



Inspiration för varje kök!



Innehåller 16 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 önskar dig härlig matglädje i köket!



Mikael & Mattias

VEGETARISKT
20 portioner

Krämig lasagne med smak av grillad paprika och spenat

Ingredienser Lasagne

300 g	Valio Eila® Laktosfri Cottage Cheese
250 g	Valio Eila® Emmental Ost, riven
4 st	Lasagneplattor Gastro
1 L	Tomat, krossad
600 g	Spenat, fryst
150 g	Grillad paprika
4 dl	Matkorn
1 dl	Olja
3 st	Morot, riven
3 st	Vitlöksklyftor, rivna
2 st	Lök, hackad
3 msk	Grönsaksfond
3 msk	Schalottenlökfond
1 msk	Oregano
4 krm	Paprikapulver
4 krm	Chilipulver

Ingredienser Ostsås

2 L	Valio Eila® Laktosfri Mellan Mjölkdryck
3 dl	Valio Eila® Laktosfri Ostcrème
100 g	Valio Eila® Normalsaltat Laktosfritt Smör
2 dl	Vetemjöl
2 msk	Grönsaksfond

Ingredienser Topping

8 dl	Valio Eila® Laktosfri Crème Fraiche
2-3 msk	Grönsaksfond
2-3 msk	Tigersås
2 st	Vitlöksklyftor, riven

Tillagning

- Koka matkorn enligt förpackning tillsammans med grönsaksbuljong (1/3 del)
- Fräs lök, morot, vitlök och spenat i olja
- Tillsätt övrig grönsaksbuljong (2/3 del) och schalottenlökfond
- Tillsätt kryddor, krossad tomat, grillad paprika, matkorn och cottage cheese
- Koka på svag värme i ca 5-10 min
- Smält smör i kastrull och rör i mjöl och buljong
- Tillsätt mjölk och ostcreme under omrörning, låt koka på svag värme i ca 5 min
- Påbörja lasangelagren med att hälla i ca 3 dl av ostsåsen i ett smort bläck
- Varva lasagneplattor med ostsås och din vegetariska sås
- Avsluta med lasagneplatta, ostsås och riven ost
- Tillaga i ugn i 160° i ca 45 min. Låt vila 10 min innan servering, servera med toppingen

Dryckestips!

Avnjut lasagnen tillsammans med ett glas kall laktosfri mjölkdryck

Klar skogssvampssoppa med mini pasta penne

Ingredienser Soppa

100 g Valio Eila® Laktosfritt Smör
1 kg Skogssvampblandning
200 g Gul lök, fint tärnad
2 st Vitlök, hel
2 msk Timjan, färsk
2,5 L Grönsaksbuljong
Salt och peppar

Tillagning

- Fräs svamp, lök och vitlök i smöret
- Tillsätt timjan och buljong
- Låt sjuda i ca 30 min
- Smaka av med salt och peppar

Ingredienser Pastasallad

3 dl Valio Eila® Laktosfri Smetana
5 dl Mini pasta penne, kokt
1 msk Timjan, färsk
1 msk Bladpersilja
1 msk Salvia, färsk
1 msk Röd chili
Salt och peppar

Tillagning

- Hacka örter och chili fint
- Bland smetana, örter och pasta
- Smaka av med salt och peppar

Toppa soppan med den krämiga pastasalladen!



