



Skånemejerier

LAGA LÄTT I BLECK MED PANNOUMI® FÄRS & TÄRNAD



MER NÄRING FÖR PENGARNA

Skollunchen måste lyckas med flera saker. Den ska rymmas inom budget, ha bra näringsvärden och dessutom gå hem hos eleverna.

Här har vi utgått från välbeprövade storköksrecept för bleck, men ersatt köttfärsen med tärningar eller färs av vår egenutvecklade, svenska stek- och grillost Pannoumi.

Lägg till mejerivaror som Skånemejerier gratängost och Ljuva Ostcrème, generöst med svenska grönsaker, och resultatet blir rätter med mycket smak och näring per krona – till ett lågt klimatavtryck.

För att du enkelt ska kunna jämföra klimatavtrycket för våra kompletta recept klimatberäknar vi dem med verktyget Klimato som är baserat på uppgifter från RISE klimatdatabas för livsmedel.

Smaklig spis!



Pannoumi Tärnad
SKM: 29738
Menigo: 214445
M&S: 106585



Pannoumi Ostfärs
SKM: 29739
Menigo: 214448
M&S: 106579

Pannoumi Ostfärs använder du till bollar och biffar eller i lasagne och andra färsrätter.

Pannoumi Tärnad är perfekt i grytan, i pytten och på pizzan.



 Klimato



Låg
0.1-0.5 kg CO₂e

Välj rätter med låg klimatpåverkan för att äta inom planetens gränser och bidra till att minska utsläppen från mat i linje med FNs klimatmål.



Medel
0.6-1.5 kg CO₂e

Rätter med medelhög klimatpåverkan har ett klimatavtryck som är jämförbart med en genomsnittlig skandinavisk lunch eller middag som idag har ett klimatavtryck på cirka 1.7 kg CO₂e.



Hög
1.6+ kg CO₂e

Maträtter med hög klimatpåverkan har ett högre klimatavtryck än en genomsnittlig skandinavisk lunch eller middag.

Beräkningarna är gjorda i programmet Klimato och baseras på uppgifter från RISE.



PANNOUMI® Ostfärs PANNOUMI KÅLPUDDING

1 BLECK / 22 PERSONER

4 kg hackad vitkål
100 g smör
1 dl olja
2 dl ljus sirap
1 msk mald kummin

Till färsen

1,5 kg Pannoumi Ostfärs
1 kg finhackad lök
200 g Skånemejerier Smör
1 dl flytande grönsaksfond, koncentrerad
1 l Skånemejerier Mjöl 3 %
2 dl japansk soja
1 dl färska timjansblad
1 dl potatismjöl
smör till blecket, salt, peppar

Till servering

Kokt potatis, skysås, rårörda lingon och hackad persilja

Stek vitkålen i olja och smör tills den blivit mjuk och fått fin färg. Smaksätt med kummin, salt, peppar och sirap. Ställ åt sidan.

Stek löken någon minut i smöret. Tillsätt Pannoumin och stek ytterligare en minut under omrörning. Lägg Pannoumiblandningen i en bunke och tillsätt resterande ingredienser till färsen och blanda. Tillsätt hälften av den stekta kålen och smaka av med salt och peppar.

Lägg hälften av den resterande kålen i botten på en ugnssäker form, lägg på färsen och toppa med resterande kål. Grädda i ugn, 160° i 45 minuter tills den är fast, genomvarm och har fått fin färg.

Strö över persilja och servera kålpuddingen tillsammans med potatis, sås och lingon.

