

Vegetariska luncher med
PANNOUMI® STEK & GRILLOST





LYCKAS MED LUNCHEKVATIONEN!

Det är inte alltid lätt att göra rätt. Det ska vara hälsosamt, mättande och glöm inte gott! Fler vill ha vegetariskt och gärna klimatmedvetet. Givetvis till en låg kostnad. Att uppfylla en hel rad olika önskemål i en och samma rätt kan kännas som en utmaning, men det är ingen omöjlighet.

Vi har utgått från vår svenska stekost Pannoumi – ett fräscht och lättarbetat alternativ till kött, fisk och fågel – och kompletterat med generöst av närproducerade rotfrukter och grönsaker. Resultatet är en samling smakrika vardagsrätter som både dina matgäster och din ekonomi kommer att gilla.

Lycka till!



OSTFÄRS



GJORD PÅ
SVENSK
MJÖLK

TÄRNAD

HELBIT

SKIVAD

SKIVOR, TÄRNINGAR ELLER FÄRS? PANNOUMI KOMMER REDO FÖR TILLAGNING.

Pannoumi är ett fräscht och lättarbetat alternativ till kött, fisk och fågel. Vi tillverkar osten av svensk mjölk på vårt mejeri i Kristianstad och med vår unika tillverkningsmetod får den en mild, lätt syrlig smak och en läckert spänstig konsistens.

Sedan tidigare finns Pannoumi som helbit och skivad – och nu erbjuder vi ytterligare två varianter:

Pannoumi Tärnad är perfekt i grytan, i pytten och på pizzan. **Pannoumi Ostfärs** använder du till bollar och biffar eller i lasagne och andra färsrätter.

Låt dig inspireras av våra recept!

