

GRÖN MAT



TOUCH of TASTE



SMAKRIKA HJÄLTAR SOM FÅR RÄTTEN ATT LYFTA



1.

4.

7.

2.

5.

8.

9.

6.

3.

1. CHORONSMÖR

SMÖR MED STING SOM LYFTER DET MESTA

Smör, rumtempererat, Valio Eila ®	500 gr
Morotsjuice	1 dl
Tomatpuré	1 msk
Persilja, färsk hackad	5 msk
Dragon, färsk hackad	5 msk
Sweet Chilisås	3 msk
Tabasco	2 tsk
Balsamvinäger	4 tsk
Äggula	2 st
Schalottenlökfond, Bong	4 msk
Salt och peppar	

Vispa det rumstempererade smöret luftigt. Blanda resterande ingredienser med äggulorna och schalottenlökfonden. Vispa till sist ihop de övriga ingredienserna med smöret. Smaka av med salt och peppar.

2. CHIMICHURRISMÖR

SYRLIGT SMÖR MED HETTA SOM PASSAR TILL GRILLAT GRÖNT

Rödlökar, små	2 st
Rödvinsvinäger	3 msk
Chili, röd	1 st
Koriander, färsk/fryst	1-2 msk
Persilja, färsk/fryst	2 msk
Spiskummin	1 tsk
Grönsaksfond, Bong	1 msk
Lime, pressad	2 msk
Olivolja	1 msk
Smör, Valio Eila ®	200 g
Salt, svartpeppar och eventuellt en nypa socker	

Finhacka rödlöken och tillsätt rödvinsvinäger. Koka tills vinägern kokat bort. Låt svalna. Finhacka chili, persilja och koriander, blanda med spiskummin, grönsaksfond, lime och olivolja.

Vispa kryddblandningen med elvisp tillsammans med rumstempererat smör. Smaka av med salt, peppar och en nypa socker.

3. CITRONDRESSING

PASSAR UTMÄRKT TILL GRYNBLANDNINGAR ELLER EN MATIG SALLAD

Majonnäs	3 dl
Crème fraiche, Valio Eila ®	4 dl
Dragon, torkad	2 msk
Citron, saft och skal	2 st
Grönsaksfond, Bong	2 msk
Schalottenlökfond, Bong	2 msk
Blanda majonnäs, crème fraiche, dragon samt saft och skal från citron. Smaksätt med fonderna.	

4. ÖRTMAJONNÄS

DRISLA ÖVER DINA ROSTADE GRÖNSAKER OCH ROTFRUKTER

Dill, färsk/fryst,	3 msk
Persilja, färsk/fryst	3 msk
Gräslök, färsk/fryst	3 msk
Spenat, färsk/fryst	50 gr
Vitlöksklyftor	2 st
Majonnäs	4 dl
Crème fraiche/Smetana, Valio Eila ®	1 dl
Grönsaksfond, Bong	2 msk
Schalottenlökfond, Bong	2 msk
Salt och peppar	

Mixa samtliga örter, spenat och vitlök i en mixer eller med stavmixer. Blanda under tiden majonnäs, crème fraiche och fond. Tillsätt de mixade örterna i majonnäsblandningen och blanda väl. Smaka av med salt och peppar.

5. SWEET CHILIDRESSING

SERVERA TILLSAMMANS MED STEKT GRÖNSAKSRIS OCH VÄRRULLAR

Majonnäs	300 g
Crème fraiche/Smetana, Valio Eila ®	200 g
Sweet Chilisås	100 g
Schalottenlökfond, Bong	2 msk
Grönsaksfond, Bong	1 msk
Ingefära, färsk riven	2 msk
Honung	
Salt och peppar	

Blanda alla ingredienser. Smaka av med kryddor och honung. Ställt kallt.

6. ÄPPLE OCH GURKTSATSIKI

PASSAR FINT MED EN COUSCOUSSALLAD. TILLSÄTT LITE MYNTA FÖR EN NY UPPLEVELSE

Gurka, riven	250 gr
Äpple, rivet	150 gr
Matyoghurt, Valio Eila ®	600 gr
Grönsaksfond, Bong	3 msk
Honung, flytande	2 msk
Vitlöksklyfta, riven	1 st
Salt och peppar	

Pressa ur lite av vätskan från gurkan och äpplena. Blanda ihop alla ingredienserna och smaka av.

