

# UGNSPANNKAKA

med kikärtor, sojagrytbitar och lingon



midsona  
foodservice

MED EKO-  
PRODUKTER

KLIMATKOMPENSERAT  
RECEPT

MED  
ÅKTA VAROR

KLIMATBELASTNING  
0,067 kg CO<sub>2</sub>e /port.

VÄXTBASERAT

VARUKOSTNAD  
ca 10 kr /port.

” Här har jag gjort en helt växtbaserad ugnspannkaka, fullproppad med protein och näring. Istället för äggstanning är smeten baserad på kikärtor. Hårt stekta sojagrytbitar bidrar med protein och krispighet.

DANIEL LUND KOCK & RECEPTSKAPARE MED VM-GULD I STORKÖKSMATLAGNING



## PANNKAKA

- 2900 g Kikärtor och spad (1st konserv), Kung Markatta
- 500 g Kikärtsmjöl, Urtekram
- 50 g Salt, Kung Markatta
- 800 g Riven naturell tofu, Kung Markatta
- 1000 g Växtbaserad matlagningsgrädde
- 1000 g Kokta sojagrytbitar, (600 g kokt), Kung Markatta
- 80g Grönsaksbuljongpulver, Kung Markatta

## TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Mixa kikärtorna med spadet
- 2 Blanda med kikärtsmjöl, salt, tofu och matlagningsgrädde
- 3 Håll i smeten i 2 st smorda gastronombleck
- 4 Grädda i 150°C i 45-50 minuter
- 5 Stek sojagrytbitarna krispiga och smaka av med salt

## GRÖNKÅLSCHIPS

- 500 g Grönkål
- 10 g Naturell rapsolja
- 5g Salt, Kung Markatta

## TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Dela ner grönkålen i chipsstorlek
- 2 Gnid in grönkålen med olja och salt
- 3 Rosta i ugnen på 180°C i ca 5minuter
- 4 Ta ut och låt svalna på hushållspapper

## PICKLAD KÅLROT

- 500 g Kålrot
- 100 g Citronjuice, Kung Markatta
- 200 g Rårörsocker, Kung Markatta
- 300 g Vatten
- 3 g Gurkmeja, Urtekram

## TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Tärna kålroten och lägg i kastrull
- 2 Tillsätt övriga ingredienser och koka kålroten mjuk
- 3 Håll av vätskan vid servering (spara gärna och gör en god salladsdressing på)

Servera gärna pannkakan med krispiga sojagrytbitar, grönkålschips, picklad kålrot och lingonsylt.

Receptet återfinns i Dabas och Mashie.

## NÄRING PER NORMAL PORTION

Näringsämne	Mängd	RDI*
Energi	1248,78 kJ	13%
Energi	297,5 kcal	13%
Fett	8,77 g	10%
Mättade fettsyror	1,17 g	5%
Enkelomättade fettsyror	0,43 g	1%
Fleromättade fettsyror	1,16 g	6%
Kolhydrater	32,97 g	11%
varav sockerarter	10,45 g	18%
Protein	18,2 g	21%
Fibrer	9,04 g	31%
Vitamin C	13,11 mg	17%
Fosfor	9,93 mg	2%
Järn	0,11 mg	1%
Kalcium	17,22 mg	2%
Kalium	55,86 mg	2%
Natrium	13,05 mg	1%
Vitamin A	26,42 µg	
Salt	1,91 mg	32%

\* Rekommenderat Dagligt Intag

## ENERGIFÖRDELNING

- Fett 25,62 E%
- Fibrer 5,71 E%
- Kolhydrater 44,25 E%
- Protein 24,43 E%



# UGNSPANNKAKA

med kikärtor, sojagrytbitar och lingon



midsona  
foodservice



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



**Urtekram®**  
**Kikärtsmjöl EKO**  
**300 g**  
Artnr: 1000033  
Svensk Cater: 1000033  
Mårdskog: 1000033



**Kung Markatta®**  
**Tofu Naturell kylld KRAV**  
**Fairtrade 6x270 g**  
Artnr: 1812301  
Menigo: 209943 L  
Martin Servera: 292540  
Svensk Cater: 1812301  
Mårdskog: 1812301



**Kung Markatta®**  
**Torkade Sojagrytbitar**  
**Osötad KRAV 5 kg**  
Artnr: 1107166  
Menigo: 120567  
Martin Servera: 490573  
Svensk Cater: 1107166  
Mårdskog: 1107166



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



**Kung Markatta®**  
**Grönsaksbuljongpulver**  
**EKO 4 kg**  
Artnr: 1601415  
Menigo: 103148  
Martin Servera: 181917  
Svensk Cater: 1601415  
Mårdskog: 1601415



**Kung Markatta®**  
**Citronjuice KRAV**  
**1 l**  
Artnr: 1671403  
Menigo: 116353  
Martin Servera: 441865  
Svensk Cater: 1671403  
Mårdskog: 1671403



**Kung Markatta®**  
**Rörsocker KRAV**  
**500 g**  
Artnr: 1500173  
Svensk Cater: 1500173  
Mårdskog: 1500173



**Urtekram®**  
**Gurkmeja KRAV**  
**480 g**  
Artnr: 1072363



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



**SWEBAR gainomax**



## 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