

# Våga variation!



**SJU RECEPT SOM  
GER NYTÄNDNING**  
*i skolkök och  
restauranger!*



Unilever  
Food  
Solutions

Recept: Kajsa Siggesson, Restaurang Tullängen



# Bland lupinbönor och gulärt

Ibland stöter man på personer som brinner så starkt för någonting att värmen från den där elden lyckas sprida sig till alla som befinner sig i dess närhet. En sådan person är prisbelönta kocken Kajsa Siggesson och här är några av hennes genomtänkta, roliga, välsmakande samt grönsaks- och baljväxtfokuserade recept. Prova gärna recepten rakt av, men justera ännu hellre efter säsong, gäst och tillfälle. För som Kajsa själv säger: "Du är kocken. Jag är bara här för att inspirera".

*Smaklig spis önskar vi på Unilever Food Solutions genom Kajsa Siggesson*





# Asiatiska pops

Serveras med valfria nudlar och asiatisk coleslaw

Mina asiatiska pops är enkla att forma och tillaga i ugnen, vilket gör dem perfekta för storkök, tycker jag. Prova gärna att krydda dem efter eget huvud och servera som en vegetarisk köttbulle eller frikadell.

Du är kocken! Hoppas att det ska smaka!

/Kajsa

**VÄRT ATT VETA:** Fri från ägg, gluten och laktos

**TILL 10 PORTIONER**

## POPS

100 g kokt lupinböna, skalad (obs! blötlägg dagen innan)  
120 g kokt äkerböna  
100 g kokt vit quinoa  
270 g vitkål  
15 g salt  
90 g rödlök  
5 g vitlök  
4 g Knorr Grönsaksbuljong Lågsalt  
18 g näringsjäst  
28 g MAIZENA Majsstärkelse  
4 ml sherryvinäger

## KRYDDOR

2 g paprikapulver  
1 g korianderfrön, mald  
6 g ingefära, färsk riven  
1 kruka färsk koriander efter tycke och smak

## SOJASÅS TILL POPSEN

24 g Gochujang  
115 g Kikkoman sojasås  
28 g brunt farinsocker  
96 g vatten  
4 g ingefära, färsk riven  
4 tsk + zest lime, zest efter tycke och smak.  
Obs! var försiktig med zestjärnet för att undvika beska.  
8 g MAIZENA Majsstärkelse till redning (blanda med vattnet)

10 g vit misopasta extra MAIZENA Majsstärkelse att rulla bollarna i efter formningen

## ASIATISK COLESLAW

360 g valfria grönsaker (rödlök, purjolök, vitkål, morot, salladslök, paprika etc.)  
220 g HELLMANN'S Vegan efter smak  
paprikapulver efter smak  
gurkmeja efter smak  
salt efter smak  
vitpeppar  
5 g ingefära  
3 g vitlök  
1 tsk limejuice  
1 tsk agavesirap  
1 tsk vit misopasta  
cayennepeppar efter smak  
1 knippe färsk koriander

## GÖR SÅ HÄR

### DAG 1

Blötlägg bönaorna

### DAG 2

1. Koka lupinbönorna och äkerbönorna enligt anvisningarna på förpackningen.  
2. Spola quinoan i kallt vatten för att minska beskan. Koka den sedan enligt anvisningarna.  
3. Grovriv vitkålen i en bunke. Tillsätt allt salt och massera kålen. Pressa ur vattnet och håll bort. (Om möjligt, salta kålen dagen innan för bästa resultat.)

4. Grovriv rödlöken och vitlöken på ett zestjärn och blanda dem med kålen.

5. Blanda i grönsaksbuljong, näringsjäst, MAIZENA och sherryvinäger.

6. Tillsätt alla kryddor som anges i receptet.

7. Mixa lupinbönorna i en multihackare tills de är så fina som möjligt. (En robotcoup fungerar bra vid större volymer.) Mixa äkerbönorna med en stavmixer till en fastare puré. Det går även bra med kvarn eller hålldemaskin. Tillsätt bönblandningen i popsblandningen.

8. När quinoan är färdigkokt, blanda i den i smeten.

9. Provstek blandningen för att justera kryddningen efter smak.

10. Forma blandningen till valfria former, rulla dem i MAIZENA och lägg dem på en plåt. Baka i ugnen på 175 grader varmluft i 15–20 minuter.

11. Blanda sojasåsen med övriga ingredienser och koka upp snabbt så att MAIZENAN tjocknar. Såsen ska vara tillräckligt tjock för att fästa runt popsen efter stekningen.

