



Skånemejerier



# HÅLLBAR LUNCHMENY

12 smarta recept för storköket

En säsonganpassad råvarukorg med mycket svenskproducerat är nyckeln till en matsedel som är bra för både klimat och hälsa. Låt dig inspireras av en samling färgsprakande luncher som tar sin utgångspunkt i allt det goda som vårt svenska jordbrukslandskap har att erbjuda.

Vilka val kan vi göra i vår vardag för att på ett enkelt sätt bidra till en hållbar utveckling? Naturvårdsverket har gjort en omfattande kartläggning av svenskarnas konsumtionsvanor och konstaterar att vi kan minska vårt klimatavtryck betydligt genom att välja svenska livsmedel istället för importerade.\*

Den svenska matproduktionen, vad gäller såväl frukt och grönt som mejeriprodukter och kött, har nämligen en betydligt mindre påverkan på miljö och klimat än det globala genomsnittet. Om man till exempel tittar på de svenska mejeriprodukterna är klimatavtrycket hela 44 % mindre.\*\*

Vad kartläggningen också visar är att nästan två tredjedelar av den svenska matkonsumtionens klimatpåverkan idag kommer från mat som producerats utomlands. Det betyder att det finns en stor förbättringspotential, och här har vi som arbetar inom olika delar av livsmedelskedjan ett särskilt stort ansvar.

#### Välj inte bort, välj svenskt!

Om du tänker att säsongbetonade, närproducerade råvaror bara är något för finkrogarna är det dags att tänka om.

De här recepten har vi tagit fram för helt vanliga lunchrestauranger som vill servera nyttig, modern och samtidigt klimatsmart mat. Vi har utgått från Livsmedelsverkets matcirkel för en hälsosamt varierad kost och en stor del av ingredienserna kan du hitta som svenskproducerade till rimligt pris. Recepten är gjorda för resurs-effektiv tillagning, i bleck i storköksugn.

På Skånemejerier har vi ett synsätt som vi kallar "bättre tillsammans" och med det menar vi att istället för att välja bort grupper av livsmedel kan man med klimatsmarta och ansvarsfullt producerade varor skapa en balanserad kost som täcker in hela matcirkeln. En säsonganpassad råvarukorg som innehåller mycket grönt och närproducerat är ett bra val för både hälsan och miljön.

\* Miljöpåverkan från svensk konsumtion – nya indikatorer för uppföljning, slutrapport för forskningsprojektet PRINCE, Naturvårdsverket 2018

\*\* Greenhouse Gas Emissions from the Dairy Sector – A Life Cycle Assessment, Food and Agriculture Organization of the United Nations 2010



# FISKLÅDA MED SPETSKÅL

#### 25 PORTIONER

1 500 g lax, tärningar  
1 500 g torsk, tärningar  
2 kg potatis, stora tärningar, blancherad  
300 g salladslök, strimlad  
300 g morot, strimlad  
3 msk gula senapsfrön  
200 g sojaböner  
300 g spetskål, strimlad  
300 g kålrot, tärningar  
2 dl dill, skuren  
1 dl rapsolja  
salt och vitpeppar

Blanda alla ingredienser och krydda med salt och vitpeppar.

#### Sås

300 g Président Färskost Tartimalin  
300 g Lindahls Kvarg 9,2 %  
2 dl flytande grönsaksbuljong

Blanda alla ingredienser och lägg såsen i botten på ett bleck. Lägg fiskblandningen över, men blanda inte. Baka av i ugn på 150°C kombi 60 % ånga i ca 15 min.

#### Grönkålspesto

400 g grönkål, repad  
3 dl solroskärnor  
2 msk vitlök, pressad  
4 dl rapsolja

4 dl Président Färskost Tartimalin

Mixa grönkål, solroskärnor och vitlök. Tillsätt rapsolja försiktigt. Blanda i färskost.



#### SVENSK RÅVARA

## Kål för fin- smakare

Kål är en brokig grönsaksfamilj med ett flertal olika sorter som odlas i Sverige. Den smakrika grönkålen är en verklig vitaminbomb som skördas under vintermånaderna. Under sommar och höst kommer den läckra spetskålen som ett lyxigare alternativ till vitkålen.



# BLOMKÅLSGRATÄNG MED ZUCCHINIBIFFAR



## SVENSK RÅVARA

### allroundgrönsaken

Zucchini, squash, courgette. Zucchini har många namn, men är fler användningsområden. Den svenskodlade zucchini har en mild smak och de gula blommorna är en fin och ätlig dekoration. Grönsaken är snål på energi men rik på fibrer och antioxidanter.



