

Salladsinspiration



INNEHÅLL

12 Recept

30 oktober 2024

kund.arla.se



Innehåll

Recept

Bönsallad med koriander	4
Bönsallad med vitost	5
Bönsallad med äpple	6
Champinjonsallad med örtolja	7
Coleslaw	8
Cottage cheese med pesto och tomat	9
Cottage cheese med rödbetor och kapris	10
Cottage cheese med sriracha och koriander	11
Dillig cottage cheese med ingefära	12
Filmjolkssyrad morotssallad med apelsin	13
Frisk äppel- och sellerisallad	14
Fänkålssallad med äpple	15

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.





Bönsallad med koriander



LÄS MER HÄR

Blandade bönor med fin struktur som vänds ihop med en smakrik dressing. Toppa med färsk koriander eller om du har färsk bladpersilja över. God som den är på en salladsbuffé eller ihop med sriracha- och yoghurt dressing.

Ingredienser

Antal portioner: 2 kg

2 kg blandade bönor

30 g hackad färsk koriander

Dressing:

135 g rapsolja

50 g sambal badjak

3 g salt

Gör så här

1. Vispa ihop dressingen.
2. Vänd ihop bönor och dressing. Strö över koriander vid servering.

03 juli 2018

Näringsvärde

Näring per kg



FETT

73,6 gram

KOLHYDRATER

144,4 gram

PROTEIN

78,9 gram

ENERGI (KJ)

6519 Kj

ENERGI (KCAL)

1558 Kcal

0,6 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Bönsallad med vitost



LÄS MER HÄR

Bönsallad passar alltid på salladsbordet. Den här är smaksatt med rostad vitlök och vitost och blir härligt krämig med hjälp av den turkiska yoghurten.

Ingredienser

Antal portioner: 2,8 kg

1 kg blandade bönor (blandade kokta bönor)

600 g Arla® Pro Turkisk yoghurt

salt

400 g Arla® Pro Vitost, tärnad

200 g tomat, fint tärnad

40 g rostad vitlök

Topping:

grovmalen svartpeppar

70 g färsk persilja

Gör så här

1. Blanda bönor med yoghurt och smaka av med salt.
2. Vänd ner vitost, tomat och rostad vitlök.
3. Toppa gärna med svartpeppar och persilja.

10 maj 2022

Näringsvärde

Näring per kg



FETT

25,2 gram

KOLHYDRATER

95,8 gram

PROTEIN

53,8 gram

ENERGI (KJ)

3476 Kj

ENERGI (KCAL)

831 Kcal

1,1 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





ARLA
PRO.

GODA
MAL

Bönsallad med äpple



LÄS MER HÄR

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

400 g kidneybönor, kokta
300 g stora vita bönor, kokta
300 g kikärter, kokta
100 g purjolök, finstrimlad
600 g röda äpplen, tärnat
25 g färsk gräslök, finhackad
60 g äppelcidervinäger
100 g Arla® Pro Grekisk yoghurt
salt och svartpeppar

Gör så här

1. Skölj bönor och kikärter och låt rinna av väl.
2. Blanda bönor och kikärter med purjolök, äpple, gräslök, vinäger och yoghurt.
3. Smaka av med salt och peppar.

16 oktober 2017

Näringsvärde

Näring per port



FETT

1,3 gram

KOLHYDRATER

21,9 gram

PROTEIN

8,1 gram

ENERGI (KJ)

558 Kj

ENERGI (KCAL)

133 Kcal

0,1 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Champinjonsallad med örtolja



LÄS MER HÄR

Det är viktigt att örtoljan få dra i kylan minst en timme tillsammans med champinjonerna, så att smakerna hinner mogna. Då blir champinjonerna som godast.

