



Receptsamling



Precis som köket beskrivs som hjärtat i ett hem så är ProCivitas eget kök hjärtat i vår verksamhet. Vi är många som under skoltiden inte fick uppleva skolmat som nådde upp till våra förväntningar och skolmaten får generellt sett ofta kritik i Sverige. På ProCivitas i Malmö är målsättningen att skolmaten ska ge eleverna positiva upplevelser och skapa matglädje. Under ett decennium har vårt skolkök under ledning av Linus Annerfeldt skämt bort oss med fantastisk mat. Skolans kök och matsal är en naturlig samlingsplats där man möts av värme och arbetsglädje. Dagens maträtt är ett ständigt samtalsämne och elever såväl som personal talar mellan tuggorna med stolthet om ProCivitas skolrestaurang.

Jimmy Rosengren
Rektor



Som kökschef på ProCivitas Malmö sedan över tio år tillbaka så har det alltid varit ett nöje och en utmaning att sträva mot att ligga på samma höga nivå som skolan i övrigt. Tillsammans med mina underbara medarbetare i köket så känner jag att vi lyckats skapa någonting faktiskt rätt unikt i vår skolköksmiljö.

Efter många års förfrågan om en ProCivitas kokbok så har vi äntligen ett tryckt exemplar. En liten receptsamling på några återkommande recept som jag har valt ut. Ett recept för hemmabruk och ett recept hur vi tillagar dem på skolan. Det är kul att jämföra mängderna i recepten.

Linus Annerfeldt
Kökschef

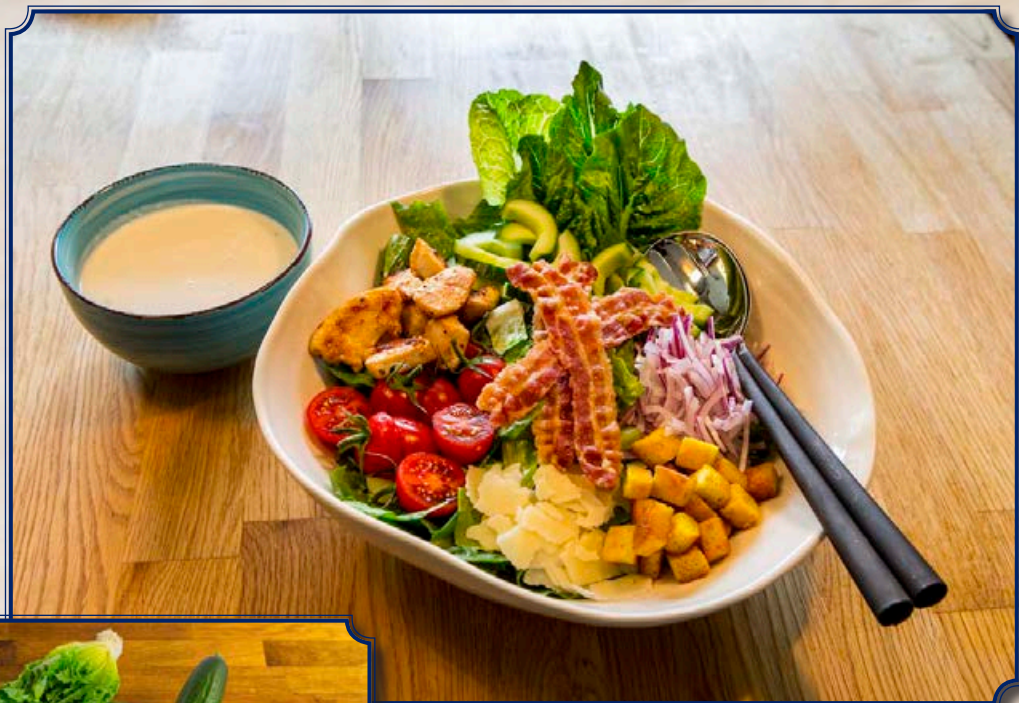




Caesarsallad

Så som vi anrättar salladen på ProCivitas och ett recept för hemmabruk

En mycket populär och återkommande rätt som serveras med glass och chokladsås till efterrätt.



