



SVINN GOTT



Recept på matsvinn
& hållbar matlagning
med hjälp av Hållbar Destination.



sigtuna
where Sweden begins.



Louise Hallquist

Kökmästare

*Louise lagar maten efter visionen
"Hållbar mat för hela dagen
gör gott för både själ och hagen".*

Sigtunahöjden

08 – 592 577 00



Blomkål med gravad äggula och smörgåskrasse

4 portioner

Gravad äggula:

3 ägg
2 dl socker
1 dl salt

**Tempurafriterad
blomkål:**

1 st blomkål
3 st äggvitor
1 dl mjöl
3 dl panko
2 tsk salt
frityrolja

Picklad blomkål:

1 st stam från blomkål
1-2-3-lag:
2 msk ättika
4 msk socker
6 msk vatten

Marinerad blomkålsblast:

Blast från 1 huvud blomkål
1 dl olivolja
1 tsk salt
1 msk socker
1 msk vitvinsvinäger

**Emulsion på
smörgåskrasse:**

0,5 dl smörgåskrasse
2 äggulor
1 tsk vitvinsvinäger
2,5 dl rapsolja
salt



På rad står de där, kokar från olika hotell.

Egentligen är de konkurrenter, men inte när det gäller att arbeta för en hållbar utveckling. Tillsammans har de med kraft och skicklighet tagit sig an uppgiften att skapa vällagade rätter på ingredienser som vanligtvis brukar hamna i soporna.

Sigtunas hotellnätverk för en hållbar destination hallbardestination.se



Gör så här:

1. Separera äggulorna ifrån äggvitorna och spara äggvitan och 2 st äggulor till senare.
2. Blanda socker och salt. Lägg halva blandningen i botten på en skål och placera äggulan i mitten. Lägg resten av blandningen ovanpå och låt stå i 4 dagar.
3. Ta bort blasten från blomkålen, spara till senare.
4. Plocka buketter av blomkålen och spara stammen till senare. Koka upp vatten i kastrull och blanchera blomkålen. Kyl ner och lägg på en handduk och låt torka.
5. Blanda mjöl med salt. Panera buketterna i mjöl,

äggvita och panko. Värm fritureolja till 180°.

Friter sedan blomkålen färdig i oljan.

6. Blanda 1-2-3-lagen och koka upp. Kyl ner.

7. Hyvla blomkålsstammen tunt och slå sedan på 1-2-3-lagen, låt dra.

8. Blanda olja, salt, socker och vinäger. Skär ner blasten i mindre bitar och blanda sedan med oljeblandningen. Låt marinera i minst 2 timmar.

9. Använd de 2 sparade äggulorna.

Mixa smörgåskrasse med rapsoljan. Vispa äggula tillsammans med vinägern. Håll försiktigt i smörgåskrasseoljan samtidigt som du vispar. Smaka av med salt.

10. Garnera med smörgåskrasse.



Sebastian Hellström

Kock

*"Krav och ekologiskt
hela vägen"*

Hotell Kristina
08 – 592 580 00



Brödpudding

8 portioner

1 dl grädde
7 dl mjölk
1 dl socker
2 krm vanilj
4 st. ägg
(frukt)
(choklad)

**Brödpudding på torra brödkanter och mos
på fallfrukt från din eller en väns trädgård.**

Gör så här:

1. Sätt på ugnen på 175°.
2. Vispa ihop grädde, mjölk, socker och ägg. Smaksätt med vanilj eller kanel. Skär brödet i tärningar och sprid ut i en ugnform. Tillsätt fruktbitar om så önskas.
3. Häll över äggstanning och toppa med choklad om du vill. Grädda i ugn cirka 20 minuter eller tills stanningen har stannat och blivit fluffig.



Niklas Pallgren
Kökschef

Niklas har bland annat vunnit pris som kökschef på årets företagsrestaurang.