## 25 PORTIONER

### Blomkålsgratäng

2 dl persilja, hackad  
2 dl gräslök, torkad  
4 kg stora blomkålsbuketter, blancherade  
500 g Hjordnära Crème Fraiche  
500 g Ljuva Ostcrème Original  
salt och svartpeppar  
200 g Allerum Präst, riven

Lägg örterna ovanpå blomkålen och blanda med crème fraiche, ostcrème, salt och peppar i ett bleck. Avsluta med riven ost och baka av i ugn på 180°C kombi 10 % ånga ca 15–20 min eller tills att osten har fått lite färg och blomkålen mjuknat, men fortfarande har en hel del textur kvar.

### Zucchini-biffar

8 st ägg  
4 dl vetemjöl  
6 st zucchini, grovt riven med skal (krama ur innan inblandningen)  
5 dl Ljuva Ostcrème Original  
3 dl Lindahls Kvarg 9,2%  
3 dl Président Färskost Tartimalin  
400 g vita bönor, kokta och avrunna  
salt och peppar  
smör/olja att steka i

Blanda ut ägg och vetemjöl i en matberedare så att det inte blir några klumpar knar i smeten. Blanda ner resten av ingredienserna till en grov smet. Forma till biffar och stek. Det kan vara nödvändig att justera mjölmängden om biffarna blir rinniga.

### Tomat- och dillsallad

500 g tomater, klyftade  
30 g dill, grovt skuren  
½ dl vitvinsvinäger  
½ dl olivolja  
Flingsalt och svartpeppar

Blanda alla ingredienser och smaka av med salt och peppar.

## SVENSK RÅVARA

### Rena välgörenheten

Honung är inte bara en fin smaksättare. När du köper svensk honung stödjer du den biodling som behövs för pollineringen av många av våra odlade och vilda växter (och en stor del av det vi äter).



## 25 PORTIONER

500 g gul lök, finhackad  
1 dl olivolja  
400 g zucchini, i små bitar  
4 msk vitlök, finhackad  
4 msk spiskummin, malen  
2 msk koriander, malen  
4 msk paprikapulver  
2 msk chiliflakes  
1 dl tomatpuré  
1 200 g körsbärstomater, konserverade  
5 msk flytande honung  
15 st ägg  
750 g Président Tartimalin Färskost  
5 dl Hjordnära Crème Fraiche

Stek lök i olivolja tills den mjuknat och tillsätt zucchini, vitlök och de torkade kryddorna och låt steka ytterligare någon minut. Tillsätt tomatpuré, körsbärstomater och honung och bland försiktigt. Lägg över allt i ett bleck. Salta och peppa. Gör gropar i tomatsåsen och knäck i äggen. Blanda färskost och crème fraiche och tryck ner i tomatsåsen runt omkring äggen. Spara gärna en liten del av färskostblandningen att toppa med efteråt. Baka av i ugn på 175°C kombi 15 % ånga i ca 30 min.

### Citrondressad grönkål

300 g grönkål, repad och grovt hackad  
150 g bondbönor, kokta  
6 st citroner, zest och 1 dl saft  
½ dl rapsolja  
salt och malen vitpeppar

Blanda ingredienserna och smaka av med salt och peppar.

## TILLBEHÖR

### Färskostscrème

200 g Président Tartimalin Färskost  
200 g Hjordnära Crème Fraiche  
5 msk honung  
50 g spenat, grovt hackad

Blanda alla ingredienser.

### Brödkrutonger på gårdagens bröd

1 l bröd, skurna i krutonger  
½ dl rapsolja  
salt

Blanda och rosta i ugn på 180°C i ca 15 min, rör om då och då.



# KRYDDSTARK SHAKSHUKA

SVENSK RÅVARA

## Paljväxter på tillväxt

Böner, linser och ärter är inte bara rika på protein utan också B-vitaminer och mineraler. Mycket är importerat men den svenska produktionen är på tillväxt. Det kan handla om gröna ärter och bruna böner, men också grärter, bondböner och gotlandslinser.