Kikärtsgryta

Ingredienser

4 dl Valio Eila® Laktosfri Vispgrädde
800 g Kikärter, förkokta
600 g Kokosgrädde
500 g Krossade tomater
350 g Spenat, hackad, fryst
200 g Hackad lök
70 g Grönsaksfond
20 g Vitlök, riven
20 g Curry
Salt och peppar

Tillagning

- Fräs lök, vitlök och curry
- Tillsätt spenat och krossade tomater
- Koka upp i ca 5 min, tillsätt sedan övriga ingredienser
- Låt sjuda i ca 10 min
- Smaka av med salt och peppar
- Serveras med ris och toppas med Valios Laktosfria Matlagingsyoghurt 10 %



Gryta med MiFüstrimlor, svamp och rotfrukter

Ingredienser Gryta

1 kg Valio MiFü® Strimlor
4 dl Valio Eila® Laktosfri Matgrädde
50 g Valio Eila® Laktosfritt Smör
8 dl Grönsaksbuljong
200 g Gul lök, skivad
200 g Morot
200 g Palsternacka
200 g Blandsvamp
150 g Gul morot
Salt och peppar
Maizena till ev redning

Ingredienser Rostad potatis

1,8 kg Potatis av fast typ
500 g Morötter
200 g Palsternacka
2 dl Rapsolja
2 msk Timjan, torkad
Salt och peppar

Tillagning Gryta

- Stek MiFüstrimlorna tillsammans med svampen
- Vänd i löken och rotfrukterna och fräs det hela ett tag till
- Häll på buljong och grädde, låt koka ihop
- Smaka av med salt och peppar
- Serveras med semitorkade lingon och timjansrostad potatis

Tillagning Potatis

- Blanda potatis, rotfrukter, olja och kryddor
- Rosta i ugn 220° i 20-30 min

Till garnering

2 dl semitorkade lingon torkas i ugn 65° i 2-3 tim.

Thaisoppa med fisk

FISK
10 portioner

Ingredienser

8 dl Valio Eila® Laktosfri Vispgrädde
2 dl Valio Eila® Laktosfri Smetana
50 g Valio Eila® Laktosfritt Smör
600 g Fisk (Torsk, lax, kolja - blanda gärna)
500 g Wokgrönsaker
8 dl Vatten
2 st Lime, skal och juice
1 st Röd chili, hackad
1 st Vitlök, klyfta, riven
3 msk Fiskfond
1 msk Ingefära, riven
1 msk Röd currypasta
1 msk Grönsaksfond

Tillagning

- Tärna fisken och ånga den i några minuter.
- Bryn currypasta, chili, ingefära och vitlök.
- Tillsätt vatten och fiskbuljong.
- Låt sjuda i några minuter.
- Häll i grädde, smetana, limejuice och rivet skal.
- Tillsätt fisken, lägg i wokgrönsakerna och låt koka upp.
- Tillsätt fisken innan servering, smaka av med fiskfond och eventuellt salt och peppar.
- Garnera med eller vänd i hackad koriander eller persilja.

Drykestips!

Valios laktosfria mjökdryck gifter sig fint med chili och ingefära

Laxlasagne med örtmajonnäs

FISK
20 portioner

Ingredienser Tomatsås

50 g Valio Eila® Laktosfritt Smör
1,5 L Krossade tomater
500 g Fryst bladspenat
200 g Gul lök
100 g Strimlad fänkål
100 g Strimlade morötter
3 st Vitlöksklyftor
3 dl Vitt matlagningsvin
1 dl Fiskfond
1 dl Grönsaksfond
30 g Sambal oelek
3 msk Tomatpuré

Ingredienser Ostsås

1 L Valio Eila® Laktosfri Matlagningsgrädde
6 dl Valio Eila® Laktosfri Crème Fraiche
4 dl Valio Eila® Laktosfri Ostcrème

Ingredienser Örtmajonnäs

1 dl Valio Eila® Laktosfri Crème Fraiche
4 dl Majonnäs
50 g Spenat, färsk/fryst
3 msk Dill, färsk/fryst
3 msk Persilja, färsk/fryst
3 msk Gräslök, färsk/fryst
2 st Vitlöksklyftor
2 msk Grönsaksfond
2 msk Schalottenlöksfond
Salt och peppar

