

# Härliga kyckling- och fågelrätter



## INNEHÅLL

14 Recept

28 oktober 2024

[kund.arla.se](https://kund.arla.se)

Scanna för att se katalogen  
online



**GODA  
MAL**

# Innehåll

## Recept

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Asiatiska hönsfärsbiffar med nudelsallad ..... | 4  |
| Enchiladas med kycklingfärs .....              | 5  |
| Frikadeller med currysås .....                 | 6  |
| Italiensk kycklingsoppa .....                  | 7  |
| Krämig kycklinggryta .....                     | 8  |
| Kyckling i ugn med ris och pumpa .....         | 9  |
| Kyckling med apelsin och paprika .....         | 10 |
| Kycklingcurry .....                            | 11 |
| Kycklinggryta från Etiopien .....              | 12 |
| Köttbullar 50/50 i tomatsås med pasta .....    | 13 |
| Lins- och potatistfrestelse med kyckling ..... | 14 |
| Nudelsoppa med kyckling och ägg .....          | 15 |
| Pastagrätäng med hönsfärs .....                | 16 |
| Quesadillas med kyckling .....                 | 17 |

## Goda Mål

Goda Mål™ är utvecklat för att det ska vara enkelt att hitta recept, bygga menyer och skapa matglädje som passar alla krav på en modern skolrestaurang. Goda Mål™ bygger på en helhetssyn för hållbara måltider. Utöver lågt klimatavtryck behöver maten som serveras vara populär, innehålla rätt näring och vara lätt att laga till rimlig kostnad. Det är några av de viktiga parametrar som [WHO presenterar i sin modell för hållbara måltider \(nytt fönster\)](#). När du ser en Goda Mål-symbol kan du vara säker att receptet uppfyller alla kriterier.

[Läs mer om hur vi arbetat fram Goda Mål här!](#)

## Näringsberäknade

### Ät gott, rätt och bli lagom mätt

Maten ska smaka gott, men den måste också ge tillräckligt med näring och energi för att eleverna ska orka med skolan och andra aktiviteter. Samma sak gäller förstås alla restauranggäster.

Alla våra recept:

- Följer de nordiska näringsrekommendationerna (Nationella Riktlinjer för måltider i skolan (för åldrarna 10-15 år).
- Är näringsberäknade med avseende på energi (kcal), kolhydrater, fett och protein. Beräkningen syns i appen och på webbsidan.

## Populära smaker

### Hållbar mat som smakar väldigt, väldigt gott!

För att vara säkra på att maten smakar gott har vi valt rätter och smaker som vi vet är omtyckta av gästerna. Mat som inte äts upp orsakar matsvinn eller kan leda till att gästen inte får i sig tillräckligt med näring.

Därför lovar vi att våra recept:

- *Är populära.* De allra flesta känner igen maten eftersom den bygger på klassiska rätter som vi vet att de gillar.
- *Är provlagade.* Vi har högre krav på de här recepten och de är beräknade på ett mer detaljerat sätt. Innan vi publicerar recept måste de testas och bli godkända i vårt provkök.

## Klimatberäknade

### Klimatberäknade recept för lägre klimatavtryck

För att minska matens påverkan på klimatet beräknar vi vilket klimatavtryck varje recept ger. Vi hämtar data från RISE, ett oberoende statligt forskningsinstitut, och använder deras klimatdatabas för livsmedel. Matens klimatavtryck mäts i koldioxidekvivalenter (CO<sub>2</sub>e) per kg livsmedel. Alla Goda Mål-recept har ett avtryck lägre än 1,2 kg CO<sub>2</sub>e vilket är ett bra steg på vägen.

[Läs mer om hur vi klimatberäknat Goda Mål](#)

## Rimlig kostnad

### Ekonomisk hållbarhet är ett måste

Hållbar mat måste gå att laga inom realistiska budgetar. Det tar vi hänsyn till när vi tar fram våra recept. Både för skolor och för andra restauranger. Därför kontrollräknar vi kostnaderna för alla recept. Även här tillåter vi ett spann, då alla restauranger har olika förutsättningar och en måltid kan vara mer påkostad medan andra är billigare.

