



Recept

Det är Svenska Celiakiförbundets förhoppning att denna receptsamling kan inspirera er till att laga skolmat som är fri från gluten, laktos, mjölk och soja. Det vill säga skolmat som är helt eller delvis GLMS fri.

Recepten är ett urval av de inskickade bidragen till den nationella kocktävlingen: *Sveriges Unga GLMS kockar* som hölls i januari 2013. Recepten utgår från kontrollerade produkter enligt svensk livsmedelslagstiftning.

Ersätts en produkt i bifogade recept, åligger ansvaret den person som gör korrigeringen att kontrollera och säkerställa att den nya produkten uppfyller kraven, så att kontamination inte inträffar.

Buljonger i recepten är gjorda med följande produkter: ljust fiskskrov vid (fiskbuljong) , rotfrukter, lagerblad, vitpeppar, salt, timjan, persilja, dill, tomat, olika löksorter.

Halvfabrikat och kryddblandningar kan innehålla GLMS, kontrollera innehållsförteckning noga.

Skolan/skolorna du arbetar i/med kan bli medlemmar i Svenska Celiakiförbundet. Som medlem får ni löpande information, medlemserbjudanden och vår tidning *Bulletinen* 4 ggr/år.
Maila till: info@celiaki.se

Denna receptsamling är en samproduktion mellan Svenska Celiakiförbundet och Svenska Kockars Förening i Mälardalen.

Teckenförklaring:

G = Fri från Gluten

L = Fri från Laktos

M = Fri från Mjök

S = Fri från Soja

Dessa bokstäver kan kombineras.



Pasta a lá Maijlin

Pasta a lá Maijlin är vinnarrecept från 2013 års final av Sveriges Unga GLMS-Kockar. Kockeleverna bakom receptet är Marja-Lisa Berg Hyötylä och Linn Nilsson från Ullvigymnasiets Restaurang- och livsmedelsprogram i Köping.

Vinnarrätten – Pasta à la Maijlin

Ingredienser:

4 portioner

5 Alaska Pollock filéer
250 g Glutenfri Tagiatelle
1/2 Majrova
1/2 Kålrabbi
1-2 Morötter
1/2 Gul lök
1/2 Röd lök
5 dl Laktosfri Grädde
1/4 dl Finhackad Dill
1/4 dl Finhackad Persilja

400 portioner

400 Alaska Pollock filéer
25 kg Glutenfri Tagiatelle
40 st Majrova
40 st Kålrabbi
350 st Morötter
45 st Gul lök
45 st Röd lök
50 liter Laktosfri grädde
2.5 liter Finhackad Dill
2.5 liter Finhackad Persilja

Olivolja, citron
salt, peppar efter smak

1. Hacka rotsakerna och löken.
2. Skiva fiskfiléerna i cirka tre grova skivor. Se även till att den är torr, så att den inte fastnar i stekpannan när du bryner den.
3. Koka pasta enligt anvisningar som finns på förpackningen. Bryn fisken i lite olivolja, krydda med salt och peppar.
4. Lägg fisken åt sidan efter att du brynt den och börja i stället bryna rotsakerna i en upphettad traktörpanna tillsammans med lite olivolja. Tillsätt grädden i pannan och krydda med salt och peppar.
5. När pastan kokat klart häller du av vattnet och rör den samman med fisken och rotsakerna.
6. Servera med en klyfta citron och en persiljekvist.

Låt det smaka!

GLMS

**BBQ-sej med potatispuré, grönsaker
och citronmajonnäs**



Skola: Tannbergskolan, Lycksele

Kockar: Ellen Edvinsson och Frida Edlund

BBQ-sej

Fisk och grönsaker (4 port)

480g sej
salt
vitpeppar
60g BBQ-sås, (läs ingrediensförteckning)
100g rödbeta
200g potatis
200g blomkål
1 msk matolja
100g morötter
50g gulbeta
80g purjolök
32g polkabetan
1st rädisa

Citronmajonnäs (12 port)

1 äggula
½ msk vinsvinäger
1 tsk dijonsenap
½ tsk salt
2 krm vitpeppar
2dl rapsolja
zest av ½ citron och 2 msk citronsaft

Fisk

Sätt ugnen på 100 grader.

Dela fisken i 4 lika stora bitar. Salta och peppra.

Pensla på BBQ-såsen och lägg fisken i en ugnssäker form.

Stick in en termometer i mitten av fisken och baka i ugnen tills innertemperaturen är 52 grader.

Potatispuré och grönsaker

Skala och dela rödbetorna i halvor. Koka mjuka, ca 20 min.