Ingredienser Lasagne

1 kg Lax
4 st Lasagneplattor Gastro

Tillagning Tomatsås

- Fräs lök, vitlök, spenat, morötter och fänkål i smöret tills det mjuknar
- Tillsätt matlagningsvin, krossade tomater, tomatpure, kryddor och fond
- Koka i ca 10 min

Tillagning Ostsås

- Blanda alla ingredienser

Tillagning Örtmajonnäs

- Mixa alla örter, spenat och vitlök
- Blanda majonnäs, Crème Fraiche och fond
- Tillsätt de mixade örterna i majonnäsblandningen och blanda väl
- Smaka av med salt och peppar

Tillagning Lasagne

- Varva tomatsås lax och ostsås i lager på lasagneplattor. 3-4 lager
- Avsluta med tomatsås och ost, tillaga i 50-60 min i ugn på 150 grader

Tips! Servera med riven ost och örtmajonnäs!



Ugnsbakad fisk med ajvarcrème

Ingredienser

700 g Valio Eila® Laktosfri Crème Fraiche
500 g Valio Eila® Laktosfri Ostcreme
4 dl Valio Eila® Laktosfri Matlagningsgrädde
2 kg Vit fisk (sej, torsk, hoki)
500 g Strimlade rotfrukter
400 g Ajvar
100 g Soltorkade tomater

Tillagning

- Avglasera fisken och lägg den i ett smort bleck
- Salta och peppra
- Placera rotfrukterna på fisken som en bädd och tillsätt därefter ajvarcrémen
- Tillaga i ugn i ca 10-15 minuter eller tills inntemperaturen på fisken är 55°

Tips! Garnera med hackade oliver och paprika!



20 portioner
FISK

FISK
10 portioner

Räk- & Kräfttröra med Smetana

Ingredienser

300 g Valio Eila® Laktosfri Smetana
250 g Räkor
250 g Kräftor
300 g Majonnäs
60 g Tärnad rödlök
50 g Löjrom/Stenbitsrom
20 g Riven pepparrot
10 g Fryst dill
10 g Fryst gräslök
10 g Citronjuice

Tillagning

- Vispa Smetana
- Tillsätt övriga ingredienser
- Smaka av med salt och peppar
- Toppa med räkor och riven pepparrot

Tips!

Servera i
bakpotatis
eller wraps, njut!

KYCKLING
20 portioner

Drumsticks med potatisgratäng

Ingredienser Drumsticks

5 kg Drumsticks
2 dl Honung
2 dl Äppelcidervinäger
30 g Röd chili, finhackad
10 g Rosmarin
14 g Ingefära, torkad
Salt och peppar

Ingredienser Potatisgratäng

5 dl Valio Eila® Laktosfri Matlagningsgrädde
2,5 dl Valio Eila® Laktosfri Standardmjölkdryck
1,5 dl Valio Eila® Laktosfri Ostcrème
1,5 kg Skivad potatis
150 g Skivad lök
2 st Vitlöksklyftor
Salt och peppar

Ingredienser Vitlök- & Ört dressing

3 dl Valio Eila® Laktosfri Gräddfil
3 dl Valio Eila® Laktosfri Crème fraîche
4 dl Majonnäs
2 msk Färsch hackad Persilja
1 msk Timjan torkad
1 msk Oregano torkad
1 msk Färsch pressad vitlök
Citronjuice samt Zest från en halv Citron.

Tillagning Drumsticks

- Blanda honung, chili, vinäger och finhackad rosmarin
- Salta och peppra kycklingbenen och lägg på en ugnsplåt
- Stek i 160° ugn ca 20-30 min
- Tillsätt ajvarcrèmen
- När kycklingen börjar bli klar, ca 80° inne vid benet, pensla rikligt med honungsgläze och stek ytterligare 3-4 min

Tillagning Potatisgratäng

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

Tillagning Vitlök- & Ört dressing

- Blanda allt i en bunke och smaka av med salt och peppar, kan med fördel göras innan övrig tillagning.

Tips!