25 PORTIONER

### Tomatsås

200 g gul lök, hackad  
2 st vitlöksklyftor, hackade  
rapolja  
2 msk paprikapulver  
300 g palsternackor, strimlade  
1,5 l Gotlandslinser, kokta, sköljda  
600 g krossade tomater  
300 g morötter, strimlade  
2 st grönsaksbuljongtärningar  
1 dl tomatpuré  
2 tsk Sambal Oelek  
salt och peppar  
2 msk valfria kryddor,  
till exempel oregano, timjan, persilja

Stek lök och vitlök i varm olja tills den är blank. Tillsätt paprikapulver och palsternackor och låt fräsa. Tillsätt linser, krossade tomater, vatten (ca 1 l), morötter, buljongtärningar, tomatpuré och Sambal Oelek. Låt koka under lock ca 20 min på svag värme. Rör runt då och då. Smaka av med salt och peppar och valfria örter kryddor som basilika/persilja/oregano.

### Solrosgrädd

4 dl solroskärnor  
5 dl Hjordnära Vispgrädd  
2 l Hjordnära Mjöl 3 %  
300 g Lindahls Kvarg 9,2 %

Rosta solroskärnorna i en torr stekpanna eller i ugn, mixa med grädd och mjölk tills den blir helt slät. Blanda ner kvargen och rör ut.

### Montering

1 kg lasagneplattor  
2 dl Allerum Präst, riven

Smöra en långpanna och lägg ett lager tomatås i botten. Varva med lasagneplattor, tomatås och solrosgrädd. Avsluta med ett lager solrosgrädd och strö över ost. Baka av i ugn på 185°C kombi 25 % ånga i ca 20 min.



# GOTLÄNDSK LINSLASAGNE



# QUINOABIFFAR MED GRÖNÄRTHUMMUS

25 PORTIONER

300 g quinoa, kokt  
300 g zucchini, urkärnad, grovt riven  
och avrunnen  
3 dl Lindahls Cottage Cheese  
3 dl Hjordnära Crème Fraiche  
8 st ägg  
150 g soltorkade tomater, finhackade  
300 g Président Färskost Tartimalin  
6 st vitlök, finhackade  
2 dl basilika, finskuren  
3-4 dl vetemjöl  
salt och peppar  
rapolja och smör att steka i

Blanda alla ingredienser, forma till biffar och stek i ugn eller på stekbord.

### Picklade rotfrukter

5 dl ättika 12 %  
2 dl rösocker  
1,5 l vatten  
1 lagerblad

1 msk gula senapsfrö  
150 g morot, tunt hyvlad  
150 g palsternacka, tunt hyvlad  
30 g vitlök, finhackad  
250 g sojaböner

Koka upp lagen och låt svalna.  
Slå över rotfrukterna.

### Grönärthummus

500 g gröna ärter  
200 g gul lök, finhackad och brynt  
200 g Président Färskost Tartimalin  
½ dl rapolja  
1 msk citronzest  
salt och vitpeppar

Mixa ärter till en grov puré, tillsätt lök och färskost. Mixa vidare och smaka av med citronzest, salt och vitpeppar.



# VEGOGRATÄNG

25 PORTIONER

1,5 kg pasta, kokt (2 kg okokt)  
300 g quinoa, kokt  
250 g broccoli, blancherade buketter  
200 g salladslök, stora bitar  
150 g sojaböner  
200 g tomater, klyftade  
150 g spenat  
salt och svartpeppar  
6 dl Salakis Turkisk Yoghurt  
6 dl Lindahls Kvarg 9,2 %  
1 dl Sambal Oelek

Blanda alla ingredienser utom yoghurt, kvarg, och Sambal Oelek försiktigt.  
Blanda yoghurt, kvarg och Sambal

Oelek och rör i pastablandningen.  
Baka av i ugn 175°C kombi 20 % ånga i 15-20 min.

### Äppel- och betsallad

500 g gul- eller rödbeta, tunt hyvlad  
150 g grönt äpple, klyftor  
1 dl dill, skuren  
1 dl kaporis  
0,20 dl kallpressad rapolja  
½ dl äppelcidervinäger  
1 tsk salt  
svartpeppar

Blanda alla ingredienser.



SVENSK RÅVARA

## Nationalfrukten

Långt ifrån alla frukter går att odla i vårt nordiska klimat, men i södra Sverige frodas en mängd fantastiska äppelsorter. Svenska äpplen har en fyllig smak och ett tunt skal som gör att frukterna behåller sina vitaminer under lagringen.

# ROTFRUKTSGRATÄNG



## 25 PORTIONER

2 kg potatis av mjölig sort, skivad med skal  
300 g morot, klyftad  
3 st palsternackor, tvättade och delade  
300 g rotselleri, skalad och tärnad  
300 g kålrot, skalad och tärnad  
6 st vitlöksklyftor, pressade  
6 tsk timjan  
1 l Ljuva Ostrème Original  
½ l Hjordnära Vispgrädde  
3 dl Lindahls Kvarg 9,2 %  
3 msk salt  
1 msk peppar

Blanda alla ingredienserna och baka av i ugn på 175°C kombi 15 % ånga i ca 30 min.

