

## FÖRRÄTTER

En förrätt skall vara en liten aptitretare eller en smakstart på vad som komma skall. Vissa av våra förrätter levereras i en mindre glas/porslins form som man kan behålla om man vill, till en kostnad av 20 kr/st

### SKAGENTOAST

Toppas med rom, citron och färsk dill **85:-**

### SOS

(Smör, ost och sill) Inlagd sill, senapssill, gubbröra, lagrad Västerbottenost, tunnbröd och kokt potatis **125:-**

### GAZPACHO

Kall tomatsoppa med räkor och crème fraîche **90:-**

### ASIATISKA RÄKOR

Papaya, äpple, gurka och rödlök i glas med sweetchilivinäggrett **90:-**

### RENSTEKSRÖRA

Med pepparots crème i tortillabröd **95:-**

### LITEN LANDGÅNG

Med gravlax, senapssås, ägghalva med majonnäs och räka, rostbiff och salami **90:-**

### GRILLAD GRÖN SPARRIS

Med rostade pinjenötter och krossad chevré **85:-**

### SKALDJURSSALLAD

Med wasabimajonnäs **90:-**

## VARMRÄTTER

Huvudpersonen i en meny. Den ska vara smakrik och ha en bra balans mellan sina komponenter. Vid köp av endast varmrätt ingår det en nygräddad minibaguette och smör.

### FISKRÄTTER

#### STEKT STRÖMMINGSFLUNDRA

med rårörda lingon, skirat dillsmör och potatissos 110:-

#### PANERAD RÖDSPÄTTA

med skagenröra och kokt potatis 120:-

#### LAXPUDDING

med dill, citron och skirat smör 125:-

#### KALL INKOKT LAX

med skagenröra och kokt potatis 155:-

#### FISK OCH SKALDJURSGRYTA

med saffran, lax, torsk, räkor, lök, morötter, fänkål och kokt potatis 165:-

#### TANDOORIKRYDDAD LAX

med kokt potatis, gräslök- och citronmajonäs 155:-

### FÅGELRÄTTER

#### KYCKLING

med currysås och ris 110:-

#### CEASARSALLAD

med sotat kycklingbröst och vitlöksbröd 140:-

#### BACONRULLAT, MOZZARELLAFYLLED KYCKLINGBRÖST

med sweetchilisås och ris 140:-

#### SMÖRSTEKT MAJSKYCKLING

med timjanskryddad rödvinsky och rotsakspuré 145:-

#### PULLED CHICKEN

med paprika, rödlök, crème fraîche, tortilla bröd och sallad 145:-

#### WOKAD KYCKLING

med jasminris 145:-

### KÖTTRÄTTER

#### WALLENBERGARE

med gröna ärtor, skirat smör, rårörda lingon och potatissos 155:-

#### HELSTEKT FLÄSKFILÉ

med ädelostsås och timjanstek potatis 135:-

#### KOTLETRAD

med kantarellsås, kokta grönsaker och kokt potatis 130:-

#### VILTSKAVSGRYTA

med svamp, grädde och potatissos 135:-

#### ÖRTMARINERAD FLÄSKFILÉ

på en bädd av kantareller med pepparsås och potatisgratäng 140:-

#### TJÄLKNÖL

med viltsås, svartvinbärgsgelé och potatisgratäng 145:-

#### LÅNGSAMBAKAD ROSTBIFF

med cognacssås och purjolökspotatis 155:-

#### RYGGBIFF

med bearnaisesås och stekt klyftpotatis 165:-

#### SVENSK BIFFSTEK

med lök och stekt potatis 170:-

#### TRE MUSKETÖRER

(fläsk, biff och oxfilé) med kantarellsås, pepparsås och bearnaisesås 175:-

#### HELSTEKT OXFILÉ

med wokade grönsaker, rödvinsås och rotsaksgratäng Ring för dagspris

## GRILLRÄTTER

Grillrätter kan man njuta av året om. Man kan välja om man vill att vi grillar dem färdiga eller om Ni själva ska grilla klart kött, fisk eller det vegetariska. Priset nedan gäller för färdiggrillat. Bara att duka upp och äta. Om man väljer att grilla själv så har man en rabatt på 15%.

### GRILLAD MAJSKYCKLING

med avokadoröra och krämig pastasallad som toppas med vitlökskrutonger.

