

Matbiten Recept



Fiskwallenbergare med hummersås, gröna ärtor och potatismos

PRODUKT
1,8 kg Sejfilétärningar
2,5 kg Potatismos

VARUMÄRKE
Merhav
Peka

ART.NR.
1001738
133490

ANT. PORT.
25



Fiskwallenbergare:

1,8 kg tärnad vit fisk
360 g mjölk 3%
300 g ägg
75 g majsstärkelse
Salt
Panko ströbröd
Eventuellt hackad dill, dragon eller gräslök

Metod:

Se till att fisken, mjölken och äggen är riktigt kalla.

Mixa fisk, ägg, majsstärkelse och salt till en slät smet.

Blanda i mjölken (och eventuella örter) och låt färsen stå kallt i 30 minuter.

Forma till pannbiffar, vänd i pankobröd och stek gyllenbruna i matolja och smör.

Baka färdiga i ugn (innertemp 52 °).



Hummersås:

1,2 l mjölk 3%
40 g OSCAR Hummerfond, koncentrat
3 dl vatten
3 dl vispgrädde
20 g OSCAR citronpasta
60 g tomatpuré
60 g smör
Salt
Majsstärkelse för redning till lagom konsistens

Metod:

Koka upp mjölk, grädde, vatten och hummerfond.

Låt koka ca 10 minuter och red av med majsstärkelse.

Vispa i tomatpuré och montera såsen med smör. Smaka av med salt och Citronpasta.

Servera Wallenbergarna med PEKA potatismos, gröna ärtor, citronklyfta och dill.



Kockens tips:

Till denna rätt passar vilken fisk som helst. Spara därför all rens som blir över när ni filear och passa på att laga denna rätt när ni har lagom mängd i frysen.

Asiatisk fiskgratäng med wokgrönsaker

PRODUKT
3 kg Sejfilé gratängstav

VARUMÄRKE
Merhav

ART.NR.
1001715

ANT. PORT.
25

Ris eller potatismos lagom till 25 personer



Asiatisk sås:

2 l kokosmjölk
2 l vatten
35 g OSCAR Asiatisk fondkoncentrat
20 g OSCAR Fiskbuljong, granulat
lättsaltad
60 g sweet Chilisås
20 g soja
15 g sesamolja
Majsstärkelse

Metod:

Koka upp kokosmjölk, fond, buljong och vatten. Låt koka ca 10 minuter. Red av såsen med majsstärkelse och smaka av med soja, sweet chili och sesamolja.



Wokgrönsaker:

200 g färsk spenat
200 g vattenkastanj, skivad
200 g morot, skivad
200 g champinjoner, skivad
200 g röd paprika, strimlad
200 g purjolök, strimlad
200 g gul lök, skivad

Metod:

Baka alla grönsakerna med lite matolja, salt och peppar i ugn 170° tills de är mjuka. Blecka fisken samt grönsakerna och slå över såsen. Gratenera i ugn tills fisken är färdig, ca 20 minuter.

Servera med ris eller potatismos.



Kockens tips:

Red såsen ganska tjock då fisken släpper en del vätska när den tillagas. Merhavs produkter är enkelfryssta och släpper minimalt med vatten.

Laxnuggets med hummermajonnäs, citronkokta morötter och ljummen matvetesallad

PRODUKT
3 kg Laxnuggets

VARUMÄRKE
Merhav

ART.NR.
1001726

ANT. PORT.
25



Matvetesallad:

5 dl matvete
3 l vatten
15 g OSCAR Grönsaksbuljong, granulat
Plockad dill
Spenat eller grönkål

Metod:

Koka matvetet enligt förpackningen i vatten med Grönsaksbuljong. Skölj spenaten eller grönkålen och blanda med det kokta matvetet. Smaka eventuellt av med salt.



Citronkokta morötter:

1 kg skivade morötter (ca 1 cm)
20 g OSCAR Syltad citronpasta
10 g korianderfrön
1 msk matolja
Vatten
Salt

Metod:

Skär morötter i grova skivor och koka i saltat vatten tills de är mjuka. Blanda lite av kokvattnet med citronpasta och malen koriander och vänd ner i de kokta morötterna. Vänd sedan ner dessa i matvetet tillsammans med plockad dill alternativt servera dem bredvid.

