

Genomförda aktiviteter i Offentlig gastronomi Jämtland/Härjedalen – Hösten 2017

Ytterligare en fullspäckad säsong har gått och vi går in i 2018 på vårt fjärde år.

Bagerikurser på Eldrimner: Fem stycken har genomförts på tretton deltagare/ gång från länets kommunala kök. Kurserna är förlagda i Eldrimners lokaler och leds av bageriansvarig Magnus Lanner. Dagen består av grunderna i surdegsbakning, både bröd och söta bullar. En teoretisk del ingår om olika mjölsorter och baktekniker. Nytt för i höst är även att det har genomförts en steg två i surdegsbakning för de deltagare som deltagit i grundutbildningen, så nu bakas det för fulla muggar ute i köken! Ett steg tre planeras under våren 😊

Mejericurser på Eldrimner: I höst startade kurserna Färsk ost och mjuk ost upp under ledning av Sofia Ågren som är mejeriansvarig på Torsta. Fyra kurser har erbjudits länets kockar och de har fått tillverka produkter som passar i våra skol/äldre kök. Kanske inget som görs i vardagen men en väldigt uppskattad inspiration och som ger nya kunskaper och inspiration. När vi hade våra korvkurser tidigare så var det väl ingen som trodde att vi skulle göra ett halvt ton älgkorv på vår grillturné runt om i länet så vem vet, det kanske görs camenberter för fulla muggar framöver..)

Värdskap och gröna smaker. Vår nya succéinspiration Värdskap och Gröna smaker genomfördes vid nio tillfällen med ca tio deltagare per kurstillfälle. Kursen riktar sig främst mot restaurangbiträden som är de som möter våra gäster. De har under en heldag fått tips kring hur en måltid kan göras bättre med ett aktivt värdskap. Dagen har också omfattat praktiskt matlagning i vegetariska rätter i Torstas kök och ett arbete med att minska svinn där vi är på plats i Torstas lagård för att öka förståelsen och respekten för råvaran. Väldigt trevliga och uppskattade dagar som vi hoppas fortsätta med under våren. I slutet på detta dokument följer vårt arbetsmaterial.

Grillturné på länets äldreboenden. Våra nio ambassadörskockar har rest runt på femton äldreboenden i länet och förgyllt vardagen för de äldre. Tanken med dessa grillningar är också att ge kockarna inspiration i köken men också att tillsammans med vården skapa en måltid där alla hjälps åt för att skapa ett sammanhang för arbetet kring att förbättra våra måltider på äldreboendena.

Utredningen av Jämtlands Gymnasiums skolmåltider går vidare och ska presenteras för deras styrelse under februari 2018.

Schemalagda luncher: Krokoms kommun har i dagsläget två skolor som framgångsrikt börjat med att schemalägga sina luncher och vi är glada att kunna vara ett bollplank åt dem så att fler kommuner under 2018 kopplar på detta sätt att jobba. Vi har fått mycket positiv press i media och vi hoppas detta kan bli ett genombrott under våren.

Gemensam inspirationsdag på Torsta: Den 31 oktober samlades ett hundratal kockar och chefer från Jämtland/Härjedalens offentliga gastronomi på Torsta för att ta del av intressanta föreläsare, trevliga diskussioner och god mat. En återkommande toppendag som vi arrangerar på sport- o novemberlov. Programmet bifogas i slutet av detta dokument.

Saerimner: Vi fick stolt representera de offentliga köken i juryn när Sveriges bästa mathantverk skulle koras på Copperhill i Åre i oktober

Livsmedelsverket och Stora Måltidsdagen på Berns i Stockholm: I mitten av november så fick vi på Livsmedelsverkets stora branschmässa visa upp vårt arbete med att utveckla och förbättra den offentliga gastronomin. Deltagarna fick även ta del av en föreläsning om hur vi arbetar med att införa schemalagda luncher i skolan

Enkät: Under hösten har vi skickat ut en enkät både till kockar och chefer om hur de upplever våra aktiviteter. Vi är glada över det positiva gensvaret och alla superlativer, det gör att vi får kraft att fortsätta med att på olika sätt skapa inspiration och engagemang kring professionen att jobba med offentlig gastronomi. Tack alla ni som svarat.

Riksdagsbesök och omvärldsbevakning: Under hösten har ett flertal politiker besökt oss och fått ta del av vårt arbete med att utveckla den offentliga gastronomin. Det pågår även diskussioner med att andra län ska kunna ta del av våra aktiviteter.

