

Världens mat



INNEHÅLL

11 Recept

30 oktober 2024

kund.arla.se



Innehåll

Recept

Daal med naanbröd	4
Fish and chips med coleslaw	5
Fiskgratäng från Island	6
Kyckling i ugn med ris och pumpa	7
Kycklinggryta från Etiopien	8
Mac and cheese med broccoli	9
Souvlaki - Marinerad fläskkarré med tzatziki	10
Spansk potatisomelett	11
Taco	12
Thailändsk kycklinggryta med ingefära och kokos	13
Vegetarisk pirog med färs	14

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 (CO₂e) per kg livsmedel. Alla Goda Mål-recept har ett avtryck lägre än 1,2 kg CO₂e 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.





Daal med naanbröd



LÄS MER HÄR

Daal är en klassisk och omtyckt linsgryta från Indien som kryddas med ingefära, garam masala och chili. Servera med tärnade tomater, yoghurt, rostad mandel och naanbröd. Basmatiris är också gott att servera till linsgrytan.

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

125 g torkade mungbönor
250 g torkade röda linser
100 g Svenskt Smör från Arla®
200 g rödlök, finhackad
30 g vitlök, finhackad
50 g färsk ingefära, finriven
8 g chilipeppar
2 g malen fänkål
8 g garam masala
1 g malen gurkmeja
1400 liter vatten
200 g Arla Ko® Vispgrädde
15 g salt
250 g tomater, tärnad

Till servering:

250 g tomater, tärnad
300 g Arla® Pro Grekisk yoghurt
120 g skalad mandel, rostad och grovhackad
50 g bladpersilja, grovhackad
5 naanbröd à 130 g

Gör så här

Daal:

1. Blötlägg bönorna i ca 8 tim.
2. Låt bönorna rinna av och skölj linserna. Smält smöret i en gryta och tillsätt rödlök, vitlök, ingefära och alla torra kryddor. Fräs tills löken har mjuknat. Tillsätt linser och bönor och fräs en stund till.
3. Häll på vatten och koka ca 10 min. Tillsätt grädden och koka ytterligare ca 10 min. Smaka av med salt och vänd ner tomterna.

Till servering:

1. Servera grytan med tärnade tomater och yoghurt. Strö över mandel och persilja. Servera med naanbröd

27 mars 2019

Näringsvärde

Näring per port



FETT	KOLHYDRATER	PROTEIN
27,2 gram	47,5 gram	14,6 gram
ENERGI (KJ)	ENERGI (KCAL)	
2062 Kj	493 Kcal	

0,3 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Fish and chips med coleslaw



LÄS MER HÄR

Fish and chips serveras för det mesta med friterad potatis. Men dessa ugnstrostade potatishalvor är minst lika uppskattade av skoleleverna. Coleslaw och citron är också ett måste till klassikern fish and chips!

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

1000 g sejfilé delad i portionsbitar
120 g vetemjöl (ca. 2 dl)
12 g salt
165 g ägg (ca. 3)
200 g panko
45 g olja, till stekning (ca. ½ dl)

Coleslaw:

200 g Arla® Pro Kesella®kvarg
50 g majonnäs
200 g vitkål, grovriven
200 g morot, grovriven
200 g äpplen, grovrivet
20 g färsk persilja, hackad
6 g salt

Potatishalvor:

1½ kg potatis, tvättad
26 g olja (ca. 2 msk)
6 g salt
4 g torkad oregano

Till servering:

citron, i klyftor
färsk dill

Gör så här

Coleslaw:

1. Blanda ingredienserna och låt stå någon timma i kylan före servering.

Potatishalvor:

1. Dela potatisen i halvor och lägg på bleck. ringla över olja och strö över salt och oregano. Blanda runt och stek i ugn på 200° ca 20 min.

Panerad fisk:

1. Blanda mjöl och salt. Vänd fiskbitarna i mjöl, sedan uppvispat ägg och sist i panko. Stek dem fräsiga och till fin färg i oljan.
2. Servera fisken med coleslaw, potatishalvor, citronklyftor och ev lite dill.

13 april 2008

Näringsvärde

Näring per port



FETT	KOLHYDRATER	PROTEIN
16,9 gram	52,7 gram	29 gram
ENERGI (KJ)	ENERGI (KCAL)	
2014 Kj	481 Kcal	

0,3 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Fiskgratäng från Island



LÄS MER HÄR

En isländsk specialitet med ångad fisk och potatis som tillagas tillsammans i bleck, som en gratäng. Plockfiskur är mild i smaken. Servera med morots- och bönsallad med dill eller som på bilden - krispig gurka blandad med dill.

