



PAULIG
PRO

Ett skolexempel på bra mat

Inspirerande och lättlagade
recept i elevers smak



Paulig PRO helps professionals to create flavourful, sustainable and profitable businesses.





Ett skolexempel på bra mat

Tack du som ställer tuffa krav, tar ansvar och köper in maten som serveras i skolan. Vi har gjort vår hemläxa.

I denna broschyr hittar du recept som är speciellt anpassade för skolköket och skolans ekonomi. Goda, näringsrika maträtter som sparar tid i köket och som barnen älskar. Ja, med våra hållbara och smarta produkter vågar vi faktiskt garantera en uppskattad smak varje gång. Och tack vare den goda smaken orkar barnen hålla fokus genom hela dagen. Dessutom minskar du det onödiga matsvinnet genom att servera mat som går åt.

Du frågade oss om näringsrik och god mat som ger nöjdare elever. Ett bättre arbetsflöde i köket till ett rimligt pris. Här är resultatet. Sedan kommer vi inte skvallra om du sticker emellan ett knäckebröd med vår grillkrydda. Det finns ju traditioner.

Smarta kryddblandningar med en god eftersmak

Vi har rensat bort onödigt salt, socker och tillsatser som citronsyra, jästextrakt och konstgjorda färg- och smakämnen. Vi har istället ökat upp mängden kryddor och våra kryddblandningar innehåller endast naturliga ingredienser. Det ger dig en jämn kvalitet på innehållet, med samma fina smak varje gång. Kryddblandningarna passar till många rätter. Du sparar tid och minskar svinnet.

Packade med många fördelar:



Färgkodning gör det enkelt hitta rätt



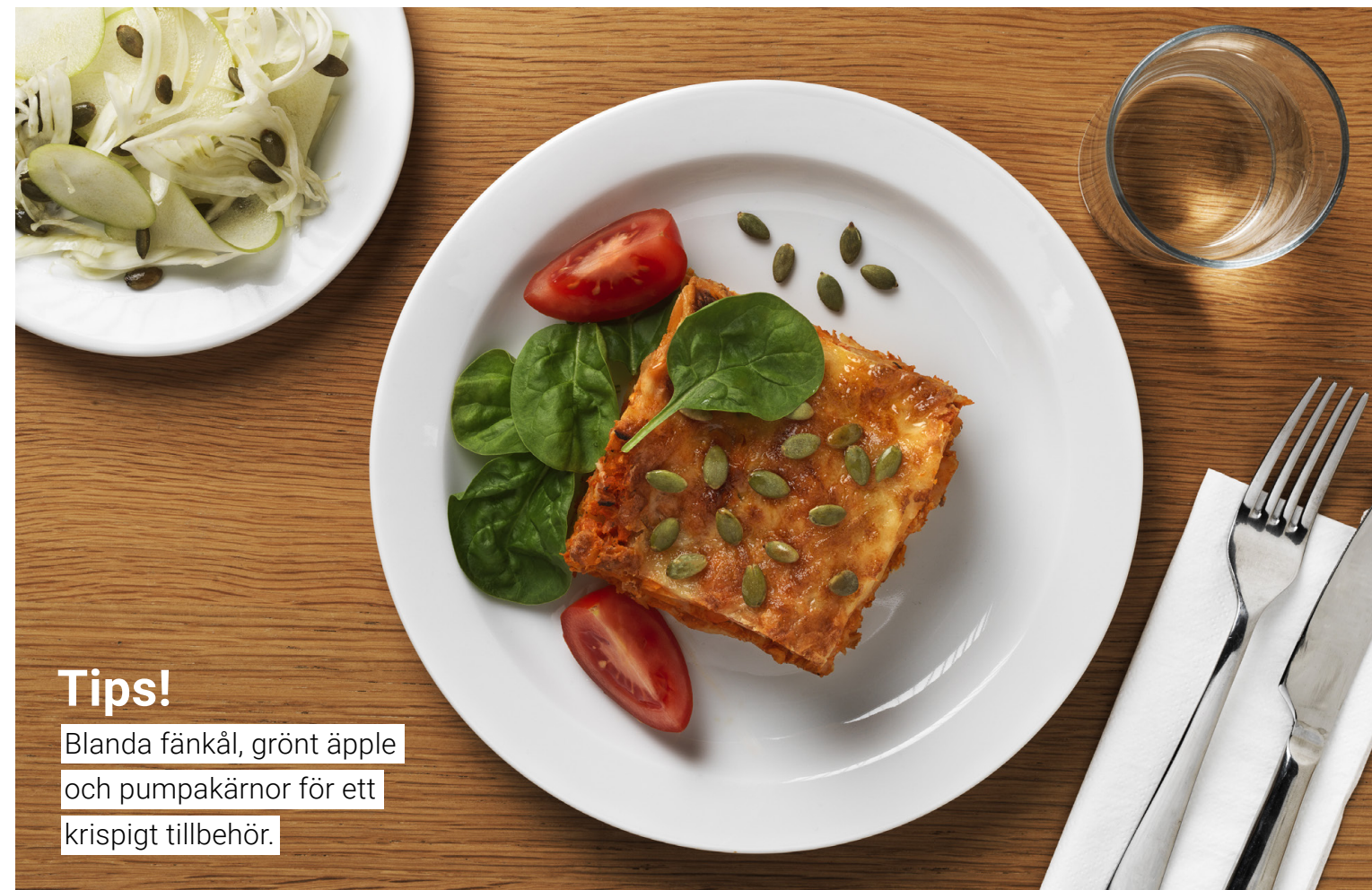
Smidigt format, enkel att förvara



Lätt att greppa och hälla ur



Sunt råmaterial, kan återvinnas



Tips!

Blanda fänkål, grönt äpple och pumpakärnor för ett krispigt tillbehör.

⌚ 40 MIN + 20 MIN PREPP | 🕒 20-25

Linslasagne

Ingredienser

100 ml olja
400 g gul lök, hackad
800 g morötter, finhackad/rivna
500 g rotselleri, finhackad/rivna
800 g linsor
15 g Santa Maria Herbes de Provence
2500 g tomater, passerade
1,5 l vatten
500 ml rött vin/matlagingsvin
1000 gram lasagneplattor
Salt

Béchamelsås

200 g smör
200 g mjöl
2 l mjölk
Salt
Peppar
300 g riven ost

Gör så här

Sätt ugnen på 220°C. Häll olja i en tjockbottnad kastrull och fräs till grönsakerna är mjuka utan att löken får färg. Tillsätt linsor och kryddmix, rör sedan samman med grönsakerna. Tillsätt passerade tomater och vatten. Låt koka ihop och förbered såsen under tiden.

Smält smör i en kastrull och vispa ner mjölet. Tillsätt mjölken lite i taget, koka upp och låt koka under fortsatt vispning 3–5 min. Smaka av med salt och peppar.

När linsåsén är ihopkokad smaka av med salt och peppar. Varva béchamelsås, lasagneplattor och linsås i en värmetålig form och avsluta med riven ost. Grädda i ugnen i ca 20 min. Servera med en god krispig sallad.



Tips!

Testa att använda olika smaksättningar på linslasagnen. Santa Maria Fajita Spice Mix ger en mer Tex Mex-inspirerad lasagne.

🕒 20 MIN + 15 MIN PREPP 🍴 20-25

Fajitakryddad blomkål

Ingredienser

3000 g blomkål delad/ skivad i mindre bitar
100 ml olja
100 g Santa Maria Fajita Spice Mix
100 g Santa Maria Crispy Bites Spice Mix

Till servering

Sallad, strimlad
Majs
Santa Maria Tortilla
Mockamole (se sid 10 för recept)
Koriander
Santa Maria Chunky Salsa Medium

Gör så här

Sätt ugnen på 200°C. Lägg blomkålen på ett bleck. Addera kryddmix samt olja och blanda runt så att mixen blir fördelad på all blomkål. Sätt in i ugnen i 15 min. Servera med sallad, mockamole, majs och salsa i tortillabröd.



Tips!