Samisk gastronomi: Under 2018 kommer vår samiska ambassadörskock Ann Sparrock dela med sig av sina kunskaper i de offentliga köken och redan i år har arbetet börjat med att planera var och hur det ska gå till. Premiär blir det på sjukhuset i Östersund på den samiska nationaldagen den 6 mars då Ann tar över grytorna på sjukhuset.

Johan Andersson, verksamhetsledare för Offentlig gastronomi i Jämtland/Härjedalen
2017-12-19

Offentlig Gastronomi i Jämtland/Härjedalen bjuder in till inspirationsdag på Torsta 31/10 Kom o träffa kollegor, lyssna på intressanta föreläsare och ät gott!

9.30 – 10.00

Kaffe o macka i restaurangen

”Härbakat” bröd med lokalt pålägg och kravodlat kaffe.

10.00 – 10.40

Offentlig gastronomi i Jämtland/Härjedalen, vad har hänt och vart är vi på väg?

Johan Andersson, offentlig gastronomi

Samisk gastronomi

En samisk matresa börjar snart i länet. Ann Sparrock, samisk kock och Jeanette Kråik, samisk samordnare i Bergs kommun berättar mer om detta spännande matäventyr.

10.50 – 12.00

Tillbaka till framtiden, välkomna morgondagens gäst redan idag!

Annika Unt, dietisten och kommunikatören som lyft skolmatsfrågorna till högsta nivå bla genom Skolmatens Vänner

12.00 – 13.10

Lunch och tid för mingel i Gårdsrestaurangen.

Självklart är lagården öppen för den som vill kika 😊

13.10 – 13.40

J/H ambassadörskockar berättar om BBQ- resan på länets äldreboenden

Karin Bertilsson från Åre och Ingrid Westerlund från Östersund

13.50 – 14.30

Från hatad till älskad – en skolmatsresa

Skolmatsproffset Ulrika Brunn från Livsmedelsverket ger sin syn på skolmaten

14.30 – 15.00

Gofika!

15.00 – 16.00

Att balansera med kreativitet, går det?

Möt den jämtländska konstnären Kajsa Tuva Werner ”unplugged”

www.torsta.se

Offentlig gastronomi Jämtland/Härjedalen bjuder in till en inspirationsdag i Värdskap och Gröna smaker

Värdskap – Konsten att få människor att känna sig välkomna

På ytan är vi alla olika men inuti är likheterna större än olikheterna

Värdskap är att man får något utan att behöva be om det

Värdskap är när man glömmet det man ger och kommer ihåg det man får

Värdskap är att genom sig själv få andra att känna sig värdefulla – lust och nyfikenhet att verkligen vilja möta en annan människa, ”här och nu” avgörande.

Ett ord som ligger nära värdskap är gästfrihet – att få människor vi möter att känna sig ”fria” att våga vara den hon är.

Service ger man, värdskap är man – ” i en affär förväntar man sig att det man vill ha finns = service”.

Värdskap – vilka gynnar det?

Skapar värde och gynnar många

- Gästen upplever bättre kvalitet, mervärde, framgång
- Värden känner mer glädje och mening i arbete och livet
- Verksamheten utvecklas med mer engagerade medarbetare
- Samarbetspartners, leverantörer och intressenter blir mer framgångsrika
- Samhället gynnas av ett gott värdskap och det bidrar till ökad livskvalitet

Värdskap – Tre olika scener

- **Välkomna andra** som inte har en nära relation till, att känna sig välkomna. Det är inte samma sak som att välkomna allt som människor säger eller gör (fientlighet, fördomar, konflikter).
- **Välkomna varandra**, arbetskamrater, vänner, familj. Om vi inte klarar av att välkomna varandra, lär vi heller inte kunna välkomna andra.
- **Välkomna sig själv**. Själva källan till gott värdskap är att se sitt eget värde, se att jag har något att dela med mig av. Att välkomna och respektera sin egen kropp, träna, föda och vila den, hålla den i form. Detta är saker som påverkar vårt sinne och det värdskap vi utövar. Ju mindre avstånd vi upplever mellan oss själva och andra desto bättre värdskap. Vi har alla både goda och mindre goda sidor 😊

Värdskap – Utmaningar

- **Yttre hinder**: Ovälkomnande attityd och värderingar. Bristfällig struktur, planering, hur saker o ting ska organiseras, en fråga om resurser.
- **Inre hinder**: Stress. Rädsla som får oss att sluta oss istället. Egon som tar över och vill dominera. Likgiltighet.