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

1 kg koljafilé MSC-märkt
6 g salt
2 kg potatis, i ca 1 cm skivor
150 g gul lök, hackad
80 g Svenskt Smör från Arla®
80 g vetemjöl
1000 g Arla Ko® Standardmjölk (ca. 1 liter)
6 g salt
2 g svartpeppar
10 g dill, hackad
200 g Arla® Pro Riven ost, 28%, topping

Till servering:

400 g morot, strimlad
350 kokta svart böna
20 g hackad dill

Gör så här

1. Ånga fisken i bleck i ugn på 80° ånga ca 4 min. Salta.
2. Ånga potatisen i ugn på 105° ånga. Tillsätt löken när potatisen är halvmjuk och låt ånga klart.
3. Smält smöret i en gryta och rör ner mjölet till en redning. Slå på mjölken under omrörning. Dra från värmen när det börjar koka, smaka av såsen med salt och peppar och vänd ner dillen.
4. Blanda såsen med potatisen och varva med fisken i bleck. Strö över riven ost och gratinera i ugn på 200° till fin färg.

Till servering:

1. Blanda strimlad morot med väl avrunna bönor samt dill. Servera till fiskgratängen.

27 mars 2019

Näringsvärde

Näring per port



FETT	KOLHYDRATER	PROTEIN
15,7 gram	47,5 gram	32,6 gram
ENERGI (KJ)	ENERGI (KCAL)	
1943 Kj	464 Kcal	

0,4 Kg CO₂e 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 majsorn
- 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 CO₂e 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.

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 fraiche
- 30 g limesaft
- 5 g vitlök

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 fraiche. 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

0,5 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Mac and cheese med broccoli



LÄS MER HÄR

Comfort food och väldigt omtyckt bland lunchgästerna. Maxa din mac and cheese med vitost och broccoli och servera som tillbehör eller hel rätt. Perfekt som bleckmatlagning till många.

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

500 g pasta, gärna avlång sort
500 g broccolibuketter
50 g Svenskt Smör från Arla® (ca. ½ dl)
80 g vetemjöl
400 g grönsaksbuljong (ca. 4 dl)
600 g Arla Ko® Standardmjölk (ca. 6 dl)
10 g lökpulver
10 g vitlökpulver
10 g salt
2 g svartpeppar, malen
200 g Arla® Pro Vitost, tärnad
200 g Arla® Pro Riven ost, 28%

Till servering:

300 g Arla® Pro Grekisk yoghurt
200 g Arla® Pro Riven ost, 28%
5 g salt
200 g sallad
200 g morot, strimlad

Gör så här

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen, men dra av 1,5 min på koktiden.
2. Ånga broccolin i ugnen ca 3 min.
3. Smält smöret i en gryta och vispa i mjöl. Tillsätt buljong och mjölk under vispning. Låt koka 3–5 min under omrörning. Smaka av med lök- och vitlökpulver, salt och svartpeppar.
4. Vänd ner den nykokta pastan, broccoli och vitost i såsen. Fördela i bleck och tillaga i ugn på 200° ca 10 min. Strö över riven ost och gratinera ytterligare ca 10 min.

Till servering:

1. Rör ihop yoghurt och riven ost, smaka av med salt.
2. Toppa rätten med en klick ostkräm och servera med sallad blandad med strimlad morot.

10 maj 2022

Näringsvärde

Näring per port



FETT	KOLHYDRATER	PROTEIN
25,3 gram	50,7 gram	26,7 gram
ENERGI (KJ)	ENERGI (KCAL)	
2252 Kj	538 Kcal	

0,5 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Souvlaki - Marinerad fläskkarré med tzatziki



LÄS MER HÄR

Souvlaki är en av Greklands mest populära rätter. Den här härliga skollunchen består av marinerad och stekt fläskkarré som serveras med ugnstrostad potatis, aubergineröra och Greklands mest kända sås - tzatziki. Servera gärna med en sallad med vitost till, så är lunchen komplett.

Gör så här

1. Marinera köttet i citronsaft, olivolja och oregano ca 1 tim, gärna längre.
2. Bryn köttet i smör. Stek klart i ugn på 100°.

Klyftpotatis:

1. Blanda potatisen med olja, krydda med salt och oregano. Baka i ugn på 200° ca 30 min.

Grekisk aubergineröra:

1. Plocka auberginerna med en gaffel och baka i ugn på 200° ca 30 min.
2. Skala auberginerna och mixa innanmätet med citronsaft, vitlök, olivolja och vitost. Smaka av med salt. Toppa med persilja vid servering.

Tzatziki:

1. Riv gurkan grovt, blanda med salt och låt rinna av i en sil. Blanda yoghurt med gurka, vitlök och olivolja. Smaka ev av med mer salt.
2. Servera souvlaki med klyftpotatis, aubergineröra, tzatziki och sallad toppad med lite vitost.

