



RECEPTKOMPENDIUM

Recept från projektet Svenskodlad quinoa och baljväxter i offentlig matlagning,
örebro kommun



DEN 28 JANUARI 2021

MÅLTIDSENHETEN
Örebro kommun

Översikt av recepten i kompendiet:

Bröd

Focaccia med vit quinoa
Knäckebröd med linser
Nordiskt proteinbröd

Mellanmål

Canderade gråärtor till müsli
Smoothie med gråärta
Nötkaka utan nötter
smoothies

Varmrätter

Rostad palsternackasbiff
Seitan
Rödbets burgare
Alexanders bönkebab
Raggish på bondböna
Nötfärsbiff m gråärt
Potatis- och purjolökssoppa
Rödbetsbiff med kapris
Halloumi biffar med zucchini med nordiskråvara quinoa och bondböna

Tillbehör

Vegan Aioli
Rostad gråärt/bondböna att toppa soppa med.
Grön Dipp 1
Grön Dipp 2
Ostbollar

Bröd

Focaccia med vit quinoa
Knäckebröd med linser
Nordiskt proteinbröd

Rättens namn:

Focaccia med vit quinoa

Antal portioner: 1st Bleck**Receptet kommer från:** Vivalla skolan

Mängd	Ingredienser
12 g	torrjäst
2 msk	salt
2 l	vetemjöl
1 l	ljummet vatten
1 l	kokt quinoa
Gör så här: 1. blanda allt till en lös deg 2. låt jäsa ca 2 tim i bunken 3. smörj ett bleck och stjälp upp degen i blecket 4. kalljäs över natten 5. ringla över olivolja och strö på flingsalt 6. grädda 185 grader ca 35 minuter	
Att tänka på vid tillagning/servering:	

Rättens namn: Knäckebröd med linser
Antal portioner: Receptet kommer från: Rosta skolan

Mängd	Ingredienser
5 dl	Grön Lins Anicia
5 dl	Korallins Rosana
5 dl	Solrosfrö
6 dl	Majsmjöl
9 dl	Varmt vatten
1 msk	Salt

Gör så här:
1.Koka linserna (gröna 20 min, röda 15 min)
2.Blanda alla ingr. och låt svälla 15 min
3.Bred ut ett tunt lager på plåtarna
4.Grädda ca 60 min i 150 gr
5.
6.

Att tänka på vid tillagning/servering:

Rättens namn: Nordiskt proteinbröd
Antal portioner: ca 100
Receptet kommer från: Rostaskolan

Mängd	Ingredienser
6 kg	Vetemjöl
200 gr	Torrjäst
1 dl	Salt
2 dl	Margarin
4 lit	Kallt vatten
1 dl	Sirap
2,5 kg	Färdigkokt bondböna

Gör såhär:

1. Blötlägg bönorna över natten
2. Byt vatten och koka i ugn 110 grader ca 20 min
3. Kyl ner och riv med den fina klingan
4. Blanda mjöl och jäst och kör några vara
5. Tillsätt övriga ing tills du får en fin deg
6. Gör limpor och låt jäst över natten i kyl
7. Grädda av i 180-185 grader i 30 min

Att tänka på vid tillagning/servering

Mellanmål

Canderade gråärter till müsli
Smoothie med gråärta
Nötkaka utan nötter
smoothies

Rättens namn:

Canderade gråärtor till müsli

Antal portioner:

Receptet kommer från: Rostaskolan

Mängd	Ingredienser
1 kg	Grå ärta
	sirap
	kardemumma
	kanel
Gör såhär:	
1.Blötlägg gråärtan över natten	
2.Byt vatten och koka 110 grader 15 min	
3.Häll av vattnet och sprid ut på bleck	
4.Rosta ärtorna på torrluft i ca 20 min 150 gardar kyl ner	
5.Riv gråärtan på med sirap och den kryddningen ni vill ha	
6.Rosta igen 220 grader ca 5-10 min	
Att tänka på vid tillagning/servering:	
Blanda i musli, supergott!	