..... 175:-

### HELGRILLAD FLÄSKFILÉ

med ramslökskrème, rostad potatissallad med balsamico, brynt smör, ruccola och rödlök

..... 175:-

### GRILLADE LAXSPETT

med parmesankrème, grillad citron och ljummen potatissallad med legymer och färska örter.

..... 185:-

### SALSICCIA/CHORIZO SPETT

med ajvar relish, surkål med bacon och timjan, picklad rödlök, potatissallad smaksatt med syrad grädde, dijonsenap och skurna primörer.

..... 185:-

### GRILLAD KARRÉ

med chimichurricrème, grovskuren melonsallad med fetaost och färsk mynta. Serveras med smörstekt kulpotatis.

..... 185:-

### GRILLAD ZUCCINI

fylld med svamp- och örtstuvning på en bädd av wokade grönsaker och timjanstekt potatis.

..... 145:-

## HUSMANSKOST

Klassisk husmanskost är något vi aldrig tröttnar på. Här är ett urval av våra populäraste rätter som funkar både till fest och vardag. Sallad på säsongens grönsaker, smör och bröd.

### STEKT STRÖMMINGSFLUNDRA

med potatismos 110:-

### ÄRTSOPPA

med rimmat fläsk och senap, pannkakor med sylt och grädde 110:-

### KOKT RIMMAT FLÄSKLÄGG

med rotmos och senap 110:-

### PANNBIFFAR

med löksky, saltgurka och kokt potatis 110:-

### PYTT I PANNA

eller gräddstuvad pytt med ägg och rödbetor 115:-

### BIFF LINDSTRÖM

med kryddsmör, haricots verts och stekt potatis 120:-

### HONUNGSGLACERAD FLÄSKKARRÉ

med varma grönsaker, äppelmos, sås och kokt potatis 120:-

### LASAGNE AL FORNO

med riven parmesanost 120:-

### LAXPUDDING

med skirat smör 120:-

### BIFFSAUTÉSTROGANOFF

med ris och saltgurka 145:-

### KÖTTBULLAR

med gräddsås, råörda lingon och potatismos 130:-

### OXJÄRPAR

med gräddsås, pressgurka och potatismos 120:-

### KYCKLING

med currysås och ris 130:-

### FISKGRATÄNG

med färsk sparris, tomat, gräslök och kokt potatis 130:-

### KALL INKOKT LAX

med dillmajonnäs, pressgurka och kokt potatis 155:-

### PORTERSTEK

med gräddsås, varma primörer, gelé och kokt potatis 155:-

### STEKT RÖDSPÄTTA

med skagenröra och kokt potatis 135:-

### HALSTRAD GRAVLAX

med citron och dillstuvad potatis 155:-

### ISTERBAND

med rödbetor och dillstuvad potatis 135:-

## QUICHER

Som lättare middag, lunch eller kanske till en picknick? Quiche funkade till det mesta. De finns med flera olika fyllningar och till varje quiche ingår det sallad, smör och bröd.

**Varje quiche räcker för 4 personer och kostar 75:- per portion**

### FESTOSTQUICHE (Veg)

med spenat, ruccola, oliver och oregano

### NORRLÄNSK QUICHE

med rökt renkött, svamp, lingon och svecia

### QUICHE LORRAINE

med rökt skinka, purjolök och lagrad ost

### QUICHE MED KRONÄRTSKOCKHJÄRTAN (Veg)

ruccola, oliver och mozarella

### QUICHE MED KYCKLING

curry och rostade grönsaker

### SKÄRGÅRDSQUICHE

med lax, spenat och dill

### QUICHE MED TACOKRYDDAD KÖTTFÄRS

morötter, lök och cheddarost

## SALLADER

Sallader ska vara fräscha, nyttiga och bestå av en god blandning tillbehör. Man kan välja om man vill ha portionsförpackade sallader eller om de ska ligga i större skålar så att alla kan ta själva. Välj en god dressing som gör att salladen blir en ännu större smaksensation. Till våra goda sallader ingår alltid smör & bröd.