## Lätt att laga

### Hållbarhet ska fungera i vardagen

Hållbarhetsresan måste vara så enkel som möjligt för oss alla. Vi vill underlätta för dig som jobbar i köket.

Därför säkrar vi att alla våra recept:

- Är enkla att laga. Svårighetsgraden är anpassad för skolkök, vilket gör att de också passar för andra storkök.
- Har ett begränsat antal ingredienser och arbetsmoment.
- Kan lagas utan avancerad utrustning.
- Bygger på ingredienser som är lätta att få tag på från en grossist.





# Asiatiska hönsfärsbiffar med nudelsallad



LÄS MER HÄR

Saftiga biffar på hönsfärs som kryddats med röd curry och serveras med nudelsallad är en populär lunchrätt. Servera med en gräddfilssås kryddad med lime och soja. Toppa gärna rätten med extra rostad lök.

## Ingredienser

Antal portioner: 10 port

### Hönsfärsbiffar:

- 800 g hönsfärs
- 90 g röd currypasta
- 110 g ägg
- 50 g majsstärkelse
- 40 g fisksås

### Nudelsallad:

- 500 g risnudlar
- 250 g sockerärter
- 250 g rädisor
- 200 g vitkål
- 100 g rostad lök, till topping

### Dressing:

- 60 g japansk soja
- 60 g limesaft
- 30 g rapsolja

### Sås:

- 300 g Arla Ko® Gräddfil
- 30 g japansk soja
- 30 g limesaft
- 4 g salt

## Gör så här

### Hönsfärsbiffar:

1. Blanda ihop ingredienserna till färsbiffarna.
2. Forma färsen till 30 g biffar, lägg i smorda bleck och stek i ugn, 180° ca 15 min.
3. Biffarna ska ha en innetemperatur på minst 72°.

### Nudelsallad:

1. Lägg nudlarna i blöt 2 min, häll av.
2. Strimla sockerärterna fint, Skiva rädisorna tunt. Strimla vitkålen fint.
3. Blanda ihop ingredienserna till dressingen och blanda med nudlarna.
4. Vänd ner grönsakerna i nudlarna och toppa med rostad lök.

## Sås

1. Blanda ingredienserna till såsen och servera vid sidan av.

03 april 2023

## Näringsvärde

### Näring per port



| FETT        | KOLHYDRATER   | PROTEIN   |
|-------------|---------------|-----------|
| 19,2 gram   | 56,1 gram     | 23,8 gram |
| ENERGI (KJ) | ENERGI (KCAL) |           |
| 2069 Kj     | 494 Kcal      |           |

0,6 Kg CO<sub>2</sub>e per måltid exkl. tillbehör





# Enchiladas med kycklingfärs



LÄS MER HÄR

Populära enchiladas är här fyllda med kycklingfärs blandad med aivar, cottage cheese och spenat. Ringla en gräddfilssås med jalapeño över nygratinerad enchiladas och servera med kålsallad. Byt gärna ut kycklingfärsen mot hönsfärs!

## Ingredienser

Antal portioner: 10 port

### Enchiladas:

- 600 g kycklingfärs
- 30 g olja
- 375 g aivar relish, mild
- 500 g majs-korn
- 750 g KESO® Cottage cheese, ekologisk
- 15 g salt
- 200 g färsk spenat, grovhackad
- 20 tortillabröd à 40 g

### Gratinerings:

- 300 g Arla® Pro Lätt crème fraiche
- 200 g vatten
- 125 g aivar relish
- 100 g chilisås
- 300 g Arla® Pro Ekologisk riven gratängost

### Kålsallad:

- 300 g rödkål, tunt hyvlat
- 300 g vitkål, tunt hyvlat
- 100 g salladskål, finstrimlad
- 50 g rödlök, tunt hyvlat
- 20 g limesaft
- 6 g salt

### Gräddfilssås:

- 300 g Arla Ko® Eko Gräddfil
- 35 g skivad inlagd jalapeño, finhackad
- 3 g salt

## Gör så här

### Enchiladas:

1. Bryn kycklingfärsen i olja. Vänd ner majs-kornen och stek några minuter till. Tillsätt aivar och låt svalna.
2. Rör ner cottage cheese och smaka av med salt. Vänd ner spenaten och fördela på tortillabröden, 80 g per bröd. Rulla ihop och lägg i smorda bleck.
3. Blanda crème fraiche, vatten, aivar och chilisås. Smaka ev av med salt och ringla över rullarna. Strö på osten och gratinera i ugn på 180° ca 20 min.