7. AJVARDRESSING

TOPPA DIN BULGURSALLAD FÖR EXTRA STING

Gräddfil, Valio Eila ®	720 gr
Schalottenlökfond, Bong	3 msk
Ajvar, mild	270 gr
Citron, saften	2 msk
Salt och peppar	

Blanda alla ingredienserna. Tillsätt gärna chili och vitlök för extra sting.

8. MANGO CURRYDRESSING

SERVERA SOM EN DIPP TILL ROTFRUKTSSTRIPS

Gräddfil, Valio Eila ®	300 gr
Smetana, Valio Eila ®	300 gr
Majonnäs	300 gr
Schalottenlökfond, Bong	3 msk
Grönsaksfond, Bong	2 msk
Mango Chutney	200 gr
Curry	4 gr
Vitlöksklyfta, riven	1 st
Salt och peppar	

Blanda samman alla ingredienserna. Smaka av med salt och peppar.

9. ORIENTDRESSING

PASSAR PERFEKT TILL EN GRÖN HAMBURGARE

Gräddfil, Valio Eila ®	300 gr
Crème fraiche, Valio Eila ®	300 gr
Majonnäs	300 gr
Bostongurka	150 gr
Lök, gul finhackad	60 gr
Schalottenlökfond, Bong	2 msk
Grönsaksfond, Bong	2 msk
Sambal Oelek	30 gr

Blanda alla ingredienserna. Smaka av och ställ kallt.

Glöm inte dagens hjätte som bjuder på det där lilla extra...





BLOMKÅLSOPPA

EN MILD OCH BALANSERAD SOPPA SOM FÅR SIN KARAKTÄR AV SPISKUMMIN. DROPPA EN SKVÄTT GOD OLIVOLJA ÖVER SOPPAN PRECIS INNAN SERVERING.

10 portioner

Lök, gul	200 gr	Skala och hacka lök, vitlök och blomkål. Fräs i olja utan att det får färg. Tillsätt fond, buljong, mjölk och grädde.
Vitlöksklyftor	2 st	
Blomkål	1 kg	
Olja	3 msk	
Grönsaksfond, Bong	3 msk	Låt koka i ca 30 min tills blomkålen är riktigt mjuk. Mixa soppan slät. Smaksätt med spiskummin, salt och peppar. Späd eventuellt med mer mjölk.
Grönsaksbuljongpasta, Bong	2 msk	
Mjölk, Valio Eila ®	2 lit	
Matlagningsgrädde, Valio Eila ®	2 dl	
Spiskummin	1 tsk	
Salt och peppar		



MANDELPOTATISSOPPA

EN MJUK MEN FYLLIG SOPPA MED SMAK AV KARL-JOHANSVAMP OCH BLÅMÖGELOST. SERVERA ETT GOTT OCH LUFTIGT BRÖD TILL SOPPAN – UNDERBART ATT DOPPA.

10 portioner

Mandelpotatis, skalad och grovskuren	500 gr	Olivolja/Rapsolja	0,5 dl	Fräs potatis, lök, rotselleri, svamp, vitlök och timjan i olja. Slå på buljongpasta och vatten. Låt koka i ca 15 min.	Smula ned ädelost och mixa soppan slät. Smaksätt med nymald svartpeppar.
Schalottenlök, grovhackad	100 gr	Vatten	1,5 lit		
Rotselleri, grovskuren	100 gr	Grönsaksbuljongpasta, Bong	50 gr		
Karl Johansvamp, fryst	100 gr	Grädde, Valio Eila ®	1 lit	Tillsätt grädde och låt koka ytterligare 10 min.	
Vitlöksklyftor, finrivna	2 st	Aura blåmögelost, Valio Eila ®	100 gr		
Timjan, färsk		Svartpeppar, nymald			



APELSIN- & MOROTSSOPPA

EN CHUNKY OCH MATIG SOPPA MED RÖDA LINSER. APELSIN OCH INGEFÄRA GER EN EXTRA FRÄSCH TOUCH.