## Gräörter

1 l gräörter, kokta och avrunna  
½ dl rapsolja  
2 msk starkt paprikapulver  
2 msk flingsalt

Blanda alla ingredienser och rosta i bleck på 175°C torr värme i ca 10 min.

## Honungsyoghurt

1 l Salakis Grekisk Yoghurt  
1 dl honung  
200 g rödlök, hackad  
2 msk tomatflakes

Blanda alla ingredienser.

## SVENSK RÅVARA

### Fiberrikt till lågpris

Kålrot, rotselleri och palsternacka är några av de svenska rotfrukter som säljs till bra pris året om. Rotfrukterna är rika på bland annat C-vitamin och med sitt höga fiberinnehåll är de en mättande och viktig del av en balanserad kost.



# ROTFRUKTSGULASCH

## 25 PORTIONER

2 kg potatis, bitar  
500 g gulbetor, bitar  
1 kg morot, bitar  
1 kg rotselleri, bitar  
6 st gul lök, finhackade  
6 st vitlöksklyftor, finhackade  
250 g tomatpuré  
6 l liter grönsaksbuljong  
1 dl paprikapulver  
2 msk kummin  
½ dl chilipulver  
1 dl persilja, hackad  
salt och vitpeppar

Rosta rotsaker och lök lätt i ugn. Lägg över rotsaker och lök i en gryta och tillsätt tomatpuré, grönsaksbuljong och alla kryddor utom persilja. Sjud på medelhög värme tills rotsakerna är tillräckligt mjuka. Dekorera med persilja.

## Yoghurttopping

7 dl Salakis Turkisk Yoghurt  
2 st citron, zest och saft  
1 dl rapsolja  
persilja, hackad

Blanda alla ingredienser.



# KYCKLINGFÄRSLIMPA MED ROSTAD PUMPA

## 25 PORTIONER

3 dl bondböner, kokta och malda  
5 dl hirs, kokt  
3 dl Lindahls Kvarg 9,2 %  
7 st ägg  
6 st vitlöksklyftor, finhackad  
2000 g kycklingfärs  
2 dl persilja, hackad  
1½ tsk salt  
1 msk peppar

Blanda alla ingredienser och gör ett stekprov. Justera eventuellt smak och konsistens. Forma limpor i ett bleck och baka av på 175°C 10 % combi tills 72°C kärntemperatur.

## Rostad pumpa

1300 g pumpa, skalad och tärnad  
1 dl rapsolja  
salt och vitpeppar  
tomat- eller chiliflakes

Blanda pumpa och rapsolja. Krydda och stek i ugn i ca 15 min.

## Honung & chilidippa

3 dl Hjordnära Crème fraîche  
2 dl Lindahls Kvarg 9,2 %  
1 dl flytande svensk honung  
50 g salladslök, fint skivad  
rapsolja  
flingsalt

Blanda alla ingredienser och ringla över lite rapsolja och flingsalt.



# HÖGREVSGRYTA MED ÄPPELKRÄM

## 25 PORTIONER

3 kg högre, tärnad  
1 torkad chipotle, hackad  
200 g fänkål, strimlad  
400 g morötter, skivade  
300 g gul lök, klyftad  
3 dl koncentrerad grönsaksbuljong  
4 l vatten  
5 dl svarta bönor, kokta  
8 dl adzukibönor, kokta  
5 dl Hjordnära Vispgrädde  
5 dl Ljuva Ostcrème Original  
1 knippe färsk bladpersilja,  
till dekoration  
salt och peppar

Fräs upp högre, chipotle, fänkål, morötter samt lök på hög värme. Låt köttet få färg och yta. Slå på vatten efter några minuter och låt det puttra upp. Lägg över allt på bleck och låt puttra ytterligare 3 timmar i ugn. Tillsätt vispgrädde, ostcrème och bönor strax före servering och gör ett uppkok. Smaka av med salt och peppar.

### Äppelkräm

200 g Lindahls Kvarv 9,2%  
200 g Salakis Turkisk Yoghurt  
150 g osötat äppelmos  
2 msk honung

Blanda alla ingredienser väl.



