

Innehåll

Skolmat från grunden 2018.....	2
Under dagen kommer vi.....	2
Syfte och mål.....	3
Var när och hur.....	3
Agenda.....	3
Snabba pannbiffar i bleck med pressgurka, potatispuré skysås och rårörda lingon.....	4
Pressgurka	4
Gör så här:	4
Ingridienser.....	4
Skysås	4
Gör så här:	4
Receptbeskrivning	4
Hemgjord blodpuddning	6
Gör så här:	7
Helstekt Karre/ Falsk porchetta.....	7
Grönsaksbuljong.....	7
Receptbeskrivning	7
Notiser	7
Vegansk Fish & Chips.....	8
Remouladsås	8
Mashed Peas:	8
Sötpotatispommes:	8
Notiser	8
Deltagare	10
Namn	10
Skola	10
Mail.....	10
Tel.....	10





Under dagen kommer vi

- laga inspirerande maträtter där fokus ligger på effektivitet och rena produkter
- testa olika tillagningsmetoder och utvärderar hur resultatet kan se ut beroende på vilken råvara vi använder och vilken tillagningsmetod vi väljer.
- Diskussioner runt skillnaden mellan hel och halvfabrikat och behöver alla dessa vara negativa.
- baka bröd som kan fungera som ett näringsrikt komplement till vår vegetariska mat och till det serverar vi våra egna spreds istället för smör och ost.

När vi lagat våra härliga maträtter får 30 hungriga matgäster ta del av det vi har lagat och samtidigt ge oss direkt återkoppling på vad de skulle vilja se mer av på sina lunchtallrikar.



AcadeMedia

Syfte och mål

Målet med utbildningen är att utveckla menyskrivning och arbetsmetodik när vi väljer råvaror. hitta smarta lösningar när ni lagar mat till många, och inspirera varandra i vårt arbete.

Var när och hur

Sandbacksgatan 10 Södermalm Vittra skolan köket

Tid 7:00–15:00

Sl: Tunnelbanans gröna linje 19 mot Farsta/Hagsätra

T-centralen --- Slussen

Restid 8 min , Gå 820 meter till Sandbacksgatan 10

Agenda

7.00 Gemensam frukost

7:30- 7:45 Genomgång av dagen

8:00- 8:30 Henrik Amanius Cerealia presenterar klimatavtryck

9:00-11:00 Upplag av de temarätter som vi har tagit fram "Klimatsmart med Lantmännen"

11:00- 12:00 Lunch

12:30-13:00 Städning

13.30- 14:00 Reflektion av dagen

14:00- 15:00 Avslutning

AcadeMedia AB | Org. nr: 556057-2850

Adolf Fredriks kyrkogata 2, Box 213, 101 24 Stockholm

tel: 08-545 87 250, fax: 08-545 87 258

Internet: www.academediamedia.se | **E-post:** information@academediamedia.se



Snabba pannbiffar i bleck med pressgurka, potatispuré skysås och rårörda lingon

En riktig klassiker som vi alla stöter på i olika former.

Ingridienser

1 kg	Blandfärs 70/30
200 g	Mixade vita bondböror
2 msk	Maizena
100 g	Brynt lök
2 dl	Imat
800 g	Skalad mos potatis
1,5 dl	Imat
250 g	Lingon
50 g	Socket
2 dl	Skysås brun grundsås (se recept)
Salt	
peppar	

Pressgurka

1 Del	Ättika
2 Del	Socket
3 Del	vatten
Salt	
Dill	
1 gurka	

Gör så här

Skiva gurkan tunt, blanda ättika vatten och socket .
Häll över skivade gurkan och tillsätt dill ev salt. Låt stå minst 1 tim.

Skysås

50 g	Tärnad rotselleri
50 g	Tärnad morot
50 g	Tärnad gul lök
1	Buljong tärning
5 dl	Vatten
½	Tsk timjan
1 msk	Tomatpuré
1 st	Lagerblad
2 msk	Soya

Gör så här:

Bryn rotfrukter och lök i olja tills det får färg. Addera tomatpuré och fräs utan att det bränner i 3 min.

Tillsätt vatten, timjan och soya låt sjuda under frm. Sila och red ev innan servering.

Receptbeskrivning

Gör pressgurkan och rårörda lingon, låt stå, Sätt på en skysås och låt den tillagas.

Skala hacka och bryn löken gyllne. Blanda med färs böror och vätska. Ställ i kyl

Sätt på potatis och vätska till purén Forma färsen som en stor rullad och skär sedan pannbiffar alt. järpar och blecka

Grädda i ugn på 220c i fem minuter. Sänk sedan temp till 125 c och kör klart. Gör klart purén och servera på tallrik



En matig jävla soppa

En av mina favoritsopor på rotfrukter fänkål och husets fisk

8 portioner

300 g	Fiskfile torsk/kolja/sej/lax
100 g	Musslor
100 g	Tärnad potatis
100 g	Tärnad morot
50 g	Tärnad gul lök
100 g	Gula linser lättkokta
100 g	Fänkål hyvlad eller fintärnad
2 msk	Tomatpuré
1 st	Vitlök
1 pkt	Saffran
1 tsk	Dillfrön
1 tsk	Timjan
2msk	Hummerfond eller skaldjursfond
5 dl	Vatten
1 dl	Vitt vin
2 msk	Olivolja
Salt & nymalen svartpeppar	

Receptbeskrivning

Tärna rotfrukterna och hacka löken samt fänkål

Fräs löken fänkålen och rotfrukten i oljan

Tillsätt tomatpuré fräs ytterligare 3 min

Slå på vin, vatten, fond, saffran, timjan, dillfrö och vitlök låt sjuda tills rotfrukter börja bli mjuka smaka av med salt peppar ev mer buljong.

