



# HYLLA SKOLMATEN

RECEPT FÖR SKOLKÖK I SAMARBETE MED JUNIORKOCKLANDSLAGET





# RECEPT FÖR SKOLKÖK

## AV JUNIORKOCKLANDSLAGET

Varje dag lagas det hundratusentals portioner skolmat runt om i Sverige. Bakom varje portion står människor som kliver upp tidigt, planerar smart, hushåller med resurser och gör sitt yttersta för att barn ska få en bra måltid mitt i skoldagen.

Inom initiativet Hylla skolmaten vill Scan lyfta skolmåltidens betydelse. För många barn är skolmåltiden dagens viktigaste måltid. När barn blir mätta orkar de mer.

**VI VILL HYLLA SKOLMATEN!**

När barn är mätta så lär de sig bättre, mår bättre och får mer jämlika förutsättningar. Det är därför vi har valt att samarbeta med Juniorkocklandslaget.

De har precis själva gått i skolan. De minns hur det kändes när favoriträtten stod på menyn. De vet vad som fick tallrikarna att tömmas och vad som blev kvar. De brinner för att göra skillnad genom matlagning.

Tillsammans har vi utvecklat recept som är anpassade för skolköket på riktigt.

Rätter som är enkla att laga i stora volymer, prisvärda, proteinrika och framför allt goda. Klassiska smaker som känns igen, men med nya möjligheter att variera efter säsong, råvarutillgång och budget.

## **SAMMA GRUNDRECEPT – FLERA VERSIONER**

Smart för köket och inspirerande för menyn. Vi tror inte på krångliga lösningar. Vi tror på mat som blir uppäten.



Det här kompendiet är vårt sätt att bidra med konkreta recept, praktiska idéer och inspiration som fungerar i vardagen. Men framför allt är det en hyllning till er som lagar maten varje dag. Ni som ser till att barn får energi, ork och en stunds gemenskap mitt i skoldagen.

**HYLLA  
SKOLMATEN  
2026**





# MAMMA CURRY

## MED GRÖNSAKER FÖR VARJE SÄSONG

### Ingredienser (100 portioner)

- 10 kg tärnad eller hel fläskbög
- 3 kg tärnad gul lök
- 5 kg tärnad butternutpumpa
- 400 g riven vitlök
- 20 l matlagingsgrädde
- 10 l crème fraîche
- 40 msk (ca 6 dl) gul curry
- 500 g rapsolja
- 200 g sambal oelek
- 250 g japansk soja
- Vitvinsvinäger
- Salt

### Tillvägagångssätt

1. Bryn lök och vitlök med rapsolja och curry i kokgryta.
2. Tillsätt fläskbogen och bryn tills köttet får färg.
3. Häll i grädde och crème fraîche.
4. Låt sjuda i ca 1,5–2 timmar, tills köttet är mörkt.
5. Smaka av med sambal oelek, soja, vinäger och salt.
6. Tillsätt pumpan och koka tills den är mjuk.

Servera med ris.

### 4 SÄSONGSVARIATIONER

Grytan är enkel att anpassa efter råvarutillgång. Frysta grönsaker fungerar utmärkt vid behov.

#### Förslag per säsong:

- Sommar: zucchini och broccoli
- Höst: gröna bönor och blomkål
- Vinter: butternutpumpa
- Vår: kålrot och morot



HÖST



SOMMAR



VINTER



VÅR



# FALUKORV RYDBERG

*MED FYRA SÄSONGSSALLADER*



## Ingredienser (100 portioner)

- 10 kg strimlad falukorv
- 25 kg tärnad potatis
- 15 kg tärnad gul lök
- 1 kg smör
- Rapsolja
- Salt
- Svartpeppar
- Vitvinsvinäger
- Socker
- 100 ägg

## Dijonkräm

- 3 l crème fraîche
- 2 l majonnäs
- 500 g dijonsenap
- Salt
- Vitpeppar

## Tillvägagångssätt

1. Blanda potatis med rapsolja och salt. Rosta i 160°C tills mjuk och gyllene.
2. Stek eller rosta falukorven.
3. Stek löken långsamt i smör tills mjuk och söt. Smaka av med vinäger, salt och ev. lite socker.
4. Blanda dijonkrämen.
5. Stek äggen.
6. Servera komponenterna separat i bleck.

# SALLADER

## SOMMAR



### Fänkålscrudité med rädisor

- 5 kg fänkål
- 2,5 kg rädisor
- 100 g fänkålsfrö
- 5 dl olivolja
- 3 dl vitvinsvinäger
- Socker
- Salt

Skiva fänkål och rädisor tunt och lägg i kallt vatten. Rosta och mixa fänkålsfrö. Blanda vinägrett och vänd ihop före servering.

## HÖST



### Grönkålssallad med äpple

- 3 kg grönkål
- 20 svenska äpplen
- 1 l olivolja
- 10 citroner (zest + juice)
- 500 g solroskärnor
- Flingsalt
- Svartpeppar

Massera grönkålen med citron, olja och kryddor. Blanda i tunt skivat äpple. Toppa med rostade solroskärnor

## VINTER



### Rostad pumpasallad

- 10 kg butternut-pumpa
- Rapsolja
- Salt
- 500 g pumpafrön
- 5 dl olivolja
- 100 g dijonsenap
- 3 dl citronjuice
- 300 g honung
- 2,5 kg salladsost

Rosta pumpa i 150°C, ca 20–30 min. Rosta pumpafrön separat. Blanda dressing och toppa med salladsost.

## VÅR



### Morot & gulbeta med färskostkräm

- 3 kg morötter
- 3 kg gulbetor
- 300 g honung
- 200 g rapsolja
- 4 kg färskost
- 500 g färsk basilika
- 10 citroner
- Salt
- Peppar

Rosta rotfrukterna i 150°C ca 30 min. Mixa färskost med citron, basilika, salt och peppar. Bred ut krämen och toppa med rotfrukterna.



**KRYDDPEDDAR**



**SICHUANPEDDAR**



**MISO**



**ROSTADE  
KORIANDERFRÖN**

# JAPANSK KALLOPS

## MED FYRA KRYDDALTERNATIV

### Ingredienser (100 portioner)

- 10 kg karré
- 5 kg tärnad gul lök
- 5 kg morot
- 20 l vatten
- 5 dl kalvfond
- 30 lagerblad
- 30 msk (ca 4,5 dl) miso
- 20 msk (ca 3 dl) curry
- 20 msk (ca 3 dl) japansk soja
- 5 dl rapsolja
- Salt
- Socker
- Vitpeppar
- Maizena

### Tillvägagångssätt

1. Tärna karrén i ca 3 cm stora bitar.
  2. Bryn kött och lök i rapsolja.
  3. Tillsätt curry, miso och lagerblad.
  4. Häll i vatten, fond och soja.
  5. Låt sjuda ca 1,5 timme.
  6. Tillsätt morötter och koka ytterligare 30 min.
  7. Smaka av och red vid behov.
- Servera med potatis eller ris.

### KRYDDOR

Kan varieras genom att byta curry och miso mot exempelvis:

- Rostade korianderfrön
- Sichuanpeppar
- Kryddpeppar





**RÖDKÄLSALLAD**



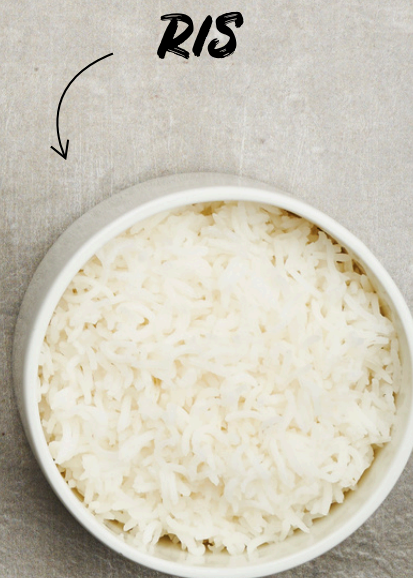
**TORTILLA**



**VITKÄLSSALLAD**



**SPAGHETTI**



**RIS**



**NUDLAR**

# BOLLO TERIYAKI

## MED SERVERINGSVARIATION

### Ingredienser (100 portioner)

- 10 kg fläskfärs
- 5 kg rivna morötter
- 3 kg tärnad gul lök
- 500 g riven vitlök
- 500 g riven ingefära
- 200 g röd chili
- 15 l vatten
- 10 l krossade tomater
- 3 kg teriyakisås
- 400 g japansk soja
- 500 g rapsolja
- Salt
- Svartpeppar
- Maizena

### Krämig vitkålssallad (100 portioner)

- 7 kg vitkål
- 1 kg salladslök
- 3 kg majonnäs
- 1 l japansk soja
- Salt
- Vitvinsvinäger

Massera kålen med vinäger och salt. Blanda med soja, salladslök och majonnäs.

### Syrlig rödkålssallad (100 portioner)

- 7 kg rödkål
- 500 g limejuice
- 500 g riven ingefära
- 300 g socker
- Salt

Massera och låt marinera över natten.

## 4 OLIKA VERSIONER

- Servera med spaghetti för en asiatisk bolognese.
- Servera med ris till teriyaki bowl.
- Servera med nudlar för wokvariant.
- Minska vätskan och servera i tortilla som teriyakiwrap.

### Portionsnotering

Receptet är beräknat på ca 100g rå färs per portion. Eftersom färsen innehåller rotfrukter kan mängden protein per portion justeras av respektive kök vid behov.

### Tillvägagångssätt

1. Bryn färs med morötter, lök, vitlök och ingefära.
2. Tillsätt teriyaki och chili.
3. Häll i tomater och vatten och låt koka samman.
4. Smaka av och red vid behov.





*“Vi har gjort rätter som man kan laga under hela året med enkla versioner, så man får nya rätter med säsongsbaserade råvaror.”*

Calle Johansson  
Kock i Svenska Juniorkocklandslaget  
och kock på VYN i Simrishamn.



*“Lunchen i skolan var höjdpunkten på min dag i gymnasiet. Det gav en energi och man orkade med hela skoldagen.”*

Nora Pålsson  
Kock i Svenska Juniorkocklandslaget  
och kock på Portal i Stockholm.