FEM FRISTÅENDE ONE PLANET PLATE-RECEPT

Testa skolluncher för en levande planet!

FEM RECEPT PÅ SKOLLUNCHER

Varsågoda - fem fristående recept på skolluncher som alla klarar One Planet Plates kriterier för klimat och biologisk mångfald!

RECEPTEN ÄR FRAMTAGNA AV JENS VIKINGSSON.

Varje recept klarar One Planet Plates klimatbudget för en enskild måltid – 0,5 kg CO_2 ekvivalenter – och följer kraven för den biologiska mångfalden. Läs om One Planet Plates kriterier på wwf.se/oneplanetplate. Recepten är näringsberäknade och uppfyller rekommendationerna för skolluncher. Kalkylerat snittportionspris för de fem recepten är: 11,85 kr.

Menyn ovan är beräknad på en normalportion.
Även en standardportion av en salladsbar (inkl hårt bröd och matfett) ingår i beräkningarna, dryck ingår ej.
Utförliga beskrivningar följer för varje enskilt recept.

Testa recepten – och ge oss återkoppling på vad ni och eleverna tycker!

WWF ONE PLANET PLATE

wwf.se/oneplanetplate

Chilipanna med cheezy dip och nachos

KLIMAT-PÅVERKAN PER PORT. 0,5 kg CO_2e

Pris per portion* 10.95 kr

*Normalportion inkl. sallad, fett och hårt bröd

RECEPT

- **Cheezy jalapeno dip**
- **Matvete**
- **Bönchili**
- **Tortillachips och jalapenos**

CHEEZY JALAPENO DIP

INGREDIENSER

	100 PORT
Potatis skalad, EKO	3,5 kg
Morot skalad, EKO	900 g
Salt	3 msk
Kranvatten	4,5 dl
Rapsolja, EKO	2,5 dl
Citronjuice konc konserv	3 msk
Näringsjäst (bjäst)	125 g
Cayennepeppar	2 tsk
Paprikapulver	2 tsk
Vitlök färsk	40 g
Skivade jalapenos	400 g

BESKRIVNING

Koka potatis och morot mjuka.

Riv vitlök.

Mixa allt och smaka av med salt och lite jalapenospad.

Servera som tillbehör eller ringla över chilipannan innan garnering.

MATVETE

INGREDIENSER

	100 PORT
Matvete, EKO	1,2 kg
Kranvatten	1,4 l
Grönsaksbuljong pulver	2 msk

BESKRIVNING

Lägg 1,2 kg matvete per bleck liksom 2 matskedar grönsaksbuljongpulver och slå på 1,4 liter vatten.

Kör på ånga 15 min eller på 150 grader med lock lika länge.

Rör om.

WWF ONE PLANET PLATE

wwf.se/oneplanetplate

Chilipanna med cheezy dip och nachos

BÖNCHILI

INGREDIENSER

	100 PORT
Rapsolja, EKO	0,7 kg
Lök gul, EKO	2,5 kg
Chilipulver	2 dl
Paprikapulver	1 dl
Koriander mald	1 dl
Vitlökspulver	1 dl
Salt	1 dl
Tomater krossade	8 kg
Kranvatten	2 l
Chilisås	0,75 kg
Paprika gul	2 kg
Paprika röd	2 kg
Gröna sojabönor	3 kg
Olika kokta bönor t.ex. svarta- och kidneybönor	6 kg

BESKRIVNING

Fräs skivad lök i 2/3 av rapsoljan, tillsätt kryddorna och fräs lite till. Tillsätt krossade tomater, chilisås och vatten och koka mustigt.

Skär paprika i 10-15 mm stora tärningar och fräs den i resten av oljan tillsammans med sojabönorna i ett par minuter.

Tillsätt de andra bönorna och fräset till såsen, värm upp och smaka av.

Slå bönchilin över matvetet i blecken och blanda om och garnera ev. med färska örter – t.ex. koriander eller bladpersilja.