Hummermajonnäs:

800 g majonnäs
200 g filmjök
36 g OSCAR Hummerfond flytande koncentrat
12 g OSCAR Citronpasta
1 tsk Tabasco

Metod:

Blanda ihop alla ingredienserna till hummermajonnäsen. Smaka eventuellt av med Tabasco.



Kockens tips:

Byt ut laxnuggets mot en ugnsbakad eller kokt vit fisk.

Tomatbakad sejrygg med risonisallad

PRODUKT
3 kg Sejrygg

VARUMÄRKE
Merhav

ART.NR.
1001741

ANT. PORT.
25



Tomatsås:

120 g olivolja
360 g gul lök, hackad
1,5 kg krossad tomat
1,2 l vatten
30 g OSCAR Grönsaksbuljong, granulat, lättsaltad
75 g OSCAR Demi Glace, koncentrat
60 g OSCAR Vitvinspasta
1 dl torkad oregano
1 msk torkad timjan
1 dl torkad basilika
Majsstärkelse
Salt



Metod:

Sautera den hackade löken mjuk i olivolja.
Tillsätt krossade tomater, vatten, grönsaksbuljong och demi glace koncentrat samt de torkade örterna.
Koka upp och red av med majsstärkelse.
Smaka av med vitvinspasta och eventuellt salt.
Mixa såsen slät eller servera den som den är.
Slå såsen över fisken och gratinera till en innertemperatur på 50°.

Risonisallad:

1,2 kg risoni
1 dl matolja
250 g zucchini tärnad
250 g röd paprika tärnad
250 g vitkål tärnad
250 g röd lök skivad
200 g purjolök skivad
300 g färsk spenat
2 dl solrosfrön rostade
Vatten
Salt

Metod:

Koka risonin enligt anvisningarna.
Blecka alla grönsakerna utom spenaten.
Tillsätt lite matolja, salt och svartpeppar och baka i ugnen 200 g° ca 10 minuter.
Blanda ner den kokta risonin och blanda sist ner den sköljda spenaten.
Toppa pastasalladen med rostade solrosfrön.



Kockens Tips:

Lägg den frysta fisken direkt i ett 5% saltvatten ca 2 dagar innan servering.
Då hinner fisken tina sakta samtidigt som fisken rimmas och blir fastare.
Detta går också bra att göra med tinad fisk men låt den då endast ligga i vattnet i ett par timmar.
Glöm inte att låta all vätska rinna av innan ni tillagar fisken samt tänk på att inte salta.

Fish´n chips med klyftpotatis, grönärtspuré och fermenterad aoli

PRODUKT
3 kg Sej Ryggfilé EKO-panerad
3 kg Klyftpotatis med skal

VARUMÄRKE **ART.NR.**
Merhav 1001748
Peka 134082

ANT. PORT.
25



Grönärtspuré:

750 g gröna ärtor
150 g vatten
80 g OSCAR Vitvinspasta
3 msk matolja
Salt och svartpeppar

Metod:

Blanchera ärtorna i saltat vatten.
Sila av vattnet. Mixa ärtorna med vitvinspasta och matolja.
Smaka av med salt och svartpeppar.



Fermenterad Aioli:

750 g majonnäs
180 g filmjök 3 %
90 g OSCAR Fermenterad vitlök
20 g OSCAR Citronpasta
2 tsk Tabasco
salt och peppar

Metod:

Blanda ihop ingredienserna.
Smaka eventuellt av med salt och Tabasco.

Servera med PEKA klyftpotatis



Kockens tips:

Kör alltid panerad fisk direkt från frysen till ugn. Ugnen ska vara varm när du ställer in fisken annars tar det lång tid innan ugnen kommer upp i rätt grader. På de flesta nyare ugnar finns det program för just panerad fisk. Vi rekommenderar er att alltid använda detta för bästa resultat.

Rimmad torskfilé med bulgur och paprikasalsa

	PRODUKT	VARUMÄRKE	ART.NR.	ANT. PORT.
3 kg	Torskfilé Rimmad	Merhav	1001766	25



Ingredienser:

- 3 kg torskfilé
- 30 g OSCAR Asiatisk fond, koncentrat
- 1/2 dl soja
- 250 g grillad paprika, utan skinn och kärnor
- 250 g salladslök, finstrimlad

Metod:

Blanda hackad grillad paprika, finstrimlad salladslök, soja och asiatisk fond. Toppa fisken med detta och baka på blick i på 160° ugn tills fisken är klar (ca 52°)



Bulgur:

- 12 dl bulgur
- 2,5 l vatten
- 24 g OSCAR Grönsaksbuljong, granulat
- 2 kg mixade grillade grönsaker
- 1 knippe mynta, finhackad
- 500 g purjolök, finhackad
- 2 dl sesamolja
- 30 g OSCAR Citronpasta
- Salt och peppar
- 1 dl rostade sesamfrön

Metod:

Koka bulgur i vatten och Oscar Grönsaksbuljong. Vänd ihop bulgurn med grillade grönsaker, hackad mynta och purjolök. Smaka av med sesamolja, citronpasta, salt och peppar. Strösla över med sesamfrö.



