

Tre Rätters!

SMARRIGA RECEPT SOM PASSAR ALLA!
- KONSISTENSANPASSADE OCH BERIKADE



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.

3 menyer med Findus fantastiska puréer!

Med våra puréer kan du snabbt och lätt laga goda förrätter, huvudrätter såväl som desserter. Vi har ett brett sortiment av puréer som är styckfrysta och håller länge. Tina enkelt upp precis så mycket som behövs och låt resten ligga kvar till nästa gång, klimatsmart tycker vi.

Här har vi tagit fram recept på tre inspirerande trerättersmenyer som du enkelt kan kombinera varje rätt hur du vill. Rätterna är dessutom konsistensanpassade.

0,9

CO₂e

+++

HUVUDRÄTT

Fiskfilé med ärtkräm, fetaost & oliver

	10 port å 400 g	100 port
Hokifilé, <i>Findus 96011518</i> Rapsolja, salt och peppar	1 kg	10 kg
Smör	300 g	1 kg
Ärtpuré med fetaost Ärtpuré, <i>Findus 96008227</i> Crème Fraiche Fetaost Citron, saft Salt och peppar	600 g 2 dl 100 g 1 msk	6 kg 2 lit 1 kg 1,5 dl
Topping Fetaost Tomat Persilja, färsk	300 g 200 g 15 g	3 kg 2 kg 150 g
Paprikapulver och svartpeppar Potatis, kokt, pressad	1,5 kg	15 kg

Lägg tinad fisk på ett bleck eller ugnform. Ringla över olivolja och smaka av med salt och peppar. Sätt i ugn 150°C varmluft ca 15 minuter.

Bryn smöret i en kastrull tills skummet tystnar.

Ärtpuré med fetaost

Värm upp ärtpuré med smulad fetaost och värm tills osten smält. Vispa ner crème fraiche och sjud upp under omrörning. Smaka av med salt, peppar och citronsaft.

Topping

Lägg upp ärtpurén och fisken på ett fat eller bleck. Bryt över fetaost på ärtpurén och lägg på oliver samt delade tomater. Strö över hackad persilja, paprikapulver och svartpeppar.

Servera med pressad potatis och brynt smör.

Grov patékonsistens: enligt recept. Ersätt tomater och oliver med Grov Röd grönsakspaté, *Findus 96008751*.

Timbalkonsistens: enligt recept. Ersätt fiskfilé med Torsktimbal, *MSC, Findus 96008489* och tomater och oliver med Tomattimbal, *Findus 96008771* och Inlagd gurktimbal, *Findus 96008770*. Ersätt persilja med torkad finmalad persilja.

Gelékonsistens: enligt recept. Ersätt fisk och grönsaker med Fiskgelé och grönsaksgelé, se MRS. Förtjocka sås med Thick & Easy™, *Findus 96012898*. Byt ut pressad potatis mot potatismos, geléad, se MRS.

Flytande konsistens: Fisksoppa med tomat, se MRS. Servera med en klick crème fraiche smaksatt med selleripuré, *Findus 96012431*.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.



Per portion
200 g
Energi
356 kcal
Protein
13,7 g

0,4

CO₂e

+++

FÖRRÄTT

Spenatsnittar med smetana & rom

	10 port å 200 g	100 port
Spenatpannkaka Spenatpuré, <i>Findus 96014861</i> Ägg Vetemjöl Mjölk Salt Matfett till stekning	200 g 4 st 4 dl 6 dl 1 tsk	2 kg 40 st 4 lit 6 lit 3,5 msk
Fyllning Spenatpuré, <i>Findus 96014861</i> Smetana Parmesanost Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i> Salt och peppar	150 g 150 g 100 g 2 msk	1,5 kg 1,5 kg 1 kg 3 dl
Topping Smetana Kaviar/Rom Dill, färsk	2 dl 70 g	2 lit 700 g

Spenatpannkaka

Vispa ihop tinad puré med ägg. Tillsätt en del av mjölet och vispa ut. Tillsätt resten av mjöl, mjölk och salt. Vispa slät. Stek pannkakorna med matfett på medelhög värme.

Fyllning

Blanda tinad puré med smetana och riven parmesanost, smaka av med salt och peppar. Red av smeten med Thick & Easy™. Den ska ha en lagom fast konsistens. Bred ut på pannkakorna och rulla ihop. Skär till lagom bitar och lägg på tallrik eller fat.

Topping

Spritsa eller lägg en klick smetana på varje pannkaksrulle och toppa med rom och dill.

Grov patékonsistens: enligt recept.

Timbalkonsistens: enligt recept. Ersätt pannkaka med Pannkaksplätt, timbal, *Findus 96008667*. Ersätt rom med slät kaviar och dill med torkad finmalad dill.

