

Findus
**Special
Foods**

Dagens Soppa

MED FINDUS PURÉER

Soppan är en höjdpunkt att se fram emot som du verkligen kan variera och äta ofta.



KLIMATSMARTA RECEPT

Vi klimatberäknar alla våra recept. Värdet anger klimatavtryck i form av kg CO₂e som receptet anger per portion.

NÄRINGSVÄRDEN

Energi och Protein anges per portion vid varje recept. Dessutom konsistensanpassar vi recepten.





NYHET! Spenatpuré

Vi välkomnar en nykomling i puréfamiljen! Spenatpurén är helt slät och gjord på nyskördad spenat när den är som bäst. Purén är nedfryst i lätthanterliga små bitar. Ta bara fram så mycket som behövs. Här ger vi tips på goda sopprecept med spenatpuré som är enkla och snabba att tillaga.

Findus Puréer

- ger snabbt & gott resultat i köket
- garanterat släta
- minskar matsvinnet
- gjorda på rena råvaror
- ready to eat (utom kött- & fiskpuréer). kan tinas och serveras.
- utan färgämnen, sötningsmedel eller andra smaksättningar
- smidiga att stapla i frysen
- sparar tid i köket

Du hittar hela Findus purésortiment på specialfoods.se



GÖR ENKELT EGNA SPENATTIMBALER!

	10 port	100 port
Spenatpuré, <i>Findus 96014861</i>	400 g	4 kg
Omelett- och Timbalbas, <i>Findus 96008415</i>	400 g	4 kg
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	1,5 dl	1,5 lit
Salt och peppar		
Muskotnöt, finmald		

Tina och rör ihop spenat och omelett bas och vispa ner Thick & Easy. Smaka av med salt och peppar ev muskot. Lägg i en spritspåse med tyll och spritsa till ca 40 g klickar på ett blött bakplåtspapper. Sätt i ugn 100°C ånga ca 10 minuter.

Alternativt:		
Spenatpuré, <i>Findus 96014861</i>	400 g	4 kg
Ägg	4 st	40 st
Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	1,5 dl	1,5 lit
Salt och peppar		
Muskot , finmald		



TIPS! Vill ni göra den skivbar, se recept på grönsakstimbal i kokboken Mätt, Rätt & Slätt.

Spenatsoppa med ägg

Spenatsoppa à 2,5 dl	10 port	100 port
Gul lök	1 st	10 st
Vitlöksklyfta	1 st	10 st
Rapsolja	2 msk	3 dl
Spenatpuré, <i>Findus 96014861</i>	800 g	8 kg
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	100 g	1 kg
Grönsaksbuljong, koncentrerad	3 msk	4,5 dl
Vatten	8 dl	8 lit
Vispgrädde	6 dl	6 lit
Muskotnöt, finmald	1,5 krm	1 msk
Salt och peppar		
Majsstärkelse		
Ägg	5 st	50 st

Skala och hacka lök och vitlök. Fräs lätt i olja. Tillsätt spenatpuré och vispa ner Berikning Majsvälling och häll på grönsaksbuljong och grädde. Koka upp och smaka av med salt och peppar. Red ev. av med majsstärkelse.

Servera soppan med kokta delade ägg.

Grov patékonsistens: enligt recept.
Timbalkonsistens: enligt recept. Sila soppan eller ersätt lök med lökpulver och vitlök med vitlökspulver. Ersätt kokt ägg med slät äggröra, se MRS.
Gelékonsistens: se timbalkonsistens. Förtjocka eventuellt soppan med Thick & Easy™, *Findus 96012898*.
Flytande konsistens: se timbalkonsistens. Uteslut slät äggröra. Servera med en klick crème fraiche.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.



Per portion
2,5 dl
Energi
407 kcal
Protein
9,7 g

Grov patékonsistens: enligt recept.
Timbalkonsistens: enligt recept. Ersätt örter med tärnad Ärtimbal, *Findus 96008627* eller Ärtpuré, *Findus 96008227* och Focaccia med Brödtimbal, *Findus 96008767*. Ersätt färsk basilika med torkad finmald.
Gelékonsistens: förtjocka soppan med Thick & Easy™, *Findus 96012898*. Ersätt örter med Ärtpuré, *Findus 96008227*. Ersätt färsk basilika med torkad finmald. Servera med geléad smörgås, se MRS.
Flytande konsistens: enligt recept. Uteslut smörgås. Servera med klick crème fraiche blandat med Ärtpuré, *Findus 96008227*.

MRS=Mätt Rätt & Slätt.



Per portion
2,5 dl
Energi
251 kcal
Protein
5,2 g

Grov patékonsistens: enligt recept.
Timbalkonsistens: enligt recept. Ersätt kavring med hackad Brödtimbal, *Findus 96008767*.
Gelékonsistens: förtjocka soppan med Thick & Easy™, *Findus 96012898*. Uteslut kavring.
Flytande konsistens: enligt recept. Uteslut kavring.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.