Paprikasalsa:

- 500 g gul lök, finhackad
- 2 dl olivolja
- 1,5 kg grillad paprika, utan skinn och kärnor
- 20 g OSCAR Fermenterad Vitlökspasta
- 1 l Turkisk yoghurt
- Salt och peppar

Metod:

Sautera hackad gul lök i olivolja och tillsätt sedan grillad paprika och vitlökspastan. Låt det svalna och blanda sedan med turkisk yoghurt. Smaka av med salt och peppar.



Kockens tips:

All tillagning av fisk blir bättre om den är tinad på rätt sätt. Lägg gärna fisken i ett hålleck 2 dagar innan den ska tillagas och ställ i kylan. Det går snabbare att tina fisken om den får stå i rumstemperatur de första timmarna. I detta recept används en färdigrimmad fisk som måste rinna av.

Fiskburgare med äppel- och pepparrotskräm samt Ljummen potatissallad eller hamburgerbröd

	PRODUKT
3 kg	Torskburgare KRAV
2,5 kg	Provensalsk potatis
1 krt	Hamburgerbröd KRAV

VARUMÄRKE	ART.NR.
Merhav	1001758
Peka	138682
Mobacken	217

ANT. PORT.
25



Äppel- och pepparrotskräm

300 g	crème fraiche
600 g	majonnäs
60 g	riven pepparrot
100 g	äpplemos
25 g	OSCAR Rostad smak

Metod:

Blanda alla ingredienser och smaka av med salt och peppar.



Ljummen potatissallad

2,5 kg	PEKA örtpotatis
3 st	rödlök, skivad
1 st	purjolök, skivad
500 g	färsk spenat, sköljd
1 msk	kummin
1 msk	fänkålsfrön
3 msk	oregano torkad
3 dl	matolja
60 g	OSCAR vitvinspasta
3 msk	äppelcidervinäger
Salt och svartpeppar	

Metod:

Dela potatisen i 4 bitar.

Ånga potatisen helt mjuk. Tillsätt skivad rödlök och purjolök i den heta potatisen.

Rosta fänkålsfrön och kummin i torr stekpanna.

Blanda matolja, vitvinspasta, äppelcidervinäger och salt med alla kryddorna till en vinäggret.

Häll vinägret över potatisen och löken och tillsätt spenaten.

Rör om försiktigt så att inte potatisen mosas helt.

Smaka av med salt, svartpeppar och eventuellt mer vinäger.



Kockens tips:

Vispa crème fraichen tjock och tillsätt sedan övriga ingredienser för en krämigare och luftigare sås.

Krämig fisksoppa med dillmajonnäs

	PRODUKT
1 kg	Sejfilétärningar
1 kg	Laxfilétärningar

VARUMÄRKE	ART.NR.
Merhav	1001738
Merhav	1001732

ANT. PORT.
25



Fisksoppa:

3 st	gul lök finhackade
4 st	vitlösklyftor
4 msk	matolja
120 g	OSCAR Vitvinspasta
6 l	vatten
6 dl	mjök 3%
75 g	OSCAR fiskbuljong, granulat lätsaltad
12 dl	vispgrädde
200 g	purjolök, strimlad
200 g	morötter, strimlad
200 g	palsternacka, strimlad
200 g	fänkål tärnad
30 g	OSCAR Citronpasta
	Hackad persilja
	Salt
	Majsstärkelse



Metod:

Fräs gul lök och vitlök i olja tills de mjuknar
Tillsätt vatten, vitvinspasta, fiskbuljong och vispgrädde. Koka upp och red av med majsstärkelse.
Låt koka i 5 minuter.
Tillsätt grönsakerna i den kokande soppan och krydda med citronpasta.
Tillsätt filétärningar och sjud i ca 5 minuter eller tills fisken är klar och grönsakerna är mjuka.
Tillsätt hackad persilja och smaka av med salt.
Servera dillmajonnäsen vid sidan.

