



Inspiration för varje kök!



Innehåller 15 st smakrika recept



Laktosfri matlagning gör dubbelt gott!

Valio slår ett slag för en lättare magkänsla och för att alla ska ha möjlighet att njuta av god och hälsosam mat. Vi vill inspirera till en variationsrik laktosfri matlagning som både ger god smak och gör gott för magen. Dubbelt gott helt enkelt.

Våra fantastiska kockar, Mikael Ahlberg och Mattias Eriksson, har tillsammans skapat recept som passar varje kök och har tagit fram smakrika upplevelser. Behöver du hjälp att anpassa recepten för era behov så finns vi såklart där.

Här hittar du både vegetariskt, fisk, kyckling och kött som blir ett gott tillskott till er meny och enkelt kan räknas om till större serveringar. Vi bjuder också på recept för både klassiska och trendiga tillbehör.

Vi önskar dig härlig matglädje i köket!



Mikael & Mattias

VEGETARISKT
10 portioner

Indisk Blomkålsgröta

Ingredienser Indisk Blomkålsgröta

1 L	Valio Oddlygood Barista Havredryck
1 kg	Blomkål, buketter
1 kg	Potatis, tärnad
800 g	Kokta kikärter
5 dl	Kokosmjölk
175 g	Gul lök, tärnad
1 dl	Tomatpuré
0,5 dl	Rapsolja
3-4 st	Vitlöksklyftor
1-2 st	Lime, pressad
50 g	Ingefära, riven
3 msk	Spiskummin
3 msk	Gurkmeja
3 msk	Kardemumma, mald
2 msk	Koriander, mald
2 tsk	Salt
2 tsk	Strösocker

Tillagning

- Fräs blomkål, potatis och lök i olja i en kastrull tills de mjuknar
- Tillsätt vitlök, tomatpuré, Oddlygood Barista havredryck, kokosmjölk, ingefära och kryddor
- Låt småputtra under lock i ca 10-15 minuter
- Tillsätt kikärter, rivet limezest samt saften från en lime
- Koka under omrörning
- Serveras med ris och valfri sallad

VEGETARISKT
10 portioner

Svampsås med örter och grönpeppar

Ingredienser

- 1 L Valio Oddlygood Barista Havredryck
- 350 g Svampblandning, färsk
- 2 dl Vitt vin
- 100 g Gul lök
- 3 msk Grönsaksfond
- 2 msk Olja (oliv eller raps)
- 1 msk Soja (kinesisk eller japansk)
- 1-2 tsk Grönpeppar, krossad
- Färsk timjan och persilja
- Salt

Tips!

Minska redningen
så har du en
fantastiskt god
soppa

Tillagning

- Stek svamp och lök i oljan
- Tillsätt vin, grönpeppar, havredrycken, fond och soja - koka i några minuter
- Red av till önskad konsistens
- Smaka av med örterna och salt
- Servera med pasta



Ugnsbakad spetskål med toppning

Ingredienser spetskål

- 2 kg Spetskål
- 1 st Citron
- 5 msk Olivolja
- 4-5 msk Sirap
- Salt och peppar

Tillagning spetskål

- Dela spetskålen i kvartar
- Blanda, pressad citron, olivolja, sirap och salt & peppar i en skål
- Ringla blandningen över den delade spetskålen
- Ugnsbaka på 200grader i ca 20 minuter, tills den är mjuk

Ingredienser toppning

Valio Oddlygood Veggie

- 2 st Tomater, stora
- 2 st Silverlök
- 2 dl Pumpafrön, rostade
- 4-5 msk Jalapeños, inlagd hackad
- 3 msk Kapis

Tillagning topping

- Tärna tomat och silver lök
- Blanda med pumpafrön, kapis och hackade jalapeños
- Strö över toppingen och Valio Oddlygood Veggie över spetskålen
- Gratinera i 200° C



10 portioner
VEGETARISKT

VEGETARISKT
10 portioner

Majssoppa med Sting



Ingredienser

- 120 g Valio Laktosfritt Smör Normalsaltat
- 6 dl Valio Laktosfri Vispgrädde
- 1 kg Majs
- 6 msk Grönsaksbuljong
- 6 msk Grönsaksfond
- 4 L Vatten
- 20 g Sambal Oelek
- 40 g Örter, hackade

Tillagning

- Fräs majs i smör
- Tillsätt buljong, fond och häll på vatten, grädde
- Häll på Sambal Oelek
- Låt koka på svag värme i ca 10 minuter
- Servera soppan som den är eller mixa
- Tillsätt passande ört innan servering

Tips!

