

A close-up photograph of a rustic wooden bowl brimming with small, round, light-yellow potatoes. The potatoes are piled high, with some showing small brown spots. The bowl has a natural wood grain and some greenish stains. The background is softly blurred, showing hints of red and green.

mera
POTATIS!

Recept och inspiration för storhushåll

förord



Potatis är en viktig del i vår svenska matkultur. Under årens lopp förändras våra matvanor. Pasta, ris och olika varianter av gryn har på senare år tagit mer plats på våra matsedlar. Det är trevligt med variation och att vi har möjlighet att servera våra matgäster en mångfald av livsmedel. Att välja mer potatis är ett smart val med tanke på miljö, hälsa och smak. Vi hoppas att kommande generationer ska upptäcka potatisens fantastiska smaker och möjligheter.

Vi är oerhört glada och inspirerade av att ha fått uppdraget, att göra denna bok, från LRF genom branschorganisationen Svensk Potatis. För oss knyter den samman 20 år av gemensamt potatisintresse. Det började vid Göteborgs universitet med projektet "Potatiskokning i storhushåll" och tester av optimala temperaturer för kokning av potatis. Vägarna skildes, men intresset fanns kvar och nu finns resultatet i denna bok.

Med dessa recept vill vi sprida kunskapen om tillagning av potatis i stor skala och inspirera till ökad användning av detta fantastiska livsmedel. Denna bok riktar sig till alla som lagar potatis till många, framförallt till skolrestauranger, men förhoppningen är att våra recept också kommer att användas av andra.

Recepten är provlagade av fem skolrestauranger i Ystad, Falköping, Mjölby och Huddinge. Tillagningen har varierat mellan 100 och 900 portioner. Kökspersonal och elever har lämnat ovärderlig hjälp i form av svarsenkäter för tillagning och smak. Framför allt har kommentarerna från elever haft stor betydelse för resultatet. Kokt potatis och krämig potatissoppa, tätt följt av wasabikryddat potatismos och potatis-pytt var de rätter som kom i topp på elevernas lista.

Komplettera rätterna i denna bok med tillbehör från salladsbordet, bröd, dryck och eventuell en kött- eller fiskrätt. Vi vill inspirera till läckra potatisrätter och enkel tillagning för att mer potatis ska finnas på menyerna. Utnyttja potatisens egenskaper och tillaga den på bästa sätt. Låt era gäster njuta av nykokt smakrik potatis av olika sorter.

Vi önskar er lycka till med att lyfta potatisen till nya gastronomiska höjder.

På uppdrag av LRF genom
branschorganisationen Svensk Potatis,
Eleonor Schütt och Margareta Andersson

LANTBRUKARNAS RIKSFÖRBUND
www.lrf.se

**BRANSCHORGANISATIONEN
SVENSK POTATIS**
Lars Elofson, ordförande
lars.elifson@bjarenet.com
076-808 64 94
www.merpotatis.nu
www.svenskpotatis.se

RECEPTMAKARE
Eleonor Schütt
Hushållningsällskapet Väst
0521-72 55 62
eleonor.schutt@hush.se
www.hush.se/vast
Margareta Andersson
Fomaco Mat Hälsa Livsstil AB
070-632 62 23
ma@fomaco.se
www.fomaco.se

GRAFISK FORM
Kom Design AB
www.komdesign.se

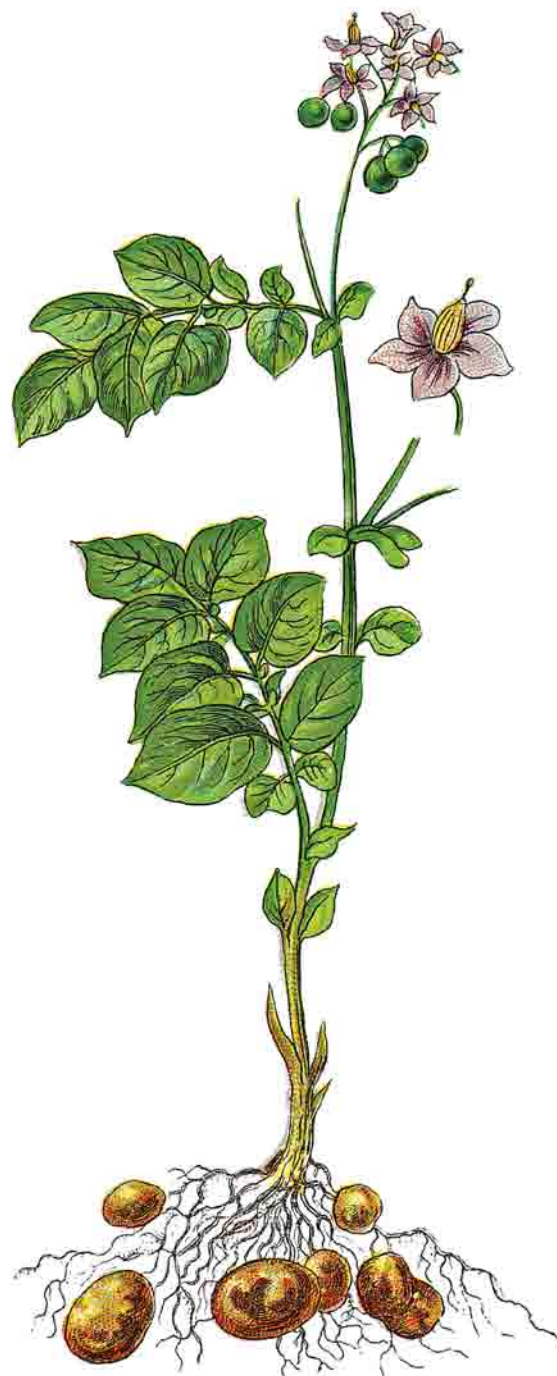
TRYCKERI
Prinfo Vårgårda
www.prinfovargarda.se