Rättens namn: Smoothie med gråärta
Antal portioner: Receptet kommer från: Rostaskolan

Mängd	Ingredienser
1 lit	Gråärta
1 lit	Frysta jordgubbar
1 lit	Äppeljuice
1 lit	Yoghurt naturell
1 lit	Mjök
5 msk	Honung
½ tsk	Kardemumma

Gör såhär:

1. Blötlägg gråärtan över natten/ därefter koka i ca 50 min
2. Mixa alla ingr till en smoothie

Att tänka på vid tillagning/servering:

Rättens namn:

Nötkaka utan nötter

Antal portioner: ca 100**Receptet kommer från: Trädgårdarnas kök**

Mängd	Ingredienser
500 gr	Torra grå ärtor
3 dl	Strösocker
2,5 dl	Rapsolja
10 st	Äggvita

Gör så här:

1. Blötlägg gråärtan över natten i vatten.
2. Häll av vattnet och rosta ärtorna torra i 160 grader ca 40 minuter.
3. Mixa de rostade ärtorna i Robocop till ett mjöl. Tillsätt socker och fortsätt mixa ca 1 minut.
4. Blanda sedan i rapsoljan och vispa ihop.
5. Ta undan för eventuellt – ägg.
6. Vispa snabbt upp äggvitorna och häll i smeten. Vispa snabbt ihop 30 sekunder.

Att tänka på vid tillagning/servering:

Rättens namn: smoothies

Antal portioner:

Receptet kommer från: Norrbyskolan

Mängd	Ingredienser
12 liter	yoghurt
2,5kg	Hallon eller annan frukt
3 l	Kokt quinoa
14	bananer
1 liter	äpplejuice

Gör så här:

- 1.koka quinoan och kyl den
- 2.blanda alla ingredienser
- 3.mixa
- 4.helst i blender då det blev lite grynigt med mixerstaven
- 5.
- 6.

Att tänka på vid tillagning/servering:

Varma maträtter

Rostad palsternackasbiff
Seitan
Rödbets burgare
Alexanders bönkebab
Raggish på bondböna
Nötfärsbiff m gråärt
Potatis- och purjolöksoppa
Rödbetsbiff med kapris
Halloumi biffar med zucchini med nordiskråvara quinoa och bondböna

Rättens namn:

Rostad palsternackasbiff

Antal portioner:

Receptet kommer från: Virginska gymnasiet

Mängd	Ingredienser
10 kg	Palsternacka
2,5 kg	Gråärta
2,5 kg	gotlandslins
1,5 kg	Quinoa
2 kg	Färsk Lök
	Rosmarin, Timjan
	Sambal oleke
	Salt, peppar
	Ev potatismjöl

Gör såhär:

- 1.koka och förbered bönerna, quinoan, linserna enligt anvisningar på förpackningen, kyl sedan ner produkterna
2. rosta palsternackan hel i ugnen 140 grader 1 h eller tills den är mjuk, kyl sedan ner
3. skala löken och dela den i mindre delar
- 4.Vi malde ihop alla ingredienser utom kryddorna, självklart kan man även riva dessa. (gärna lite bitar av palsternacka i biffen)
- 5.Bland i hop allt smaksätt forma små biffar, stek i bord
- 6.

Att tänka på vid tillagning/servering:

Rättens namn: Seitan
23 kg färdig produkt
Receptet kommer från: Virginska gymnasiet

Mängd	Ingredienser
7,5 kg	Vatten
2,5 kg	Koralins lins eller Gråärta linser ger en lösare porös produkt medans gråärta blir mer fast
0,5 kg	Misopasta
1 kg	Tomatpure
0,3	Näringsjäst
1,5 kg	Rapsolja
0,4 kg	Mörksoja
0,3 kg	Vitvinsvinäger
0,2 kg	Salt
0,5 kg	Mixad rostad vitlök
0,1 kg	Svartpeppar
0,2 kg	Socket
0,3 kg	Spiskummin
0,3 kg	Rostade solroskärnor
7 kg	Glutenpulver

