

Findus
**Special
Foods**

Kvällsrätter!

PROTEINRIKA & LÄTTA MÅLTIDER



KLIMATSMARTA RECEPT

Vi klimatberäknar alla våra recept. Värdet anger varje portions klimatavtryck i form av kg CO₂e.

NÄRINGSVÄRDEN

Energi och protein anges per portion vid varje recept.

KONSISTENSANPASSADE RÄTTER

Alla recepten är konsistensanpassade.



PROTEINRIKA, LÄTTARE MÅLTIDER TILL KVÄLLEN

Många har svårt att äta ett kraftigt middagsmål och föredrar något lättare. Därför är det viktigt att se till så att den lilla portionen innehåller lika mycket energi och näring som vanliga portioner.

Här ger vi tips på 6 berikade recept som passar utmärkt till kvällen.

Skummande sparrissoppa med laxmousse

10 port

Sparrissoppa à 2 dl

1 msk Rapsolja
0,5 st Gul lök
3 dl Mousserande vin/Vitt matlagingsvin
1 kg Grön sparrispuré, *Findus 96008363*
5 dl Grönsaksbuljong, färdig
150 g Berikning Majsvälling, *Findus 96013897*
2 dl Vispgrädde
Salt och peppar, finmald

Laxmousse à 0,5 dl

240 g Laxtimbal med röksmak, *Findus 96008750*
200 g Kvarg
10 g Dill, *Findus 96008493*
Salt och peppar, finmald

20 g Kex (10-20 st)

Sparrissoppa

Skala, hacka och stek löken lätt i olja. Tillsätt vin och reducera ca 1/3 del. Tillsätt Grön sparrispuré, grönsaksbuljong och berikning. Koka upp under omrörning. Tillsätt grädde och låt koka ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Laxmousse

Mosa uppvärmda och avsvlnade Laxtimbal och blanda med kvarg och hackad Dill. Smaka av med salt och peppar.

Servera soppan med kex och laxmousse.



Per portion
Energi
331 kcal
Protein
5,7 g

0,5
CO₂e
+++

Majs- och morotssoppa med ingefära & örtolja

10 port

Majs- och morotssoppa à 2,5 dl

500 g Majspuré, *Findus 96008274*
500 g Morotspuré, *Findus 96012411*
1 lit Grönsaksbuljong, färdig
150 g Berikning Majsvälling, *Findus 96013897*
3 dl Vispgrädde
2 msk Ingefära, pulver
Salt och svartpeppar, finmald
Majsstärkelse

1 dl Olivolja/örtolja

Majs- och morotssoppa

Koka upp alla ingredienser till soppan. Red av till önskad konsistens. Smaka av med salt och peppar.

Servera soppan och ringla på olivolja/örtolja.

Grov patékonsistens: Se ovan.

Timbalkonsistens: Se ovan. Servera med Brödtimbal, *Findus 96008767*.

Gelékonsistens: Se ovan. Förtjocka soppan med Thick & Easy™, *Findus 96012898*. Servera med geléad smörgås, se MRS.

Flytande konsistens: Se ovan.

MRS=Mätt Rätt & Slätt.

0,1
CO₂e
+++

Laxpudding

10 port

Laxpudding à 200 g

700 g Lax- och fiskpuré, *Findus 96012311*
700 g Omelett-och timbalbas, *Findus 96008415*
50 g Berikning Majsvälling, *Findus 96013897*
10 g Dill, *Findus 96008493*
2 tsk Lökpulver
Salt

600 g Potatis, kokt, tunt skivad

300 g Smör
750 g Haricots verts
Citron

Tina puré och omelett- och timbalbas. Blanda med berikning och smaksätt. Varva laxblandningen och skivad potatis i väl smorda bleck eller formar. Grädda i konvektionsugn 175°C, ca 1 timme.

Servera med skirat smör, haricots verts och citronklyfta.

18 portioner är lagom i ett GN - 1/1100 mm.



Per portion
Energi
488 kcal
Protein
19,7 g

Grov patékonsistens: Se ovan. Ersätt haricots verts med Grov bönpaté, *Findus 96012357*

Timbalkonsistens: Ersätt skivad potatis med pressad potatis och haricots verts med Grön böntimbal, *Findus 96008708*. Täck formen med lock eller folie. Servera med skirat smör och citronklyfta.

Gelékonsistens: Laxmousse, se MRS, potatismos, tjock sås och grönsakspuré, se MRS.

Flytande konsistens: Laxsoppa, se MRS. Serveras med crème fraiche.

MRS=Mätt Rätt & Slätt.