Tillsätt kyckling
för ett matigare
alternativ

FISK
20 portioner

Apelsindoftande Fiskgratäng



Ingredienser

- 6 dl Valio Laktosfri Vispgrädde
- 1 L Valio Laktosfri Mellanmjölkdryck
- 2,5 kg Fiskfilé (MSC-märkt torsk eller sej)
- 4 msk Fiskfond
- 4 msk Grönsaksfond
- 2 dl Chilisås
- 2 dl Apelsinjuice, koncentrat

Tillagning

- Lägg den tinade fisken i ett smort bleck
- Koka upp grädde, mjölk och fond
- Red av så att såsen får en fin konsistens
- Häll på chilisås och apelsinjuice
- Smaka av med salt och peppar
- Häll såsen över fisken
- Ställ i ugn på 175° i 20-25 min (inntertemp 58°)
- Servera med potatismos

Tips!

Recept på gott
potatismos hittar
du under
Tillbehör

FISK
20 portioner

Krämig örtbodyakad fiskgratäng

Ingredienser

- 700 g Valio Laktosfri Crème Fraiche
- 7 dl Valio Laktosfri Matgrädde
- 300 g Valio Laktosfri Ostcremé
- 2,5 kg Vit fisk
- 35 g Dill, fryst
- 35 g Gräslök, fryst
- 3 msk Fiskfond
- 2 msk Dragon, torkad
- Salt och citronpeppar

Tillagning

- Avglasera fisken och lägg den i ett bleck
- Salta och krydda med citronpeppar
- Blanda övriga ingredienser och häll över fisken
- Tillaga i ugn på 175° i 15-20 minuter (inntertemperaturen 57-60°)
- Servera med ris eller potatismos



Fisk med vitvinsås

Ingredienser

- 1 L Valio Laktosfri Vispgrädde
- 100 g Valio Laktosfritt Smör Normalsaltat
- 2,5 kg Vit fisk
- 3 dl Vitt matlagningsvin
- 2 dl Vatten
- 2 dl Fiskfond
- 200 g Tärnad Scalottenlök alt tärnad gul lök

Tillagning

- Bryn löken i smöret i en kastrull
- Tillsätt vin, fiskfond och grädde och låt koka i ca 10 minuter
- Red av till önskad konsistens, smaka av med salt och peppar
- Lägg fisken i en form och häll över såsen
- Baka i ugn i 175°, i 15-20 minuter (inntertemperatur 57-60°)
- Servera med potatis eller potatismos

