anamma

Veganskt, såklart!

EASY PEASY

En grönare vardag!

18 recept!

TRE ÄRTIGA NYHETER

Från statist till huvudroll

GRÖNT ÄR DET NYA SVARTA

Alla talar om trenden med det nya gröna ätandet, men hur ser det egentligen ut i detalj? Vi frågade en av Sveriges matpersonligheter Lennart Wallander, både om vad som ligger bakom trenden och om vad som ligger framåt.

GRÖNT ÄR DET NYA SVARTA

"De vanligaste vegetariska rätterna i hemmen är grönsakssoppa, sallad och pasta, ganska så torftigt tycker jag."

HUR UTVECKLAS DET GRÖNA ÄTANDET?
Efter många år av ökad köttkonsumtion i Sverige så skedde ett trendbrott år 2017, då volymen minskade med 2,5%. Förändringarna fortsatte i samma takt 2018 och 2019, vilket betyder att mängden kött minskat med drygt 7% på 3 år. Värt att notera är att förändringen gäller alla sorters kött, men att andelen svensk kött ökar inom ramen för detta. Således minskar det importerade köttet i ännu snabbare takt.

VAD HÄNDER MED DEN HÄR TRENDEN FRAMÅT?
Allt pekar på att det här bara är början av en längre trend. På frågan "Hur ser du på din köttkonsumtion framåt", så planerar 28% av svenskarna en minskning. Detta är ännu mer markant i åldrarna 25–34 år. Där planerar 40% att dra ned på sitt köttätande. Det visar att kommande generationer har en annan inställning till kött och att den trenden kommer bli mer utbredd när de växer upp och blir en allt större del av populationen.

VARFÖR ÄTER FOLK MER GRÖNT?
Den starkaste anledningen till att äta veganskt eller vegetariskt är av hälsoskäl, vilket 29% av befolkningen håller med om. På andra plats med 15% kommer hänsyn till miljön. Detta kastas dock om i yngre målgrupper, där fler anger miljön som det främsta skälet och hälsa som det andra. Grovt förenklat kan man säga att de äldre generationerna är mer egoistiska än de yngre. Hänsyn till djuren hamnar på tredje plats för båda grupperna.

KOMMER ALLA BLI VEGANER NU?
Nej inte än på ett tag. Av svenskarna uppger 5% att de är vegetarianer och 2% veganer. Jämför det med de 16% som ser sig själva som flexitarianer, det vill säga de som har en eller flera köttfria dagar i veckan. Det finns även undersökningar som visar att en del av de som presenterar sig som vegetarianer äter kött ibland. Det är trendigt att säga att man är vegetarian, och ibland kanske man tummar på reglerna för det.

HUR KAN MAN VARA MED OCH DRIVA DEN GRÖNA TRENDEN?
Det är en omställning i matvanor som folk behöver få hjälp att göra. De vanligaste vegetariska rätterna i hemmen är grönsakssoppa, sallad och pasta, ganska så torftigt tycker jag. Alla som kan hjälpa till att visa att det går att göra god, hälsosam och mättande grön mat, gör därmed en stor insats.

OM LENNART
Som VD på matkommunikationsbyrån Food & Friends har Lennart Wallander en unik inblick i vad som händer inom mat och dryckesvärlden. Med resor till världens storstäder håller han sig à jour med nya trender och tar med exempel hem. Varje år summerar han intrycken i en aktuell trendspaning om matvärlden.

10 % VEGETARIANER 15-24 ÅR

6 % VEGETARIANER 25-34 ÅR

4 % VEGETARIANER 35-44 ÅR

3 % VEGETARIANER +45 ÅR

Siffrorna om den minskande köttkonsumtionen kommer från Jordbruksverket. Alla andra fakta kommer från Food & Friends undersökning Matrapporten 2019, där 1 000 personer fått svara på frågor om hur de handlar, lagar och äter mat.

ÄRTANS RENÄSSANS!

Ärtan har oftast använts som tillbehör, till och med den klassiska ärtsoppan ska man ju ha pannkakor till! Men nu får ärtan äntligen kliva fram som huvudnummer i matlagningen i form av ärtprotein som förädlats till krispiga nuggets, saftiga bullar och formbar färs!

ÄRTANS HISTORIA
Människan har samlat ärtor i många tusen år. I mitten av 1600-talet kan man hitta recept med ärtor, men redan under vikingatiden och medeltiden får den sitt genombrott i Sverige som ett vanligare livsmedel. Den klassiska ärtsoppan har anor ända från 1500-talet.

ÄRTA OCH HÄLSA
Ärtor är en god källa till näringsämnen med flera hälsofördelar. De innehåller stora mängder fibrer, protein och nästan alla viktiga vitaminer och mineraler vi behöver. Dess höga proteinhalt gör de till en av de bästa källorna till växtbaserat protein.

DEN LEKFULLA ÄRTAN
Ärtan förknippas inte bara med matlagning, många har barnsliga minnen av ärtor som skjuts i rör eller hålls i plastglas som tejpas ihop till en maracas. Ärtor kastas även ofta över brudpar utanför kyrkan som en fruktbarhetsrit och önskan om välstånd för kärleksparet.