FOTOGRAF
Björn Tesch
www.bjorntesch.se

OMSLAGSBILD
Staffan Andersson

UTRUSTNING
Patina AB
www.patina.se

© Branschorganisationen Svensk Potatis 2010



innehåll

förädla, smaka, njut 4

koka

Koka potatis i storhushåll 6
Krämig potatissoppa 7
Smakrikt potatismos 8–9
Krämig dillpototto 10

ugnsbaka

Bakad potatis 12
Potatis- & tomatlasagne 13
Potatisfrittata 14
Potatispaté med basilika & mozzarella 15

krydda, smaka, upplev 16

ugnssteka

Potatispizza 18
Rostad örtig potatis 19
Potatis-pytt 20

kylt

Mustig potatis- & tomatsallad 22
Potatissallad "Cross over" 23
Medelhavsinpirerad potatissallad 24
Honungs- & senapsmarinerad potatissallad 25

säsonger, smaker, favoriter 26

smart, tryggt, värdefullt 27

Mera potatis 27



förädla, smaka, njut...



Stärkelsehalten i potatis kan variera beroende på var i landet som potatisen är odlad, vilken sort man använder och hur väderförhållandena är under odlingsperioden. Därför kan resultatet vid tillagning av maträtterna variera under året.



Köpa Kräv av leverantören att få veta vilken sort som finns att tillgå. Köp inte "potatisen i säcken" utan bestäm själv vilken sort som passar till maträtten och beställ den. Beställ Sava, Folva, Fontane m.m. i stället för "fast" eller "mjölig". Alla potatissorter har unika egenskaper och kan inte klassificeras så grovt som i "fasta" och "mjöliga". En fast potatis kan också ge ett gott potatismos. Skriv gärna sortnamnet på menyn.



Smaka Gör ett test! Köp fem till tio olika sorter och koka enligt beskrivningen på sidan 6. Smaka potatisen nykokt och jämför skillnaderna i utseende, konsistens och smak. Varmhåll potatisen i en halvtimme och notera vilka smak- och konsistensförändringar som har skett på denna korta tid.



Koka Kokt potatis ska serveras så nytillagad som möjligt, då smakar den bäst. Koka potatisen tills den är precis klar. För lång koktid och varmhållning gör potatisen seg, klistrig och skinnig. Använd storlekssorterad potatis och termometer vid kokningen. Då är chansen att få god potatis stor. Läs mer i tillagningsanvisningarna på sidan 6.



Mosa King Edward är en vanlig potatissort vid tillagning av mos. Sorter som Folva och Fontane ger också gott mos. Om potatisen innehåller hög stärkelsehalt (sorter som går under benämningen "fast") blir moset fortare segt. Var därför observant vid vispningen och låt den inte ta för lång tid. Variera moset med olika kryddor och smaker som också ger färg. Servera gärna flera sorters smaksatt mos vid varje tillfälle.

Baka Stora potatisar av t.ex. Fontane, Sava eller King Edward är utmärkta att baka i ugn. Använd termometer för att få ett perfekt resultat. Rätter som paté, frittata m.m. kan med fördel tillagas vid lite lägre ugnstemperatur.

Steka Potatis stekt på stekbord ger en fin stekyta. Att steka i ugn är ett utmärkt sätt att få smak och färg som många gillar. Dessutom är det lättare att hålla fetthalten på en rimlig nivå. En hög ugnstemperatur ger en krispig yta. Ett tips är att använda bleck med speciell beläggning avsedd för att ge stekyta.

Tärna, strimla, klyfta, skiva Använd olika former på potatisen till salladerna. Variera salladerna genom att skära juliennestrimler och ånga i några minuter före marinerings. Prova gärna att servera salladen direkt, nytillagad med marinaden hälld över den heta potatisen.



Elevkommentar från Huddinge

Koka potatis till många

"God, ångande potatis med färskt smör är en anrättning som ensamt skulle kunna höja en middag till rangen av förträfflighet."