Gelékonsistens: Geléad smörgås, se MRS. Servera med fyllningen enligt recept. Förtjocka med Thick & Easy™, *Findus 96012898*. Uteslut topping.

Flytande konsistens: Grundrecept soppa, se MRS, med klick av fyllning enligt receptet.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.

0,3

CO₂e

+++

DESSERT

Vit chokladfluff med svart vinbär

	10 port å 150 g	100 port
Svart vinbärspuré, <i>Findus 96012400</i> Socker Thick & Easy™, <i>Findus 96012898</i>	500 g 2 dl	5 kg 2 lit
Vaniljsås Vit choklad Krossad kaka eller sockerstekt müsli/havregryn	500 g 300 g	5 kg 3 kg

Koka upp puré och socker, red av med Thick & Easy™ till önskad konsistens. Låt svalna.

Hacka ner chokladen i mindre bitar och värm över vattenbad eller i mikrovågsugn. Vispa vaniljsåsen och rör ner den smälta chokladen. Lägg i kyl ca 2 timmar.

Varva i glas med vit chokladfluff och svart vinbärspuré och avsluta med en krossad kaka eller sockerstekt avsalvad müsli och lite riven vit choklad på toppen.

Grov patékonsistens: enligt recept.

Timbalkonsistens: enligt recept. Uteslut topping.

Gelékonsistens: enligt recept. Förtjocka ev. med Thick & Easy™, *Findus 96012898*. Uteslut topping.

Flytande konsistens: Fruktsoppa, se MRS. Använd Svart vinbärspuré, *Findus 96012400*.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.



Per portion
150 g
Energi
336 kcal
Protein
4 g



Per portion
400 g
Energi
662 kcal
Protein
31,8 g

0,3

CO₂e

+++

FÖRRÄTT

Tomat- och grönsakssoppa med solkräm

	10 port	100 port
	à 2,5 dl	
Tomat- och grönsakssoppa à 2 dl		
Grov grönsakspuré, <i>Findus 96012386</i>	1 kg	10 kg
Tomatjuice	1 lit	10 lit
Grönsaksbuljong, pulver	30 g	300 g
Socker	1 msk	1,5 dl
Citronsaft, färskpressad	0,5 st	5 st
Salt och peppar		

Solkräm à 0,5 dl		
Berikning Majsvälling, <i>Findus 96013987</i>	100 g	1 kg
Vatten	0,5 dl	5 dl
Vispgrädde	1 dl	1 lit
Crème fraiche	1 dl	1 lit
Soltorkade tomater	75 g	750 g
Salt och peppar		

Tomat- och grönsakssoppa
Koka upp grönsakspuré, tomatjuice, grönsaksbuljong, socker, pressad citron och låt sjuda i ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Solkräm topping
Vispa ihop Berikning Majsvälling med vatten, vispgrädde och crème fraiche. Hacka och blanda i soltorkade tomater och smaka av med salt och peppar.

Servera soppan och lägg i en klick med tomatröra.
Soppan kan serveras både varm och kall.

Grov patékonsistens: enligt recept.
Timbalkonsistens: Ersätt Grov grönsakspuré med Palsternacks-puré, *Findus 96012419* och soltorkade tomater med Tomattimbal, *Findus 96008771*. Servera med Brödtimbal, *Findus 96008767*.
Gelékonsistens: Se timbalkonsistens. Förtjocka med Thick & Easy™, *Findus 96012898*. Ersätt soltorkade tomater med tomatpuré. Servera med geléad smörgås, se MRS.
Flytande konsistens: Se timbalkonsistens. Ersätt soltorkade tomat-er med tomatpuré. Uteslut brödtimbal.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.



Per portion
2,5 dl
Energi
215 kcal
Protein
6,8 g

0,7

CO₂e

+++

HUVUDRÄTT

Persiljestekt kycklingfilé



Per portion
400 g
Energi
749 kcal
Protein
45,2 g

	10 port	100 port
	à 400 g	
Kycklingbröst, stekt, 90-110g./st, <i>Findus 96013144</i>	1,1 kg	11 kg
Persilja, <i>Findus 96008682</i>	40 g	400 g
Margarin	100 g	1 kg
Citron, pressad	0,25 dl	2,5 dl

Päronsky à 1 dl		
Margarin	60 g	600 g
Gul lök, hackad	60 g	600 g
Päronpuré, <i>Findus 96008715</i>	600 g	6 kg
Kycklingbuljong, färdig	500 g	5 kg
Majstärkelse		
Salt och vitpeppar		
Strösocker		
Sockerkulör		

Potatispuré med selleri à 250 g		
Potatis	1,8 kg	18 kg
Salt		
Selleripuré, <i>Findus 96012431</i>	700 g	7 kg
Margarin	100 g	1 kg
Vitpeppar		
Sugar snap peas	750 g	7,5 kg

Blanda margarin, persilja och citronsaft. Placera kycklingen i bleck.
Pensla alt. ringla över med persiljesmör. Tillaga 150°C i 15 – 20 min.

