

# Vedlegg 2



## OPPSKRIFTER PÅ VARM SALATBAR

Veileder for trygg gjenbruk av mat  
i serveringsbransjen

## Vedlegg 2

### Varm salatbar

*Matsvinnet i Norge skal halveres innen 2030, i tråd med FNs bærekraftsmål og "Bransjeavtalen for reduksjon av matsvinn" mellom hele matbransjen og myndighetene, som ble signert i juni 2017.*

**KuttMatsvinn2020 er et felles bransjesamarbeid om å kutte matsvinn** i serveringsbransjen med 20 prosent innen 2020. Matvett er prosjektleder for samarbeidet som ble lansert i januar 2017. Østfoldforskning og Nofima AS deltar i forskningsdelen av prosjektet som er finansiert av Norges Forskningsråd.

**Kartlegging av matsvinn fra serveringsbransjen viser at en av hovedårsakene** til matsvinn skyldes overproduksjon, spesielt knyttet til buffetservering og mat som har vært presentert i salgsdisker. Det hersker en viss usikkerhet i bransjen om denne maten kan gjenbrukes eller inngå som ingrediens i andre retter. En veileder for trygg gjenbruk av mat i serverings-sektoren er utarbeidet som et ledd i dette forskningsprosjektet.

**Veilederen for trygg gjenbruk av mat** er laget for ansatte i mat- og serveringsbransjen, dvs. hoteller, restauranter, kantiner, storkjøkken og alle som selger tilberedt mat. Regelverket gir muligheter for å benytte mye av denne maten på nytt. Slik bruk er spisestedenes ansvar. Risikovurderingen ved gjenoppvarming, varmholding og nedkjøling er beskrevet i Vedlegg 1.2 til veilederen.

**Dette oppskriftsheftet er et vedlegg** til heftet «Veileder for trygg gjenbruk av mat».

**Konseptet varm salatbar innebærer at det lages oppvarmede grønnsaksretter.** I disse rettene kan man enkelt få benyttet overskuddsmat fra tidligere serveringer. En rekke variasjoner over varm salatbar er angitt nedenfor. Disse er utviklet av Michael Hansen, kantinesjef ved Nofima AS.

**Vi håper dette vedlegget vil bidra til at kjøkkensjefer og ansatte** på kjøkkenet praktiserer alternativ utnyttelse av overskuddsmat og råvarer fremfor å kaste den.

### Forberedelse til varm salatbar

- 2 poser gulrøtter skrelles og kuttes i staver
- 3 stk kålrot skrelles og kuttes i staver
- 3 purrer kuttes i terninger og vaskes
- 1 kg friske rødbeter skrelles og kuttes i staver
- 2 kg rødløk skrelles og kuttes i båter/strimler
- 2 kinakål kuttes i store biter
- 1 pose spinat skylles
- 1 pk ruccula skylles
- 3 rød paprika strimles
- 2 grønn paprika strimles
- 3 kg pasta kokes i 9 min. i vann med salt
- 1 potte frisk timian
- 1 potte frisk koriander

### Salatalternativ 1

- 1 dl rapsolje
- 120 g rødløk i båter/strimler
- 90 g purre i terninger
- 90 g fennikel i strimler
- 280 g kikkerter
- 200 g kinakål i store biter
- 1 ts malt ingefær
- 2 ts lemon-karri
- 1 ts wasabi-sesamfrø
- 1 ss aromat
- 1 ss pesto
- 2 ss balsamico-eddik
- 2 ss sirup
- Toppes med friske koriander



Rapsolje varmes, krydder tilsettes i oljen, deretter stekes grønnsaker og til slutt smakes til med sirup og balsamico-eddik og anrettes etter ønske og toppes med frisk koriander.

### Salatalternativ 2

- 2 dl rapsolje
- 160 g av hver (kålrot, gulrot, rødbeter i staver)
- 60 g ruccula, skylles for jord
- 100 g sølvløk (syrlige)
- 30 g purre
- 1 ts malt ingefær
- 2 ss balsamico-eddik
- 2 ss sirup
- 1 ss rosenpepper
- 1 ts orangepepper



Rapsolje varmes, krydder tilsettes i oljen, deretter stekes grønnsaker og til slutt smakes til med sirup og balsamico-eddik og anrettes. Toppes gjerne med frisk timian.