Rosta majs och smaksätt med Santa Maria Chili Explosion för att ge lite mer hetta till rätten. Testa vår nya Santa Maria Tortilla Beetroot eller Tortilla Carrot för att ge lite extra färg. Santa Maria Mini Taco Tubes ger en annan textur till måltiden.

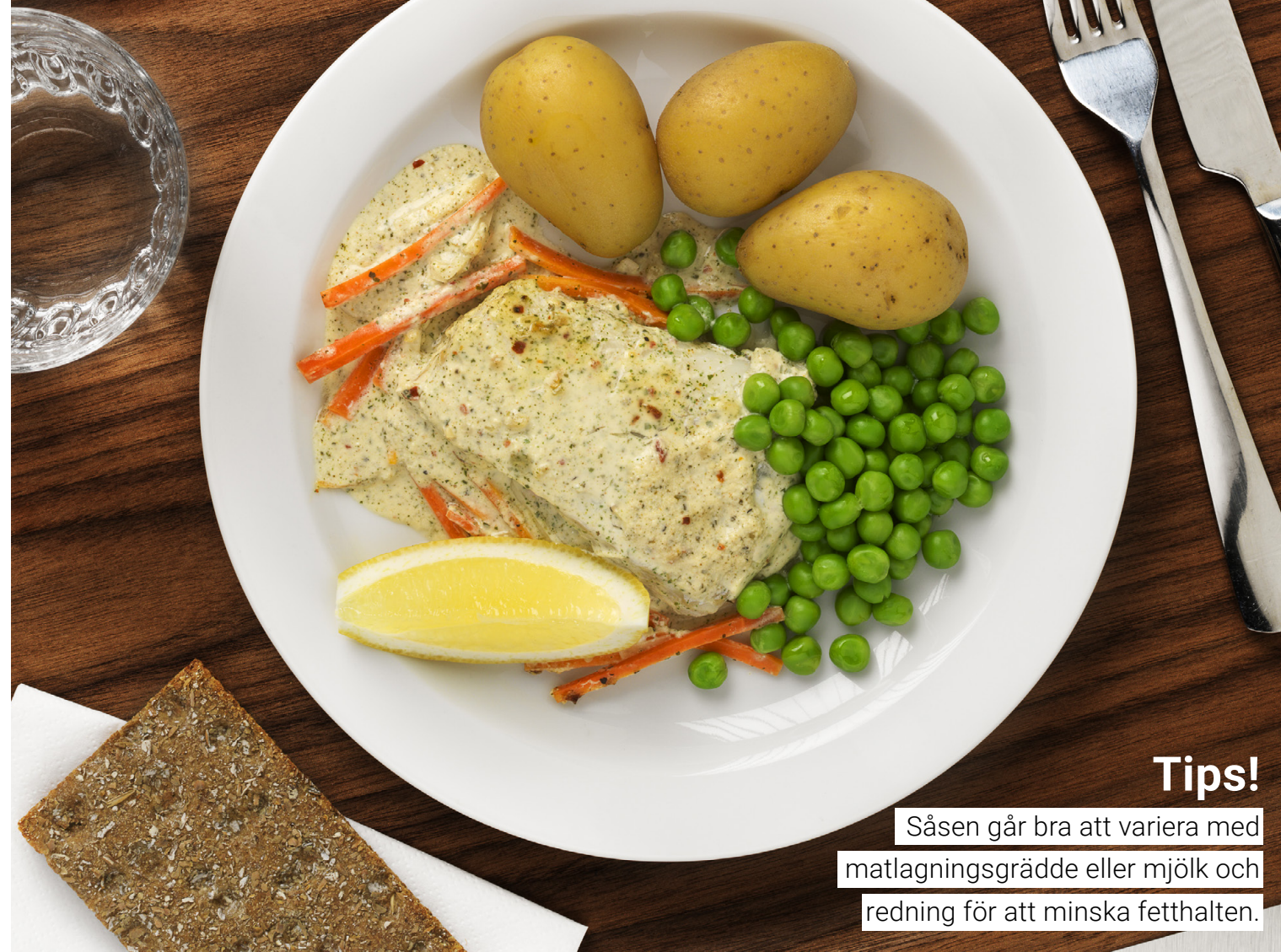


Tips!