Det duger inte med bortförklaringar eller ursäkter för ett bristande värdskap. Med fokus på värdskapets grunder öppnas möjligheter att möta utmaningar och röja undan hinder.

Värdskap – Grunder

- **Tjänande**. Inte frivilligt agera dörrmatta.. Med tjäna menas att finnas där för någon annan. Att använda sina talanger och erfarenheter först och främst med ett genuint intresse för någon annans bästa. Ett tjänande ledarskap är att ledare i första hand

bryr sig om medarbetarnas vardag för att de i sin tur ska känna sig fria nog att tjäna i mötet med andra

- **Helhet.** Förstå det större sammanhanget. Det är gästens uppfattning av helheten som påverkar mötet med oss.
- **Ansvar.** Vi ansvarar alltid själva hur vi väljer att reagera på det som händer.
- **Omtanke.** Det är viktigt att släppa fram det mänskliga i oss själva och möta alla i första hand som medmänniskor
- **Kunskap.** Att ha god kunskap om den verksamhet vi befinner oss i och att veta varför vi gör det.
- **Dialog.** För att kunna föra dialog gäller det att lära sig lyssna. Det finns tre sätt att möta en människa. 1. Ge oss in i debatt och övertyga den andre. 2. Övertyga den andre. 3. Lyssna och försöka förstå sammanhanget och inleda en dialog. Att öppna upp för en dialog är att ta alla människor på allvar.

Värdskapets belöning

Mening – när vi gör något för andra blir det vi gör meningsfullt

Stolthet – Som vi känner när vi gör något för en annan människas bästa

Glädje – Glädje uppstår när vi gör något med passion

Framgång – Värdskap är en kraft som bidrar till att skapa värde i allt vi gör

Tacksamhet – Känslan som väcks när vi ser i någons ögon att det vi gjort spelade roll. En belöning svår att överträffa med allt guld i världen!

När jag känner att jag är värd något – vågar jag vara värd!

TÄNK EFTER

- Vad är det som gör att jag känner mig välkommen?
- Berätta om ett tillfälle när du kände dig riktigt välkommen.
- ETT BRA MÖTE: Vad hände? Hur gjorde du? Hur kändes det, vad var kicken?
- ETT MINDRE BRA MÖTE: Vad hände? Finns det några lärdomar att dra av detta möte?
- Vad vill vi att de ska tänka, känna och säga om oss?

- Hur visar sig värdskapet i vår verksamhet?
- Hur välkomnar vi varandra på vår arbetsplats? Både inom, mellan avdelningar och funktioner.
- Varför kommer våra gäster till oss, vilka behov och förväntningar har de?
- Hur skulle vi kunna bidra till att inte "Nån Annan" börjar på vår arbetsplats? (Det är inte mitt bord)
- Vad är det roligaste med mitt jobb? Vad bidrar jag med? Vad gör det meningsfullt?
- Saker jag är STOLT över:

- **Gröna tips!**

- **Lite om salladsbufféer:** En av de viktigaste sakerna är att planera sin salladsvecka, gör mycket av de sallader som håller sig längst tidigt i veckan. När ni tar in salladen efter lunch så fundera redan då o skriv en "to do" lista till nästa dag. Kanske finns något från lunchen som kan bli en god sallad dagen efter? Då är det mycket lättare att komma igång på morgonen därpå när ni kommer på jobbet. Många gör ju redan idag fantastiska bufféer, men lite tips kan inte skada.
- Sen går det alltid att skippa morötterna någon dag, jorden går inte under... Rättika, majrova, palsternacka, färska rödbetor, selleri, kålrabbi. Förvåna de små liven med någon annan rotfrukt.
-
- **Vad gäller all matlagning så lek!** Lek med tillagningar och smaksättningar. När du gör det förmedlar du även en känsla och glädje i det du serverar. Gröna rätter är perfekta att leta fram nya konsistenser där man klan blanda både råa och tex kokta lika ingredienser.
- Sist men inte minst.. mice en placen börjar inte i köket, den börjar på gården och naturen så tänk om möjligt säsong. Men tänk alltid i förväg..:)
-
-
- **Ett utgångsläge kan vara att ha tex sex olika sallader, bygg den utifrån en liten tanke som både stora som små kan stilla sin salladshunger.**
- Här kommer ett exempel:
- Rivna rotfrukter
- Hela "rena" grönsaker, tex stavar av rotfrukter, slantar, lök, broccoli- o blomkålsbuketter, majs. Det kanske finns lite frukt som håller på att bli dålig
- "Tre veckors sallad" eller pizzasallad
- Colslaw
- Marinerade kikärter/bönor
- Potatissallad eller pastasallad, majonnäsbase
- Bulgur/matvete/couscous
- Några "rena grejer" som majs o morötter, sedan några blandade sallader, pizzasallader med få grönsaker i som barnen kan se vad det är men som ändå är blandat och smaksatt...
- Sedan kommer kikärter eller bönor med valfria grönsaker o kryddat med tex sweet-chili, curry mm. Denna sallad upplevs nog konstig men vad som är viktigt är att man ändå kan se vad som är i. Värre är det med smaken eftersom de redan innan är

