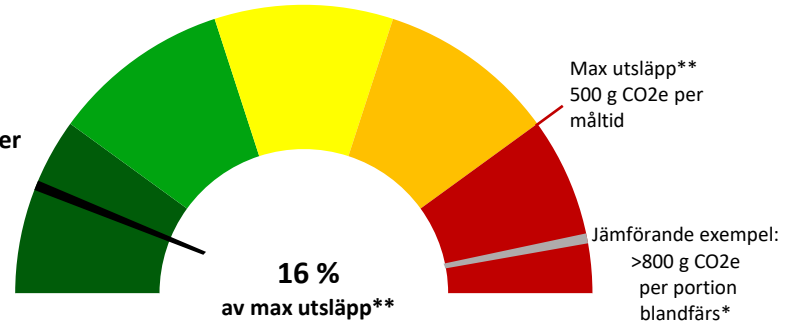


Vegetarisk färsruta



< 60 g CO₂e per portion veg. färsruta



*Data från RISE, öppna listan

** Max utsläpp per måltid 2050 för att vara i linje med långsiktiga klimatmål (RISE)
Nuvarande utsläpp i Sverige - 1600 g CO₂e per måltid (RISE)

1. Blanda torrt

2. Vätska

3. Fräst lök

4. Resterande

	100 portion	
Mängd produkt	10,0	kg
Torr Simsubas - EKO	3,6	kg
Svartpeppar	13	gram
Vitlökspulver	90	gram
Ingefära	24	gram
Kryddpeppar	13	gram
Rökt paprikapulver	18	gram
Salt	130	gram
Vatten	3,20	kg
Havregrädde	0,47	kg
Vitvinsvinäger	43	gram
Mörk kinesisk soja	120	gram
Rapsolja	0,71	kg
Gul lök	1,18	kg
Tomatpure	90	gram
Kokt potatis	1,79	kg

Rekommenderad portionsstorlek är tempad produkt och snitt vid servering till förskola, grundskola och gymnasium.

Rekommenderad maxmängd i blandningskärl:

Varimixer:

20 liter – 70 portioner

40 liter – 180 portioner

60 liter – 250 portioner

Stimmer 220 liter – 500 portioner

Instruktion:

1. Blanda lök och rapsolja. Koka ur vätska ur löken till ca hälften av lökmängden kokat bort (ca 15 min). Tillsätt tomatpuren sista minuten.
2. Blanda de torra ingredienserna.
3. Blanda i vatten, havregrädde, mörk kinesisk soja, vitvinsvinäger och starta blandningen på låg fart. När degen gått ihop tillsätt omedelbart lökblandningen. Blanda därefter tills oljan gått in ordentligt och tillsätt sedan riven kokt potatis och fortsätt blanda tills helt homogen blandning. Havregrädde kan helt eller delvis ersättas med vispgrädde, men ger då högre klimatavtryck
4. Lägg över i bleck, ca 5 kg på varje
5. Låt kålpuddingen vila, minst 2 tim men går också att vänta över natten. Detta för att bönor och linser i simsubasen ska kunna suga upp ytterligare vätska, vilket också ökar järntillgängligheten i maträtten
6. Tempa i ugn 115 grader, 20 % fukt till 90 grader innertemp
7. När klart pensla på en blandning av grönsaksbuljong och mörk soja. Gratiner några minuter för att få en fin yta.
8. Låt vila minst 10 minuter innan den skärs upp.