

Findus
**Special
Foods**

GRÖNA timbalrätter

Härlig inspiration med tips
och nya recept på
gröna rätter med timbaler!



Upplev skillnaden



Majslåda med ärtsås och marinerade tomater

10 portioner

MAJSLÅDA

Majspuré, Findus 3719	900 g
Kvarg	4 dl
Ägg	10 st
Salt & peppar	
Ärttimbal, Findus 29110	500 g
Ost, riven, gärna smakrik	200 g
Berikning Majsvällingpulver, Findus 33967	1 dl

MARINERADE TOMATTIMBALER

Tomattimbal, Findus 39209	500 g
Olivolja	8 msk
Lökpulver	5 tsk
Vitlökspulver	4 tsk
Paprikapulver	5 tsk
Rödvinsvinäger	3 msk
Socker	1 tsk
Chilipulver	0,5 tsk
Salt	0,5 tsk

ÄRTSÅS

Ärtpuré, Findus 3726	700 g
Buljong, färdig	6 dl
Crème Fraiche	3 dl
Matfett	50 g
Salt & peppar	

MAJSLÅDA

Tina purén och blanda med kvarg, berikning och ägg. Smaksätt med salt och peppar. Lägg ärttimbalen i väl smorda bleck eller formar. Häll på puréblandningen och täck med riven ost. Grädda med lock. 100% ånga, 100°C ca 1 timme.

MARINERADE TOMATTIMBALER

Blanda ihop ingredienserna till marinaden och lägg i tomattimbalerna. Marinera ca 1 timme.

ÄRTSÅS

Koka upp puré, buljong och crème fraiche. Blanka av med matfett. Smaksätt med salt och peppar.

Servera majslådan med den krämiga ärtsåsen och de marinerade tomaterna.

