

Hållbar veckomeny



INNEHÅLL

5 Recept

28 oktober 2024

kund.arla.se

Scanna för att se katalogen
online



**GODA
MAL**

Innehåll

Recept

Kyckling i ugn med ris och pumpa	4
Majsfritters	5
Mexikansk böngryta	6
Ost- och broccolisoppa	7
Pasta med citron- och salviafärs	8

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.





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 CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Majsfritters



LÄS MER HÄR

När det här serveras kommer det att gå åt mycket lunchmat! Små krispiga majsfritters som serveras med nachochips, salsasås, gräddfil, riven ost och fint tärnade grönsaker. Kan inte bli en bättre lunch enligt skoleleverna.

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

750 g majsörn
125 g purjolök, finstrimlad
150 g vetemjöl
4 g paprikapulver
1½ g torkad oregano
250 g ägg
200 g Arla® Pro Riven ost, 28%
7 g bakpulver
15 g salt
4 g svartpeppar
60 g olja, till stekning

Till servering:

300 g Arla Ko® Eko Gräddfil
150 g Arla® Pro Riven ost, 28%
130 g nachochips
200 g mild eller medium salsasås
400 g tomat, fint tärnad
400 g gurka, fint tärnad
250 g rödlök, finhackad
250 g paprika, fint tärnad
150 g sallad

Gör så här

1. Mixa majs grovt.
2. Blanda majs och purjolök med resterande ingredienser. Smaka av med salt och peppar.
3. Klicka smeten till lite ojämna biffar à 30 g och stek i olja till krispiga fritters.
4. Servera med gräddfil, riven ost, nachochips, salsasås, tomat, gurka, rödlök, paprika och sallad.

03 april 2023

Näringsvärde

Näring per port



FETT	KOLHYDRATER	PROTEIN
25,8 gram	37,5 gram	18,2 gram
ENERGI (KJ)	ENERGI (KCAL)	
1902 Kj	454 Kcal	

0,5 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Mexikansk böngryta



LÄS MER HÄR

Mättande, vällagad, vegetarisk böngryta där chilihettan gärna anpassas till era gästers önskemål och smak. Toppa med en svalkande klick crème fraiche.

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

100 g gul lök
15 g vitlök
40 g rapsolja, till stekning
ca 45 g grön chilipeppar
300 g gula paprikor, tärnad
150 g grön paprika, tärnad
500 g kokta kidneybönor
250 g kokta svart böna
300 g majskorn
1 kg krossade tomater
500 g grönsaksbuljong
6 g kakao
6 g chilipulver
6 g malen spiskummin
4 g paprikapulver
3 g cayennepeppar
2 g malen koriander
10 g flytande honung
1 lime, finrivet skal och saft
salt

Till servering:

500 g Arla Ko® Gräddfil
20 g färsk koriander
600 g ris

Gör så här

1. Fräs hackad lök och finhackad vitlök på medelvärme i olja några minuter. Fräs med hackad chili och tärnad paprika någon minut.
2. Tillsätt resterande ingredienser. Låt grytan sjuda ca 20 min. Smaka av med salt och mer kryddor om det behövs.

Till servering:

1. Toppa grytan vid servering med gräddfil och koriander. Servera med ris.

20 maj 2018

Näringsvärde

Näring per port



FETT

12,7 gram

KOLHYDRATER

72,1 gram

PROTEIN

15,4 gram

ENERGI (KJ)

1957 Kj

ENERGI (KCAL)

468 Kcal

0,5 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Ost- och broccolisoppa



LÄS MER HÄR

En enkel och god soppa som mixas slät och är populär hos skolbarn i alla åldrar. Osten gör soppan extra krämig. Toppa soppan med krasse och servera gärna med en ostsmörgås.

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

200 g gul lök, hackad
500 g skalad potatis, tärnad
20 g rapsolja, till stekning
2 liter grönsaksbuljong
750 g broccoli, i bitar
5 dl Arla® Pro Matlagningsgrädde, laktosfri
200 g Arla® Pro Riven ost, 28%
45 g vinäger
12 g salt

Till servering:

10 g krasse eller hackad persilja
10 skivor bröd
50 g Bregott® Normalsaltat smör & raps
10 skivor Arla® Edamer

Gör så här

1. Fräs lök och potatis i olja. Tillsätt buljongen och koka upp.
2. Lägg ner broccolin i buljongen. Låt koka tills allt är mjukt.
3. Mixa soppan slät. Tillsätt grädde och ost och värm under omrörning. Smaka av med vinäger och salt.
4. Toppa med krasse vid servering. Servera med ostsmörgås.

03 april 2023

Näringsvärde

Näring per port



FETT	KOLHYDRATER	PROTEIN
24,6 gram	32,8 gram	18,3 gram
ENERGI (KJ)	ENERGI (KCAL)	
1779 Kj	425 Kcal	

0,4 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Pasta med citron- och salviafärs



LÄS MER HÄR

Krämig pastarätt med hönsfärssås som kryddas med salvia, citron och svartpeppar. Toppa med riven ost och t ex kryddig rucola.

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

800 g pasta

Citron- och salviasås:

200 g gul lök, hackad

15 g vitlök, finriven

400 g morot, grovriven

40 g olja, till stekning

600 g hönsfärs eller kycklingfärs

7 g torkad salvia

500 g Arla® Pro Lätt crème fraîche

45 g citronsaft

6 g salt

2 g svartpeppar

Till servering:

100 g Arla® Pro Ekologisk riven gratängost

300 g sallad, t ex rucola

Gör så här

1. Fräs lök, vitlök och morot i hälften av oljan. Läggt åt sidan. Bryn färsen smulig i resterande olja. Vänd ner grönsakerna och salvia.
2. Tillsätt crème fraîche och varm under omrörning. Smaksätt med citronsaft, salt och peppar.
3. Koka pastan och servera med såsen, riven ost och sallad.

03 april 2023

Näringsvärde

Näring per port



FETT

19,1 gram

KOLHYDRATER

67,6 gram

PROTEIN

27,6 gram

ENERGI (KJ)

2325 Kj

ENERGI (KCAL)

556 Kcal



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

Telefon: 0775-77 11 77