

MJÖLNARBIFF

Ursprung: Skolmatsgastro

portionstyp: Normal

Mjölnarbiff	1 port.	100 port.	250 port.
	121.56 g	12.16 kg	30.39 kg
Åkerböna, torkad	20 g	2 kg	5 kg
Potatis skalad	28 g	2.8 kg	7 kg
Morot skalad	20 g	2 kg	5 kg
Palsternacka SV	20 g	2 kg	5 kg
Solroskärnor	8 g	0.8 kg	2 kg
Torkad Lök hackad	3.2 g	320 g	0.8 kg
chili röd	0.8 g	80 g	200 g
Vitlök krossad	0.8 g	80 g	200 g
Ägg 20-pack	0.16 st	16 st	40 st
Citron	0.04 st	4 st	10 st
Persilja	1.2 cl	1.2 l	3 l
Paprikapulver rökt	400 mg	40 g	100 g
Mejram torkad	1.2 ml	1.2 dl	3 dl
Maizenamjöl	6 ml	0.6 l	1.5 l
Salt	0 g	0 g	0 g
Svartpeppar, grovmalen	0 g	0 g	0 g
STRÖBRÖD - INSTANT MAJSMJÖL	1 g	100 g	250 g

Beskrivning

1. Blötlägg åkerbönor i minst 12 timmar. Lägg avrunna bönor i bleck. Täck bönorna med vatten. Koka i ugn, 100 grader ånga, tills bönorna är mjuka men fortfarande håller ihop.
2. Kyl ned bönorna snabbt och frys in.
3. Riv de frysta bönorna i Hällden med den minsta rivskivan.
4. Riv rå potatis, rå morot och rå palsternacka.
5. Hetta upp en gryta/stekbord bryn rotfrukterna ihop med alla kryddorna. Smaka av. Låt svalna.
6. Blanda rotfruktsfräset med bönmassan, ägg, maizena och citron. Smaka av med salt och peppar.
7. Forma biffar eller bollar.
8. Penslas med flytande margarin och vänd i glutenfritt ströbröd om du ska tillaga på stekbleck. Annars räcker det med att vända i ströbrödet.
9. Stek på stek på stekbleck eller stekbord.

Varulista för 250 portion(er) av portionstyp [Normal]

Varunamn	Vikt	Pris	Art. namn	Grossist	Best. nr	Anbud
Vitlök krossad	200 g	9.76 kr	Vitlök krossad 750g	Servera	445437	X
Ägg 20-pack	2.73 kg	72.01 kr	Ägg 20P M Frigående	Östgöta Trädgårdshall	0001	X
Torkad Lök hackad	0.8 kg	72.03 kr	Lök torkad hackad 800g	Servera	704221	X
Solroskärnor	4.08 kg	85.39 kr	Solroskärna 1kg	Servera	392506	X
Potatis skalad	7 kg	66.50 kr	Potatis Skalad 40-55mm hållbar>=8 dagar	Östgöta Trädgårdshall	1010	X
Mejram torkad	39.9 g	14.80 kr	Mejram 95g	Servera	569459	X
Salt	0 g	0 kr	Salt fint med jod 1kg	Servera	271213	X
Persilja	375 g	30.45 kr	Bladpersilja	Östgöta Trädgårdshall	10061	X
Palsternacka SV	6.85 kg	119.18 kr	Palsternackor	Östgöta Trädgårdshall	10135	X
Svartpeppar, grovmalen	0 g	0 kr	Svartpeppar grovmalen 460g	Servera	602896	X
Åkerböna, torkad	5 kg	0 kr				-
STRÖBRÖD - INSTANT MAJSMJÖL	250 g	14.55 kr	Ströbröd glutenfri 2x200g	Servera	467357	X
Paprikapulver rökt	100 g	43.99 kr	Paprika Smoked 230g	Servera	608992	-
Maizenamjöl	0.83 kg	12.24 kr	Majsstärkelse Maizena 2,5kg	Servera	143016	X
Morot skalad	5 kg	63.36 kr	Morot skalad 5kg	Östgöta Trädgårdshall	1200	X
Citron	2.26 kg	40.53 kr	Citron	Östgöta Trädgårdshall	10733	X
chili röd	235.29 g	16.47 kr	Chili Röd spansk peppar	Östgöta Trädgårdshall	10194	X