Kämpasten
08 – 592 585 00

Svinngoda – några dagar för gamla morötter

4 portioner

4 morötter med blast
50 g smör
50 g crème fraiche
tabasco
salt
0,5 msk soja kikoman
1 tsk citronsaft
svartpeppar
20 g fetaost
(eller annan lagrad ost)

Blastolja:

blast
0,5 dl rapsolja
2 tsk citronsaft
salt

Gör så här:

1. Dela morötterna mitt på. Koka de nedre delarna mjuka i lättsaltat vatten. Mixa ihop med smör och creme fraiche. Smaka av med salt och tabasco.
2. Rosta de övre delarna på 200° tills mjuka, tillsätt soja, citronsaft och svartpeppar. Kyl ner och skär i bitar.
3. Ta hälften av blasten och kör i ugn på 250° tills det är frasigt och mörkt. Smaka upp med salt och fördela över tallrik.
4. Mixa ihop blastoljan, smaka upp med salt och ringla över tallriken.
5. Riv osten över rätten och servera.



Christoph Gräfe

Executive Chef

Christoph har varit kökschef på stora hotell både i Sverige och internationellt.

Clarion Arlanda

08 – 444 18 00



Lammfärsbiffar:

150 g lammfärs
1 ägg
15 g tärnad lök
3 g hackad vitlök
15 g ströbröd
3 g färsk timjan

Fetakräm:

100 g feta
50 g creme fraiche
salt, peppar
10 g hackad persilja

100 g potatisklyftor
100 g zucchini i klyftor
10 g hackad timjan
salt, peppar, rapsolja
15 g vattenkrasse till dekoration

Lammfärsbiffar med fetakräm, potatis och zucchini

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Blanda ingredienserna till lammfärsbiffarna och forma till 2 st biffar och stek i smör.
3. Blanda ihop fetakrämen och ställ åt sidan.
4. Dela potatis och zucchini i klyftor, blanda med timjan, rapsolja, salt och peppar och baka i ugn, 200° i 15–25 min.
5. Servera lammfärsbiffarna med fetakrämen, ugnspotatisen och toppa med vattenkrasse.



Niclas Jansson
Kökmästare Stora Brännbo

Niclas vann VM i IACC Copper
"Global Chef of the Year
2019" och ska delta i årets
"Eko kock 2019".

Stora Brännbo
08 – 592 575 00

Variation på rotselleri, inlagda vinbär och friterad persilja

Ca 4 portioner

1 hel rotselleri
30 g röda vinbär
1 kvist persilja
1 dl ättika
2 dl socker
3 dl vatten
5 dl grädde
2 msk rapsolja
salt
citron

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Skär av roten av rotsellerin, skölj av den, och massera den sedan med olja och salt, baka i ugn på 175° i 35 minuter.
3. Skala resten av rotsellerin och lägg skalén i kallt vatten i ca 10 minuter, fritera därefter tills gyllenbrunt.
4. Dela rotsellerin på två och hyvla tunt på mandolin spara resten till purén.
5. Koka upp ättika, socker och vatten och slå sedan över de tunt hyvlade skivorna och även lite till vinbären.
6. Skär ner resterande rotselleri i tärningar och koka i grädden tills de mjuknat, mixa därefter till en slät puré, smaka upp med salt och citron.



Fredrik Thurestedt

Köksmästare

"Vi fokuserar på bra kvalitet där råvaran står i centrum"

Best Western Plus Park

AirPort Hotel

08 – 591 111 00



Grön sparrissoppa med friterat rotfruktskal

4 portioner

1 kg grön sparris, skal och roten
200 g grön sparris till topping
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
persilja stjälkar
1 dl vitvin
1 dl vatten
4 dl grädde

Gör så här:

1. Hacka gul lök, pressa eller riv vitlöksklyftan.
2. Fräs den i lite olja tillsammans med persilja och sparrisen.
3. Häll på vitvin och koka upp, slå på vatten låt koka någon minut.
5. Häll i grädden, låt det koka i ca 10 minuter. Mixa soppan slät, smaka av med salt och peppar och lite pressad citron.
6. Toppa med friterat skal av rotfrukter, lite grön sparris och servera med några skivor rostat bröd.



Toni Håkansson

Kökschef

Toni värnar svensk mattradition där råvaran tillagas från grunden och väljs efter årstidens växlingar.

