



SJÖPUNGSBULLAR

SNABBT & GOTT

innovatum
science
park



INGREDIENSER

300 g cionafärs
0.5 dl ströbröd
1-2 st gul lök
4 klyftor vitlök
1 msk svampfond
1 msk soja
1 msk persilja, finhackad
3 dl matlagningsgrädde
200 g kantareller, smörstekta
1 dl råörda lingon
salt & peppar
smör & olja till stekning

GÖR SÅ HÄR:

1. Låt färsen tina i kylskåp.
2. Finhacka lök och riv vitlök.
3. Blanda färs, ströbröd, hälften av lök och fond, persilja, salt och peppar. Provstek en bit för att känna av smaken.
4. Forma till små bullar. Stek dem gyllene i smör och olja. Ställ åt sidan.
5. Fräs resten av löken i smör. Tillsätt grädde, resten av svampfonden, soja, salt och peppar. Låt sjuda i 10 minuter.
6. Lägg i bullarna och låt dem puttra med i såsen. Toppa med färska örter, smörstekta kantareller & lingon
7. Serveras gärna med kokt potatis eller potatismos.



4 portioner



30 minuter



STJÖPUNG/CIONA-TIPS

1. Sjöpfung (Ciona intestinalis) är ett marint djur som lever och odlas hållbart i svenska hav. De filtrerar plankton och bidrar till renare hav.
- 2.
3. Rikt på protein, mineraler och naturlig umami.
4. En bra smaksättare och bra protein som vi hoppas se mycket mer av på marknaden. Finns idag som färs, fisksås, helfabrikat, umamifond och crème.
5. Färsen har en mild och neutral smak – passar både klassiska och asiatiska kryddningar/maträtter
6. Klimatsmart val med mycket låg klimatpåverkan
7. Kan innehålla spår av fisk, skaldjur och blötdjur – tänk på allergier