Dillmajonnäs:

500 g	majonnäs
500 g	gräddfil
150 g	hackad dill
80 g	OSCAR Citronpasta
	Salt och Tabasco

Metod:

Rör ihop majonnäs med gräddfil, hackad dill och citronpasta.
Smaka av med salt och tabasco.



Kocken tips:

Ska soppan varmhållas så tänk på att fisken tillagas även då. Lägg i fisken i den kokande soppan och ta direkt bort från värmen. Då tillagas fisken klar under tiden den varmhålls.

Hokipanett med sås bordelaise och krämig polenta

PRODUKT
3 kg Hokipanett EKO

VARUMÄRKE
Merhav

ART.NR.
1002248

ANT. PORT.
25



Sauce bordelaise:

12 dl vatten
18 g OSCAR Oxfond koncentrat eller granulat
30 g OSCAR Rödvinspasta
36 g OSCAR Demi Glace koncentrat
3 st gul lök, finhackad
30 g OSCAR Fermenterad Vitlökpasta
ca ½ msk majsstärkelse
60 g smör
Salt och peppar

Metod:

Smält smör och tillsätt den hackade löken. Låt denna fräsa utan att få färg i 20 minuter tills löken är helt mjuk. Tillsätt vatten, fonderna, rödvinspasta och vitlökpasta. Låt detta koka i 20 minuter. Red av såsen och smaka av med salt och ev. mer rödvinspasta.



Krämig polenta:

400 g polentagryn
2 liter vatten
25 g OSCAR Grönsaksgranulat, lågsalt
½ liter mjölk 3%
Salt och peppar

Metod:

Koka polentan i vatten och buljong ca 1 timme. Tillsätt mjölken och koka ytterligare ca 20 minuter. Smaka av med salt och svartpeppar.



Kockens tips:

Tillsätt 2 dl riven parmesan på slutet till polentan för att höja smaken. Man kan också mixa örter med lite matolja och tillsätta polentan för att få en vacker grön färg.

Pocherad torskfilé med sallad på bakad kål, dill och rökt kaviarkräm

PRODUKT
3 Kg Torskfilé KRAV
100 g Tångkaviar Röd

VARUMÄRKE **ART.NR.**
Merhav 1001755
Lysekil 1001784

ANT. PORT.
25



Ingredienser:

3 kg torskfilé
5 l vatten
2 g vitpepparkorn
4 g lagerblad (ca. 10 st.)
100 g OSCAR Fiskbuljong, granulat
4 msk OSCAR Vitvinspasta
10 g salt

Metod:

Koka upp vatten med vitpepparkorn, lagerblad, fiskbuljong, vitvinspasta och salt i 5 minuter.

Sila lagen över bleckad torskfilé och pochera i ugn till 48° innetemperatur. Låt fisken ligga i lagen.



Crème:

30 g OSCAR Röksmak
200 g majonnäs
200 g riven ost
4 dl vispgrädde
30 g OSCAR Grönsaksfond, koncentrat

Metod:

Lägg alla ingredienser utom tångkaviar till crèmen i mixer och kör till slät konsistens. Smaka av och tillsätt tångkaviaren.



Sallad:

400 g spetskål
200 g rotselleri i tärningar
600 g Peka tvättad potatis
Vatten
Salt
30 g färsk dill
200 g äpplen i klyftor
200 g färsk gurka



Kockens tips:

Att baka fisk till rätt temperatur är väsentligt för att den ska smaka så bra som möjligt.

Torsk är perfekt att tillaga till en innetemperatur på 50 grader. Tänk på att allt du värmer fortsätter tillagas även efter du tagit bort från värme.

Metod:

Blanchera rotselleritärningar och grova skivor av spetskål i saltat vatten tills de mjuknar.

Värm potatisen i kokvattnet.

Skiva gurkan tunt, klyfta äpplena och grovhacka dill.

Blanda med potatis, kål och rotselleri till en varm sallad.

Denna sallad går utmärkt att servera med potatisen bredvid.