Timbalgryta med kokosmjölk och grön curry

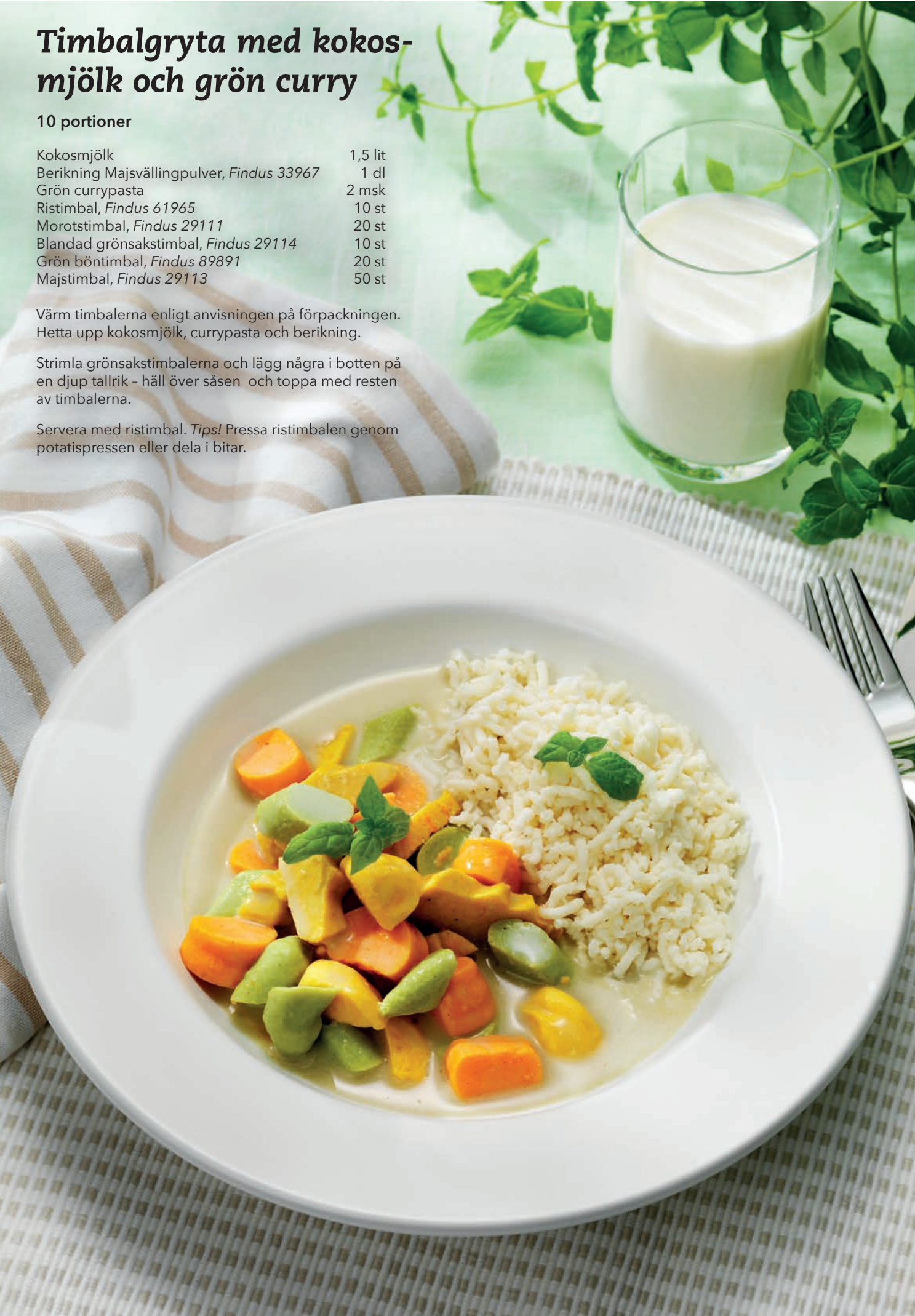
10 portioner

Kokosmjölk	1,5 lit
Berikning Majsvällingpulver, Findus 33967	1 dl
Grön currypasta	2 msk
Ristimbal, Findus 61965	10 st
Morotstimbal, Findus 29111	20 st
Blandad grönsakstimbal, Findus 29114	10 st
Grön böntimbal, Findus 89891	20 st
Majstimbal, Findus 29113	50 st

Värm timbalerna enligt anvisningen på förpackningen. Hetta upp kokosmjölk, currypasta och berikning.

Strimla grönsakstimbalerna och lägg några i botten på en djup tallrik - häll över såsen och toppa med resten av timbalerna.

Servera med ristimbal. *Tips!* Pressa ristimbalen genom potatispressen eller dela i bitar.



Grön timbalpytt med pepparrotsmos & citronettsås

10 portioner		
SPARRISTIMBAL		
Grön sparrispuré, <i>Findus 3701</i>	400 g	
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 3707</i>	400 g	
Berikning Majsvällingpulver, <i>Findus 33967</i>	1 dl	
Salt och peppar		
Örtkryddor, finmalda		
Ev. Thick & Easy™, <i>Findus 22360</i>		
- skivad	5 msk	
- spritsad	10 msk	

Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Vispa i Berikning Majsvällingpulver. Smaksätt med salt, peppar och finmalda, torkade kryddor. Häll i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Förvärm ugnen. Tillaga i 100 % ånga, 100°C, ca 40 min. (För att spritsa eller skiva tillsatt Thick & Easy™).

OMELETTSTRIMLOR		
Omelett- och timbalbas, <i>Findus 3707</i>	800 g	
Mjölk	3 dl	
Persilja, torkad, finmald		
Salt & peppar		
Till pensling: Teriyakisås el sojasås		

Tina omelett- och timbalbas och blanda med mjölk. Smaksätt med persilja. Klä ett bleck med plastfolie och bred ut smeten i ett tunt lager på botten. Förvärm ugnen. Tillaga i 100 % ånga, 100°C, ca 20 min. Pensla med en god soja- eller teriyakisås. Skär i långa strimlor då omeletten svalnat något.

PEPPARROTS MOS		
Potatis, skalad	900 g	
Sopp- och såsbas, berikad, <i>Findus 47061</i>	250 g	
Pepparrotvisp	100 g	
Salt & peppar		

Koka potatisen och mosa den väl så att den blir helt slät. Värm sopp- och såsbas och blanda med den mosade potatisen och pepparrotvispen. Smaksätt med salt och peppar.

CITRONETTESÅS		
Sirap	200 g	
Crème fraîche	4 dl	
Vispgrädde	4 dl	
Citronsaft (pressad citron)	2 dl	
Berikning Majsvällingpulver, <i>Findus 33967</i>	1 dl	

Koka upp grädden, tag bort kastrullen från värmen. Vispa i övriga ingredienser. Smaka av med salt och peppar.

Morotstimbal, delad, <i>Findus 29111</i>	10 st
Värm Morotstimbal enl anvisningen på förpackningen. Dela på längden.	

Lägg upp de hemmagjorda timbalerna med Morotstimbalen och servera med moset och såsen.

Gör egna timbaler med Omelett- och timbalbas och variera med våra fina grönsakspuréer. Smaksätt med finmalda kryddor och örter.

Servera de hemmagjorda timbalerna med delad morotstimbal, potatismosen och rikligt med sås.

Fler vegetariska rätter hittar du i kokboken Mätt, Rätt & Slätt eller på vår hemsida www.specialfoods.se



Grönsaksspett med grillmarinad (s 59 - ersätt kycklingtimbal med olika grönsakstimbaler) och **Somrig potatis-sallad** (s 101-102).

Broccolimedaljong med ädelost (s 89) med **Berikat potatismos** (s 101 eller s 102) och **Morotssås** (s 97).