Sigtunastiftelsen

08 – 592 589 00

Vegansk gulaschgryta på det kylen erbjuder med ostcrème

6 portioner

2 st aubergine
4-5 mellanstora potatisar, i bitar
2 paprikor av valfri färg, i bitar
2 morötter, skala och skär i slantar
1 gul lök, finhacka i tärningar
4 msk tomatpuré
4 vitlöksklyftor
400 g krossad tomat
raps- eller olivolja
ca 5-6 dl vatten
1,5 msk paprikapulver
2 tsk mejram
1 tsk kumminpulver
(ej spiskummin)
1 tsk cayennepeppar (för lite hetta)
4 st lagerblad
2 dl grönsaksbuljong
salt och peppar

Parmesankräm: (eller annan ost)
2 dl grädde
100 gr riven ost
2 ägg
4 dl olja

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skär auberginerna i ca 2 cm tjocka tärningar. Lägg på en plåt och ringla ca 4-5 msk olja över.
3. Baka mitt i ugnen på 225° i 10 min. Vänd på dem och baka ytterligare 5-10 min till. De ska bli genomstekta och få färg. Ta ut och ställ åt sidan.
4. Hetta upp olja i en stor gryta, stek löken tills den mjuknar och får färg. Tillsätt pressad vitlök och stek lite till.
5. Tillsätt alla kryddor förutom kummin, fräs tills det doftar ljuvligt i grytan. Blanda med tomatpurén och stek en stund till.
6. Tillsätt sedan krossad tomat, hett vatten, lagerblad och buljong. Krydda med salt och peppar. Rör om, koka upp och sänk sedan värmen till medelvärme.
7. Blanda i potatis och morot, täck med lock och låt grytan puttra i ca 20-30 min, tills grönsakerna mjuknar. Späd eventuellt ut soppan med mer vatten om den känns för tjock.
8. Efter ca 20-30 min blandar du i paprikabitarna, aubergine, kummin och låter grytan puttra i ytterligare 20-30 min under lock.

9. Koka upp grädden till parmesankrämen, vänd ner osten och mixa i äggen.
10. Mixa sedan i olja försiktigt, smaka av med salt och peppar.
11. Servera gärna med en bit bröd, parmesankräm och en klick crème fraîche eller havre fraiche.



Gustav Brixelius

Köksmästare

Gustav är en av Sveriges yngsta och mest lovande köksmästare. Han har höga ambitioner och har fått flera utmärkelser i ärorika White Guide och har siktet inställt på en stjärna i Guide Michelin innan han fyller 30 år.

Sigtuna Stadshotell

08 – 592 501 00

Rik riddare...

Överbliven kardemummälängd/bulle, pannkakssmet och brynt smör.

Pannkakssmet:

2 ägg
3 dl mjölk
1,5 dl vetemjöl
1 tsk socker
en nypa salt.
Mixa allting till en lös smet.

Chutney:

2 st äpplen som börjar bli dåliga
1 dl morotsskal
1 dl äppelcidervinäger
2 dl socker
1 msk ingefära
3 st stjärnanis
1 kanelstång
salt
lite vatten

Kanelskum:

3 dl vassle från hängd gräddfil
2 dl sockerlag (1 dl socker, 1 dl vatten,
1 kanelstång)
1 sifon
2 patroner till sifonen
30 g prospuma (skumskapare för kallt)



Rik riddare med äpple- och morotsskalschutney och kanelskum

Hållbarhet x 3. Rik riddare (överbliven kardemummälängd), chutney (gamla äpplen och morotsskal) och kanelskumm (vasslen från hängd gräddfil)

Gör så här:

1. Börja med att dela äpplena i cirka 4 delar, ta sedan fram en kastrull och släng i en matsked smör.
2. Kasta ner äpplena, morotsskalen, stjärnanis, kanelstång och låt dom ligga i smöret i cirka 1 minut.
3. Häll ner sockret o vinägern.
4. Riv ner ingefära o släng ner en nypa salt.
5. Låt koka tills allt är mjukt.
6. Ta en sil, ett kaffefilter, en skål och gräddfil och häng gräddfilen. Efter några

- timmar har du vassle i botten av skålen.
7. Blanda ihop ingredienserna till sockerlagen, låt koka ihop och låt sedan svalna.
 7. Blanda ihop vasslen, sockerlagen, prospuma och ta bort kanelstången
 8. Häll ner allt i sifonen och ladda med 2 patroner, skaka och sedan har du ett skum.
 9. Doppa bullen i pannkakssmet och stek med smör.
 10. Servera med chutney och kanelskum.