 **0.5**
kg CO₂e

NÄRINGSVÄRDEN PER 100 G

Energi	455 kJ
Energi	109 kcal
Fett	6 g
– Mättat fett	3 g
Kolhydrater	9 g
– Socker	5 g
Protein	4 g
Salt	1 g

 Klimato



PANNOUMI® Ostfärs

PANNOUMILASAGNE

1 BLECK / 24 PERSONER

3 st lasagneplattor 1/1 gastronorm

Pannoumisås

- 1 kg hackad gul lök
- 150 g hackad vitlök
- 1 dl olivolja
- 1,5 kg Pannoumi Ostfärs
- 1,5 dl tomatpuré
- 3 kg krossad tomat
- 1,5 dl flytande grönsaksfond, koncentrerad

Ostsås

- 150 g Skånemejerier Smör
- 2 dl vetemjöl
- 3 l Skånemejerier Mjolk 3 %
- 500 g Skånemejerier Gratångost, riven
- riven muskot, salt och vitpeppar

Pannoumisås

Stek lök och vitlök i olja, när löken mjuknat så lägg i Pannoumi och tomatpuré, bryn ytterligare 30 sekunder. Slå i krossad tomat och fond. Låt koka i 10 minuter. Smaka av med fond, salt och peppar.

Ostsås

Smält smöret och rör i mjölet. Rör till en jämn redning. Slå i mjölken lite i taget och låt såsen koka upp under omrörning. Rör i ost och smaka av med muskot, salt och vitpeppar.

Varva Pannoumisås, lasagneplattor och ostsås i bleck. Avsluta med ostsås och strö över lite extra ost. Baka lasagnen i ugn, ca 60 minuter i 150° tills den är genomvarm och fått fin färg. Ringla över oljan vid servering.



NÄRINGSVÄRDEN PER 100 G	
Energi	755 kJ
Energi	180 kcal
Fett	7 g
– Mättat fett	4 g
Kolhydrater	22 g
– Socker	3 g
Protein	7 g
Salt	0 g



PANNOUMI® Ostfärs

POTATISPANNKAKA MED PANNOUMI OCH KÅL

1 BLECK / 18 PERSONER

- 2 l Skånemejerier Mjolk 3 %
- 6 dl vetemjöl
- 2,5 tsk bakpulver
- 7 st ägg
- 500 g kokt kall potatis, tärnad
- 500 g hackad vitkål
- 500 g Pannoumi Ostfärs
- smör, salt, vitpeppar

Till servering
lingonsylt

Vispa samman mjölk, mjöl, bakpulver och ägg till en slät pannkakassmet, smaka av med salt och vitpeppar. Låt smeten vila ca 30 minuter.

Stek kålen i smör i några minuter på hög värme. Lägg i Pannoumi och potatis och stek ytterligare 30 sekunder under omrörning så att inte osten fastnar eller klumpar sig.

Lägg allt på ett smort bleck, slå över stanningen och baka i ugn, 200° i ca 25 minuter eller tills pannkakan stannat och fått fin färg.

Servera tillsammans med lingonsylt.



NÄRINGSVÄRDEN PER 100 G	
Energi	519 kJ
Energi	124 kcal
Fett	5 g
– Mättat fett	3 g
Kolhydrater	14 g
– Socker	7 g
Protein	5 g
Salt	0 g





PANNOUMI®*Ostfärs*

PANNOUMI MOUSSAKA

1 BLECK / 30 PERSONER

- 3 kg

aubergine
- 2 dl

olivolja
- salt
- Tomatsås

800 g

hackad gul lök
- 120 g

hackad vitlök
- 0,75 dl

olivolja
- 1,5 kg

Pannoumi Ostfärs
- 1,5 dl

tomatpuré
- 1,5 kg

krossad tomat
- 0,5 dl

rödvinsvinäger
- 1,5 dl

flytande grönsaksfond, koncentrerad
- kanel, torkad chili, oregano,
- salt och svartpeppar
- Mornaysås

150 g

smör
- 1,5 dl

vetemjöl
- 2 l

Skånemejerier Mjölk 3 %
- 500 g

Skånemejerier Grätängost, riven
- 1 dl

äggulor
- riven muskot, salt och vitpeppar

Skiva auberginerna, lägg dem på stekbleck, pensla på båda sidor med olja och smaksätt med salt. Rosta i ugn, ca 5 minuter på 225°, låt sedan svalna.