600 personer

Parmesanflakes	10 kg
Romansallad strimlad	24 kg
Salladskyckling	65 st (kryddad serveras)
Bacon stekt	25 kg
Cocktailtomater	20 kg
Gurka urkärnad	28 kg
Rödlök	8 kg
Formfranska	15 bleck (för krutongerna)

Dressing 20 l

Sardeller	250 gr
Majonnäs	13 l (ca 90 äggulor, 13 l olja)
Parmaflakes	2 kg
Dijonsenap	½ l
Pressad citron	
Vatten	ca 3-4 l
Olivolja	ca ½ liter
Salt och peppar	
Mixa tills den är slät	

Krutonger

Formfranska	15st limpor
Såsbas	4 liter
Solovitlök	15 st
Gurkmeja	3-5 msk
Salt	

Glass med chokladsås

Åseglass 23 x 5l
Chokladsås: 3l grädde, 3l socker, 3l kakao, salt.
Koka upp.

4 personer

Parmesan	60 gr
Romansallad	1 salladshuvud
Kycklingfilé	500 gr
Bacon stekt	1 paket (140 gr)
Cocktailtomater	200 gr
Gurka urkärnad	1/2 st
Rödlök	1 st
Formfranska	3 skivor (för krutongerna)

Dressing

Sardeller	3 st
Majonnäs	2 dl
Parmesan	4 msk finriven
Dijonsenap	1 tsk
Citronsaft	1 msk
Vatten	1 msk
Olivolja	2 msk
Salt och peppar	
Mixa tills den är slät	

Krutonger

Formfranska	3 skivor
Smör	1-2 msk
Vitlök	1 klyfta
Gurkmeja	2-3 krm
Salt	

Börja med att skära brödet i centimeterstora tärningar, rosta dem 10 min i ugnen på 150°. Under tiden, smält smör och pressa i vitlöken, gurkmeja och salt. Blanda vitlökssmöret med krutongerna och rosta ytterligare 10min.



Saffransdoftande fiskgryta

Så som vi anrättar grytan på ProCivitas och ett recept för hemmabruk



600 personer

Fiskfilé, torsk eller kolja	60 kg
Morot	7 kg
Purjolök	5 kg
Blekselleri	4 kg
Smör	½ kg
Vitt vin	12 l
Saffran	25 paket á 0,5 g
Fiskbuljongpulver	3-4 dl
Röd paprika	5 kg
Grön paprika	5 kg
Paprika-chili crème fraiche	10 l
Blåmusslor	5 kg
Räkor, skalade	6-7 kg

Citronaioli

Majonnäs	10 liter
Vitlök	4-5 styck
Dijonsenap	½-1 dl
Persilja, hackad	
Citron, pressad	

5-6 personer

Fiskfilé, torsk eller kolja	600 g
Morot	1 st
Purjolök	1 liten
Blekselleri	3 stjälkar
Smör	
Torr cider	2 dl
Saffran 1 paket	0,5 g
Fiskbuljongtärning	
Röd paprika	1 styck
Grön paprika	1 styck
Paprika-chili crème fraiche	2 dl
Blåmusslor med skal, förkokta	200 g
Räkor, skalade	150 g

Citronaioli

Majonnäs	1 dl
Vitlök	1-2 klyftor
Dijonsenap	½-1 tsk
Persilja, hackad	
Citron, pressad	



Finstrimla morot, purjolök och selleri. Fräs det i smör i en gryta. Tillsätt cider, saffran och smulad buljongtärning. Låt koka ca 10 min. Skär fisken i mindre bitar. Kärna ur och strimla paprikorna. Lägg ner fisk och paprika i grytan och tillsätt crème fraiche. Låt koka cirka 5 min. Lägg i musslor och räkor, låt dem bli genomvarma. Smaka av med salt och peppar. Servera med jasminris och citronaioli.



Cecilias köttsockpa

Så som vi anrättar soppan på ProCivitas och ett recept för hemmabruk

Till denna soppa serverar vi en pannacotta och ett morotsbröd.



600 personer

Potatis 15 kg
Morötter 10 kg
Purjolök 5 kg
Rotselleri 8 kg
Kålrot 8 kg
Palsternacka 8 kg
Köttbuljong ca 1 kg
Blandfärs 27 kg
Tomatpuré
Soja
Vitlök
Salt och peppar

4 personer

Potatis 4-5 styck
Morötter 1 liten
Purjolök ½
Selleri ½
Kålrot ½
Palsternackor 2 styck
Köttbuljonger 2 styck
Blandfärs 200-300 g
Tomatpuré
Soja
Vitlök
Salt och peppar



Skala rotfrukterna och skär i lagom stora bitar.

Hacka en välsköld purjolök.

Lägg allt i en stor kastrull och slå över 1 l vatten och låt koka upp.

Lägg i köttbuljongen och koka till grönsakerna är mjuka.

Bryn färsen, krydda med salt och peppar, häll köttet i grönsakskastrullen.

Tillsätt tomatpurén, sojan, vitlöken och smaka av med salt och peppar.