### Sallad och sås:

1. Blanda salladen och smaka av med limesaft och salt.
2. Blanda gräddfil och finhackad jalapeño och smaka av med salt.
3. Servera enchiladas med sallad och gräddfilssås.

03 april 2023

## Näringsvärde

### Näring per port



| FETT        | KOLHYDRATER   | PROTEIN   |
|-------------|---------------|-----------|
| 30,7 gram   | 65,7 gram     | 42,6 gram |
| ENERGI (KJ) | ENERGI (KCAL) |           |
| 2977 Kj     | 712 Kcal      |           |

0,8 Kg CO<sub>2</sub>e per måltid exkl. tillbehör





# Frikadeller med currysås



LÄS MER HÄR

Curryrätter med ris är en favorit bland skoleleverna. Dessa hönsfärsfrikadeller serveras i en sås med tydlig smak av gul curry. Servera med råris, gröna ärter och gärna strimlat äpple.

## Ingredienser

Antal portioner: 10 port

### Frikadeller:

- 800 g hönsfärs
- 120 g Arla Ko® Vispgrädde
- 110 g ägg
- 50 g Arla Ko® Svecia
- 6 g salt
- 2 g vitpeppar

### Sås:

- 12 g curry
- 25 g Svenskt Smör från Arla®
- 250 g kycklingbuljong
- 60 g äppelmos
- 250 g Arla® Pro Lätt crème fraiche
- 6 g salt
- 1 g svartpeppar

### Till servering:

- 600 g råris
- 600 g frysta gröna ärter
- 150 g strimlat äpplen

## Gör så här

1. Blanda ihop ingredienserna till färsen.
2. Spritsa ut frikadeller ca 30 g/styck på bleck med lite vatten på.
3. Ånga frikadellerna i ugn på 100° ånga till en innertemperatur på 70°, 8-10 min.

## Sås:

1. Fräs curryn i smör. Tillsätt buljong och koka upp. Vispa ner äppelmos och crème fraiche.
2. Tillsätt frikadeller och smaka av med salt och peppar.

## Servering:

1. Koka riset och ärtorna. Servera hönsfrikadellerna i currysås med råris, gröna ärter och strimlat äpple.

03 april 2023

## Näringsvärde

### Näring per port



| FETT        | KOLHYDRATER   | PROTEIN   |
|-------------|---------------|-----------|
| 20,8 gram   | 55,4 gram     | 29,6 gram |
| ENERGI (KJ) | ENERGI (KCAL) |           |
| 2215 Kj     | 529 Kcal      |           |

0,5 Kg CO<sub>2</sub>e per måltid exkl. tillbehör





## Italiensk kycklingsoppa



LÄS MER HÄR

Soppa är väldigt omtyckt som skollunch. Det här är en mild och krämig soppa med kyckling, rotfrukter och linser med en lite rökig smak från den rökta paprikan. Toppa med knapriga krutongen, gärna rostade med paprikapulver så de blir vackert röda.

### Ingredienser

Antal portioner: 10 port

600 g kycklingbröstfilé, tärnad  
30 g olja  
300 g gul lök, hackad  
10 g vitlök, hackad  
300 g morot, tärnade  
150 g rotselleri, tärnad  
200 g tomat, hackade  
30 g tomatpuré  
2 g rök paprikapulver  
1500 g kycklingbuljong  
225 g torkade röda linser  
500 g Arla® Pro Matlagingsgrädde, ekologisk  
6 g salt  
2 g svartpeppar  
20 g fryst basilika

#### Till servering:

100 g krutonger

### Gör så här

1. Bryn kycklingen i olja. Tillsätt lök, vitlök, grönsaker, tomatpuré och paprikapulver och stek någon minut till.
2. Häll på buljongen och låt koka upp. Lägg i linserna och låt soppan koka ca 10 min.
3. Häll i grädden, smaka av med salt och peppar. Rör ner basilika och servera med krutonger.

