

SKOLANS NOBELLUNCH

Fira Nobeldagen med en festlig trerätters meny. Kocken och kökschefen Josephine Antwi har skapat Akalla grundskolas Nobellunch som kan tillagas i skolkök, på förskolan, på äldreboendet eller till familjen. Receptet är anpassat för 10, 100 respektive 500 personer.

FÖRRÄTT

Grönsakscocktail toppad med avokado

Portioner	10	100	500
gurka, fint tärnad	300 g	3 kg	15 kg
tomater, fint tärnade	300 g	3 kg	15 kg
majskorn	200 g	2 kg	10 kg
avokado	120 g	1,2 kg	6 kg

Dressing:

citron, pressad saft	3 msk	4,5 dl	2,25 l
olivolja	5 msk	7,5 dl	3,75 l
salt och vitpeppar			
dill, finhackad	5 g	50 g	250 g

1. Blanda citronsaft och olivolja. Smaka av med salt och peppar och vänd ner dillen.
2. Varva grönsakerna i serveringsglas. Börja med gurka och fortsätt med tomat och majs.
3. Skeda dressing över grönsakerna vid servering och toppa med skivad avokado.

HUVUDRÄTT

Klimatsmart biff à la Josephine med duchessepotatis, rödvinssås och rostade rotfrukter

Portioner	10	100	500
havregryn	100 g	1 kg	5 kg
vatten	200 g	2 l	10 l
champinjoner, finhackade	100 g	1 kg	5 kg
gul lök, finhackad	100 g	1 kg	5 kg
purjolök, finhackad	100 g	1 kg	5 kg
smör eller flytande margarin, till stekning			
kidneybönor	100 g	1 kg	5 kg
nötfärs	800 g	8 kg	40 kg
crème fraiche	50 g	500 g	2,5 kg
vitlök, pressad	10 g	100 g	500 g
salt	12 g	120 g	600 g
svartpeppar	2 g	20 g	100 g

1. Blanda havregryn och vatten i en bunke. Låt svälla ca 20 min.
2. Stek champinjoner, lök och purjolök i smör tills löken mjuknat utan att få färg. Låt svalna innan det blandas med havregrynen.
3. Mixa eller mosa kidneybönorna till en massa. Rör ner massan i havregrynen tillsammans med nötfärs, crème fraiche, vitlök, salt och peppar. Blanda till en fin färs, men inte för mycket då färsen kan bli trädig.
4. Gör ett stekprov och justera kryddningen. Forma till biffar och stek smör i panna eller i ugn på 160° ca 25 min.

Duchessepotatis

<i>Portioner</i>	<i>10</i>	<i>100</i>	<i>500</i>
potatis, skalad, mjölig sort	1,5 kg	15 kg	75 kg
smör eller flytande margarin	75 g	750 g	3,75 kg
ägg	180 g	1,8 kg	9 kg
ev mjölk, varm	0,5 dl	5 dl	2,5 l
muskotnöt	1 krm	2 tsk	0,5 dl
salt och vitpeppar			

1. Koka potatisen och låt den ånga av. Pressa potatisen eller kör i blandare. Tillsätt smör och ägg och vispa till ett fluffigt mos. Späd med mjölk om moset är för tjockt. Smaka av med muskot, salt och peppar.
2. Lägg moset i spritspåse med tyll och spritsa fina toppar på plåtar med bakplåtspapper.
3. Grädda i ugn på 195° i 7–10 min.

Rödvinssås

<i>Portioner</i>	<i>10</i>	<i>100</i>	<i>500</i>
gul lök, grovhackad	100 g	1 kg	5 kg
smör, till stekning			
rött matlagningsvin	7,5 dl	7,5 l	37,5 l
vitpepparkorn	1 krm	2 tsk	0,5 dl
lagerblad	1 st	10 st	50 st
kalvfond eller buljong	7,5 dl	7,5 l	37,5 l
timjan, torkad	1 tsk	0,5 dl	2,5 dl
ev svartvinbärsgelé	30 g	300 g	1,5 kg
salt			
smör	30 g	300 g	1,5 kg
ev maizena			

1. Bryn hälften av löken i smör i en kastrull. Tillsätt vin, resterande lök, vitpepparkorn och lagerblad. Koka kraftigt tills hälften återstår.
2. Tillsätt kalvfond och timjan. Koka ihop på medelvärme tills hälften återstår. Sila, smaka ev av med svartvinbärsgelé och salt. Blanka av med smöret och red ev av med maizena utrört i vatten.

Rostade hyvlade rotfrukter

<i>Portioner</i>	<i>10</i>	<i>100</i>	<i>500</i>
morot, olika färger, skalad	300 g	3 kg	15 kg
sötpotatis, skalad	300 g	3 kg	15 kg
rapsolja	20 g	200 g	1 kg
salladskrydda			
rosmarin, torkad			
bladpersilja, plockad	20 g	200 g	1 kg

1. Hyvla morötter och sötpotatis tunt, ca 3 mm. Blanda skivorna med olja, salladskrydda och rosmarin.
2. Stek rotfrukterna i ugn på 170° i 7–10 min. Blanda med persiljan vid servering.