Tillsätt riven
Valio Emmental
innan
garnering

Kycklingfilé med grönpeppar och Dijonsenap

Ingredienser

- 800 g Valio Eila® Laktosfri Crème Fraiche
- 200 g Valio Eila® Laktosfri Matlagingsgrädde
- 50 g Valio Eila® Laktosfritt Smör Normalsaltat
- 1,4 kg Kycklingfilé
- 100 g Gul lök, hackad
- 5 msk Japansk soya
- 5 msk Dijonsenap
- 3 msk Grönpeppar i lake
- 3 msk Kycklingfond
- Salt och peppar

Tillagning

- Salta och peppra kycklingen och stek i smör
- Placera kycklingen i bleck
- Fräs mixad grönpeppar ihop med den hackade gula löken
- Rör ner resten av ingredienserna i såsen
- Koka såsen och red av med Maizena
- Slå såsen över kycklingen och grädda i ugn ca 20 min i 200°
- Servera med ugnrostade rotfrukter eller potatisklyftor



Kycklinglårfile med ädelostsås

Ingredienser

- 6 dl Valio Eila® Laktosfri Vispgrädde
- 4 dl Valio Eila® Laktosfri Standardmjölkdryck
- 250 g Valio Laktosfri Aura Blåmögelost
- 50 g Valio Eila® Laktosfritt Smör Normalsaltat
- 1 kg Kycklinglårfile, strimlad
- 200 g Paprika, blandad, strimlad
- 100 g Gul lök, hackad
- 100 g Zucchini
- 3 msk Kycklingfond
- 3 msk Svartvinbärsgelé
- 2 msk Soya
- Salt och peppar

Tillagning

- Bryn kycklingen och grönsakerna i smör, salta och peppra
- Tillsätt grädde, mjölk och blåmögelost, låt koka ett par minuter
- Tillsätt övriga ingredienser

Tips! Servera med pasta eller ris!



Kyckling Provence



Ingredienser

- 5 dl Valio Eila® Laktosfri Crème Fraiche
- 5 dl Valio Eila® Laktosfri Matlagingsgrädde
- 50 g Valio Eila® Laktosfritt Smör
- 1 kg Kycklinglårfile
- 400 g Champinjoner
- 200 g Paprikamix
- 4 msk Kycklingfond
- 3-4 msk Dijonsenap
- 3 st Vitlöksklyftor
- 2 tsk Timjan
- Salt och peppar

Tillagning

- Bryn kyckling, champinjoner och paprikamix i smör
- Tillsätt övriga ingredienser och koka i ca 10 min
- Red av till önskad konsistens
- Smaka av med salt och peppar

Tips!

Servera med
pasta
eller ris

KÖTT
20 portioner

Krämig Köttfärslåda med örter och Srirachadressing



Ingredienser Köttfärslåda

6 dl Valio Eila® Laktosfri Vispgrädde
700 g Valio Eila® Laktosfri Ostcrème
5 dl Valio Eila® Laktosfri Mellanmjölkdryck
1,5 kg Nötfärs
3 kg Potatis, skivad
300 g Chilisås
200 g Gul lök, skivad
1 dl Oxfond
20 g Vitlök
16 g Curry
4 g Timjan, torkad
4 g Oregano, torkad
Salt och peppar

Ingredienser Srirachadressing

1,2 kg Valio Eila® Laktosfri Crème Fraiche
800 g Majonnäs
60 g Sriracha
20 g Citronjuice
20 g Honung
8 g Salt
2 st Vitlöksklyfta, pressad

Tillagning Köttfärslåda

- Fräs lök och nötfärs
- Blanda alla mejeriprodukter med chilisås och kryddorna
- Lägg nötfärsen och potatis i ett bleck, slå över såsen och blanda
- Tillaga i ugn ca 50 min i 175°

