



EN GRÄNSLÖST GOD GRILLOST

Lättlagade smakrika rätter från fem världsdelar?
Självklart! Hälsosamt och vegetariskt? Jajamän!

Välkommen på en smakresa där vi gör nedslag i
mattraditioner från bland annat Korea, Sydafrika,
Argentina och Hawaii.

Med oss har vi vår svenska stolthet Pannoumi
Stek- & Grillost som, om vi själva får säga det,
är en mitt på tallriken-produkt med smak och
egenskaper i världsklass.

Som du kommer att se i recepten kan Pannoumi
både stekas, grillas och friteras – så sist i vår
reseguide har vi samlat några enkla tips för
att få tillagningen perfekt.

Trevlig resa!

MILD OCH RUND I SMAKEN

STEK, GRILLA, FRITERA

LÄCKERT TUGGMOTSTÅND



GJORD PÅ
SVENSK
MJÖLK



Japan

PANNOUMI TERIYAKI

10 PORTIONER

Till woken:

750 g äggnudlar
100 g vitlök, finhackad
100 g färsk ingefära, finriven
200 g gul lök, strimlad
400 g röd paprika, strimlad
500 g salladslök, strimlad
500 g edamame/sojaböner, kokta, skalade
500 g groddar
100 ml olja
200 ml teriyakisås

1 kg Pannoumi Stek & Grillst (10 skivor)
0,5 dl olja

Till wasabimajonnäs:

450 ml majonnäs
30–45 ml wasabipasta
30–45 g färsk ingefära, riven
100 g smörgåskrasse, klippt

Vispa samman alla ingredienserna till majonnäsen.

Tillaga nudlarna enligt förpackningsinstruktionerna.

Stek grönsakerna på hög värme några minuter i oljan.
Lägg grönsakerna i ett bleck och ringla på Teriyakisåsen.

Stek Pannoumin i oljan några minuter på varje sida,
lägg osten på nudlarna och servera tillsammans
med wasabimajonnäsen.

Näringsvärde per portion:

Fett	74 g
Protein	40 g
Kolhydrater	80 g



Indien

PANNOUMI TANDOORI

10 PORTIONER

1 kg	Pannoumi Stek & Grillrost (10 skivor)
100 ml	matlagningsyoghurt
100 ml	tandoori currypaste
75 ml	mango chutney

Till Tikka:

150 g	gul lök, hackad
1,5 kg	blomkålsbuketter
100 ml	olja
200 ml	tikka masala currypasta
1 kg	krossad tomat
200 ml	Skånemejerier Vispgrädde
300 ml	kokosmjölk
10 port	ris, kokt

Vispa samman yoghurt, tandoori och chutney. Marinera osten i tandoorimarinaden över natten. Lägg osten på silikonmattor eller bakplåtspapper och stek osten i ugn, 160° i 8–10 minuter.

Stek lök och blomkål några minuter i en gryta. Tillsätt currypastan och fräs ytterligare 1 minut. Slå i tomat, grädde och kokosmjölk. Låt grytan koka sakta i ca 20 minuter tills blomkålen är mör.

Servera tandoorigrytan tillsammans med ris och Pannoumi.

Näringsvärde per portion:

Fett	50 g
Protein	32 g
Kolhydrater	60 g



Thailand

PANNOUMI THAI RED CURRY

10 PORTIONER

2 liter	kokosmjölk
45 ml	fisksås
45 ml	lime, pressad
30 g	socker
100–200 g	thai red currypaste
30 ml	koncentrerad grönsaksfond
100 ml	olja
1 kg	Pannoumi Stek & Grillrost, tärnad
200 g	vattenkastanjer, skivade
2 kg	wokgrönsaker
eventuellt majsstärkelse	
10 port	ris, kokt
45 ml	olja
30 g	vitlök, hackad
30 g	ingefära, finhackad
100 g	salladslök, strimlad

Koka upp kokosmjölk, fiskksås, lime, socker, currypasta och fond.

Hetta upp oljan och stek ost och grönsaker snabbt på hög värme. Lägg över det i kastrullen och låt det koka upp. Vill du ha lite tjockare konsistens på såsen så red av med majsstärkelse utrört i lite vatten.

Hetta upp oljan tillsammans med vitlök och ingefära, låt det fräsa 30 sekunder och rör ner det i riset. Avsluta med salladslöken.

Servera currygrytan tillsammans med riset.

