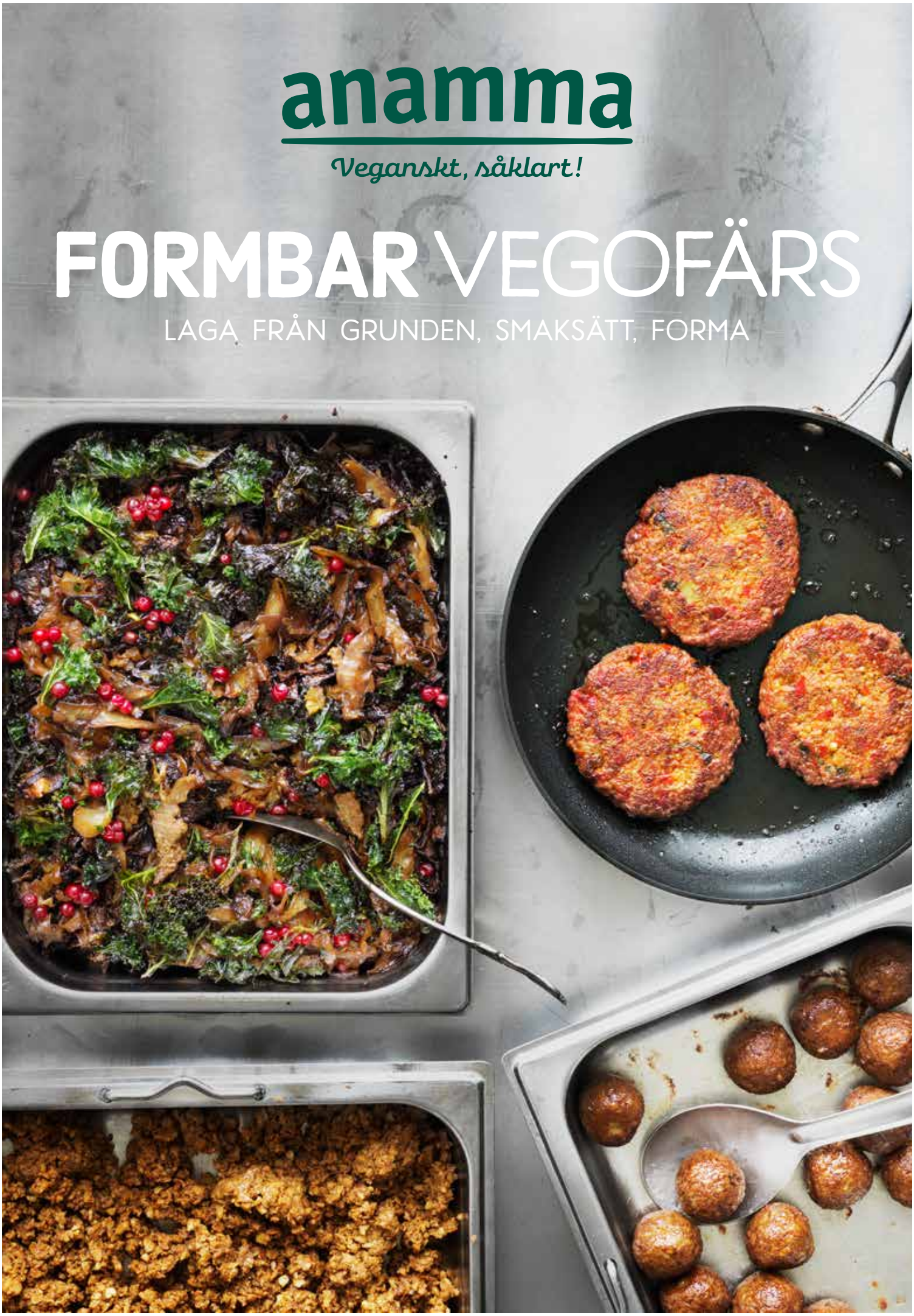
anamma

Veganskt, såklart!