Skala och dela potatisen i bitar. Plocka buketter ur hälften av blomkålen (ca100g). Koka blomkål och potatis med lite salt tills de blir mjuka. Mosa ihop blomkål och potatis tillsammans med matolja till en puré.

Skala och skär morötterna. Koka dem mjuka, ca 10 min.

Skala och skär gulbetan i tärningar. Koka den mjuk, ca 5 min.

Dela resten av blomkålen i fina buketter. Koka ca 2-4 min.

Ansa och skär purjolöken i fyra tjocka skivor. Koka ca 1 min.

Skala och skär polkabetan i tunna skivor. Koka ca 30 sek.

Skölj och skär rädisan i tunna skivor.

Citronmajonnäs

Blanda äggula, vitvinsvinäger, dijonsenap, salt och vitpeppar i en bunke. Rör ihop tills ingredienserna har fördelat sig jämt.

Tillsätt rapsolja droppvis under kraftig omrörning.

Tillsätt zesten av en halv citron och även 2 msk citronsaft. Rör om. Ställ kallt.

Fisk och grönsaker (400 port)

48kg sej
salt
vitpeppar
3kg BBQ sås, (läs ingrediensförteckning)
8kg rödbeta
30kg potatis
15kg blomkål
3dl matolja
15kg morötter
3kg gulbetor
7kg purjolök
2kg polkabetor
80 rädisor

Citronmajonnäs (400 port)

30 äggulor
1dl dijonsenap
2,5dl vitvinsvinäger
salt
vitpeppar
60dl rapsolja
2kg citroner

Örtbäddad Alaska pollock serveras med potatisstomp, äggkräm, brynt smör och rårivna rödbetor



*Skola: Dackeskolan, Mjölby
Kockar: Matilda Zackrisson och Lovisa Malmqvist*

4 port		400 port
480 g	King Edward	48 kg
80 g	Rödbetor, färska	8 kg
3g	Laktos- och Glutenfritt ströbröd	320 g
12 g	persilja, färsk	1,2 kg
3 g	salt (cirka)	300 g
480 g	Alaska pollock	48 kg
48 g	ägg	4,8 kg
48 g	Valio laktosfri matlagingsgrädde	4,8 kg
2 g	Vitpeppar, nymald	200 g
30 g	Valio laktosfritt smör	3 kg
2 g	Dill, färsk	200 g

1. Sätt ugnen på 125 grader
2. Skala potatisen och koka den mjuk i saltat vatten. Under tiden som potatisen kokar, skala rödbetorna och riv dem sedan på rivjärnets fina sida.
3. Kör ströbröd och persilja i en mixer så att det blir ett fint, grönt ströbröd. Tillsätt lite av saltet.
4. Lägg i den tinade Alaska pollocken i ett bleck, strö sedan det gröna ströbrödet över fisken. Sätt in blecket med fisk i ugnen. Fisken är klar när innertemperaturen är 52 – 54 grader.
5. Blanda ägg och 38 gram av grädden till äggkrämen i en rostfri kastrull och sätt den på spisen på medelvärme. Rör i ägg/ gräddblandningen tills den fått en krämig konsistens – då är den klar.
6. När potatisen kokat färdigt och är mjuk, häll av vattnet. ”Stompa” potatisen med en potatisstöt, tillsätt resterande matlagingsgrädde, samt salt och peppar efter smak.
7. Bryn smöret tills det fått en gyllene färg och doftar nötigt.
8. Arrangera sedan potatisstomp, fisk, äggkräm och rödbetor fint på en tallrik (Vi valde att göra små bollar av de rivna rödbetorna). Ös det brynta smöret över fisken. Lägg på en dillkvist som garnering .

Sej med pepparrotströra och ruccolaasås



Sej med pepparotsröra och ruccolasås

	4 port.	400 port.
Sej	400 g	36 kg
Salt	1 dl	5 kg
Hårdkokta ägg	2 st	200 st
Pepparrot	8 tsk	2 kg
Dill	4 tsk	2 kg
Majonnäs	1 tsk	1,5 L
Vitpeppar	2 krm	efter smak
Ruccolablad	5 g	1 kg
Olivolja	2 msk	0,5 L
Vitt vin	0,5 dl	5 L
Fiskbuljong enl. anvisning	1 msk	1,5 L
Morötter	150 g	15 kg
Palsternacka	100 g	10 kg
Rotselleri	100 g	10 kg
Potatis	450 g	45 kg
Räkor	40 g	4 kg

Majonnäs 16 port. 1,5 Liter

Äggula	1 st	7 st
Dijonsenap	1 tsk	2 msk
Vitvinsvinäger	0,5 msk	4 msk
Salt	0,5 tsk	1 msk
Vitpeppar	2 krm	efter smak
Rapsolja	2 dl	14 dl

Beskrivning av recept:

Fisk

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Rimma fisken i 1 liter vatten och 1 dl salt, ca 10 min. (För 400 portioner 50 liter vatten och 5 kg salt.)
3. Ta upp fisken ur rimlagen och lägg den i en ugnform.
4. Ugnsbaka tills fisken har en innetemperatur på 55 grader.