Pannoumi Ostfärs

SKM: 29739

Menigo: 214448

M&S: 106579

Pannoumi Tärnad

SKM: 29738

Menigo: 214445

M&S: 106585

PANNOUMI® Ostfärs

PANNOUMIBULLAR

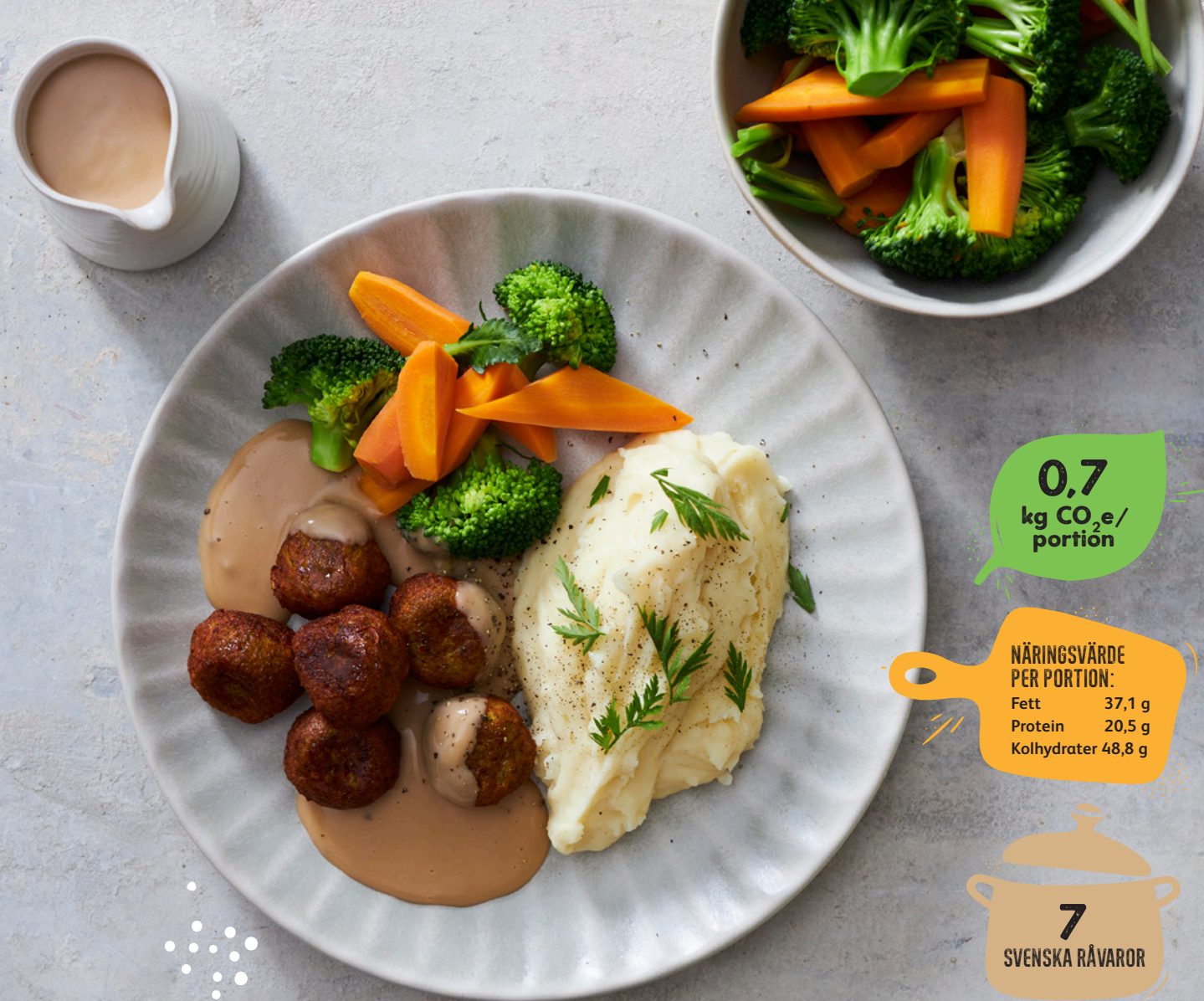
10 PORT 100 PORT

150 g	1,5 kg	finhackad lök
250 g	2,5 kg	pressad kall kokt potatis
50 g	500 g	spenatblad
150 g	1,5 kg	panko ströbröd
500 g	5 kg	Pannoumi, Ostfärs
180 g	1,8 kg	ägg
15 ml	150 ml	koncentrerad flytande grönsaksfond
100 ml	1 l	olja till stekning
salt och peppar		

Till servering:

10 port	100 port	potatismos (200 g per portion)
10 port	100 port	gräddsås (vegetarisk) (50 g per portion)

Lägg lök, spenat, panko, Pannoumi, ägg och fond i en mixer. Mixa i någon minut tills det blir en fin färs. Blanda i den pressade potatisen till en slät färs. Smaka av med salt och peppar. Forma fina köttbullar och stek dem några minuter i olja tills de är genomvarma och de har fått fin färg. Servera tillsammans med sås och mos.



0,7
kg CO₂e/
portion

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Fett	37,1 g
Protein	20,5 g
Kolhydrater	48,8 g

7
SVENSKA RÅVAROR

PANNOUMI® Ostfärs

PANNOUMI- OCH GRÖNSAKSPASTA

10 PORT	100 PORT	
100 g	1 kg	fintärnad morot
100 g	1 kg	fintärnad palsternacka
100 g	1 kg	fintärnad rotselleri
100 g	1 kg	finhackad lök
25 g	250 g	finhackad vitlök
150 ml	1,5 l	rapsolja
400 g	4 kg	Pannoumi, Ostfärs
75 g	750 g	ruccola
750 g	7,5 kg	torkad spaghetti (225 g kokt pasta per portion)
500 ml	5 l	tomatsås
salt och peppar		

Koka spagettin enligt förpackningsinstruktionerna, spara 3 dl / 3 l kokvatten. Hetta upp oljan i en gryta, stek rotfrukterna tillsammans med lök och vitlök tills de är mjuka. Rör i Pannoumi och stek ytterligare 30 sekunder på hög värme. Tillsätt pasta och ruccola och rör runt. Avsluta med tomatås och pastavatten. Låt det koka upp och smaka av med salt och peppar.



PANNOUMI® Ostfärs

MATVETE-OTTO MED PANNOUMI

10 PORT 100 PORT

1,75 l	17,5 l	vatten
30 ml	300 ml	koncentrerad flytande grönsaksfond
150 g	1,5 kg	hackad gul lök
75 g	750 g	smör
500 g	5 kg	torkad matvete
15 ml	150 ml	olja
400 g	4 kg	Pannoumi, Ostfärs
200 g	2 kg	spenatblad
200 g	2 kg	cocktailtomater, klyftade
20 ml	200 ml	mild vit vinäger
50 g	500 g	plockade basilikablاد
salt och svartpeppar		

Koka upp vattnet med fonden, varmhåll det. Fräs lök och matvete några minuter i smöret i en gryta. Slå i den varma buljongen lite i taget och rör om regelbundet. Fortsätt att späda och låt det koka sakta tills grynen är mjuka. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs ost, tomat och spenat några sekunder. Rör ner det i risotton. Smaksätt med vinäger, salt och peppar. Servera i varma djupa tallrikar.