TORTILLACHIPS OCH JALAPENOS

INGREDIENSER

	100 PORT
Tortilla chips	5 kg
Skivade jalapenos	2 kg

WWF ONE PLANET PLATE

wwf.se/oneplanetplate

Falafelrulle med hummus, srirachamajonäs, picklad rödlök och grönsaker

KLIMAT-PÅVERKAN PER PORT. 0,3 kg CO_2e

Pris per portion* 14,11 kr

*Normalportion inkl. sallad, fett och hårt bröd

RECEPT

- **Falafel med bröd och grönt**
- **Picklad rödlök**
- **Hummus**
- **Srirachamajonäs**

FALAFEL MED BRÖD OCH GRÖNT

INGREDIENSER

	100 PORT
Gula ärter torkade blötlägg i fyrdubbel mängd vatten	5 kg
Persilja	1 l
Purjolök hel	1 kg
Vitlök klyftor	125 g
Salt	5 msk
Spiskummin	1,2 dl
Koriander mald	5 msk
Frityrolja	

BESKRIVNING

DAG 1:
Blötlägg ärtor ett dygn.

DAG 2:
Häll av ärtorna och spola med varmt vatten och låt dem stå i varmt vatten 10 minuter. Häll av och låt rinna av.

Strimla purjolöken och persilja och riv vitlök.

Mal ärtorna i kvarnen en gång, därefter mal purjo, persilja och vitlök varvat med de redan malda ärtorna en gång till. Falafelfärsen skall vara finmald men inte mosig. ett alternativ kan vara att köra i snabbhacken eller att köra ärtorna på fina rivskivan och resten av ingredienserna i snabbhacken. Rör runt smeten med kryddorna tills den har en jämn grön färg.

Forma till bollar eller puckar, och fritera i 180 grader i vid gryta eller i cirka 3-4 cm djupt med frityrolja i stekbord. Låt rinna av i sil och varmhåll och servera så fort som möjligt.

PICKLAD RÖDLÖK

INGREDIENSER

	100 PORT
Lök röd, EKO	5 kg
Strösocker	0,75 l
Kranvatten	1,5 l
Ättiksprit 10 %	3,75 dl

BESKRIVNING

Koka upp vatten, ättika och socker.
Låt lagen svalna något.

Skiva löken och lägg i önskat kärl och slå på den ljumna lagen.

När det svalnat helt är löken klar att serveras. Den håller sig 1-2 veckor i kyl.

WWF ONE PLANET PLATE

wwf.se/oneplanetplate

Falafelrulle med hummus, srirachamajonäs, picklad rödlök och grönsaker

HUMMUS

INGREDIENSER

	100 PORT
Kikärter torkade	2,5 kg
Bikarbonat	1,25 dl
Vitlök färsk	125 g
Solroskärnor torkade	1,25 kg
Citronjuice konc konserv	1,25 l
Spiskummin, malen	2 msk
Joderat salt justera konsistensen med vatten	4 msk

BESKRIVNING

DAG 1:

Blötlägg kikärtorna i rikligt med vatten och bikarbonat över natten eller minst 12 timmar.

DAG 2:

Skölj av kikärtorna och lägg dem i en kastrull med nytt vatten och lika mycket bikarbonat som vid blötläggningen Koka dem riktigt mjuka i ca 1 timme.

Rosta solrosfrön, riv vitlök och lägg alla ingredienser i en snabbhack och mixa hummusen slät. Justera konsistensen med vatten och smaka av.

SRIRACHAMAJONNÄS

INGREDIENSER

	100 PORT
Rapsolja EKO	2 l
Kikärtsspad EKO	4,5 dl
Vitvinsvinäger	3 msk
Senap typ Dijon 5 kg	3 msk
Salt	1 msk
Vitpeppar malen	2 tsk
Sriracha Sauce	1,5 dl

BESKRIVNING

Häll allt utom srirachasås i en mixerkanna.
Mixa med mixerstav ifrån botten och uppåt medan du ser majonnäsen tjockna.

Smaksätt med srirachasås efter smak.