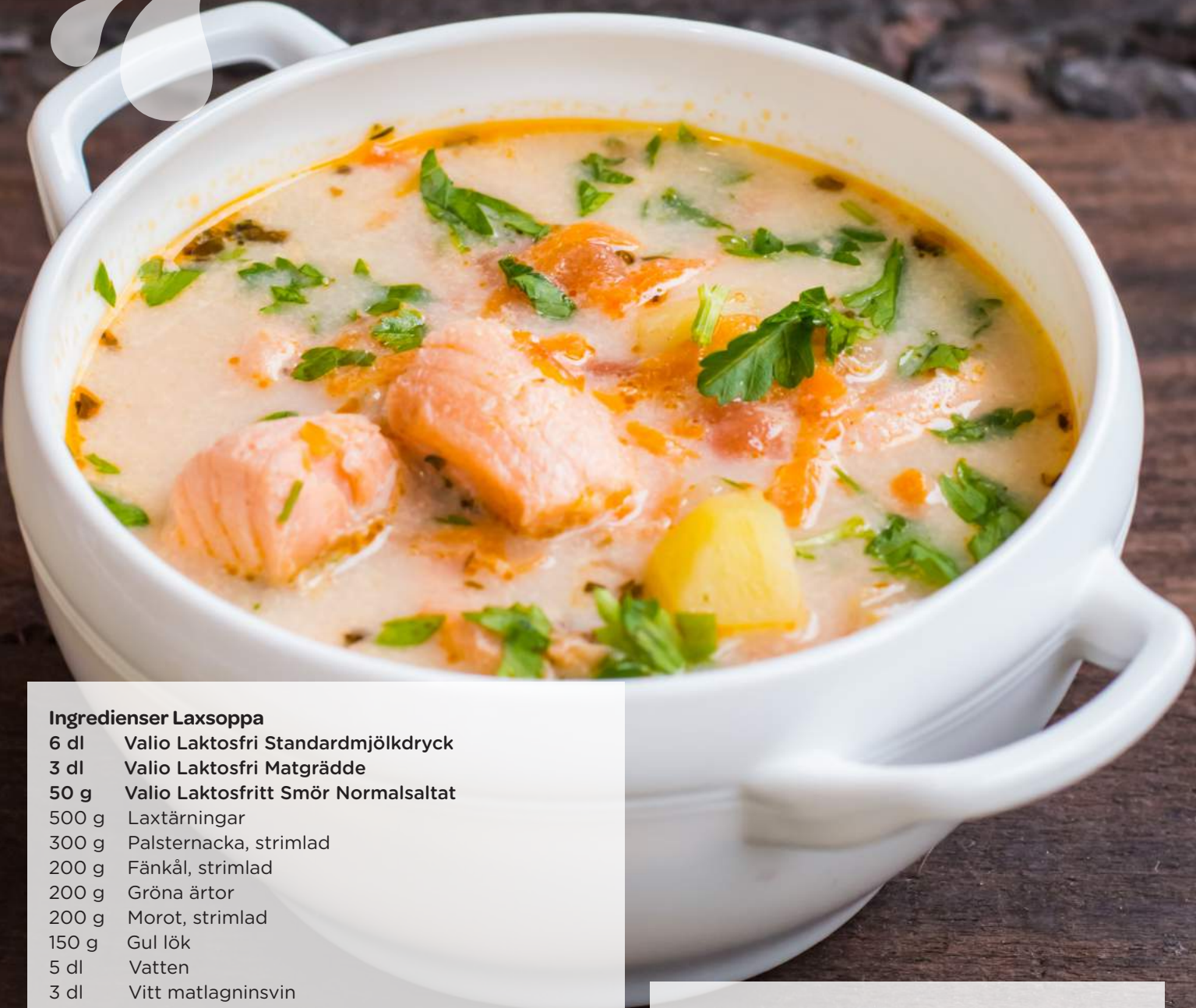
Tips! Toppa med sparris och räkor!



20 portioner
FISK

FISK
10 portioner

Laxsoppa med färskostaioli



Ingredienser Laxsoppa

6 dl Valio Laktosfri Standardmjölkdryck
3 dl Valio Laktosfri Matgrädde
50 g Valio Laktosfritt Smör Normalsaltat
500 g Laxtärningar
300 g Palsternacka, strimlad
200 g Fänkål, strimlad
200 g Gröna ärtor
200 g Morot, strimlad
150 g Gul lök
5 dl Vatten
3 dl Vitt matlagninsvin
3-4 dl Hummerfond

Tillagning Laxsoppa

- Fräs lök, fänkål och palsternacka i smör så det mjuknar
- Tillsätt matlagningsvin, hummerfond och mejeriprodukter
- Låt koka i 10-15 minuter
- Mixa soppan, smaka av med salt och peppar
- Red av till önskad konsistens
- Tillsätt strimlade morötter, laxtärningar och ärtor
- Koka tills laxen är färdig

Ingredienser Färskostaioli

300 g Valio Laktosfri Crème Fraiche
200 g Valio Viola Laktosfri Naturell Färskost
15 g Färsk dill
1-2 st Vitlöksklyftor
Citron, salt och peppar

Tillagning Färskostaioli

- Blanda ihop alla ingredienser
- Smaka av med citron, salt och peppar

KYCKLING
10 portioner

Tikka Masala



Ingredienser

5 dl Valio Laktosfri Matgrädde
50 g Valio Laktosfritt Smör Normalsaltat
1 kg Strimlad kyckling, lårfilé
3 tsk Spiskummin, malen
2 tsk Gurkmeja, malen
2 tsk Chilipulver
2 tsk Kanel
2 tsk Koriander
2 msk Ingefära, riven
100 g Paprika, tärnad
50 g Vitlök, pressad
300 g Gul lök, hackad
1 kg Tomat, krossad
2 tsk Salt
4 krm Svartpeppar, grovmalen

Tillagning

- Stek lök och paprika i smöret tills de är mjuka
- Tillsätt kyckling, vitlök, ingefära och kryddorna
- Stek ytterligare 5 min
- Häll i tomatkross, grädde, salt och svartpeppar
- Låt koka på svag värme ca 10 minuter
- Servera med Raita och ris

Tips!