Slottsknäcke

500 g torkat bröd
1/2 dl mjöl
7 dl vatten
1 dl mörk öl
flingsalt
hel kummin
fänkålsfrön

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 150°.
2. Riv det torra brödet ner i en bunke, tillsätt mjölet, vattnet och ölen för smak.
3. Blanda alla ingredienser.
4. Låt stå en stund och dra åt sig.
5. Kavla ut smeten mellan två smörpapper och lägg upp smörpapperet med smeten på en ugnsplåt.
6. Strösla över flingsalt, kummin och fänkålsfrön.
7. In i ugnen på 150° i 20-30 minuter.
8. Knäckebrödet skall ha fått en fin gyllene färg och vara krispigt.
9. Ta ut knäcket och låt det svalna innan njutning!

Ronny Cederlund

Köksmästare (t h)

Adam Humphries

Sous chef (t v)

"Vår matfilosofi bygger på kärleken till råvaran och naturen"

Rosersbergs Slottshotell

08 – 122 020 00





Patrik Brytström

Executive chef

*"In everything there is a possibility
for something better"*

Radisson Blu Arlandia Hotel

08 – 506 840 00



Toast med varmrökt lax- & ägggröra

70 g ägggröra
70 g varmrökt lax
1 st skiva toastbröd
20 g smör
2 st cocktailtomater
1 st rädisa
1 knippe dill
1 skiva citron
1 knippe gräslök

I det här receptet har vi valt att utgå från matsvinn som kommer tillbaka från vår fina frukostbuffé.

Gör så här:

1. Hacka dill och gräslök, blanda sedan in örterna med den kylda ägggröran och den varmrökta laxen tills det har blandats ihop ordentligt.
2. Dela cocktailtomaterna och rädisan i klyftor.
3. Värm en stekpanna och lägg i smöret och sedan brödskivan. Stek brödskivan på båda sidorna tills båda sidorna på brödet blir gyllenbruna.
4. Lägg brödskivan på en skärbräda, skär bort kanterna och dela skivan diagonalt.
5. Lägg ena delen av brödskivan på en tallrik, toppa med den varmrökta laxröran, garnera med rädisa, cocktailtomat, citron och dill eller gräslök. Redo att serveras.

Tips!

Det går även bra att ha i "rester" av grönsaker som paprika eller varför inte saften från granatäpplen i vinägretten, håller ca en vecka i kylan. Även blomkålskrämen håller i kylan ca en vecka. Gott att ha på mackan i stället för smör.



Jimmy Hanikat
Köksmästare

*"Less is more.
Låt råvaran prata."*

Uncorked (SSP)
073 – 688 16 62



400 g mix sallad
120 g örtsallad
50 g rödkål
1 huvud blomkål
150 g pumpa
120 g sojaböner
120 g morot
20 g hampafrön
100 g quinoa
2 st granatäpple
150 g mangold
salt
peppar
olivolja
rapsoolja
miso pasta eller pulver
tomat
gurka
citron
levainbröd

Vinägrett 5 dl:

250 g kärnhuset från tomat
100 g kärnhuset från gurka
50 g pressad citronsaft
100 g rapsoolja
40 g olivolja
salt