FORMBAR VEGOFÄRS

LAGA, FRÅN GRUNDEN, SMAKSÄTT, FORMA



Anamma lanserar

REVOLUTIONERANDE VEGO ALTERNATIV

Den vegetariska trenden är stark. Att äta grönt är för många människor ett självklart val och anledningarna till detta är många som ex miljön, hälsan och djuren. En sund och grön livsstil är viktig både på restaurangen, i skolan och i hemmet. Ett växande behov hos kockar är därför fler vegetariska "laga-från-grunden"-produkter där de kan använda sin kreativitet och skapa goda rätter med sin egen prägel.

Vi på Orkla Foods Sverige är Nordens ledande tillverkare av frysta, vegetariska produkter. Det är viktigt för oss att producera med så litet avtryck på miljön som möjligt och det gör vi bland annat genom att tillaga all vår vegomat i Sverige. Vi jobbar hela tiden för att det ska vara enkelt att servera och äta grönare. Därför fortsätter vi att lansera fler hållbara, gröna nyheter.

Vego är framtiden

FN, WHO och forskarvärlden står eniga: för både miljöns och hälsans skull bör vi dra ner på vår köttkonsumtion, speciellt vårt intag av rött kött*. Samtidigt vill vi få i oss all den näring kroppen behöver. Vegomat från Anamma gör ett minimalt CO^2-avtryck då den inte innehåller några animaliska råvaror. Näringsmässigt innehåller våra produkter allt protein vi behöver. Proteinet kommer från den nyttiga sojabönan, och bedöms vara ett av de allra bästa proteinerna för människokroppen*. Våra produkter är enkla att tillaga och i de flesta fall går det utmärkt att ta ett recept och byta ut kött mot någon av våra nyttiga produkter från växtriket. *Källa: WHO

Nyhet!

FORMBAR VEGOFÄRS

För att möta efterfrågan på fler vegetariska "laga-från-grunden" produkter lanserar vi nu Anamma Formbar Vegofärs - en vegansk, glutenfri färs som är formbar. Tina, smaksätt och forma. Det kan inte bli enklare! Vegofärsen är mycket lätt att forma och får en fin stekyta både på stekbordet och i ugnen. Med Anamma Formbar Vegofärs är det nu möjligt att skapa egna vegetariska och veganska bullar, biffar, färslimpor, burgare och mycket mer med personlig smaksättning och prägel.

- FORMBAR KONSISTENS
- VEGAN
- GLUTENFRI
- ENKEL ATT SMAKSÄTTA
- KLASSISKA RÄTTER LAGADE FRÅN GRUNDEN
- HÖGT PROTEININNEHÅLL
- TILLAGAD I SVERIGE

HEJ HUSMANSVEGO!

Ugnsbakad färslimpa med lingon, ättiksgurka & brunsås

ANTAL PORTIONER 10 / 100

INGREDIENSER

FÄRSLIMPA

10 g / 100 g	Vitlök, pressad
100 g / 1 kg	Gul lök, finhackad
150 g / 1,5 kg	Champinjoner, grovrivna
15 g / 150 g	Rapsolja
Timjan	
1 kg / 10 kg	Anamma® Formbar Vegofärs, tinad
3 g / 20-30 g	Mr´s Cheng´s® Mushroom Soy
Peppar	
Salt	
20 g / 150 g	Rapsolja

BRUNSÅS

140 g / 1,4 kg	Gul lök, finhackad
40 g / 400 g	Rapsolja
1 l / 8 l	Havregrädde
1 dl / 1 l	Vatten
40 g / 400 g	Grönsaksfond
ca 20 g / 100 g	Majstärkelse
20 g / 150 g	Mr´s Cheng´s® Mushroom Soy
Salt	
Peppar	

SERVERA MED

1,8 kg / 18 kg	Potatis, kokt
300 g / 3 kg	Önos® Mor Annas Smörgåsgurka®
400 g / 4 kg	Önos® Lingonsylt
Örter	

TILLAGNINGSANVISNING

FÄRSLIMPAN Fräs vitlök, lök och champinjoner i rapsolja och krydda med valfri krydda tex timjan. Blanda Anamma Formbar Vegofärs med grönsaksfräset, soja, peppar och salt efter tycke och smak. Forma färsen till färslimpor med hjälp av lite rapsolja. Tillsätt lite olja och vatten i blecket Tillaga i ugnen 180°C på kombi i ca 25 minuter till innertemperatur 70°C.