Paj med ost (s 78).

Broccoli- och palsternacksterrin (s 89) med **Solskensmos** (s 103) och **Dragonsås** (s 95).

Rotfrukt och potatiskaka (s 91). Serverad med olika grönsakstimbaler och **Pepparrotscrème fraîche** (s 152 - byt ut grädden mot crème fraîche).

Tricolore grönsakstimbal serverad med **Torghandlarmos** (s 93 och s 103) och **Ärtsås med parmesan** (s 100).

Grönsaksomelett (s 76) med **Jordärtskockssås** (se receptet till höger).

Grönsakslasagne (s 63 - byt ut oxpuré mot en eller flera goda grönsakspuréer) serverad med Tomattimbaler, *Findus 39209* som marinerats i t ex en god citronmarinad.

Palsternacks- och potatisplättar (s 90) med slät lingonsylt och en klick kvarg.

Grönsaksstuvning (s 90) serverad med Ristimbal, *Findus 61965* och Inlagd gurktimbal, *Findus 19942*.

Crêpes (s 75 - byt ut fisk- och räkpurén i fyllningen mot en god grönsakspuré) serverad med crème fraîche och valfri grönsakstimbal.

Ost och Broccolimuffins (s 77- ersätt laxtimbalen mot Broccolitimbal, *Findus 29112*) serverad med kall örtsås.

Pizza (s 80 - byt ut stekt fläsktimbal mot Blandad grönsakstimbal, *Findus 29114*) med finriven parmesan på toppen.

Sidhänvisning gäller vår kokbok Mätt, Rätt & Slätt.

Tips! För att få upp proteinvärdet i vegetarisk kost använd Berikning Majsvällingpulver. Ett berikningspulver som är både praktiskt och enkelt att addera vid tillagningen!

VARMA SÅSER

Värm enkelt upp en grönsakspuré som tillbehör (se grundrecept s 90 - berika gärna med Berikning Majsvälling) eller värm grönsakspuré och blanda med kvarg och Berikning Majsvällingpulver, smaksätt med salt, peppar och finmalda kryddor.

Gör en god och näringsrik varm grönsakssås med sopp- och såsbas samt smaksättning (se grundrecept s. 96).

JORDÄRTSKOCKSSÅS		10 portioner
Jordärtskockspuré, <i>Findus 58717</i>	500 g	
Kvarg	500 g	
Berikning Majsvällingpulver, <i>Findus 33967</i>	1 dl	
Salt och peppar		

Värm purén, blanda ner Berikning Majsvällingpulver och rör ner kvargen. Smaksätt med salt och peppar.

På vår hemsida www.specialfoods.se finns många fina recept på goda såser!

KALLA SÅSER

Servera smakrika kalla såser som går snabbt och enkelt att tillaga (10 portioner):

COLESLAW		
Blomkålspuré, <i>Findus 3722</i>	500 g	
Morotspuré , <i>Findus 3727</i>	500 g	
Majonnäs	3 dl	
Vitvinsvinäger	0,5 dl	
Dijonsenap	0,5 dl	
Berikning Majsvällingpulver, <i>Findus 33967</i>	1 dl	
Salt & peppar		

Hetta upp puréerna och låt sedan svalna. Blanda ihop alla ingredienser. Smaka av med salt och peppar.

APRIKOS OCH PEPPARROTSSÅS		
Aprikospuré, <i>Findus 3711</i>	500 g	
Kvarg	500 g	
Pepparrotvisp	500 g	
Berikning Majsvällingpulver, <i>Findus 33967</i>	1 dl	
Salt och peppar		

Tine puréen. Blanda ihop alla ingredienser. Smaksätt med salt och peppar.

KALL ÄDELOSTSÅS		
Ädelost (mjukost)	250 g	
Kvarg	250 g	
Berikning Majsvällingpulver, <i>Findus 33967</i>	0,5 dl	

Blanda ihop alla ingredienser.



Läckra soppor ur kokboken Mätt, Rätt & Slätt.
Recepten hittar du också på www.specialfoods.se

Tillaga riktigt goda, näringsrika soppor med våra grönsakspuréer och sopp- och såsbas! (se grundrecept s 146). Öka näringsvärdet ytterligare genom att vispa ner 1 msk Berikning Majsavallingspulver/port.

Grön ärtsoppa (s 152). Servera med en klick pepparrotsgrädde.

Sellerisoppa med ost (s 161). Toppa med en klick varm grön sparrispuré, matfett, kvarg och kryddor.

Morots- och ingefärssoppa som serveras med en klick ärtcrème fraîche (se E-kostreceptet på Special Foods hemsida). Sila soppan innan servering.