Recept på
Raita hittar
du under
Tillbehör

KYCKLING
20 portioner

Kyckling à la Jansson



Ingredienser

1,6 L Valio Laktosfri Matgrädde
400 g Valio Laktosfri Ostcrème
2,5 kg Potatis, strimlad
1 kg Rökt kyckling eller höna (strimlad alt tärnad)
200 g Gul lök, strimlad
1 msk Timjan, torkad
1 dl Persilja (färsk, blad eller krus)
3 st Vitlöksklyftor
Salt och peppar

Tillagning

- Lägg potatis, lök och kyckling i ett bleck
- Blanda samman grädde, ostcrème och kryddor
- Slå över blandningen i blecket
- Baka i ugn på 160 grader i ca 1 timme

KYCKLING
10 portioner

Kyckling Paneng med röd curry



Ingredienser

5 dl Valio Laktosfri Matgrädde
50 g Valio Laktosfritt Smör Normalsaltat
1 kg Kycklinglårfilé, strimlad
500 g Wokgrönsaker
4 dl Kokosgrädde
150 g Gul lök, tärnad
100 g Ananasbitar, burk alt fryst
3 msk Röd currypasta
2-3 msk Kycklingfond
2 st Vitlöksklyftor
2 st Lime, pressad

Tillagning

- Bryn kycklingen i ugn eller stekbord
- Stek currypastan, lök och vitlök i smör i en gryta
- Tillsätt grädde, kokosgrädde, kycklingfond och kyckling
- Låt koka i svag värme i 10 minuter
- Tillsätt wokgrönsaker, ananas och lime - koka upp
- Red av till önskad konsistens
- Smaka av med salt och peppar
- Servera med ris eller nudlar

KÖTT
20 portioner

Mac and Cheese

Tips!

Enkel att göra till
en vegetarisk
variant genom att
ta bort skinkan

Ingredienser

8 dl Valio Laktosfri Matgrädde
1,5 L Valio Laktosfri Standardmjölkdryck 3 %
100 g Valio Laktosfritt Smör Normalsaltat
7 dl Valio Laktosfri Ostcrème
1,2 kg Idealmakaroner
500 g Rökt skinka, strimlad
300 g Majskorn
150 g Purjolök, strimlad
150 g Röd paprika, tärnad
2-3 msk Grönsaksfond
2 st Vitlöksklyftor
Salt och peppar

Tillagning

- Koka pastan 2/3 av koktiden - kyl sedan ner den
- Bryn skinka, purjolök, majs, vitlök och paprika i smör i en gryta
- Tillsätt mejeriprodukterna, fonden och kryddorna i grytan
- Red av grytan om det behövs (den får ej bli för tjock)
- Lägg pastan i bleck - slå över såsen
- Gratinera i ugn i 160° i 15-20 minuter

KÖTT
10 portioner

Köttfärsgröta med vitlök & Dijon

Ingredienser

5 dl Valio Laktosfri Smetana
5 dl Valio Laktosfri Matgrädde
100 g Valio Laktosfritt Smör Normalsaltat
800 g Nötfärs
200 g Bacon
1 kg Vitkål, strimlad
175 g Gul lök
1 dl Kalvfond
1 dl Dijonsenap
1 dl Persilja, hackad
2-3 st Vitlöksklyftor
Salt och peppar

Tips!

Tillsätt chili för
mer hetta



Tillagning

- Fräs köttfärs, bacon, vitkål, lök och vitlök i smör
- Tillsätt alla övriga ingredienser - låt koka i 10-15 minuter
- Smaka av med salt och peppar
- Servera med ris, bulgur, matvete eller potatis



Cowboysoppa

Ingredienser

8 dl Valio Laktosfri Standardmjölkdryck 3 %
5 dl Valio Laktosfri Matgrädde
50 g Valio Laktosfritt Smör Normalsaltat
600 g Nötfärs
500 g Potatis, tärnad
150 g Vitkål, strimlad
150 g Gul lök
1 dl Kalvfond
5 msk Tomatpuré
2-3 st Vitlöksklyftor
2-3 tsk Oregano
Salt och peppar

