



NU ÄVEN
SOM LAKTOSFRI!



Ljuva®
**GRATÄNGER,
SOPPOR OCH SÅSER**

VARDAGSHJÄLTAR I STORKÖKET

Ljuva Ostcrème är särskilt utvecklad för storkökets förutsättningar och behov. Ljuva ger smak och konsistens åt allt från grytor och gratänger till soppor och såser.

Med 15 % fett och hela 10 % protein är Ljuva ett bra ingrediens för att få till bra näringsinnehåll. Här kan du ta del av några rätter som är lätta att förbereda, har en god ekonomi och bra näringsvärde. Och som kan bli dina nya favoriter!

Prova också nyheten Ljuva Ostcrème Laktosfri som har samma fylliga smak som Ljuva Ostcrème Stark och passar för matgäster som vill undvika laktos.

Fler recept med Ljuva hittar du på storkushall.skanemejerier.se

Vi tillverkar Ljuva Ostcrèmen på vårt mejeri i Kristianstad, av mjölk och grädde från svenska kor och fyllig cheddarost. Välj mellan Original, Stark och Laktosfri.



Ljuva Ostcrème Original
Med mild smak av cheddar



Ljuva Ostcrème Stark
Med fyllig smak av cheddar



Ljuva Ostcrème Laktosfri
Laktosfri, med fyllig smak
av cheddar

PASTAGRATÄNG

30 PORTIONER

- 800 g lök, finhackad
- 150 g vitlök, finhackad
- 250 g smör
- 100 g vetemjöl
- 2 liter mjölk
- 30 g torkad grönsaksbuljong
- 1,2 kg Ljuva Ostcrème
- 3 kg champinjoner, ansade och delade
- 60 g citronzest
- 4,5 kg kokt pasta, t ex Rigatoni
- 200 g Allerum Präst, riven
- 80 g hackad persilja

Till servering:
2,25 kg salladsbuffé
 (75 g per portion)

Fräs lök och vitlök i 100 g smör sakta, utan att den får färg tills det är mjukt. Pudra på mjölet och buljong, späd med mjölk. Låt det koka upp och koka sakta 5 minuter under omrörning. Blanda i Ljuva Ostcrème och smaka av med salt och svartpeppar.

Stek champinjonerna i smöret på hög värme tills de fått fin färg.

Blanda samman sås, pasta, svamp och citronzest, smaka av med salt och peppar. Lägg blandningen på smorda blecken och strö över riven ost.

Baka i ugn, 175° i ca 20 minuter tills gratängerna fått fin färg och är genomvarma (72° kärntemperatur i blecken). Garnera med persilja och svartpeppar.

Näringsvärde per portion:	
Fett	34 g
Protein	25 g
Kolhydrater	59 g



FISKGRATÄNG

30 PORTIONER

300 g	lök, hackad
150 g	smör
65 g	vetemjöl
1 liter	vatten
30 g	torkad grönsaksbuljong
1,2 kg	Ljuva Ostcrème
300 g	chilisås (typ Heinz)
150 g	koncentrerad apelsinjuice
4,5 kg	vit fiskfilé, t ex sej eller torsk
250 g	strimlad purjolök
50 g	dill till garnering

Till servering

4,5 kg	kokt potatis (150 g per portion)
1 kg	råkost/morötter (35 g per portion)

Fräs löken i smöret några minuter, pudra på mjölet och buljongpulver. Slå på vatten och låt det koka några minuter under omrörning. Vispa i Ljuva Ostcrème, chilisås och apelsikoncentrat, smaka av med salt och peppar.

Lägg ut fisken på smörade bleck och strö på purjolök. Skeda på såsen och baka av gratängen, 175° i ca 25 minuter till 53° kärntemperatur. Garnera med dill.

Servera gratängen tillsammans med potatis och råkost.

Näringsvärde per portion:

Fett	12 g
Protein	8 g
Kolhydrater	34 g



GRÖNSAKS-SOPPA

30 PORTIONER

300 g	lök, hackad
50 g	vitlök, hackad
300 g	smör
600 g	morot, strimlad
1,2 kg	zucchini, tärnad
600 g	fänkål, strimlad
150 g	röd currypasta
100 g	tomatpuré
4 liter	grönsaksbuljong
2 kg	krossade tomater
2 kg	Ljuva Ostcrème
400 g	kikärter, kokta, avrunna
140 g	svarta bönor, kokta, avrunna
2 msk	rapsoolja
50 g	persilja, plockade blad

Till servering:

1,5 kg	bröd (50 g per portion)
2,25 kg	salladsbuffé (75 g per portion)

Fräs lök och vitlök några minuter i smöret. Lägg i morot, zucchini och fänkål och fräs ytterligare några minuter. Tillsätt currypasta och tomatpuré, låt det steka med 30 sekunder under omrörning och slå i buljong och krossade tomater. Låt det koka sakta i ca 10 minuter tills grönsakerna är mjuka. Rör i Ljuva Ostcrème och låt det koka upp. Smaka av med salt och svartpeppar. (Om soppan "spricker" något så lyft upp grönsakerna med hålslev och mixa soppan slät. Lägg tillbaka grönsakerna och koka upp på nytt.)