# ROSTADE ROTFRUKTER MED MUNGBÖNOR OCH DILLTZATSIKI

## 25 PORTIONER

2 kg potatis, tvättad, klyftor med skal  
500 g morötter, klyftor  
300 g rödlök, klyftor  
300 g spetskål, grova bitar  
300 tomat, delade eller skivade  
300 g Président Färskost Tartimalin  
200 g oliver, urkärnade  
ett knippe färsk rosmarin  
4 st citron, skivor  
salt och svartpeppar  
2 dl rapsolja  
2 dl persilja, hackad

Blanda alla ingredienser utom persiljan i ett bleck. Baka av i ugn på 175°C kombi 15% ånga i ca 15 min eller tills potatisen känns färdig. Strö över persiljan och servera.

### Rostade mungbönor

15 dl mungbönor, kokta  
½ dl rapsolja  
2,5 msk salt  
1 msk grovt mald svartpeppar  
2 msk starkt paprikapulver

Sätt ugnen på 200°C. Låt bönorna rinna av. Blanda bönor med olja och kryddor och häll ut dem på en bakplåtspappersklädd plåt. Rosta i mitten av ugn i ca 10 min. Servera direkt.

### Dilltatziki

450 g gurka, urkärnad och riven  
5 dl färsk dill, skuren  
5 st vitlöksklyftor, finhackade  
1 msk salt  
1,25 l Salakis Turkisk Yoghurt  
5 tsk citronsaft och 2 tsk zest  
2 tsk svartpeppar  
1 dl flytande honung

Blanda alla ingredienserna och smaka av. Låt vila i minst tre timmar.

# KYCKLINGGRYTA MED TOMAT OCH SPETSKÅL



## 25 PORTIONER

200 g gul lök, grova bitar  
1 dl rapsolja  
300 g paprika, grova bitar  
20 g vitlök, grovhackad  
2 röd chili, finhackad  
2 msk paprikapulver  
salt och peppar  
800 g krossade tomter  
300 g Président Färskost Tartimalin  
300 g Hjordnära Crème Fraiche  
500 g spetskål  
350 g hirs, blancherad  
1800 g kycklingfilé, stora bitar

Stek lök i olja i en stekpanna tills den får färg. Vänd i paprika, vitlök och chili och låt steka med en stund. Tillsätt paprikapulver, salt, peppar och fortsätt steka en stund under omrörning. Häll på tomater, färskost och crème fraiche och rör om. Låt såsen sjuda under lock i ca 15 min. Krydda den tärnade kycklingen med salt och peppar och stek i ugn eller på stekbord. Lägg över kycklingen i tomatsåsen och låt den puttra med i ca 15 min tills den är genomstekt.

### Linssallad

8 dl gröna linser, torkade  
4 dl persilja, finhackad  
2 dl mynta, finhackad  
1 dl olivolja  
3 st vitlöksklyftor, finhackade  
1–2 st citroner, zest och saft  
1 tsk spiskummin  
salt och peppar  
3 st grön paprika, tärnad  
4 st röd paprika, tärnad  
2 st gurka, urkärnad och tärnad  
4 tomat, urkärnade och tärnade

Koka linser och blanda med persilja och mynta. Hetta upp 2 msk olivolja och fräs vitlök på låg värme ca 5 min tills den får lite färg. Blanda i citron, spiskummin och salt och peppar. Låt svalna i kyl. Blanda samtliga ingredienser innan servering.

## SVENSK RÅVARA

### Klimatsmart kött

Så kallat fullvärdiga proteiner, med alla de aminosyror vi behöver, finns bara i animaliska livsmedel. Svensk köttproduktion utmärker sig med sin goda djursorg och en jämförelsevis låg klimatpåverkan. Högre av nöt är ett smakrikt kött perfekt för långkok.





**HJORDNÄRA  
MJÖLK 3%**  
Art nr: 50135



**HJORDNÄRA  
VISPGRÄDDE 40%**  
Art nr: 52497



**ALLERUM  
PRÄST**  
Art nr: 109211



**PRÉSIDENT FÄRSKOST  
TARTIMALIN 1 kg**  
Art nr: 1450



**LINDAHL  
NATURELL KVARG 2 kg**  
Art nr: 54640



**HJORDNÄRA  
CRÈME FRAICHE 2 kg**  
Art nr: 52540



**SALAKIS GREKISK  
YOGHURT 5 kg**  
Art nr: 10417



**SALAKIS TURKISK  
YOGHURT 5 kg**  
Art nr: 10411



**LJUVA ÖSTCRÈME  
ORIGINAL 3,2 kg**  
Art nr: 2900



**Skånemejerier**

storhushall.skånemejerier.se