10 portioner

Schalottenlök, hackad	70 gr	Bryn Lök, Morötter, potatis och ingefära i smöret. Tillsätt vatten, fonderna och koncentrerad apelsinjuice samt linserna.
Morötter, slantade	600 gr	
Potatis, tärnad	600 gr	Låt koka i cirka 20 minuter tills potatis och morötter är mjuka.
Ingefära, färsk	40 gr	
Smör, Valio Eila ®	40 gr	Mixa soppan tillsammans med grädden. Smaka av med salt och peppar.
Vatten	1,4 lit	
Schalottenlökfond, Bong	2 msk	
Grönsaksfond, Bong	3 msk	
Apelsinjuice, konc.	3 msk	
Röda linser	3 dl	
Vispgrädde, Valio Eila ®	3 dl	
Salt och svartpeppar		

JORDÄRTSKOCKSSOPPA

EN FYLLIG SOPPA MED BEHAGLIG SYRA. TOPPA MED ROSTADE NÖTTER ELLER KRUTONGER SAMT TRYFFELolja.

10 portioner

Jordärtskocka, tärnad/puré	1 kg	Fräs jordärtskocka (spara lite till serveringen), schalottenlök och vitlök mjuka i smör utan att de tar färg.
Schalottenlök	6 st	
Vitlöksklyftor, rivna	2 st	Tillsätt buljong, fond, vin och vatten, koka upp och låt sjuda i ca 10 min. Tillsätt grädde och låt sjuda i ytterligare ca 20 min.
Smör, Valio Eila ®	100 gr	
Grönsaksbuljongpasta, Bong	2 msk	Mixa soppan slät och smaka av med salt och peppar. Råstek resten av jordärtskockan tills den är mjuk och tillsätt vid servering.
Grönsaksfond, Bong	1 dl	
Matlagningsvin, vitt	1,5 dl	
Vatten	0,5 lit	
Matlagningsgrädde, Valio Eila ®	1,5 lit	
Salt och Peppar		



GRYTA MED QUORN, PURJOLÖK OCH ÄPPELKLYFTOR

EN LÄTT OCH SYRLIG GRYTA MED EN AVSLUTANDE STYRKA AV SENAP. SERVERA GÄRNA MED MATVETE SOM EN SIDE.

10 portioner

Quorn, strimlad	1 kg
Smör, Valio Eila ®	50 gr
Purjolök, strimlad	200 gr
Äppelklyftor	250 gr
EKO grönsaksbuljong, Bong	3 msk
Schalottenlökfond, Bong	3 msk
Vatten	5 dl
Matlagningsgrädde, Valio Eila ®	5 dl
Senap, fransk	2 msk
Gräslök, finhackad	4 msk
Salt och peppar	

Bryn quorn i smöret tillsammans med purjolök. Tillsätt äppelklyftor, buljong, fond, vatten och grädde. Koka upp och låt sjuda i ca 10 min.

Smaksätt med fransk senap, peppar (eventuellt salt) och red av till önskad konsistens.

Avsluta med att med att tillsätta gräslök.

GRÖN GULASCHSOPPA

EN MUSTIG OCH MATIG SOPPA MED DJUP SMAK. AVSLUTA MED EN KLICK SMETANA FÖR EN SYRLIG BRYTNING. SERVERA GÄRNA NYBAKAT BRÖD.

10 portioner

Quornfärs	1,2 kg	Schalottenlökfond, Bong	3 msk	Fräs Quorn i olja tillsammans med lök, vitlök och paprika. Tillsätt spiskummin, paprikapulver, buljong, fond, krossade tomater och tomatpuré. Häll på vatten och låt koka upp.
Olja	5 msk	Tomatpuré	5 msk	
Lök, gul	3 st	Krossade tomater	500 gr	
Vitlöksklyftor	4 st	Vatten	2 lit	Tärna potatis i önskad storlek, tillsätt i soppan och låt koka tills potatisen är färdig. Smaka av.
Paprika, grön	3 st	Potatis, fast sort, tärnad	10 st	
Spiskummin	5 tsk			Vid servering toppa med crème fraiche eller smetana.
Paprikapulver	5 tsk			
Grönsaksbuljongpasta, Bong	50 gr	TOPPING		
		Crème fraiche/Smetana, Valio Eila ®	2 msk/portion	



LASAGNE MED SVAMP OCH ZUCCHINI

GENERÖS LASAGNE MED MYCKET SVAMPSMAK. EN FAVORIT SOM GRÖNT ALTERNATIV. SERVERA TILLSAMMANS MED EN KRISPIG SALLAD.