Näringsvärde per portion:

Fett	40 g
Protein	29 g
Kolhydrater	51 g



Korea

GRILLAD PANNOUMI MED CHILROSTAD KÅL

10 PORTIONER

1 kg Pannoumi Stek & Grillrost (10 skivor)
50 ml olja

Till kålen:

2 kg spetskål, ansad
2 kg kål, t ex broccoli och blomkål
100 g GoChuJang, koreansk chilipasta
100 ml olja
50 ml vatten

Till dressing:

200 ml majonnäs
30 ml japansk soja
5–10 ml sesamolja
15 ml risvinäger
15 ml flytande honung
30 g sesamfrön, rostade

Vispa ihop alla ingredienserna till dressingen. Smaka av med vinäger, salt och sesamolja.

Skär spetskålen i centimetertjocka klyftor och lägg på ett bleck. Skär kålen i små buketter och lägg på blecket. Vispa samman chili, vatten och olja, ringla det över grönsakerna och blanda runt så att allt blir ordentligt smaksatt. Krydda med salt och rosta i ugn, ca 160° i 15 minuter tills grönsakerna är genombakade.

Pensla Pannoumin med olja och grilla eller stek den någon minut på varje sida.

Servera kålen tillsammans med dressing och Pannoumi.

Näringsvärde per portion:

Fett	47 g
Protein	31 g
Kolhydrater	18 g



Spanien

PAELLA MED PANNOUMI

10 PORTIONER

Paella:

100 ml olivolja
150 g lök, hackad
50 g vitlök, hackad
1 g saffran
5 g rökt paprika
5 g stark paprika
4 st lagerblad
400 g risottoris
1,5 l grönsaksfond

Topping:

1 kg Pannoumi Stek & Grillrost, tärnad
1 kg paprika i tärningar
200 g oliver, kärnfria
500 g zucchini, tärnad
100 ml olivolja

Till servering:

100 g plockad bredbladig persilja
150 g citronklyftor (10 st)
300 g aioli

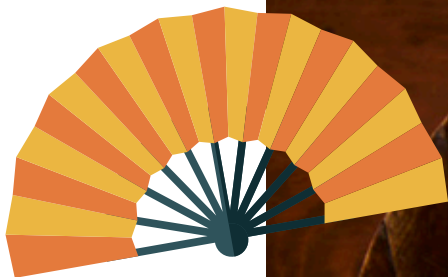
Hetta upp oljan i en kastrull och fräs lök, vitlök och kryddor några minuter. Rör i riset och låt det fräsa ytterligare 1 minut.

Koka upp fonden och tillsätt fonden lite i taget och låt det koka sakta, rör om med jämna mellanrum. När all fonden är tillsatt och riskornen är kokta så lägg över paellan i blick.

Stek Pannoumin och grönsakerna i oljan på hög värme. Lägg det ovanpå riset och strö över persiljan. Servera tillsammans med aioli och citron.

Näringsvärde per portion:

Fett	63 g
Protein	27 g
Kolhydrater	42 g



USA

FRITERAD PANNOUMI MED COLESLAW OCH CHILIDIP

10 PORTIONER

1 kg Pannoumi Stek & Grillrost, i stavar
300 g tempura fritymix
400 ml vatten
400 g panko ströbröd
olja till fritering
2 kg hela, kokta majscolvar (10 st)

Till dipsås:

400 ml Skånemejerier Crème Fraiche
30 g srirachasås
30 g pressad lime
15 g flytande honung

Coleslaw:

600 g vitkål, finstrimlad
100 g morötter, grovrivna
200 ml Skånemejerier Crème Fraiche
200 ml majonnäs
30 g koncentrerad apelsinjuice
60 g dijonsenap

Lägg kålen några minuter i iskallt vatten, låt rinna av och torka. Vispa samman ingredienserna till dressingen, blanda i kålen. Smaka av med salt och peppar. Låt vila i kyl en timme.

Vispa samman alla ingredienserna till dipsåsen. Smaka av med lime, honung och salt.

Vispa samman tempuramixen med iskallt vatten. Dela Pannoumin i 40 bitar. Vänd osten i mixen, skaka lätt så att överflödet rinner av. Vänd sedan i panko, tryck till så att det fastnar. Fritera i het olja, ca 1–1,5 minut. Servera osten nyfriterad tillsammans med coleslaw, majs och dipsås.

