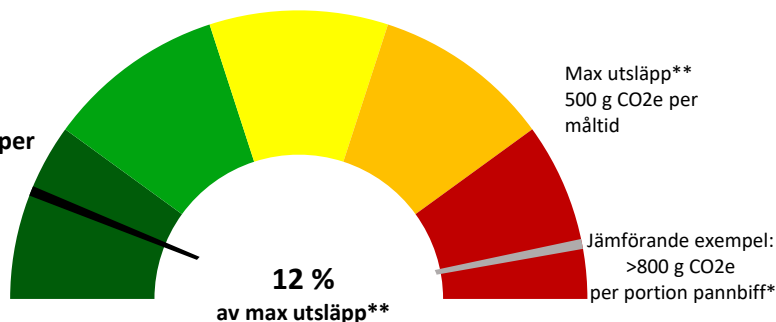


Shirazibiff



< 60 g CO2e per portion Shirazibiff



* Blandfärs. Data från RISE, öppna listan

** Max utsläpp per måltid 2050 för att vara i linje med långsiktiga klimatmål (RISE)
Nuvärde 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 färdig biff	10,0	kg
Cous cous	0,6	kg
Havregryn	1,4	kg
Krossade tomater	1,4	kg
Vatten	2,9	kg
Torr Simsubas	2,0	kg
Lökpulver	90	gram
Vitlökpulver	90	gram
Socker	110	gram
Vitpeppar	10	gram
Salt	110	gram
Spiskummin	60	gram
Torkad mynta	10	gram
Citronjuice	0,5	kg
Dijonsenap	110	gram
Japansk soja	60	gram
Olivolja	290	gram
Röd chili	90	gram
Gurka, urkärnad finhackad	0,9	kg
Rödlök, hackad	0,6	kg
Färsk mynta, hackad	70	gram

TIPS!

Laga mat utan el?

Denna biff går utmärkt att göra som "beredskapsrecept". Bara att blanda för hand och steka på Murrikka

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. Blötlägg cous cous och havregryn i vattnet och krossade tomaterna i en timme.
2. Blanda de torra ingredienserna och förbered övriga ingredienser medan smeten sväller.
3. Blanda sedan ihop alla ingredienser till en smidig deg
4. Forma små biffar och baka av på 115 grader med 15 % fukt till innertemp 90 grader.
5. Stek eller grilla pensla gärna med lite olja eller någon god glaze

Recept, persisk potatissallad

Persisk Potatissallad 6 pers

750g kokt potatis, tärnad

300g Finhackad saltgurka

2 knippen salladslök

8 kokta, skalade och hackade

5g hackad Koriander

5g hackad Persilja

5g hackad Gräslök

150g gröna ärtor

1dl Majonnäs

2dl grekisk yoghurt

2 teskedar Olivolja

Salt, peppar och lite pressad citron efter smak