BRUNSÅS Fräs gul lök i olja och häll sedan på havregrädde, vatten och grönsaksfond.Låt koka ihopa. Red av med Maizena. Tillsätt soja och krydda med salt och peppar och vad mer du önskar.

SERVERA med kokt potatis, smörgåsgurka, lingonsylt och strö över lite örter.

Kålpudding vego med grönkål

ANTAL PORTIONER 10 / 100

INGREDIENSER

250 g / 2,5 kg	Grönkål, repad och i bitar
800 g / 8 kg	Vitkål, tärnad (2x2)
55 g / 550 g	Rapsolja
65 g / 650 g	Sirap, ljus
1 g / 10 g	Svartpeppar
4,5 g / 45 g	Salt
200 g / 2 kg	Gul lök, hackad
20 g / 200 g	Rapsolja
3 dl / 3 l	Vatten
24 g / 240 g	Grönsaksfond
900 g / 9 kg	Anamma® Formbar Vegofärs
20 g / 150-200 g	Salt
0,6 g / ca 5 g	Svartpeppar, grovmalen

SERVERA MED

600 g / 6 kg	Önos® Lingonsylt
250 g / 2,5 kg	Lingon, frysta
1,8 kg / 18 kg	Felix® Färskpotatis
120 g / 1,2 kg	Sallad

TILLAGNINGSANVISNING

Lägg grönkål i bleck och vitkål ovanpå och ringla rapsolja. Stek i ugnen 175°C kombi i ca 10-15 minuter. Ringla över sirap, peppar & salt och smaka av. Stek gul hackad lök i ugnen med rapsolja ca 15 minuter. Ta tinad Anamma Formbar Vegofärs och blanda med stekt gul lök salt och peppar och blanda till en fin färs. Varva kål, tjockt med färs & kål igen och häll på buljongen, tryck till puddingen med händerna så att det så att det hela sätter sig. 175°C kombi i 30 minuter till 70°C innertemperatur. Använd eventuellt lock på slutet och i varmhållningen.

SERVERA med nykokt potatis och lingonsylt blandad med lite frysta lingon och ev brunsås (se recept Ugnsbakad färslimpa)

INFO Ca 25 port i varje bleck är ett riktmärke

SOM FÖRR FAST NU

Anamma® Formbar Vegofärs låter dig göra alla klassiska färsrätter du önskar vegetariskt.
Och alla kan äta samma mat!

Basrecept

BULLAR, PANNBIFFAR,
JÄRPAR & MYCKET MER

ANTAL PORTIONER 10 / 100

INGREDIENSER

1000 g / 10 kg	Anamma® Formbar Vegofärs, tinad
100 g / 1 kg	Gul lök, finhackad
10 g / 100 g	Salt
2 g / ca 20 g	Svartpeppar
40 g / 400 g	Rapsolja att steka i

SÅ HÄR LÄTT ÄR DET

Arbeta alltid med Anamma Formbar Vegofärs tinad. Blanda färsen med ingredienser som ger den smakprofil du vill ha. När du har blandat den formbara vegofärsen ordentligt, forma som du önskar. Går bra att steka i ugnen på kombieffekt i lite olja. Kombieffekt (60% ånga) 190°C i ca 10-15 minuter beroende på storleken på bullarna och biffarna. När innertemperaturen är över 70°C är det klart att servera. Det går också bra att steka på stekbordet eller koka den direkt i grytan/såsen (se italienska bullar).

BRA ATT VETA!

Konsistensingredienser som ströbröd, ägg osv **behöver inte tillsättas.**

LUNCH TILL ALLA

Skippa köttalternativet. Servera vego till alla!