Tillagning

- Stek köttfärs och lök i smör, krydda med salt och peppar
- Tillsätt potatis, vitkål, vitlök och tomatpuré - bryn tills det mjuknat
- Tillsätt kalvfond, oregano och mejeriprodukter
- Låt koka i 15 - 20 minuter eller tills potatisen är mjuk
- Servera gärna med lite nachos och salsa



10 portioner
KÖTT



KÖTT
20 portioner

Köttgryta med Smetana & paprika



Tips!
Toppa med en klick
Smetana och Ajvar

Ingredienser
6 dl Valio Laktosfri Smetana
5 dl Valio Laktosfri Matgrädde
1,3 kg Nötkött, tärnat
1 L Vatten
3-4 dl Rött matlagningsvin
400 g Röd paprika
300 g Morot
200 g Gul lök
1,5 dl Tomatpuré
1 dl Oxfond
1 dl Ajvar, mild
3 st Vitlöksklyftor
Salt och peppar

Tillagning

- Bryn köttet och löken, krydda med salt och peppar
- Tillsätt tomatpuré, vitlök, vatten, morot, oxfond och ajvar
- Låt koka tills köttet är mörkt, ca 1 timme
- Tillsätt mejeriprodukter och paprika, koka ytterligare 10-15 min
- Red av till önskad konsistens, smaka av med salt och peppar
- Serveras med potatismos eller ris

TILLBEHÖR

Potatisgratäng

Ingredienser 20 portioner
1 L Valio Laktosfri Standardmjölkdryck
5 dl Valio Laktosfri Matgrädde
300 g Valio Laktosfri Ostcrème
3 kg Potatis, skivad
300 g Lök, skivad
3 st Vitlöksklyftor
Salt och peppar

Tillagning

- Lägg potatis och lök i ett bleck
- Blanda samman grädde, mjölk, ostcrème och kryddor
- Slå över blandningen i blecket och baka i ugn 160° ca 1 tim



Potatismos

Ingredienser 10 portioner
4-5 dl Valio Laktosfri Mellanmjölkdryck
100 g Valio Laktosfritt Smör Normalsaltat
2 kg Potatis
Salt och peppar

Tillagning

- Skala och koka potatisen
- Värm mjölken tillsammans med smör
- Mosa potatisen och häll i mjölkblandningen
- Smaka av med salt och peppar

Tips! Smaksatt mos är en höjdare!
Tillsätt 3 msk grönsaksfond och 30 g basilika eller dill (frusen).

Raita

Ingredienser 10 portioner
5 dl Valio Laktosfri Turkisk Matyoghurt 10 %
80 g Gurka, tärnad
2 tsk Mynta, färsk hackad
2 tsk Salt
2 krm Spiskummin
2 krm Koriander, torkad

Tillagning

- Blanda ihop alla ingredienser

Tips! Kan med fördel tillredas dagen innan servering för att alla smaker ska framträda!

TILLBEHÖR



Béarnaise

Ingredienser 10 portioner
500 g Valio Laktosfri Crème Fraiche
1 msk Dijonsenap
1 msk Vitvinsvinäger
1 st Gul lök, riven
0,5 dl Persilja, fryst
1 krm Vitpeppar
1 tsk Salt
2-3 tsk Dragon, torkad

Tillagning

- Blanda ihop alla ingredienser
- Vid behov, tillsätt vatten för en lösare konsistens



Vitlök- & Örtddressing

Ingredienser 10 portioner
3 dl Valio Laktosfri Crème Fraiche
3 dl Valio Laktosfri Gräddfil
4 dl Majonnäs
2 msk Persilja, färsk hackad
1 msk Timjan, torkad
1 msk Oregano, torkad
1 msk Vitlök, färsk pressad
Citron juice samt zest från en halv citron

Tillagning

- Blanda ihop alla ingredienser och smaka av
- Kan med fördel göras innan övrig tillagning!