Byt gärna ut mot andra grönsaker som rotselleri, broccoli eller sötpotatis, beroende på säsong.

Tips!

Byt ut den vita fisken mot lax – och addera broccoli för att få in mer grönsaker i rätten.



Tips!

Såsen går bra att variera med matlagningsgrädde eller mjölk och redning för att minska fetthalten.

🕒 15 MIN + 15 MIN PREPP 🍴 20-25

Fiskgratäng med chimichurri

Ingredienser

2000 g vit fisk
500 g purjolök
750 g morötter, strimlad
500 ml grädde
1,5 l crème fraiche
100 g Santa Maria Chimichurri Spice Mix
Salt

Gör så här

Sätt ugnen på 200°C. Förbered bleck med grönsaker i botten och lägg sedan över fisk. Salta fisken. Blanda ihop grädde, crème fraiche och chimichurri och häll blandningen över fisken. Sätt in i ugnen i 15 min eller tills fisken fått en gyllenbrun färg. Servera med potatis och grönsaker.

🕒 15 MIN + 15 MIN PREPP 🍴 20-25

Indisk linssoppa med sötpotatis och morot

Ingredienser

100 ml olja
1500 g sötpotatis, tärnade
1500 g morötter, tärnade
500 g gul lök
70 g Santa Maria Tandoori Spice Mix
1000 g linser
2,5 l Santa Maria Kokosmjölk
2,5 l vatten
8 st buljongtärningar
Saften från 5 lime
Salt

Gör så här

Stek grönsakerna så att de får lite yta. Addera kryddmix och linser. Häll på kokosmjölk och vatten och låt koka tills grönsakerna och linserna blivit mjuka. Smaka av med lime och salt. Mixa soppan slät.

Tips!

Testa även andra kryddmixer som Santa Maria Kerala Curry Spice Mix eller Curry Madras.



Tips!

Prova att byta ut sötpotatis mot vanlig potatis för att anpassa efter säsong.