Blanda kikärter, svarta bönor och rapsoolja, smaksätt med salt och peppar.

Servera soppan toppad med ärt- och bönsalladen och strö över persilja.

Näringsvärde per portion:

Fett	22 g
Protein	15 g
Kolhydrater	38 g



GRÖNKÅLS-CRÈME

30 PORTIONER

200 g	grön- eller svartkålsblad, repade
30 g	hackad vitlök
0,5 dl	pressad lime
2 dl	rapsoolja
700 g	Ljuva Ostcrème
250 g	Skånemejerier Crème Fraiche

Grovhacka kålen och lägg den i en mixer, slå i oljan tillsammans med lime och vitlök. Mixa till en fin, grön olja, smaka av med salt och peppar.

Vispa samman Ljuva Ostcrème med crème fraiche. Rör i kålolan och smaka av crèmen med salt och peppar. (Är den för syrlig så tillsätt lite flytande honung.)

Näringsvärde per portion:

Fett	12 g
Protein	3 g
Kolhydrater	2 g





PEPPARROTS-SÅS

- 30 PORTIONER
- 400 g Skånemejerier Crème Fraiche
 - 300 g gräddfil
 - 300 g Ljuva Ostcrème
 - 2 dl grönsaksbuljong, uppkokt och kyld
 - 100–200 g pepparrot, finriven (beroende på styrka)
 - 100 g lök, finhackad
 - 0,5 dl pressad citron
 - 50g flytande honung

Vispa samman crème fraiche, gräddfil, Ljuva Ostcrème och grönsaksbuljong. Rör i resterande ingredienser, eftersom pepparrot varierar mycket i styrka så prova dig fram till rätt mängd. Smaka av med pepparrot, salt, peppar, citron och honung.

Näringsvärde per portion:

Fett	3 g
Protein	2 g
Kolhydrater	3 g

ÄRTDRESSING

- 30 PORTIONER
- 2 dl grönsaksbuljong
 - 600 g gröna ärtor, tinade
 - 1 dl pressad citron
 - 30 g citronzest
 - 300 g Skånemejerier Crème Fraiche
 - 400 g Ljuva Ostcrème

Koka upp buljongen och slå den över ärtorna, låt det kallna. Lägg allt i en mixer, spara lite ärtor och zest till garnering. Mixa till en slät sås. Smaka av med citron, salt och peppar. Känns såsen för syrlig så tillsätt lite flytande honung.

Tips – För laktosfritt alternativ, använd laktosfri crème fraiche och Ljuva Ostcrème Laktosfri.

Näringsvärde per portion:

Fett	5 g
Protein	3 g
Kolhydrater	3 g

ÄPPLE OCH DILLSÅS

- 30 PORTIONER
- 200 g Skånemejerier Crème Fraiche
 - 400 g Ljuva Ostcrème
 - 2 dl grönsaksbuljong, uppkokt och kyld
 - 600 g äpple, tärnat
 - 100 g lök, finhackad
 - 0,5 dl äppelcidervinäger
 - 50 g flytande honung
 - 30 g dill, hackad/skuren

Vispa samman crème fraiche, Ljuva Ostcrème och grönsaksbuljong. Rör i resterande ingredienser och smaka av med salt, peppar, vinäger och honung.

Tips – För laktosfritt alternativ, använd laktosfri crème fraiche och Ljuva Ostcrème Laktosfri.

Näringsvärde per portion:

Fett	4 g
Protein	2 g
Kolhydrater	4 g

HITTA DIN FAVORIT!

Ljuva Ostcrème ger smak och konsistens åt allt från grytor och gratänger till soppor och såser. Vi tillverkar ostcrèmen på vårt mejeri i Kristianstad, av mjölk och grädde från svenska kor och fyllig cheddarost. Välj mellan Original, Stark och Laktosfri.

NYHET!



Ljuva Ostcrème Original
med mild smak av cheddar.

3,2 kg hink

Art nr: 2900

Martin&Severa: 153148

Menigo: 777593

Svensk Cater: 2900



Ljuva Ostcrème Stark
med fyllig smak av cheddar.

3,2 kg hink

Art nr: 29001

Martin&Severa: 513408

Menigo: 719142

Svensk Cater: 29001



Ljuva Ostcrème Laktosfri
med fyllig smak av cheddar
och utan laktos.

3,2 kg hink

Art nr: 29003

Martin&Severa: 417408

Menigo: 213637

Svensk Cater: 29003



Skånemejerier

storhushall.skanemejerier.se