



GODA RÄTTER FÖR FLER GÄSTER



VALIO FOODSERVICE

EN MENY FÖR FLER. EFFEKTIVARE ÄN DU TROR MED LAKTOSFRITT.

När menyn ska fungera för många behövs rätt produkter. Med Valios laktosfria sortiment kan du laga kostnadseffektiva rätter som passar fler, sparar tid och förenklar i köket.

Enklare att laga.
Enklare att servera.
Enklare än du tror med laktosfritt.

På sidorna som följer finns goda recept som förenklar, framtagna i ett samarbete mellan vår kock Mattias Eriksson och kökschef Tobias Jäderqvist, Steningevik Konferens.



” Som kökschef på Steningevik Konferens vill jag kunna erbjuda våra gäster mat som både smakar fantastiskt och fungerar för fler.

Genom att arbeta med Valios laktosfria produkter kan vi hålla en hög kvalitet, underlätta arbetet i köket och samtidigt möta det ökade behovet av specialkost. Det är skönt att veta att vi inte behöver välja mellan smak och funktion – Valio levererar båda delarna.”

Tobias Jäderqvist
Kökschef Steningevik Konferens

FORTSATT TILLVÄXT FÖR LAKTOSFRITT

Antalet hushåll som köper laktosfritt har ökat över tid och under Q2 2025 köpte hela 82,8% av hushållen minst en laktosfri vara*.

*) YouGov/GFK MAT Jun 2025
**) Delfi Mejeri Foodservice P5 (sep-okt) 2025

Laktosfritt
+1,7%
i volym R12**
Inom foodservice

SOMMARSALLAD MED GRILLAD MAJSKYCKLING OCH DRESSING



10 PORTIONER

KYCKLING

1,5 kg majskyckling (bröstfilé)
Salt & peppar

DRESSING

100 g mandel
2,5 dl Valio laktosfri matyoghurt 10%
2,5 dl Valio laktosfri gräddfil 10%
1 dl hackad koriander
0,5 dl soja
2 st vitlöxsklyftor
4 tsk lime
2 tsk chiliflakes

SALLAD

1 st Romanesco
300 g coctailtomat
100 g ruccola
100 g lolorosso
100 g frisésallad
3 st avokado
2 knippen rädisor
1 st gurka
3 st salladslökar
3 st nektariner
50 g sockerärter
Olja, vinäger
Salt & peppar

TILLAGNING

KYCKLING

Grilla kycklingen, eller stek i ugn, tills inntertemperaturen är 70°. Salta och peppra. Tranchera kycklingen i skivor.

DRESSING

Börja med att rosta mandeln i en torr stekpanna. Låt svalna och krossa sedan mandeln i en mortel. Blanda ihop övriga ingredienser i en bunke/skål och tillsätt den krossade mandeln. Smaka av med salt och peppar.

SALLAD

Skölj sallad och grönsaker noggrant. Dela salladerna i grova buntar och lägg i en bunke. Dela Romanesco i mindre buketter och rosta i ugn på 200° (ca. 5 min) med lite salt och olja.

Dela nektarinerna och ta ur kärnorna. Skär i klyftor och rosta i ugn på 200° ca 6-8 min, eller tills gyllene.

Kvarta hälften av rädisorna och hyvla andra hälften tunt på en mandolin. Dela avokadon och ta ur kärnorna, dela varje avokado i 4 bitar. Strimla salladslökarna. Skala och hyvla gurkan på mandolin. Strimla sockerärter fint med en kniv och lägg i kallt vatten. Dela tomaterna. Blanda ihop allt och smaka av med salt och peppar samt lite vinäger och olja.

HÖGREVSGRYTA MED POTATISPURÉ



10 PORTIONER

HÖGREVSGRYTA

2 kg högrev
800 g tomatkross
2 st apelsiner
5 dl kalvfond
5 dl rödvin
300 g gul lök
300 g morötter
90 g tomatpuré
20 g vitlök
2 st lagerblad
1 st kanelstång
1/2 chili

POTATISPURÉ

1,5 kg mjölig potatis
2 dl Valio laktosfri ostcrème 23%
150 g Valio laktosfri smör 80%
1 dl Valio laktosfri matgräddde 15%
1 dl hackad libsticka
Salt & peppar

SERVERING

En klick Valio laktosfri smetana 42%
eller Valio laktosfri crème fraiche 28%

TILLAGNING

HÖGREVSGRYTA

Börja med att putsa och skär högrevet i ca 4 cm stora bitar. Bryn det i en het panna med lite olja, salta och peppra. Lägg över i en stor gryta.

Skala lök, morötter samt vitlök. Skär morötterna och löken i grova bitar. Dela en halv chilifrukt och ta ur kärnorna. Fräs grönsakerna och chilin i en panna, tillsatt riven vitlök. Lägg grönsakerna tillsammans med köttet i grytan. Fyll på med kalvfond, rödvin, tomatpuré, tomatkross, zest och juice från apelsinerna samt lagerblad och kanelstång. Fyll upp med vatten och låt sjuda ca. 2,5 timme eller tills köttet är mört. Smaka av med salt och peppar.

POTATISPURÉ

Börja med att skala potatisen, koka sedan i saltat vatten. Värm på grädden tillsammans med smöret. Pressa eller passera den kokta potatisen och blanda i gräddde, smör och ostcrème. Smaka av med salt, peppar och hackad libsticka.

Servera gärna med en klick laktosfri smetana eller crème fraiche.

BAKAD FLÄSKSIDA MED ROSTAD PUMPACRÈME



Prata gärna
med oss om
möjligheterna
med en laktosfri
meny!

