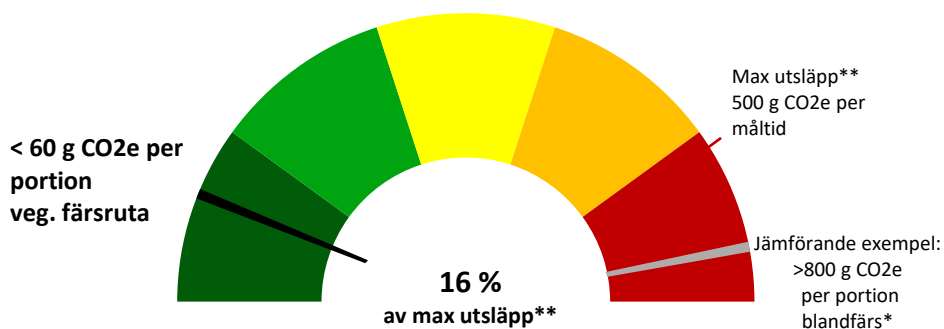


# Vegetarisk färsruta



\*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 CO<sub>2</sub>e per måltid (RISE)

## 1. Blanda torrt

## 2. Vätska

## 3. Fräst lök

## 4. Resterande

	100 portion	
Mängd produkt	10,0	kg
Torr Simsubas - SE	2,89	kg
Vitlökspulver	50	gram
Rökt paprikapulver	20	gram
Svartpeppar	10	gram
Ingefära	20	gram
Kryddpeppar	10	gram
Salt	77	gram
Vatten	2,36	kg
Havregrädde	0,63	kg
Mörk kinesisk soja	100	gram
Rapsolja	0,78	kg
Gul lök	1,01	kg
Tomatpure	80	gram
Uppblöta gröna linser	1,81	kg
Kokt potatis	1,52	kg

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:

- Skölj och blötlägg gröna linser i rikligt med vatten i minst 3 timmar (går även att utesluta linser).
- Blanda lök och rapsolja. Koka ur vätska ur löken till ca hälften av lökmängden kokat bort (ca 15 min). Tillsätt tomatpure sista minuten.
- Blanda de torra ingredienserna.
- Blanda i vatten, havregrädde, kinesisk soja och starta blandningen på låg fart. När all vätska gått in i degen tillsätt omedelbart lökblandningen, riven kokt potatis och uppblöta gröna linser och öka blandningshastigheten. Fortsätt blanda tills helt homogen blandning. Havregrädde kan helt eller delvis ersättas med vispgrädde, men ger då högre klimatavtryck. Använd gärna överblivet potatismos, men kompensera då med lite mindre mängd vatten.
- Lägg över i bleck, ca 5 kg på varje alternativt forma som limpor.
- Tempa i ugn 120 grader, 20 % fukt till 88 grader innertemp
- När klart pensla på en blandning av grönsaksbuljong och mörk soja. Gratiner några minuter för att få en fin yta.
- Låt vila minst 10 minuter innan den skärs upp. Om du gjort en limpa kan det vara lämpligt att kyla ner längre för att kunna skära fina skivor.