11 juli 2017

### Näringsvärde

Näring per port



FETT  
11,8 gram

KOLHYDRATER  
25,6 gram

PROTEIN  
24 gram

ENERGI (KJ)  
1280 Kj

ENERGI (KCAL)  
306 Kcal

0,3 Kg CO<sub>2</sub>e per måltid exkl. tillbehör





## Krämig kycklinggryta



LÄS MER HÄR

Mat ska smaka! En lättlagad kycklinggryta med paprika och hetta som eleverna i skolan har som en av sina favoriträtter. Servera med råris och sallad.

### Ingredienser

Antal portioner: 10 port

150 g gul lök, hackad  
15 g vitlök, finhackade  
6 g paprikapulver  
2 g curry  
1 g svartpeppar  
300 g grön och röd paprika, strimlad  
30 g olja, till stekning  
800 g kycklinglårfilé, i bitar  
1½ liter Arla® Pro Lätt crème fraiche  
12 g salt  
100 g cornichons, i bitar  
100 g syltlök

#### Till servering:

600 g råris  
300 g sallad

### Gör så här

1. Fräs lök, vitlök, paprikapulver, curry, peppar och paprika i olja.
2. Tillsätt kycklingen och bryn lätt.
3. Häll i crème fraiche. Låt småkoka ca 5 min. Smaka av med salt. Lägg i cornichons och syltlök.
4. Koka riset och servera till grytan med sallad. Toppa ev grytan med tärnad paprika och cornichons.

03 april 2023

### Näringsvärde

#### Näring per port



0,7 Kg CO<sub>2</sub>e per måltid exkl. tillbehör





# Kyckling i ugn med ris och pumpa



LÄS MER HÄR

Kyckling med tillbehör lagas tillsammans i bleck vilket förenklar både tillagning och servering. Cazuela de Ave från Chile har inspirerat till den här kycklingrätten som innehåller pumpa, potatis och ris. Avokadokräm serveras till.

## Ingredienser

Antal portioner: 10 port

- 1000 g kycklinglårfilé
- 700 g tärnad potatis
- 300 g tärnad butternutpumpa
- 200 g hackad gul lök
- 200 g tärnad morot
- 100 g tärnad röd paprika
- 100 g majskorn
- 50 g finhackad vitlök
- 6 g salt
- 2 g svartpeppar
- 1500 g kycklingbuljong
- 300 g ris
- 2 g paprikapulver
- 20 g bladpersilja, till servering

### Avokadokräm:

- 400 g Arla® Pro Kesella®kvar
- 15 g citronsaft
- 6 g salt
- 2 g svartpeppar
- 200 g avokado

## Gör så här

### Kyckling i ugn:

- Fördela kycklingen i bleck. Fördela potatis, pumpa, lök, morot, paprika, majs och vitlök över kycklingen, salta och peppra.
- Koka upp buljongen. Blanda ris och paprikapulver med buljongen och slå över kycklingen. Tillaga i ugn på 150° ca 1 tim.

### Avokadokräm:

- Mixa kvar, citronsaft, salt, peppar och avokado grovt. Servera avokadokrämen till kycklinggratäng och persilja.

27 mars 2019

## Näringsvärde

### Näring per port



|             |               |           |
|-------------|---------------|-----------|
| FETT        | KOLHYDRATER   | PROTEIN   |
| 12,7 gram   | 45,5 gram     | 28,7 gram |
| ENERGI (KJ) | ENERGI (KCAL) |           |
| 1731 Kj     | 414 Kcal      |           |

0,4 Kg CO<sub>2</sub>e per måltid exkl. tillbehör





## Kyckling med apelsin och paprika



LÄS MER HÄR

En populära kycklingrätt med apelsinjuice, paprika och chilisås. Kycklingen tillagas enkelt i bleck och serveras med kokt matvete som gärna blandas med färgglada rotfruktstärningar.