### BLANDSALLAD

med sotat kycklingbröst, körsbärstomater och färsk basilika

85:-

### VEGGIESALLAD

med bakade rotsaker, granatäpple, rostad mandel, sultanrussin, grillad aubergine och harissacrème

85:-

### GREKISK SALLAD

med fetaost, tomat, rödlök, paprika, gurka och oregano

85:-

### BLANDSALLAD

med rökt skinka, ost, granatäpple, rödlök, tomat och gurka

95:-

### CEASARSALLAD

med kyckling, avokado, champinjoner, parmesan och krutonger

120:-

### RUSTIKSALLAD

med varmrökt lax, rostade grönsaker och linser

120:-

### BLANDSALLAD

med handskalade räkor, ägg, krasse, körsbärstomat och bulgur

120:-

### DRESSINGAR

Rhode island  
Vitlök  
Vinägrett  
Tzatziki  
Pepparrotscrème  
Mangosalsa  
Blue cheese

## VEGETARISKA RÄTTER

Nuförtiden står hälsan mycket i fokus. Här har vi komponerat ihop ett flertal rätter som är vegetariska. Vi kallar det "Hälsans kök". Smaklig måltid!

### FÖRRÄTTER

#### GAZPACHO

med örtrutonger 80:-

#### ROSTAD PAPRIKASOPPA

med lättsaltade kex 80:-

#### LITEN GREKISK SALLAD

med vitlöksbröd 75:-

### VARMRÄTTER

#### CEASARSALLAD

med vitlöksbröd 125:-

#### COUSCOUSPYTT

med rödbetor 130:-

#### GRÖNSAKSPYTT

med rödbetor 130:-

#### SELLERISTICKS

med kantarellsås och kokt potatis 135:-

#### GRÖNSAKSBIFFAR

med myntasås och ris 135:-

#### PASTA

med quornfärssås 140:-

#### MOZZARELLAFYLLED QUORNFILÉ

med sweetchilisås och ris 140:-

### SOJAKORVAR

med stekt potatis, bostongurka och rostad lök 145:-

### SMÖRSTEKT FALAFEL

med timjanskryddad rödvinsky och rotsakspuré 145:-

### FYLLED PAPRIKA

med rödlök, ostcrème och ris 145:-

### BRÄCKT QUORNFILÉ

med potatissallad och rostad lök 145:-

### RÖDBETSBIFFAR

med Jerusalemgratäng 150:-

### MEDELHAVSINSPIRERAD LASAGNE

med fetaost och färsk spenat 160:-

## BUFFEËR FÖR ALLA MÅLTIDER

Är det något vi arbetar hårt med på Freddes Mat så är det våra buffeër som är väldigt populära både till vardag och fest. Allt är noga smaksatt och upplagt så att både dina ögon och mage blir nöjda. Maten kommer färdig. Det är bara att ställa fram och njuta!

### LILLA SKÄRGÅRDSBUFFÉN

Kall inkokt lax med romsås och finskuren gräslök  
Potatis- och fänkållsallad med yoghurt  
Färskostcrème med citron och dill  
Surdegsbröd av råg

..... **155:-**

### GRÖNA BUFFÉN

Quinoa med skurna primörer, granatäpple och mango  
Ugnsbakade tomater med basilikaolja  
Rostad aubergine med citron och rapsolja  
Syrad tomatsallad med lök  
Kryddig coleslaw med lime och koriander  
Rostade rotsaker  
Levainbröd med flingsaltat smör

..... **185:-**

+ lägg till en varm vegetarisk lasagne med  
färsk spenat och fetaost **75:-**

### AMERIKANSKA BUFFÉN

Pulled pork (varm)  
Ugnsbakad, BBQ-glacerad kycklingfilé (varm)  
Pastasallad Caesar med krutonger  
Coleslaw med fänkål, morot och äpple  
Bönsallad  
Salsa med mango  
Majschips och tortilla bröd

..... **225:-**

### STORA SKÄRGÅRDSBUFFÉN

Matjessill med gräddfil, ägg, gräs- och rödlök  
Stekt inlagd strömming  
Rustik sallad med varmrökt lax, senaps-  
och pepparrotsdressing  
Ägghalva med rommajonnäs  
Dillkokt potatis (varm)  
Syrade tomater och rödlök  
Västerbottenost  
Spisbröd och vispat smör

..... **255:-**

### NORRLANDSBUFFÉN

Tunnbrödrulle med rökt laxmousse  
Rökt sik med örtcrème  
Ägghalvor med stenbitsrom  
Västerbottenpaj med kantareller  
Potatissallad med mandelpotatis och färska örter  
Rökt renstek med lingon  
Tjälknöl med egeninlagd gurka  
Tunnbröd och vispat smör  
Hjortronspannacotta