Kok-konsten som vetenskap och konst, Charles Emil Hagdahl, 1878–1879

- Se till att få storlekssorterad potatis, så att alla blir klara samtidigt.
- Ställ in potatisen i uppvärmd ugn i ånga eller sänk ner potatisen i kokande vatten i kokeriet.
- Det är viktigt att alltid ställa in potatisen i varm ugn eller sänka ner den i kokande vatten. Potatisen måste snabbt komma upp i temperatur för att få en bra konsistens.
- Låt potatisen koka tills den håller innertemperaturen 96°C. Ta temperaturen på första koket per leverans och kontrollera tiden. Utgå från den tiden vid fortsatt kokning, om samma potatisstorlek används.
- Ånga av potatisen innan lock läggs på. Detta är viktigt, annars fortsätter potatisen att koka!
- Varmhåll helst inte potatisen mer än 30 minuter, med tanke på smak och näringsinnehåll.
- Koka alltid potatis i omgångar och med termometer för bästa resultat.

Potatis blir klistrig, seg och skinnig om den kokas för länge. Det blir samma resultat som när du låter en kräm avredd med potatismjöl koka för länge. Centrumtemperaturen i potatisen bör aldrig gå över 96°C. En del sorter är klara vid lägre temperaturer, detta gäller speciellt färskpotatis. I uppvärmd ugn och med ånga tar en kokomgång 25–30 minuter.



Krämig potatissoppa

INGREDIENSER

	10 p	100 p
Potatis, skalad, 2 mm skivad, välj t.ex. Fontane, Folva eller Faxe	850 g	8 ½ kg
Gul lök, skivad	200 g	2 kg
Rapsolja	2 msk	3 dl
Vatten	7–10 dl	7–10 l
Spenat, hackad	300 g	3 kg
Broccoli, små buketter	100 g	1 kg
Grönsaksbuljong, pulver	2 msk	3 dl
Mjölk	2 dl	2 l
Matlagingsgrädde	1 dl	1 l
Salt	2 tsk	1 dl
Tabasco	2 krm	1 ½ msk

NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION

Energi 140 kcal/600 kJ **Protein** 4 g **Fett** 6 g **Kolhydrater** 17 g

1. Fräs potatis och lök i rapsolja med eventuell omrörare monterad.
2. Tillsätt buljong och låt koka ca 15 minuter.
3. Vispa eller mixa soppan lätt.
4. Tillsätt mjölk, grädde och spenat.
5. Smaka av med salt och tabasco.
6. Tillsätt broccolibuketter och låt soppan koka upp.



Gör gärna denna soppa på mandelpotatis!
Om soppans konsistens varierar kan
det bero på potatisens stärkelseinnehåll.
Späd till önskad konsistens.



Smakrikt potatismos

INGREDIENSER

Potatis, skalad, välj t.ex. Fontane eller Faxe, men prova gärna också Folva som ger ett vackert mos

Mjölk, mängden beroende på potatissort

Salt

Vitpeppar

Vid smaksättning med wasabi och mango chutney, utesluts vitpeppar

NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION

Energi 180 kcal/750 kJ **Protein** 5 g **Fett** 2 g **Kolhydrater** 34 g

Variera smaken

Wasabikryddat mos

Wasabi

Potatis- & sellerimos

Rotselleri

Kokas i bitar tillsammans med potatis

Gyllene mos

Mango chutney

Tabasco

Gurkmeja

Kryddigt mos

Gräslök, finhackad

Muskotnöt, malen

Spiskummin, malen

Chilipulver, malen

Gröna oliver, hackade

10 p

100 p

2 kg

20 kg

4–5 dl

4–5 l

2–3 tsk

1 ½ dl

1 krm

2 tsk

1 msk

1 ½ dl

500 g

5 kg

140 g

1,4 kg

1 tsk

½ dl

1 tsk

½ dl

25 g

250 g

2 krm

1 ½ msk

2 krm

1 ½ msk

1 ½ tsk

¾ dl

2 dl/100 g

1 kg

TILLAGNING I GRYTA

1. Sätt i grytans omrörare.
2. Lägg i skalad hel potatis. Bäst är att lägga potatisen i kokande vatten, men vid kokning i stor gryta är risken att bränna sig för stor. Därför väljer vi att börja med att lägga potatisen i grytan.
3. Häll vatten i grytan så att det precis täcker potatisen.
4. Sätt grytan på högsta effekt tills vattnet kommit upp i kok.
5. Sänk grytans temperatur till 100°C eller medeleffekt. Koka potatisen mjuk tills innetemperaturen är 96°C.
6. Häll av vattnet och sänk grytans temperatur till ca 75°C eller låg effekt.
7. Sätt igång omrörarens program för mosberedning och kör tills potatisen mosat sig.
8. Tillsätt mjölk, salt och peppar.
9. Vispa moset luftigt.
10. Krydda med något av alternativen (selleri kokas tillsammans med potatisen) och smaka av.

TILLAGNING I KOKERI

1. Koka upp vattnet i kokeriet och sänk ner potatisen.
2. Koka potatisen mjuk tills innetemperaturen är 96°C.
3. Ta upp potatisen och låt vattnet rinna av.
4. Häll potatisen i en blandare med vispverktyg och kör tills potatisen mosat sig.
5. Tillsätt mjölk, salt och peppar.
6. Vispa moset luftigt.
7. Krydda med något av alternativen (selleri kokas tillsammans med potatisen) och smaka av.