### Ingredienser

Antal portioner: 10 port

800 g kycklingbröstfilé  
50 g olja  
150 g gul lök, hackad  
5 g vitlök, finhackad  
300 g grön paprika, hackad  
200 g tomat, hackade  
10 g chilipeppar  
400 g Arla® Pro Lätt crème fraiche  
200 g Arla® Pro Matlagingsgrädde, ekologisk  
100 g chilisås  
50 g konc apelsinjuice  
6 g salt  
2 g svartpeppar

#### Till servering:

600 g matvete  
20 g färsk persilja, finhackad  
100 g sallad, t ex machésallad

### Gör så här

1. Bryn kycklingen i lite av oljan och lägg i bleck.
2. Fräs lök, vitlök, paprika och tomat i resterande olja. Krydda med chilipeppar.
3. Tillsätt crème fraiche, grädde, chilisås och juice. Låt koka upp och smaka av med salt och peppar. Häll såsen över kycklingen. Tillaga i ugn på 200° ca 20 min.
4. Koka matvetet, blanda med persiljan och servera till kycklingen med lite grönsallad.

05 juli 2017

### Näringsvärde

Näring per port



|             |               |           |
|-------------|---------------|-----------|
| FETT        | KOLHYDRATER   | PROTEIN   |
| 15,6 gram   | 47,6 gram     | 27,4 gram |
| ENERGI (KJ) | ENERGI (KCAL) |           |
| 1852 Kj     | 443 Kcal      |           |

0,5 Kg CO<sub>2</sub>e per måltid exkl. tillbehör





## Kycklingcurry



LÄS MER HÄR

Uppskattad gryta med kyckling och curry som kan toppas med rostad kokos och koriander, om man vill. Servera med havreris, broccoli, paprika och mango chutney.

### Ingredienser

Antal portioner: 10 port

800 g kycklingbröstfilé, strimlad

50 g olja, till stekning

9 g curry

500 g Arla® Pro Matlagingsgrädde, ekologisk

500 g kycklingbuljong

6 g salt

2 g svartpeppar

majsstärkelse

#### Till servering:

600 g havreris

300 g broccoli

100 g röd och grön paprika

100 g mango chutney

30 g rostade kokoschips

20 g färsk koriander

### Gör så här

1. Bryn kycklingen i olja.
2. Tillsätt curry, grädde och buljong. Låt koka ca 5 min. Smaka av med salt och peppar. Red ev av med majsstärkelse.
3. Koka havreriset och broccolin. Blanda fint tärnad paprika med broccolin.
4. Servera grytan med havreris, broccoli och paprika samt mango chutney. Toppa ev med rostad kokos och färsk koriander.

03 april 2023

### Näringsvärde

Näring per port



FETT  
18,6 gram

KOLHYDRATER  
40,7 gram

PROTEIN  
29,8 gram

ENERGI (KJ)  
1887 Kj

ENERGI (KCAL)  
451 Kcal

0,5 Kg CO<sub>2</sub>e per måltid exkl. tillbehör





# Kycklinggryta från Etiopien



LÄS MER HÄR

Bjud gästerna på en smakrik kycklinggryta med couscous. Toppa med granatäpple och en sås med vistost. Kycklinggrytan Doro Wat kryddas med den etiopiska kryddblandningen berbere. Berbere består av bland annat paprikapulver, kardemumma, svartpeppar och chili. Köp färdig eller blanda egen.

## Gör så här

### Kycklinggryta:

1. Koka äggen hårdkokta. Skala och grovhacka.
2. Smaksätt kycklingen med citronsaft och salt, låt stå kallt ca 30 min. Panera kycklingen i mjöl och bryn hastigt i smör.
3. Fräs lök och vitlök i smör i en gryta. Tillsätt tomatpuré, berbereskrydda och späd med vatten. Lägg i kycklingen och koka ca 30 min. Smaka av grytan med salt och peppar.
4. Strö över hackat ägg vid servering.

### Couscous:

1. Koka upp vatten och blanda med couscous och salt, låt svälla ca 5 min. Blanda ner smöret.
2. Ånga couscousen varm vid servering. Toppa med granatäpple och mynta vid servering.