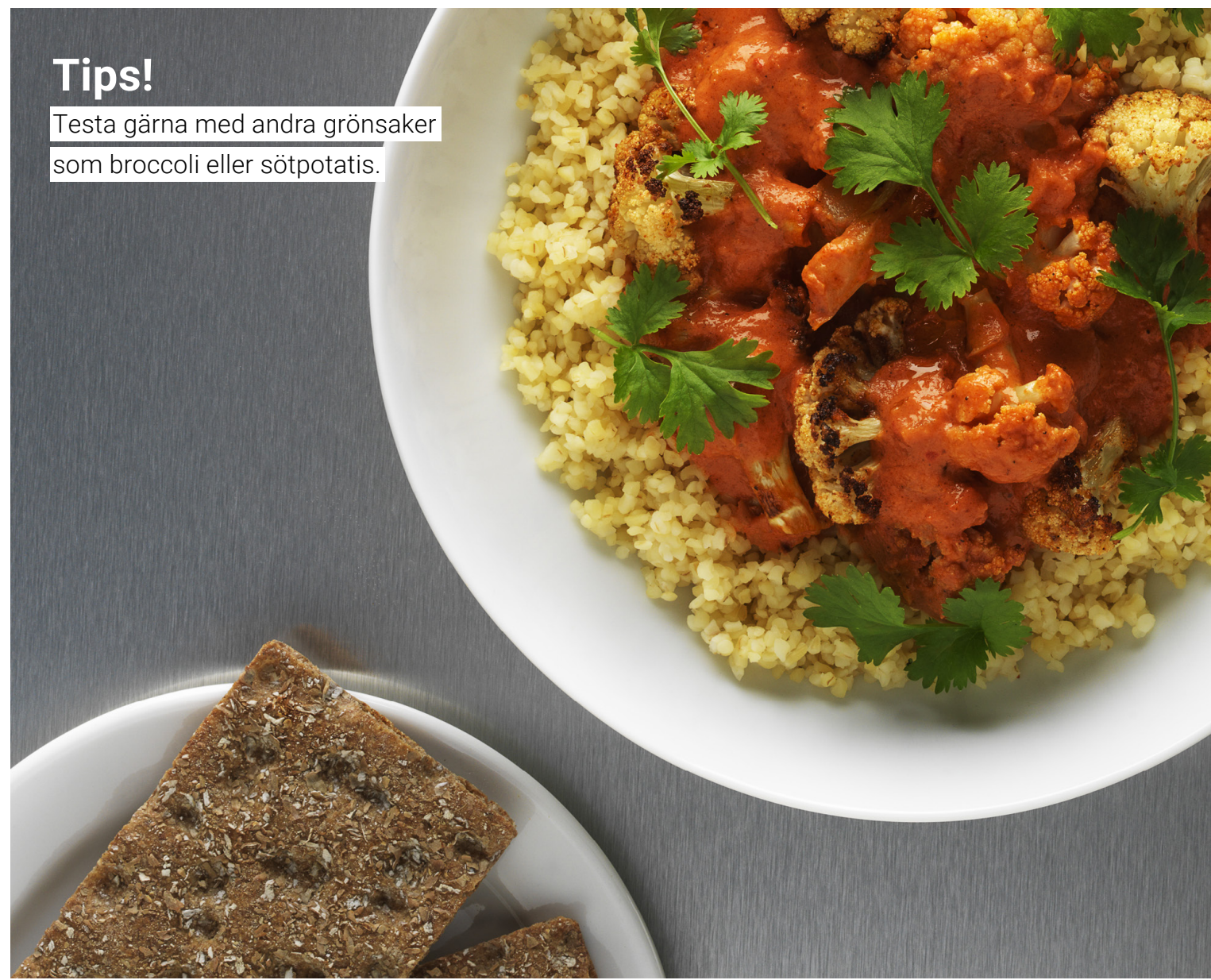


Tips!

Servera med naanbröd eller tortilla.

Tips!

Testa gärna med andra grönsaker som broccoli eller sötpotatis.



🕒 40 MIN + 15 MIN PREPP 🍴 20-25

Citrondoftande blomkålscurry

Ingredienser

2000 g blomkål, i mindre bitar
100 ml olja
400 g gul lök, hackad
3-4 tsk Santa Maria Red Hot Chili Flakes
50 ml ingefära, riven
8 st vitlöksklyftor, finhackad
120 ml tomatpuré
20 g Santa Maria Garam Masala Spice Mix
20 g Santa Maria Kerala Curry Spice Mix
2000 g passerade tomater
1 l vatten
1 l grädde
60 ml socker

Gör så här

Sätt på ugnen på 200°C. Lägg blomkålen på bleck och häll över olja. Ställ in i ugnen i 25 minuter så att blomkålen mjuknar och får färg. Stek lök, ingefära och vitlök i olja, tillsätt tomatpuré och chili flakes. Tillsätt passerade tomater, vatten och låt koka i 20 min. Häll i grädde och socker och låt det puttra några minuter. Tillsätt den rostade blomkålen och låt det koka ihop i några minuter. Servera med bulgur och sallad.

Tips!

Toppa med Santa Maria Koriander Malen.

🕒 20 MIN + 15 MIN PREPP 📺 20-25

Asiatisk kycklingbowl

Ingredienser

2 000 g kycklingfilé
160 g Santa Maria BBQ Sauce & Rub
Red Chili & Ginger
150 ml vatten
150 ml japansk soja
150 ml olja
Salt

Gurksallad

1400 g gurka, tunt skivad
2 tsk Santa Maria
Red Hot Chili Flakes
120 ml risvinäger
90 ml strösocker
20 ml sesamolja
10 g salt