Vi har valt att göra moset utan extra tillsats av matfett. Mjölakens fett är tillräckligt för att få rätt konsistens. Förhöj smaken med extra örter och andra kryddor.

Krämig dillpototto



INGREDIENSER

10 p

100 p

Potatis, skalad och tärnad,
välj Fontane eller Faxe

1 ½ kg

15 kg

Gul lök, fint hackad

150 g

1 ½ kg

Rapsolja

1 msk

1 ½ dl

Vitvinsvinäger

4 msk

6 dl

Vatten

5 dl

5 l

Grönsaksfond

1 dl

1 l

Ostkräm, 15 % fett

400 g

4 kg

Salt

1 tsk

½ dl

Dill, hackad färsk

30 g

300 g

NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION

Energi 230 kcal/940 kJ **Protein** 8 g **Fett** 8 g **Kolhydrater** 29 g

1. Fräs löken i rapsolja i en gryta med eventuell omrörare monterad.
2. Häll i potatisen.
3. Tillsätt vitvinsvinäger, vatten samt fond i grytan och koka upp.
4. Sjud tills potatisen känns mjuk.
5. Blanda ner ostkräm och koka upp.
6. Tillsätt dill och smaka av.

Prova pototto i stället för risotto! Den mjuka konsistensen får vi av ostkräm. Det går också att få en bra konsistens av matlagingsgrädde och riven smakrik ost. Servera gärna rökt makrill eller lax till.



*"Man kan äta med händerna.
Den var perfekt för mig!"*

Elevkommentar från Falköping om bakad potatis

Bakad potatis

INGREDIENSER

10 p

100 p

Potatis, t.ex. Fontane, Sava
eller Faxe

200 g

20 kg

NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION

Energi 150 kcal/640 kJ Protein 4 g Fett 0,2 g Kolhydrater 32 g

1. Förvärm ugnen till 160°C.
2. Fördela potatisen på blecken.
3. Tillaga tills innertemperaturen är 96°C.

**Potatisen kan kylas och återuppvärmas
i mikro.**



Servera bakad potatis med en härlig fyllning!



INGREDIENSER

	20 p*	100 p*
Potatis, skalad, 2 mm skivad, t.ex. Fontane eller King Edward	3 kg	15 kg
Krossade tomater	1 kg	5 kg
Tomater, tärnade	300 g	1 ½ kg
Gul lök, hackad	400 g	2 kg
Sambal oelek	1 msk	¾ dl
Vitlök, hackad	25 g	125 g
Honung	2 msk	1 ½ dl
Salt	1 msk	¾ dl
Riven ost, smakrik, 17 % fett	400 g	2 kg
Ostsås, 8 % fett	1 l	5 l

NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION

Energi 250 kcal/1050 kJ **Protein** 12 g **Fett** 8 g **Kolhydrater** 32 g

*** OBS! 1 GN-bleck = 20 portioner / 5 GN-bleck = 100 portioner**

1. Förvärm ugnen till 160°C.
2. Koka en tomatsås på krossade tomater, tärnade tomater och lök. Smaka av med salt och sambal oelek.
3. Börja med att lägga potatis i botten på blecken.
4. Fortsätt med tomatsås, riven ost, potatis, tomatsås, riven ost och sist potatis. Det ska bli tre lager med potatis, två lager tomatsås och två lager ost.
6. Häll ostsåsen över sista potatislagret.
7. Tillaga i 60–70 minuter tills potatisen är mjuk.



Lasagnen blir fyllig i smaken
med en kokt tomatsås!



Potatis & tomatlasagne



Potatisfrittata

INGREDIENSER

15 p*

100 p*

Potatis, skalad och tärnad,
t.ex. Fontane eller King Edward

2 ½ kg

17 ½ kg

Purjolök, fint strimlad

150 g

1 kg

Olivolja/rapsoolja

2 msk

2 dl

Ägg

12 st (800 g)

80 st (5 ½ kg)

Kesella, 10 % fett

500 g

3 ½ kg

Salt

1 ½ msk

1 ½ dl

Tabasco

1 tsk

2 msk

NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION

Energi 275 kcal/1150 kJ Protein 14 g Fett 11 g Kolhydrater 28 g

* OBS! 1 GN-bleck = 15 portioner / 7 GN-bleck = 100 portioner

1. Förvärm ugnen till 160°C.
2. Pensla blecken med olja.
3. Fördela potatis och purjolök på blecken.
4. Blanda övriga ingredienser och häll smeten över potatisen.
5. Tillaga i ca 60 minuter tills potatisen känns mjuk.

Kesella ger frittatan en fast och fin omelett-konsistens. Servera gärna något kryddstarkt till.