### Ostkräm:

1. Blanda vitostkrämen och crème fraîche. Smaka av med limesaft och finriven vitlök.

27 mars 2019

## Näringsvärde

### Näring per port



FETT

20,9 gram

KOLHYDRATER

69,4 gram

PROTEIN

30,9 gram

ENERGI (KJ)

2478 Kj

ENERGI (KCAL)

592 Kcal

## Ingredienser

Antal portioner: 10 port

4 ägg

800 g kycklinglårfilé

150 g citronsaft

9 g salt

70 g vetemjöl

50 g Svenskt Smör från Arla®, till stekning

100 g gul lök, hackad

15 g vitlök, skivad

50 g tomatpuré

9 g berbere \*se tips

400 g vatten

### Couscous:

700 g vatten

700 g couscous

6 g salt

30 g rapsolja

100 g granatäppelkärnor

20 g färsk mynta

### Ostkräm:

150 g Arla® Pro Spreadable White Cheese

350 g Arla® Pro Lätt crème fraîche

30 g limesaft

5 g vitlök





# Köttbullar 50/50 i tomatsås med pasta



LÄS MER HÄR

Här är Årets Rätt 2023! Att blanda ut kött med baljväxter och andra växtbaserade ingredienser är inget nytt. Det har man gjort i alla tider i Sverige, t ex korngryn i korvsmeten. Utöver att det blir mer hållbart för miljön, så förbättrar det näringsvärdet för oss som äter den. Jag hoppas att det här ska bli en modern klassiker! – Jessie Sommarström, Årets Kock 2022.

## Gör så här

### Tomatsås:

1. Skala och finhacka löken. Skala och finriv vitlöken. Stek lök och vitlök mjukt i olja utan att det fått färg.
2. Häll på vinet och låt koka ihop till hälften.
3. Häll på tomaterna, skölj gärna ur burkarna med lite vatten och häll i såsen. Tillsätt basilika och socker. Låt sjuda till god smak utan lock.
4. Mixa såsen slät. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar.

### 50/50 bullar:

1. Blötlägg ärtfärsen i vatten ca 20 min. Låt rinna av. Mixa till en färs.
2. Skala och finhacka löken. Stek den mjuk i smör och låt svalna.
3. Blanda ströbröd, vispgrädde, ägg, citrusskal, persilja, stekt lök och nymalen svartpeppar i en bunke. Låt svälla ca 10 min.
4. Blanda den blötlagda, mixade ärtfärsen med kycklingfärs och salt.
5. Blanda noga ihop färsblandningen med ströbrödsblandningen. Gör ett stekprov för att justera kryddningen om det behövs.
6. Forma färsen till frikadellstora bullar. Lägg i smorda bleck och stek i ugn på 220° ca 10 min.
7. Häll tomatsåsen över frikadellerna och låt stå ytterligare 5 min i ugnen.

### Pasta:

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.
2. Lägg upp pastan toppa med tomatsåsen och 50/50 bullarna. Riv över ost och toppa med basilika och nymalen svartpeppar.

04 juli 2023

## Näringsvärde

### Näring per port



FETT  
26 gram

KOLHYDRATER  
70,8 gram

PROTEIN  
42,8 gram

ENERGI (KJ)  
2929 Kj

ENERGI (KCAL)  
700 Kcal

## Ingredienser

Antal portioner: 10 port

### Tomatsås:

125 g gul lök  
15 g vitlöksklyftor  
30 g rapsolja  
125 g vitt vin  
1000 g konserverade hela tomater  
50 g färsk basilika  
12 g strösocker  
ingen enhet salt och svartpeppar

### 50/50 bullar:

250 g torkad ärtfärs  
125 g gul lök  
25 g Svenskt Smör från Arla®  
60 g ströbröd  
250 g Arla Ko® Eko Vispgrädde  
125 g ägg  
7 g finrivet citrusskal  
10 g finhackad färsk persilja  
1 g nymalen svartpeppar  
500 g kycklingfärs eller blandfärs  
15 g salt

### Till servering:

750 g pasta, gärna tagliatelle  
200 g Arla® Pro Riven ost, 28%  
ingen enhet färsk basilika  
ingen enhet nymalen svartpeppar





## Lins- och potatisfrestelse med kyckling



LÄS MER HÄR

En frestelse med kycklingfärs, potatis och linser. Ajvar, chilisås och timjan ger smak till den krämiga gratängen.