12. Stek popsen i rapsolja tills de får en krispig yta.

13. Slunga popsen i såsen innan servering. Toppa med rostade sesamfrön eller vallmofrön. Servera dem på en nudelsallad eller wok med valfria tillbehör.

### *Kajsa tipsar!*

Om du lagar detta recept i storkök kan du forma dem i en färsformare. Lägg popsen som du panerat med MAIZENA på plåt och snabbfrys snabbt i en blast chiller. Packa dem i backar och frys in för att plocka fram vid dagen för servering. Tillaga dem då i stekpanna eller stekbord samma dag som de ska serveras. Njut av dina pops!

# Proteinberikade polentabites

Serveras med rotsakspanna och chunky hummus

Här har du verkligen ett modernt sätt att servera ett protein- och fiberrikt alternativ som både smakar och mättar! Ungdomarna som jag möter älskar både färgen och texturen och jag förstår dem. Den här rätten lagar jag året om och kombinerar med olika tillbehör och både varma och kalla såser.

Toppa gärna med en fräsch sallad när det är säsong!

/Kajsa

**ANTAL PORTIONER: 10**  
(½ BLECK)

## POLENTA

1 liter vatten  
½ dl rapsolja  
20 g citronsaft  
5 g vitlök färsk  
212 g polenta  
43 g gulärstmjöl  
½ dl MAIZENA  
Majsstärkelse  
5 g Sambal Oelek  
23 g Knorr Örtagårdsbuljong  
svartpeppar  
salt (valfria kryddor) efter behag och beroende på vad dina bites serveras till rapsolja till fritering

## CHUNKY HUMMUS

400 g kokt svensk Vreta gulärt (Obs! Blötlägg dagen innan)  
75 g rostade solrosfrön  
42 g rapsolja  
vatten, efter önskad konsistens  
50 g citronjuice  
vitlök efter behag  
paprikapulver  
spiskummin  
salt  
peppar  
cayennepeppar

## ROTSAKER

1,5 kg Valfritt i säsong (potatis, lök, rotselleri, sötpotatis, jordärtskocka mm)

## GÖR SÅ HÄR

### DAG 1

Blötlägg vreta gulärt till hummusen.

### DAG 2

1. Koka upp vatten, rapsolja, citronsaft, riven vitlök, sambal oelek och örtbuljong i en kastrull. Blanda de torra ingredienserna (polenta, ärtmjöl och maizena) i en skål.

2. Häll i den torra blandningen och önskad smaksättning i den kokande vätskan under konstant omrörning. Sänk värmen och fortsätt vispa tills blandningen är krämig och utan klumpar. Bli det klumpar kan du lätt rätta upp den med en stavmixer!

3. När smeten är färdig, stäng av värmen och häll upp i en låg plåt eller form med bakplåtspapper i botten. Låt svalna och kyl ned direkt.

## FRITERING

1. Hetta upp oljan till 180 grader i en kastrull, på stekbord eller i fritös.  
2. Dela den kylda polentan i önskade bitar.  
3. Friterar polentabitarna tills de är krispiga och gyllene.

## ROTSAKSPANNA

Dela rotsakerna i önskad storlek och rosta i ugnen tillsammans med kryddor och örter som passar till dagens servering.

### *Kajsa tipsar!*

Tänk på att hålla oljans temperatur på 170 grader under hela friteringen för bästa resultat.

Polentan kan göras i större volym i en steamkittel och frysas.

Vid servering, puffa upp de friterade bitarna i ugnen på hög värme utan fukt för att få dem krispiga och som nygjorda.

Dippa och njut!





# Rostad paprikasås

Serveras med pasta, rostade frön och syrlig grönkål

Den här mångsidiga såsen är en sann favorit hemma hos mig och serveras året runt med både färska och frysta grönsaker, beroende på säsong! Servera vegetariskt eller helt växtbaserat ifall du vill det. Och vill du addera kött kan du göra det. Du väljer!

/Kajsa

ANTAL PORTIONER: 10-12

## Paprikasås

180 g gul lök  
140 g palsternacka  
500 g röd paprika, färsk eller fryst tärnad  
28 g vitlök  
3 msk olivolja  
2 msk tomatpuré  
4 dl vitt matlagningsvin  
4 msk rödvinvinäger  
1 dl citronjuice  
7 dl vatten  
28 g Knorr Grönsaksbuljong Lågsalt  
1 ½ msk basilika, torkad  
32 g salt  
18 g svartpeppar

25 g socker  
5 dl vispgrädd  
15 g MAIZENA  
Majsstärkelse  
1 kg valfri pasta  
150 g solrosfrön

## Grönkål med vinaigrette

200 g grönkål  
socker efter behag  
10 g zest + 60 g juice  
citron  
salt efter behag  
80 g rapsolja

Servera pastan blandad med sås, toppad med grönkålen och de rostade solrosfröna.