Spenatsoppa med ärtröra på toast

Spenatsoppa à 2,5 dl	10 port	100 port
Spenatpuré, <i>Findus 96014861</i>	700 g	7 kg
Grönsaksbuljong, färdig	1,3 lit	13 lit
Vispgrädde	5 dl	5 lit
Majsstärkelse		
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	100 g	1 kg
Salt och peppar		

Ärtröra à 30 g		
Gröna örter, <i>Findus 96013231</i>	150 g	1,5 kg
Färskost naturell	150 g	1,5 kg
Basilika, färsk, finhackad	2 msk	3 dl
Svartpeppar, grovmalen		
Focaccia, <i>Findus 96013212</i>		

Spenatsoppa
Koka upp spenatpuré och buljong. Vispa ner grädde och red till önskad konsistens. Låt sjuda 5 minuter. Vispa i Berikning Majsvälling och koka upp. Smaka av med salt och peppar.

Ärtröra
Koka upp vatten och häll i ärtorna. Ta grytan från plattan och låt stå 2 minuter alt. koka ärtorna 100 % ånga i ugn. Häll av och låt svalna. Mosa ärtorna grovt för att behålla sin härliga färg. Blanda örter, färskost, basilika och smaka av med salt och peppar.

Rosta skivor av Focaccia och lägg på en klick ärtröra.

Grönskön spenatsoppa med citrongrädde och riven kavring

Spenatsoppa à 2,5 dl	10 port	100 port
Spenatpuré, <i>Findus 96014861</i>	900 g	9 kg
Grönsaksbuljong, färdig	1,3 lit	13 lit
Äppeljuice	2 dl	2 lit
Vispgrädde	1 dl	1 lit
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	100 g	1 kg
Salt och peppar		
Muskot, finmald		

Citrongrädde à 0,3 dl		
Vispgrädde	3 dl	3 lit
Citron, pressad	2 st	300 g
Skivor bröd, kavring	3 st	0,5 kg
Matfett, flytande	2 msk	300 g

Spenatsoppa
Koka upp spenatpuré och buljong, äppeljuice och vispgrädde och låt sjuda 5 minuter. Vispa i Berikning Majsvälling och koka upp. Smaka av med salt och peppar och ev. muskot.

Citrongrädde
Blanda vispgrädde med pressad citron och rör ihop. Låt stå i ca 10-15 minuter så den tjocknar.

Riven kavring
Riv kavringen på ett rivjärn och stek i olja några minuter.

Servera soppan med en klick citrongrädde och riven kavring.

0,6

CO₂e

+++

Len spenatsoppa med ägg & skinka

Spenatsoppa à 2,5 dl	10 port	100 port
Spenatpuré, <i>Findus 96014861</i>	800 g	8 kg
Sopp- och såsbas, berikad, <i>Findus 96008702</i>	1,7 kg	17 kg
Salt och peppar		
Muskot, finmald		

Topping		
Ägg	5 st	50 st
Skinka, rökt	250 g	2,5 kg
Persilja, <i>Findus 96008682</i>	15 g	150 g
Rapsolja	3 msk	4,5 dl

Ostmacka à 30 g		
Bröd	120 g	1,2 kg
Ost	150 g	1,5 kg
Smör	70 g	700 g
Rädisor		
Smörgåskrasse		

Spenatsoppa
Koka upp Spenatpuré och Sopp- och såsbas, berikad. Smaka av med salt peppar och muskot.

Topping
Hacka kokt ägg och blanda med strimlad skinka. Stek lätt i rapsolja/smör. Tillsätt hackad persilja.

Servera med en god ostmörgås.



Per portion

2,5 dl

Energi

381 kcal

Protein

20,8 g

Grov patékonsistens: enligt recept.
Timbalkonsistens: enligt recept. Ersätt topping med slät ägggröra, se MRS, samt hackad Skinktimbal med röksmak, *Findus 96008568*. Ersätt persilja med torkad finmald persilja. Servera med Brödtimbal, *Findus 96008767* och mjukost.
Gelékonsistens: förtjocka soppan med Thick & Easy™, *Findus 96012898*. Ersätt topping med slät ägggröra, se MRS. Servera med geléad smörgås, se MRS.
Flytande konsistens: se gelékonsistens. Uteslut smörgås och topping.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.

0,7

CO₂e

+++

Spenat- och Broccolisoppa med linsröra & persilja

Spenat- och broccolisoppa à 2,5 dl	10 port	100 port
Spenatpuré, <i>Findus 96014861</i>	450 g	4,5 kg
Broccolipuré, ekologisk, <i>Findus 96015031</i>	450 g	4,5 kg
Grönsaksbuljong, färdig	1 lit	10 lit
Vispgrädde	5 dl	5 lit
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	100 g	1 kg
Salt och peppar		
Broccolibuketter, <i>Findus 96008187</i>	250 g	2,5 kg
Spenat, färsk	100 g	1 kg

Linsröra à 0,5 dl		
Linser, röda kokta	300 g	3 kg
Crème Fraiche	120 g	1,2 kg
Citron, saft	3 msk	4,5 dl
Persilja, färsk	10 g	100 g
Salt och peppar		

Spenat- och broccolisoppa
Koka upp Spenatpuré, Broccolipuré, grönsaksbuljong och vispgrädde och låt sjuda 5 minuter. Vispa i Berikning Majsvälling och smaka av med salt och peppar. Tillsätt Broccolibuketter och spenat, låt sjuda ytterligare 3 minuter.

