

SCRAMBLED TOFU

med fried rice och vegomajo



midsona
foodservice



MED EKO-
PRODUKTER



KLIMATKOMPENSERAT
RECEPT



MED
ÄKTA VAROR



KLIMATBELASTNING
0,3 kg CO₂e /port.



VÄXTBASERAT



VARUKOSTNAD
ca 10 kr /port.

” Inspirationen till denna rätt är självklart "fried rice". Här möter riset en krämig växtbaserad "äggröra" med svamp och spenat. Som lyxigt tillbehör en dipsås med smak av skånsk ramslök. En växtbaserad majonäs som man enligt mig kan äta till allt. Gjord på kikärtsspadet för att minimera matsvinnet.

DANIEL LUND KOCK & RECEPTSKAPARE MED VM-GULD I STORKÖKSMATLAGNING



INGREDIENSER

70 g	Naturell rapsolja, Kung Markatta
500 g	Tofu, Kung Markatta
170 g	Växtbaserad matlagningsgrädde
15 g	Grönsaksbuljongpulver, Kung Markatta
100 g	Parboiled ris, Kung Markatta
225 g	Vatten
5 g	Salt, Kung Markatta
40 g	Naturell rapsolja, Kung Markatta
400 g	Champinjoner
150 g	Babyspenat

TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- Börja med att koka upp riset med vatten och salt
- Sänk värmen och koka under lock på låg värme i ca 15 minuter
- Smula tofun och stek i rapsolja tills den får fin gyllene färg, ca 2-3 minuter. Tillsätt matlagningsgrädde och 15 g grönsaksbuljong
- Låt grädden koka in i tofun 1-2 minuter, ställ åt sidan
- Skiva champinjonerna tunt och stek i rapsolja tillsammans med det kokta riset och 10 g grönsaksbuljongpulver
- Grovhacka och vänd ner spenaten i riset

10 g	Grönsaksbuljongpulver, Kung Markatta
15 g	Dijonsenap, Kung Markatta
30 g	Äppelcidervinäger, Kung Markatta
75 g	Kikärtsspad, Kung Markatta
25 g	Ramslök
25 g	Babyspenat
450 g	Naturell rapsolja, Kung Markatta
5 g	Salt, Kung Markatta

TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- Mixa samman ramslök och rapsolja
- Vispa ihop kikärtsspad med vinäger och dijonsenap
- Tillsätt ramslöksoljan i tunn stråle till emulsion
- Smaka av med salt

Servera riset toppat med tofun och majonäsen vid sidan. Avsluta gärna med lite nymald svartpeppar

Receptet återfinns i Dabas och Mashie.

NÄRING PER NORMAL PORTION

Näringsämne	Mängd	RDI*
Energi	2822,06 kJ	29%
Energi	673,66 kcal	29%
Fett	64,07 g	76%
Mättade fettsyror	4,99 g	21%
Enkelomättade fettsyror	36,45 g	94%
Fleromättade fettsyror	15,76 g	81%
Kolhydrater	13,36 g	4%
varav sockerarter	1,49 g	3%
Protein	12 g	14%
Fibrer	1,89 g	6%
Salt	2,2 g	37%
Vitamin C	9,07 mg	12%
Fosfor	13,73 mg	2%
Järn	0,52 mg	4%
Kalcium	30,48 mg	4%
Kalium	152,69 mg	5%
Natrium	10,9 mg	0%

* Rekommenderat Dagligt Intag

ENERGIFÖRDELNING

Fett	84,16 E%
Fibrer	0,54 E%
Kolhydrater	8,06 E%
Protein	7,24 E%



FRUKOST / 10 PORTIONER

SCRAMBLED TOFU

med fried rice och vegomajo



midsona
foodservice



**Kung Markatta®
Tofu Naturell KRAV
Fairtrade 1,08 kg**
Artnr: 1812310
Svensk Cater: 1812310
Mårdskog: 1812310



**Kung Markatta®
Dijonsenap Osötad KRAV
5 kg**
Artnr: 1501402
Svensk Cater: 1501402
Mårdskog: 1501402



**Kung Markatta®
Grönsaksbuljongpulver 1,35%
Salt EKO 4 kg**
Artnr: 1601415
Menigo: 103148 L
Martin Servera: 181917
Svensk Cater: 1601415
Mårdskog: 1601415



**Kung Markatta®
Vitt Matris Parboild KRAV
Fairtrade 5 kg**
Artnr: 1590311
Menigo: 103345 L
Martin Servera: 187757
Svensk Cater: 1590311
Mårdskog: 1590311



**Kung Markatta®
Atlantsalt Fint Oraffinerat 1 kg**
Artnr: 1020603
Martin Servera: 518407
Svensk Cater: 1020603
Mårdskog: 1020603



**Kung Markatta®
Äppelcidervinäger Filtreerad
Osötad KRAV 6x750 ml**
Artnr: 1731401
Menigo: 109252 L
Martin Servera: 281204
Svensk Cater: 1731401
Mårdskog: 1731401



**Kung Markatta®
Kikärtor KRAV
400 g**
Artnr: 1161805
Svensk Cater: 1161805
Mårdskog: 1161805



**Kung Markatta®
Kikärtor Konserv KRAV
2,6 kg**
Artnr: 1161884
Menigo: 117060 L
Martin Servera: 394106
Svensk Cater: 1161884
Mårdskog: 1161884



**Kung Markatta®
Dijonsenap Osötad KRAV
200 g**
Artnr: 1501401
Martin Servera: 518456
Svensk Cater: 1501401
Mårdskog: 1501401



**FÖR BESTÄLLNING KONTAKTA GROSSIST
ELLER EN SÄLJKONSULENT:**



OFFENTLIG

Mellan & Norra Sverige
Per Ivarsson 0701-484 582
Offentlig Account Manager &
Lokal Anbudansvarig
per.ivarsson@midsona.se

Västra Sverige
Gunilla Edström 0702-842 282
Offentlig Account Manager &
Lokal Anbudansvarig
gunilla.edstrom@midsona.se

Södra Sverige
Thomas Olsson 0707-262 430
Business Manager
thomas.olsson@midsona.se

PRIVAT

Privat- Rikskund & Industri
P.O Björkman 0708-707 641
Privat Account Manager
Po.bjorkman@midsona.se