Näringsvärde per portion:

Fett	66 g
Protein	37 g
Kolhydrater	99 g



Mexico

PANNOUMI MED PICO DE GALLO OCH GUACAMOLE

10 PORTIONER

1 kg Pannoumi Stek & Grillst (10 skivor)
50 ml olja
10 port sötpotatispommes, hemgjorda eller frysta

Till salsa:

400 g tomat
75 g hackad schalottenlök, hackad
30 ml pressad lime
30 ml olivolja
25–75 g färsk grön chili, gärna jalapeños (utan kärnor),
hackad
50 g koriander, hackad

Till guacamole:

400 g avokado, utan skal och kärna
75 g schalottenlök, hackad
25 g vitlök, finhackad
10–30 g röd chili, finhackad
30–45 ml pressad lime
50 g färska korianderblad
100 g tomatkött (utan kärnor och saft), tärnat

Kärna ur tomaterna och skala löken. Dela chilin och skrapa bort fröna. Finhacka allt och blanda det med lime och olja. Smaka av med salt och låt salsan vila 15 minuter i kylan.

Mosa avokadon. Tillsätt lök, vitlök, koriander och chili, fortsätt mosa ihop det till en ganska slät sås. Smaka av med lime, salt och peppar. Avsluta med att röra i tomatköttet.

Pensla Pannoumin med olja och grilla eller stek den någon minut på varje sida. Servera Pannoumin tillsammans med såserna och pommes.

Näringsvärde per portion:

Fett	59 g
Protein	25 g
Kolhydrater	39 g



Argentina

PANNOUMI CHIMICHURRI

10 PORTIONER

1 kg Pannoumi Stek & Grillrost (10 skivor)
50 ml olja

Till chimichurri:

25 g färsk koriander, hackad
25 g färsk bladpersilja, hackad
50 g schalottenlök, hackad
25 g vitlök, hackad
100 ml olja
30 ml vit vinäger
45 ml pressad lime
5 g rivet skal från lime
10–30 g röd chili, finhackad

Till krossad potatis:

2,5 kg små fina, tvättade potatisar
100 ml olivolja
20 g färsk rosmarin, hackad
20 g färsk timjan, hackad
500 g cocktailtomater
flingsalt och svartpeppar

Lägg alla ingredienserna till chimicurri i en bunke och vispa kraftigt. Smaka av med salt, svartpeppar, lime och eventuellt lite honung om den känns för syrlig.

Änga potatisen tills den är helt mjuk och lät svalna. Krossa potatisen så att de spricker upp snyggt. Lägg i bleck och strö över örterna, ringla på oljan och toppa med tomaterna. Smaksätt med salt och peppar. Baka av potatisen i ugn, 200° i ca 8–10 minuter.

Pensla Pannoumin med olja och grilla eller stek den någon minut på varje sida. Servera Pannoumin ovanpå potatisen och skeda chimichurri över.

Näringsvärde per portion:

Fett	50 g
Protein	24 g
Kolhydrater	34 g



Sydafrika

PANNOUMI CHAKALAKA

10 PORTIONER

1 kg Pannoumi Stek & Grillrost (10 skivor)
50 ml olja

Till chakalaka:

100 ml olivolja
200 g lök, strimlad
50 g vitlök, hackad
400 g paprika, grovhackad
400 g vitkål, grovhackad
10–20 g currypulver
200 g morot, strimlad
10–30 g röd chili, finhackad
1 kg krossad tomat
50 ml koncentrerad grönsaksfond
1 kg vita bönor i tomatås

Till citrondressing:

45 ml pressad citron
5 g citronskal
45 ml flytande honung
30 ml rapsolja

Hetta upp oljan i en gryta. Fräs alla grönsakerna några minuter. Tillsätt curryn och bryn ytterligare några minuter. Slå i tomaterna och fonden, låt det koka sakta 10 minuter tills grönsakerna börjar bli mjuka. Tillsätt bönorna och låt det koka upp. Smaka av med salt och peppar.

Vispa ihop alla ingredienserna till dressingen. Smaksätt med salt och svartpeppar.

Pensla Pannoumin med olja och grilla eller stek den någon minut på varje sida. Lägg chakalakan i djupa tallrikar, toppa med Pannoumin och skeda på lite dressing.