Matig sallad med ost & tomat



Ingredienser 10 portioner
150 g Valio Laktosfri Salladsost
100 g Valio Laktosfri Cottage Cheese
500 g Matkorn alt Matvete, kokt
140 g Soltorkade tomater, strimlade
80 g Rödlök, strimlad
50 g Babyspenat alt Mangold
Vinegrette
2 dl Olja
0,5 st Citron
10 g Gräslök, fryst
5 g Mynta, torkad
Salt och peppar
Blanda alla ingredienser till vinegrette i en separat skål

Tillagning

- Blanda alla ingredienser förutom spenat i en skål
- Slå vinegretten över blandningen
- Vänd ner spenaten

Vänd blad för våra recepttips på goda tillbehör!



Nedan finner du alla produkter som använts i recepten.
Hela vårt sortiment hittar du i vår Sortimentöversikt, lycka till i köket!

Valio art.nr.	Artikel	Förp/krt	Martin& Servera	Menigo Foodservice	Svensk Cater
Valio Laktosfri Mjölkdryck					
208621	Mellan Mjölkdryck 1,5 %, extra D-Vitamin	6 x 1 L	536219	202272	208621
208785	Mellan Mjölkdryck 1,5 %, extra D-Vitamin	6 x 1,5 L	-	208524	208785
208656	Standard Mjölkdryck 3 %, extra D-Vitamin	6 x 1 L	639823	212198	208656
208786	Standard Mjölkdryck 3 %, extra D-Vitamin	6 x 1,5 L	-	208525	208786
208660	Ekologisk Mellan Mjölkdryck 1,5 %	6 x 1 L	390401	200905	208660
208794	Ekologisk Standard Mjölkdryck 3 %	6 x 1 L	478586	208720	208794
Valio Laktosfri Grädde					
1427	Matgrädde 15 % BiB	1 x 10 L	511899	204360	1427
1495	Matgrädde 15 %	10 x 1 L	228031	207348	1495
1499	Vispgrädde 38 %	10 x 1 L	228155	207347	1499
1465	Vispgrädde 38 % BiB	1 x 10 L	446450	209004	1465
209614	Vispgrädde 35 %, Ekologisk	10 x 1 L	478701	208717	209614
220054	Vispgrädde 35 %, ESL	6 x 1,75 L	307926	211247	220054
Valio Laktosfri Matlagning					
406	Gräddfil 10 %	1 x 5 kg	425462	737216	406
4108	Smetana 42 %	1 x 2 kg	202044	201301	4108
4134	Crème Fraiche 28 %	1 x 2 kg	431353	780417	4134
209563	Turkisk Matyoghurt 10 %	1 x 2 kg	423210	778207	209563
Valio Laktosfri Ost					
33767	Salladsost, tärnad 15 %	1 x 2 kg	563049	799055	33767
33814	Viola Naturell Färskost 27 %	1 x 1,5 kg	279281	204009	33814
33945	Ostcrème 23 %	1 x 2,5 kg	337899	205824	33945
4312	Cottage Cheese 2 %	1 x 2,5 kg	479287	208718	4312
Valio Smör					
206129	Smör Laktosfritt Normalsaltat 80 %	20 x 500 g	282715	203734	206129
206104	Smör Laktosfritt Normalsaltat 80 %	20 x 200 g	592709	204045	206104
Valio Oddlygood®					
4779	Havredryck	10 x 1000 ml	308239	120250	4779
34216	Veggie Riven	4 x 1000 g	325219	212555	34216



Head of Food Service

Peter Hamrin
08-725 51 74
peter.hamrin@valio.se

KAM Privata kedjekunder

Ingrid Blidérus
08-725 51 65
ingrid.bliderus@valio.se

KAM Grossister

Madeleine Hammar
08-558 07 220
madeleine.hammar@valio.se

1. Region Nord

Maria Lindqvist
08-725 51 78
maria.lindqvist@valio.se

2. Region Mitt

Anna-Lena Zachrisson-Södergran
08-725 54 43
anna-lena.sodergran@valio.se

3. Region Öst

Mattias Eriksson
08-725 51 83
mattias.eriksson@valio.se

4. Region Väst

Mikael Ahlberg
08-725 51 76
mikael.ahlberg@valio.se

5. Region Syd

Tomas Persson
08-725 51 91
tomas.persson@valio.se

Anbud

anbud@valio.fi

Ring/maila in order:

08-725 54 44
order-se@valio.fi



Valio Sverige AB

Box 30065 • 104 25 Stockholm • Tel: 08-725 51 50
konsumentkontakt@valio.se • Tel: 020-725 515