

# Lunch

Inom **våra egna varumärken** hittar du produkterna för att skapa  
vällagad och prisvärd lunch. Här har vi samlat goda och inspirerande  
recept med smak av Italien.



**menigo**

En del av Sysco



# Stekt socca med picklad lök, buratta, prosciutto, balsamico och plockade örter

10 PORTIONER  
RECEPT: TOBIAS SUNDBERG

## SOCCA (KIKÄRTSPANNKAKA)

5 dl kikärtsmjöl  
olivolja till stekning  
3,25 dl vatten  
2 tsk färsk timjan  
3 dl kolsyrat vatten  
2 tsk färsk rosmarin  
5 msk olivolja **125542**  
salt och svartpeppar

Vispa ihop kikärtsmjöl, vatten, kolsyrat vatten, olivolja, örter, salt och peppar i en skål till en slät smet. Låt vila i 10–15 minuter. Hetta upp en stekpanna med olivolja på medelhög värme. Häll i smet och stek i tre till fyra minuter på ena sidan tills den fått en gyllene yta. Vänd och stek ytterligare två till tre minuter.

## PICKLAD RÖDLÖK

2,5 dl vatten  
1,25 dl ättika (12 %) **900785**  
1,25 dl strösocker  
1 tsk salt  
3 stora rödlökar, tunt skivade

Koka upp vatten, ättika, socker och salt i en kastrull tills sockret löst sig. Lägg den skivade rödlöken i en bunke och häll över den varma lagen. Låt svalna i rumstemperatur och ställ sedan i kylan i minst 30 minuter.

## BALSAMICOSIRAP

2,5 dl balsamvinäger **900503**  
1,25 dl honung

Häll balsamvinäger och honung i en liten kastrull. Låt sjuda på medelhög värme i cirka fem till sju minuter tills det tjocknar något. Ställ åt sidan.

## TOPPING

5 burrata (à ca 125 g)  
flingsalt **901409**  
20 skivor prosciutto **203743**  
nymald svartpeppar  
olivolja **125542**  
2,5 dl plockade färska örter (basilika, timjan, rosmarin, persilja)

### Tips!

Servera direkt medan soccan är varm. Passar utmärkt som förrätt eller lättare lunch med en grönsallad vid sidan.



**Tips!**

**SERVERA** som en del av en buffé eller som förrätt. Kombinera gärna med ett glas vitt vin, t.ex. en frisk Sauvignon Blanc. Om du vill ha en matigare rätt, toppa med rostade nötter eller knaperstekt pancetta **210012**.



# Vit bönocrème med grov salsa verde, rostad ciabatta och riven parmesan

10 PORTIONER  
RECEPT: TOBIAS SUNDBERG

## VIT BÖNCRÈME

800 g kokta stora vita bönor **900853**  
3 msk färskpressad citronjuice  
3 vitlöksklyftor  
1 tsk citronskal, finrivet  
1,5 dl olivolja **125542**  
1,5 tsk flingsalt **901409**  
1,5 dl vatten (justeras vid behov)  
1 tsk nymald svartpeppar  
1 tsk honung  
1 krm cayennepeppar

Skölj de vita bönorna ordentligt i kallt vatten och låt rinna av. Lägg bönorna i en matberedare eller mixer. Tillsätt vitlök, olivolja, citronjuice, citronskal, salt, peppar, honung och cayennepeppar. Mixa slätt och tillsätt lite vatten i taget tills konsistensen blir krämig, men fast. Smaka av och justera kryddning vid behov.

## GROV SALSA VERDE

2 dl färsk persilja  
2 msk kapris, grovhackade **900602**  
1 dl färsk basilika  
4 sardellfiléer, finhackade  
1 dl färsk koriander  
2 vitlöksklyftor, finhackade  
2 msk färsk rosmarin  
2 msk dijonsenap  
2 msk färsk timjan  
3 msk rödvinsvinäger **900501**  
1,5 dl olivolja **125542**  
salt och peppar

Hacka alla örter grovt och lägg i en skål. Tillsätt kapris, sardeller, vitlök, dijonsenap och rödvinsvinäger. Rör ihop och tillsätt olivoljan lite i taget. Smaka av med salt och peppar. Låt gärna stå i tio minuter.