10 PORTIONER

ROSTAD PUMPACRÈME

1 st butternut, ca 1000 g
1 dl Valio Viola laktosfri färskost 27%
1 dl Valio laktosfri matgrädde 15%
1 dl rapsolja
3 st vitlöksklyftor
10 g chili, urkärnad
Salt & peppar
1 st citron, zest samt lite juice

NATTBAKAD FLÄSKSIDA

2 kg orimmad fläskside
2 dl hoisin sauce
2 dl soja
1 st lime
3 msk strösocker
3 msk riven ingefära
Salt & peppar
Valio laktosfri smör 80%, till stekning

GRÖNKÅLSSALLAD

250 g grönkål
2 st granatäpplen
1 1/2 dl pumpakärnor
0,5 dl vitvinsvinäger
0,5 dl olja
Salt & peppar

TILLAGNING

ROSTAD PUMPACRÈME

Skala och kärna ur pumpan, skär ned i mindre bitar. Skala 3 vitlökar och dela. Dela och ta bort kärnorna ur en halv röd chilifrukt.

Lägg pumpa, chili och vitlök på en plåt och tillsätt rapsolja, salt och peppar. Rosta i ugnen på 220° i ca 20 minuter.

Mixa allt i en mixer och tillsätt färskost, matgrädde, citronzest samt lite citronjuice, salt och peppar. Konsistensen ska vara ganska lös, då behövs ingen sås eller sky.

NATTBAKAD FLÄSKSIDA

DAG 1:

Lägg fläsksidan samt marinaden i en plastpåse i kyl, ca 1-2h. Placera fläsksidan i en ugnssäker form och baka i ugn på 130°, tills köttet har en innetemperatur på 90°. Kyl ned.

DAG 2:

Skär fläsksidan i 130-150g bitar och stek fläsket i olja och smör.

GRÖNKÅLSSALLAD

Riv ned grönkålen i mindre bitar. Ta ur kärnorna ur granatäpplena. Rosta pumpakärnorna i en torr stekpanna. Blanda allt i en bunke och smaka av med salt, peppar, vinäger och olja.

GRÄDDSTEKT TORSKRYGG MED PAK CHOI



10 PORTIONER

GRÄDDSTEKT TORSKRYGG

1,5 kg torskrygg (kan bytas mot exempelvis kolja eller kummel)
Salt
3 dl Valio laktosfri matgrädde 15%
50g Valio laktosfri smör 80%
Salt & peppar

SÅS

3 dl Valio laktosfri matgrädde 15%,
(eller Valio laktosfri vispgrädde 38%
för en lyxigare variant!)

3 dl Valio laktosfri crème fraiche 28%
150 g Valio laktosfri smör 80%
3 st tomater
3 st salladslökar
1 dl kapris
1/2 citron, zest och juice
1/2 dl dill
1/2 dl gräslök
Salt & Peppar

PAK CHOI

5 st pak choi
En klick Valio laktosfri smör 80%

TILLAGNING

GRÄDDSTEKT TORSKRYGG

Skär torsken i ca 150 g bitar. Salta torsken och låt vila i kyl, 1 timme. Vänd torsken i matgrädde.
Stek sedan torsken i lite olja och smör tills den fått fin färg.
Baka i ugn på 60° till 45° innertemperatur.

SÅS

Värm matgrädde och crème fraiche i en kastrull.
Tillsätt tempererat smör i omgångar i såsen.

Dela och kärna ur tomaterna. Skär sedan i små tärningar.
Skölj salladslöken och skär i fina strimlor. Häll av kaprisen ifrån lagen. Skölj av citronen och ta zesten, samt pressa ur juicen. Hacka dill och gräslök. Tillsätt allt i såsen precis innan servering. Smaka av med salt och peppar.

PAK CHOI

Dela pak choi på mitten och skölj noga. Koka försiktigt i lättsaltat vatten med en klick smör.

Servera gärna med nykokt potatis eller en fräsch sallad.

FLER MÖJLIGHETER MED LAKTOSFRIA PRODUKTER FRÅN VALIO!

Se hela vårt
laktosfria sortiment
för storkök här



**LAKTOSFRI
MATGRÄDDE 15%**
10 x 1 liter
Valio art.nr 1495



**LAKTOSFRI
VISPIKERMA
VISPGRÄDDE 38%**
10 x 1 liter
Valio art.nr 1499



**LAKTOSFRITT SMÖR
NORMALSALTAT 80%**
20 x 500 g
Valio art.nr 206129



**LAKTOSFRI
GRÄDDFIL 10%**
1 x 2 kg Valio art.nr.14204
1 x 5 kg Valio art.nr 406



**LAKTOSFRI
CRÈME FRAICHE 28%**
1 x 2 kg
Valio art.nr 4134



**LAKTOSFRI
MATYOGHURT 10%**
1 x 2 kg
Valio art.nr 209563



**LAKTOSFRI
OSTCRÈME 23%**
1 x 2,5 kg
Valio art.nr 33945



**LAKTOSFRI
VIOLA FÄRSKOST 27%**
1 x 1,5 kg
Valio art.nr 33814

”Att arbeta helt laktosfritt med Valios produkter gör att vi slipper dubbelarbete och kan fokusera på att laga god mat, oavsett om det är frukost, lunch eller middag.”

Tobias Jäderqvist
Kökschef Steningevik Konferens



PRATA MED OSS PÅ VALIO OM GODA RÄTTER FÖR FLER GÄSTER!

Tillsammans med Tobias Jäderqvist, kökschef på Steningevik Konferens, har vi tagit fram goda recept som förenklar. Vi berättar gärna mer om möjligheterna att förenkla i köket med laktosfritt från Valio!



Valio Sverige AB, Box 30065, 104 25 Stockholm • Telefon 08-725 5150
konsumentkontakt.valio.se • Telefon 020-725 515
valio.se/foodservice

Med reservation för förändringar