## Kajsa tipsar!

Servera gärna rätten som den är tänkt att ätas, det vill säga som man får en pastarätt serverad på restaurang! Det är både ett inbjudande sätt att servera rätten samtidigt som vi lär våra gäster att äta blandad kost.



# Onion flatbread

Allsidiga sliders med passande tillbehör

Älskar du lök? Gillar du mat som går att äta med händerna? I så fall är detta en riktigt must-try! Dessutom är det enkelt, gott och går att variera i det oändliga. Tillsätt linser och potatis för en matigare skol- eller seniorlunch. Eller dela upp och servera som wrap med valfri fyllning. Eller varför inte tippa den som en pizza? Som du märker hoppas jag att du vill prova denna favorit!

/Kajsa

## ANTAL PORTIONER: 10

### FLATBREAD

250 g rödlök (det räcker givetvis att använda en sorts lök)  
250 g gul lök  
30 g gulärtsmjöl  
52 g Leilas mjölmix  
84 g MAIZENA Majsstärkelse  
109 g vatten  
10 g bakpulver  
8 g socker  
35 g rapsolja  
10 g Knorr Örtagårdsbuljong  
1 näve polenta (till att strö över flatbread innan gräddning)

### CITRONMAJONNÄS

220 g HELLMANN'S VEGAN  
10 g agavesirap  
5 g citrozest  
½ pressad citron (saften av)  
salt  
svartpeppar

### TOPPING

700 g saltgurka, hel  
600 g kokt potatis, delad  
1 knippe färsk dill  
180 g valfria kokta linser

### GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisen och linserna om du vill använda dem som topping.
2. Skiva löken med en mandolin och spola i ett durkslag. Låt den rinna av ordentligt.
3. Väg upp alla torra ingredienser enligt receptet i en bunke.
4. Tillsätt vatten och rapsolja till bunken. Blanda runt och låt svälla i 10 minuter.
5. Förbered en plåt med bakplåtspapper och smörj den lätt med lite rapsolja.
6. Blanda citronmajonnäsen enligt receptet.

7. Tillsätt löken i smeten och fördela den så jämt som möjligt över plåten.

8. Strö polenta och havsalt över ditt flatbread.

9. Baka i ugnen på 175 grader varmluft i cirka 20 minuter, eller tills mitten känns torr och fin.

10. Låt svalna något och lägg ditt flatbread på en skärbräda. Dela det i bitar och toppa med dina valfria tillbehör.

### *Kajsa tipsar!*

Vill du göra storköksvolym av detta recept kan du använda fryst skivad gul lök. Jag brukar då hänga löken i hålbläck två dagar innan och pressar ur vattnet för hand därefter. Det går bra att baka av ditt flatbread innan servering för att sedan bara värma på och toppa allt efter åtgång. Det går även bra att frysa för att använda vid senare tillfällen!





# Hybridsmet med lupinböna

och gräart, grönsaker & nötfärs

*Ett spännande recept som kan användas i många olika sammanhang beroende på vilket animalisk protein och kryddor du väljer att använda. I det här receptet berättar jag hur jag gör när jag smaksätter smeten för att passa som klassiska köttbullar/pannbiffar! Smaklig spis!*

/Kajsa

## TILL 10-12 PORTIONER

### FÄRSSMET

600 g nötfärs /kycklingfärs /mixad vit fisk/sillfärs  
350 g kokt gräart stor blötlägg dagen innan  
175 g kokt lupinböna regent blötlägg dagen innan  
234 g lök  
234 g palsternacka  
94 g råreven potatis  
15 g Knorr Professional Brun Kalvfond, koncentrerad (om du gör nötfärsbiff)  
46 g MAIZENA Majsstärkelse  
0,6 dl vatten

### VALFRI KRYDDNING

Jag använder kryddorna nedan när vi serverar hybridfärsen som pannbiffar eller köttbullar tillsammans med gräddsås & lingon. Är det kyckling väljer jag cayennepeppar, koriander, paprika, citron etc.