Gör så här:

1. Koka Linsen/ärtan enligt anvisning på paketet kyl ner, för att sedan riva/mixa den
3. Blanda alla ingredienser utan glutenpulvret
4. När du har i glutenpulvret blir smeten snabbt fast, så forma 6 stycken klumpar
5. slå in klumparna i kökshandduk och ånga i 2 h, kyl ner
6. efter detta är den klar och beroende på vad ni ska ha den till delar man upp den i storlek och form, (grytbitar, wokbitar, nuggetsbitar) man kan lägga den i marinad, men den suger åt sig väldigt snabbt.

Att tänka på vid tillagning/servering:

Ge den gärna en bra yta i ett stekbord eller liknande

Rättens namn:

Rödbets burgare

Antal portioner:

Receptet kommer från: Tullängens gymnasium

Mängd	Ingredienser
10 kg	Rödbetor
10 kg	Morötter
5 kg	Palsternacka
10 kg	Hackad gul lök
5 kg	Blötlagda bönor
5 kg	Blötlagda gråärter
2,5 kg	Gullök
2 L	Olja
	Lagerblad, timjan, rosmarin, oregano, svartpeppar
5 kg	ris
4 kg	Solrosfrön
8 liter	vetegluten
5 dl	Salt

Gör såhär:

1. Rosta grönsakerna torra och riv grovt på hällden
2. Byt vatten på de blötlagda börnorna och koka i ugn i 60 minuter
3. Kyl ner börnorna och riv fint på hällden
4. Mal riset till mjöl
5. Konfitera löken i oljan och kryddorna, låt stå över natten och mixa sedan slät
6. Blanda allt tillsammans till en jämn smet.
7. Låt stå och vila till nästa dag
8. Kör genom biffmaskinen och stek i olja
9. Kör klart i ugnen på 140 grader ca 15 - 20 min

Att tänka på vid tillagning/servering:

Rättens namn: Kebab... ish
Antal portioner: 400
Receptet kommer från: Restaurang Tullängen

Mängd	Ingredienser
7,5 kg	Gråärta
2,5 kg	Solrosfrön
8 l	Vetegluten
200 g	Vitlökspulver
170 g	Lökpulver
80 g	Paprikapulver
80 g	Spiskummin
10 g	Mald korianderfrö
100 g	Mald svartpeppar
40 g	Oregano
4,5 dl	Salt
6 L	Vatten
2L	Rapsolja OBS! Till stekning/uppvärmning

Gör såhär:

1. Blötlägg bondbönanbönorna i riktigt med vatten i 24h.
2. Skölj av bönorna och koka i nytt vatten i gryta eller i gastrobläck i ugn. Detta tar ca 2h, tills dom är mjuka. (viktigt att dom är mjuka/krämiga, inte smuliga) Häll av vattnet och riv bönorna med fin trissa i hälldemaskinen (det ska bli en jämn slät smet). Du har då ca 15 l. bönsmet.
3. Lägg ner bönsmeten i degblandaren tillsammans med samtliga andra ingredienser. Börja knåda till en jämn fast deg med degkroken. I regel behöver man stanna maskinen flera gånger för att gröpa ner i botten av bunken för att få degen ordentligt blandad. Efter ca 15-20 minuters knådande ska du ha en jämn kompakt deg.
4. Dela upp degen i 6 lika stora delar. Platta ut i gastrobläck med bakplåtspapper under. Dom är då ca 3 cm tjocka. Sätt igång ugnen på 100g torrvarme, och kör av smeten tills den har en innertemperatur av 100 grader. Detta tar ca 4-5 timmar. När gräddningen är klar låter du den stå kvar i ugnen över natten för att torka till sig och sätta sig. Ungefär som man gör med ett filmjölksbröd.
5. Dela upp kebaberna i tillräckligt stora bitar för att få plats i hälldemaskinen. Sätt i en skiva med 2mm blad och skiva kebaberna som om den vore vitkål.
6. Lägg upp den på gastrobläck, ca 8st och håll på 2,5dl olja på varje bläck och blanda runt. Inför servering, kör av kebaberna på 140grader torrvarmer i 10 minuter. Klart att servera!