Hönsschnitzel med pepparsås och potatisstomp

	PRODUKT	VARUMÄRKE	ART.NR.	ANT. PORT.
3 kg	Hönsschnitzel EKO	Tasty	7532	25
3 kg	Matpotatis	Peka	118090	

Pepparsås:

3 dl vatten
3 dl grädde
1 liter mjölk
50 g OSCAR Demi Glace, koncentrat
50 g OSCAR Oxfond Granulat
50 g OSCAR Fermenterad pepparpasta
50 g tomatpuré
25 g dijonsenap
2 msk majsstärkelse
Salt

Metod:

Koka upp vatten, grädde och mjölk med majsstärkelse.
Tillsätt oxfond, Demi Glace och pepparpasta.
Smaka av med tomatpuré, dijonsenap och salt.



Stompad potatis:

3 kg Peka Matpotatis 118090
1½ dl olivolja
2 msk senapsfrön
Plockad dill
Persilja
Salt

Metod:

Koka potatisen mjuk.
Häll i blandare och tillsätt olivoljan, senapsfrön, hackad dill och persilja.
Blanda i potatisen hastigt utan att den blir mos.
Smaka av med salt.



Kockens tips:

Denna sås går utmärkt att göra vegetariskt.
Uteslut oxfonden och öka mängden Demi Glace koncentrat.
Passar då till t.ex Grönkålsboll från Tasty

Hönsnuggets med kall currysås, rostade rotfrukter och bakad lök.

	PRODUKT	VARUMÄRKE	ART.NR.	ANT. PORT.
3 kg	Hönssnuggets EKO	Tasty	7531	25
800 g	Potatishalvor	Peka	112682	

Kall Currysås:

500 g majonnäs
500 g filmjök
2 msk currypulver
2 msk gurkmeja
2 dl äppeljuice
25 g OSCAR Steksmak
3 msk matolja
Salt

Metod:

Värm matoljan i stekpanna.

Tillsätt currypulver och låt detta rosta utan att brännas vid.

Tillsätt äppeljuice och koka tills currypulvret lösts upp.

Låt svalna.

Blanda majonnäs och filmjök.

Tillsätt den kalla rostade curryn, äppeljuice, Oscar steksmak och gurkmeja och smaka av med salt.

Gör gärna denna sås dagen innan för att smakerna ska hinna mogna.



Rostad lök och rotfrukter:

500 g palsternacka
500 g morot
500 g rotselleri
300 g rödbetor
800 g Pekas potatishalvor
4 st rödlök
4 st gul lök
1 dl matolja
10 g OSCAR Fermenterad vitlök
1 msk torkad timjan
2 dl vatten
Salt och peppar



Kockens Tips:

Får du över av hönsnuggets? Testa att servera kalla till mellanmål eller i en kall wrap med currysåsen och sallad.

Metod:

Dela alla rotfrukter i mindre bitar. Blanda med hälften av matoljan, salt och peppar

Baka dem separerade i bleck i ugn till önskad konsistens.

Skala och dela löken i 4 bitar.

Vänd i matolja, timjan, vatten, salt och peppar. Baka mjuka i ugn på 160 °.

Häll av vätskan från löken och blanda med Oscar Fermenterad vitlök.

Häll detta över den bakade löken.

Blanda ihop de rostade rotfrukterna och löken samt tillsätt eventuellt lite grovhackad persilja.

Grönsaksnuggets med rösti och rostad majskräm

	PRODUKT	VARUMÄRKE	ART.NR.	ANT. PORT.
3 kg	Grönsaksnuggets EKO	Tasty	7558	25
3 kg	Rösti Rolls	Peka	137964	

Rostad majskräm:

1 kg majs-korn
200 g vegansk majonnäs
270 g kokosgrädde
25 g OSCAR Fermenterad peppar
20 g OSCAR Rostad smak
3 msk matolja
Salt

Metod:

Rosta majs-kornen med lite matolja och salt i ugn 220 ° ca 15 minuter.
Rör om en gång under rostningen.
Låt majs-en svalna. Mixa sedan med majonnäs, kokosgrädde, fermenterad peppar och steksmak.
Smaka av med salt.



Servera gärna ljummen med PEKA Rösti. Skär varje rulle i 6 eller 12 skivor, stek eller baka av i ugn på 175 grader i ca 15 minuter.



Kockens tips:

Till denna rätt passar flera olika grönsaksgarnityr, t.ex grillad broccoli och blomkål, marinerad svamp, mjukbakad purjolök, rostad morot och palsternacka.