En variation av Biff à la Lindström

ANTAL PORTIONER 10 / 100

INGREDIENSER

BIFF À LA LINDSTRÖM

1 kg / 10 kg	Anamma® Formbar Vegofärs, tinad
50 g / 500 g	Felix® Dijonsenap
175 g / 1,75 kg	Gul lök, finhackad
50 g / 500 g	Kapris eller Önos® Mor Annas Smörgåsgurka®, fint tärnad
30 g / 300 g	HP-sås
10 g / 100 g	Salt
2 g / ca 20 g	Peppar
40 g / 400 g	Rapsolja

SERVERA MED

2 kg / 20 kg	Potatismos
500 g / 5 kg	Savoykål, strimlad blancherad
100 g / 1 kg	Kapris
150 g / 1,5 kg	Olivolja
50 g / 500 g	Mrs Cheng´s® Japanese Soy

TILLAGNINGSANVISNING

BIFF À LA LINDSTRÖM Blanda alla ingredienserna till biffarna och forma till stora härliga biffar. Stek i olja på stekbord eller i kombiugn 190°C till 70°C innertemperatur.

SERVERA med potatismos och kål och kapris blandad med japansk soya.

Färsfyllda paprikor & tomatbuljong

ANTAL PORTIONER 10 / 100

INGREDIENSER

2 kg / 20 kg Paprikor, jämnstora, gärna i olika färger

FYLLNING

15 g / 150 g	Vitlök, pressad
200 g / 2 kg	Gul lök, finhackad
225 g / 2,25 kg	Champinjoner, grovt rivna
50 g / 500 g	Rapsolja
100 g / 1 kg	Felix® Tomatpuré
800 g / 8 kg	Anamma® Formbar Vegofärs, tinad
300 g / 3 kg	Krögarklass® Fyra Skånska Gryn, kokt

Salt
Svartpeppar, nymalen
Chilisås, typ Sriracha
Örter

TOMATBULJONG

3 dl / 3 l	Vatten
50 g / 500 g	Grönsaksfond
100 g / 1 kg	Felix® Tomatpuré

SERVERA MED

800 g / 8 kg	Blandad sallad

TILLAGNINGSANVISNING

PAPRIKOR Skär paprikorna runt skaftet på dem och drag sedan bort skaftet. Se till att fröhuset på samma gång följer med bort. Skär även av en liten skiva av botten (dock ej helt igenom) så de kan stå, utan att läcka fyllning (går även att skära på längden och fylla så).

FYLLNING Fräs vitlök, gul lök och champinjoner i olja tills vätskan har försvunnit och blanda därefter i tomatpuré. Blanda grönsaksfräset med Anamma Formbar Vegofärs, Fyra Skånska Gryn och smaksätt med salt, peppar, chilisås och örter. Fyll paprikorna med fyllningen och ställ dem i bleck. Blanda vatten, buljongfond och tomatpuré och häll i blecket. Tillaga i ugn 150°C kombi i ca 20 min.

SERVERA med blandad sallad.

Italienska bullar i örtdoftande tomatsås

ANTAL PORTIONER 10 / 100

INGREDIENSER

TOMATSÅS

15 g / 150 g	Vitlök, pressad
200 g / 2 kg	Gul lök, finhackad
220 g / 2,2 kg	Morötter, rivna
30 g / 300 g	Olivolja
1 kg / 10 kg	Tomater, krossade eller passerade
20 g / 200 g	Grönsaksfond
50 g / 500 g	Felix® Tomatpuré
30 g / 300 g	Balsamico vinäger
400 g / 4 l	Vatten

Salt och peppar
Oregano och dragon, torkad

INGREDIENSER

ITALIENSKA BULLAR

1 kg / 10 kg	Anamma® Formbar Vegofärs, tinad

Salt
Peppar

4 g / 40 g	Örter, gärna färska
150 g / 1,5 kg	Gul lök, finhackad

SERVERA MED

120 g / 1,2 kg	Pasta ex gnocchi

Färska örter

TILLAGNINGSANVISNING

ÖRTDOFTANDE TOMATSÅS Fräs vitlök, gul lök och morötter i olja i en tjockbottnad kastrull. Häll på krossade tomater, grönsaksfond, tomatpuré, balsamicovinäger, vatten och låt koka ihopa. Krydda med örter, salt och peppar.