23 g salt  
3,1 g svartpeppar  
5 g torkad timjan mixad  
5 g torkad rosmarin mixad  
5 g soja, Mrs. Cheng  
5 g dijonsenap

### GÖR SÅ HÄR DAG 1

1. Börja med att blötlägga bönaorna enligt anvisningarna på förpackningen.

### DAG 2 TILLAGNING

2. Skölj bönaorna noggrant och koka dem enligt anvisningarna på förpackningen.

3. Finriv palsternackan och hacka löken. Fräs dem mjukt i en stekpanna.

4. Mixa gräartorna och lupinbönaorna var för sig i en robotcoupe eller matmixer. Lupinbönaorna har en fast konsistens och blir luftig färs när de mixas och gräart blir mer krämig.

5. Riv potatisen.

6. Blanda de kokta bönaorna, de frästa grönsakerna, potatisen och de torra kryddorna som du önskar.

7. Provstek blandningen och smaka av. Tillsätt eventuellt mer timjan och rosmarin om du vill att den ska ha en smak som pannbiffar.

8. Forma blandningen till köttbullar eller biffar i valfri storlek och stek dem tills de får en fin yta.

Njut av dina hemlagade bönbiffar eller köttbullar, tillsammans med klassiska tillbehör!

# Smashad rödbetsbiff med betor, lupin & rotselleri

Serveras med mojo rojo och picklad jordärtskocka

Här kommer ett tips på hur du enkelt kan berika dina grönsaksbiffar med ännu mer grönsaker och baljväxter. Receptet är flexibelt, så du kan byta ut huvudgrönsaken beroende på säsong och tillbehör. Just den här varianten tycker jag själv passar bäst som en smashad burgare, men du får gärna testa dig fram!

/Kajsa

**VÅRT ATT VETA:** Fri från ägg, gluten och laktos

**ANTAL PORTIONER:** 10-12

## BIFF

300 g kokt lupinböna hel regent (Obs! Blötlägg dagen innan!)  
120 g rotselleri  
70 g röd lök  
464 g rödbeta  
100 g potatis  
5 g vitlök  
11 g salt  
svartpeppar  
31 g Knorr Kryddpasta Bouquet de Provence  
4 g mortlad torkad rosmarin  
4 tsk + zest från 1 hel citron  
citron  
5 g bakpulver  
47 g Lailas mjölmix  
50 g bovete  
200 g vatten  
4 g mortlad torkad rosmarin  
olivolja och rapsolja till stekning

## RÖKIG MOJO ROJO

400 g HELLMANN'S VEGAN  
1 tsk sherryvinäger  
2 g spiskummin  
20 g Knorr Professional Rök chili kryddpuré  
1 tsk paprikapulver  
3 g vitlök  
1 tsk torkad timjan  
4 g citron  
1 tsk rök paprikapulver

## PICKLAD JORDÄRTSKOCKA

100-130 g tunt hyvlad jordärtskocka  
1 del ättika  
2 delar socker  
3 delar vatten

## GÖR SÅ HÄR

### DAG 1

Blötlägg lupinbönan.

### DAG 2

1. Koka bönona enligt anvisningarna på förpackningen.  
2. Riv rotsellerin och rödlöken grovt. Fräs dem mjuka i en stekpanna med olivolja. Ställ åt sidan.  
3. Tvätta rödbetorna och riv dem grovt tillsammans med potatisen i en bunke.

4. Krydda med salt, peppar, Bouquet de Provence och rosmarin.

5. Riv vitlöken och citronzesten. Pressa i ca 4 teskedar citronjuice.

6. Mixa lupinbönona så fint som möjligt. (Stavmixer med tillhörande hackkopp eller i en matberedare (Robot coup om du har stor volym)). Tillsätt i bunken med rödbetorna.

7. Lägg i den frästa rotsellerin samt löken.

8. Blanda bakpulver, Lailas mjölmix och bovete i en separat skål.

9. Tillsätt vatten och vispa smeten tills den är helt klumpfri.

10. Häll över smeten i bunken med grönsaksblandningen och blanda väl.

11. Provstek en liten mängd för att smaka av kryddningen och justera efter behov.

12. Stek biffarna i rapsolja på medelvärme tills den råa betan är genomkokt. Klicka ut smeten i pannan och tryck till med en sked eller stekspade till önskad storlek.

## SERVERING

Servera biffarna direkt på tallrik med valfria tillbehör som rårika, plättar, smashad vegetarisk burgare eller rostad potatis.

## Kajsa tipsar!

Det går alldeles utmärkt att tillaga och frysa dessa smasha-de rödbetsbiffar! För att värma upp dem, sätt in dem i ugnen på 5-7 minuter på hög torrvarme.