Att tänka på vid tillagning/servering:

Koka bönorna riktigt mjuka.
Om smeten inte går ihop till en klump, justera med mer vatten och vetegluten, den får inte vara smulig.
Degen ska vara hård och seg när den är klar, jobbig att platta ut i blecket.

Rättens namn: Raggish på bondböna

Antal portioner:

Receptet kommer från: Tullängens gymnasium

Mängd	Ingredienser
5 kg	Torra bondbönor
10 kg	Potatis med skal (rå)
2 kg	Gul lök
4 L	Rapsolja
1 L	Potatismjöl
	salt

Gör såhär:

1. Lägg bondbönan i blöt över natt
2. Koka bönorna tills de blir mjuka
3. Riv potatisen fint
4. Mixa bönorna till en smet
5. Hacka löken
6. Blanda allt
7. Stek i rikligt med rapsolja, salta under stekning, inte i smeten

Att tänka på vid tillagning/servering:

Rättens namn: Nötfärsbiff m gråärt

Antal portioner: 100

Receptet kommer från: Sörbyängskolan

Mängd	Ingredienser
5 kg	Nötfärs
5 kg	Kokt gråärt
5 kg	Kokt potatis, finriven
1 kg	Hackad lök
2 L	Vatten
1.5 dl	Salt
1.5 msk	Vitpeppar
1 dl	Köttbuljong
5 dl	Potatismjöl

Gör såhär:

1. Mixa gråärtan. Inte för mkt. Alt. grovriv
2. Blanda alla ingredienser väl
3. Forma biffar och stek eller lägg i bleck och stek i ugn.
- 4.
- 5.
- 6.

Att tänka på vid tillagning/servering:

Kan behövas justering på potatismjöl

Rättens namn: Potatis- och purjolökssoppa
Antal portioner: 100 á 3 dl.
Receptet kommer från: Adolfsbergs hemmets kök

Mängd	Ingredienser
4 kg	Bondböna
5 kg	Purjolök
8 kg	Potatis
12 liter	Mjök 3%
3 liter	Grädde 40%
400 g	Grönsaksbuljong
200 g	Smör
100 g	Persilja
	Maizena
	Salt
	Peppar

Gör såhär:

1. Blötlägg och koka bondböna enligt anvisning, mixa till en smet.
2. Skala och ansa purjolök och potatis, skär i bitar.
3. Fräs purjolök.
4. Tillsätt potatis, buljong, mjök, grädde.
5. Låt koka ihop.
6. Tillsätt bondböna.
7. Låt sjuda tills potatis är mjuk.
8. Smaka upp med salt och peppar.
9. Tillsätt hackad persilja.

Att tänka på vid tillagning/servering:

Kan behöva redas om konsistensen blir för lös.

Rättens namn: Rödbetsbiff med kapis

Antal portioner: 100st á 100g.

Receptet kommer från: Adolfsbergs hemmets kök

Mängd	Ingredienser
5 kg	Gråärt
2,5 kg	Bondböna
8 kg	Rödbeta
1 kg	Kapis
3 kg	Ägg
950 g	Potatismjöl
570 g	Havregryn
	Salt
	Peppar

Gör så här:

1. Blötlägg och koka baljväxter enligt anvisning.
2. Riv rödbeta fint.
3. Blanda ihop alla ingredienser till en jämn smet.
4. Smaka upp med salt och peppar.
5. Forma biffar och stek färdiga.