Pepparotsröra

1. Koka ägg och grovhacka dem.
2. Finriv pepparrot.
3. Hacka dill och rör ihop dillen med ägg, majonäs och pepparrot i en bunke.
4. Salta och peppra efter smak.

Ruccolasås

1. Mixa ruccola fint i mixer eller med stavmixer.
2. Tillsätt olivolja, vin och fiskbuljong.
3. Tillsätt salt och vitpeppar efter smak.

Grönsaker

1. Skala rotsaker. Skär dem i fingerstora bitar.
2. Koka rotsakerna lätt. Fräs i olivolja.

Majonnäs

1. Blanda äggula, vitvinsvinäger, dijonsenap, salt och vitpeppar i en bunke. Rör ihop tills ingredienserna har fördelat sig jämnt.
2. Tillsätt rapsolja droppvis under kraftig omröring. Ställ kallt.

Tallriksvariant för 4 portioner

Servera fisk ovanpå rotsaker på en tallrik. Lägg pepparotsröran på fisken tillsammans med räkorna på. Riv pepparrot på. Dekorera tallriken med ruccolasås.

Storköksvariant

Servera rotsakerna i bleck. Fisken i bleck tillsammans med ruccolasås och räkor. Pepparotsröran bredvid.

Ångad sejrygg serveras med kokt potatis, grön ärtpuré och knaperstekt bacon



*Skola: Dackeskolan, Mjölby
Kockar: Ella Hugdal Axelsson och Vendela Philipsson*

	4 port	400 port
Potatis King Edward	400 g	40 kg
Vitlök	16 g	1,6 kg
Rapsolja	20 g	2 kg
Valio laktosfri matlagingsgrädde	120 g	1,2 kg
Gröna ärtor, upptinade	240 g	24 kg
Salt och peppar	12 g	1,2 kg
Sejrygg, upptinad	480 g	48 kg
Bacon	40 g	4 kg
Gräslök, färsk	4 g	0,4 kg
Citron	32 g	3,2 kg

1. Sätt på ugnen på ånga, sätt även på plattorna på spisen.
2. Tvätta potatisen, men behåll skalet på – då behåller den sin goda smak och alla vitaminer när den kokas. Lägg den i en kastrull och fyll på med vatten. Låt potatisen koka tills den är genomkokt. Gör under tiden ärtpurén.
3. Skala vitlöken. Hetta upp lite av rapsoljan i en kastrull och rosta sedan vitlöken däri tills den får en gyllenbrun färg. Tillsätt den laktosfria matlagingsgrädden och låt den koka upp.
Lägg i de upptinade ärtorna och låt dem få ett hastigt uppkok. Häll sedan ärtor, matlagingsgrädde och vitlök i en mixer och mixa till en slät puré. Smaka av med salt och peppar. Passera purén genom en finmaskig sil. Varmhåll tills det är dags att servera.
4. Smörj ett bleck med lite rapsolja. Lägg på den upptinade sejryggen. Salta och peppra. Ånga fisken i ugnen tills innertemperaturen är mellan 52 – 54 grader. Under tiden fisken ångas i ugnen, knaperstek baconet.
5. Strimla baconet och lägg det i en het panna, stek det tills det är riktigt knaperstekt. Lägg sedan baconet på hushållspapper så att det överflödiga fettets sugas upp av pappret.
6. Ta ut sejryggen ur ugnen när den är färdig. Häll av potatisen.
7. Arrangera ärtpuré, sejrygg, potatis på tallrikar, strö över knaperstekt bacon. Garnera med gräslök och citron.

