

TORTELLONI PEPERONATA

Ursprung:

Visa för	100 portioner	Råvikt/port	255.63 g
Portionstyp	Normal	Total råvikt	25.56 kg
Serv. port.	0,00 g	Total mängd	0 g
Klimatpåverkan/port	0 kg CO2		

Ingredienser	Mängd	kg CO2
Tortelloni quinoa spenat vegan	12.5 kg	
Tomat	6.25 kg	
Lök medelstor	1.25 kg	
Paprika röd	4.5 kg	
Basilika färsk	312.5 g	
Salt, 10 kg	75 g	
Svartpeppar, grovmalen	50 g	
Vinäger	0.63 l	

Beskrivning

1. Skär ett kors i tomaternas botten och doppa i kokande vatten i cirka 30 sekunder. Placera dem omedelbart därefter i en skål med kallt vatten tills de är tillräckligt coola för att hantera och det är lätt att dra bort skinnet. Dela i fjärdedelar, ta bort frön och tärna köttet.

2. Skiv paprika i tunna remsor och hacka löken

3. Värm några matskedar olivolja på låg värme och tillsätt den hackade löken, paprika och tomater med en god nypa salt och lite svartpeppar. Täck och låt koka under omrörning och kontroll ibland tills paprikan har smält ner i mycket mjuk, silkeslen gryta och tomaterna har brutits ner till en tjock sås. Cirka 1 timme. Späd vid behov med vatten då och då.

Om man önskar mer syra i den paprikasöta såsen rör man försiktigt i vinäger mot slutet. Men den smakar lika god utan.

4. Tre minuter innan servering, blanda ned Tortelloni Quinoa Spenat och låt sjuda de sista tre minuterna

4. Ta bort från värmen, riv ned basilika och garnera.

Vid större produktion:

Byt ut tomaterna mot krossade tomater och paprikan mot färdigstrinlad paprika. Innan nedblandning av paprikan reduceras de krossade tomaterna till önskad koncistens.

Ånga pastan i bleck och slå sedan peperonatan över pastan och rör försiktigt om. Garnera med riven färsk basilika.

Serveras med fördel tillsammans med riven parmesan som vegetariskt alternativ eller med chilirostade solrosfrön som vegan alternativ.

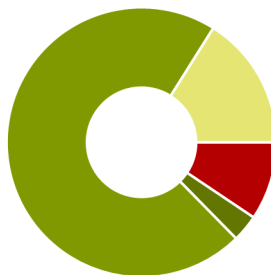
Varunamn	Vikt						
Salt, 10 kg	75 g						
Svartpeppar, grovmalen	50 g						
Lök medelstor	1.62 kg						
Paprika röd	5.29 kg						
Tortelloni quinoa spenat vegan	12.5 kg	Art.nr	Benämning	Menigo	artin&serve	Mårdskog	Sv. Cater
		894622	Vegan-Tortelloni Quinoa&Spenat 2 x 2kg	409157	458711	894622	894622
Tomat	6.25 kg						
Basilika färsk	312.5 g						
Vinäger	0.63 kg						

Märkning

Allergener	Innehåller	Kan innehålla
<i>Spannmål som innehåller gluten</i>		
Korn	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Havre	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Vete	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Sojaböner</i>		
Sojaböner	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

**Näring per portion för portionstyp
[Normal]**

Näringsämne	Mängd	Enhet
Energi (kJ)	1069,44	kJ
Energi (kcal)	253,68	kcal
Fett	2,72	g
Mättade fettsyror	0,39	g
Enkelomättade fettsyror	0,02	g
Fleromättade fettsyror	0,05	g
Kolhydrater	44,83	g
Protein	10,11	g
Fibrer	4,32	g
Fettlösliga vitaminer	0	
Retinol	0	µg
Vitamin D	0	µg
Vitamin E	1,64	mg
Vitamin K	2,13	µg
Vattenlösliga vitaminer	0	
Tiamin	0,03	mg
Riboflavin	0,02	mg
Vitamin C	75,59	mg
Niacin	0,76	mg
Vitamin B6	0,19	mg
Vitamin B12	0	µg
Mineraler	0	
Fosfor	29,57	mg
Järn	0,41	mg
Kalcium	22,03	mg
Kalium	246,23	mg
Natrium	300	mg
Selen	0,01	µg
Zink	0,18	mg
Vitamin A	53,22	µg

Energifördelning

■ Fett (9,4E%)
■ Fibrer (3,24E%)
■ Kolhydrater (71,29E%)
■ Protein (16,07E%)

Andel av dagligt behov