



Måltider

KETCHUP

Ursprung: Skola

portionstyp: Mellanstadieportion

Ketchup	1 port.	100 port.	200 port.
	0,03 Kg	3,44 Kg	6,87 Kg
Krossade tomater EKO	8,33 g	833,33 g	1,7 kg
Tomat	0,17 st	16,67 st	33,3 st
Fänkål hel grönsak	5 g	500 g	1 kg
Lök gul	0,03 st	3,33 st	6,7 st
Vitlök tärnad	166,67 mg	16,67 g	33,3 g
Rapsolja	1 g	100 g	200 g
Tomatpuré ståpåse EKO	1,5 ml	10 msk	3 dl
Socket	1,67 ml	1,67 dl	3,3 dl
Ättikssprit	1,67 ml	1,67 dl	3,3 dl
Chili röd	33,33 mg	3,33 g	6,7 g
Basilika färsk	1,67 ml	1,67 dl	3,3 dl
Ingefära riven	0,25 ml	1,67 msk	3,3 msk
Joderat salt	3,33 mg	333,33 mg	666,7 mg
Svartpeppar mald	3,33 mg	333,33 mg	666,7 mg

Beskrivning

Grovhacka fänkål och gul lök. Fräs detta tillsammans med vitlök i olja i en gryta tills det fått lite färg. Hacka tomater och tillsätt dem samt alla övriga ingredienser. Låt puttra ca 30 minuter. Görs en större mängd kan koktiden behöva ökas. Smaka av med salt och peppar. Sila allt så att det blir en slät ketchup. Det går också bra att mixa ketchupen. Låt svalna.

Tips! Det som silas bort kan användas som tillbehör till andra måltider eller i tex en köttfärssås.