Grönsaksnuggets med raitasås och basmatiris

	PRODUKT	VARUMÄRKE	ART.NR.	ANT. PORT.
3 kg	Grönsaksnuggets EKO	Tasty	7558	25
2 liter	Basmatiris			

Raita:

- 1 l turkisk yoghurt 10%
- 2 msk olivolja
- 1 msk pressad vitlök
- 6 g torkad mynta
- 2 msk riven ingefära
- 1 msk OSCAR Syltad Citronpasta
- 2 msk sweet chili
- 12 g OSCAR Grönsaksbuljong, koncentrat
- 6 g harissa
- Grovmalen svartpeppar

Metod:

Blanda alla ingredienser och mixa till en slät dressing.
Smaka av med salt och peppar och eventuellt lite mer hetta.



Kockens tips:

Byt ut den torkade myntan till t.ex koriander eller thaibasilika och du har en helt annan sås.

Morotsboll med svampdoftande matveterisotto

	PRODUKT	VARUMÄRKE	ART.NR.	ANT. PORT.
3 kg	Morotsbollar	Tasty	7552	25

Svampdoftande matveterisotto:

1 kg matvete
Vatten till kokning
300 g champinjoner
60 g gul lök, finhackad
20 g OSCAR Grönsaksbuljong, granulat
36 g OSCAR Svampfond, flytande koncentrat
120 g parmesanost, fint riven
5 msk matolja
50 g smör
Svartpeppar
Salt
Färsk persilja



Metod:

Koka matvetet enligt anvisningarna i vatten och grönsaksbuljong.

Sila av vätskan/koklagen i en kastrull och spara den.

Låt matvetet svalna.

Sveta finhackad gul lök i matolja. Skiva eller dela champinjonerna och tillsätt dessa i löken.

Låt svampens vätska långsamt reducera bort.

Tillsätt matvetet och en del av koklagen.

Låt koka upp och stäng av värmen.

Tillsätt svampfond, riven parmesan och smör.

Rör tills ost och smör smält och matveterisotton börjar bli krämig.

Tillsätt lite mer av koklagen tills risotton har rätt konsistens. Tillsätt grovhackad persilja.

Smaka av med salt och peppar.



Kockens tips:

Toppa matveterisotton med t.ex karamelliserad lök och färsk timjan.

Risotton passar även utmärkt till bakad fisk.



Morotsboll med äppeltzatziki och klyftpotatis

	PRODUKT	VARUMÄRKE	ART.NR.	ANT. PORT.
3 kg	Morotsboll EKO	Tasty	7552	25
4 kg	Potatishalvor	Peka	112682	

Äppeltzatziki

1 liter turkisk yoghurt
250 g gurka
250 g äpple
2 msk pressad vitlök
30 g OSCAR Grönsaksfond
2 msk honung
2 msk olivolja
2 msk sweet chili

Metod:

Riv gurka och äpple, tillsätt salt och låt rinna av.

Blanda i alla övriga ingredienser och smaka av med salt och svartpeppar.

Rosta potatishalvorna i ugn 175 ° i ca 15 minuter.



Kockens tips:

Byt ut vitlök mot dill och du har en perfekt sås till fisk

Grönkålsboll med vegansk gräddsås och kokt parisiennepotatis

	PRODUKT	VARUMÄRKE	ART.NR.	ANT. PORT.
3 kg	Grönkålsboll EKO	Tasty	7553	25
3 kg	Parisienne potatis, standard	Peka	117890	

Vegansk gräddsås:

- 8 dl havremjölk
- 4 dl vatten
- 4 dl havregrädde
- 60 g OSCAR Demi Glace koncentrat
- Ca 10 g majsstärkelse
- 40 g tomatpuré
- 10 g ättikssprit 12%
- 20 g svartvinbärssaft koncentrat
- Salt

Metod:

Koka upp vatten, mjölk och grädde med majsstärkelse.

Tillsätt Demi Glace koncentrat, tomatpuré, saftkoncentrat och ättikssprit.

Låt koka och smaka av med salt.

Servera med lingonsylt.



Kockens tips:

Är såsen för sur? Prova med lite sirap i såsen.

Är såsen för salt? Lägg i ett par potatisar som får koka med en stund

Grönkålsboll med ratatouille och couscous

	PRODUKT	VARUMÄRKE	ART.NR.	ANT. PORT.
3 kg	Grönkålsboll EKO	Tasty	7553	25

Ratatouille:

600 g zucchini
300 g aubergine
300 g röd paprika
300 g gul lök
10 g vitlök
3 msk matolja
1 liter krossad tomat
25 g tomatpuré
1 tsk torkad Timjan
1 tsk torkad Oregano
1 tsk torkad Dragon
10 g OSCAR Grönsaksbuljong, granulat
20 g OSCAR Demi Glace, koncentrat
40 g OSCAR Vitvinspasta
10 g strösocker
4 dl vatten
Salt och peppar



Metod:

Tärna grönsakerna, grovhacka lök och vitlök och vänd dessa i matolja, salt och peppar.

