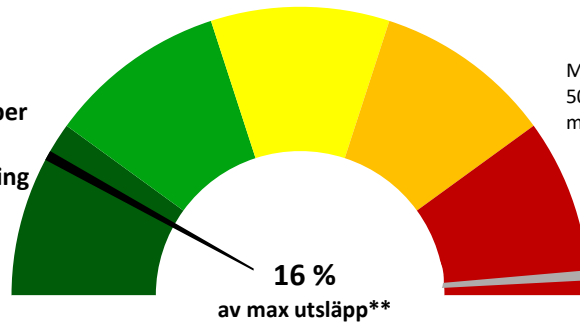


Vegetarisk kålpudding



< 80 g CO2e per portion veg. kålpudding



Max utsläpp**
500 g CO2e per måltid

Jämförande exempel:
>800 g CO2e per portion kålpudding*

* Blandfärs. 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. Olja

4. Fräst vitkål

	100 portion	
Mängd produkt	10,0	kg
Torr Simsubas - EKO	2,50	kg
Svartpeppar	13	gram
Lökpulver	60	gram
Vitlökpulver	60	gram
Kryddpeppar	9	gram
Salt	90	gram
Timjan	18	gram
Vatten	2,68	kg
Mörk kinesisk soja	150	gram
Tomatpure	60	gram
Vitvinsvinäger	25	gram
Rapsolja	0,83	kg
Vitkål	10,0	kg
Ljus sirap	380	gram

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. Bryn vitkålen i hälften av oljan. Blanda in sirapen när vitkålen fått fin färg och låt svalna.
2. Blanda de torra ingredienserna. Väg upp ca hälften av vitkålsblandningen resten av rapsoljan.
3. Tillsätt vatten, mörk kinesisk soja, tomatpuré, vitvinsvinäger och starta blandningen på låg till mellan fart. När degen gått ihop tillsätt omedelbart resten av rapsoljan.
4. Blanda därefter tills oljan gått in ordentligt och tillsätt sedan den uppvägda vitkålsblandningen (hälften av total mängd) och fortsätt blanda tills helt homogen blandning.
5. Lägg ut ca 4 kg per bleck med lite av återstående vitkål i botten och resterande på toppen av blecket.
6. Låt kålpuddingen vila, minst 2 tim men går också att vänta över natten. Detta för att böror och linser i simsubasen ska kunna suga upp ytterligare vätska, vilket också ökar järntillgängligheten i maträtten
7. Tempa till 85 grader i 115 grader, 20 % fukt. Hög då temperaturen till 180 grader, 0 % fukt för att få lite yta och tempa till 92 grader.
8. Efter tempning tillsätt 3 dl grönsaksbuljong och lite soja till varje bleck för att göra lite saftigare.