Bräserad fiskfilé i saltorkade tomater samt grädde, vitlöks och basilikakrutonger med pilaffris



*Skola: Ullvigymnasiet, köping
Kockar: Marja-Lisa Berg Hyötylä och Linn Nilsson*

	4 port	400 port
Alaska pollockfilé	480 g	48 kg
Matris	190 g	19 kg
Fintärnad rödlök	20 g	2 kg
Fintärnad morot	20 g	2 kg
Fintärnad rotselleri	20 g	2 kg
Matolja	50 g	5 kg
"Toasty ren havre"	10 g	1 kg
Pressad vitlök	5 g	500 g
Valio laktosfri matgrädde	150 g	15 kg
Finstrimlade saltork. tomater	60 g	3 kg
Torkad basilika	1 g	70 g
Salt	38 g	1,75 kg
Hel spiskummin	2 g	100 g
Malen vitpeppar	1 g	50 g
Gurkmeja	3 g	150 g

Fisken:

Salta och peppra fisken och rulla dom i en oljesmord form, stek dom snabbt i ugn. Cirka 5 minuter. Tillsätt sedan uppvärmd Valio matgrädde som har kokat ihop med strimlade saltorkade tomaterna. Låt allt gå i ugnen 15 minuter (175 grader, varmluft)

Krutonger:

Kantskär "Toasty" brödet från Semper och tärna det i lagom bitar. Stek dom i olja med vitlök och avsluta med torkad basilika.

Pilaffriset:

Hetta upp oljan i en kastrull, tillsätt löken och rotsakerna samt riset. Bryn allt så det får lite färg. Tillsätt spiskummin och gurkmejan. Rör om och tillsätt vatten och salt enligt risfabrikantens recept. Följ även tillagningstiden enligt samma recept då det skiljer mellan olika risfabrikanter.

Persiljeångad gädda med potatis och morotspuré på en bädd av kapis och rödbetor

Ångad Gädda	4 port	400 port
Gädda	400 gram	40 kg
Persilja	50 gram	5 kg
Citronjuice	3 msk	1,5 L
Salt		
Vitpeppar		

Sätt på ugnen på ångfunktion på 100 grader

Bred ut persiljan på en plåt

Pressa citron över persiljan

Salta och peppra fisken och lägg den på persiljan

Sätt in den i ugnen i cirka 10 minuter tills en provsticka går lätt genom köttet på fisken.

Rödbetor och kapis	4 port	400 port
Rödbetor färska	2 st	25 kg
Kapis	2 msk/32 g	12,8 kg

Koka upp vatten med salt i

Lägg i rödbetorna, koka tills de är mjuka cirka 15-20 minuter

Lägg de i kallt vatten med is

Skiva rödbetorna tunt

Blanda rödbetor med kapis

Potatis och Morotspuré	4 port	400 port
Morötter	400 g	40 kg
Potatis Mjölig	400 g	40 kg
Laktosfri mjölk	1 dl	10 L
Vitpeppar efter smak		
Salt efter smak		
Riven muskotnöt		
Laktosfri		
Creme fraiche	1 msk	1,6 kg
Rapsolja	1 msk	5,2 kg/4,6 L

Skala och halvera potatisarna. Skär morötterna i mindre bitarna. Koka med lite salt. Koka tills potatisarna faller lätt isär. Häll av dem i ett durkslag och låt stå för att ånga av. Värm upp laktosfri mjölk i en kastrull. Passera potatisen med morötter genom en potatispress, och sedan genom en Chinoise. Krydda lätt med muskotnöt, vitpeppar och salt. Rör om och tillsätt creme fraiche, laktosfri mjölk och rapsolja. Rör om och servera med fisken.

Purjo och dillbakad ishavstorsk med rotfruktspytt med ruccolagremolata

Purjo och dillsås	4 port	400 port
Valio laktosfri matlagingsgrädde	2 dl	20 L
Valio laktosfri mjölk	1 dl	10 L
Grönsaksbuljong enl. anvisning	1 dl	10 L
Finstrimlad purjolök	50 g	5 kg
Maizenamjöl		
Hackad dill		
Laktosfritt smör		
Salt och peppar		

Gör så här:

Fräs purjolöken i smöret på svag värme i en gryta. Tillsätt mjölk, grädde och grönsaksbuljongen. Låt koka tills purjolöken har blivit mjuk. Red såsen med Maizenamjöl till önskad tjocklek. Tillsätt hackad dill och smaka av med salt och peppar.

Ruccola Gremolata	4 port	400 port
Ruccola	25 g	1,25 kg
Vitlök	1 klyfta	50 klyftor
Olivolja	50 g	2,5 L
Rivet skal från en halv citron		

Gör så här:

Finhacka ruccolan och vitlök och lägg ner i en skål. Blanda i citonskalet och olivoljan. Rör om tills allt har blandats ihop.