### Ingredienser

Antal portioner: 10 port

800 g kycklingfärs

20 g rapsolja

1 kg potatis, strimlad 4 mm

400 g morot, strimlad 4 mm

400 g purjolök, strimlad

200 g kokta gröna linser

150 g strimlade salttorkade tomater

strimlad bladpersilja, till servering

#### Sås:

900 g Arla® Pro Matlagingsgrädde, laktosfri

320 g ajvar relish

140 g chilisås

1 g torkad timjan

3 g salt

½ g vitpeppar

### Gör så här

1. Bryn färsen i olja.
2. Blanda färs, potatis, morot, purjolök, linser och salttorkade tomater i bleck.
3. Blanda ihop såsen och häll över frestelsen. Tillaga i ugn på 150° ca 45 min.
4. Strö ev över strimlad persilja vid servering.

08 juni 2021

### Näringsvärde

#### Näring per port



FETT

21,4 gram

KOLHYDRATER

35,1 gram

PROTEIN

23,7 gram

ENERGI (KJ)

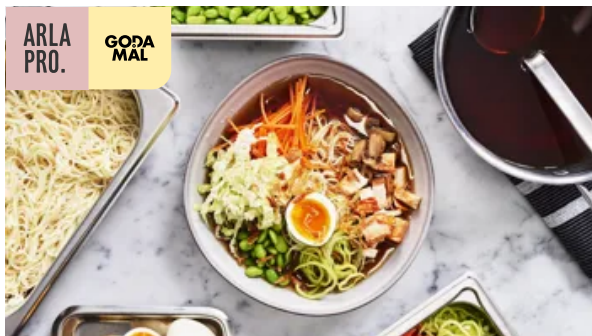
1791 Kj

ENERGI (KCAL)

428 Kcal

0,5 Kg CO<sub>2</sub>e per måltid exkl. tillbehör





# Nudelsoppa med kyckling och ägg



LÄS MER HÄR

Den här nudelsoppan är en enkel variant på soppan ramen. Soppan består av en kryddig buljong som hälls över en skål full med grönsaker, nudlar och kyckling. Toppa med en halvt kokt ägg.

## Ingredienser

Antal portioner: 10 port

### Buljong:

- 2½ liter grönsaksbuljong
- 22 g rårorsocker
- 100 g japansk soja
- 25 g vinäger, gärna risvinäger
- 13 g färsk ingefära
- 10 g vitlök
- 1 g chili flakes
- 250 g champinjoner, i klyftor

### Topping:

- 10 ägg
- 500 g ramennudlar
- 400 g stekt kyckling, t ex salladskyckling
- 300 g gröna sojaböner
- 250 g morot, strimlad
- 150 g salladskål, strimlad
- 100 g purjolök, tunt strimlad
- 20 g rostad lök

## Gör så här

1. Koka äggen ca 5 min till krämig gula. Kyl, skala och dela.
2. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen och spola kalla.
3. Koka upp buljongen och smaka av med socker, soja, vinäger, ingefära, vitlök och chiliflakes. Låt koka upp.
4. Putsa och klyfta champinjonerna. Låt sjuda i buljongen ca 5 min.
5. Lägg nudlar (eller servera dem bredvid så gästen kan ta själv), ägghalva, kyckling och grönsaker i djupa tallriker. Häll på buljongen och strö över rostad lök.

03 april 2023

## Näringsvärde

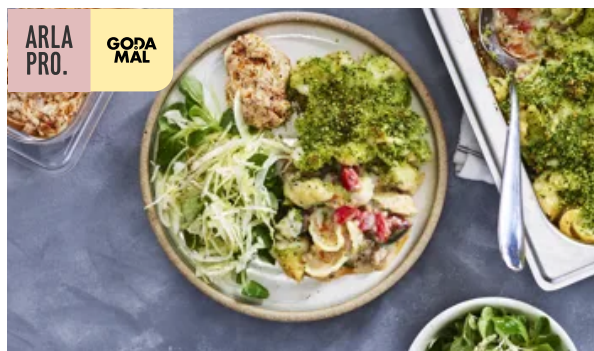
### Näring per port



| FETT        | KOLHYDRATER   | PROTEIN   |
|-------------|---------------|-----------|
| 13 gram     | 48 gram       | 25,4 gram |
| ENERGI (KJ) | ENERGI (KCAL) |           |
| 1729 Kj     | 413 Kcal      |           |

0,4 Kg CO<sub>2</sub>e per måltid exkl. tillbehör





# Pastagrätäng med hönsfärs



LÄS MER HÄR

Krämig pastagrätäng med frasigt täcke är en populär lunchrätt i skolan. Pastan blandas med stekt och kryddad hönsfärs, grönsaker och gratängsås. Ost tillsammans med persiljekryddat panko blir till en krispig topping när allt gratineras i ugnen. Svinnsmart rätt om det t ex finns pasta över från lunchen dagen innan.