## TILLBEHÖR

2 stora ciabatta **901287**  
200 g Parmigiano Reggiano **901074**  
2 msk olivolja **125542**  
flingsalt **901409** och svartpeppar

Sätt ugnen på 200 °C. Skär ciabattan i skivor och lägg på en plåt. Ringla över olivolja och rosta i ugnen i cirka åtta till tio minuter tills de är gyllene och knapriga. Toppa med parmesan, flingsalt och svartpeppar.

Richard Tellström berättar:

# Så kom Italien till Sverige

I taliensk matkultur har en lång historia i Sverige. Både makaroner och parmesanost fanns på Stockholms slott i 1600-talets mitt men det är först vid 1800-talets början som vi får en uppfattning om dess smak. Då skriver kokboks författaren Johan Winberg avvisande att italienarnas mat med mycket olja, lök och peppar gör den "obehaglig för oss".

I början av 1900-talet är tonerna mer positiva och rätter kallas för "à la Italienne". En italiensk sås innehöll hackade tomater och skinka, och en glacebomb Italienne byggdes upp på citronglass och aprikoser. Mat är som alltid en känsla som ska motsvara en drömsk längtan.

Det dröjer till efter andra världskriget innan svenskarna försiktigt omfamnar riktiga italienska rätter och inte bara smaker, först med espressokaffe och små pizzor som för rätt i 50-talets början. 1950-60-talens charterresor gick till Italien och svenskarna möter nu riktig italiensk mat. Att laga den själv hemma beskrevs som omständligt men matjournalister som Ria Wägner och Pernilla Tunberger förenklade och visade vägen.

På 70-talet utvecklar vi pizzan, från ett napolitanskt mellanmål och drinktilltugg på franska rivieran, till en stor måltid i sig. Vi är en brödätande nation så det sena 1900-talets foccaciabröd, bruschetta och den då nyskapade ciabattan blir poppis. Viktiga influencers idag är inte matlagare från Italien utan oftare TV-kockar från Storbritannien och USA som gör om italienska original till rätter för vår smak och konsistensideal.



## Andra världskriget banade väg för italiensk mat

Redan i 1600-talets mitt åts parmesanost på Stockholms slott. Förmodligen som måltidsavslutning och inte strödd ovanpå rätterna för gratinering. Namnet kommer av en kombination av staden Parma och formaggio (ost), alltså parmigiano. Redan på transporten till Sverige bytte den namn vid omlastningen i Amsterdam där man sa parmezaan. I 1900-talets början används parmesan till både gratinerad fisk och i fiskfyllning. Prins Eugen var mycket förtjust i hemgjorda makaroner med rikliga mängder parmesan på, och från 30-talet kan man köpa den både hel och riven i finare ostbutiker.

Efter andra världskriget blir italiensk mat poppis och parmesanen så uppskattad att den från 50-talets mitt finns att köpa torr på ströburk och i påse. Nästa parmesanboom, nu färskare, kommer med peston. Visserligen introducerades den av matjournalisten Hiram redan på 60-talet men den får sitt stora genombrott på 90-talet tillsammans med pastaätandet. Vår tids parmesanförsäljare i städernas gathörn säger något om dess popularitet.

### Parmigiano Reggiano i bit

12 månader **901073**

24 månader **901074**



## ”Menigos parmesan håller väldigt hög kvalitet”

**Restaurangen Cecconi's** är en del av medlemsklubben Soho House och ligger på Östermalm i Stockholm. Här serveras mat med inspiration från Norditalien.

– Parmigiano Reggiano 12 månader är en riktigt bra och prisvärd produkt som vi använder enormt mycket. Som fyllning i vår egentillverkade ravioli, i friterad arancini eller riven över pasta. Produkten håller en väldigt hög kvalitet, är DOP-märkt och tillverkad enligt godkända metoder, säger Håkan Carlsson, kökschef på Cecconi's.