TILL SERVERING

INGREDIENSER

	100 PORT
Libabröd	9 kg
Romansallat, strimlad	2,5 kg
Tomat, skivor eller klyftor	2,5 kg
Ärtskott	1 kg

Mustig rotfruktssoppa toppad med crème fraiche serverad med timjanfoccacia

KLIMAT-PÅVERKAN PER PORT. 0,3 kg CO_2e

Pris per portion* 8,69 kr

*Normalportion inkl. sallad, fett och hårt bröd

RECEPT

- **Mustig rotfruktssoppa**
- **Timjanfocaccia**

MUSTIG ROTFRUKTSSOPPA

INGREDIENSER

	100 PORT
Sojafärs, torkad alt. 3 ggr vikt fryst	3,5 kg
Lök, EKO	1 kg
Purjolök EKO	1 kg
Potatis skalad, EKO	4 kg
Vitkål	3 kg
Rapsolja	2 dl
Tomatpuré	3 dl
Grönsaksbuljong	0,5 kg
Kranvatten	17,5 l
Salt	1,25 dl
Vitpeppar mald	3 msk
Crème fraiche lätt fett 15%	2 kg

BESKRIVNING

Koka färsen enligt beskrivning på förpackningen. (alt. använd fryst tillagad färs).

Hacka lök, tärna potatis och strimla vitkål och purjolök.

Fräs alla grönsaker i olja några minuter.
Tillsätt tomatpuré och fräs lite till.

Tillsätt vatten, buljong, salt och peppar och låt koka upp och sjud tills grönsakerna är mjuka.

Tillsätt färsen, smaka av och servera.

WWF ONE PLANET PLATE

wwf.se/oneplanetplate

Mustig rotfruktssoppa toppad med crème fraiche serverad med timjanfoccacia

TIMJANFOCCACIA

INGREDIENSER

100 PORT

Färsk jäst	300 g
Kranvatten	3,75 l
Rapsolja	0,6 l
Honung	2 dl
Havssalt	2 dl
Vetemjöl, EKO	9 l
Rapsolja, EKO	2 dl
Timjan färsk	60 g
Flingsalt	60 g

BESKRIVNING

Rör ut jästen med vatten, olivolja, honung och salt i en bunke.

Tillsätt vetemjöl och arbeta samman till en deg och knåda den i ca 5 minuter.

Jäs degen till dubbel storlek övertäckt, ca 30 minuter.

Hacka timjan och blanda med oljan.

Sätt ugnen på 225 grader.

Häll ut degen på mjölat bakbord och dela upp till 15-20 portioner per bleck.

Platta ut degarna i bleck, gärna på bakplåtspapper, och låt jäsa övertäckt till dubbel storlek, ca 30 minuter.

Peta lite i de jästa bröden och fördela örtoljan, och strö sedan flingsalt över.

Baka av brödet tills det är gyllene, ca 10-15 minuter.

Strömming med sting och örtpotatismos

KLIMAT-PÅVERKAN PER PORT. 0,4 kg CO_2e

Pris per portion* 13,88 kr

*Normalportion inkl. sallad, fett och hårt bröd

RECEPT

- **Strömming med sting i ugn**
- **Örtpotatismos**

STRÖMMING MED STING I UGN

INGREDIENSER

	100 PORT
Sillfilé MSC	12 kg
Ajvar Relish	2,5 kg
Vispgrädde	2,5 kg
Sambal Oelek	1 dl
Salt	1 dl
Svartpeppar malen	1,5 msk
Zucchini	2 kg
Purjolök	2 kg
Morot skalad EKO	4 kg
Ströbröd	0,5 l

BESKRIVNING

Strimla morot och zucchini i ”Janssontjocklek.” Strimla purjolök. Förväll grönsakerna var för sig och låt rinna av. Man kan använda andra grönsaker efter säsong och vad som finns i kylen.

Rör ihop en sås på ajvar, vispgrädde, sambal oelek, salt och peppar.

Fördela grönsakerna i bleck och lägg rullar av sillfilé med köttsidan utåt i rader ovanpå grönsakerna. Man kan använda fryst färdigrullad sill. Se till att det är ett fullt lager med fisk i blecken.

Fördela såsen över fisken och fördela ströbrödet över.

Kör i ugn på 185 grader 25-30 minuter. Höj eventuellt temperaturen på slutet för att få fin färg på ytan.