..... **275:-**

+ lägg till en varm rotsaksgratäng **45:-**

### MEDELHAVSMENYN

Örtmarinerad kycklinginnerfilé med riven parmesan  
Vitlöksdressing  
Sallad av tre olika sorters melon med fetaost och vinägrett  
Potatisgratäng med soltorkade tomater, fetaost  
och grillad paprika (varm)  
Tzatziki  
Lammfärsspett med färsk timjan (varm)  
Lufttorkad skinka

..... **315:-**

### ITALIENSKA BUFFÉN

Pestobakad kyckling (varm)  
Pastasallad med vitlök, oliver och crème fraiche  
Tomatsallad med mozzarella  
Grillad, marinerad zucchini  
Stekt potatis med svartpeppar & vitlök (varm)  
Melon och lufttorkad skinka på en bädd av ruccola  
Focaccia & vispat vitlökssmör

..... **275:-**

+ lägg till en ostbricka med cambozola, gorgonzola,  
vindruvor, päron och saltade kex **95:-**

### ORIENTALISKA BUFFÉN

Glasnudlar med wokade grönsaker  
Teriyakikyckling på spett (varm)  
Strimlad biff i kokosmjölk, grön curry och bambuskott (varm)  
Räkor i sweetchili och riven ingefära  
Grönsallad med granatäpple  
Naanbröd och vispat smör

..... **265:-**

### SVENSKA TACOBUFFÉN

Isbergssallad, gurka, tomat, paprika, lök, majs,  
jalapeños, salsa, majschips, mjuka tortilla bröd,  
crème fraîche, riven ost, guacamole och  
kryddad nötköttfärs

..... **145:-**



## DESSERTER

Avsluta en fantastisk varmrätt med en liten dessert. Här jobbar vi för att den där perfekta sötman ska bli en bra balans i vår kropp. Vissa av våra förrätter levereras i en mindre glas/porslins form som man kan behålla om man vill, till en kostnad av 20 kr st.

### CHOKLADTÅRTA

med rårörda bär och vispadgrädde

70:-

### HJORTRONSPANNACOTTA

med lättvispad grädde

75:-

### ÄPPELPAJ

med vaniljsås

65:-

### BÄRPAJ

med vaniljsås

65:-

### RABARBERPAJ

med vaniljsås

65:-

### CRÈME BRULÉÉ

85:-

### SÖTA BÄR

I citronkräm

80:-

## STUDENTMENY

Egengjord tjälknöl med krämig potatissallad med smak av västerbottenost och purjolök

Viltcrème med Philadelphiaost, gräslök och viltkrydda

Ruccolasallad med granatäpplen, gula körbärstomater, skalad gurka

Nygräddade minibaguetter

Vispat smör med flingsalt

### Eller

Skivade, grillade och BBQ-kryddade kycklingbröst på en bädd av krispig isbergssallad

Parmesandressing

Pastasallad med röd paprika, saltorkade tomater och rädisor

Mixsallad med marinerade vitlöksklyftor

Levainbröd

Vispat smör med flingsalt

---

### PRIS

Pris per portion

**150:-**

*ordinarie pris 179:-*

Choklادتårta med rårörda bär och vispad grädde

**70:-/per person**

Minimum antal: 6 personer per menyförslag

Gratis utkörning inom Härnösands stad

---

## PÅSK

Vår påskmat levereras mellan den 10 mars och den 20 april. Den har allt en klassisk påskmeny kräver och lite till. Välj mellan landgång, tallrik eller buffé.

### PÅSKLANDGÅNG

Inlagd sill, gravad lax, ägg med majonnäs och räkor,  
rostbiff, rökt salami och ost

..... 125:-

### PÅSKTALLRIK

Ägghalva med majonnäs och handskalade räkor

Pepparlax med sikrom och syltad rödlök

Sill i glas med gräddfil och kryddgrönt

Gravad lax med senapssås

Rostbiff med potatissallad och färska örter

Kvibille ädelost och lagrad cheddar

Kokt potatis

Rågbröd, knäckebröd och smör

..... 185:-

### PÅSKBUFFÉ

Matjessill i glas med gräddfil, gräslök och rödlök,  
+ toppas med krasse

Gravad lax med senapssås

Vitvinsinkokt lax med örtagårdssås

Egengjord rostbiff med örter

Potatissallad med rostade grönsaker och lättrokt majonnäs  
Svecia

Grillad kyckling med tomat och vitlökssås

Kokt potatis

Knäckebröd med flingsaltat smör

..... 275:-

### PÅSKDESSERT

Påsktårta med choklad och vispad grädde 65:-

Rabarberkompott med vitchokladcrème  
toppat med maräng 75:-