**Parmigiano Reggiano i bit 12 mån** **901073**



# Spaghetti med sotade ärtor, mynta, persilja och citron

10 PORTIONER  
RECEPT: TOBIAS SUNDBERG

## INGREDIENSER

1 kg spaghetti **901222**  
4 msk olivolja **125542**  
2 msk smör **901264**  
500 g färska gröna ärtor  
3 vitlöksklyftor finhackade  
2 ekologiska citroner, zest och juice  
140 g färsk mynta, hackad  
140 g persilja, hackad **304301**  
2 dl riven Parmigiano Reggiano **901077**  
½ tsk chiliflakes  
salt och svartpeppar  
1 dl rostade pinjenötter **901428**

Koka spaghetti enligt anvisning på förpackningen tills den är al dente. Spara tre deciliter pastavatten innan du håller av pastan. Hetta upp en stor stekpanna på hög värme. Tillsätt olivolja och smör. Lägg i ärtorna och rosta dem snabbt i tre till fyra minuter tills de får lite sotiga fläckar. Tillsätt vitlök och låt fräsa lätt.

Häll tillbaka pastan i kastrullen eller en stor skål. Tillsätt de sotade ärtorna med vitlöken, citronzest och citronsaft. Häll i två deciliter av det sparade pastavattnet och rör om ordentligt. Tillsätt mer om det behövs för att få en krämig konsistens. Vänd ner mynta, persilja och hälften av parmesanen. Smaka av med salt, peppar och chiliflakes.

### Tips!

**SERVERA** gärna pastan på ett stort serveringsfat, strö över resten av parmesanen, pinjenötterna och lite olivolja.

**Extra protein:** Tillsätt stekt halloumi, grillad kyckling eller rostade kikärter.





## Smör från Sysco Classic – ett prisvärt alternativ

– Vi gör av med mycket smör, vilket innebär en stor kostnad och då uppskattar vi att det finns ett prisvärt smör som fungerar alldeles utmärkt att smälta eller bryna, säger Håkan Carlsson, kökschef på Cecconi's Soho House i Stockholm.

Smör Normalsalt 82%, **901264**

# Oliv- och tomatbakad torsk med panzanella frittata

10 PORTIONER  
RECEPT: TOBIAS SUNDBERG

## TOMATBAKAD TORSK

2,5 kg torskfilé  
200 g smör, rumstempererat **901264**  
200 g soltorkade tomater **900557**  
200 g svarta oliver **901149**  
4 vitlöksklyftor, rivna  
2 citroner, zest och saft  
2 tsk torkad timjan **900030**  
2 tsk torkad oregano **703609**  
olivolja **125542**  
salt och svartpeppar

Skär torsken i portionsbitar, salta lätt och ringla över olivolja. Lägg smöret i en bunke och vispa det luftigt. Blanda ner tomater, oliver, vitlök, citronskal, citronsaft, oregano, timjan, salt och peppar. Lägg smöret mellan två bakplåtspapper, kavla ut tunt och kyl ner. Skär sedan ut fyrkanter och lägg på fisken. Baka i 110 °C till en inner-temperatur på 45 °C.

## PANZANELLA

400 g ciabatta **901287**  
1 dl hackad färsk basilika **302165**  
2 msk olivolja **125542**  
1 rödlök, tunt skivad  
1 röd paprika, tärnad  
250 g körsbärstomater, halverade  
1 gul paprika, tärnad  
2 msk vit balsamvinäger  
salt och svartpeppar

Värm ugnen till 180 °C. Lägg små skurna brödbitar på en plåt, ringla över olivolja och rosta i ugnen i cirka tio minuter. Blanda resten av ingredienserna i en bunke och smaka av med salt och svartpeppar. Blanda ner det rostade brödet strax innan servering.