Garden salad med grönsaks- vinägrett och blomkål

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Börja med att ta bort blasten och roten (skala roten, man vill bara ha "hjärtat") från blomkålen och skär ner i mindre bitar lägg dem i kokande vatten och koka mjuka.
3. Strimla rödkålen och lägg dem i en 1-2-3 lag i en timme.
4. Plocka ner blomkålen i fina små buketter. Rosta dem i ugnen med olivolja salt och peppar tills de är lite mjuka (det ska vara lite motstånd kvar) i 200° grader, kyl ner.
5. Koka valfri quinoa, kyl ner.
6. Tärna ner pumpa i små tärningar. Använder ni Butternut pumpa kan skalet vara kvar (kärnorna går alldeles utmärkt att spara, torka dem i ugnen med lite flingsalt så

- blir det ett gott tilltugg).
7. Rosta pumpan i ugnen med olivolja, salt och peppar tills det är mjuka i 200°.
8. Nu borde blomkålen vara klar att mixas, håll av vattnet och lägg blomkålsblasten i en mixer, tillsätt salt och peppar och misopasta, mixa slätt med hjälp av rapsoolja, känn av konsistensen (typ som majonnäs), smaka av och kyl ner.
9. Dela granatäpplena på mitten och ta ur kärnorna genom att banka med en träslev ovan på äpplena.
10. Skölj och skär ner mangoldkålen i mindre bitar. Rosta dem i ugnen med olivolja, salt och peppar ett par minuter så det blir lite mjuka. Kyl ner.

11. Strimla morötter fint.
12. Skölj salladen och låt rinna av.
13. Blanda ingredienserna till vinägretten i en mixer, smaka av med salt.
14. Skiva fyra skivor levainbröd och smörstek/i grillpanna, när brödet är ljummet klicka på två maskedar blomkålskräm.
15. Montera salladen med salladsblandningarna i botten och grönsakerna i små grupper i en djup tallrik, toppa med hampafrön, servera med vinägretten och grillad blomkålslevain på sidan.



Jimmy Hanikat
Kökmästare

On my way (SSP)
08 – 506 740 25



Hemgjord pasta med morotspesto

4 portioner

Pastadeg:

400 g durumvete
4 ägg (240 g)
salt

Morotspuré:

150 g morot
(spara skalet och fritera)
70 g palsternacka
(spara skalet och fritera)
salt och peppar
1 tärning grönsaksbuljong

Pastafyllning:

70 g broccolistjälkar (hjärtat
av roten)
100 g tofu
200 g morotspuré
50 g solroskärnor
Tärna allt i fina små tärningar
blanda med morotspurén.

Morotspesto:

100 g morotsblast
100 g solroskärnor
3,5 dl rapsolja
0,5 dl olivolja
salt och peppar

Pastarätt:

60 g charlattenlök, skalad
100 g kronan av broccoli
200 g urkärnade tomater
200 g morötter med blast
80 g palsternacka
12 st pastakuddar

Tips!

Peston kan förvaras i kylan upp till en vecka.



Tack

Sigtunas hotellnätverk för arbetet med en hållbar destination.



1. Häll ut 400 g durumvetemjöl i en hög på arbetsbänken. Forma ett stort hål i mitten. Kläck i 4 ägg (motsvarar ca 240 g) i hålet. Vispa äggen med en gaffel och vispa i lite av mjölet i taget.
2. Rör ihop allt och knåda till en smidig deg i ca 5 minuter. Dela degen i två bitar och täck med plastfolie. Lägg i kylan ca 1 timme. Det går även bra att blanda allt i en matberedare till en homogen massa, låt vila i kylan 1 timme.
3. Skala och skär morot och palsternacka i tårningar, koka i grönsakbuljong tills det är mjukt.
4. Friterar skalerna i en fritös eller kastrull tills de är krispiga, lyft upp på hushållspapper och salta.
5. Sila av rotfruktstärningarna men spara lite av buljongen så blir det lättare att mixa. Mixa sedan slät, smaksätt med salt och peppar, kyl ner.

6. Tärna alla ingredienser till fyllningen och blanda med morotspurén.
7. Forma pastadegen med hjälp av kavel eller pastamaskin. Om du använder pastamaskin – tänk på att köra degen flera varv från tjock till tunn så att den blir stegvis tunnare.
8. Kavla ut degen tunt och lägg i fyllningen i små högar, ca 20 g fyllning. Dra ett blött finger runt pastan, lägg på en remsa pasta över och tryck ut luft.
9. Stansa ut cirklar. (Det är en fördel att ha två runda föremål, ett större och ett mindre, typ ett glas och en äggkopp.) Lägg t ex äggkoppen över fyllningen och pressa lätt så limmar kanterna på pastan ihop. Tryck sedan dricksglasets utanför, skär med kniv runt glasets så det blir en pastakudde.