Ingredienser

Antal portioner: 2,4 kg

2 kg champinjoner

30 g grovskuren färsk gräslök

Örtolja:

100 g blandade färska örter, t ex bladpersilja och basilika

270 g rapsolja

6 g salt

Gör så här

1. Dela champinjonerna i kvartar.
2. Mixa örterna med oljan till en riktigt grön olja i en kannmixer. Smaka av med salt.
3. Blanda örtoljan med champinjonerna. Låt dra minst 1 tim i kyl.
4. Toppa med gräslök vid servering.

05 juli 2018

Näringsvärde

Näring per kg



FETT

114,8 gram

KOLHYDRATER

22,9 gram

PROTEIN

21,4 gram

ENERGI (KJ)

5001 Kj

ENERGI (KCAL)

1195 Kcal



Coleslaw



LÄS MER HÄR

Klassiskt tillbehör till grillade rätter samt en självklar del av salladsbordet på lunchrestaurangen. Variera den i det oändliga med olika hyvlade grönsaker, t ex blomkål, fänkål eller purjolök. kvargen gör coleslawn frisk och krämig på samma gång.

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

240 g vitkål, hyvlad
110 g morot, grovriven
180 g gröna äpplen, Granny Smith, i julienne
70 g konc äppeljuice
200 g Arla® Pro Kesella®kvarg
200 g majonnäs
10 g salt

Gör så här

1. Blanda alla ingredienser och smaka av med salt.

05 februari 2022

Näringsvärde

Näring per port



FETT	KOLHYDRATER	PROTEIN
16,4 gram	8,7 gram	2,4 gram
ENERGI (KJ)	ENERGI (KCAL)	
795 Kj	190 Kcal	

0,1 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Cottage cheese med pesto och tomater



LÄS MER HÄR

Italienska smaker med cottage cheese, som toppas med söta tomater i olika färger, blir ett blickfång på salladsbordet. Köp färdig pesto eller gör egen med lagrad ost och solroskärnor.

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

400 g KESO® Cottage cheese

100 g pesto

200 g delade körsbärstomater

Gör så här

1. Blanda ihop cottage cheese och pesto. Toppa med tomater vid servering.

03 juli 2018

Näringsvärde

Näring per port



FETT
7,2 gram

KOLHYDRATER
1,4 gram

PROTEIN
6,7 gram

ENERGI (KJ)
404 Kj

ENERGI (KCAL)
97 Kcal

0,1 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Cottage cheese med rödbetor och kapis



LÄS MER HÄR

Ett proteinrikt tillbehör som får vacker färg av inlagda rödbetor. Här kan du också addera tärnade äpplen. Kapis ger piggt syra.

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

400 g KESO® Cottage cheese

95 g tärnad inlagda rödbetor

65 g kapis

20 g hackad bladpersilja

Gör så här

1. Blanda cottage cheese, rödbetor, kapis och majonnäs.
2. Strö över persilja vid servering.

03 juli 2018

Näringsvärde

Näring per port



FETT

1,8 gram

KOLHYDRATER

2,2 gram

PROTEIN

5,6 gram

ENERGI (KJ)

199 Kj

ENERGI (KCAL)

48 Kcal

0,1 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Cottage cheese med sriracha och koriander



LÄS MER HÄR

Gott, enkelt och mättande proteintillbehör med asiatiska smaker.

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

600 g KESO® Cottage cheese

75 g srirachasås

6 g salt

15 g hackad färsk koriander

Gör så här

1. Blanda cottage cheese med srirachasås. Smaka av med salt.
2. Strö över koriander vid servering.

03 juli 2018

Näringsvärde

Näring per port



FETT

2,6 gram

KOLHYDRATER

1,8 gram

PROTEIN

8,2 gram

ENERGI (KJ)

266 Kj

ENERGI (KCAL)

64 Kcal

0,1 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Dillig cottage cheese med ingefära



LÄS MER HÄR

Smakfullt grönt tillbehör med dillolja och cottage cheese. Servera den spräckt, då behåller oljan sin fina mörkgröna färg. Om den rörs ihop blir färgen ljusgrön.

