175-185 grader i ca 15 min, rör om och kör ytterligare i ca 10-15 min.

Den ska bli något bränd.



Vitkål- och morotssallad med ananas

MERSIDA MULALIC OCH ESADA BRKIE, ALLÉSKOLAN, HALLSBERGS KOMMUN

10 portioner

Ingredienser:

200 g ansad vitkål

150 g skalade morötter

150 g krossad ananas

70 g purjolök

200 g kesella

1 ½ tsk dijonsenap

1 ½ krm salt

Strimla vitkål och purjolök.

Riv morötterna grovt.

Blanda alla ingredienser väl och smaka av.



Marinerade rosa kikärter

10 portioner

Ingredienser:

300 g kokta kikärter

3/4 dl rödbetsspad

2 msk olivolja

2 tsk italiensk salladskrydda

2 tsk rosmarin

Häll rödbetsspadet över kikärterna och låt dra en stund tills de har tagit upp färg.

Blanda ner övriga ingredienser.

Ställ i kylan en stund före servering.



Grön hummus

Ingredienser:

1 dl tinade gröna ärtor
1 vitlöksklyfta
2 msk hackad fryst persilja
1 msk olivolja
1 msk vatten
salt
peppar
paprikapulver

Mixa alla ingredienser och smaka av med kryddorna.



Ljummen ostsallad med bakad broccoli

BARBRO HANSSON OCH EVA WIKLUND,
KAROLINSKA OCH RUDBECKSGYMNASIET,
ÖREBRO KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:

6 kg färsk broccoli
4 kg färsk blomkål
500 g torkade solrosfrön
2 kg salladsost
3 kg päron
150 g färsk vitlök
300 g olivolja
500 g parmesanost
500 g rucola
500 g färsk spenat
100 g färsk basilika
1 dl salt
1,5 msk mald svartpeppar



Citrondressing:

600 g citron
3 cl flytande honung
1 dl olivolja
1 cl joderat salt
5 ml mald svartpeppar

Ansa och skär broccoli och blomkål i buketter.

Skala och hacka vitlöken grovt.

Blanda broccoli, blomkål, vitlök och solrosfrön med olivolja och salta.

Rosta i ugnen på 250 grader i ca 12 minuter.

Riv citronskal och pressa ur saften. Blanda med övriga ingredienser. Smaka av.

Kärna ur päronen och skär i smala klyftor.

Lägg spenat, rucola och basilika på ett fat och lägg på de ljumna grönsakerna, päronen och salladsosten.

Ringla över citrondressing och strö över parmesanosten.

Fyra sorters sallad

TRESKILLINGENS KÖK, LJUSNARSBERGS KOMMUN

10 portioner

Vitkål- och morotssallad, Linda Stenlund

1 kg vitkål
1 kg morot
1 st purjolök
2 st paprika
äpple
vatten
1 dl matolja
1 dl vinäger
½ dl socker
salt
salladskrydda

Coleslaw, Anita Persson

vitkål
morot
majonnäs
crème fraîche
dijonsenap
vitlök
paprika
dragon
salt
peppar

Garbanzosallad, Therese Skog

garbanzobönor
majs
rödlök
salt
peppar
olja
italiensk salladskrydda

Pastasallad, Cecilia Henriksson

pasta
ärtor
morot
majs
paprika
purjolök



Kålrots- och morotssallad med meza

HENRIETT GUSTAVSSON, EKEBY, KUMLA KOMMUN

Ingredienser:

grovriven kålrot

grovriven morot

majs

purjolök

curry

vitpeppar

salt

gräddfil eller mezayoghurt

Kålrabbisallad med äpple

PERNILLA BERGMAN, NORRBYSKOLAN, ÖREBRO KOMMUN

Ingredienser:

250 g tomat

1 rödlök

1 grönt äpple

300 g kålrabbi

2 msk persilja

Rör ihop ättika, socker, honung, vatten och salt till lagen.

Dela tomaterna i klyftor och skala, dela och skiva löken tunt.

Skala, kärna ur och skär äpplet i tunna skivor.

Skala, dela och skiva kålrabbin.

Blanda tomat, lök, äpple och kålrabbi med lagen.

Låt dra några timmar före servering. Rör ner persilja.