Linsröra
Blanda kokta linser och crème fraîche, citronsaft och hackad persilja. Smaka av med salt och peppar.

Servera soppan med en klick linsröra.



Per portion

2,5 dl

Energi

332 kcal

Protein

9,6 g

Grov patékonsistens: enligt recept. Koka broccolibuketterna väl.
Timbalkonsistens: enligt recept. Ersätt broccoli med Broccolitimbal, *Findus 96008603*. Uteslut linser i topping och ersätt färsk persilja med torkad finmald persilja.
Gelékonsistens: förtjocka soppan med Thick & Easy™, *Findus 96012898*. Uteslut broccoli och färsk spenat. Uteslut linser i topping och ersätt färsk persilja med torkad finmald persilja.
Flytande konsistens: se gelékonsistens.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.



Per portion

2,5 dl

Energi

273 kcal

Protein

8,1 g

0,7

CO₂e

+++

Sparrissoppa med ört- och morotsklick

Sparrissoppa à 2,5 dl	10 port	100 port
Grönsaksbuljong, färdig	1 lit	10 lit
Grön Sparrispuré, <i>Findus 96008363</i>	500 g	5 kg
Selleripuré, <i>Findus 96012431</i>	100 g	1 kg
Palsternackspuré, <i>Findus 96012419</i>	100 g	1 kg
Mjölk	5 dl	5 lit
Smetana	300 g	3 kg
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	100 g	1 kg
Majsstärkelse		
Salt, vitpeppar malen		

Ört- och morotsklick à 45 g		
Morot, finriven	200 g	2 kg
Färskost	200 g	2 kg
Pepparrot, riven	50 g	500 g
Sambal Oelek	15 g	150 g
Salt & vitpeppar		

Sparrissoppa
Koka upp buljong, puréer, mjölk och smetana. Låt sjuda under omrörning 6 - 8 minuter. Vispa i Berikning Majsvälling och koka upp. Red av med majsstärkelse. Smaksätt.

Ört- och morotsklick
Blanda alla ingredienser till ört-och morotsklicken och smaksätt.



Sparrissoppa med smörgås i timbalkonsistens

Serverad med Brödtimbal, *Findus 96008767* med mjukost.

Grov patékonsistens: enligt recept.
Timbalkonsistens: enligt recept. Byt ut riven morot i ört- och morotsklick mot Morotpuré, *Findus 96012411*, riven pepparrot mot pepparrotsvisp och Sambal Oelek mot chilipulver. Servera med Brödtimbal, *Findus 96008767*.
Gelékonsistens: se timbalkonsistens. Förtjocka med Thick & Easy™, *Findus 96012898*. Servera med geléad smörgås, se MRS.
Flytande konsistens: se timbalkonsistens. Uteslut smörgås.

MRS= Mätt, Rätt och Slätt



EKOLOGISK NYHET!

Vårt ekologiska sortiment ökar hela tiden och en nyhet i höst är en ekologisk broccolipuré, gjord på finpasserad broccoli. Purén är naturligt smakrik och utan tillsatser.

När vi märker våra produkter med EU:s ekologiska märkning innebär det att vi uppfyller alla de krav som specificeras i EG-förordningen kring ekologisk produktion. På så sätt stöttar vi även ett hållbart jordbruk för en bättre framtid för vår miljö.



Broccolipuré, ekologisk

Findus 96015031



Morotspuré, ekologisk

Findus 96012409

Findus ekologiska puréer gör det enkelt att laga mer ekologiskt utan att kompromissa med kvalitet och smak. Här ger vi tips på härliga sopprecept med ekologisk morotspuré och broccolipuré.



Per portion
2,5 dl
Energi
398 kcal
Protein
13,5 g



Krämig broccolisoppa med palsternacka & ädelost

Broccolisoppa à 2,5 dl	10 port	100 port
Broccolipuré, ekologisk, Findus 96015031	700 g	7 kg
Palsternackspuré, Findus 96012419	200 g	2 kg
Mjölk	1,5 lit	15 lit
Grönsaksbuljong, koncentrerad	30 g	300 g
Citronjuice, koncentrerad	5 g	50 g
Matfett, flytande	150 g	1,5 kg
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	100 g	1 kg
Broccolibuketter, Findus 96008187	200 g	2 kg
Salt och peppar		
Ev. Majsstärkelse		
Topping		
Ädelost, typ grönmögelost	150 g	1,5 kg
Smetana	200 g	2 kg
Salt och peppar		

Broccolisoppa

Koka upp puréer, mjölk, grönsaksbuljong, citronjuice och matfett. Låt sjuda ca 5 minuter. Vispa ner Berikning Majsvälling och lägg i broccolibuketter, koka upp och smaka av med salt och peppar. Ev. red av med majsstärkelse.