10. Håll ihop kanterna med tummen och pressa ut överbliven luft ur kuddarna och se till att de "limmar i hop".
11. Skär grönsakerna till pastarätten (spara kärnhuset, gott att göra vinäggrett på).
12. Koka pastakuddarna i ett par minuter (Tips! Lägg i dem med hålslev. Om man vill kan man doppa grönsakerna i pastavattnet innan stekning för att få dem lite mjukare, låt de då koka några minuter med pastan). När de kokat till "al dente", lägg ner pastakuddarna i en varm stekpanna med en klick smör.
13. Mixa ingredienserna till peston i en mixer. Slunga runt pastan med grönsakerna och peston, tillsätt ett par matskedar pastavatten.
14. Servera med hyvlad parmesan och friterade rotfruktsskal.

Tillsammans gör **vi** skillnad

Turistnäringen är en växande bransch. Som Sveriges fjärde största hotelldestination och hemkommun till Sveriges största flygplats känner vi i Sigtuna ett särskilt ansvar att säkerställa att utvecklingen sker på ett hållbart och ansvarsfullt sätt.

Sedan 2009 har vi därför lagt konkurrensen åt sidan för att samarbeta runt hållbarhet. Handling och kunskapsdelning kring frågor som rör klimat, mat och samhälle står i centrum.

Målet är att, vid sidan av det egna hållbarhetsarbetet, samarbeta så att vi tillsammans kan göra skillnad.

Engagemanget är långsiktigt. Årligen beräknar vi våra koldioxidutsläpp och klimatreducerar för dessa. Åtgärdsplaner finns för att kontinuerligt minska utsläppen. En viktig del i detta arbete är att även föra en dialog med leverantörer.

Resultatet är tydligt. Vi har ända sedan vi började mäta minskat våra koldioxidutsläpp för varje år. Detta samtidigt som antalet gästnätter fortsätter att öka och nu närmar sig en miljon gästnätter per år.

Fokus är på handling. Nätverket har installerat laddstolpar och erbjuder gratis laddning för elbilar vid alla anläggningar. Gäster kan tryggt ta elbilen till och från Sigtuna.

Mat är en viktig del av vårt erbjudande. Tillsammans har vi beslutat att de 1,1 miljoner koppar kaffe som årligen serveras ska vara ekologiska. Självklart med ekologisk mjölk till. Nätverket bidrar till biologisk mångfald genom en gemensam satsning på biodling. Tillsammans skördar vi över ett halvt ton honung som serveras i restaurangerna på våra anläggningar.

Sommaren 2013 startade vi i nätverket en palmolja-jakt för att minska vår egen och andras användning av palmolja i mat.

Matsvinn är en viktig fråga, så även i Sigtuna. Vi måste visa respekt för vår natur och för våra resurser. Nätverket arbetar engagerat för att på olika sätt minska matsvinnet och genom att samla våra bästa recept vill vi ge inspiration för att minska matsvinnet, inte bara i restaurangköken utan även hemma hos dig i ditt kök.

Låt er inspireras!

Läs mer på hallbardestination.se



I samarbetet ingår:

1909 Sigtuna Stadshotell, Best Western Arlanda Hotellby, Best Western Plus Park Airport Hotel, Clarion Hotel Arlanda Airport, Hotell Kristina, Radisson Blu Arlandia Hotel, Radisson Blu Airport Terminal Hotel, Rosersbergs Slottshotell, Sigtunahöjden Hotell & Konferens, Sigtunastiftelsen Hotell & Konferens, Stora Brännbo Konferens & Hotell, Scandinavian Service Partner och Destination Sigtuna AB som driver nätverket.

Foto: Anna-Maria Blomqvist