Sommarsallad

MARIE CARELISSÉN, MIKAELA ELEFELT OCH MARIA VALLGREN ERIKSSON, LEKEBERGS KOMMUN

Ingredienser:

vattenmelon

rödlök

fetaost

ruccola

rostade pumpakärnor

Råkostsallad

MARIE CARELISSÉN, MIKAELA ELEFELT OCH MARIA VALLGREN ERIKSSON, LEKEBERGS KOMMUN

Ingredienser:

1 vitkålshuvud
1 liten purjolök eller gul lök
1-2 morötter
2 paprikor

Strimla tillsammans fint och blanda ihop.

Lag:

1 1/3 del vinäger
1 1/4 dl olja
1 rågad msk salt
1 dl socker
lite vitlök
svartpeppar

Koka upp lagen, låt den kallna lite, häll den varm över salladen.
Salladen är hållbar i kylan flera dagar.

Bulgursallad med honung och citron

ANETTE LORD-JAGENSJÖ, KUMLABYSKOLAN, KUMLA KOMMUN

100 portioner

Ingredienser:

2 kg kokt bulgur
1,5 kg kikärter
1,5 kg rotfrukt
100 g hackad persilja

Sås:

3 dl olja
2 dl pressad citron
1 dl flytande honung
salt
peppar

Strimla rotfrukterna och blanda samtliga ingredienser.
Smaka av med salt och peppar.



Broccolisallad med ost

ANNE-CHRISTIN SVALLIN, NÄRLUNDASKOLAN, ASKERSUND

Ingredienser:

broccoli, förvållda

rödlök, skivad

salladsost

rostade solroskärnor

olivolja

salt

peppar

Blomkålssallad med chili

MARITHA GRÉEN, ÖLMBROGÅRDENS KÖK, ÖREBRO KOMMUN

Ingredienser:

500 g blomkål, kokt

½ dl olja

½ dl sweet chili

1 msk persilja

rivna morötter

keso

lingonsylt

Rekommenderas till köttfärsrätter.



Tomatbrässerad klyftpotatis med vitlök och oliv

JOAKIM ÖHMAN, KRYDDGÅRDEN/SÖRBYÄNGENS KÖK, ÖREBRO KOMMUN

50 portioner

Ingredienser:

6 kg potatis

2,6 kg krossade tomater

halv burk gröna oliver

2 st vitlök solo stora

basilika

timjan

salt

peppar

Klyfta potatisen och salta och peppra, ringla över rapsolja och kör i ugnen i ca 20 min.

Mixa oliver och vitlök fint, blanda ihop med krossade tomater, timjan och basilika.

Smaka av med salt och peppar.

Blanda ihop tomatblandningen och potatisen och kör tills potatisen är klar.



Fantasifulla salladsblandningar

MARITHA GRÉEN, ÖLMBROGÅRDENS KÖK, ÖREBRO KOMMUN

mixade kikärtor
hackad rödlök
tärnade apelsiner
pressad citron
hackad persilja
rapsolja
krydda med salt
peppar och kryddpeppar

äpple
apelsin
röda, gula, lila och orange morötter
gröna ärter
persilja

gulbeta
lila och gula morötter
finhyvlad polkabeta
apelsinjuice
citronsaft
ättika
salt
rapsolja
pumpakärnor

kokta makaroner
gröna ärter
lingon
sås av gräddfil
vitlökspasta
paprikapulver
timjan
basilika
olja
salt
Dekorera med lingon.



SALLADER – PRICKEN ÖVER I:ET

morot
ärter
rödbetor
persilja
pumpafrön
kapis
gul paprika
citron
rapsolja

gula, lila, orange morötter (kokta)
olja
senap
timjan
persilja

kidneybönor
fetaost
gul paprika
persilja
olja
vinäger
basilika
svartpeppar



rivet äpple
riven rödbeta
citronpeppar

kokt tärnad potatis
smörgåsgurka
purjo
morötter
gräddfil
salt
svartpeppar
strö lingon över

Salladssås:
fetaost
crème fraîche
salt
peppar
lingon



Foto: Susanne Rosendahl, Vibeke Svärd, Pixabay, Thinkstock.

Grafisk form: Factum Reklambyrå.

Tryckt på miljömärkt papper

av Rolf Tryckeri i Skövde,

april 2016.



Mer information om projektet kan du få på
www.regionorebrolan.se/hallbaramaltider



Region Örebro län

Postadress: Box 1613, 70116 Örebro.

Telefon: 019-602 63 00 (växel)

E-post: regionen@regionorebrolan.se

www.regionorebrolan.se