Pannacotta

Vispgrädde 5 dl
Gelatinblad 3 st
Socker $\frac{1}{2}$ dl
Vaniljsocker 1 tsk



Blötlägg gelatinbladen.
Koka upp grädden och tillsätt socker,
vaniljsocker och gelatinbladen.

Låt svalna något och häll upp i glas
(ev. med bär eller frukt i botten).

Garnera med hallon, blåbär, physalis
och riven vit choklad.

Meretsbröd

Mitt grundrecept på matbröd:

Matolja eller olivolja	3 msk
Vatten	1,1 liter vatten, 37°
Vetemjöl special	1 paket (2kg)
Jäst	2 paket
Salt	1 msk



Börja med att smula jästen i en bunke och rör ut i vatten, salt och olja.

Tillsätt vetemjölet. Degen ska vara ganska fast och den ska bearbetas i minst 10 min tills den blir riktigt elastisk. Nu är det bara fantasin som sätter gränser.

Vill du göra ett bröd med saltorkade tomater och basilika så tar du i det eller kanske solrosfrön, spenat och morot. De är ett par av mina personliga favoriter.

Forma till fyra limpor, pensla med uppvispat ägg, sen gäller samma sak här med fantasin. En variant är att strö lite solrosfrö och flingsalt på och tryck till med handflatan så det fastnar. Låt jäsa tills limporna är så stora som du tänkt dig och fjädrar tillbaka lite lätt när du trycker med pekfingeret på dem. Det tar mellan ca 30 min och en timme beroende på rumstemperatur. Sätt in i varm ugn ca 190 grader i ungefär 25-30 min och låt svalna på galler (strö eventuellt över lite paprikapulver efter grädningen för färgens skull).

OBS, täck inte bröden då blir skorpan mjuk.

Basilikaolja & Balsamicokräm



Basilikaolja

600 personer

Basilika 1 kg
Vitlök 400 gr
Rapsolja 5 l
Olivolja 4 dl
Vegeta 2 msk
Flingsalt 2-3 msk

4-6 personer

½ krukla
2 klyftor
1 dl
2 tsk
½ tsk
½ tsk

Mixa basilikan och vitlöken med hälften av oljan, tillsätt resten av oljan och smaka av med salt och vegeta.

Balsamicokräm

600 personer

Balsamvinäger 1 l
Socker 1 kg
Rapsolja 2 msk
Coloritsoja till önskad färg

4-6 personer

½ dl
½ dl
½ tsk

Koka upp och låt puttra tills ca 2/3 återstår, låt svalna och späd eventuellt med balsamvinäger om krämen är för tjock.

Gi-knäcke & Tryffelsmör



GI-knäcke 2 st plåtar

Majsmjöl	2 dl
Solrosfrö	½ dl
Linfrö	½ dl
Pumpافرö	½ dl
Sesamfrö	½ dl
Rapsolja	½ dl
Kokande vatten	2 ½ dl
Flingsalt	

Sätt ugnen på 150 grader

Blanda de torra ingredienserna med oljan och slå över det kokande vattnet och rör om. Dela upp smeten på två plåtar med bakplåtspapper och lägg ett ovanpå för att lättare kunna platta till smeten. Tryck med handflatan så tunt du kan, ju tunnare desto bättre. Smula flingsalt ovanpå och sätt in i ugnen på 150 grader i ca 35-50 minuter. Titta till de ofta, de skall ha fått lite färg och vara knapriga. Låt svalna på galler.

Tryffelsmör

Bregott
Tryffelolja
Örtsalt

Vispa rumsvarm Bregott med lite tryffelolja (obs! var väldigt försiktig och tillsätt lite i taget) och smaka av med örtsalt. Smak och tycke avgör mängderna.



För den nyttige

Pro Civitas fröbullar

Extremt nyttiga bullar för den som är kostmedveten

24 bullar

Havregryn	2 l
Linfrö	½ dl
Pumpافرö	1 dl
Solrosفرö	½ dl
Salt	1 tsk
Bakpulver	4 tsk
Keso	6 dl
Ägg	10 st
Lättmjölk	5 dl

Tips!
Ta i lite russin eller
torkade tranbär för att
göra bullarna godare

Sätt ugnen på 185°. Blanda de torra ingredienserna med keso, ägg och lättmjölken. Sleva upp den något lösa smeten på 2 plåtar med bakplåtspapper. Strö flingsalt och solrosفرö över. Platta ut bullarna till ca. 1-1,5 cm. Grädda i ugnen 15-20 min. Ta ut och låt svalna på galler.