Baka i 170 ° ca 20 minuter tills mjuka.

Koka upp krossad tomat, tomatpuré, Grönsaksbuljong, Demi Glace och Vitvinspasta.

Tillsätt de torkade örterna och strösocker.

Häll i de mjukbakade grönsakerna och ev. juice från blecken samt 4 dl vatten. Låt det koka ihop och smaka av.



Couscous:

1 liter Vatten
1 liter Couscous
5 gram OSCAR Grönsaksgranulat lågsalt

Metod:

Blanda Couscousen med OSCAR Grönsaksbuljong granulat i bleck.

Koka upp vatten och slå över.

Plasta blecken och låt vila i 10 minuter.

Rör om så att couscousen finfördelas. Klart att servera.



Kockens tips:

Baka av grönkålsbollarna och låt koka med i ratatouillen och servera med pasta.

Grönsaksbiff med grillade grönsaker, kålsallad, hummus och tunnbröd

	PRODUKT	VARUMÄRKE	ART.NR.	ANT. PORT.
3 kg	Grönsaksbiff EKO	Tasty	7557	25
1 Krt	Tunnbröd	Polarbröd	142	

Grillade grönsaker

1 kg aubergine
1 kg zucchini
1 kg paprika
½ kg rödlök
60 g OSCAR Rostad smak
1½ dl matolja
3 msk torkad oregano
3 tsk paprikapulver
Salt och peppar

Metod:

Skiva grönsakerna i ca 1 cm tjocka skivor.

Blanda ihop matolja, OSCAR Rostad smak, oregano, paprikapulver, salt och peppar till en marinad.

Vänd grönsakerna noggrant i marinaden och låt gärna stå svalt över natten. Blecka och grilla de marinerade grönsakerna i ugn. Rör om då och då för jämn tillagning och färg.



Kålsallad:

800 gram färsk rödkål
15 gram OSCAR Fermenterad Peppar
10 gram salt

Metod:

Skiva kålen tunt och smaka av med pepparpasta. Låt den gärna stå över natten för att ta smak.

Hummus:

700 g kikärter
3 dl matolja
15 g OSCAR Citronpasta
3 tsk spiskummin
3 msk sesamolja
1½ tsk malna korianderfrön
1 st vitlöksklyfta
Salt

Metod:

Häll av de färdigkokta kikärtorna och lägg i en stor hink. Tillsätt vitlök, citronpasta, spiskummin, korianderfrön och salt. Mixa detta medan matoljan tillsätts i tunn stråle. Om hummusen blir för tjock kan lite kikärtsvatten tillsättas under mixningen.



Kockens tips:

Denna rätt är perfekt att servera de dagar du har mindre tid i köket. Allt kan förberedas dagen innan och stå klart i bleck.

Grönsaksbiff med curry och äppelsås med potatisbakelse

	PRODUKT	VARUMÄRKE	ART.NR.	ANT. PORT.
3 kg	Grönsaksbiff EKO	Tasty	7557	25
3 kg	Potatisbakelse	Peka	137864	

Curry- och äppelsås

1 l äppeljuice
180 g äppelmos
1 liter vatten
3 st gul lök
1 msk vitlök
5 msk gul curry torkad
35 g OSCAR Grönsaksbuljong, granulat
2 msk matolja
20 g råsocker
2 msk äppelcidervinäger
1 msk majsstärkelse
Salt



Metod:

Sveta hackad lök, vitlök och currypulver i matolja på låg värme.

Slå på sockret och låt det karamelliseras.

Tillsätt vatten, äppeljuice, äppelmos samt grönsaksbuljong och låt koka upp.

Mixa slät.

Red av med majsstärkelse och smaka av med salt.

Skär varje rulle av potatisbakelse i 5-6 torn. Baka av i ugn på 175° i ca 15-20 minuter.



Kockens tips:

För att spara tid kan ni skära upp och blecka potatisbakelserna dagen innan och förvara i kyl. Testa att toppa bakelsen med någon god ost och hackad grönsak innan ni gratinerar eller varför inte en skiva äpple?