Kolla så att det finns tillräckligt med vätska annars får ni späda med mera vatten.

Noteringar

AcadeMedia AB | Org. nr: 556057-2850

Adolf Fredriks kyrkogata 2, Box 213, 101 24 Stockholm

tel: 08-545 87 250, fax: 08-545 87 258

Internet: www.academedia.se | E-post: information@academedia.se



Hemgjord blodpudding

5 dl	Grisblod
3,5 dl	Lättöl
3, dl	Grovt rågmjöl
1 st	Gul lök, finhackad
50 g	Späcktärningar
1 st	Äpple finhackat
0,5 dl	Smält smör
0,5 dl	Sirap
0,5 msk	Salt
0,25 tsk	Vitpeppar
0,5 tsk	Kryddpeppar
1 tsk	Mejram finstött

Receptbeskrivning

Sila blodet genom en finmaskig sil och vispa det sedan med öl och rågmjöl

Tillsätt övriga ingredienser under kraftig vispning

Smöra en form och täck med **smörpapper** och grädda i vattenbad 175 grader i ca en timme.

Kör av i ugn direkt så att äpple lök och späck inte flyter upp till toppen.

Känn efter med en sticka, den är färdig om det inte fastnar något

Smaklig måltid!

Noteringar



Helstekt Karre/ Falsk porchetta

3 kg	Fläskarre Hel i bit
4 st	Citroner
1 dl	Färska örter efter smak (timjan, rosmarin, körvel, persilja)
2msk	Paprikapulver
1 msk	Socker
1 msk	Salt
2 dl	Riven Parmesan
400 g	Pasta
2 dl	Grönsaksbuljong
200g	Champinjoner
100 g	Gul lök
1 dl	Grädde/imat
Bindgarn	

Salt & Svartpeppar

Grönsaksbuljong

50 g	Tärnad rotselleri
50 g	Palsternacka
50 g	Tärnad morot
50 g	Tärnad gul lök
20 g	Libbsticka
5 dl	vatten
½ Tsk	timjan
½ Tsk	Persilj/stjälkar
1	Lagerblad
	Salt vitpeppar

Gör så här:

Fräs på rotfrukterna i lite olja utan att de får färg. Lägg i vatten kryddor och örter och låt sjuda 1- 2 timmar

Receptbeskrivning

Börja med att dela karrén i butterfly (Rickard visar) när ni har fått ut den bör den vara som en fläksida ca : 2-3 cm tjock

Blanda paprikapulver, socker och salt och rubba insidan på fläksidan

Cezta citronerna och strösla på parmesan.

Rulla ihop och bind med garnet. Kör bryningsprogram på ugnen alt. 220c 7 min 150 ca: 2-3 tim.

Koka pasta och hacka lök och champinjoner. Bryn lök och champinjoner och gör en sås på grädde och grönsaksbuljong. (ev sky från steken)

Blanda ihop sås och pasta och servera med porchetta

Notiser

AcadeMedia AB | Org. nr: 556057-2850

Adolf Fredriks kyrkogata 2, Box 213, 101 24 Stockholm

tel: 08-545 87 250, fax: 08-545 87 258

Internet: www.academedia.se | E-post: information@academedia.se



Vegansk Fish & Chips

3 paket á 200 g	Fast naturell tofu
4 dl	Mjöl
2,5-3 dl	Öl
4	Lime
2 msk	Maizena
0,5 dl	Färsk dill
2,5 tsk	Bakpulver
salt och svartpeppar	
1 liter frityrolja	
salt och svartpeppar	

Mashed Peas:

150 g gröna ärtor
1 lyfta vitlök
2 msk olivolja
2 msk havregrädde
salt och svartpeppar efter smak

Sötpotatispommes:

1 kg sötpotatis
Salt och svartpeppar

Remouladsås

1 dl majonnäs
3 msk kikärtsspad
3 dl rapsolja
1 tsk dijonsenap
2 tsk färsk citronjuice
Salt och vitpeppar
1 dl Oatly Ifraiche (Alternativ: Creme fraiche eller smetana)
3 msk bostongurka
1 msk hackad kapris
½ tsk gulcurry
1 tsk limejuice
salt och vitpeppar efter smak
1 nypa socker
1/4 dl hackad färsk dill

Notiser



Deltagare

Namn	Skola	Mail	Tel
Rickard Lundberg	Academedias	rickard.lundberg@academedias.se	072 706 17 94