28 mars 2019

Näringsvärde

Näring per port



FETT	KOLHYDRATER	PROTEIN
27,4 gram	32,4 gram	21,9 gram
ENERGI (KJ)	ENERGI (KCAL)	
1937 Kj	463 Kcal	

0,9 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör



Ingredienser

Antal portioner: 10 port

Souvlaki:

1 kg fläskkarré, i bitar
50 g citronsaft
30 g olivolja
4 g torkad oregano
30 g Svenskt Smör från Arla®

Klyftpotatis:

1½ kg potatis, klyftad
40 g rapsolja
6 g salt
1 g torkad oregano

Grekisk aubergineröra:

1 kg aubergine
30 g citronsaft
10 g vitlök, krossad
45 g olivolja
100 g Arla® Pro Vitost, tärnad
6 g salt
bladpersilja, till servering

Tzatziki:

300 g gurka
3 g salt
400 g Arla® Pro Grekisk yoghurt
10 g vitlök, finriven
20 g olivolja



Spansk potatisomelett



LÄS MER HÄR

Tortilla är i Spanien en omelett med potatis. En ofta förekommande och mycket omtyckt tapas eller lunchrätt. Servera med paprika- och tomatsalsa och bräckt skinka. Tortillan lagas enkelt i bleck.

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

Tortilla:

- 2 kg skivad potatis
- 300 g skiva gul lök
- 4 g salt
- 1 g svartpeppar
- 275 g ägg
- 400 g Arla® Pro Matlagingsgrädde, ekologisk
- 6 g salt
- 2 g svartpeppar

Paprika-och tomatsalsa:

- 350 g röd paprika, delad och urkärnad
- 150 g gul lök, finhackad
- 25 g rapsolja
- 15 g vinäger, gärna sherryvinäger
- 21 g honung
- 400 g tomat
- 3 g salt
- 1 g svartpeppar

Till servering:

- 500 g rökt skinka, skivad
- bladpersilja

Gör så här

Paprika- och tomatsalsa:

1. Rosta paprikorna i ugn på 220° tills de är helt svarta i skalet, 13-15 min. Ta ut och täck med plastfilm och låt svalna. Skala paprikorna.
2. Ljuma löken i rapsolja, tillsatt vinäger och honung. Tärna den rostade paprikan och tomaterna. Blanda med lökblandningen och smaka av med salt, peppar samt ev mer vinäger.

Tortilla:

1. Lägg potatis och lök i smorda bleck, salta och peppra. Stek i ugn på 200° tills allt mjuknat, ca 20 min. Rör om efter halva tiden. Låt svalna.
2. Vispa ihop ägg och grädde, salt och peppar. Slå äggsmeten över potatis- och lökblandningen i blecken och baka i ugn på 160° tills tortillan stelnat.

Till servering:

1. Bräck skinkskivorna hastigt till fin färg.
2. Skär tortillan i bitar och servera med bräckt skinka och katalansk salsa och strimlad persilja.

27 mars 2019

Näringsvärde

Näring per port



FETT
13,8 gram

KOLHYDRATER
42,3 gram

PROTEIN
19,6 gram

ENERGI (KJ)
1563 Kj

ENERGI (KCAL)
374 Kcal

0,5 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Taco



LÄS MER HÄR

Gör skolans mest populära lunch hållbar genom att använda vegetarisk färs. Här används svensk ärtfärs. Till tacon serveras pico de gallo som är en mexikansk kryddig tomatsalsa, samt de klassiska tillbehören gräddfil, riven ost och tärnade grönsaker.

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

1000 g baljväxtfärs
50 g rapsolja
ca 70 g taco kryddmix
500 g vatten (ca. 5 dl)

Pico de gallo:

500 g tomat, tärnad
6 g salt
70 g rödlök, finhackad
15 g sambal oelek
80 g limesaft
20 g färsk koriander eller persilja, grovhackad

Till servering:

20 tacoskal
500 g gurka, tärnad
400 g röd paprika, tärnad
250 g Arla® Pro Riven ost, 28%
300 g Arla Ko® Gräddfil

Gör så här

Taco:

1. Strö färsen i bleck med olja. Rosta i ugn på 160° tills den är gyllene, 15-20 min. Ta ut och rör då och då så att färsen blir jämnt rostad.
2. Tillsätt tacokrydda och vatten och låt gå några minuter till i ugnen, till önskad konsistens.

Pico de gallo:

1. Tärna tomaterna och blanda med salt. Låt stå i kylen över natten.
2. Låt tomaterna rinna av. Blanda med lök, chili och limesaft. Smaka av med salt. Vänd ner koriandern vid servering.