Topping

Mosa ädelost med en gaffel och blanda med smetana. Smaka av med salt och peppar. Servera soppan med en klick ädelostblandning.

Tips! Går även att använda ädelost på tub.

Grov patékonsistens: enligt recept. Koka broccolin väl.

Timbalkonsistens: enligt recept. Ersätt broccoli med Broccolitimbal, Findus 96008603, och topping med en klick ädelost på tub.

Gelékonsistens: enligt recept. Förtjocka soppan med Thick & Easy™, Findus 96012898. Uteslut broccoli. Ersätt topping med en klick ädelost på tub.

Flytande konsistens: se gelékonsistens.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.



Per portion
2,5 dl
Energi
205 kcal
Protein
6,6 g



Morotssoppa med ärt- & örtmousse

Morotssoppa à 2,5 dl	10 port	100 port
Morotsspuré, Ekologisk, Findus 96012409	400 g	4 kg
Selleripuré, Findus 96012431	400 g	4 kg
Grönsaksbuljong, färdig	1 lit	10 lit
Mjölk	5 dl	5 lit
Vispgrädde	2 dl	2 lit
Berikning Majsvälling, Findus96013897	100 g	1 kg
Majsstärkelse		
Ingefära, färsk, riven	30 g	300 g
Salt, vitpeppar malen		
Ärt- och Örtmousse à 30 g		
Ärtpuré, Findus 96008227	300 g	3 kg
Persilja, Findus 96008682	5 g	50 g
Koriander	5 g	50 g
Dill, Findus 96008493	5 g	50 g
Thick & Easy™, Findus 96012898	30 g	300 g
Salt & vitpeppar		

Morotssoppa

Koka upp puréerna, grönsaksbuljong, mjölk och vispgrädde och låt sjuda ca 3-5 minuter. Vispa i Berikning Majsvälling och red av med majsstärkelse och koka upp. Smaka av med ingefära, salt och vitpeppar.

Ärt- och Örtmousse

Blanda alla ingredienser till örtmousse.

Servera soppan med en klick örtmousse och ett gott bröd från Findus brödsortiment, t ex Tekaka, Findus 96012661.

Grov patékonsistens: enligt recept.

Timbalkonsistens: enligt recept. Byt ut ingefära i soppan och örterna i moussen till torkade finmalda kryddor. Servera med Brödtimbal, Findus 96008767.

Gelékonsistens: se timbalkonsistens. Förtjocka med Thick & Easy™, Findus 96012898. Servera med geléad smörgås, se MRS.

Flytande konsistens: se timbalkonsistens. Uteslut smörgås.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.

Broccolisoppa med lax- och pepparrotstopping

Soppa à 2,5 dl	10 port	100 port
Broccolipuré, ekologisk, Findus 96015031	300 g	3 kg
Ärtpuré, Findus 96008227	200 g	2 kg
Mjölk	1,7 lit	17 lit
Buljongpulver	25 g	250 g
Vispgrädde	1,5 dl	1,5 lit
Ev. majsstärkelse		
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	100 g	1 kg
Matfett		
Salt och peppar		

Lax- och pepparrotstopping		
Vispgrädde	2 dl	2 lit
Pepparrot, riven	20 g	200 g
Salt och peppar		

Kallrökt lax, strimlad	300 g	3 kg
Bröd	200 g	2 kg
Smör	50 g	500 g
Ost	100 g	1 kg

Soppa
Blanda puréer, mjölk och buljongpulver. Koka upp och tillsätt grädde, red ev. med majsstärkelse. Vispa i Berikning Majsvälling och matfett och koka upp. Smaksätt.

Lax- och pepparrotstopping
Vispa grädde och tillsätt pepparrot. Smaksätt.

Servera soppan med strimlad lax, en klick topping och en smörgås.

Grov patékonsistens: enligt recept.
Timbalkonsistens: enligt recept. Ersätt riven pepparrot med pepparrotvisp och strimlad lax med Laxtimbal med röksmak, Findus 96008750.
Servera med Brödtimbal, Findus 96008767.
Gelékonsistens: förtjocka soppan med Thick & Easy™, Findus 96012898. Servera med vispad grädde smaksatt med pepparrotvisp och geléad smörgås, se MRS.
Flytande konsistens: 45 g broccolipuré och 45 g ärtpuré samt 180 g Sopp- och såsbas, berikad, Findus 96008702. Servera med vispad grädde smaksatt med pepparrotvisp. Uteslut smörgås.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.



Grov patékonsistens: enligt recept.
Timbalkonsistens: enligt recept. Ersätt torskfilé med Torsktimbal, Findus 96008489. Servera med Brödtimbal, Findus 96008767.
Gelékonsistens: tillsätt Torskpuré, Findus 96012420 istället för torskfilé. Förtjocka soppan med Berikning Majsvälling, Findus 96013897. Servera geléad smörgås, se MRS, och crème fraiche.
Flytande konsistens: se gelékonsistens. Förtjocka ej soppan, uteslut smörgås.
MRS=Mätt Rätt & Slätt.