ITALIENSKA BULLAR Blanda Anamma Formbar Vegofärs med salt, peppar, örter och gul lök. Forma färsen till fina, lite större Italienska bullar. Lägg ner bullarna i grytan och låt koka i 10 minuter till de har blivit mustiga och smakrika eller stek bullarna och häll på tomatsås vid servering.

SERVERA med nykokt. pasta och toppa med färska örter

GRÖN KVÄLL PÅ **HOTELL**

Indiska bullar i korma

ANTAL PORTIONER 10 / 100

INGREDIENSER

INDISK KORMA

220 g / 2,2 kg	Gul lök, finhackad
30 g / 300 g	Rapsolja
12 g / 120 g	Vitlök, pressad
2,5 g / ca 20 g	Chili, färsk finhackad
12 g / 120 g	Madras Curry
5 g / 50 g	Koriander, malen
5 g / 50 g	Spiskummin
8 g / 80 g	Cayennepeppar
40 g / 400 g	Ingefära, färsk riven
0,5 dl / ca 5 dl	Vitvinsvinäger
3 dl / 3 l	Vatten
1 kg / 10 kg	Kokosmjölk
40 g / 400 g	Grönsaksfond
12 g / 120 g	Salt
150 g / 1,5 kg	Gul lök, i klyftor

INDISKA KOFTA BULLAR

1 kg / 10 kg	Anamma® Formbar Vegofärs, tinad
10 g / 100 g	Salt
2 g / ca 20 g	Peppar
100 g / 1 kg	Gul Lök, finhackad
3,5 g / ca 20 g	Färsk chili, finhackad
12 g / 120 g	Ingefära, färsk riven
8 g / 80 g	Vitlök, pressad
0,2 g / 1,5 g	Kardemuma, mald
15 g / 150 g	Rapsolja

SERVERA MED

300 g / 3 kg	Mango Chutney
200 g / 2 kg	Papdums eller nannbröd
4 g / 40 g	Koriander, färsk
300 g / 3 kg	Nötter, rostade

TILLAGNINGSANVISNING

INDISK KORMA

Fräs lök och vitlök i olja tills den blir genomskinlig. Tillsätt alla kryddor och låt det dofta ett tag, tillsätt olja efterhand som det behövs. Tillsätt vinäger, vatten, grönsaksfond och kokosmjölk. Lägg i den tunt klyftade löken. Låt koka ihop i 20 minuter utan lock till fin konsistens.

INDISKA KOFTA BULLAR

Blanda Anamma Formbar Vegofärs med övriga ingredienser till en fin färs. Forma till bullar. Lägg ner bullarna i såsen och låt koka i såsen i ca 10 minuter tills de har blivit färdiga och smakrika eller stek bullarna i ugnen och häll på den indiska korman vid servering.

SERVERA med rostade nötter, mango chutney, papedums och färsk koriander. För matigare tallrik servera med naanbröd eller pilaffris.

BBQ burgare

ANTAL PORTIONER 10 / 100

INGREDIENSER

BURGARE

1 500 g / 15 kg	Anamma® Formbar Vegofärs, tinad
10 g / 100 g	Salt
2 g / ca 20 g	Svartpeppar, grovmalen
Några droppar	Hickory Liquid Smoke
40 g / 400 g	Rapsolja
10 st / 100 st	Hamburgerbröd, typ brioche
300 g / 3 kg	Grönsallad
200 g / 2 kg	Avokado, skivad
300 g / 3 kg	Rödlök, tunt skivad
400 g / 4 kg	Bähncke Chunky Chili Dressing

SERVERA MED

1,3 kg / 13 kg	Felix® Pommes Criss Cut®
400 g / 4 kg	Padrons

TILLAGNINGSANVISNING

BURGARE Blanda Anamma Formbar Vegofärs, salt, svartpeppar och hickory liquid smoke. Forma till burgare med lite rapsolja och stek i kombieffekt (60% ånga) och 190°C i 10-15 minuter på ett bleck eller stek på stekbord.. Kontrollera att innertemperaturen uppnår 70°C.
SERVERA Tillaga pommes enligt anvisningen på förpackningen och ugnsrosta padrons. Montera burgarna i briochebröd med grönsallad, avokado, rödlök & Chunky chili dressing.