## FRITTATA

16 ägg **901309**  
5 dl standardmjölk **901260**  
100 g Parmigiano Reggiano, riven **901077**  
1 dl hackad färsk persilja **304301**  
salt och svartpeppar  
200 g potatis, skivad  
3 gula lökar, skivade  
olivolja **125542**

Vispa ihop ägg, mjölk, parmesan, persilja, salt och peppar. Stek potatis och lök i olivolja. Tillsätt äggsmeten och stek på låg värme tills den börjat sätta sig. Baka sedan klart i 165 °C. Ta ut och låt svalna. Skär sedan upp i portionsbitar och toppa med panzanella-salladen.



Richard tellström berättar.

## Från makaronitråd till pasta

**I**talienska makaroner fanns visserligen på Stockholms slott redan 1658 men vanliga blir de först i 1800-talets slut genom en nyhet; makaronitrådar. De byter på 1920-talet namn till spaghetti och kombineras med tomatås och riven ost, ibland till en grytstek men från 30-talet som spaghetti bolognese. En rätt som blir skolmat på 50-talet och påverkar hemmens mat så att den idag är på tio-i-topplista över vardagsrätterna. Men när spaghetti serveras i 1900-talets mitt vill många ha kokt potatis till för den definierar om det är en maträtt.

Med spaghetti och makaroner som bas blir både konserverade tomater och ketchup ett svenskt smakideal. 60-talet introducerar lasagne al forno som en fryst färdigrätt. I annonser förklaras lasagne som "makaronideg utvalsad i tunna blad". Nu etablerar sig ordet pasta. 70-talet lagar carbonara med gröna ärtor, bacon och gräddsås. På 80-talet används datordesign och nya pastaformer, som pipette rigate, ser dagens ljus. Nu blir pasta både vardagsmat och restaurangupplevelse.

# Möt vårt breda pastasortiment

Vår pasta från Sysco Classic är tillverkad i Italien på 100 procent durumvete semolina, som är den inre delen av vetekärnan. Från penne och fusilli till spaghetti och lasagnette – prisvärd pasta av hög kvalitet.



**Sysco**  
Classic



## Vår hemliga ingrediens är kvalitet

När du ser den här logotypen på din förpackning så betyder det att produkten är kvalitets- och livsmedelssäkrad enligt Syscos riktlinjer. Vi granskar produktens innehåll samt gör revisioner både skriftligt och på plats i fabrik. Dessutom genomförs regelbundna återbesök hos alla våra leverantörer. En kontroll som görs genom hela kedjan – från utveckling till färdig produkt, för att du som kund ska få en trygg och kvalitativ upplevelse varje gång.

## Tryggt bryggkaffe – av bästa sort

Första steget mot en god kopp kaffe är att välja rätt kaffesort. Citavo är vår eget varumärke för mellan- och mörkrostat bryggkaffe tillverkat på 100 procent Arabicaböner.

Kaffet är tillverkat på råvaror från utvalda regioner runt om i världen. I det breda sortimentet hittar du brygg- och maskinmalet kaffe samt hela böner i olika förpackningsstorlekar och med olika certifieringar.

**Kaffe Mörkrost EKO, Rainforest Alliance 901270**

**Kaffe Mellanrost EKO, Rainforest Alliance 901272**

**Kaffeböner Mörkrost EKO, KRAV, Fairtrade 900575**

## ”Perfekt skum – varje gång”

**Den Gamle och Havet** är en anrik italiensk restaurang i Vasastan, Stockholm som drivs av familjen Campogiani.

– Mjölk från Sysco Classic med lite längre hållbarhet påminner väldigt mycket om italiensk mjölk. När vi gör en cappuccino på den så får vi exakt rätt krämighet, säger Christian Campogiani, krögare och ägare.



**Standardmjölk**  
3% lite längre  
hållbarhet **901260**

## Vi preppar, du lagar!

Våra förädlingspecialister på produktionsenheten i Årsta skalar, skivar och tärnar dina frukter och grönsaker, styckar och maler, köttet, eller filéar den färska fisken. Så du får mer tid till att skapa magi i köket. Du hittar hela sortimentet på [menigo.se](http://menigo.se).