Gör så här

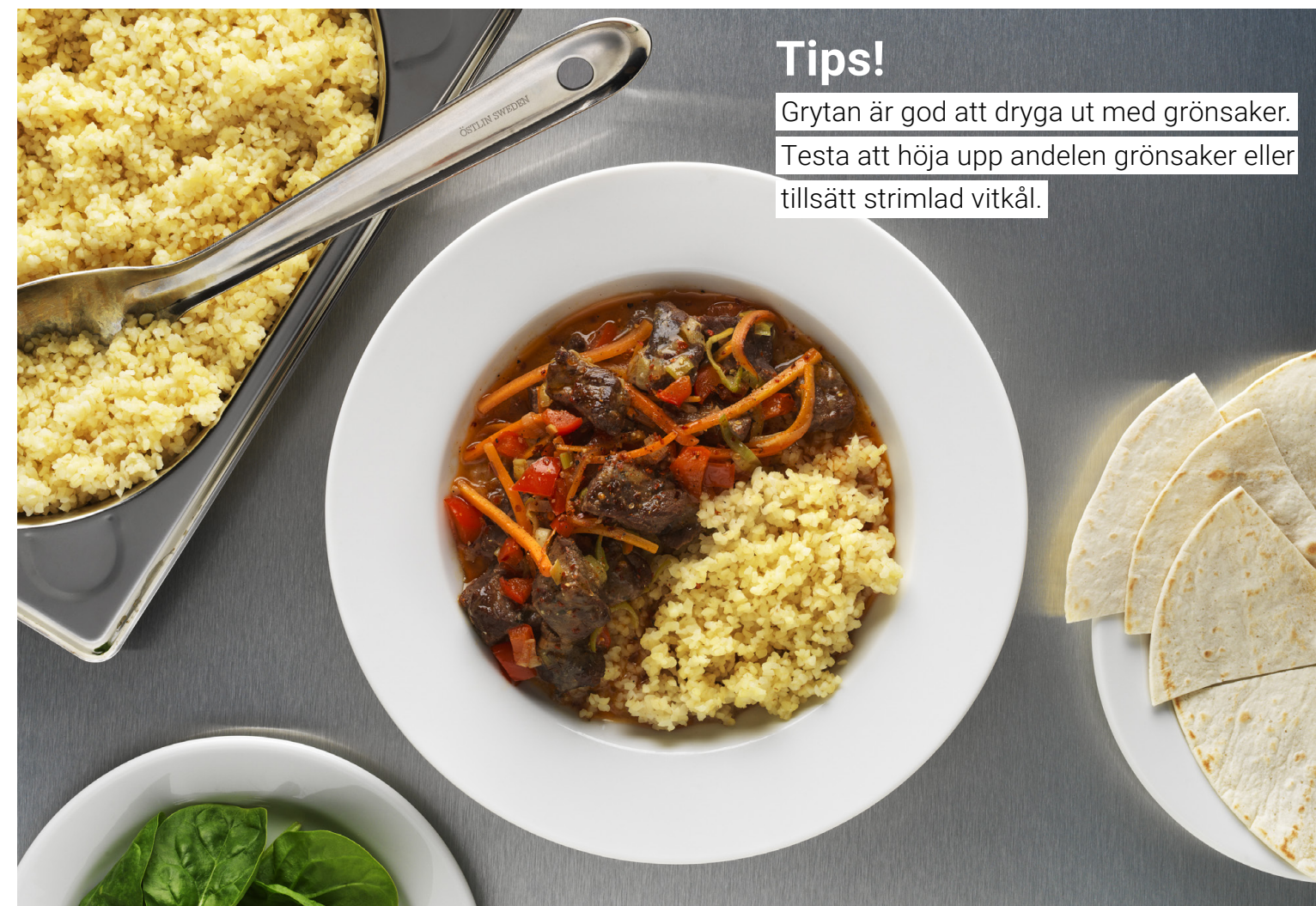
Sätt ugnen på 175°C. Blanda kryddmix, vatten och soja med kycklingfiléen. Lägg kycklingen på bleck och häll över marinaden som blir kvar. Sätt in i ugnen i 20 min. Ta ut kycklingen, dra isär och blanda med marinaden för att få den saftig. Servera med ris, gurksallad och en kall chilimayo.

Gurksallad

Rör ihop alla ingredienser i en skål och låt stå innan servering så att smakerna får komma fram.

Tips!

Blanda Santa Maria Sriracha Sauce med majonnäs och få en god chilimayo att servera som tillbehör. Det går utmärkt att använda kycklingstrimlor istället för filéer. Gott och enkelt!



Tips!

Grytan är god att dryga ut med grönsaker. Testa att höja upp andelen grönsaker eller tillsätt strimlad vitkål.