Näringsvärde per portion:

Fett	37 g
Protein	29 g
Kolhydrater	28 g



Syrien

PANNOUMISPETT MED SALSA OCH TABBOULÉ

10 PORTIONER

1 kg Pannoumi Stek & Grillrost, tärnad (40 kuber)
800 g cocktailtomater (40 st)
300 g rödlök, klyftad
100 ml olja
20 korta grillspett

Till salsan:

100 g lök, finhackad
20 g vitlök, finhackad
100 ml olja
15–45 g sambal oelek
30 ml röd vinäger
25 g socker
5 g spiskummin, mald
5 g koriander, mald
5–10 g rökt paprikapulver
3–5 g torkad oregano
800 g krossade tomater

Till tabboulen:

400 g bulgur
200 g bredbladig persilja,
hackad
250 g lök, hackad
500 g tomat, tärnad
200 ml pressad citron
200 ml olivolja

Koka bulguren enligt anvisningarna, låt rinna av och kallna. Blanda försiktigt i resterande ingredienser till tabboulen och smaka av med salt och svartpeppar.

Fräs lök och vitlök i oljan några minuter. Slå i resterande ingredienser till salsan och låt koka i 20 minuter. Blir såsen för tjock så späd med lite vatten. Smaka av med salt och svartpeppar.

Skär Pannoumin i 40 bitar. Trä upp ost, tomater och rödlök på spett. Pensla med olja och grilla dem på grill eller i het ugn. Servera spetten på tabboulen med lite varm salsa.

Näringsvärde per portion:

Fett	66 g
Protein	29 g
Kolhydrater	46 g



Hawaii

POKÉ BOWL

10 PORTIONER

1 kg	Pannoumi Stek & Grillrost (10 skivor)
50 ml	olja
400 g	mango, tärnad
400 g	avokado, skivad
50 g	spåda blad
10 port.	kockt jasmiris eller sushiris, avvalnat, smaksatt
150 ml	chili majonnäs

Picklad lök:

200 g	rödlök, strimlad
30 ml	lime, pressad
15 ml	honung, flytande

Picklad gurka:

300 g	gurka, skivad
50 ml	risvinäger
20 g	socker
5 g	salt
20 g	sesamfrön

Sås:

15 ml	pressad citron
50 ml	japansk soja
5 ml	sesamolja

Blanda rödlök med lime och honung, låt pickla 10 minuter.

Blanda risvinäger, socker, salt och sesamfrön, vänd i gurkan.

Vispa samman soja, citron och sesamolja.

Grilla Pannoumin och skär den i skivor.

Arrangera allt i skålar ovanpå riset, skeda på såsen.

Servera med chilimayo.

Näringsvärde per portion:

Fett	33 g
Protein	27 g
Kolhydrater	54 g



PANNOUMI® STEK & GRILLOST

Med en ny, unik metod utvecklad av våra ostmästare har vi skapat en grillost med överlägsen smak och konsistens. Pannoumi Stek- & Grillost har fått toppbetyg av våra krävande kokkar.

PANNOUMI® PORTIONSSKIVOR



Förpackning: 1000 g
Antal/förpack: 10 x 100 g
Antal/kartong: 4
Artikelnummer: 29737



Förpackning: 1200 g
Antal/förpack: 20 x 60 g
Antal/kartong: 4
Artikelnummer: 29735

PANNOUMI® HELBIT



Förpackning: 600 g
Antal/kartong: 10
Artikelnummer: 29736

Välj 60-grams-skivor om du arbetar med skolmältider och behöver mindre portionsstorlekar.

Välj mellan flexibel 600-grams helbit eller lättarbetade 60-gramsskivor (20-pack) och 100-gramsskivor (10-pack).



TIPS FÖR TILLAGNING

STEK

Använd stekpanna eller stekhäll. 3–4 minuter per sida är ett bra riktmärke för att få till den rätta, krispiga ytan.

GRILLA

Använd grillgaller eller grillpanna för att fram de där läckra grillränderna. Pensla osten med olja så släpper den lättare.

GRYTOR, SOPPOR OCH GRATÄNGER

Hacka eller strimla osten och använd som protein i grytor, gratänger och soppor. Osten är enkel att förbereda och behåller sin spänst vid varmhållning.

FRITERA UTAN PANERING

Pannoumi funkar fint att friteras som den är, i bitar eller skivor. Friteras i 185 grader i 2–3 minuter.

FRITERA MED PANERING

Friteras med panko för en extra krispig yta. Friteras i 185 grader i 2–3 minuter. Perfekt som fingermat eftersom bitarna inte blir så flottiga.





Vi på Skånemejerier Storhushåll vill vara den mest kompletta och kompetenta mejeripartnern för det professionella köket. I vårt sortiment hittar du närproducerade mejerivaror såväl som ett brett urval europeisk kvalitetsost.

storhushall.skanemejerier.se



Skånemejerier