VEGETARISKT ALTERNATIV

Quinoabiffar med ugnsrostad potatis och fänkålstatziki

<i>Portioner</i>	<i>10</i>	<i>100</i>	<i>500</i>
röd quinoa	500 g	5 kg	25 kg
grönsaksbuljong, pulver	1 tsk	0,5 dl	2,5 dl
gul lök, finhackad	250 g	2,5 kg	12,5 kg
vitlök, finhackad	10 g	100 g	500 g
palsternacka, finhackad	500 g	5 kg	25 kg
morot, finhackad	400 g	4 kg	20 kg
smör eller flytande margarin, till stekning			
salt	3 krm	2 msk	1,5 dl
svartpeppar	3 krm	2 msk	1,5 dl
ost, ev vegansk, riven	200 g	2 kg	10 kg
havremjöl	300 g	3 kg	15 kg
persilja, finhackad	50 g	500 g	2,5 kg

1. Koka quinoan enligt anvisningen på förpackningen. Tillsätt buljongen och låt svalna.
2. Stek lök, vitlök, palsternacka och morot i smör tills de mjuknat helt. Salta och peppar.
3. Blanda quinoan med det stekta, ost, havremjöl och persilja till en smet. Forma till runda biffar.
4. Stek i ugn på 160° ca 25 min.

Ugnsrostad potatis

<i>Portioner</i>	<i>10</i>	<i>100</i>	<i>500</i>
potatis, fast sort, skalad	1,8 kg	18 kg	90 kg
rapsolja	0,5 dl	5 dl	2,5 l
rosmarin	1 tsk	0,5 dl	2,5 dl
salt			

1. Skär potatisen i klyftor. Skölj bort stärkelsen och torka potatisklyftorna någorlunda torra.
2. Blanda potatisen med olja, rosmarin och salt och fördela i bleck.
3. Stek i ugn på 200° i 20–25 min till fin färg.

Fänkålstatziki

<i>Portioner</i>	<i>10</i>	<i>100</i>	<i>500</i>
fänkål, riven	200 g	2 kg	10 kg
äpple, rivet	200 g	2 kg	10 kg
salt	0,5 tsk	1,5 msk	ca 1 dl
vitpeppar	1 krm	2 tsk	0,5 dl
turkisk yoghurt	500 g	5 kg	25 kg
olivolja	1 msk	1,5 dl	7,5 dl
vitlök, pressad	7 g	70 g	350 g
citron, pressad saft			
persilja, finhackad	20 g	200 g	1 kg

1. Blanda riven fänkål och äpple ordentligt med salt och peppar.
2. Vänd det rivna med yoghurten och smaka av med olivolja, vitlök, citronsaft och ev mer salt och peppar.
3. Vänd ner persiljan och låt dra en stund i kylan innan servering.

DESSERT

Stekta äpplen med vaniljmousse och havrecrunch

Portioner	10	100	500
VANILJMOSSE			
standardmjölk	2,5 dl	2,5 l	12,5 l
äggulor 60 g	600 g	3 kg	
strösocker	80 g	800 g	4 kg
maizena	20 g	200 g	1 kg
vaniljpulver	1 krm	2 tsk	0,5 dl
smör	15 g	150 g	750 g
vispgrädde	2,5 dl	2,5 l	12,5 l
gelatinblad, blötlagda	1 st	10 st	50 st
HAVRECRUNCH			
havregryn	35 g	350 g	17,5 kg
ljus sirap	20 g	200 g	1 kg
smör, rumsvarmt	15 g	150 g	750 g
kanel, malen	1 krm	2 tsk	0,5 dl
ev salt			
STEKTA ÄPPLEN			
äppelklyftor, tunna	500 g	5 kg	25 kg
smör	50 g	500 g	2,5 kg
strösocker	30 g	300 g	1,5 kg

1. Vaniljmousse: Häll mjölken i en kastrull. Koka upp och ta från värmen.
2. Vispa äggulor, socker, maizena och vaniljpulver luftigt. Häll den varma gräddmjölken över äggen under vispning. Häll tillbaka allt i kastrullen och värm under konstant vispning tills det tjocknat, samt någon minut till.
3. Ta från värmen och vispa i smöret. Sila ev och häll vaniljkrämen i ett bleck. Rör då och då så krämen svalnar lite och inte får skinn. Täck med platsfilm direkt mot ytan. Låt kallna helt.
4. Vispa grädden fast och luftig. Smält de blötlagda gelatinbladen i en kastrull. Vispa ner lite av vaniljkrämen i gelatinbladen. Rör sedan ner detta i resten av den kalla vaniljkrämen och vispa slätt.
5. Blanda vaniljkrämen med den vispade grädden. Låt sätta sig i kyl några timmar. Vispa ev moussen igen vid servering, för en mer krämig struktur.
6. Havrecrunch: Blanda havregryn, sirap, smör och kanel. Tillsätt ev lite, lite salt för att runda av smaken
7. Fördela smulet på en plåt med bakplåtspapper. Tillaga i ugn på 175° ca 7 min. Rör om någon gång så det blir jämnt gräddat. Ta bort från plåten och låt kallna.
8. Stekta äpplen: Stek äppelklyftorna hastigt i smöret i panna eller i ugn på 200°. Strö på socker och stek tills äpplena precis börjar mjukna, låt svalna.
9. Fördela de stekta äpplena i serveringsglas. Spritsa på vaniljmoussen och toppa med havrecrunch vid servering.

Här finns mer information om Skolans Nobellunch:
<https://nobelprizemuseum.se/skolans-nobellunch/>