

KRÄMIG LASAGNE

med röda linser, sojafärs och tomat

**midsona**
foodservice

MED EKO-PRODUKTER

KLIMATKOMPENSERAT RECEPT

MED ÄKTA VAROR

 KLIMATBELASTNING
0,314 kg CO₂e /port.

VÄXTBASERAT

 VARUKOSTNAD
ca 10 kr /port.

” Lasagne är en klassiker och favorit hos många. Sojafärs och linser garanterar en hög mättnad och mycket protein. Istället för socker ger morötterna sötma som balanseras upp av de krossade tomaterna. Äppelcidervinäger ger en extra fräschör och grönsakerna ger en fin krispig kontrast.

DANIEL LUND KOCK & RECEPTSKAPARE MED VM-GULD I STORKÖKSMATLAGNING**SOJAFÄRSSÅS**

- 50 g Olivolja, Kung Markatta
- 200 g Torkad sojafärs (600g kokt), Kung Markatta
- 15g Grönsaksbuljongpulver, Kung Markatta
- 250 g Tärnad lök, färsk eller fryst
- 300 g Riven zucchini
- 100 g Rivna morötter
- 45 g Lasagne kryddmix, Urtekram
- 1250 g Krossad tomat, Kung Markatta
- 25 g Tomatpuré, Kung Markatta
- 1250 g Vatten
- 75 g Äppelcidervinäger, Kung Markatta
- 35 g Salt
- 175 g Torkade röda linser, Kung Markatta

TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Koka sojafärsen 15minuter i buljong
- 2 Fräs sojafärs och grönsaker i olivoljan
- 3 Tillsätt övriga ingredienser förutom linserna och låt koka i 45 minuter
- 4 Tillsätt linserna sista 10 minuterna

KRÄMIG SÅS

- 1500 g Växtbaserad matlagningsgrädde
- 20 g Salt, Kung Markatta
- 50 g Fullkornsmajsmjöl, Urtekram alt. Maizena
- Vatten

TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Koka upp matlagningsgrädde och salt
- 2 Blanda fullkornsmajsmjöl/Maizena med lite vatten och red av såsen

LASAGNE

- 800 g Lasagneplattor gastronom, Kung Markatta

TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Varva den krämiga såsen med lasagneplattor och sojafärssås
- 2 Börja och toppa med den krämiga såsen
- 3 Grädda lasagnen på 170C i 35-40 minuter
- 4 Servera gärna med en härlig sallad på zucchini, rosésallad, syrad rödlök och spenat

Receptet återfinns i **Dabas och Mashie**.**NÄRING PER NORMAL PORTION**

Näringsämne	Mängd	RDI*
Energi	1318,64 kJ	14%
Energi	312,97 kcal	13%
Fett	13,74 g	16%
Mättade fettsyror	1,9 g	8%
Enkelomättade fettsyror	0,32 g	1%
Fleromättade fettsyror	1,95 g	10%
Kolhydrater	34,09 g	11%
varav sockerarter	4,91 g	8%
Protein	11,39 g	13%
Fibrer	5,85 g	20%
Vitamin C	3,84 mg	5%
Fosfor	7,59 mg	1%
Järn	0,06mg	1%
Kalcium	8,52 mg	1%
Kalium	48,27 mg	1%
Natrium	32,54 mg	1%
Vitamin A	36,29 µg	1%
Salt	2,63 mg	44%

* Rekommenderat Dagligt Intag

ENERGIFÖRDELNING

- Fett 38,27 E%
- Fibrer 3,52 E%
- Kolhydrater 43,63 E%
- Protein 14,58 E%



KRÄMIG LASAGNE

med röda linser, sojafärs och tomat



midsona
foodservice



**Kung Markatta®
Olivolja Extra Virgin KRAV
500 ml**

Artnr: 1111603
Svensk Cater: 111603
Märdskog: 1111603



**Kung Markatta®
Torkad Osötad Sojafärs KRAV
5 kg**

Artnr: 1107165
Menigo: 120565
Martin Servera: 490557
Svensk Cater: 1107165
Märdskog: 1107165



**Urtekram®
Lasagne Kryddmix
EKO 280 g**

Artnr: 1089786
Svensk Cater: 1089786
Märdskog: 1089786



**Kung Markatta®
Krossade Tomater KRAV
2,5 kg**

Artnr: 1501817
Menigo: 787701
Martin Servera: 134569
Svensk Cater: 1501817
Märdskog: 1501817



**Urtekram®
Fullkornsmajsmjöl KRAV
500 g**

Artnr: 1011203
Menigo: 111895
Martin Servera: 257758
Svensk Cater: 1011203
Märdskog: 1011203



**Kung Markatta®
Grönsaksbuljongpulver
EKO 4 kg**

Artnr: 1601415
Menigo: 103148
Martin Servera: 181917
Svensk Cater: 1601415
Märdskog: 1601415



**Kung Markatta®
Röda linser KRAV
5 kg, 2x2,5 kg**

Artnr: 1500378
Menigo: 115538
Martin Servera: 559815
Svensk Cater: 1500378
Märdskog: 1500378



**Kung Markatta®
Tomatpuré Osötad KRAV 22%
800 g**

Artnr: 1501805
Menigo: 118670
Martin Servera: 469072
Svensk Cater: 1501805
Märdskog: 1501805



**Kung Markatta®
Äppelcidervinäger Filtrerad
KRAV 750 ml**

Artnr: 1731401
Menigo: 109252
Martin Servera: 281204
Svensk Cater: 1731401
Märdskog: 1731401



**Kung Markatta®
Lasagneplattor KRAV
5kg**

Artnr: 1160725
Menigo: 107838
Martin Servera: 572974
Svensk Cater: 1160725
Märdskog: 1160725



**Kung Markatta®
Atlantsalt Flint
1 kg**

Artnr: 1020603
Martin Servera: 518407
Svensk Cater: 1020603
Märdskog: 1020603

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



OFFENTLIG

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

Västra Sverige
Gunilla Edström 0702-842 282
Offentlig Account Manager &
Lokal Anbudsansvarig
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