### Salatalternativ 3

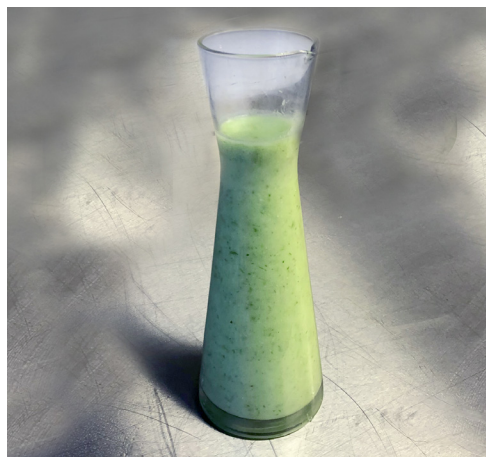
2 dl rapsolje  
100 g rødløk i strimler  
100 g spinat skyllet og slynget fri for vann  
150 g stenfrie oliven  
150 g paprika i strimler  
120 g fennikel i strimler  
160 g soltørkede tomater  
100 g ternet marinert jørlsberg  
1 ss aromat  
2 ss balsamico-eddik  
1 ss malt ingefær

Rapsolje varmes, krydder tilsettes i oljen, deretter stekes grønnsaker og til slutt smakes til med balsamico-eddik og anrettes. Toppes gjerne med frisk timian.

### Persilleolje til salaten

100 g persille  
4 dl nøytral olje  
Revet skall av 1 sitron

Kjør persille, olje og sitronskall i blender i 3 minutter. Kok det opp og sil gjennom finmasket sil, sett kaldt. Dette er standarden for urteoljer og kan brukes til alle urter. Denne brukes som dressing til varmsalatbar



### Aspargesolje

Skrell fra 12 asparges, den nederste biten på asparges skrelles  
½ dl nøytral olje  
Flaksalt  
Revet skall av ½ sitron  
Pepper

Skrell kun den nederste delen av aspargesen og lag aspargesolje av skrellet (samme fremgangsmåte som persilleolje). Denne brukes som dressing til varm salatbar.



### **Avokadokrem**

2 avokado  
1 ts koriander  
1 lime  
1 cm rød chili  
½ fed hvitløk  
2 ss god olivenolje  
Salt og sort pepper

Mos avokadoene med visp i en bolle. Finkutt koriander, chili og hvitløk og ha det sammen med revet skall og saften av lime. Pisk inn olivenoljen og smak til med salt og pepper. Oppbevares med tett plastfolie over, den skal bli minst mulig brun. (Det er oksidering som gjør avokadoen blir brun. Derfor, minst mulig oksygen.) Kan også oppbevares i sprøytepose. Denne brukes som dressing til varm salatbar.

### **Bakte grønnsaker**

1 kålrot  
4 gulrøtter  
2 pastinakker  
1 sellerirot  
4 ss olivenolje  
Rosmarin  
Salt og sort pepper  
1 hvitløksfedd

Kutt grønnsakene i ønsket størrelse og blansjer dem *al dente* i lettsaltet vann. Ha grønnsakene i en ildfast form sammen med rosmarin, hvitløk og olivenolje, og bak dem på 180 °C til de er møre. Det er viktig å vende på grønnsakene under steking slik at de blir jevnt bakt.

### **Stekt sopp og spinat**

500 spinat  
2 hvitløksfedd, finhakket  
2 sjalottløk, finhakket  
2 ss smør  
400 g sopp (skogsopp, sjampinjong eller østerssopp)

Sauter finhakket hvitløk og sjalottløk blankt i smør. Ha i soppen og stek gyllen. Ha i spinaten og varm opp, smak til med salt og pepper. Det er viktig å ikke varme spinaten for lenge, da blir det ingenting igjen og smaken forsvinner.

### **Auberginkrem**

2 auberginer  
1 hvitløksfedd  
½ ts timian  
2 ss god olivenolje  
Salt og pepper

Bak auberginene i ovn på 180 °C i ca. 40 minutter, de skal være helt myke. Skrap kjøttet ut av auberginene. Finkutt hvitløken og timianen og stek dette i olivenolje. Ha i auberginkjøttet og kok det i 10 min, for å få bort litt væske. Kjør det glatt i en blender og smak til med salt og pepper. Denne brukes som dressing til varm salatbar.

### **Glasserte grønnsaker**

4 neper  
8 stjerneløk  
100 g aspargesbønner  
Saften av 1 sitron  
Revet skall av ½ sitron  
Salt og pepper  
1 ss smør  
2 ss sukker

Skrell løk og neper, og kutt nepene i båter. Kutt bort det tørre på endene av aspargesbønnene. Sett en kjele med lettsaltet vann til koking. Kok nepene i 1 minutt og legg dem i isvann. Kok aspargesbønnene i 3 minutter og legg i isvann. Trekk løken i 5 minutter. Hvis den koker for mye sprekker den. Ha sitronskall, sitronsaft og 2 ss vann i en kjele sammen med sukker og smør. Kok opp dette i 5 minutter mens du vender litt på det slik at løken blir glassert av laken. Ha i nepene og glassér dem sammen med løken i 2 minutter til. Smak til med salt og pepper. Varm opp aspargesbønner med litt smør, salt og pepper i egen kjele.

### **Grønne linser**

1 kg grønne linser  
Salt og pepper  
Aromat  
Timian  
Estragoneddik  
Vann dobbelt mengde av hva som linsene dekker

### **Hvite linser**

1 kg hvite linser  
Salt  
Aromat  
Tikamasala krydder  
Balsamico-eddik  
½ dl rapsolje  
Vann: dobbelt mengde av hva som linsene dekker

### **Røykte orangelinser**

1 kg orangelinser

Aromat

Salt

Estragoneddik

Wasabi og sesamfrø

Smoke liquid (røykessens)

Vann: dobbelt mengde av hva som linsene dekker

NB: alle linser marineres i oppgitte ingredienser og steames i ca. 5 min før bruk. Disse linsene skal brukes i varm salatbar, men kan også brukes i salat bar, men der må det tilsettes rapsolje så de blir blanke og holdbarheten øker 3-4 dager.

### **Salatalternativ 4**

2 dl rapsolje

100 g fennikel i strimler

100 g spinat skyllet og slynget fri for vann

40 g ruccula

90 g purre i terninger

160 g gulrot i staver

160 g rødbeter i staver

200 g jarlsbergost

1 ss aromat

1 ts lemon karri

1 ts hvitløkspasta

½ ts malt ingefær

1 ts koriander

½ ss rosenpepper

1 ts sirup

2 ss balsamico-eddik

300 g kikerter

Toppes med frisk timian

### **Salatalternativ 5**

2 dl rapsolje

500 g kokt pasta

1,5 kg wok-grønnsaker

1 ss hvitløkspasta

1 ss pesto

½ dl sweet chilisaus

½ ss karri

1 ts koriander

1 ss aromat

1 ss balsamico-eddik

### **Salatalternativ 6**

2 dl rapsolje  
180 g rødløk i strimler  
90 g paprika i strimler  
300 g kikerter  
100 g rødbeter i staver  
600 g røykte orangelinser  
300 g pasta  
1 ts malt kardemomme  
2 ts koriander  
1 ts hvitløkspasta  
1 dl sweet chilisaus  
3 ss balsamico-eddik  
1 ss aromat  
Toppes gjerne med frisk koriander

Alle grønnsaker stekes etter hvor lang tilberedningstid de skal ha (må være *al dente*)

### **Salatalternativ 7**

200 g marinerte grønne linser  
300 g strimlet rødløk  
90 g strimlet paprika  
100 g purre i terninger  
½ ss aromat  
½ ss rosenpepper  
1 ts malt koriander  
1 ts sitronpepper  
1 ss persillelade  
2 ss sirup  
3 ss balsamico-eddik  
2 dl rapsolje  
½ dl grønn iste

### **Salatalternativ 8**

2 dl rapsolje  
200 g kålrot i staver  
100 g purre i terninger  
300 g marinert hvite linser  
1 ts malt ingefær  
2 ss grovhakket hvitløk  
1 ss aromat  
1 ts malt koriander



### **Salatalternativ 9**

2 dl olje  
200 g søvløk  
50 g strimlet rødløk  
150 strimlet paprika  
30 g ruccula  
200 g strimlet fennikel  
½ ss wasabi og sesamfrø  
1 ss aromat  
½ ss lemon curry  
1 ss soltørkede tomater (bruschetta)  
2 ss sirup  
3 ss balsamico-eddik  
300 g røykte linser

### **Salatalternativ 10**

100 g spinat skyllet og slynget fri for vann  
1 kg kikkerter  
1 ss hvitløkspasta  
Salt  
2 dl rapsolje

### **Salatalternativ 11**

200 g gulrot i staver  
100 g rødbeter i staver  
200 g strimlet rødløk  
½ ss estragon-eddik  
1 ss aromat  
1 ss sirup  
½ ss karri  
½ ss koriander

### **Salatalternativ 12**

200 g strimlet rødløk  
100 g strimlet fennikel  
1 ss hvitløk grovhakket  
200 g kålrot i staver  
100 g søvløk (syrlige)  
3 ss Hakket persille  
2 ss sirup  
½ dl estragon-eddik  
½ ss aromat  
1 ss wasabi og sesamfrø

**Salatalternativ 13**

2 kg rød paprika i strimler  
2 kg sjampinjong i skiver  
1 kg løk  
2 ss aromat  
½ ss malt ingefær  
4 dl rapsolje

Smakes til med salt og pepper

**Salatalternativ 14**

1 kg kokt pasta  
300 g orangemarinerte linser (se oppskrift)  
300 g kålrot i staver  
300 g strimlet rødløk  
4 dl rapsolje  
1 ss aromat  
½ ss orange pepper santa maria  
½ ss sitron pepper  
½ ss malt koriander  
230 g taco-saus medium  
500 g wok-grønnsaker  
Toppes med frisk timian  
2 dl ketchup manis knorr  
2 ss hvitløk grovhakket  
1 dl tropisk juice

**Salatalternativ 15**

1 kg kokt pasta  
300 g marinerte grønne linser (se oppskrift)  
300 g gulrot i staver  
300 g strimlet rødløk  
3 dl sweet chilisaus  
2 ss rosenpepper  
½ ss malt koriander  
2 ss aromat  
Toppes med friske koriander

**Wok:**

Sukkererter  
Brokkoli - bruk også stilken  
Purre  
Rødløk  
Stangselleri  
Paprika i alle farger  
Gulrot, kuttet tynt, fint  
Asparges, i tynne skiver  
Kål

**Smak:**

2 cm ingefær finhakket, 1 fedd hvitløk, finhakket  
½ chili, finhakket (eller mer etter smak)  
Friske urter som persille, koriander, eller mynte  
Rapsolje

Vask og kutt grønnsakene. Varm en wok-panne eller en god stekepanne. Ha i olje og grønnsakene. Begynn med de hardeste grønnsakene. Smak til med salt og pepper. Du kan enten servere den slik eller tilsette en ferdig asiatisk saus. Beregn 200 g grønnsaker per person.

**Grønnsaksgryte:**

Beregn 200 g rotgrønnsaker per person – f. eks. Sellerirot, gulrot og kålrot.  
2 løk  
1 purre. Tilsett vann (så mye at det dekker grønnsakene)  
1 ss smør  
Maizena  
Persille  
Litt allehånde  
Salt og nykvernet pepper  
Frisk, hakket salvie  
Bladpersille, kuttet.

Vask og skrell grønnsakene. Kutt dem i terninger, kok opp grønnsakene i væsken sammen med salt, pepper og allehånde. Kok til grønnsakene er møre. Tilsett litt smør og jevn med maizena til passende konsistens. Rett før servering har du på persille og salvie. Det passer godt å servere grovt brød til.

**Salatalternativ 16**

500 g strimlet rødløk  
1 kg gulrøtter i staver  
2 dl rapsolje  
2 ss finhakket hvitløk  
2 ss aromat  
1 ts malt ingefær  
½ dl ravigottesaus  
½ ts malt koriander