20 portioner (ett bleck)

SVAMPSÅS

Blandad svamp	1,6 kg
Lök, gul	200 gr
Zucchini	500 gr
Olja	0,5 dl
Tomater, soltorkade	150 gr
Vitlöksklyfta, riven	1 st
Vatten	1,5 lit
Kantarellfond, Bong	1,5 dl
Timjan	1 msk
Tomatpuré	1 dl
Salt och peppar	

BECHAMEL

Smör, Valio Eila ®	100 gr
Vetemjöl	2 dl
Grönsaksbuljong, Bong ca	40 gr
Mjök, Valio Eila ®	2 lit
Emmentaler, riven, Valio Eila ®	250 gr
Majsstärkelse	
Salt och peppar	
Lasagneplattor, Blå band	5 st
Ostcrème, Valio Eila ®	250 gr

SVAMPSÅS

Grovhacka svamp, gul lök och zucchini. Fräs i olja tillsammans med vitlök och timjan. Tillsätt vatten, kantarellfond och tomatpuré. Koka i ca 10 min under lock på svag värme. Red av med majsstärkelse och smaka av med salt och peppar.

BÉCHAMELSÅS

Smält smör, häll i mjölet och buljongen och rör tills det löst sig. Tillsätt mjök under omrörning. Tillsätt ostcrèmen och låt såsen koka på svag värme i ca 5 min.

MONTERING

Smöra ett bleck. Börja med att hälla ca 3 dl sås i botten av ett bleck. Varva sedan lasagneplattor med svampsås och bechamel. Avsluta med en lasagneplatta, bechamel och riven ost. Baka av i ugn ca 175° i ca 25 min. Låt vila i 10 min innan servering.

RICOTTAFYLLED TORTELLINI MED QUORN

EN FRÄSCH PASTARÄTT MED SMAK AV VITLÖK OCH EN DOFT AV ROSMARIN. AVSLUTA GÄRNA MED FÄRSK SPENAT, GROVHACKAD MOZZARELLA OCH NÅGRA DROPPAR GOD OLIVOLJA.

10 portioner

Quorn, bitar	600 g	Vatten	5 dl
Morötter, fint skurna	100 g	Grädde, Valio Eila ®	5 dl
Lök, gul finhackad	100 g	Majsstärkelse	
Vitlöksklyftor, finhackade	2 st	Salt och svartpeppar	
Rosmarin, färsk finhackad	2 msk	Bladpersilja, grovhackad	1 msk
Smör, Valio Eila ®	30 gr	Ricottafylld tortellini, färsk el. torr	700 g (400 g)
Grönsaksbuljongpasta, Bong	1 msk		

Bryn Quorn, morötter, lök, vitlök och rosmarin i smöret i ugn eller stekpanna.

Häll över i en gryta och tillsätt buljong, vatten och grädde. Låt koka upp och sjuda i ca 10 min.

Red av till önskad konsistens. Smaka av med salt och peppar. Avsluta med persilja. Servera tillsammans med nykokt tortellini.



SWEET POTATOE PAN

EN SÖT GRATÄNG MED LITE AVSLUTANDE HETTA. STRÖ ÖVER LITE HACKADE FÄRSKA ÖRTER INNAN SERVERING. PASSAR FINT MED ÄGGPNERAD AUBERGINE ELLER STEKT ZUCCHINI.

10 portioner

Lök, gul	150 gr	Schalottenlöksfond, Bong	2 msk	Bryn, lök, vitlök och chili i smöret. Tillsätt sötpotatis, fonderna och grädden. Koka upp och låt småputtra i ca 10 minuter på låg värme. Smaka av med salt och peppar.
Vitlöksklyfta, finhackad	20 gr	Grönsaksfond, Bong	2 msk	
Chilifrukt, röd	1 st	Emmentaler, riven, Valio Eila®	2 dl	Häll upp i bleck och strö över osten. Grädda i ca 20 minuter på 200 grader.
Smör, Valio Eila®	50 gr	Salt och svartpeppar		
Sötpotatis, strimlad	1,2 kg			
Matgrädde, Valio Eila®	6 dl			



CURRYPURJOSLAW MED STING

ETT ENKEL SIDE SOM PASSAR BRA TILL WOKADE GRÖNSAKER OCH RIS. ETT FRÄSCHT TILLBEHÖR PÅ SALLADSBUFFÉEN.

10 portioner

Äpple	150 gr	Schalottenlöksfond, Bong	1 msk
Purjolök	60 gr	Kantarellfond, Bong	1 msk
Crème Fraiche/Smetana, Valio Eila®	3 dl	Curry	2 tsk
Majonnäs	150 gr	Honung och svartpeppar	

Riv äpplet grovt och strimla purjolöken. Krama gärna saften ur äpplen för att få en fastare konsistens på din slaw. Blanda med alla övriga ingredienser.