## Ingredienser

Antal portioner: 10 port

- 450 g pasta
- 400 g hönsfärs eller kycklingfärs
- 50 g olja
- 130 g soltorkade tomater, hackade
- 10 g lökpulver
- 10 g vitlökspulver
- 10 g salt
- 700 g zucchini och paprika, tärnad (italiensk grönsaksblandning)
- 500 g grönsaksbuljong
- 800 g Arla Ko® Standardmjölk
- 45 g majsstärkelse
- 10 g salt
- 200 g Arla® Pro Ekologisk riven gratängost

### Topping:

- 20 g färsk persilja
- 80 g panko
- 50 g Svenskt Smör från Arla®, smält

## Gör så här

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen, men dra av 1,5 min på koktiden.
2. Stek färsen i hälften av oljan. Smaksätt färsen med soltorkade tomater, lökpulver, vitlökspulver och salt.
3. Stek grönsakerna i resterande olja och vänd ner i färsen.
4. Koka upp buljong och mjölk. Red med majsstärkelse under vispning. Låt koka upp. Smaka av med salt.
5. Varva sås, pasta och färs med grönsaker i bleck. Strö över osten.

## Topping:

1. Mixa persiljan fint. Tillsätt panko och mixa till ett grönt smul.
2. Blanda med smöret och strö över osten på gratängen.
3. Gratinera i ugn på 200° till fin färg.

03 april 2023

## Näringsvärde

### Näring per port



|             |               |           |
|-------------|---------------|-----------|
| FETT        | KOLHYDRATER   | PROTEIN   |
| 23,4 gram   | 49,9 gram     | 23,6 gram |
| ENERGI (KJ) | ENERGI (KCAL) |           |
| 2115 Kj     | 506 Kcal      |           |

0,5 Kg CO<sub>2</sub>e per måltid exkl. tillbehör





## Quesadillas med kyckling



LÄS MER HÄR

Fredagsmys deluxe. Tortillabröd fylld med kyckling, grön chili, koriander och riven ost. Servera gärna med sallad, tomat, och gräddfil.

### Ingredienser

Antal portioner: 10 port

20 tortillabröd

750 g Arla® Pro Riven ost, 28%

#### Paprika- och kycklingröra:

300 g grön paprika

20 g grön chilipeppar

10 g vitlöksklyftor

50 g limesaft

50 g färsk koriander

salt

2 knippen salladslök

500 g salladskyckling eller kött från grillad kyckling

### Gör så här

#### Paprika- och kycklingröra:

1. Dela och kärna ur paprika och chili, skär i mindre bitar.
2. Mixa paprika, chili, vitlök, lime och koriander i en mixer. Smaka av med salt.
3. Skiva salladslökarna tunt. Blanda salsan med kycklingkött och salladslök.

#### Servering:

1. Fördela kycklingröran på hälften av tortillabröden, toppa med ost och lägg på resten av tortillabröden.
2. Stek tortillabröden på båda sidor i varm, torr stekpanna.
3. Dela i fjärdedelar och toppa ev med gräddfil, sallad med tomat, salladslök och koriander.

17 maj 2018

### Näringsvärde

#### Näring per port



FETT  
29,8 gram

KOLHYDRATER  
49,7 gram

PROTEIN  
36 gram

ENERGI (KJ)  
2560 Kj

ENERGI (KCAL)  
612 Kcal

0,7 Kg CO<sub>2</sub>e per måltid exkl. tillbehör





## Vill du veta mer?

Scanna koden med din mobil eller kolla in på Kundportalen.



Länk till oss

## Arla Kundportal

På Arla Kundportal hittar du inspiration och kunskap om mejeriprodukter tillsammans med aktuellt innehåll och smarta tjänster för dig som arbetar med mat eller mejeri.

### Kontakta oss

E-mail: [customerse@arlafoods.com](mailto:customerse@arlafoods.com)

Telefon: 0775-77 11 77