livrädda för vad det smakar. Men efter ett par gånger kommer de som gillar salladen att ha synpunkter på smaksättningen, kör hårt o våga krydda! ☺

- Nu kommer de "kläggiga salladerna: Potatissallad eller en colslaw är alltid poppis. Inte minst av lärarna, en gästgrupp som ofta har åsikter, och därmed påverkar de ungarnas attityd mot er smaskiga salladsbuffé.
- **Salladstips.** Alla tips är tips och inte recept och kan användas som en vägledning att komma igång själv. Vill ni ha morötter i colslawen så ha det såklart. Våga smaksätta, det uppskattas mer än vad ni tror. Och än en gång, planera er salladsbuffé i förväg, då kommer glädjen att våga mer☺
- **Colslaw**
- Riv vitkål, ta två tredjedelar majonnäs, en tredjedel fil, gräddfil eller creme-fraiche. Slå på ättika o håll på socker, blanda. Nu ska det vara rejält surt, sockret kommer att smälta efter ett tag o "söta upp". Salladen har en syrlig smak men ändå lite "fet" av majonnäsen. Bara majonnäs funkar också, då blir den ju laktosfri också. Smaksätt gärna med vitlökspulver o fransk senap
- **"Tre veckors sallad" ca 50 pers**
- Riv vitkål (3 kg), morötter (3 kg), paprika (6 st) o purjo (3 st). Koka en vinägrett av 3 dl olja, 3 dl äppelcidervinäger, 4 tsk salladskrydda eller något annat som ni tycker om. Håll den varma dressingen över salladen o ställ i kylan
- **Pizzasallad**
- Finns lika många varianter som bagare. Tänk på att inte ha för mycket olja i bara utan blanda gärna i lite vatten när ni gör en vinegrett. Kom ihåg att krydda på ganska hårt för att smakerna lakas gärna ur. En rejäl knippe färsk persilja med stjälkar o allt gör också att den lyfter. En annan rolig sak är att köpa strimlad inlagd pumpa och ha i, passar bra till vitkålen
- **Potatissallad, kläggig**
- Bostongurka, kapris, fransk senap, dragon, sweet-chili, svartpeppar, purjo, äpple, curry, paprikapulver får tillsammans med majonnäs (2/3) o gräddfil (1/3) samsas med god kokt potatis. Den här går alltid hem, glöm inte att salta bara.
- **Potatissallad, Germanstyle**
- Kör lite valfria grönsaker, tex purjo, paprika, äpple, gröna bönor o blanda med potatisen. Koka en god buljong med lite vinäger i så den blir syrlig, salta o peppra o krydda med tex salladskrydda eller någon annan favorit. Rejält med hacka persilja, slå den avsvalnade buljongen över potatishärligheten o låt de små liveen njuta!
- **Grillad sallad med matkorn**
- Skär tex zucchini, fänkål, aubergine, paprika, vitlök, champinjoner o rödlök i stora bitar o stek dem på hög temperatur eller grilla dem i en grillpanna. Koka matkorn enligt anvisningen, blanda med grönsakerna. Pressa lime eller citron över, liten skvätt olja, salt o peppar förstås. Saknar ni något så dra i det. Denna kan såklart varieras med pasta couscous mm. Men själva grejen är att värmebehandla grönsaker och sedan blanda dem i en sallad, så mycket goda smaker kommer fram o de skulle varit råa. Varför inte köra både råa och tillagade grönsaker?
- **Cous-coussallad**
- Här finns det både stora och små att köpa. Koka enligt anvisning o låt svalna. Skär i grönsaker, tex broccoli, purjo, paprika mm. Slå på lite vinäger, en skvätt olja, krydda med svartpeppar, dragon, chili salt. Ja vad ni vill egentligen, var inte för feg med kryddningen är ett tips.
- **Bulgursallad ca 100 port**