Palsternackssoppa med äpple & fetaost

0,6
CO₂e
+++

10 port

Palsternackssoppa à 2 dl

1 msk Rapsolja
0,5 st Gul lök
2 dl Vitt vin/Matlagingsvin
800 g Palsternackspuré, *Findus 96012419*
150 g Berikning Majsvälling, *Findus 96013897*
7 dl Grönsaksbuljong, färdig
2 dl Vispgrädde
Majsstärkelse
Salt och peppar, finmald

Äpple & fetaosttopping à 0,5 dl

200 g Äpple, tärnat
1 st Limesaft, färskpressad
300 g Fetaost
20 g Gräslök, *Findus 96008681*
Svartpeppar, finmald

Palsternackssoppa

Skala, hacka och stek löken glansig. Tillsätt vin och låt reducera 1/3 del. Tillsätt Palsternackspuré, berikning och grönsaksbuljong. Koka upp under omrörning. Tillsätt vispgrädde och låt sjuda ca 10 minuter. Red av med majsstärkelse. Smaka av med salt och peppar.

Äpple & fetaost topping

Tärna äpplet fint, pressa på limesaft, smula fetaosten och tillsätt den hackade gräslöken.

Servera soppan och strö över fetaostblandningen.

Grov patékonsistens: Se ovan.

Timbalkonsistens: Se ovan. Ersätt äpple och fetaost med Inlagd gurktimbal, *Findus 96008770* och gräslök med torkad finmalen gräslök. Ersätt lök med lökpulver. Servera med Brödtimbal, *Findus 96008767*.

Gelékonsistens: Se ovan. Ersätt lök med lökpulver. Förtjocka soppan med Thick & Easy™, *Findus 96012898*. Uteslut äpple och fetaosttopping. Servera med geléad smörgås, se MRS.

Flytande konsistens: Se gelékonsistens. Uteslut äpple och fetaosttopping samt geléad smörgås. Servera med klick crème fraiche.

MRS=Mätt Rätt & Slätt.



0,5
CO₂e
+++

Per portion
Energi
289 kcal
Protein
13,6 g

Grov patékonsistens: Se ovan. Servera laxmousse på kex som är lättuggad.

Timbalkonsistens: Se ovan. Ersätt hackad dill med finmald torkad dill.

Servera laxmousse på Brödtimbal, *Findus 96008767*.

Gelékonsistens: Se timbalkonsistens. Förtjocka soppan med Thick & Easy™, *Findus 96012898*. Servera Laxmousse på geléad smörgås, se MRS.

Flytande konsistens: Se timbalkonsistens. Uteslut laxmousse och smörgås.

MRS=Mätt Rätt & Slätt.