0,8

CO₂e

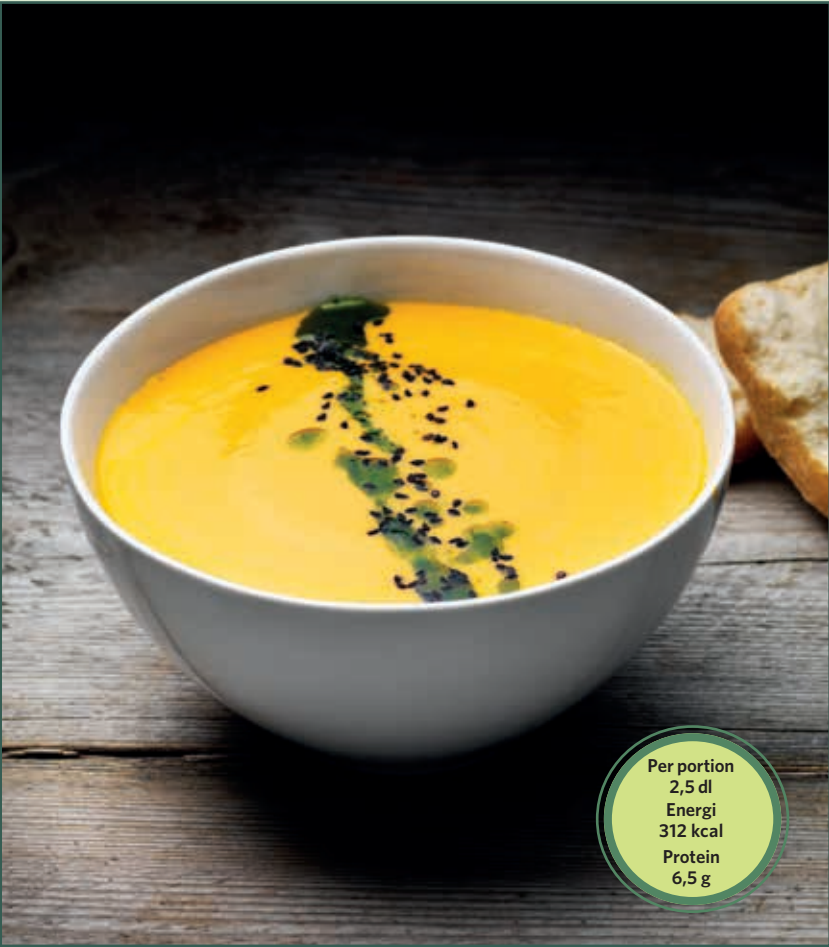
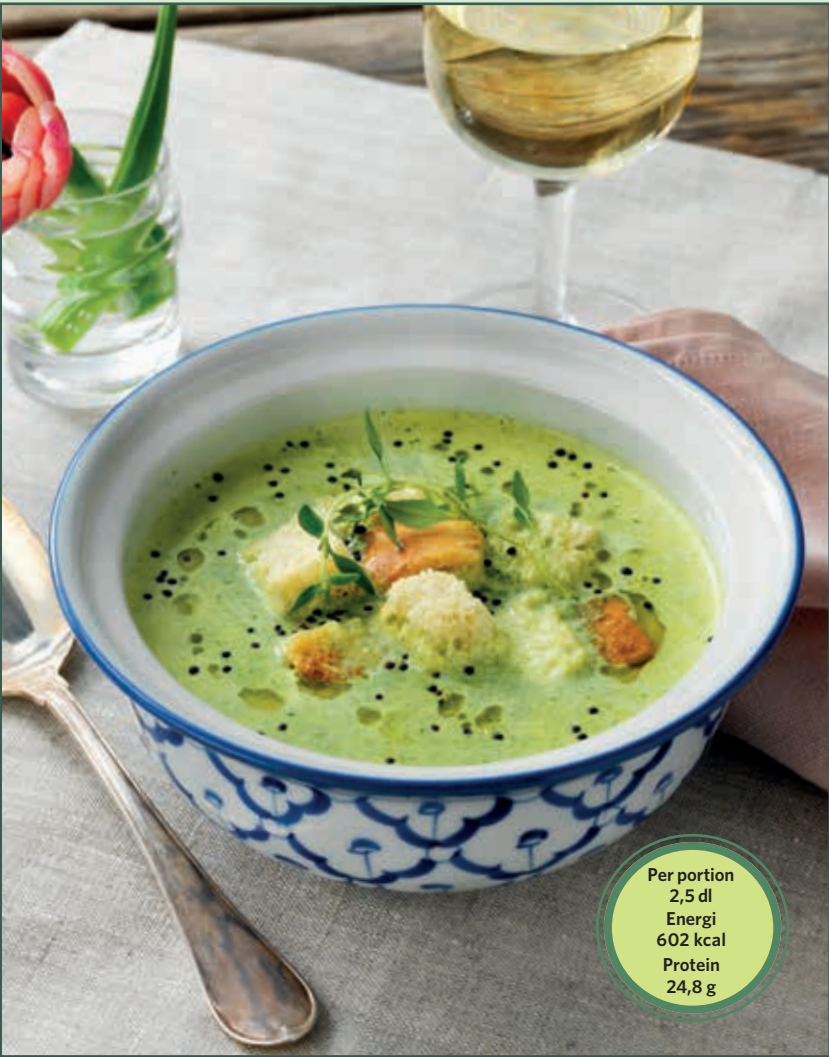
+++