- Garnera alltid soppan med en näringsrik klick som tilltalar både öga och gom samt tillför extra näring!
- Servera gärna tärnade grönsakstimbaler i soppor!
- Komplettera soppor med vår goda brödtimbal, Findus 29295. Servera med mjukost, slät äggkräm eller liknande släta pålägg.

Sidhänvisning gäller vår kokbok Mätt, Rätt & Slätt.



Ostkaka
med jordgubbssås

10 portioner

OSTKAKA

Ägg	10 st
Kesella	500 g
Vispgrädde	5 dl
Strösocker	5 msk
Bittermandelolja	8-10 droppar

JORDGUBBSSÅS

Jordgubbspuré, Findus 3731	400 g
Vatten	6 dl
Potatismjöl	1,5 msk
Socker	5 msk

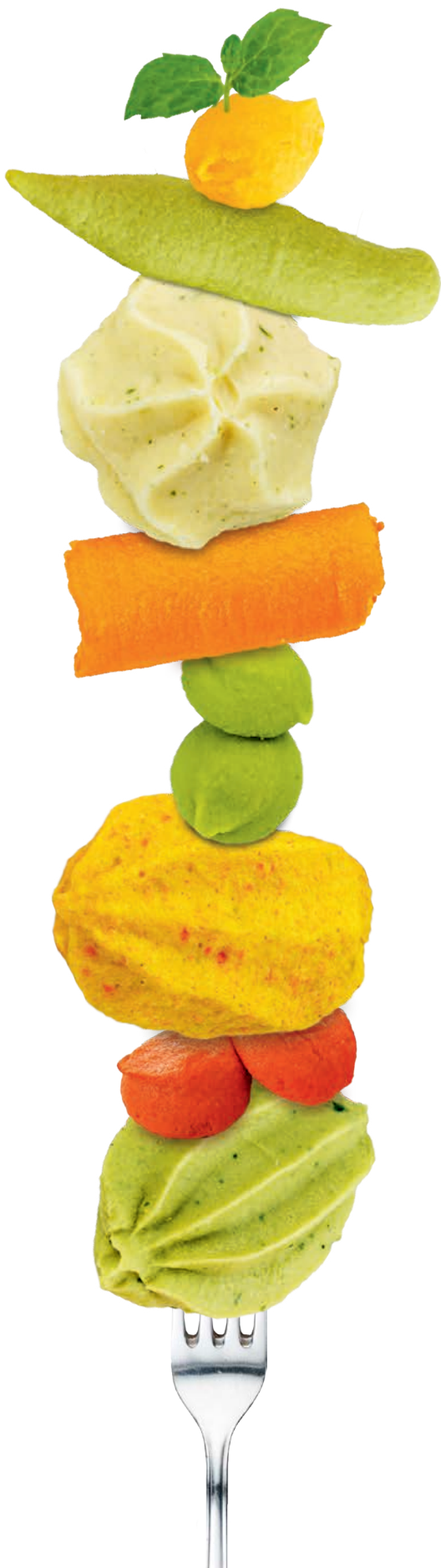
OSTKAKA

Vispa ägg, kesella och socker. Vispa grädden och blanda i. Smaksätt med bittermandelolja. Grädda i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Kombiugn med ånga 125°C, ca 50 min.

JORDGUBBSSÅS

Blanda vatten och potatismjöl. Sjud upp. Tillsätt purén. Smaksätt med socker. Servera ostkakan med jordgubbssås och vispad grädde.

Kontakta oss gärna!



Britt-Marie Nilson
Konsulent, Göteborg
britt-marie.nilson@se.findus.com
070-340 92 66



Anna-Lena Z Södergran
Konsulent, Hofors
anna-lena.z.sodergran@se.findus.com
070-310 15 05



Susanne Erbe
Konsulent, Vallentuna
susanne.erbe@se.findus.com
073-200 32 30



Linda Risberg
Konsulent, Ängelholm
linda.risberg@se.findus.com
070-875 01 60



Jenny Boman
Konsulent, Stockholm
jenny.boman@se.findus.com
070-319 09 76



Anette Andersson
Konsulent/KAM, Jönköping
anette.andersson@se.findus.com
070-378 79 74



Ellen Hugosson
Konsulent, Lund
ellen.hugosson@se.findus.com
073-378 79 65



Ewa Hansson
Special Foods Manager
Leg. Dietist
ewa.hansson@se.findus.com
076-117 33 75



Gunnel Stuhr Olsson
Head of Special Foods
gunnel.stuhr-olsson@se.findus.com
070-340 93 92



Eva Öhrn
Innesälj
eva.ohrn@se.findus.com
072-209 37 80

Besök gärna
<http://matviddysfagi.luvit.se>
och ta del av vår utbildning om mat vid
tugg- & sväljsvårigheter.

Kontakta Findus Special Foods, om du
har några frågor. **Tel 020-88 61 00**
specialfoods@se.findus.com
www.specialfoods.se