0,5
kg CO₂e/
portion

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Fett	18,8 g
Protein	14,3 g
Kolhydrater	33,8 g

7

SVENSKA RÅVAROR

PANNOUMI® Ostfärs

GRÖNA PANNOUMI- & GRÖNSAKSBIFFAR

10 PORT	100 PORT	
400 g	4 kg	Pannoumi, Ostfärs
150 g	1,5 kg	hackad gul lök
75 g	750 g	färska spenatblad
200 g	2 kg	havregryn
120 g	1,2 kg	ägg
200 g	2 kg	riven zucchini
150 g	1,5 kg	gröna pumpakärnor, grovhackade
100 ml	1 l	olja till stekning
salt och peppar		

Till servering:

750 g	7,5 kg	coleslaw
2 kg	20 kg	ugnsrostade rotfrukter

Lägg Pannoumi, lök, spenat, havregryn och ägg i en mixer och mixa till en jämn smet. Rör i zucchini och pumpakärnor. Smaksätt med salt och peppar. Låt färsen svälla 1 timme i kylan. Stek gyllenbruna i olja. Servera biffarna tillsammans med coleslaw och rotfrukter.



0,5
kg CO₂e/
portion

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Fett	63,7 g
Protein	19,4 g
Kolhydrater	38,0 g

8

SVENSKA RÅVAROR

PANNOUMI® *Tärnad*

PANNOUMIGRYTA MED BASILKA OCH OLIVER

10 PORT	100 PORT	
500 g	5 kg	Pannoumi, tärnad
100 ml	1 l	olja
1 kg	10 kg	grön zucchini, tärnad
400 g	4 kg	gul lök, skivad
50 g	500 g	vitlök, skivad
100 g	1 kg	tomatpuré
1,25 kg	12,5 kg	finkrossade tomater
200 g	2 kg	skivade oliver
50 g	500 g	plockade basilikablåd
salt och peppar		

Till servering:

2,25 kg 22,5 kg ugnstrostad potatis

Hetta upp hälften av oljan i en kokgryta och stek grönsakerna några minuter. Tillsätt tomatpuré och stek ytterligare 1 minut. Slå i krossade tomater och låt det koka upp och koka sakta i 10 minuter under lock. Stek osten i resterande olja på hög värme tills den fått fin yta, lägg över den i grytan tillsammans med oliverna och låt den koka upp. Smaka av med salt och peppar. Red eventuellt av grytan med lite maizena om du önskar tjockare sås. Strö över basilikan och servera tillsammans med rostad potatis.



0,5
kg CO₂e/
portion

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Fett 36,2 g
Protein 19,9 g
Kolhydrater 63,0 g

4
SVENSKA RÅVAROR

PANNOUMI® *Tärnad*

CURRY MED COUSCOUS

10 PORT 100 PORT

600 g	6 kg	Pannoumi, tärnad
300 g	3 kg	gul lök, strimlad
50 g	500 g	vitlök, hackad
50 g	500 g	ingefära, riven
ca 5 g	ca 50 g	torrt currypulver (beroende på styrka)
100 ml	1 l	olja
75 g	750 g	tomatpuré
1 l	10 l	vatten
30 ml	300 ml	koncentrerad flytande grönsaksfond
400 g	4 kg	röda linser, torkade, avsköljda
250 g	2,5 kg	krossad tomat
ca 30 g	ca 300 g	sambal oelek
50 g	500 g	färs koriander eller bredbladig persilja
salt och peppar		

Till couscous:

600 g	6 kg	couscous, gärna fullkorn
800 ml	8 l	vatten
30 ml	300 ml	koncentrerad flytande grönsaksfond
750 g	7,5 kg	finskurna grönsaker, t ex broccoli, lök, rotfrukter och paprika
150 ml	1,5 l	kallpressad rapsolja
salt och peppar		

Börja med couscousen. Koka upp vatten med fond, håll det kokande över grynen och rör om. Låt det sedan stå under lock och svälla 10 minuter. Lufta med en gaffel och låt det svalna. Stek lök, vitlök, ingefära och curry försiktigt i hälften av oljan i några minuter. Rör i linserna och fyll på med vatten, fond och krossad tomat. Låt det koka sakta ca 15 minuter under lock tills linserna är mjuka. Späd med vatten om grytan blir för tjock. Hetta upp stekbord/stekpannan med resterande olja och stek Pannoumin 30 sekunder på hög värme och håll över det i grytan. Låt det koka upp och smaka av med salt, peppar och sambal oelek. Råstek grönsakerna till couscousen i rapsolja, när de är krispiga och fått fin färg så vänd i grynen, rör om och smaka av med salt och peppar. Servera grytan tillsammans med grönsakscouscousen.