Tillagning Scirachadressing

- Blanda allt och kan med fördel stå och dra i några timmar

KÖTT
10 portioner

Mustig Kalvgryta

Ingredienser

2 dl Valio Eila® Laktosfri Smetana
3 dl Valio Eila® Laktosfri Matlagningsgrädde
1,5 kg Kalvkött, tärnat
150 g Bacon, skivat
1 L Vatten
2-3 dl Vitt vin
300 g Morötter, skivade
300 g Paprika, bitar
200 g Gul lök, grovhackad
150 g Soltorkade tomater
150 g Palsternacka, skivad
40 g Champinjoner, skivade
8-10 msk Kalvfond
4-5 msk Dijonsenap
2 st Vitlöksklyftor, pressade
Salt och peppar efter behov

Tillagning

- Tärna och bryn köttet tills det fått fin färg
- Tillsätt hackad lök, bacon, champinjoner
- Lägg över allt i kastrull och täck med vatten, kalvfond, vitt vin, dijonsenap & saltorkade tomater
- Låt koka i ca 45 min eller tills köttet är mörkt
- Efter ca 45 min: tillsätt övriga ingredienser och låt koka i ca 15-20 min ytterligare
- Vid behov red av med Maizena
- Servera med ris eller kokt potatis
- Gärna med en klick Smetana på toppen för mer rund smak



Biff Stroganoff

Ingredienser

5 dl Valio Eila® Laktosfri Matlagningsgrädde
4 dl Valio Eila® Laktosfri Crème Fraiche
1 kg Biff eller Lövbiff i strimlor
Ca 200 g 1-2 st gula lökar
150 g Champinjoner
1 dl Vitt vin
2 st Vitlöksklyftor
4 msk Tomatpuré
3 msk Kalvfond
2-3 msk Dijonsenap

Tillagning

- Skiva/strimla köttet, bryn det därefter i smör tills det får en gyllenbrun färg
- Tillsätt skivad lök och pressad vitlök och låt brynas med en liten stund tills löken blir mjuk
- Tillsätt övriga ingredienser och låt småkoka i ca 30 min eller tills köttet är mörkt

Dryckestips! Servera gärna Valio Eila® Laktosfri Mjölkdryck till rätten!



10 portioner
KÖTT



KÖTT
10 portioner

Smakrik gryta med Dill- eller Pepparrotsås

Ingredienser Gryta

- 1,5 kg Nötkött, Högre, grytbitar e.d
- 2 L Vatten
- 2 st Morötter, skivade
- 200 g Gul lök, hackad
- 1 dl Kalvfond
- 1 st Lagerblad
- 4 tsk Salt
- 1 krm Vitpeppar

Ingredienser Dillsås

- 5 dl Valio Eila® Laktosfri Vispgrädde
- 10 dl Kalvbuljong
- Ca 1 dl Stor knippe färsk dill
- 2-3 msk Ättikssprit 12 %
- 2-3 msk Socker
- Salt och peppar efter behov

Ingredienser Pepparrotsås

- 5 dl Valio Eila® Laktosfri Matlagningsgrädde
- 10 dl Grönsaksbuljong
- 5 dl Grädde
- 40-50 g Pepparrot, riven
- 2-3 msk Dijonsenap
- Salt och peppar efter behov

Tillagning Gryta

- Putsa köttet och skär i önskad storlek
- Täck med vatten, koka upp med kalvfond och skumma av
- Tillsätt Lagerblad, morötter och lök samt kryddor
- Låt koka tills köttet är mjukt och mörkt, ca 1-1,5 tim
- Servera med antingen pepparrotsås eller dillsås

Tillagning Dillsås

- Koka upp buljongen
- Tillsätt övriga ingredienser utom dillen
- Låt sjuda/koka i ca 10 min
- Red av såsen med Maizena (toppredning) till önskad konsistens
- Rör ner dillen i såsen innan servering

Tillagning Pepparrotsås

- Koka upp buljongen
- Tillsätt övriga ingredienser och låt sjuda i ca 10 min
- Red av såsen med en toppredning på Maizena



Du hittar alla våra produkter i vår Sortimentöversikt.
Sortimentsöversikten finns även online på valio.se/foodservice

Nedan finner du de produkter som har använts i alla recept,
enkelt för dig som har blivit inspirerad och vill testa själv.