Rotfruktspytt	4 port	400 port
Fänkål	50 g	5 kg
Palsternacka	50 g	5 kg
Morot	50 g	5 kg
Rotselleri	50 g	5 kg
Potatis	50 g	5 kg
Valio laktosfritt smör		
Salt och peppar		

Gör så här:

Ansa, skala och skär alla rotfrukter i små tärningar. Ångkoka rotfrukterna i ugnen i ca 6 minuter. Ta ut dem och stek dem gyllenbruna i Valios laktosfria smör. Till sist, smaka av med salt och peppar.

Ugnstekt alaskafilé med citron och vitlök serverad med potatissallad och fräsch sallad

	4 port	400 port
Dill	20 g	1 kg
Morot	100 g	10 kg
Potatis	400 g	40 kg
Rödlök	100 g	10 kg
Alaska filé	400 g	40 kg
Rapsolja	200 g	10 kg
Basilika	2 g	2 kg
Citron	100 g	7 kg
Vitvinsvinäger	1 msk	1 kg
Salt	4 g	400 g
Vitpeppar	2 g	200 g
Vitlök	1 klyfta	13 hela
Salladskrydda	8 g	800 g

FISKEN

1. Dela filérna i portionsbitar
2. Hacka vitlök och strimla rödlöken
3. Häll över olja, basilika, salt och peppar
4. Skiva citronen och lägg lök och citron på fisken
5. Sätt in i ugnen på 100°C
6. Ta ut fisken när den uppnått 55°C

POTATISSALLADEN

1. Skala och skär potatisen i bitar och koka i saltat vatten.
2. Riv morötter och hacka löken.
3. Blanda vitvinsvinäger, olja och salladskrydda.
4. Hacka dill och blanda allt med potatisen, löken och morötterna.
Rätten serveras med sallad

Fisk med rotfrukts wok

Ingredienser:

	4 portioner	400 portioner
Morot	100 g	20 kg
Purjolök	100 g	10 kg
Röd Paprika	100 g	10 kg
Rapsolja	30 g	3 kg
Alaskafilé	600 g	60 kg
Rapsolja	25 g	2,5 kg
Salt	5 g	500 g
Vitpeppar	3 g	300 g
Risnudlar	300 g	30 kg

Sås:

Fiskbuljong (pasta)	7 g	700 g
Vatten	400 g	40 l
Maizenamjöl	20 g	2 kg
Rapsolja	5 g	500 g
Äkta Curry	1,5 g	150 g
Finrivet Äpple	ca 30 g	3 kg

1. Snitta, skölj och skär purjolök i tunna skivor.
2. Skala och skiva morot i tunna skivor.
3. Skölj och skär paprika i bitar.
4. Koka upp rikligt med vatten till risnudlarna.
5. När vattnet kokar läggs nudlarna i och lyft grytan med locket på från plattan. Låt stå i ca 3 min tills nudlarna är mjuka.
6. Stek fisken i rapsolja, salta och peppra, när innertemperaturen är 57—58 grader är fisken klar.
7. Woka grönsakerna på hög värme i olja tills de är al dente.
8. Blanda försiktigt den stekta fisken med nudlarna och grönsakerna.

Sås:

1. Blanda Maizenamjöl, vatten och fiskbuljong och koka upp under omrörning.
2. Låt koka i ca 1 min.
3. Fräs Curry och äppelbitar i olja och smaksätt såsen med detta.
4. Ringla såsen över pastan, fisken och grönsakerna.



En femtedel av Sveriges skolelever tål inte gluten, laktos, mjölk eller soja. I kampanjen Världens bästa GLMS-skolmat vill vi förmedla matglädje åt alla och mer kunskap i att laga skolmat fri från gluten, laktos, mjölk och soja.

En del av arbetet består i att få fram nya, goda skolmatsrecept. Därför anordnar vi tävlingen *Sveriges Unga GLMS-kockar*, där Sveriges restaurangskolor tävlar i att skapa nya rätter, helst helt fria från både gluten, laktos, mjölk och soja.



SVENSKA CELIAKIFÖRBUNDET

För överkänsliga mot gluten, laktos, mjölk och soja

Svenska Celiakiförbundet finns till för alla som inte tål gluten, laktos, mjölk eller soja. Vi utgörs av ca 24 000 medlemmar i 33 läns- och lokalföreningar. Tillsammans arbetar vi för att alla ska få sin diagnos och kunna leva som friska. Bland våra medlemmar finns både privatpersoner, skolor, dietister, restauranger och organisationer. Som medlem får du personlig support, löpande nyhetsuppdatering och medlemserbudanden samt vår tidning *Bulletinen* (4nr/år). Läs mer, och bli medlem på vår hemsida www.celiaki.se

Svenska Celiakiförbundet i samarbete med:

