

RECEPTBOK

Purply formbar färs

för smakfulla måltider



Purply™

En klimatinsats har aldrig smakat bättre

Vad är Ciona?

Ciona är ett litet havsdjur som lever och växer naturligt i de nordiska haven. Det är unikt eftersom odlingen inte kräver något foder – ciona livnär sig på plankton och bidrar samtidigt till att rena havet, ungefär som växter renar luften på land.

Varför använda Purply?

- Smakar gott – neutral, behaglig och fyllig umamismak
- Hälsosam – animaliska proteiner, järnrik och låg fetthalt
- Naturlig – växer naturligt längs svenska västkusten
- Hållbar – extremt låg klimatpåverkan

Purply™

En klimatinsats har aldrig smakat bättre

CEVAPI AV CIONA

100 portioner

8 kg Purply formbar färs
2 kg finhackad gul lök
2 dl mixad vitlök
1 kg blötlagda havregryn
500 g ströbröd
15 ägg
Sojakulör
250 g persilja
Salt och svartpeppar
3 dl paprikapulver
1 msk sambal oelek
1 dl brynt schalottenlökfond

Blanda färs, hackad lök, vitlök, blötlagda havregryn och ströbröd till en krämig färs.

Tillsätt ägg, sojakulör, hackad persilja, kryddor, fond och rör om varsamt till färdig smet.

Lägg i spritspåse utan tyll. Klipp av toppen på spritspåsen. Spritsa längder på ett bleck och stek i varmluftsugn på 180 grader i cirka 10 minuter.

Skär i lagom längder så det blir som järpar.

Tips:

- Servera med tortillabröd, ajvar, creme fraiche, grönsallad, rödlök, fetaost och gurka.
- Servera med ugnsgrostade rotsaker och ajvarcreme.
- Servera med havreris och tomatsallad.





CHILI CON CARNE

100 portioner

5 kg Purply formbar färs
500 g tomatpuré
1,5 kg hackad gul lök
2 msk pressad vitlök
2,5 kg krossade tomater
2,25 kg vita bönor i tomatksås
2 kg röda kidneybönor
2 kg paprika
Salt
Svartpeppar
Cayennepeppar
Grönsaksbuljong

Fräs färs, lök, vitlök, tomatpuré med lite matolja eller margarin.

Tillsätt krossad tomat, vita bönor, röda kidneybönor och paprika.
Smaka av med kryddor och buljong.

Sänk värmen på grytan till att sjuda.

Tillsätt vatten till rätt volym och red av med maizena om det skulle behövas.

Tips:

- Servera ris, matgryn, bröd, majs, hackad tomat och creme fraiche.
- För bitigare konsistens av färsen kan den stekas på stekbleck på 180 grader i 10-15 minuter för att sedan smulas ner i slutet av tillagningen.



MUSTIG FÄRS OCH GRÖNSAKSSOPPA

100 portioner

4 kg Purply formbar färs
Rapsolja
2,5 kg rotfruktsstrimlor
4 dl tomatpuré
1 dl pressad vitlök
1 kg gul lök
2,5 kg krossad tomat
5 st lagerblad
Kummin
Grönsaksbuljong
3 kg potatis
3 kg vitkål
4 msk dijonsenap
1 msk sambal oelek
5 dl rött matlagningsvin
Vatten
Salt
Svartpeppar
Persilja

Fräs färs, tomatpuré, rotfruktsstrimlor, vitlök, gul lök med lite rapsolja. Tillsätt krossad tomat, lagerblad, kummin och grönsaksbuljong.

Hacka potatis, strimla vitkål och tillsätt till soppbasen. Smaka av med dijonsenap, sambal oelek, matlagningsvin, salt och svartpeppar.

Hackad persilja tillsätts före servering.

Tips:

- Servera med bröd.
- Denna soppa kan förlängas med till exempel röda kidneybönor, kikärter och grönsaker.
- För bitigare konsistens av färsen kan den stekas på stekbleck på 180 grader i 10-15 minuter för att sedan smulas ner i slutet av tillagningen.

FÄRSBULLAR MED CITRON OCH ÖRTER

100 portioner

8 kg Purply formbar färs
1,5 kg mixad gul lök
1 kg blötlagda havregryn
500 g ströbröd
15 ägg
Svartpeppar
Salt
Persilja hackad
Basilika hackad
1,5 dl pressad citron

Blanda färs, mixad lök, blötlagda havregryn och ströbröd till en krämig färs. Tillsätt ägg, kryddor, citronjuice och blanda försiktigt till en smet.

Rulla bullar och stek på stekbord eller i varmluftsugn på 180 grader i cirka 10-15 minuter, så de blir genomstekta.

Tips:

- Servera gärna med potatismos med dill, rårörda lingon och toppa med citronzest.
- Funkar även fint till wraps eller till pommes och dippsås.





FÄRSSÅS MED SMAKER FRÅN ASIEN

100 portioner

2,5 dl rapsolja
1,5 kg gul lök
4 msk vitlök
½ l tomatpuré
5 kg rotfruktsstrimlor
5 kg Purply formbar färs
3 dl ingefära
Grönsaksbuljong
1 dl röd curry pasta
3 l kokosgrädde
3 dl ketjap manis
Maizena för redning
Pressad citron
Salt & peppar
Vatten
Maizena

Fräs hackad lök, pressad vitlök och tomatpuré. Blanda i grönsaksstrimlor och färs för att låta fräsas i grytan.

Tillsätt riven ingefära, buljong, röd curry pasta, kokosgrädde, ketjap manis och vatten. Låt koka på medelvärme i 15-20 minuter.

Smaka av med salt och peppar. Red av med maizena till lagom konsistens för en färssås. Avsluta med en skvätt limejuice.

Tips:

- Denna rätt passar utmärkt att servera med ris, matgryn, pasta eller nudlar.

FÄRSSÅS PÅ CIONA

100 portioner

6 kg Purply formbar färs
500 g tomatpuré
1 kg gul lök hackad
1 dl hackad vitlök
2,5 kg rotsaksstrimlor
4 kg krossad tomat
Köttbuljong
Svartpeppar
Salt
Oregano
5 dl rött matlagningsvin
Vatten
Maizena

Fräs tomatpuré, lök, vitlök med olja eller margarin. Blanda i färs och bryn tillsammans.

Tillsätt rotsaksstrimlor, tomatkross, buljong och kryddor. Låt det röda vinet koka med.

Tillsätt vatten efter konsistens och upp till beräknad mängd. Färsen "sväller" lite och kräver vätska. Red av med maizena.





FRASIGA MUNSBITAR

100 portioner

8 kg Purply formbar färs
2 kg gul lök
500 g dill
Fiskfond
Salt
Svart peppar
Havregryn

Panering:
2 l mjöl
30 ägg
4 l panko

Blanda färs med mixad lök, hackad dill, fiskfond, salt och peppar.
Forma små munsbitar.

Dubbelpanera för att sedan steka dem på stekbleck eller stekbord i 180 grader i cirka 15 minuter tills de fått fin färg.

Tips:

- Forma med en glasskopa eller spritpåse utan tyll. Det kan bli både cionaspinnar eller nuggets.
- Krydda för hetare eller mildare smak.
- För minskat matsvinn kan havregrynsgröten som blivit över efter frukost blandas i. Även polentagröt kan tillsättas.
- Kan serveras med klyftpotatis, kalla såser, potatismos eller bulgursallad.
- Kan serveras i en wrap eller som ett grab & go-mål i pita- eller tortillabröd.

Smakfullt, hälsosamt och hållbart

Smak

- Har en neutral smak
- Kan kryddas efter eget tycke
- Kan tillagas precis som man vill

Näring

- Rik på hälsosamma fettsyror
- Rik på vitaminer och mineraler
- En bra källa till järn

Hållbarhet

- Klimatavtrycket är exceptionellt lågt
- 0,8 kg CO₂/kg Ciona-färs
- Ingen användning av foder
- Ingen förbrukning av färskvatten under odling
- Beslagtar inte markområden eller jordbruksmark
- "Zero-Waste" produktion
- Främjar biologisk mångfald och marina ekosystem

Purply™

En klimatinsats har aldrig smakat bättre

GRATÄNG MED AUBERGINE

100 portioner

6 kg Purply formbar färs
1,5 kg gul lök
Salt
Svartpeppar
4 kg krossade tomater
Oregano
Sambal oelek eller röd chili
Grönsaksbuljong
5 kg aubergine
4 kg gratängost
2 kg mozzarella
200 g parmesan

Bryn färs och hackad gul lök med lite olja eller margarin. Tillsätt salt, svartpeppar, krossade tomater, buljong, oregano och låt det koka till en färsås. Tillsätt vatten till önskad mängd och red av.

Stek skivad aubergine på stekbläck eller i stekbord för att få dem lite mjuka. Varva nu på samma sätt som en lasagne med färsås i botten, gratängost, lite mozzarella och aubergineskivorna.

Avsluta med några aubergineskivor på översta lagret. Toppa med riven parmesan.

Tillaga på 160 grader i varmluftsugn i cirka 25 minuter tills gratängen puttrar och har fått fin färg.

Tips:

- Tillsätt valfria smaker, så som vitlök, curry eller örter.
- För att göra gratängen mer matig kan skivad potatis av mjölig sort tillsättas, alternativt varva zucchini, morot eller andra rotfrukter.





CIONAGRYTA MED BLOMKÅL OCH CHAMPINJON

100 portioner

4 kg Purply formbar färs
2 dl flytande margarin
Gul curry
1,5 kg gul lök
1 blomma vitlök
2 kg färsk champinjon
2,5 kg blomkål
3 liter kokosgrädde
Vatten
Grönsaksbuljong
Chilipulver
1,5 kg röd paprika
Salt
Vitpeppar

Fräs färs, curry, gul lök, pressad vitlök med margarin. Tillsätt kvartade champinjoner och blomkål och låt det bli varmt.

Tillsätt kokosgrädde, vatten till beräknad mängd, buljong och chilipulver och låt koka i cirka 10 minuter. Paprikan tillsätts mot slutet så den inte kokar sönder.

Smaka av med salt, peppar. Red av med maizena och avsluta med att pressa lite lime för syran.

Tips:

- Servera med havreris, nudlar eller kokt potatis.
- För bitigare konsistens av färsen kan den stekas på stekbleck på 180 grader i 10-15 minuter för att sedan smulas ner i slutet av tillagningen.

LASAGNE

100 portioner

6 kg Purply formbar färs
½ kg tomatpuré
1,5 kg hackad gul lök
Hackad vitlök
4 kg krossade tomater
Grönsaksbuljong
Oregano
Timjan
Sambal oelek
Brynt schalottenlökfond
Salt och peppar
Vatten till rätt mängd

Béchamelsås:
5 l matgrädde
4 l vatten
Salt och vitpeppar
Maizena att reda med
2 kg gratängost
5 kg lasagnette

Fräs tomatpuré, lök, vitlök med olja eller margarin. Blanda i färs och bryn tillsammans.

Tillsätt tomatkross, kryddor, buljong och fond. Tillsätt vatten efter konsistens. Färsen "sväller" lite och kräver vätska.

Smörj bleck och lägg i lasagnette. Blanda ner färsröran. Toppa med béchamelsås och strö över gratängost.

Tillaga på 160 grader i cirka 45 minuter i varmluftsugn.



NACHO PÅ BLECK

100 portioner

6 kg Purply formbar färs
2,5 kg krossade tomater
1 kg tärnad gul lök
1 dl mixad vitlök
Tacokrydda
Vatten
Maizena

Topping:
5 påsar nacho
2 kg riven ost
2,5 kg majskorn
10 st finskurna röd lök
1,5 l salsa
2 krukor koriander

Stek färsen tillsammans med krossade tomater, gul lök och vitlök. Krydda med tacokrydda. Tillsätt vatten och maizena.

Varva chipsen, riven ost, färsröra och majskorn i bleck. Toppa med röd lök, salsa och koriander.

Tips:

- Lägg färsen i botten på bleck och varva de andra tillbehören på för att avsluta med att sticka i chipsen på toppen.
- Det går att göra färsen såsigare så man tar till sig på samma sätt som en gratäng.





PATÉ PÅ CIONA MED ITALIENSKA SMAKER

100 portioner

4 kg Purply formbar färs
2 kg soltorkade tomater
(utan olja)
1 kg oliver
38 st ägg
4 liter grädde
2,5 dl potatismjöl
Salt
Peppar
Grönsaksbuljong torrvara

Förstek färsen i ugn på 180 grader i cirka 10-15 minuter. Mixa den stekta färsen och soltorkade tomater i en hushållsmaskin. Blanda ägg, grädde, potatismjöl, kryddor och buljong.

Blanda ihop äggsmeten med den stekta färsen och de soltorkade tomaterna. Bädga in bakformar (1,5 liter) i gladpack och häll i patésmeten.

Lägg i oliverna och tryck ner i smeten, eller varva smet och oliver. Slå formen i bänken ett par gånger för att få bort luftblåsor. Vik över plasten över smeten

Baka av i kombiugn på 125 grader i 90 minuter, eller i vattenbad i varmluftsugn. Kyl ner före servering.

Tips:

- Skiva upp patén och servera med potatis, kall sås och grönsallad.
- Ersätt de italienska smakerna med till exempel dill och räkor.

PIZZA

100 portioner

4 kg Purply formbar färs
3 kg riven ost
3 kg champinjon
Parmesan att toppa med

Tomatsås:
1,5 kg krossade tomater
300 g tomatpuré
300 g mixad gul lök
4 klyftor mixad vitlök
Svartpeppar
Oregano
Salt

Stek färsen i ugn på 180 grader i 10-15 minuter.

Blanda krossade tomater, tomatpuré, gul lök, vitlök och kryddor i en gryta. Häll på vatten och låt koka ihop. Sammanlagt ska det bli cirka 4 liter tomatsås.

Smörj bleck och lägg i pizzabottnar. Bred på tomatsåsen och lägg på riven ost. Smula sönder färsen och strösla över. Lägg på skivade champinjoner och hyvla eller riv över parmesan.

Grädda på 250 grader i 8 minuter.

Tips:

- Använd valfria toppings på pizzan, så som ananas, tomater eller tacochips.
- Garnera gärna med färsk basilika eller oregano.
- Klipp med sax och ät.



VÅRRULLAR

100 stycken

100 degark
1,5 kg Purply formbar färs
1 tumme ingefära
1/2 ask böngroddar
0,5 kg vitkål
0,5 kg morot
200 g glasnudlar
Grönsaksbuljong
Asiatisk fond
Salt och peppar
1 ägg

Stek färsen, tillsätt buljong, salt och peppar.

Strimla grönsakerna och finhacka ingefäran och stek dem för sig. När grönsakerna mjuknat blanda i färsen.

Nudlarna ska blötläggas i kallt vatten, och därefter klippas och tillsättas i färs- och grönsaksröran. Kyl ner blandningen.

Lägg cirka 2 msk av blandningen på ett degark. Vik till en vårrulle och limma ihop kanten med penslat ägg.

Stek vårrullarna i olja i stekpanna eller i kombiugn på smort bleck med hetluft i cirka 10 minuter på 160 grader.

Tips:

- Vårrullarna kan frysas in, vilket görs innan de steks.





ITALIENSK SOPPA

100 portioner

3 kg Purply formbar färs
1 kg gul lök
1 blomma vitlök
1 kg tomatpuré
5 kg krossad tomat
1 kg mixad saltorkad tomat
Timjan
Oregano
Mejram
Grönsaksbuljong
3 liter matlagingsgrädde
1,5 kg makaroner

Fräs färs, gul lök, vitlök, tomatpuré i lite matolja eller margarin. Tillsätt krossad tomat, saltorkad tomat, timjan, oregano och mejram. Tillsätt vatten och makaroner.

Låt koka 10min för att få smak och låta makaronerna mjukna. Tillsätt grädde och smaka av.

Tips:

- Servera med smörgås, creme fraiche eller fetaostcreme.
- För minskat matsvinn kan krutonger göras av brödrester.
- För bitigare konsistens av färsen kan den stekas på stekbleck på 180 grader i 10-15 minuter för att sedan smulas ner i slutet av tillagningen.

Natural Nordic Nice

Vill du veta mer?

[Scanna för att läsa mer på purply.se](https://purply.se)



Purply™

En klimatinsats har aldrig smakat bättre