Päronsky
Fräs lök i margarin. Tillsätt puré och buljong. Red till önskad konsistens.
Låt sjuda några minuter. Smaksätt och färgsätt.

Potatispuré med selleri
Koka potatis och mosa den. Tillsätt puré och matfett. Smaksätt.

Servera kycklingen med potatispurén och kokta sugar snap peas.

Grov patékonsistens: enligt recept. Ersätt kycklingfilé med Grov kyckling-paté, *Findus 96008719*, pensla med persiljesmör.
Timbalkonsistens: enligt recept. Ersätt kycklingfilé med Kycklingtimbal, *Findus 96008495*, pensla med persiljesmör. Ersätt persilja med torkad finmald persilja. Sugar snap peas ersätts med Grön böntimbal, *Findus 96008708*. Ersätt lök med lökpulver i såsen.
Gelékonsistens: Stekt kycklinggelé och ärtgéle, se MRS, potatispuré med selleri, ersätt lök i såsen med lökpulver, förtjocka med Thick & Easy™, *Findus 96012898*.
Flytande konsistens: Sellerisoppa med kyckling se MRS. Servera med ärtklick.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.

0,2

CO₂e

+++

DESSERT

Hallonpannacottatårta

	12 port	120 port
	à 125 g	
Botten		
Digestivekex	150 g	1,5 kg
Smör	50 g	500 g

Pannacotta		
Hallonpuré, <i>Findus 96012417</i>	250 g	2,5 kg
Gelatinblad	14 g	140 g
Vispgrädde	5 dl	5 lit
Vaniljsocker	10 g	100 g
Socker	1 dl	1 lit
Saft från citron	1 st	10 st

Hallongelé		
Hallonpuré, <i>Findus 96012417</i>	125 g	1,25 kg
Gelatinblad	5 g	50 g
Vitt vin eller matlagningsvin	1 dl	1 lit
Florsocker	600 g	6 kg
Bär till garnering		

Botten
Krossa kexen fint. Smält smöret och blanda med smulorna.
Tryck ut i botten på en rund form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Sätt i kylan.

Pannacotta
Tina purén. Blötlägg gelatin. Koka upp grädde, vaniljsocker, socker och citronsaft.

Tag från värmen och rör ner gelatin och puré. Tag ut botten från kylan och häll på pannacottan och ställ i kyl ca 3-4 timmar.

Hallongelé
Blötlägg gelatinet. Värm puré och vin.
Tillsätt gelatin och florsocker. Låt svalna något innan den hälls över den stelnade pannacottan. Låt stelna i kyl.

Dekorera med bär vid servering.

Grov patékonsistens: enligt recept.
Timbalkonsistens: enligt recept. Byt ut botten mot riven Brödtimbal, *Findus 96008767*.
Gelékonsistens: enligt recept. Uteslut botten.
Flytande konsistens: Fruktsoppa, se MRS, använd Hallonpuré, *Findus 96012417*.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.



Per portion
125 g
Energi
382 kcal
Protein
2,8 g



HUVUDRÄTT

Grov patékonsistens: enligt recept.
Timbalkonsistens: enligt recept. Ersätt tonfiskoast 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 Tonfiskoast. Servera med en klick crème fraiche och geléad smörgås, se MRS.
Flytande konsistens: se gelékonsistens. Uteslut smörgås.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.

Broccolisoppa med tonfiskoast

	10 port à 350 g	100 port
Broccolipuré, ekologisk, Findus 96015031	900 g	9 kg
Grönsaksbuljong, färdig	1 lit	10 lit
Crème fraiche	5 dl	5 lit
Berikning Majsvälling, Findus 96013897	100 g	1 kg
Salt och peppar		
Tonfiskoast		
Tonfisk, avrunnen	300 g	3 kg
Crème fraiche	200 g	2 kg
Spenat, färsk	40 g	400 g
Citronjuice	15 g	150 g
Salt och peppar		
Formfranska, skivad	20 st	200 st
Tomat, skivad	200 g	2 kg

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

Tonfiskoast
Häll av vattnet från tonfisken. Blanda sedan ihop tonfisken med crème fraiche, citronsaft, salt och peppar. Lägg tonfiskröran på en brödskiva och lägg sedan spenat och en tomatkiva. Lägg sedan en brödskiva ovan på mackan. Skär mackan diagonalt till en trekantssnitt.