INGREDIENSER

	20 p	100 p
Potatis, skalad, 2 mm skivad, välj t.ex. Fontane	3 kg	15 kg
Ägg	12 st (800 g)	60 st (4 kg)
Matlagingsgrädde	5 dl	2 ½ l
Mjök	7 ½ dl	3 ¾ l
Potatismjöl	1 dl	5 dl
Salt	2 msk	1 ½ dl
Svartpeppar, malen	2 tsk	½ dl
Soltorkade tomater, i olja, avrunna, strimlade	300 g	1 ½ kg
Basilika, fryst	75 g	375 g
Mozzarella, riven, 17 % fett	400 g	2 kg
Riven ost, 17 % fett	400 g	2 kg

NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION

Energi 380 kcal/1600 kJ Protein 20 g Fett 18 g Kolhydrater 32 g

* OBS! 1 GN-bleck = 20 portioner / 5 GN-bleck = 100 portioner

1. Förvärm ugnen till 160°C.
2. Fördela hälften av potatisen i bleck och tryck ner skivorna.
3. Strimla de soltorkade tomaterna.
4. Strö tomater och riven ost över potatisen.
5. Fördela basilikan över osten.
6. Lägg på resten av den skivade potatisen och tryck ner skivorna.
7. Vispa ihop matlagingsgrädde, mjök och potatismjöl.
8. Tillsätt ägg, salt samt peppar och häll smeten över potatisen.
9. Tillaga i 60–70 minuter tills potatisen är mjuk.



Patén kan med fördel kylas och skivas kall för att serveras på en buffé. Skär då först fyra "limpor" tvärs över blecket och därefter fina skivor. Patén passar också att serveras som vegetarisk huvudrätt, kompletterat med bröd och sallad.

Potatispaté med basilika & mozzarella





krydda, smaka, upplev ...

Locka med härliga kryddor och var generös, både i maträtten och som dekoration. Ofta kan vi använda mer än vi tror. På väg till gästen "dunstar" en del av aromerna och därför är det viktigt att smaka av rätterna med stor omsorg.

Färsk örtekryddor ger mycket mer smak än torkade och frysta. Därför går det åt mindre och priset håller sig på en rimlig nivå. Skölj kryddorna väl innan de repas, hackas och strös över maten. I vissa rätter kan det vara praktiskt med frysta eller torkade kryddor, men komplettera med färsk vid serveringstillfället.

Ungdoms steka

*"Endast två ting i världen är för allvarliga för
att skämta om – potatis och äktenskap."*

Irländskt ordspråk



Potatispizza

INGREDIENSER

	8 p*	96 p*
Pizzabottnar för 1/1 GN-bleck	1 st/960 g	12 st
Potatis skalad, 2 mm skivad t.ex. King Edward	1 kg	12 kg
Rapsolja	1 msk	2 dl
Chilisås/pastasås tomat	3 dl	3 ½ l
Gul lök, tunt skivad	200 g	2 ½ kg
Salt	1 ½ tsk	1 dl
Oregano, torkad	2 msk	4 dl
Svartpeppar, grovmalen	1 tsk	½ dl
Riven ost, 17 % fett	300 g	3 ½ kg
Oregano, färsk till dekoration		

NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION

Energi 590 kcal/2500 kJ Protein 24 g Fett 17 g Kolhydrater 84 g

* OBS! 1 GN-bleck = 8 portioner / 12 GN-bleck = 96 portioner

1. Förvärm ugnen till 180°C.
2. Blanda potatis och lök med olja, salt och peppar.
3. Lägg pizzabottnarna i 40 mm GN-bleck.
4. Bred chilisås över pizzabottnarna och strö över oregano.
5. Fördela lök- och potatisblandningen på pizzabottnarna.
6. Strö över riven ost.
7. Tillaga tills potatisen är mjuk, ca 60 minuter.

Potatis passar även på en pizza!



Rostad örtig potatis

INGREDIENSER

	15 p*	100 p*
Potatis <i>kulpotatis med skal eller potatishalvor t.ex. Folva eller Sava</i>	2 kg	13 kg
Minimorötter, <i>hela skalade</i>	500 g	3 ½ kg
Gul eller röd lök, <i>klyftad</i>	500 g	3 ½ kg
Vitlöksklyftor, <i>hela skalade</i>	100 g	700 g
Timjan eller rosmarin, <i>torkad</i>	1 msk	1 dl
Olivolja	½ dl	3 dl
Salt	2 tsk	4 msk
Svartpeppar	1–1 ½ tsk	2–3 msk
Rosmarin eller timjan, <i>färsk för dekoration</i>		

NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION

Energi 190 kcal/810 kJ **Protein** 3 g **Fett** 7 g **Kolhydrater** 28 g

*** OBS! 1 GN-bleck = 15 portioner / 7 GN-bleck = 100 portioner**

1. Förvärm ugnen till 180°C.
2. Blanda alla ingredienser på blecken.
3. Tillaga tills potatisen har innertemperaturen 96°C.

**Portionsstorleken är beräknad
som huvudrätt.**



Rätten kan också kylas och serveras
som sallad på salladsbuffén!