TIPS: Vill du undvika risken att känna av ben i filéerna kan du lägga dem natten före i filmjölk – då löser syran upp benen. Om du gör detta, låt dem i så fall rinna av först, och gör sedan som ovan.

Receptet funkar fint även med andra sorters fisk. I vissa fall kan det vara lämpligt att förkoka fisken.

WWF ONE PLANET PLATE

wwf.se/oneplanetplate

Strömming med sting och örtpotatismos

ÖRTPOTATISMOS

INGREDIENSER

	100 PORT
Potatis till mos, skalad EKO	15 kg
Mellanmjölk	4 l
Vitpeppar mald	1 msk
Salt till potatismoset	5 msk
Rapsolja EKO	4,5 dl
Salt till örtoljan	2 msk
Dill färsk	150 g
Persilja färsk	150 g

BESKRIVNING

Lägg sköljda örter med stjälkar och allt i snabbhack, tillsätt salt och olja och mixa slätt.

Koka potatisen mjuk i gryta med omrörare.

Värm mjölk.

Vispa sönder den färdigkokta potatisen på hög hastighet.

Häll i mjölken, 5 msk salt och vitpeppar.

Rör i örtoljan strax innan servering.

Kål- och färspudding med krämig sås och lingon

KLIMAT-PÅVERKAN PER PORT. 0,3 kg CO_2e

Pris per portion* 11,72 kr

*Normalportion inkl. sallad, fett och hårt bröd

RECEPT

- **Kålpudding**
- **Rårörda lingon**
- **Krämig sås**

KÅL- OCH FÄRSPUDDING

INGREDIENSER

	100 PORT
Bruna bönor torkade	1,6 kg
Havregryn, EKO	1,6 l
Vatten till gröt	3,2 l
Rapsolja, EKO	4 dl
Smör 80% fett	400 g
Vitkål	16 kg
Sirap mörk	800 g
Gul lök, EKO	800 g
Hönsfärs, EKO	5 kg
Salt	1,25 dl
Vitpeppar mald	2 msk
Kalvfond, flytande	3 dl

BESKRIVNING

DAG 1:

Lägg bruna bönor i blöt 12-24 timmar, och koka eventuellt havregrynsgröten.

DAG 2:

Koka bönorna 20 minuter.

Om inte havregrynsgröten är kokad dag 1, så koka havregrynsgröten och låt svalna.

Ansa kålen och skär den i bitar. Bryn kålen i olja och smör tills den får fin färg, och tillsätt på slutet sirap samt en tredjedel av saltet.

Mal bönor och lök. Blanda med färs, resten av saltet, peppar, fonden och gröten. Blanda hälften av kålen i färsen.

Lägg hälften av den resterande kålen i botten på ett smort bleck, lägg färsen i mitten och toppa med den sista kålen.

Grädda i konvektionsugn 175° ca 45 min.

WWF ONE PLANET PLATE

wwf.se/oneplanetplate

Kål- och färspudding med krämig sås och lingon

RÅRÖRDA LINGON

INGREDIENSER

	100 PORT
Lingon frysta	2 kg
Strösocker eller vit sirap	1 kg

BESKRIVNING

Lägg frysta bär i bleck. Strö över socker eller ringla över sirap och rör om.

Låt stå, och rör i omgångar tills bären blir lätt mosiga och sockret löst sig.

Görs med fördel en dag i förväg.

KRÄMIG SÅS

INGREDIENSER

	100 PORT
Maizenamjöl	5,5 dl
Havredryck, EKO	3,75 kg
Havregrädde, EKO	3,75 kg
Rapsolja, EKO	3,5 dl
Grönsaksfond	3 dl
Soja Mushroom	2,5 dl
Rödvinbärsgelé	0,5 dl
Salt	2,5 msk
Vitpeppar malen	1 msk

BESKRIVNING

Rör ut majsstärkelsen i lite kall havredryck.

Hetta upp resten av drycken och havregrädden och tillsätt stärkelsen.

Låt koka upp under omrörning och koka någon minut.

Tillsätt övriga ingredienser.

Smaka av med salt och malen vitpeppar.