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

3 dl olivolja

50 g färsk dill, plockad

500 g KESO® Cottage cheese

2 msk riven färsk ingefära

salt och svartpeppar

Gör så här

1. Värm oljan till 60°. Slå den över dillen och mixa till en knallgrön olja. Låt svalna.
2. Smaksätt cottage cheese med ingefära, salt och peppar. Ringla dilloljan över och vänd ev runt.

06 juli 2017

Näringsvärde

Näring per port



FETT
29,2 gram

KOLHYDRATER
1,5 gram

PROTEIN
6,9 gram

ENERGI (KJ)
1223 Kj

ENERGI (KCAL)
292 Kcal

0,2 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Filmjolkssyrad morotssallad med apelsin



LÄS MER HÄR

Morötter och apelsin är en klassiker på salladsbordet. Här blandas morötterna med söta russin och syras med filmjolk och apelsinjuice för att snabbt få smak.

Ingredienser

Antal portioner: 20 port

2 kg strimlad morot
200 g russin
5 dl Arla Ko® Filmjolk
½ dl apelsinjuice
1 dl bladpersilja

Gör så här

1. Blanda morötter och russin. Häll på filmjolk och apelsinjuice, blanda runt.
2. Toppa med persilja vid servering.

04 juli 2018

Näringsvärde

Näring per port



FETT	KOLHYDRATER	PROTEIN
1 gram	14,4 gram	1,8 gram
ENERGI (KJ)	ENERGI (KCAL)	
312 Kj	75 Kcal	

0,1 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Frisk äppel- och sellerisallad



LÄS MER HÄR

En riktig klassiker på vårt salladsbord. Vi använder röda äpplen flitigt tillsammans med grönsaker, bönor och i sallader. Det är friskt och fräscht. Nyttig cottage cheese ger bra protein.

Ingredienser

Antal portioner: 10 port

200 g rotselleri, finstrimlad
300 g äpplen, rött, tunt skivad
10 g färsk persilja, finhackad
300 g KESO® Cottage cheese
30 g citronsaft
salt och svartpeppar

Gör så här

1. Blanda alla ingredienserna. Smaka av med citronsaft, salt och peppar.

05 juli 2017

Näringsvärde

Näring per port



FETT

1,4 gram

KOLHYDRATER

6,2 gram

PROTEIN

4,2 gram

ENERGI (KJ)

229 Kj

ENERGI (KCAL)

55 Kcal

0,1 Kg CO₂e per måltid exkl. tillbehör





Fänkålssallad med äpple



LÄS MER HÄR

Strimlad fänkål och tunt skivat äpple. Vänd i äpplena med hackad dill och vinäggrett precis innan servering, så förblir salladen krispig och fräsch. God ihop med honungsyoghurt eller sriracha- och yoghurt dressing som ger lite sting.

Ingredienser

Antal portioner: 25 port

2 kg strimlad fänkål
1 kg tunt skivat röda äpplen
100 g hackad dill
 $\frac{1}{2}$ dl saltrostade solroskärnor

Vinäggrett:

90 g rapsolja
30 g vitvinsvinäger
6 g salt

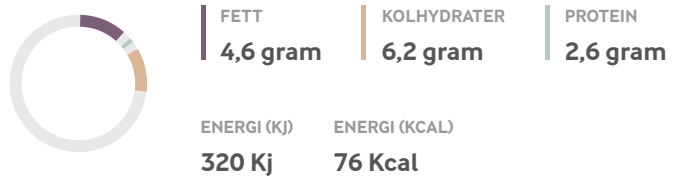
Gör så här

1. Blanda fänkål, äpple och dill.
2. Vispa ihop vinägretten och blanda med fänkålssalladen. Strö över solroskärnor vid servering.

03 juli 2018

Näringsvärde

Näring per port



0,1 Kg CO₂e 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

Telefon: 0775-77 11 77