

LUNCH / 10 PORTIONER

GULASCHGRYTA

på sojagrytbitar
med rotfrukter, syrad citrusgrädde och bulgur



midsona
foodservice

MED EKO-
PRODUKTER

KLIMATKOMPENSERAT
RECEPT

MED
ÄKTA VAROR

KLIMATBELASTNING
0,18 kg CO₂e /port.

VÄXTBASERAT

VARUKOSTNAD
ca 10 kr /port.

” En klassisk rätt på fjället som fyller på bra med protein och kolhydrater. Grytbitarna är tacksamma att arbeta och ger bra tugg. Öka sambal oelek för mer sting!

DANIEL LUND KOCK & RECEPTSKAPARE MED VM-GULD I STORKÖKSMATLAGNING



GULASCH

- 250 g Torkade sojagrytbitar, Kung Markatta
- 30 g Grönsaksbuljongpulver, Kung Markatta
- 100 g Lök
- 5 g Vitlökspulver, Urtekram
- 100 g Paprika (1 st)
- 15 g Paprikapulver, Urtekram
- 3 g Spiskummin, Urtekram
- 100 g Tomatpuré, Kung Markatta
- 800 g Krossade tomater, Kung Markatta
- 20 g Salt, Kung Markatta
- 1 g Timjan torkad, Urtekram
- 150 g Fast matpotatis (2 st)
- 100 g Morot
- 100 g Kålrot
- 30 g Sambal oelek, Kung Markatta
- 2 st Umamibuljongtärning, Kung Markatta
- 1200 g Vatten
- 20 g Äppelcidervinäger, Kung Markatta
- 10 g Rårörsocker, Kung Markatta

CITRUSGRÄDDE

- 1 st Skalet av apelsin
- 250 g Sojagrädde, Alpro

ÖVRIGT

- 6 dl Bulgur, Kung Markatta

TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- Koka upp sojabitarna med buljongen och låt sjuda i ca 15 minuter tills de är mjuka
- Hacka löken och tärna rotfrukter, potatis och paprika
- Fräs på alla ingredienser i en stor gryta och tillsätt sambal, tomatkross, puré, kryddor, vatten och buljong
- Låt puttra tills potatis och rotfrukter är mjuka
- Smaka av med salt, vinäger och socker
- Vispa upp sojagrädden och smaksätt med apelsinskal
- Servera grytan med nykokt bulgur och citrusgrädden

Receptet återfinns i Dabas och Mashie.

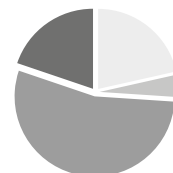
NÄRING PER NORMAL PORTION

Näringsämne	Mängd	RDI*
Energi	1688,34 kJ	17%
Energi	401,61 kcal	17%
Fett	9,9 g	12%
Mättade fettsyror	5,84 g	25%
Enkelomättade fettsyror	1,38 g	4%
Fleromättade fettsyror	1,6 g	8%
Kolhydrater	54,28 g	18%
varav sockerarter	8,87 g	15%
Protein	19,85 g	23%
Fibrer	9,72 g	33%
Salt	3,74 g	62%
Vitamin C	25,6 mg	34%
Fosfor	18,1 mg	3%
Järn	0,17 mg	1%
Kalcium	21,66 mg	3%
Kalium	127,37 mg	4%
Natrium	799,05 mg	33%

* Rekommenderat Dagligt Intag

ENERGIFÖRDELNING

- Fett 21,49 E%
- Fibrer 4,56 E%
- Kolhydrater 54,15 E%
- Protein 19,8 E%



LUNCH / 10 PORTIONER

GULASCHGRYTA

på sojagrytbitar
med rotfrukter, syrad citrusgrädde och bulgur



midsona
foodservice



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



Kung Markatta®
Grönsaksbuljongpulver
Ekologisk 4 kg
Artnr: 1601419
Menigo: 103148
Martin Servera: 181917
Svensk Cater: 1601419
Mårdskog: 1601419



Kung Markatta®
Tomatpuré KRAV 22%
800 g
Artnr: 1501805
Menigo: 118670
Martin Servera: 469072
Svensk Cater: 1501805
Mårdskog: 1501805



Kung Markatta®
Krossade Tomater KRAV
2,5 kg
Artnr: 1501817
Menigo: 787701
Martin Servera: 134569
Svensk Cater: 1501817
Mårdskog: 1501817



Kung Markatta®
Krossade Tomater KRAV
12 x 400 g
Artnr: 1501812
Menigo: 1501812
Martin Servera: 378687
Svensk Cater: 1501812
Mårdskog: 1501812



Kung Markatta®
Sambal Oelek
Ekologisk 700 g
Artnr: 1161002
Svensk Cater: 1161002
Mårdskog: 1161002



Kung Markatta®
Umamibuljong Tärning Eko
6 X 11 g
Artnr: 1601419
Svensk Cater: 1601419
Mårdskog: 1601419



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



Kung Markatta®
Äppelcidervinäger Filtreerad
KRAV 750 ml
Artnr: 1731401
Menigo: 109252
Martin Servera: 281204
Svensk Cater: 1731401
Mårdskog: 1731401



Alpro®
Soya Vispgrädde 25,5%
Airy & Creamy 15x250 ml
Artnr: 1541456
Menigo: 209970 L
Martin Servera: 228981
Svensk Cater: 1541456
Mårdskog: 1541456



Urtekram®
Paprika Söt EKO
450 g
Artnr: 1077029
Svensk Cater: 1077029
Mårdskog: 1077029



Urtekram®
Spiskummin EKO
365 g
Artnr: 1078682
Svensk Cater: 1078682
Mårdskog: 1078682



Urtekram®
Timjan EKO
160 g
Artnr: 1079143
Svensk Cater: 1079143
Mårdskog: 1079143



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



Kung Markatta®
Bulgur Fullkorn KRAV
5 kg
Artnr: 1500320
Martin Servera: 214189
Svensk Cater: 1500320
Mårdskog: 1500320



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



Hanzi Wallin 0701-07 44 10
Norrländ
hanzi.wallin@movementgroup.se

Andreas Johansson 0737-47 00 60
Dalsland, Värmland, Närke, Östergötland
andreas.johansson@movementgroup.se

Ingela Anderberg 0709-96 95 57
Skåne, Blekinge, delar av Småland
ingela.anderberg@movementgroup.se

Marina Örn 040-671 28 87
Innesäljare
marina.orn@movementgroup.se

Peter Brandt 0703-13 07 70
Stockholm, Södermanland, Gotland
peter.brandt@movementgroup.se

Niklas Jadell 0704-37 14 45
Göteborg, delar av Halland och Småland
niklas.jadell@movementgroup.se

Christina Lilja 040-671 28 92
Innesäljare
christina.lilja@movementgroup.se