Cevapcici med myntayoghurt & ajvar

ANTAL PORTIONER 10 / 100

INGREDIENSER

CEVAPCICI

1 kg / 10 kg	Anamma® Formbar Vegofärs
Cevapcici kryddblandning eller blanda själv;	
20 g / 200 g	Vitlök, spiskummin, koriander malen, chilipeppar, svartpeppar
150 g / 1,5 kg	Gul lök, finhackad
1 g / 10 g	Sambal Oelek
10 g / 100 g	Vitlök, pressad
30 g / 300 g	Rapsolja
40 g / 400 g	Felix® Tomatpuré

Träspett ca 15 cm

MYNTAYOGHURT

1 kg / 10 kg	Yoghurt (10% fett)
8 g / 80 g	Mynta, färsk, hackad
10 g / 100 g	Olivolja
Salt	
Peppar	
Vitlök, pressad	

SERVERA MED

300 g / 3 kg	Rödlök, skivad
400 g / 4 kg	Grön sallad
550 g / 5,5 kg	Ajvar Relish
10 st / 100 st	Pitabröd

TILLAGNINGSANVISNING

CEVAPCICI Blanda tinad Anamma Formbar Vegofärs med kryddblandning gul lök, sambal oelek, vitlök och tomatpuré. Forma till avlånga färsrullar med oljad hand runt små träspett. (går utan spett också förstås). Stek cevapcici på kombieffekt (60% ånga) och 190°C i 10-15 minuter på ett bleck med lite rapsolja i botten. När de har fin yta och har uppnått 70°C i innertemperatur är de färdiga.
MYNTAYOGHURT Blanda ingredienserna till mynta-yoghurten Smaka av med vitlök, salt och peppar.
SERVERA nystekta cevapcici med myntayoghurt, rödlök, grönsallad, ajvar & pitabröd.

43477 Vegobullar
3 kg ca 300 st à 10 g
Menigo: 407457
Martin & Servera: 509943
Svensk Cater: 43477
Mårdskog & Lindqvist: 43477

ÄGG FRI · GLUTEN FRI · MJÖLK FRI

Vatten, **sojaprotein**, rapsolja, lök, äppelextrakt, stabiliseringsmedel (metylcellulosa), salt, naturliga aromer, kryddor.

TILLAGNING:
Värm alltid från fryst till en centrumtemperatur på +70°C.
Förvärm ugnen.
Kombiugn: 160°C, 20% ånga: 10-14 min. Kan även stekas.

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:

Energi, KJ	652
Energi, kcal	156
Fett, g	9,5
varav mättat	0,7
Kolhydrat	1,8
varav sockerarter, g	0,7
Protein, g	14
Salt, g	1,0

46477 Eko Falafel
3 kg ca 177 st à 17 g
Menigo: 408227
Martin & Servera: 338426
Svensk Cater: 46477
Mårdskog & Lindqvist: 46477

ÄGG FRI · GLUTEN FRI · MJÖLK FRI

Kikärtor*(80%), rapsolja*, persilja*, lök*, potatismjöl*, salt, bakpulver (natriumbikarbonat), vitlök*, kryddor (bl.a. spiskummin, koriander, kanel).
* = Ekologisk ingrediens

TILLAGNING:
Värm alltid från fryst till en centrumtemperatur på +70°C.
Förvärm ugnen.
Kombiugn: 160°C, 20% ånga: 12-15 min, lägg inte mer än ett lager per plåt.
Kan även stekas.

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:

Energi, KJ	1187
Energi, kcal	284
Fett, g	11
varav mättat	0,9
Kolhydrat	32
varav sockerarter, g	5,3
Protein, g	9,6
Salt, g	1,2

NYHET!

16577 Formbar Vegofärs
3 kg
Menigo: 409228
Martin & Servera: 252748
Svensk Cater: 16577
Mårdskog & Lindqvist: 16577

ÄGG FRI · GLUTEN FRI · MJÖLK FRI

Vatten, **sojaprotein**, rapsolja, lök, salt, kryddor, naturliga aromer, karamelliserat socker, stabiliseringsmedel (metylcellulosa).