Potatis-pytt

INGREDIENSER

10 p*

100 p*

Potatis, skalad och tärnad,
t.ex. Asterix eller Faxe

1,7 kg

17 kg

Gul lök, tärnad

250 g

2 ½ kg

Okryddat kött, tillagat och tärnat

1 kg

10 kg

Rapsolja

½ dl

5 dl

Salt

1 msk

1 ½ dl

Gula senapsfrön,
krossade eller mortlade

1 ½ msk

2 ¼ dl

Bruna senapsfrön, hela

1 msk

1 ½ dl

Persilja, hackad färsk

25 g

250 g

NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION

Energi 360 kcal/1500 kJ **Protein** 35 g **Fett** 11 g **Kolhydrater** 29 g

*** OBS! 1 GN-bleck = 10 portioner / 10 GN-bleck = 100 portioner**

1. Förvärm ugnen till 180°C.
2. Fördela alla ingredienser på blecken, utom persiljan.
3. Blanda väl.
4. Stek i ugn i ca 45 minuter tills potatisen känns mjuk.
5. Smaka av.
6. Strö över persilja och blanda.

Välj okryddat kött, det ger dig valmöjlighet till egen kryddsättning.



"Blott Sverige svensk potatis har!"

Carl Jonas Love Almquist



Mustig potatis- & tomatsallad



INGREDIENSER

Kulpotatis, skalad,
t.ex. Folva eller Sava

10 p

1 ½ kg

100 p

15 kg

Gul lök, skivad

250 g

2 ½ kg

Körsbärstomater, hela

250 g

2 ½ kg

Basilika, färsk

50 g

500 g

MARINAD

Tomatpuré

½ dl

500 g

Honung

1 msk

1 ½ dl

Sambal oelek

½ msk

¾ dl

Salt

2 tsk

1 dl

Rödvinsvinäger

½ dl

5 dl

Rapsolja

1 dl

1 l

NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION

Energi 230 kcal/950 kJ **Protein** 4 g **Fett** 10 g **Kolhydrater** 29 g

1. Förvärm ugnen till 100°C och ånga, alternativt förvärm kokeriet till 100°C.
2. Koka potatisen tills innetemperaturen är 96°C och ånga av, eller använd kall tärnad kokt potatis.
3. Blanda ingredienserna till marinaden och håll den över den varma potatisen.
4. Blanda ner övriga ingredienser.
5. Smaka av och kyl.

**Portionsstorleken är beräknad som huvudrätt.
På en salladsbuffé räcker den till fler.**

Servera med tunt skivad pastrami eller rökt skinka!



Potatissallad ”Cross over”

INGREDIENSER

	10 p	100 p
Potatis, skalad, 2 mm strimlad, t.ex. Asterix	1,7 kg	17 kg
Morötter, 2 mm strimlade	300 g	3 kg
Koriander, fint hackad (eller bladpersilja)	20 g	200 g

MARINAD

Kokosmjölk	2 dl	2 l
Vitlök, hackad eller pressad	30 g	300 g
Lime, pressad	½ dl	5 dl
Salt	2 tsk	1 dl
Ingefära, färsk riven	2 msk (20 g)	3 dl (150–200 g)
Honung	1 msk	1 ½ dl

NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION

Energi 200 kcal/850 kJ **Protein** 4 g **Fett** 5 g **Kolhydrater** 33 g

1. Förvärm ugnen till 100°C och ånga, alternativt förvärm kokeriet till 100°C.
2. Skölj av stärlsen från den strimlade potatisen.
3. Ånga potatis- och morotsstrimlorna i ca 4 minuter i ugn eller sänk ner i kokande vatten i ca 2 minuter.
OBS! Spänsten ska finnas kvar, strimlorna ska likna spagetti.
4. Spola försiktigt med kallt vatten så att strimlorna kyls och låt rinna av.
5. Blanda med koriander och marinad. Smaka av.
7. Garnera med korianderblad eller rivet skal av lime.
8. Kyl.

Portionsstorleken är beräknad som huvudrätt. På en salladsbuffé räcker den till fler.



En spännande kombination av form och smak. Servera gärna kyckling till.





Medelhavsinpirerad potatissallad

INGREDIENSER

	10 p	100 p
Kulpotatis, skalad och eventuellt klyftad, välj t.ex. Folva eller Sava	1 ½ kg	15 kg
Morötter, slantade	200 g	2 kg
Soltorkade tomater i olja, strimlade	100 g	1 kg
Fetaost, tärnad, 16 % fett	200 g	2 kg
Oliver, svarta urkärnade	100 g	1 kg

MARINAD

Olja, från soltorkade tomater/olivolja	1 dl	1 l
Balsamvinäger, vit	2 msk	3 dl
Timjan, färsk	10 g	100 g
Salt	1 tsk	½ dl
Svartpeppar, krossad	½ tsk	1 ½ msk

NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION

Energi 260 kcal/1100 kJ **Protein** 7 g **Fett** 13 g **Kolhydrater** 27 g

1. Förvärm ugnen till 100°C och ånga, alternativt förvärm kokeriet till 100°C.
2. Dela eller klyfta eventuellt potatisen.
3. Koka potatisen tills innertemperaturen är 96°C eller använd kokt kall klyftad potatis.
4. Koka morötterna så att de fortfarande har lite spänst kvar.
5. Blanda ingredienserna till marinaden och häll den över den varma potatisen och morötterna.
6. Tillsätt soltorkade tomater, fetaost och oliver.
7. Blanda, smaka av och kyl.
8. Dekorera med färsk timjan.