Krydda med honung och svartpeppar.

HET GRÖN GRATÄNG

EN MÄTTANDE GRATÄNG MED EN TYDLIG SMAK AV SWEET CHILI. INGEFÄRAN BJUDER PÅ EN FRÄSCH AVSLUTNING. GARTÄNGEN PASSAR BRA ATT SERVERA TILLSAMMANS MED GRÖNA BIFFAR.

20 portioner (ett bleck)

Julienneblandning	2,5 kg	Blanda ihop alla ingredienser-na. Häll i blecket och strö över riven ost
Crème fraîche, Valio Eila®	600 gr	
Grönsaksfond, Bong	1 dl	Tillaga i ugn 175 grader i ca 20 minuter.
Sweet chilisås	300 gr	
Gratängost, Valio Eila®	300 gr	Servera Juliennegratängen tillsammans med ex. majs- och sötpotatisbiffar.
Ingefära, färsk riven	15 gr	
Salt och peppar		



COUSCOUS MED KIKÄRTOR, RUCCOLA OCH ÄPPLE

EN LÄTT COUSCOUS SALLAD FULL AV NYTTIGHETER OCH KRISP. PERFEKT FÖR DEN MEDVETNA LUNCHAREN. SERVERA MED EN KLICK FÄRSKOST TILL.

ca 30 portioner (ett bleck)

Couscous	1,25 lit	Kikärter	500 gr	COUSCOUS	DRESSING
Vatten	2,3 lit	Äpple, klyftor	500 gr		
Grönsaksbuljongpasta, Bong	30 gr	Ruccola	250 gr	Lägg couscous i ett bleck. Koka upp vatten, buljong, fond och juice. Häll över couscousgrynen och lägg på ett lock. Låt svälla i ca 15 min.	Blanda vitlök, citronsaft, olja och svartpeppar. Blanda ner dressingen i couscousen precis före servering.
Grönsaksfond, Bong	5 msk	Persilja, färsk grovhackad	1 dl		
Apelsinjuice, konc.	2 dl	Vitlöksklyftor, rivna	2 st	Skär grönsaker och äpple i bitar, blanda med couscous, ruccola och grovhackad persilja.	SERVERING
Paprika	300 g	Citron, saften	1 st		
Lök, gul	200 g	Olja	0,5 dl	Servera couscous tillsammans med en klick färskost.	
Cocktailtomater	200 g	Svartpeppar			
Sockerärter	200 g	Färskost, Valio Eila®	500 g		



CONTINENTAL FOODS

STOCKHOLM, GOTLAND & NORR
Distriktsansvarig
Monika Englund
0730 68 37 43
monika_englund@continentalfoods.eu

MELLAN SVERIGE
Distriktsansvarig
Karin Widlund
0768 49 98 18
karin_widlund@continentalfoods.eu

SYDOST SVERIGE
Distriktsansvarig & Culinary advisor
Johan Engström
0768 49 98 87
johan_engstrom@continentalfoods.eu

SYDVÄST SVERIGE
Distriktsansvarig
Tommy Andersson
0730 68 37 26
tommy_andersson@continentalfoods.eu

SÄLJCHEF & KAM ANBUD
Christian Gustafsson
0768 49 98 26
christian_gustafsson@continentalfoods.eu

CONTINENTAL FOODS SWEDEN AB
Scheelevägen 30
223 63 Lund

Konsumentkontakt 020 94 00 94
www.continentalfoodservice.se

VALIO

DALBY
Tomas Persson
Säljare Foodservice
08 725 51 91
070 303 35 66
Tomas.Persson@valio.fi

SUNDSVALL
Maud Lindvåg
Säljare Foodservice
08 725 51 57
070 303 10 46
Maud.Lindvag@valio.fi

NYNÄSHAMN
Mattias Eriksson
Säljare Foodservice
08 725 51 83
070 303 35 69
Mattias.Eriksson@valio.fi

ANBUD
Nadja Blomkvist
Säljkoordinator/Anbudsansvarig
08 725 51 94
Nadja.Blomkvist@valio.fi

VALIO SVERIGE AB
Peter Hamrin
Försäljningschef Foodservice
08 725 51 74
Mobil 070-690 88 64

Box 30065,
Lindhagensterrassen 1
104 25 Stockholm
+46 (0) 8 725 51 50
valio.se