TILLAGNING:
Tina önskad mängd utspridd på bleck, rumstemp 30-60 minuter eller kylskåp upp till 24 timmar. Kallare produkt är enklare att arbeta med, snabbtining rekommenderas inte. Smaksätt! Testa att t.ex. blanda in kryddor, örter, bönor och grönsaker. Forma och värm till en centrumtemperatur på +70°C på stekbord eller i varmluftsugn.

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:

Energi, KJ	687
Energi, kcal	164
Fett, g	9,6
varav mättat	0,8
Kolhydrat	1,5
varav sockerarter, g	0,8
Protein, g	15
Salt, g	0,8

14577 Vegofärs
3 kg
Menigo: 408543
Martin & Servera: 449629
Svensk Cater: 14577
Mårdskog & Lindqvist: 14577

ÄGG FRI · GLUTEN FRI · MJÖLK FRI

Sojaprotein, rapsolja, lök, äppelextrakt, salt (1,0%), kryddor, naturlig arom.

TILLAGNING:
Värm alltid från fryst till en centrumtemperatur på 70°C.
Förvärm ugnen.
Kombiugn: 175°C, 20% ånga: 12–15 min.
För bästa resultat, rör i vegofärsen efter 5 min. Kan även stekas.

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:

Energi, KJ	741
Energi, kcal	177
Fett, g	9,4
varav mättat	0,7
Kolhydrat	3,7
varav sockerarter, g	0,6
Protein, g	17
Salt, g	1,0

45577 Eko Vegofärs
3 kg
Menigo: 408542
Martin & Servera: 449645
Svensk Cater: 45577
Mårdskog & Lindqvist: 45577

ÄGG FRI · GLUTEN FRI · MJÖLK FRI

Vatten, **sojamjöl***, rapsolja*, salt, potatismjöl*, kryddor*, naturliga aromer, karamelliserat socker*.
* = Ekologisk ingrediens

TILLAGNING:
Värm alltid från fryst till en centrumtemperatur på 70°C.
Förvärm ugnen.
Kombiugn: 175°C, 20% ånga: 12–15 min.
För bästa resultat, rör i vegofärsen efter 5 min. Kan även stekas.

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:

Energi, KJ	760
Energi, kcal	182
Fett, g	9,6
varav mättat	1,0
Kolhydrat	5,9
varav sockerarter, g	3,0
Protein, g	15
Salt, g	0,8

47577 Pulled Vego
3 kg
Menigo: 408728
Martin & Servera: 548743
Svensk Cater: 47577
Mårdskog & Lindqvist: 47577

ÄGG FRI · GLUTEN FRI · MJÖLK FRI

Vatten, **sojamjöl**, rapsolja, kryddor (bl.a. paprika, spiskummin), lök, salt, vitlök, äppelextrakt, farinsocker, naturliga aromer.

TILLAGNING:
Värm alltid från fryst till en centrumtemperatur på +70°C.
Fördela produkten på ett bleck och ringla över lite neutral olja.
Förvärm ugnen. Hetluft: 175°C: 12-15 min.
Kan även stekas.

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:

Energi, KJ	549
Energi, kcal	131
Fett, g	4,1
varav mättat	0
Kolhydrat	8,1
varav sockerarter, g	4,6
Protein, g	13
Salt, g	1,0

NYHET!

60477 Vegoburgare 100 g
3 kg ca 30 st à 100 g
Menigo: 409092
Martin & Servera: 428110
Svensk Cater: 60477
Mårdskog & Lindqvist: 60477

ÄGG FRI · GLUTEN FRI · MJÖLK FRI

Vatten, **sojaprotein**, rapsolja, lök, kryddor (bl.a. paprika), salt, vitlök, tomat, ärtfiber, ärtstärkelse, naturliga aromer, karamelliserat socker, stabiliseringsmedel (metylcellulosa).