Att tänka på vid tillagning/servering:

Rättens namn:

Halloumi biffar med zucchini med nordiskråvara quinoa och bondböna

Antal portioner: ca 27 liter**Receptet kommer från: Norrbyskolan**

Mängd	Ingredienser
12kg	Potatis kokt
10 frp	halloumi
1 påse	bondböna
4 l	Kokt quinoa
1,5kg	lök
4kg	zucchini
4kg	morot
	Krydda med grön curry samaloelek grönsaksbuljong salt o peppar
	potatismjöl

Gör såhär:

- 1.grovriv kokt potatis och den råa moroten och zucchinin
- 2.koka bönor och quinoa
- 3.mixa halloumin och de kokta bond bönorna
- 4.blanda ihop alltihop.
- 5.kan behövas lite potatismjöl så smeten blir stabbigare .
- 6.smaka av

Supergoda / Norrby

Att tänka på vid tillagning/servering:

Tillbehör

Vegan Aioli
Rostad gråärt/bondböna att toppa soppa med.
Grön Dipp 1
Grön Dipp 2
Ostbollar

Rättens namn:

Vegan Aioli

Antal portioner:

Receptet kommer från: Virginska gymnasiet

Mängd	Ingredienser
1 dl	Spad från Bondböna
5 dl	Rapsolja
1 msk	Mixad vitlök
1 tsk	rödvinsvinäger
	Smaka av med salt och eventuellt vitpeppar

Gör såhär:

- 1.koka bondbönorna enligt anvisningarna på förpackningen, låt bönera kylas ner i vattnet dom kokats i och låt det stå över natten, sila av så får ni ett mycket användbart spad
2. lägg ihop ingredienserna i en bunke eller hink och mixa tills rätt konsistens
- 3.klart

Att tänka på vid tillagning/servering:

Rättens namn: Rostad gråärt/bondböna att toppa soppa med.

Antal portioner: 100 á 30g

Receptet kommer från: Adolfsbergs hemmets kök

Mängd	Ingredienser
3 kg	Gråärt/bondböna
	Rapsolja
	Salt

Gör såhär:

1. Blötlägg och koka gråärt/bondböna enligt anvisning.
2. Dränera.
3. Blanda upp med salt och olja.
4. Rosta i ugn på 180-200 grader tills gyllenbruna.

Att tänka på vid tillagning/servering:

Rör om i rostningen då och då för jämnare resultat.

Rättens namn: Grön Dipp 1
Antal portioner: ca 40
Receptet kommer från: Hovsta skolan

Mängd	Ingredienser
0,5 l	Torra bondböner
0,5 l	Gröna ärtor
0,5 l	Crème fraiche
1 dl	Vatten
Efter smak	Citron, vitlök, salt och chili

Gör så här:

1. Blötlägg bondböner över natten
2. Koka bönerna
3. Mixa de kokta bönerna med gröna ärtor
4. Tillsätt crème fraiche och vatten
5. Smaksätt

Att tänka på vid tillagning/servering:

Rättens namn: Grön Dipp 2
Antal portioner: ca 40
Receptet kommer från: Hovsta skolan

Mängd	Ingredienser
0,5 l	Torra bondböner
2 dl	Turkisk Yoghurt
3 nävar	Bladspenat, färsk
2 msk	Crème fraiche
2 msk	Olja
Efter smak	Citron, vitlök, salt och chili

Gör såhär:

1. Blötlägg bondböner över natten
2. Koka bönorna
3. Mixa de kokta bönorna med bladspenat
4. Tillsätt turkisk yoghurt, crème fraiche och olja
5. Smaksätt

Att tänka på vid tillagning/servering:

Rättens namn: Ostbollar
Antal portioner: 50
Receptet kommer från: Sörbyängskolan

Mängd	Ingredienser
1 kg	Kokt quinoa
0.5 kg	Mixad morot
200 gr	Riven parmesan
200 gr	Riven ost
	Mixad gul lök
	Salt
	Peppar

Gör såhär:

1. Blanda alla ingredienser
2. Forma till små bollar
3. Stek/friter i olja
4. Alt. Stek i ugn
- 5.
- 6.

Att tänka på vid tillagning/servering:
Behöver inget extra bindmedel, men potatismjöl funkar om det skulle behövas. Serveras varma med nån typ av kall sås. Aioli/chili aioli eller vad som går hem. Även goda att servera kalla som extra tillbehör på salladsbuffén.