- Ta ca 8 kg krossad tomat, 2 kg chilisås, koka de tillsammans med 4 liter bulgur ca 10 minuter. Låt svalna o skär i goda valfria grönsaker. Här är det gott att ha i osttärningar eller fetaost. Glöm inte att salta o peppra
- **Bönsallad**
- Blanda kidneybönor, ananas o majs. Strimla ner lite paprika o purjo. Riv lite apelsinskal i o pressa ner apelsinsaft o krydda med tex citronpeppar o sweet-chili. Kan varieras i oändlighet.
- **Kikärtor**
- Kan användas som kidneybönor, går ju även att göra en krämig variant med majonnäs som grund. Curry, sambal, mango chutney? Prova att köra dem ganska hårt med grillkrydda o vitlök o serverar de kalla.
- **Hummus:** Mixa, tillsätt vitlök, chili, citron, spiskummin, olivolja eller solros. Smaka, smaka o rycks med till Österns lan☺
- **Gröna ärtor**
- Gör er egna lilla svenska pesto, mixa ärtor med lite olivolja, vitlök o någon ört, persilja eller dill. Rosta solros- eller pumpakärnor, viktigt att rosta dem så smakerna löses ut. Några bitar smakrik hård ost. Mixa till "bregottkonsistens", salta peppra.
- **Rostad blomkålsröra**
- Lika god på salladsbordet som pålägg på det hembakta brödet Baka av en blomkål i ugn ca 1 timme på 175 grader, mixa ihop med 4 dl vita kokta bönor, saften från en citron, ½ dl olivolja, ½ dl vatten, ½ tsk sesamolja, salt och peppar. Pesto utan nötter, till sallader, pastan eller varför inte blanda med creme fraiche och slå fisk och ugnsbaka. Den är dessutom väldigt god att ha som smaksättare i tex en svampsås/soppa.
- **Helbakad rotselleri, hel vitkål, kålrot**
- Skala, olja, salta o peppra hel rotselleri till 97 gr innertemperatur på ca 160 gr. Smakerna som nu utvecklas är milda och söta. Detta är en supersmaksättare att ha i sallader, mixa ner i grytor/såser eller i bitar tillsammans med kanske en apelsincremefraiche. Detta måste ni testa och sedan spinna vidare på hur och var den kan vara. Varm skivad med flöd rice och lite chilidressing så är det en god hel vegetarisk rätt, men det var ju sallader vi skulle hålla oss till☺!
- **Pesto utan nötter, till sallader, pastan eller varför inte blanda med creme fraiche och slå på fisk och ugnsbaka!** Rosta solros och pumpkärnor, mixa med örter, vitlök, lagrad ost och raps- eller olivolja.
-
- **Picklade grönsaker**
- Blanda en 1-2-3 lag med fänkålsfrö, stjärnanis, kanelstång, vitpepparkorn och koka ca fem minuter. Ta tex blomkål, broccoli, fänkål, morot, palsternacka, rödlök, paprika. Grönsakerna skärs i valfria storlekar och läggs råa eller så låter du dem koka med en stund i lagen.
-
- **Smått o gott**
- Egentligen är det inte något vi behöver köra jämt på buffén. Det är ju alltid trevligt med en **vinägrett**. Ta ¼ vinäger, en sked fransk senap, svartpeppar o salt. Vispa ihop o slå lite försiktigt på 2/4 olja o avsluta med ¼ vatten. Vattnet gör att den inte blir så fet utan mer smakrik. Nu är det bara att ånga på med valfria örter o kryddor!
- Har ni något viltkött så gör gärna en **blåbärsaioli**, majonnäs, blåbär, vitlök, salt o peppar. Garanterat en snackis då färgen inte ser ut som det smakar.. men väldigt gott!

