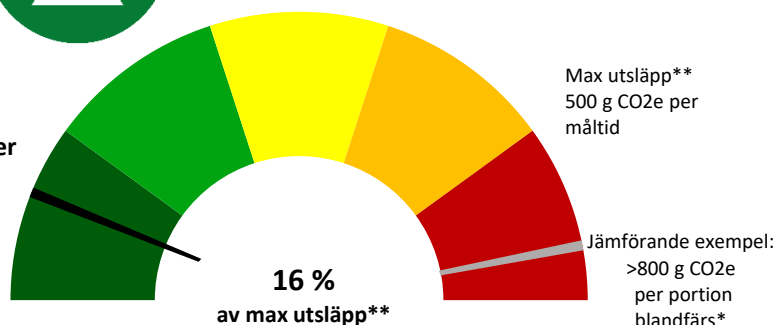


Vegetarisk färsruta



< 60 g CO₂e per portion veg. 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 CO₂e per måltid (RISE)

Rekommenderad portionsstorlek är tempad produkt och snitt vid servering till förskola, grundskola och gymnasium.

Råvara	100 portion	Enhet
Mängd produkt	10,0	kg
Torr Simsubas	2,9	kg
Vitlökspulver	50	gram
Rökt paprikapulver	20	gram
Svartpeppar	10	gram
Ingefära	20	gram
Kryddpeppar	10	gram
Salt	77	gram
Vatten	2,4	kg
Havregrädde	0,6	kg
Mörk kinesisk soja	100	gram
Rapsolja	0,8	kg
Gul lök	1,0	kg
Tomatpure	80	gram
Uppblöta gröna linser	1,8	kg
Kokt potatis	1,5	kg

TIPS!

Minska svinnet

I en färsruta kan man blanda i mycket överblivna rester. Alltifrån potatismos till bröd och rester från salladsbordet.

För mer umamismak

Fräs löken i rapsoljan, tillsätt tomatpure sista minuten

Instruktion:

Blandning kan ske i Varimixer/Björn, kokgryta eller för hand.

Vid blandning i kokgryta glöm inte att ta bort sidovingen. Vi rekommenderar max 20 kg Torr Simsubas per batch vid blandning i kokgryta.

OBS! Vid blandning med sämre omrörning (kokgryta eller för hand) se till att vatten, olja och alla "blöta ingredienser" blandas samman lite innan omrörning startas för bästa resultat.

1. Skölj och blötlägg gröna linser i rikligt med vatten i minst 3 timmar (går även att utesluta linser).
2. Blanda de torra ingredienserna.
3. Blanda därefter i samtliga övriga ingredienser
4. Starta blandningen på låg hastighet och när all vätska gått in i pulvret öka hastigheten.
5. Färdigt efter ca 20 sekunder i Varmixer/Björn (när degen gått ihop till en homogen massa) och ca 1 minut i kokgryta. Kör inte för länge då texturen kan bli för seg.
6. Lägg över i bleck, ca 5 kg på varje alternativt forma som limpor och tempa i ugn 120 grader, 20 % fukt till 88 grader innertemp. När klart pensla på en blandning av grönsaksbuljong och mörk soja. Gratinera 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.