**Portionsstorleken är beräknad som huvudrätt.
På en salladsbuffé räcker den till fler.**

INGREDIENSER

Kulpotatis, skalad,
välj t.ex. Folva eller Sava

10 p

1,7 kg

100 p

17 kg

Gräslök, fint hackad

100 g

1 kg

Rödlök, tunt skivad

250 g

2 ½ kg

MARINAD

Rapsolja

1 dl

1 l

Vitvinsvinäger

2 msk

3 dl

Salt

2 tsk

1 dl

Svartpeppar

2 krm

1 ¼ msk

Grovkornig senap

4 msk

6 dl

Honung

1 msk

1 ½ dl

NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION

Energi 230 kcal/980 kJ Protein 4 g Fett 10 g Kolhydrater 31 g

1. Förvärm ugnen till 100°C och ånga, alternativt förvärm kokeriet till 100°C.
2. Koka potatisen tills innertemperaturen är 96°C och ånga av eller använd kokt delad potatis.
3. Blanda ingredienserna till marinaden och häll den över den varma potatisen.
4. Vänd ner gräslök och rödlök.
5. Smaka av och kyl.
6. Dekorera med fint hackad gräslök och tunt skivad rödlök.

**Portionsstorleken är beräknad som huvudrätt.
På en salladsbuffé räcker den till fler.**



Fantastiskt god till rökt fisk! Prova gärna att strimla potatisen som i salladen "Cross over".

Honungs- & senapsmarinerad potatissallad



säsonger, smaker, favoriter...

KORT OM POTATIS Potatisen har heta och farliga släktingar. Den goda knölen hör till samma familj som chili, paprika, äggplanta och tobak. Däremot är den inte släkt med sötpotatis.

Det är skillnad på potatis och potatis. Färskpotatis innehåller mer vatten än en fullmogen vinterpotatis. En annan skillnad är att färskpotatis skördas under tillväxten när bladen är gröna, medan vinterpotatisen får ligga kvar och mogna i jorden efter att bladen har vissnat. Det gör att vinterpotatisen får ett kraftigare skal som sedan skyddar potatisen och gör att den håller längre.

I september och oktober skördas all höst- och vinterpotatis. Efter skörd flyttas den in i kyllager så att den ska kunna njutas i matlagningen hela vintern. Färskpotatissäsongen inleds i maj och pågår fram till augusti.

För att behålla kvaliteten bör potatis förvaras mörkt och svalt, helst vid +4–6°C.

HITTA DIN FAVORITSORT I Sverige odlas idag ett hundratal sorter med olika smaker och egenskaper. Potatis delas inte bara upp i olika sorter efter säsong. Den delas även in efter smak, fasthet, utseende och storlek. Förr menade man att mjölig potatis hörde till kokning och mos. Fast potatis till stekning. Det stämmer inte längre. Idag lagar kockarna soppa på färskpotatis och puré med fasta sorter. De provar sig fram. Testa och smaka själv eller gör en potatisprovning. När ni hittat en favorit, beställ sorten av er grossist.

POTATISENS SMAK är ett intressant ämne. Fram tills nu har det inte funnits någon specifik benämning som beskriver potatisen ur ett sensoriskt perspektiv. Nyligen presenterades en undersökning gjord vid Grythyttte Akademi vid Örebro universitet. Arbetet har utförts i samarbete med Svensk Potatis och Stiftelsen Potatisbranschen. Karakteristiska smakord identifierades för olika potatissorter, se nedan under respektive potatissort.

Amandine är en delikatesspotatis med gyllengult kött och en fyllig och fast struktur. Amandine smakar som en primör året runt och passar till många maträtter, gärna som klyftpotatis i ugn och tillsammans med stekt kött.
Smak: Grön doft och smak av mandelsötma.

Asterix är en rödskalig potatis med rundoval form och en svag gul köttfärg. Den är en fast sort. Asterix passar lika bra att koka som att steka, friteras eller rosta i ugnen.
Smak: Smak av jordnöt, kikärta med liten beska.

Faxe är en medelfast sort med gul köttfärg. Knölformen är oval. Faxe är fastkokande men fungerar även väl till mos eller gratäng.
Smak: Medelsöt med smak av smör.

Folva är en vanlig fast sort med danskt ursprung. Sorten har en rundoval form och gult kött. Smaken är mycket god och passar till kokning, stekning, gratänger och soppor.
Smak: Svag doft, inslag av gräs och hö.

Fontane är en mjölig sort med ljusgul köttfärg. Passar att koka, mosa, pressa, baka, i gratänger och soppor. Trots mjöligheten håller den ihop vid kokning.
Smak: Smak av palsternacka, kikärta och smör.

King Edward är en av våra mest omtyckta matpotatisar. En rundoval mjölig potatis med ljust skal och röda fläckar. Köttet är gulvitt. King Edward är god till nästan allt. Koka, pressa, mosa eller baka. Men friteras den inte.
Smak: Stor smak av smör, nötter och skogssvamp.