- **Ketchup**, lite fräckt att servera sin egen! 1,2 kg tomater, grovt skurna 2 dl socker 2 dl vitvinsvinäger 200 g tomatpuré 2 tsk salt 1 tsk peppar 1 tsk sambal 1 tsk paprikapulver 1 tsk basilika Efter behag: curry, vitlök eller vad du känner för Koka drygt en timme och rör ofta, mixa slät efter avsvulning. Dra i lite lingon o vips så har ni en lingonketchup.
- **Böntzatziki** Gurka som är riven urkramad eller avrunnen över natten, färska pressade vitlöksklyftor, kokta mixade vita bönor och såklart yoghurt. Pressad citron salt o peppar o ni är hemma!
- **Gammalt mjukt bröd** kan ni tärna ner o steka med lite vitlök o servera som **krutonger**. Rosta solros- eller pumpafrön.
- **Finns det något av gårdagens lunch som kan bli en god sallad?** Lite karré, pasta, grönsaker o en vinäggrett, voila! Alla dessa goda sallader leder inte bara till nöjdare barn o vuxna utan också en bättre råvarukostnad eftersom "sovlet" får ibland vika undan för salladen. Dessutom klimatsmart!
- **Vegetariska biffar, tips**
- **Risottobiffar**
- 3 dl risottoris (vialone alt. arborio) 1 tärnad lök 50 g soltorkade tomater 1 msk strösocker 0,4 msk matolja 5 dl grönsaksbuljong 2 dl vitt vin 75 g riven smakrik hårdost ½ dl färsk basilika eller annan ört Salt och peppar efter smak 150 g potatismjöl 0,3 kg ströbröd Fräs riset lite lätt och håll på vinet och koka in, späd sedan med buljongen tills riset har en liten kärna. Det är viktigt att man späder buljongen allteftersom, kärleken ska komma in långsamt i riset☺. Rör i parmesan och soltorkade tomater och låt svalna. Blanda ned potatismjöl 0,5 dl, låt kallna. Forma biffar och doppa dem i ströbröd och stek härligt gyllenbruna. Detta passar även perfekt som tillbehör till kött eller fisk. Många kanske inte tror det men detta är en kioskvältare på äldreboenden.
- **Ärtbiffar**
- 250 g torkade gula ärtor, blötlagda i minst 12 timmar ½ gul lök 1 vitlöksklyfta 2 msk finhackad persilja ½ msk bakpulver, 2 ägg. Salt och peppar Mixa allt och forma biffar som du steker gyllenbruna. Denna är liksom som en äkta falafel, alltså inte kokt utan man får fram en helt annan smak när man steker dem. Denna måste ni testa
- **Grönsaksbiffar, raw**
- 400 g vita bönor kokta, 1 broccoli 1 morot 2 potatisar. 1 gul lök 1 stjälk citrongräs 1 lime, saften, 2 vitlöksklyftor 2 msk riven färsk ingefära Chilifrukt efter smak 1 dl solros/pumpakärnor. Ca ½ dl majsstärkelse Mixa allt grovt, håll över i en bunke och blanda i majsstärkelsen. Gör biffar, stek dem o strö lite vitlöksrostade pumpakärnor.
- **Grönsaksbiffar mixed**
- Börja dagen innan med detta:
- Koka broccoli- o blomkålstjälkar, rotfrukter, ärtor, bönor, kikärter, tomater i grönsaksbuljong och tex spiskummin. Alltså en massa saker som är gott att ha i en biff. Lägg även i potatis. När allt är mjukt så håll av lite av buljongen och spara den. Mixa eller mal allt, tillsätt bindmedel som ägg eller potatismjöl, späd ev med lite buljong. Smaka av smeten och tillsätt något ni gillar, tex rivet citronskal, ost, chili, det är bara fantasin som sätter stopp! Kyl ner och ta fram nästa dag och smaka igen, ni har kanske kommit på något annat kul ni kan ha i? Riv ner lite färsk zucchini eller varför inte morötter. Detta gör att det kokta och råa möts som blir jättegott i munnen. Forma biffar och panera dem i ströbröd eller bara stek dem naturella. Här kan man också göra en god limpa. Lägg plastfilm i brödformar, klä insidan med kokta

vitkålsblad eller kanske purjo. Lägg i smeten och täck med plastfilm, baka av i ånga innertemp. 80 grader. Servera med ris och en god kall örtsås, mama mia va gott!!

- **Ramenplättar**

- Knäppt men gott tillbehör till burgare istället för bröd 1 paket snabbnudlar 2 dl vetemjöl 1 tsk bakpulver 1-2 dl soja- eller havremjöl 2 msk sojasås 1 msk sesamolja 1 ½ msk rapsolja Tillaga nudlarna, bryt gärna sönder dem lätt innan kokning. Blanda vetemjöl, sojamjöl, och bakpulver i en bunke. Tillsätt hälften av mjölken och vispa till en smet. Häll i resten av mjölken, sesamolja, sojasås, rapsolja. Lägg ned nudlarna i smeten, klicka ut nudelplättar i stekpannan. Servera gärna picklade grönsaker och god vitlökssås till.

-

- **Lycka till! Hälsningar Johan Andersson Offentlig gastronomi/Torsta**

-