Tomatsås
Stek lök och vitlök i olja, när löken mjuknat lägg i Pannoumi och tomatpuré, bryn ytterligare 30 sekunder. Slå i krossad tomat, vinäger och fond. Låt det koka 10 minuter. Smaka av med kryddorna och salt.

Mornaysås
Smält smöret och rör i mjölet. Rör till en jämn redning. Slå i mjölken lite i taget och låt såsen koka upp under omrörning. Rör i ost och äggulor, smaka av med muskot, salt och vitpeppar, ställ åt sidan.

Varva tomatsås, aubergine och mornaysås i bleck. Avsluta med Mornaysås och strö över lite extra ost. Baka moussakan i ugn, ca 30 minuter i 160° tills den är genomvarm och fått fin färg.



NÄRINGSVÄRDEN PER 100 G	
Energi	543 kJ
Energi	130 kcal
Fett	10 g
– Mättat fett	5 g
Kolhydrater	4 g
– Socker	3 g
Protein	6 g
Salt	0 g



PANNOUMI®*Tärnad*

PANNOUMI PASTAGRÄTÅNG

1 BLECK / 25 PERSONER

- 300 g

hackad lök
- 150 g

hackad vitlök
- 300 g

Skånemejerier Smör
- 100 g

vetemjöl
- 2 l

Skånemejerier Mjölk 3 %
- 0,75 dl

flytande grönsaksfond, koncentrerad
- 1 kg

Ljuva Ostcrème Original
- 1,25 kg

champinjoner, ansade och delade
- 0,5 dl

olja
- 800 g

Pannoumi Tärnad
- 40 g

citronzest
- 1 kg

okokt pasta
- salt, svartpeppar
- hackade örter

Till servering
Sallad, råkost

Fräs lök och vitlök i 150 g smör sakta utan den får färg tills det är mjukt. Pudra på mjölet och späd med mjölk. Låt det koka upp. Tillsätt fond och koka ca 5 minuter under omrörning. Montera i ostrème och smaka av med salt och svartpeppar.
Stek champinjoner i resterande smör på hög värme tills de fått fin färg.
Stek Pannoumin på hög värme i ca 30 sekunder under omrörning så att inte osten fastnar eller klumpar sig.
Blanda samman sås, Pannoumi, pasta, svamp och citronzest, smaka av med salt och peppar. Lägg blandningen på smorda bleck och strö över riven ost. Baka i ugn, 175° i ca 20 minuter tills gratängerna fått fin färg och är genomvarma.
Garnera med basilika och svartpeppar.



NÄRINGSVÄRDEN PER 100 G	
Energi	741 kJ
Energi	177 kcal
Fett	9 g
– Mättat fett	5 g
Kolhydrater	17 g
– Socker	2 g
Protein	7 g
Salt	0 g





0.6
kg CO₂e

NÄRINGSVÄRDEN PER 100 G

Energi	687 kJ
Energi	164 kcal
Fett	11 g
– Mättat fett	6 g
Kolhydrater	7 g
– Socker	2 g
Protein	9 g
Salt	1 g



PANNOUMI® *Tärnad* PANNOUMIPAJ

1 BLECK / 10 PERSONER

Pajdeg, färdig eller hemgjord

- 10 st ägg
- 1 l Skånemejerier Mjölk 3 %
- 400 g Pannoumi Tärnad
- 300 g broccoli
- 150 g paprika
- 50 g babyspenat
- 200 g Skånemejerier Gratängost, riven
- koncentrerad grönsaksfond, salt, svartpeppar

Till servering

Sallad, råkost

Tryck ut pajdegen i bleck. Förgrädda pajskalet på 200° i ca 8–10 minuter.

Skär alla grönsaker i bra bitar. Blanchera broccolin om den är färsk.

Rör samman ägg och mjölk till äggstanning. Smaksätt med fond, salt och peppar. Fördela Pannoumi, grönsaker och riven ost i skalet, slå på stanningen och grädda 30–40 minuter i 160° tills äggstanningen har stelnat.



Skånemejerier

storhushall.skånemejerier.se