0,5
kg CO₂e/
portion

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Fett	41,2 g
Protein	31,0 g
Kolhydrater	68,8 g

10
SVENSKA RÅVAROR

PANNOUMI® *Tärnad*

PANNOUMI-PIZZA MED TOMAT OCH BASILKA

10 PORT 100 PORT

10 port	100 port	pizzadeg, egen eller färdigköpt
500 g	5 kg	Pannoumi, tärnad
500 g	65 kg	gratängost, riven
50 g	500 g	olivolja
5 g	50 g	torkad oregano
200 g	2 kg	ruccola
50 g	500 g	plockade fräska basilikablå
100 ml	1 l	örtolja

Tomatsås:

1 kg	10 kg	konservede tomater
50 ml	500 ml	olivolja, kraftig
25 g	250 g	basilikakvistar
salt och svartpeppar		
25 g	250 g	socker

Lägg alla ingredienserna till tomatsåsen i en mixer, mixa till en slät sås. Smaksätt med salt, svartpeppar och socker. Arbeta ut degen till runda portionspizzor eller till fyrkantiga som passar i bleck. Bred på tomatsås, toppa med Pannoumi och riven ost. Grädda pizzorna i ugn, ca 250° i 6–10 minuter beroende på ugnen. Finns det ett färdigt pizza-program så använd det. Pensla kanterna med olivolja och strö över oregano. Toppa den heta pissan med ruccola, basilika och örtolja.



PANNOUMI® *Tärnad*

TOMATSOPPA MED PANNOUMIKRUTONGER

10 PORT 100 PORT

100 ml	1 l	olivolja
150 g	1,5 kg	hackad gul lök
25 g	250 g	hackad vitlök
75 g	750 g	tomatpuré
2 kg	20 kg	krossade tomater av god kvalitet
1 l	10 l	grönsaksbuljong
45 ml	450 ml	balsamicovinäger
3 st	30 st	lagerblad
salt och peppar		

100 ml	1 l	olivolja
400 g	4 kg	Pannoumi, tärnad

500 g	5 kg	tunt hyvlade rotfrukter, t ex morot och palsternacka
-------	------	---

100 ml	1 l	rapsoolja
50 ml	500 ml	vit vinäger

Stek sakta lök och vitlök några minuter i olivolja, rör i tomatpuré och stek ytterligare några minuter under omrörning. Slå i tomaterna, vinägern och buljongen, låt det sjuda sakta i 30 minuter (späd med vatten om soppan blir för tjock). Smaka av med salt och peppar (balansera eventuellt syran med några nypor socker om den blir för syrlig.) Lägg de hyvlade rotfrukterna i ett bleck och smaksätt dem med oljan, vinäger, salt och peppar. Låt dem marinera minst 30 minuter. Stek osten gyllenbruna i oljan på hög värme. Servera soppan toppad med Pannoumi och rotfrukter.



0,6
kg CO₂e/
portion

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION:

Fett	30,6 g
Protein	12,3 g
Kolhydrater	16,3 g

4

SVENSKA RÅVAROR

PÅ VÄG MOT SVERIGES MEST HÅLLBARA MEJERI

Skånemejeriers vision är att bli Sveriges mest hållbara mejeri. Vi vill skapa positiva värden för människor och natur samtidigt som vi minskar vår negativa miljöpåverkan.

- Vår mjölk har 60 % lägre klimatavtryck än världsgenomsnittet.* Genom Klimatkollen stödjer vi mjölgårdarna att ytterligare minska sitt klimatavtryck.
- I genomsnitt går korna ute 33 dagar mer än vad lagen kräver och vi arbetar med oberoende tredjeparts-kontroller av gårdarna för att säkra en god djuromsorg.
- För att bli ett fossilfritt mejeri 2025 arbetar vi med energi, förpackningar och transporter som fokusfrågor.
- Överskottsprodukter från Skånemejerier blir mat till behövande i samarbete med Skåne Stadsmission.

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

* LRF Mjök 2019, baserat på ett genomsnittligt klimatavtryck på 1 kg CO₂ e/kg.