Från idé till recept

Alla recept är framtagna efter en idé av Marcus på Säljpartner. Under ett par dagar så arbetade vi fram recepten på det idylliska Grand Hôtel Mölle längst ut på Kullahalvön, bara ett stenkast från havet.

Vi hoppas att du ska finna våra recept fulla av inspiration och glädje. Det är viktigast vid matlagning!

Hör gärna av dig om du har något tips och skicka gärna ett foto till oss på info@saljpartner.com.

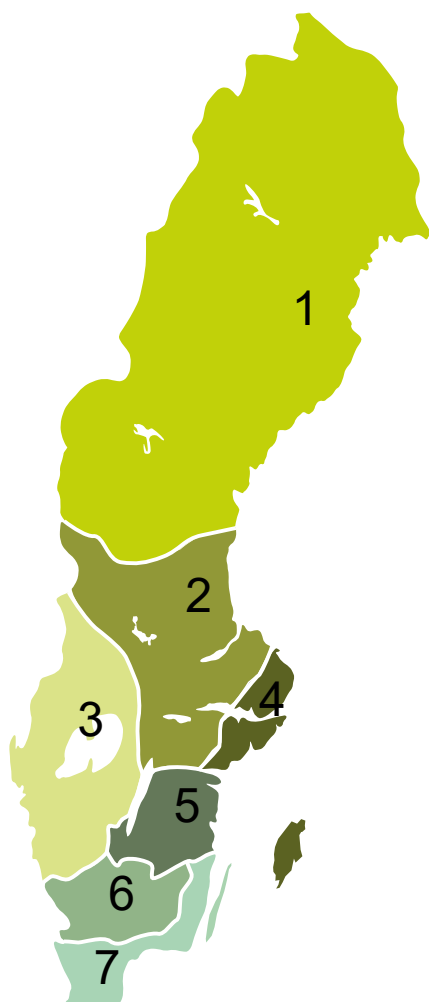


På din sida

SÄLJPARTNER
HÄLL & CO

Vår styrka är vår säljkår med gedigen utbildning och nära kontakt med marknaden. Vi är ett team där både administration och säljorganisation jobbar med ett selekterat antal uppdragsgivare med hög kvalitet och renommé för att ge dig det bästa marknaden kan erbjuda.

Du finner alla i teamet på www.saljpartner.com under "kontakter".



1. David Kallin

Tel mobil. 070-609 59 72

david.kallin@saljpartner.com

2. Susanne Ivarsson

Tel mobil. 070-860 02 68

susanne.ivarsson@saljpartner.com

3. Emma Axstål

Tel mobil. 070-609 09 33

emma.axstal@saljpartner.com

4. Tiina Ihatsu Harder

Tel mobil. 070-609 23 25

tiina.ihatsu_harder@saljpartner.com

4. Birgitta Lindholm

Tel mobil. 070-733 56 02

birgitta.lindholm@saljpartner.com

5. Vakant

Kontakta Lars Persson vid frågor

6. Lars Persson

Tel mobil. 070-609 64 52

lars.persson@saljpartner.com

7. Marcus Karlsson

Tel mobil. 070-292 46 25

marcus.karlsson@saljpartner.com

Försäljningschef

Lars Persson

Tel mobil. 070-609 64 52

lars.persson@saljpartner.com

Senior KAM

Thomas Ljusberg

Tel mobil. 070-269 99 47

thomas.ljusberg@saljpartner.com

KAM

Tomas Johansson

Tel mobil. 070-609 58 30

tomas.johansson@saljpartner.com

Våra uppdragsgivare





Merhavs fiskmat är i framkant med spårbarhet och matsäkerhet, nu med egenmärkning Nordiska hav och Svenskproducerad. Sjömat av bästa kvalitet för dig och dina kunder. Läs mer på vår hemsida om miljösatningen, www.saljpartner.com



Högkvalitativa potatisprodukter när man vill förenkla vardagen och göra den till fest. Peka är marknadsledande inom kylda potatisprodukter.



Ledande inom vegetarisk ekologisk kost med hög proteinhalt. Tasty ADG Använder endast svenska ekologiska råvaror. Produkterna är baserade på ekologisk havre från Sverige.



Allt bröd från Polarbröd är mjölkfritt och enbart bakat på ingredienser med vegetabiliskt ursprung och fritt från bl.a. sesam och nötter. All vår info finner du på www.dabas.se