

FRUKOST / 10 PORTIONER

# RISCONGEE

med pumpa och svamp



midsona  
foodservice



MED EKO-  
PRODUKTER



KLIMATKOMPENSERAT  
RECEPT



MED  
ÄKTA VAROR



KLIMATBELASTNING  
0,15 kg CO<sub>2</sub>e /port.



VÄXTBASERAT



VARUKOSTNAD  
ca 10 kr /port.

” Jag har inspirerats av den asiatiska risrätten congee och låtit den möta vår klassiska svenska risgrynsgröt. Lakrits och citron plockar fram det sötsyrliga i hallonen vilket gör att gröten fungerar utmärkt utan tillsatt socker. Urtekrams äppletärningar ger bra tugg och tillsammans med krispigheten från rostat bovete blir gröten komplett.

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



## INGREDIENSER

180 g	Grötris, Kung Markatta
800 g	Vatten
600g	Växtbaserad mjölk
2 g	Vaniljpulver (2tsk), Urtekram
4 g	Salt, Kung Markatta
50 g	Bovete, Kung Markatta
2 g	Salt, Kung Markatta
5 g	Naturell rapsolja, Kung Markatta
5 g	Agavesirap, Kung Markatta
250 g	Hallon (frysta)
6 g	Lakritspulver, Kung Markatta
125 g	Äpplemos, Urtekram
125 g	Äpple
50 g	Citronjuice, Kung Markatta

## TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Torka bovetet med salt, sirap och olja på bakplåtspapper i ugnen på 160°C i 15 minuter
- 2 Koka upp grötris med vatten, vaniljpulver och salt
- 3 Tillsätt 600 g mjölk och sänk värmen, låt småputtra i ca 30 minuter
- 4 Rosta hallon med lakritspulver, äpplemos och citronjuice på 170°C i ca 15 minuter, låt svalna
- 5 Tärna äpplet och tillsätt detta till hallonen
- 6 Arrangera gröten, kall sojamjolk, hallonen och bovetet i djupa tallrikar.

Receptet återfinns i Dabas och Mashie.

## NÄRING PER NORMAL PORTION

Näringsämne	Mängd	RDI*
Energi	586,77 kJ	6%
Energi	139,4 kcal	6%
Fett	2,39 g	3%
Mättade fettsyror	0,37 g	2%
Enkelomättade fettsyror	0,01 g	0%
Fleromättade fettsyror	0,08 g	0%
Kolhydrater	22,88 g	7%
varav sockerarter	3,65 g	6%
Protein	5,61 g	6%
Fibrer	2,47 g	8%
Salt	0,6 g	10%
Vitamin C	6,85 mg	9%
Fosfor	8,35 mg	1%
Järn	0,26 mg	2%
Kalcium	8,57 mg	1%
Kalium	58,88 mg	2%
Natrium	1,85 mg	0%

\* Rekommenderat Dagligt Intag

## ENERGIFÖRDELNING

- Fett 14,92 E%
- Fibrer 3,34 E%
- Kolhydrater 65,66 E%
- Protein 16,09 E%



FRUKOST / 10 PORTIONER

# RISCONGEE

med pumpa och svamp



midsona  
foodservice



**Kung Markatta®  
Agavesirap KRAV  
12x250 g**  
Artnr: 1150002  
Svensk Cater: 1150002  
Märdskog: 1150002



**Urtekram®  
Äpplemos 100% Frukt  
Osötad EKO 6x 700 g**  
Artnr: 1039662  
Menigo: 111852 L  
Martin Servera: 520841  
Svensk Cater: 1039662  
Märdskog: 1039662



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



**Kung Markatta®  
Lakritspulver EKO 60 g**  
Artnr: 1000045  
Svensk Cater: 1000045  
Märdskog: 1000045



**Urtekram®  
Vaniljpulver EKO  
10 g**  
Artnr: 1079526  
Svensk Cater: 1079526  
Märdskog: 1079526



**Kung Markatta®  
Vitt Grötris KRAV  
5 Kg**  
Artnr: 1590309  
Menigo: 750529 L  
Martin Servera: 288134  
Svensk Cater: 1590309  
Märdskog: 1590309



**Kung Markatta®  
Bovete Hel KRAV  
500 g**  
Artnr: 1500144  
Svensk Cater: 1500144  
Märdskog: 1500144



**Kung Markatta®  
Bovete Hel KRAV  
5 kg**  
Artnr: 1500314  
Svensk Cater: 1500314  
Märdskog: 1500314



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



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



**BARFÄNLIK** 0701-07 44 10  
Norra Mellan & Norra Sverige  
per.walton@movementgroup.se  
Öffentlig Account Manager &  
Peter Brandt 0703-13 07 70  
Lokal Ansvarsansvarig  
Stockholm, Södermanland, Gotland  
per.walton@midsona.se  
peter.brandt@movementgroup.se

**Andreas Johansson** 0737-47 00 60  
Dalsland, Värmland, Närke, Östergötland  
Västra Sverige  
andreas.johansson@movementgroup.se  
**Gunilla Edström** 0702-842 282  
Öffentlig Account Manager &  
Niklas Jadell 0704-37 14 45  
Lokal Ansvarsansvarig  
Göteborg, delar av Halland och Småland  
gunilla.edstrom@midsona.se  
niklas.jadell@movementgroup.se

**Ingela Anderberg** 0709-96 95 57  
Skåne, Blekinge, delar av Småland  
Södra Sverige  
ingela.anderberg@movementgroup.se  
**Thomas Olsson** 0707-262 439  
Business Manager  
**Christina Lilja** 040-671 28 92  
Innesäljare  
thomas.olsson@midsona.se  
christina.lilja@movementgroup.se

**PRIMA Örn** 040-671 28 87  
Innesäljare  
Privat- Rikskund & Industri  
Po.Bjorkman@movementgroup.se  
Privat Account Manager  
Po.bjorkman@midsona.se