# Marockansk gryta med Vreta gulärt i centrum

Serveras med ugnstekt havreris och en söt blodapelsinsallad

Den här marockanska grytan ger dig ett ypperligt tillfälle att bekanta dig med den trevliga och goda gulärten Vreta som enligt mig är en fantastisk bas som berikar grytan med både smak och näring. Servera tillsammans med kokt eller ugnstekt havreris och en läcker blodapelsinsallad för en otroligt inbjudande och vacker rätt! Allt gott!

/Kajsa

## ANTAL PORTIONER: 10

### GRYTA

125 g gul lök eller schalottenlök  
460 g röd paprika  
6 g vitlök  
24 g Knorr Professional Rökt Chili Kryddpuré  
37 g tomatpuré  
2 msk olivolja  
2 dl vatten  
25 g Knorr Grönsaksbuljong, ekologisk  
115 g passerade tomater  
1 st blodapelsin

### KRYDDOR

5 g spiskummin  
7 st lagerblad  
4 st kanelstång  
10 st kryddnejlika, mortlad  
35 g paprikapulver efter smak  
salt efter smak  
svartpeppar  
400 ml kokosgräde  
240 g Vreta gulärt (Obs! Blötlägg dagen innan!)  
86 g aprikos, torkad hel

### TOPPING

30 g salladslök

### APELSINSALLAD

400–500 g blodapelsin + zest från ett par apelsiner  
att topa salladen med.  
1 knippe färsk gräslök  
Ringla över sirap  
mortlad svartpeppar  
havssalt

### TILLBEHÖR (OM SÅ ÖNSKAS)

Havreris, koka enligt anvisningar på förpackning

### GÖR SÅ HÄR

#### DAG 1

1. Lägg vreta gulärt i blöt dagen innan tillagning.

#### DAG 2

2. Koka vreta gulärt enligt anvisningarna på förpackningen men al dente.

3. Dela löken och paprikan i grövre bitar och skiva vitlöken tunt.

4. Fräs grönsakerna i en gjutjärnskastrull tillsammans med olivoljan.

5. Tillsätt tomatpuré, rökt chili kryddpuré och låt fräsa en stund till.

6. Tillsätt vatten, grönsaksbuljong, pressad apelsin och passerade tomater.

7. Krydda grytan med ingredienserna i receptet.

8. Gå ner med kokosgrädden, skivad aprikos och vreta gulärt.

9. Låt småputtra på lägre temperatur i ca 15 minuter.

10. Tillsätt mer kryddor efter smak och red av med MAIZENA om det behövs.

11. Gör apelsinsalladen! Den här salladen är ett måste. Ringla över sirap och krydda med nymalen svartpeppar, havssalt, apelsinzest och gräslök.

Servera med nykokt havreris eller följ mitt tips om ugnstostat havreris för mer crunch och tugg!

### *Kajsa tipsar!*

Blanda riset med lite rapsolja och önskad kryddning. Jag gillar Knorr Örtagårdsbuljong.

Kör på 180 grader torrvarme i ca 30 minuter. Rör om vid två tillfällen! Det här tillagningssättet gör att det blir ännu lite roligare att äta helt enkelt.





**Knorr Grönsaksbuljong lågsalt** 3 x 1 kg  
Artikelnr: F05943



**Knorr Grönsaksbuljong lågsalt** 1 x 5 kg  
Artikelnr: F07134



**MAIZENA Majsstärkelse** 4 x 2,5 kg  
Artikelnr: 311313



**MAIZENA Ekologisk Majsstärkelse** 4 x 2,5 kg  
Artikelnr: 14472101



**MAIZENA Majsstärkelse** 12 x 0,7 kg  
Artikelnr: 13300201



**HELLMANN'S Vegan Majonnäs 52%** 1 x 5 L  
Artikelnr: F79061



**Knorr Örtagårdsbuljong, pulver** 3 x 1,5 kg  
Artikelnr: 29530901



**Knorr Grönsaksbuljong Ekologisk, pulver** 1 x 5kg  
Artikelnr: F20269



**Knorr Professional Brun Kalvfond, koncentrerad** 6 x 1 L  
Artikelnr: F27278



**Knorr Kryddpasta Bouquet de Provence**  
Artikelnr: 311258



**Knorr Professional Rött Chili kryddpuré** 2 x 0,75 kg  
Artikelnr: 26182701

## FÖLJ OSS PÅ SOCIALA MEDIER



unileverfoodsolutionsse



Unilever Food Solutions Sverige



Unilever Food Solutions Sverige



Unilever Food Solutions Sverige



Unilever  
Food  
Solutions

#Prepped for tomorrow