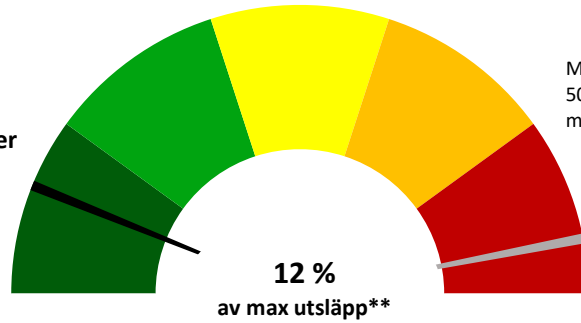


Vegetarisk pannbiff



< 60 g CO2e per portion veg. pannbiff



Max utsläpp**
500 g CO2e per måltid

Jämförande exempel:
>800 g CO2e per portion pannbiff*

12 %
av max utsläpp**

* Blandfärs. 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)

1. Blanda torrt

2. Vätska

4. Olja

3. Fräst lök

Råvara	100 portioner	Enhet
Mängd produkt	10	kg
Torr Simsubas - SE	3,0	kg
Vitlökspulver	40	gram
Salt	120	gram
Svartpeppar	16	gram
Ingefära	16	gram
Kryddpeppar	8	gram
Rökt paprikapulver	16	gram
Potatismjöl	560	gram
Havregryn	560	gram
Vatten	4,4	kg
Mörk Kinesisk soja	60	gram
Rapsolja	0,8	kg
Gul lök	1,2	kg
Tomatpure	80	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. Fräs löken i oljan. Tillsätt tomatpuré sista minuten.
2. Blanda torr Simsubas, potatismjöl, havregryn och de torra kryddorna så det blir homogent.
3. Tillsätt vatten, soja och den frästa löken (med all rapsolja) och blanda på låg hastighet ca 20 sekunder tills all vätska gått in i degen.
4. Öka hastigheten och blanda ytterligare 20 sekunder tills helt homogen blandning.
5. Forma biffar, antingen för hand eller i en färsformare.
6. Stek hastigt på stekbord eller ipiniumbleck med rapsolja och tempa sedan till 92 grader i 105 grader, 10 % fukt