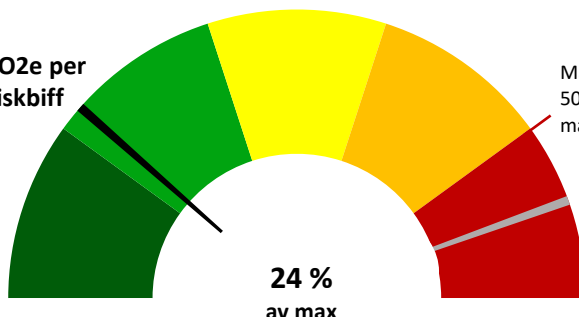


Klimatsmart fiskbiff



< 120 g CO₂e per portion fiskbiff



Max utsläpp**
500 g CO₂e per måltid

Jämförande exempel:
600 g CO₂e per portion laxburgare*

24 %
av max

* 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 proteiner

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 på låg hastighet tills all vätska gått in i degen.
5. Tillsätt omedelbart rapsolja, fiskfärs, de skållade havregrynen och resten av kryddorna. Öka hastigheten och blanda till homogen blandning. För mer klimatsmart produkt, ersätt vispgrädde helt med vegetabiliskt alternativ.
6. Forma biffar och stek i rikligt med olja på stekbord eller ipinium bleck
7. Tempa i ugn 150 grader, 20 % fukt till 88 grader innertemp