Höstgul fisksoppa

Höstgul fisksoppa à 2,5 dl	10 port	100 port
Morotspuré, Ekologisk, Findus 96012409	500 g	5 kg
Grov grönsakspuré, Findus 96012386	500 g	5 kg
Grönsaksbuljong, färdig	1 lit	10 lit
Vitt vin/matlagingsvin	2 dl	2 lit
Vispgrädde	3 dl	3 lit
Matfett	50 g	500 g
Vitlökspulver	0,5 tsk	0,5 dl
Saffran	0,5 g	5 g
Majsstärkelse		
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	100 g	1 kg
Cayennepeppar		
Salt		
Torskfilé, Findus 96013080	300 g	3 kg
Bröd	200 g	2 kg
Smör	50 g	500 g
Ost	100 g	1 kg

Höstgul fisksoppa
Tina och tärna torskfilén. Blanda puréer, buljong, vin, grädde, matfett, vitlökspulver och saffran. Låt koka upp. Red av med majsstärkelse och låt sjuda ca 5 minuter. Vispa i Berikning Majsvälling, späd eventuellt. Tillsätt torskfilé. Låt sjuda tills fisken är klar. Smaksätt.

Servera med crème fraiche, smörgås med pålägg samt standardmjölk.



0,9

CO₂e

+++

Broccoli och ostsoppa

Broccoli och ostoppa à 2,5 dl	10 port	100 port
Gul lök	1 st	10 st
Vitlöksklyfta	1 st	10 st
Rapsolja	2 msk	3 dl
Broccolipuré, ekologisk, Findus 96015031	1 kg	10 kg
Mjölk	5 dl	5 lit
Vispgrädde	5 dl	5 lit
Grönsaksbuljong, koncentrerad	2 msk	3 dl
Ost, riven eller ostcrème	500 g	5 kg
Salt och peppar, finmald		
Majsstärkelse		

Topping		
Krutonger	300 g	3 kg

Broccoli och ostsoppa
Stek finhackad lök och vitlök lätt i olja. Tillsätt broccolipuré, mjölk, grädde och grönsaksbuljong. Koka upp och rör i ost tills det smälter och red av med majsstärkelse. Smaka av med salt och peppar.

Toppa med krutonger och ev. rostade rapsfrön eller blå vallmofrön.

Grov patékonsistens: enligt recept.
Timbalkonsistens: enligt recept. Ersätt lök och vitlök med lök och vitlökspulver och krutonger med Brödtimbal, Findus 96008767.
Gelékonsistens: se timbalkonsistens. Förtjocka med Thick & Easy™, Findus 96012898. Uteslut topping. Servera med geléad smörgås, se MRS.
Flytande konsistens: se timbalkonsistens. Ersätt topping med klick crème fraiche.
MRS=Mätt Rätt & Slätt.

0,5

CO₂e

+++

Majs- och morotssoppa med ingefära & örtolja

Majs- och morotssoppa à 2,5 dl	10 port	100 port
Majspuré, Findus 96008274	500 g	5 kg
Morotspuré, Ekologisk, Findus 96012409	500 g	5 kg
Grönsaksbuljong, färdig	1 lit	10 lit
Vispgrädde	5 dl	5 lit
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	150 g	1,5 kg
Ingefära, pulver	2 tsk	1 dl
Majsstärkelse		
Salt och svartpeppar, finmald		

Olivolja/örtolja	1 dl	1 lit
Ev. vallmofrön		

Majs- och morotssoppa
Koka upp alla ingredienser till soppan. Vispa ner Berikning Majsvälling. Red av till önskad konsistens och koka upp. Smaka av med salt och peppar.

Servera soppan och ringla på olivolja/örtolja. Toppa eventuellt med vallmofrön.

Grov patékonsistens: enligt recept.
Timbalkonsistens: enligt recept. Servera med Brödtimbal, Findus 96008767. Uteslut vallmofrön.
Gelékonsistens: enligt recept. Förtjocka soppan med Thick & Easy™, Findus 96012898. Servera med geléad smörgås, se MRS. Utslut vallmofrön.
Flytande konsistens: enligt recept. Uteslut vallmofrön.
MRS=Mätt Rätt & Slätt.

