

tasty.

ALLT DET GODA



Bulgursallad

25 portioner 180 g per portion

Ingredienser:

275g Svarta hackade oliver
150g Solroskärnor
250g Soltorkade tomater,
hackade
150g Smör
50g Vitlök, pressad
1dl Olivolja
1 tsk Salt
1 krm Svartpeppar
150g Tomatpuré
40g Persilja fryst hackad
1,25kg Krossade tomater
2,5kg Bulgur kokt (1kg råvikt)
Tillsätts sist till övriga råvaror

Tillagning:

Rosta solroskärnor och vitlök i ugnen med smör.
Värm olja i kittel och tillsätt rosta-
de ingredienserna & tomaten.
Tillsätt alla andra ingredienser
d.v.s. oliver, tomatpure, soltorkad
tomat och krossad tomat (allt
utom bulgur).
Kyl!
Blanda med kokt bulgur.

Risotto med gurkmeja

25 portioner 160 g per portion

Ingredienser:

250g Gul lök, hackad
1L Hackade färsktomater
1,75L Vatten
750g Risotto ris, råvikt
1tsk Gurkmeja
2tsk Salt
1krm Vitpeppar
3cl Kycklingfond, koncentre-
rad på flaska
150g Riven hårdost
(ex Grana Padano)
10g Persilja, fryst hackad
0,5dl Olivolja
20g Vitlök, pressad
2dl Grädde
0,75dl Vitt vin

Tillagning:

Värm ris, olivolja, gurkmeja och
tillsätt lök, vitlök och vitpeppar
i kittel. Låt fräsa tills riset fått en
klar färg.
Tillsätt vatten, salt, hackad tomat,
vitt vin, grädde och kycklingfond.
Sjud ca 20 min. När riset är klart,
ta ner värmen och tillsätt riven
ost och persilja.

Risotto Tomat

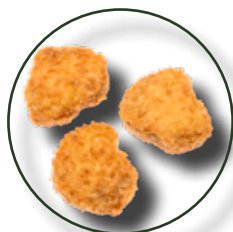
25 portioner 160 g per portion

Ingredienser:

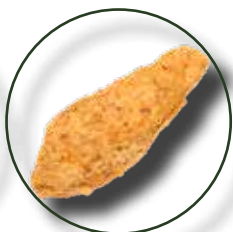
250g Gul lök, hackad
1kg Passerade tomater
1,75L Vatten
750g Risotto ris, råvikt
50g Tomatpuré
2 tsk Salt
1 krm Svartpeppar
3cl Kycklingfond, koncentre-
rad på flaska
150g Riven hårdost
(ex. Grana Padano)
10g Persilja, fryst hackad
0,5dl Olivolja
25g Vitlök, pressad
2dl Grädde
0,75dl Rödvin

Tillagning:

Värm ris, olivolja, tomatpuré och
tillsätt lök, vitlök och svartpeppar
i kittel. Låt koka medan du rör, tills
riset fått klar färg.
Tillsätt vatten, salt, passerad
tomat, rödvin, grädde och kyck-
lingfond. Sjud ca 20 min. När riset
är klart, ta ner värmen och tillsätt
riven ost, persilja och stärkelse vid
behov.



Hönsnuggets 20 g



Hönsschnitzel 65 g



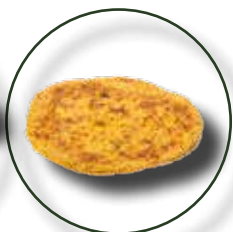
Grönsaksboll 16 g
morot



Grönsaksboll 16 g
grönkål



Grönsaksnuggets 16 g



Grönsaksbiff 50 g