Per portion
350 g
Energi
404 kcal
Protein
16,5 g



FÖRRÄTT

Ost- och päronpaj



Per portion
150 g
Energi
296 kcal
Protein
13 g

	16 port à 150 g	160 port
Fyllning		
Ost, riven	250 g	2,5 kg
Päronpuré, Findus 96008715	200 g	2 kg
Ägg	4 st	40 st
Mjök	1,25 dl	1,25 lit
Salt och peppar		
Pajskal, stort, Findus 96012625	280 g	2,8 kg
Rödlökscrème fraiche		
Crème fraiche	5 dl	5 lit
Lök, röd	100 g	1 kg
Gräslök, Findus 96008681	25 g	250 g
Berikning Majsvälling, Findus 96013987	25 g	250 g
Salt och svartpeppar		
Skinka, rökt	300 g	3 kg
Broccolibuketter, Findus 96008187	500 g	5 kg

Fyllning
Blanda ingredienserna till fyllningen. Smaksätt med salt och peppar. Häll blandningen i pajskalet. Grädda - Konvektionsugn 150°C, ca 30 minuter.

Rödlökscrème fraiche
Blanda ingredienserna till rödlökscrème fraiche, tillsätt Berikning majsvälling. Smaksätt med salt och peppar.

Servera pajen med skinka, rödlökscrème fraiche och broccolibuketter.

Grov patékonsistens: enligt recept. Ersätt skinka med Grov skinkpaté med röksmak, Findus 96008743.
Timbalkonsistens: Ersätt pajbotten med riven Brödtimbal, Findus 96008767 uttryckt i pajformen, ersätt broccoli med Broccolitimbal, Findus 96008603 samt skinka med Skinktimbal med röksmak, Findus 96008568. Ersätt lök med lökpulver i såsen.
Gelékonsistens: Tjock broccolisoppa, se MRS. Servera med en klick crème fraiche och geléad smörgås, se MSR. Förtjocka soppan med Thick & Easy™, Findus 96012898.
Flytande konsistens:, Broccolisoppa, se MRS. Servera med en klick crème fraiche.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.



DESSERT

Mangofromage

	10 port à 125 g	100 port
Gelatinblad	14 g	140 g
Mangopuré, Findus 96008225	200 g	2 kg
Lime	1 st	10 st
Äggula	5 st	50 st
Socker	1,5 dl	1,5 lit
Äggvita	3 st	30 st
Vispgrädde	2 dl	2 lit
Till servering		
Vispgrädde	2,5 dl	2,5 lit
Hallon, färska	200 g	2 kg

Lägg i gelatinblad i en skål med kallt vatten. Värm upp Mangopuré. Krama ur gelatinblad och rör ner i varma mangopurén. Låt svalna. Vispa äggulor och socker tills det blir ljust och pösigt. Blanda ner mangosåsen i en jämn stråle. Vispa äggvitorna till ett hårt skum. Vispa därefter grädden i en annan skål. Blanda först ner den vispade grädden och sist vänd ner vispade äggvitan i mangoblandningen. Lägg fromagen i en spritspåse och spritsa ner i portionsglas. Ställ dem att stelna på en sval plats.

Servera fromagen med lättvispad grädde och färska bär.

Grov patékonsistens: enligt recept.
Timbalkonsistens: enligt recept. Uteslut färska bär.
Gelékonsistens: enligt recept. Uteslut färska bär.
Flytande konsistens: Fruktsoppa, se MRS, använd Mangopuré, Findus 96008225. Servera med vispad grädde.

MRS= Mätt Rätt & Slätt.



Per portion
125 g
Energi
280 kcal
Protein
4,9 g

Välj Findus puréer - garanterat släta!

- Puréerna är garanterat släta för att passa även till personer med svår dysfagi.
- Ready to eat - (gäller ej fisk- och köttpuréer).
Grönsakspuréer har fått ökad upptinad hållbarhetstid från 6h till 12h och frukt- och bärpuréer har fått ökad hållbarhetstid från 6h till hela 24h.
- Puréerna är lösfrysta i 5 g/bit.
- Vi erbjuder utbildningar, rådgivning och recept till våra purékunder.
- Smidiga kartonger à 2 kg som är enkla att stapla i frysen.

Findus Puréer som finns i recepten:



96015031
BROCCOLIPURÉ EKOLOGISK



96014861
SPENATPURÉ



96012431
SELLERIPURÉ



96012386
GROV GRÖNSAKSPURÉ



96008225
MANGOPURÉ



96012417
HALLONPURÉ



96008227
ÄRTPURÉ



96008715
PÄRONPURÉ



96012400
SVART VINBÄRSPURÉ

HITTA HELA VÅRT PURÉSORTIMENT PÅ SPECIALFOODS.SE

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