Ängamat

Ängamat à 2,5 dl	10 port	100 port
Blomkålspuré, <i>Findus 96008414</i>	1,5 kg	15 kg
Vispgrädde	5 dl	5 lit
Grönsaksbuljong, färdig	5 dl	5 lit
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	100 g	1 kg
Salt och vitpeppar, finmalen		
Klostergrönsaker, <i>Findus 96008240</i>	500 g	5 kg
Ärter, <i>Findus 96013230</i>	150 g	1,5 kg
Topping		
Sockerärter	150 g	1,5 kg
Persilja, <i>Findus 96008682</i>	15 g	150 g

Ängamat
Koka upp puré, grädde och grönsaksbuljong. Låt puttra i 5 min. Vispa i Berikning Majsvälling, tillsätt klostergrönsakerna och ärter, låt sjuda ytterligare 1 min. Smaksätt med salt och peppar.

Vid servering garnera med strimlade sockerärter, persilja och eventuellt örtolja.



Grov patékonsistens: enligt recept. Koka grönsakerna väl.
Timbalkonsistens: ersätt grönsaker med bitar av Morotstimbal, *Findus 96008515*, Broccolitimbal, *Findus 96008603* samt Blomkålstimbal, *Findus 96008668*.
Gelékonsistens: tjock Blomkålssoppa, se MRS. Servera med broccoligrädde och geléad smörgås, se MRS.
Flytande konsistens: Blomkålssoppa, se MRS. Servera med broccoligrädde.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.

Grön ärtsoppa med grönsaksröra & örter

Grön ärtsoppa à 2,5 dl	10 port	100 port
Ärtpuré, <i>Findus 96008227</i>	700 g	7 kg
Sopp & säsbas, berikad, <i>Findus 96008702</i>	1,5 kg	15 kg
Grönsaksbuljong pulver	20 g	200 g
Vispgrädde	3 dl	3 lit
Majsstärkelse		
Timjan, malen		
Mejram, malen		
Salt och peppar		
Grönsaksröra à 35 g		
Morot, riven	150 g	1,5 kg
Gurka, riven	100 g	1 kg
Färskost	60 g	600 g
Gräslök, <i>Findus 96008681</i>	10 g	100 g
Salt & vitpeppar		

Grön ärtsoppa
Koka upp Ärtpuré, Sopp- & säsbas och buljong. Tillsätt grädden och låt sjuda ca 5 min. Red av med majsstärkelse. Smaksätt med timjan, mejram, salt och peppar.

Grönsaksröra
Riv grönsakerna, salta gurkan lite lätt och låt den stå en stund. Pressa ut vattnet just innan du blandar med övriga ingredienser. Smaksätt med salt och vitpeppar.



Grov patékonsistens: enligt recept.
Timbalkonsistens: ersätt grönsakerna och gräslöken i grönsaksröran till Morotspuré, *Findus 96012411* och finmald torkad gräslök. Servera med Brödtimbal, *Findus 96008767*.
Gelékonsistens: se timbalkonsistens. Förtjocka med Thick & Easy™, *Findus 96012898*. Servera med geléad smörgås, se MRS.
Flytande konsistens: se timbalkonsistens. Uteslut smörgås.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.



Per portion
2,5 dl
Energi
404 kcal
Protein
16,5 g

Broccolisoppa med tonfisk toast

Broccolisoppa à 2,5 dl	10 port	100 port
Broccolipuré, ekologisk, <i>Findus 96015031</i>	900 g	9 kg
Grönsaksbuljong, färdig	1 lit	10 lit
Crème Fraiche	5 dl	5 lit
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013897</i>	100 g	1 kg
Salt och peppar		
Tonfisktoast		
Tonfisk i vatten, avrunnen	300 g	3 kg
Crème Fraiche	2 dl	2 lit
Citron, pressad	15 g	150 g
Salt och peppar		
Bröd, typ landgång	20 st	200 st
Spenat, färsk	40 g	400 g
Tomat	200 g	2 kg

Broccolisoppa
Koka upp Broccolipuré, buljong och crème fraiche och låt sjuda 5 minuter. Vispa i Berikning Majsvälling och koka upp. Smaka av med salt och peppar.

Tonfisktoast
Häll av vattnet från tonfisksen. Blanda ihop med crème fraiche, citronsaft, salt och peppar.

Lägg brödskiva, tonfiskröra, spenat, tomatkiva och sist en brödskiva. Skär diagonalt över till en trekantsnitt.



Broccolisoppa med smörgås i timbalkonsistens

Serverad med Brödtimbal, *Findus 96008767* med Spenatpuré, *Findus 96014861*, blandad med Thick & Easy™, *Findus 96012898*, hackad Lax-timbal med röksmak, *Findus 96008750*, blandad med lite crème fraiche samt hackad Tomattimbal, *Findus 96008771*. Färska örter på soppan är endast garnityr.

Grov patékonsistens: enligt recept.
Timbalkonsistens: enligt recept. Ersätt tonfisktoast med Brödtimbal, *Findus 96008767* och lägg på tinad Spenatpuré, *Findus 96014861*, hackad Laxtimbal med röksmak, *Findus 96008750* samt hackad Tomattimbal, *Findus 96008771*.
Gelékonsistens: förtjocka soppan med Thick & Easy™, *Findus 96012898*. Uteslut Tonfisktoast. Servera med crème fraiche och geléad smörgås, se MRS.
Flytande konsistens: se gelékonsistens. Uteslut smörgås.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.

