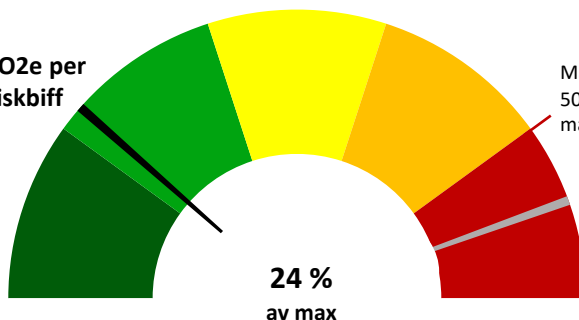


Klimatsmart fiskbiff



< 120 g CO₂e per
portion fiskbiff



Max utsläpp**
500 g CO₂e per
måltid

Jämförande exempel:
600 g CO₂e
per portion laxburgare*

* Laxkött. 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)

Varav 60 % vegetabiliska
protein

1. Blanda torrt

2. Vätska

3. Olja

4. Resterande

	100 portion	
Mängd produkt	10,0	kg
Torr Simsubas SE	1,70	kg
Lökpulver	50	gram
Vitlökpulver	50	gram
Vitpeppar	13	gram
Socker	50	gram
Salt	120	gram
Vatten	1,65	kg
Vispgrädde	0,38	kg
Havregrädde	0,38	kg
Rapsolja	0,37	kg
Sejfilé	4,19	kg
Havregryn	0,52	kg
Vatten till skällning	1,10	kg
Dijonsenap	70	gram
Citronsaft	130	gram
Hackad dill	100	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. Hacka sejfilén i matberedare eller motsvarande till fiskfärs
2. Skålla havregrynen genom att hälla över kokande vatten och låt stå i minst 5 minuter
3. Blanda de torra ingredienserna och väg upp mängd rapsolja som ska tillsättas
4. Tillsätt vatten och grädde till den torra blandningen och blanda tills degen gått ihop. Kör ej för länge då det blir svårt att få homogen blandning. För mer klimatsmart produkt, ersätt vispgrädde helt med vegetabiliskt alternativ.
5. Tillsätt omedelbart rapsoljan och knåda till homogen blandning
6. Tillsätt fiskfärs, de skållade havregrynen och resten av kryddorna och blanda till homogen blandning
7. Forma biffar och stek i rikligt med olja på stekbord eller ipinium bleck
8. Tempa i ugn 130 grader, 20 % fukt till 88 grader innertemp