Per portion
Energi
327 kcal
Protein
10,1 g



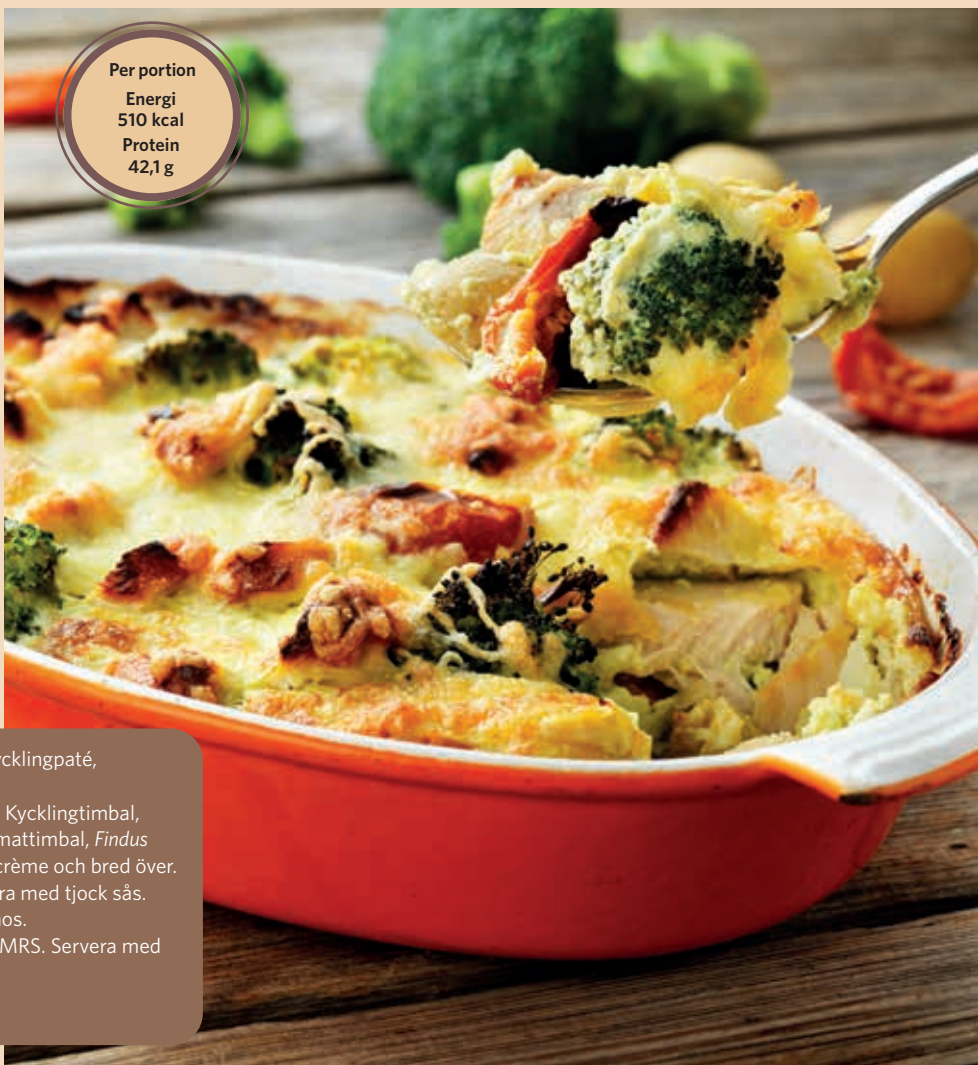
Kycklinglåda med broccoli & tomat

10 port

900 g Broccolipuré, *Findus 96012414*
400 g Crème Fraiche
10 st Ägg
100 g Berikning Majsvälling, *Findus 96013897*
Salt, peppar
800 g Kycklingbröst, strimlad, *Findus 96012866*
600 g Potatis, kokt
250 g Broccolibuketter, *Findus 96008187*
100 g Tomater, semitorkade, *Findus 96008705*
200 g Ost, riven

Blanda tinad puré med crème fraiche, ägg, berikning, salt och peppar. Lägg skivad kokt potatis i botten av ett bleck/en form och lägg sedan i kyckling, broccolibuketter och semitorkade tomater. Slå över broccoliläggstanningen. Strö över med riven ost och sätt i ugn 160°C ca 35 minuter.

Per portion
Energi
510 kcal
Protein
42,1 g



Grov patékonsistens: Se ovan. Ersätt kyckling med Grov kycklingpaté, *Findus 96008719*.

Timbalkonsistens: Ersätt kyckling, broccoli och tomat med Kycklingtimbal, *Findus 96008495*, Broccolitimbal, *Findus 96008603* och Tomattimbal, *Findus 96008771*. Ersätt potatis med potatismos och ost med ostrème och bred över.

Gelékonsistens: Kyckling och grönsaksgelé, se MRS. Servera med tjock sås. Förtjocka med Thick & Easy, *Findus 96012898* och potatismos.

Flytande konsistens: Kycklingsoppa med broccolikräm, se MRS. Servera med klick crème fraiche.

MRS=Mätt Rätt & Slätt.

Grov patékonsistens: Se nedan. Ersätt rökt skinka med Grov skinkpaté med röksmak, *Findus 96008743* och ärter med Grov bönpaté, *Findus 96012357*.

Timbalkonsistens: Se nedan. Ersätt rökt skinka med Skinktimbal med röksmak, *Findus 96008568*. Täck formen med lock eller folie. Ersätt ärter med Ärttimbal, *Findus 96008627*. Ersätt riven ost med ostrème och bred över.

Gelékonsistens: Bacon, se MRS. Servera med tjock sås, förtjocka med Thick & Easy™, *Findus 96012898*, potatismos och majspuré/gelé, se MRS.

Flytande konsistens: Skinksoppa, se MRS. Serveras med crème fraiche.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.



Majslåda med skinka

10 port

Majslåda med skinka à 200 g
900 g Majspuré, *Findus 96008274*
400 g Kvarg
10 st Ägg
50 g Berikning Majsvälling, *Findus 96013897*
Salt, peppar, finmald
500 g Rökt skinka, tärnad
300 g Ost, riven

Sås à 1 dl
6 dl Gräddfil
4 dl Sweet chilisås
Cayennepeppar
Salt, peppar, finmald

750 g Ärter, *Findus 96013231*

Tina puré och blanda med kvarg, ägg och berikning. Smaksätt med salt och peppar. Lägg skinkan i väl smorda bleck eller formar. Häll på puréblandningen. Täck med riven ost. Grädda i konvektionsugn 175°C, ca 1 timme.

Sås
Blanda ingredienserna till såsen. Smaksätt.

Servera med ärter.

Per portion
Energi
641 kcal
Protein
40,9 g



Kontakta Findus Special Foods, om du har några frågor. Tel 020-88 60 00
specialfoods@se.findus.com www.specialfoods.se

Missa inte vårt Nyhetsbrev samt följ oss på findusspecialfoods