Findus puréer i sopprecepten



96014861
Spenatpuré



96015031
Broccolipuré, ekologisk



96012409
Morotspuré, ekologisk



96012419
Palsternackspuré



96008363
Grön Sparrispuré



96012431
Selleripuré



96012386
Grov grönsaksspuré



96008227
Ärtpuré



96008274
Majspuré



96008414
Blomkålspuré



Majs- & kokossoppa med curryrostade kikärter

Majs- och kokossoppa à 2,5 dl	10 port	100 port
Rapsolja	1 msk	1,5 dl
Gul lök	0,5 st	5 st
Grönsaksbuljong, färdig	7 dl	7 lit
Majspuré, Findus 96008274	800 g	8 kg
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	150 g	1,5 kg
Kokosgrädde	3 dl	3 lit
Limesaft, färskpressad	0,5 st	5 st
Sambal Oelek	1 tsk	3,5 msk
Majsstärkelse		
Salt och peppar		

Curryrostade kikärter & spenat topping à 0,5 dl

Rapsolja	3 msk	4,5 dl
Kikärter, avrunna	440 g	4,4 kg
Curry	3 msk	4,5 dl
Salt		
Spenat, färsk	60 g	600 g

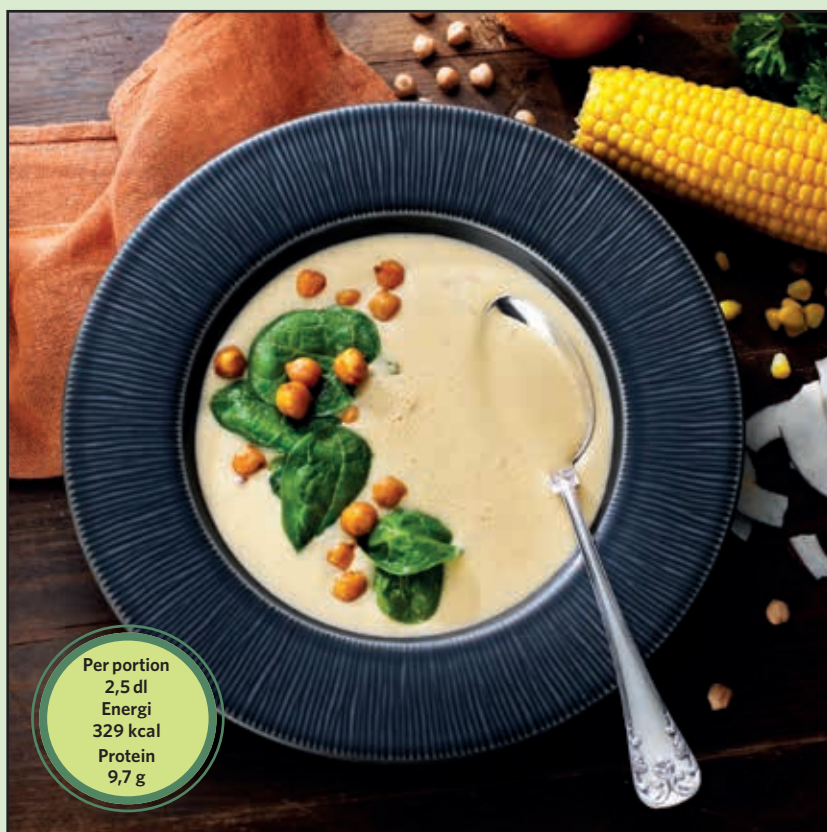
Majs- och kokossoppa

Skala, hacka och stek löken lätt i olja. Tillsätt grönsaksbuljong och Majspuré. Koka upp under omrörning och tillsätt kokosgrädde, limesaft, sambal oelek och sjud ytterligare ca 5 minuter. Vispa i Berikning Majsvälling och red av med majsstärkelse, koka upp. Smaka av med salt och peppar.

Curryrostade kikärter

Häll av och skölj kikärtorna. Lägg på ett bleck och blanda med olja, curry och salt. Rosta i ugn 200°C ca 15 minuter. Ta ut ur ugnen och blanda i spenaten.

Servera soppan och toppa med kikärt- och spenatblandningen.



Per portion
2,5 dl
Energi
329 kcal
Protein
9,7 g

Grov patékonsistens: enligt recept.

Timbalkonsistens: enligt recept. Uteslut kikärter och spenat.

Ersätt Sambal Oelek med chilipulver och lök med lökpulver.

Gelékonsistens: se timbalkonsistens. Förtjocka soppan med Thick & Easy™, Findus 96012898.

Flytande konsistens: se timbalkonsistens.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.



Kontakta Findus Special Foods, om du har några frågor. Tfn 020-88 60 00
Prenumerera och få recept, tips och information om nyheter samt inspirerande kampanjer
direkt i din inkorg. Anmäl dig till vårt Nyhetsbrev på specialfoods.se/nyhetsbrev/
📧 findusspecialfoods@se.findus.com, www.specialfoods.se