# ”Pizzabottnarna är jättebra – god yta med krispig botten”

Tärnaby Sporthotell i Lappland har öppet året runt, med skidsäsong från höstlov och fram till första maj. Här serveras allt från norrländska delikatesser till klassisk bistroamat.

– Eftersom vi har begränsad möjlighet att arbeta med degar så använder vi färdiga pizzabottnar. Det sparar så mycket tid med prepp, hantering och städning. Pizzabottnarna är jättebra och får en god yta med krispig botten

och är uppskattade av våra gäster. Vi serverar allt från klassiska vesuvios till lyxpizzor toppade med lappländsk souvas och kantareller, säger Ulrika Arrhenius, delägare.

**Pizzabotten 30 cm EKO 901414**

**Pizzabotten med tomatsås 30 cm  
EKO 901415**

— Sysco —  
Classic



# Pizza salami, vispad ricotta och saltstekta mandlar

10 PORTIONER  
RECEPT: TOBIAS SUNDBERG

## PIZZA

10 st färdiga pizzabottnar **901415**  
200 g salami ventricina **203745**  
200 g salami spinata romana **210874**  
200 g salami schiacciata piccante **210877**

Följ anvisningarna på paketet för pizzabottnarna. Toppa pizzorna med salamisorterna och baka färdigt i ugnen.

## RICOTTA OCH MANDLAR

5 dl ricotta  
2 msk olivolja **125542**  
2 msk olivolja  
1 tsk flingsalt **901409**  
1 dl vispgrädde **901262**  
1 tsk honung  
100 g blancherade mandlar **901431**  
svartpeppar

Lägg ricottan i en skål. Tillsätt olivolja och vispgrädde. Vispa med elvisp tills den blir fluffig och len, cirka två minuter. Smaka av med lite salt och ställ åt sidan. Hacka mandlarna grovt. Hetta upp en stekpanna med olivolja på medelhög värme. Lägg i mandlarna och rosta i cirka tre minuter tills de fått fin färg. Strö över flingsalt, svartpeppar och ringla över honung. Rör om och låt svalna.

## TOPPING

färsk basilika  
200 g Parmigiano Reggiano flakes **901075**  
olivolja **125542**

När pizzorna är avbakade, toppa med ricottan, mandlarna, färsk basilika, parmesanflakes och olivolja.



# Våra egna varumärken

Precis som du är vi på Menigo riktiga matnördar. Passionerade, nyfikna, kräsna. Ständigt på jakt efter de bästa produkterna till varje kök – i rätt kvalitet och till rätt pris. Med våra egna varor kan vi erbjuda precis det. Ett brett sortiment av produkter i olika kategorier och till olika kvalitetsnivåer.



Noga utvalda produkter till ett riktigt bra pris. Bra basprodukter och alltid ett smart val.



Trygga och prisvärda produkter med hög kvalitet. Ett brett sortiment med allt från skafferiets stapelvaror till fina frys- och färskvaror.



Våra finaste produkter under Syscovarumärket är av högsta kvalitet. Omsorgsfullt utvalda från de bästa producenterna på marknaden.



Hos Citavo hittar du varma drycker av god kvalitet. Drycker att avnjuta oavsett säsong eller tidpunkt på dagen, av råvaror från utvalda regioner runt om i världen.



Prisvärda kvalitetsprodukter inom köksutrustning. Från kökets pannor och kastruller till matsalens porslin. Ett sortiment som underlättar arbetet i restaurangköket.



Ett brett utbud av växtbaserade produkter, från animaliska substitut till grönsaksbaserade rätter. Ett sortiment som förenklar matlagningen och utvecklar menyn.



Ett helhetssortiment av frukt och grönt, kött, fågel, fisk och skaldjur. Utvalda färskvaror av hög kvalitet från lokala och globala producenter.



Vårt eget varumärke inom bröd. Allt är fryst och finns som färdigbakat, förbakat eller förjäst – olika lösningar för olika behov.

Våra varumärken Brakes, Brakes Select, Chefs Basic och Migi kommer på sikt att fasas ut. Våra populära produkter försvinner dock inte, utan kommer hittas under varumärkena ovan.