TILLAGNING:
Värm alltid från fryst till en centrumtemperatur på +70°C.
Förvärm ugnen. Kombiugn: 160°C, 20% ånga: 12-14 min. Fritös: 165°C: 3-4 min. Kan även stekas.

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:

Energi, KJ	770
Energi, kcal	184
Fett, g	12
varav mättat	1,0
Kolhydrat	3,4
varav sockerarter, g	1,6
Protein, g	14
Salt, g	1,2

42477 Vegoburgare
3 kg ca 50 st à 60 g
Menigo: 407455
Martin & Servera: 509885
Svensk Cater: 42477
Mårdskog & Lindqvist: 42477

ÄGG FRI · GLUTEN FRI · MJÖLK FRI

Vatten, **sojaprotein**, rapsolja, lök, äppelextrakt, stabiliseringsmedel (metylcellulosa), salt, naturliga aromer, kryddor.

TILLAGNING:
Värm alltid från fryst till en centrumtemperatur på +70°C.
Förvärm ugnen.
Kombiugn: 160°C, 20% ånga: 10–14 min. Kan även stekas.

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:

Energi, KJ	663
Energi, kcal	158
Fett, g	9,4
varav mättat	0,7
Kolhydrat	2,7
varav sockerarter, g	0,5
Protein, g	14
Salt, g	1,0

34577 Vegobitar
3 kg ca 1300 st à 2,3 g
Menigo: 408623
Martin & Servera: 449413
Svensk Cater: 60951
Mårdskog & Lindqvist: 34577

ÄGG FRI · GLUTEN FRI · MJÖLK FRI

Vatten, **sojamjöl**, salt, naturliga aromer.

TILLAGNING:
Värm alltid från fryst till en centrumtemperatur på +70°C.
Förvärm ugnen.
Kombiugn: 160°C, 20% ånga: 10–14 min. Kan även stekas.

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:

Energi, KJ	297
Energi, kcal	71
Fett, g	0
varav mättat	0
Kolhydrat	4,3
varav sockerarter, g	2,3
Protein, g	11
Salt, g	0,8

44477 Vegokorv
3 kg ca 50 st à 60 g
Menigo: 407454
Martin & Servera: 509869
Svensk Cater: 44477
Mårdskog & Lindqvist: 44477

ÄGG FRI · GLUTEN FRI · MJÖLK FRI

Vatten, **sojaprotein**, rapsolja, lök, kryddor (bl.a. paprika, koriander), salt, majsstärkelse, vitlök, tomat, äppelextrakt, ärtfiber, ärtstärkelse, naturliga aromer, rökarom, stabiliseringsmedel (metylcellulosa), färgämne (järnoxid).

TILLAGNING:
Värm alltid från fryst till en centrumtemperatur på +70°C.
Förvärm ugnen.
Kombiugn: 150°C, ingen ånga: 12-15 min. Kan även stekas.

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:

Energi, KJ	743
Energi, kcal	178
Fett, g	11
varav mättat	0,9
Kolhydrat	4,3
varav sockerarter, g	1,7
Protein, g	13
Salt, g	1,5

51477 Vegoprins
3 kg ca 150 st à 20 g
Menigo: 408735
Martin & Servera: 586859
Svensk Cater: 51477
Mårdskog & Lindqvist: 51477

ÄGG FRI · GLUTEN FRI · MJÖLK FRI

Vatten, **sojaprotein**, rapsolja, lök, kryddor (bl.a. paprika, koriander), salt, majsstärkelse, vitlök, tomat, äppelextrakt, ärtfiber, ärtstärkelse, naturliga aromer, rökarom, stabiliseringsmedel (metylcellulosa), färgämne (järnoxid).

TILLAGNING:
Värm alltid från fryst till en centrumtemperatur på +70°C.
Förvärm ugnen.
Kombiugn: 150°C, ingen ånga: 12-15 min. Kan även stekas.

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:

Energi, KJ	743
Energi, kcal	178
Fett, g	11
varav mättat	0,9
Kolhydrat	4,3
varav sockerarter, g	1,7
Protein, g	13
Salt, g	1,5

anamma
Veganskt, såklart!

Orkla Foods Sverige