Tips!

Pickla lök eller andra grönsaker och servera som ett fräscht tillbehör.

🕒 60 MIN + 15 MIN PREPP 📺 20-25

Asiatisk nötköttsgryta

Ingredienser

2 000 g nötkött, i bitar
100 ml olja
750 g morötter, tärnad/i slantar
500 g purjolök, strimlad
800 g paprika, tärnad
140 g Santa Maria Lime Wok Spice
2 l Santa Maria Kokosmjölk
750 ml vatten
30 ml socker
Santa Maria Chilipepper Red Hot Flakes
Salt
Peppar

Gör så här

Sätt ugnen på 200°C. Tärna köttet i mindre bitar. Förbered grönsakerna. Bryn köttet med olja i en gryta så att det får färg. Stek gönsakerna på bleck i ugn ca 15 min. Lägg grönsakerna i grytan och addera kryddmixen. Häll i kokosmjölk och vatten och låt det koka tills köttet är mörkt.

Smaka av grytan med salt, peppar, socker och addera gärna Santa Maria Chili Explosion på toppen för lite extra hetta. Servera med potatis, ris, nudlar eller bulgur – och gärna Santa Maria Tortilla.



Tips!

Prova gärna med kryddmixerna Santa Maria Thai Wok eller Tom Kha Soup och testa gärna att byta ut nötköttet mot kyckling.

🕒 10 MIN + 5 MIN PREPP 🍴 20-25

Mockamole

Ingredienser

1 000 gram gröna ärtor
4 st lime, saften
200 ml olivolja
28 g Santa Maria Chimichurri Spice Mix
200 ml vatten
20g Santa Maria Koriander Malen
60 g Spenat

Gör så här

Mixa ärtor, limejuice, olja, kryddmix och tillsätt vatten tills du får en bra konsistens. Addera koriander och spenat och mixa så att det blir grovhackat. Servera som tillbehör eller på salladsbordet.



Tips!

Använd Santa Maria BBQ Sauce & Rub Mix Chimichurri för att ge mer karaktär till tzatzikin.



🕒 10 MIN + 10 MIN PREPP 🍴 20-25

Morotstzatziki

Ingredienser

1 000 g morötter, fint rivna
3-4 st vitlöksklyftor, finhackade
900 g matyoghurt
7 g Santa Maria Herbes de Provence
Salt
Peppar

Gör så här

Blanda ihop alla ingredienser. Smaka av med salt och peppar och låt stå i kylan så att smakerna sätter sig.



Tips!

Prova att toppa med Santa Maria Korinader Malen och byt ut sesamolja mot rapsolja för en sallad utan allergener.



🕒 5 MIN + 10 MIN PREPP 🍴 10

Kålsallad med inspiration från Thailand

Ingredienser

1 000 g grönkål, strimlad
1 000 g rödkål, strimlad
150 ml rapsolja
60 ml sesamolja
Saften från 3-4 lime
30 ml honung
42 g Santa Maria Thai Wok Spice Mix
Santa Maria Koriander Malen
Sesamfrön

Gör så här

Blanda ihop alla ingredienser och servera som tillbehör till salladsbordet eller till en wrap.



Från jord till bord

Kryddresan – från Santa Marias specifikationer till dig. En process med fördelen för dig att du kan alltid förvänta dig en jämn hög kvalitet och de mest smakrika upplevelserna i varje förpackning.



1. Specifikation

Specifikation från Santa Marias R&D, Inköp & Kvalitetsavdelning



2. Val av leverantör

Noggrant utvalda långsiktiga och hållbara leverantörer.



3. Hållbart jordbruk

Tillsammans med agronomerna hos leverantören.



4. Skördning

Rengöring, Sortering & Värmebehandling



5. Testning

Testning före leverans. Analyscertifikat tillsammans med leveransen.



6. Testning

Testning vid ankomst till Santa Marias kryddfabrik (Utseende, smak & analys).



7. Produktion & Packning

Produktion och packning i Santa Marias kryddfabrik.



8. Testning

Test av slutlig produkt. Analyserad & godkänd.