Lycka till med matlagningen!



Valio art.nr.	Artikel	Förp/krt	Martin & Servera BNR	Menigo Foodservice BNR
Valio Eila® Laktosfri Grädde				
1427	Matgrädde 15 % BiB	1 x 10 L	511899	204360
1495	Matgrädde 15 %	10 x 1 L	228031	207348
1499	Vispgrädde 38 %	10 x 1 L	228155	207347
1465	Vispgrädde 38 % BiB	1 x 10 L	446450	209004
209614	Vispgrädde 35 %, Ekologisk	10 x 1 L	478701	208717
220054	Vispgrädde 35 %	6 x 1,75 L	307926	211247
Valio Eila® Laktosfri Matlagning				
4108	Smetana 42 %	1 x 2 kg	202044	201301
4134	Crème Fraiche 28 %	1 x 2 kg	431353	780417
209563	Matyoghurt 10 %	1 x 2 kg	423210	778207
Valio MiFÚ®				
34099	Valio MiFÚ® Strimlor	2 x 2,5 kg	282426	211246
Valio Smör				
206123	Normalsaltat 80 %	20 x 500 g	654178	202255
206129	Laktosfritt Normalsaltat 80 %	20 x 500 g	282715	203734
Valio Laktosfri Ost				
3301	Aura Blåmögelost 29 %	1 x ca 3 kg	50807	773689
200529	Emmental, blå 30 %	1 x ca 3 kg	81638	796775
33945	Ostcrème 23 %	1 x 2,5 kg	337899	205824
4312	Cottage Cheese 2 %	1 x 2,5 kg	479287	208718
Valio Eila® Laktosfri Mjölkdryck				
208657	Lätt Mjölkdryck 0,5 %, extra D-Vitamin	6 x 1 L	639849	200318
208621	Mellan Mjölkdryck 1,5 %, extra D-Vitamin	6 x 1 L	536219	202272
208785	Mellan Mjölkdryck 1,5 %, extra D-Vitamin	6 x 1,5 L	–	208524
208656	Standard Mjölkdryck 3 %, extra D-Vitamin	6 x 1 L	639823	–
208786	Standard Mjölkdryck 3 %, extra D-Vitamin	6 x 1,5 L	–	208525
208793	Ekologisk Lätt Mjölkdryck 0,5 %	 6 x 1 L	478594	208719
208660	Ekologisk Mellan Mjölkdryck 1,5 %	 6 x 1 L	390401	200905
208799	Ekologisk Mellan Mjölkdryck 1,5 %	 6 x 1,5 L	–	–
208794	Ekologisk Standard Mjölkdryck 3 %	 6 x 1 L	478586	208720



Head of Food Service

Peter Hamrin

08-725 51 74

peter.hamrin@valio.fi

KAM Privata kedjekunder

Ingrid Blidérus

08-725 51 65

ingrid.bliderus@valio.fi

KAM Grossister

Madeleine Hammar

08-558 07 220

madeleine.hammar@valio.fi

Region Nord

Maria Lindqvist

08-725 51 78

maria.lindqvist@valio.fi

Region Mitt

Anna-Lena Zachrisson-Södergran

08-725 54 43

anna-lena.sodergran@valio.fi

Region Öst

Mattias Eriksson

08-725 51 83

mattias.eriksson@valio.fi

Region Väst

Mikael Ahlberg

08-725 51 76

mikael.ahlberg@valio.fi

Region Syd

Tomas Persson

08-725 51 91

tomas.persson@valio.fi

Anbud

anbud@valio.fi