Mandelpotatis är Norrlands goda potatis med en lätt nötsmak. Sorten är långoval och njurformad med gult kött. Mandelpotatis är mjölig och kokas helst med skalet på. Koktiden är något kortare än andra sorter.
Smak: Stor smak av solroskärna och smör.

Sava är en relativt ny potatissort med bra smak och kekgenskaper. Sorten är fast och har långovala knölar med svagt guldfärgat kött. Sava passar till det mesta inom matlagning.
Smak: Söt doft med inslag av majs och nötter.

Solist är en tidig färskpotatis med tyskt ursprung. En rundoval potatis med gult skal och ljusgult kött. Det här är en favorit bland de skånska odlarna och beskrivs ofta som "rund, fin och god". Solist njuter vi av i midsommartid och sorten passar lika bra på sillbordet som till annan fisk eller kött.
Smak: Mjuk, len och lång eftersmak.

smart, tryggt, värdefullt...

Potatis är en av världens mest populära råvaror och också en av de nyttigaste. Potatis är bra basmat. Potatis innehåller värdefull energi i form av kolhydrater, B- och C-vitaminer, kalium och kostfibrer. Proteinhalten är låg men proteinet är av hög kvalitet. Vid jämförelse med andra baslivsmedel ligger energiinnehållet lågt.

Jämförelse av energiinnehåll i potatis, ris och pasta

100 g kokt potatis	78 kcal
100 g kokt långkornigt ris, parboiled	123 kcal
100 g kokt pasta	128 kcal
100 g kokt asiatiskt ris	144 kcal

För att få en rättvis bild av potatisens GI, måste jämförelsen också ta hänsyn till portionsstorleken. Uttrycket GL betyder glykemisk belastning och tar hänsyn till både GI och mättnad. Potatisens GL-värde är lägre än värdet för både ris och pasta. Det beror på att en mindre portion av potatis behövs för att få samma mättnad som en portion pasta eller ris.

	GI	GL
Kokt potatis	63	11
Basmatiris	58	22
Kokt pasta	41	20

Källa: Livsmedelsverket

Mera potatis!

Vi vill med denna bok inspirera till att variera potatismenyerna med det rika utbud av olika potatissorter som finns, samt ge exempel på traditionella rätter i ny, spännande utformning där potatisens egenskaper kommer till sin rätt.

Vi vill också öka intresset för potatis och kunskapen om hur man hanterar potatis på bästa sätt.

Jag vill rikta ett stort tack till Eleonor Schütt och Margareta Anderson för all den kunskap och det brinnande engagemang som ni lagt i projektet. Likaså vill jag rikta tack till de fem skolrestauranger som deltog i utprovningsen.

Mera potatis! är ett av resultaten från det treåriga EU-projektet "Information and promotion actions for potatoes" som LRF sökt och fått beviljat. Målen för projektet är att:

- **förbättra kunskapen om och höja statusen för potatis**
- **öka konsumtionen av potatis genom att se till att andelen unga konsumenter ökar**

Verkställare av projektet är Svensk Potatis, som är en konkurrensneutral branschorganisation för främjande av potatiskonsumtionen i landet. Svensk Potatis verksamhet finansieras av potatisodlare och packerier/uppsamlade handel gemensamt.

Lars Elofson
ordförande Svensk Potatis



A long, yellow, oval-shaped potato with a few small brown spots.

Amandine

A dark purple, oval-shaped potato with some lighter spots.

Blå Kongo

A red, oval-shaped potato with some yellow spots.

Asterix

A long, yellow, oval-shaped potato with some brown spots.

Spannris

A yellow, oval-shaped potato with some brown spots.

Folva

A yellow, oval-shaped potato with some brown spots.

Fontane

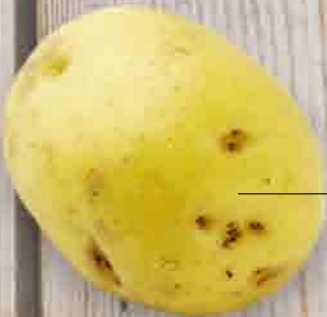
mera **POTATIS!** – en bok om potatis för många.

- Potatis på pizza går också bra, läs mer i boken om andra spännande potatisrätter.
- För att få en god kokt och smakrik potatis måste den tillagas på rätt sätt, vi rekommenderar därför användning av termometer.
- "Potatismos på smakrik Folva" låter mer lockande än bara "potatismos".
- Inspireras av att använda fler potatissorter.
- Använd de nyframtagna smakorden för olika potatissorter.
- Variera gärna formen på potatisen när du gör sallader.

Mera potatis! är framtagen av Svensk Potatis på uppdrag av LRF.

A yellow, oval-shaped potato with some red and brown spots.

King Edward

A yellow, oval-shaped potato with some brown spots.

Lady

A yellow, oval-shaped potato with some brown spots.

Mandel

A yellow, oval-shaped potato with some brown spots.

Sava