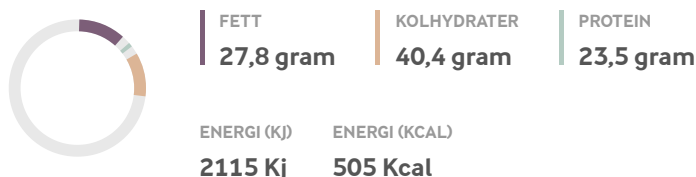
Till servering:

1. Servera färsen med tacoskal, gurka, paprika, riven ost och gräddfil.

14 maj 2023

Näringsvärde

Näring per port



0,4 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Thailändsk kycklinggryta med ingefära och kokos



LÄS MER HÄR

Den här grytan har inspirerats av den thailändska maten och har kryddats därefter. Citrongräs, ingefära, chili, lime och fisksås. Smakrik, lite het och fantastiskt god kycklinggryta som serveras med jasminris och toppas med koriander. Låt skoleleverna ta koriandern vid sidan om.

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

800 g strimlad kycklinglårfilé
1000 g kycklingbuljong
300 g kokosmjölk
300 g Arla® Pro Matlagingsgrädde, ekologisk
40 g citrongräs
15 g färsk ingefära
10 g röd chili
45 g fisksås
30 g limesaft
250 g färska champinjoner
300 g skivad purjolök
150 g strimlad röd paprika

Till servering:

600 g jasminris
färsk koriander eller bladpersilja, plockad

Gör så här

1. Koka buljong, kokosmjölk och grädde med krossat citrongräs, finrivna ingefära och finhackad chili ca 30 min under lock. Ta från värmen och låt dra ca 1 tim, gärna längre.
2. Sila vätskan över kycklingen i en gryta och låt sjuda tills kycklingen är klar, ca 25 min.
3. Smaka av grytan med fisksås och limesaft. Skiva champinjonerna och vänd ner med purjolöken strax innan servering.

Till servering:

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen och servera till grytan. Garnera ev med persilja.

27 mars 2019

Näringsvärde

Näring per port



FETT	KOLHYDRATER	PROTEIN
13,3 gram	52,9 gram	23,5 gram
ENERGI (KJ)	ENERGI (KCAL)	
1791 Kj	428 Kcal	

0,5 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Vegetarisk pirog med färs



LÄS MER HÄR

Empanadas är sydamerikanska piroger fyllda med färs, oliver, russin och kokt, hackat ägg. Den här görs på vegetarisk färs som läggs i bleck och den kavlade degen täcker allt som ett lock.

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

25 g jäst
200 g vatten, 37°
45 g rapsolja
55 g ägg
6 g salt
350 g durumvetemjöl
ägg, till pensling

Fyllning:

4 ägg
600 g baljväxtfärs
25 g rapsolja, till stekning
200 g gul lök, hackad
10 g sambal oelek
3 g malen spiskummin
2 g grovmalen svartpeppar
25 g rapsolja, till stekning
150 g urkärnade gröna oliver, grovhackade
100 g russin
200 g Arla® Pro Lätt crème fraiche
45 g koncentrerad grönsaksfond
salt
svartpeppar
200 g krossade tomater

Till servering:

150 g salladsmix
150 g gurka, skalad i bitar
200 g röd paprika, strimlad
200 g Arla® Pro Crème fraiche
bladpersilja, strimlad

Gör så här

Deg:

1. Rör ut jästen i ljummet vatten och tillsätt övriga ingredienser till degen. Rör ihop till en smidig deg. Låt jäsa ca 1 tim i rumstemperatur eller i kyl under natten.

Fyllning:

1. Koka äggen hårdkokta. Skala och hacka dem grovt.
2. Strö färsen i bleck med olja. Rosta i ugn på 160° tills den är gyllene, 15-20 min. Ta ut och rör då och då så att färsen blir jämnt rostad.
3. Stek lök, sambal oelek, spiskummin och svartpeppar i olja några minuter. Blanda ner den rostade färsen och stek några minuter. Vänd ner oliver, russin, grädde och fond i färsen. Smaka av med salt och peppar.
4. Fördela krossade tomater i gastrobleck. Fördela färsen på tomaterna och strö på de hårdkokta äggen.
5. Kavla ut degen tunt och täck färsen med den. Picka några hål i deglocket med en gaffel och pensla med lättvispat ägg. Grädda i ugn på 200° ca 15 min.

Till servering:

1. Blanda ihop sallad, gurka och paprika och servera till empanadan med en klick crème fraiche. Toppa med strimlad persilja.

27 mars 2019

Näringsvärde

Näring per port



FETT	KOLHYDRATER	PROTEIN
27,4 gram	45,1 gram	18,7 gram
ENERGI (KJ)	ENERGI (KCAL)	
2098 Kj	502 Kcal	

0,3 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Hela Världens Skolmat



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

Telefon: 0775-77 11 77