OM ÄRTAN SOM VÄXT
Åkerärtor eller gråärtor och gula/vita ärtor odlades åtminstone redan under vikingatiden. Det äldsta vittnesmålet är ett brödfynd från järnåldern som hittades under en arkeologisk utgrävning i Östergötland. Brödet är bakat på grovmalda åkerärtor och tallbark.

VÅRA NYHETER

Nu lanserar Anamma tre varianter på ärtprotein som inte bara är testvinnare. De är enkla att tillaga, veganska, glutenfria och klimatberäknade. Dessutom är produkterna svinnsmarta och rika på både protein och variation!

Formbar Vegofärs

Vegobullar

Vego nuggets

anamma

Veganskt, såklart!

KLASSISK LUNCH

Både moderna och äldre klassiker kan enkelt förgylla din lunchmeny med produkter från Anamma. Allt du behöver göra är att byta ut köttet mot härligt ärtprotein.

JÄRPAR, POTATISMOS OCH RÅRÖRDA LINGON

10/100 portioner

Järpar

1,5 kg / 15 kg Anamma® Formbar Vegofärs Ärta
200 g / 2 kg potatis, kall och pressad
25 g / 250 g persilja, hackad
8 g / 80 g salt
4 g / 40 g svartpeppar
10 g / 100 g rapsolja till stekning

Potatismos

370 g / 3,7 kg Felix® Klassiskt Potatismos
1,7 l / 17 l vatten

Stekt kål

200 g / 2 kg rosenkål
250 g / 2,5 kg savoykål
250 g / 2,5 kg spetskål
40 g / 400 g smör till stekning av kålen
150 g / 1,5 kg Önos® Lingonsylt
65 g / 650 g kruspersilja till servering

GÖR SÅ HÄR:

1 Blanda den tinade Formbar Vegofärs Ärta med kall pressad potatis, hackad persilja, salt och svartpeppar.
2 Forma järpar och stek järparna i stekpanna med rapsoljan till en gyllenbrun yta och en innertemperatur av 70°C.
3 Tillaga potatismoset enligt anvisningen på förpackningen.
4 Blanchera rosenkålen, savoykålen och spetskålen.
5 Stek kålen i smör och smaksätt med salt och peppar.

1.

ÄRTNUGGETS MED CURRYGRÖNT OCH YOGHURTDRESSING

10/100 portioner

1,5 kg Anamma® Vegonuggets Ärta
800 g / 8 kg kinesisk broccoli
800 g / 8 kg pak choi
500 g / 5 kg kimchi
1 kg / 10 kg Krögarklass®, Fyra skånska gryn, kokta
10 g / 100 g curry
8 g / 80 g salt
6 g / 60 g peppar
300 g / 3 kg yoghurt, naturell

GÖR SÅ HÄR:

1 Värm Vegonuggets Ärta enligt anvisningarna på förpackningen.
2 Dela ner pak choi och broccolin i valfri storlek. Stek i panna med de kokta Fyra skånska grynen och olivolja. Pudra med curry, salt och peppar.
3 Servera med naturell youghurt.

2.

ÄRTBULLAR MED ROSTAD POTATIS, LÖK OCH VEGANSK SKY

10/100 portioner

1,5 kg / 15 kg Anamma® Vegobullar Ärta
1,5 kg / 15 kg Felix® Eko Pyttpotatis med lök
500 g / 5 kg gul lök, skivad
1 kg / 10 kg vegansk sky

GÖR SÅ HÄR:

1 Stek potatisen mjuk och gyllenbrun. Tillsätt den skivade löken, och stek ytterligare några minuter.
2 Värm Vegobullar Ärta enligt anvisningen på förpackningen.
3 Lägg upp Vegobullar Ärta tillsammans med den stekta potatisen och löken.
4 Servera med den veganska skyn.

3.

anamma
Veganskt, såklart!

TÄNK SNABBT!

När det kommer till fast food har köttet länge varit ensam på toppen. Nu utmanas det av klassiska fast-foodrätter i en ärtigare form.

1. ÄRTBULLAR MED NUDLAR OCH PAK CHOI

10/100 portioner
1,5 kg / 15 kg Anamma® Vegobullar Ärta
1 kg / 10 kg ramen nudlar, färska
1 kg / 10 kg pak choi
100 g / 1 kg japansk soya
25 g / 250 g chilifermenterade svarta bönor
50 g / 500 g rapsolja
15 g / 150 g lime, zest och juice
30 g / 300 g koriander, färsk

GÖR SÅ HÄR:
1 Värm Vegobullar Ärta enligt anvisningen på förpackningen.
2 Blanchera pak choi och nudlar.
3 Blanda soya, chilifermenterade svarta bönor, rapsolja samt limezest och juice.
4 Garnera med den färska koriandern.

2. ÄRTBULLAR MED MOS & RÅRÖRDA LINGON

10/100 portioner
1,5 kg / 15 kg Anamma® Vegobullar Ärta

Potatismos
370 g / 3,7 kg Felix® Klassiskt Potatismos
1,7 l / 17 l vatten

500 g / 5 kg Önos® Lingonsylt
15 g / 150 g persilja, färsk, hackad

GÖR SÅ HÄR:
1 Tillaga Vegobullar Ärta enligt anvisning på förpackningen.
2 Tillaga potatismoset enligt anvisning på förpackningen.
3 Lägg upp Vegobullar Ärta, potatismos och rårörda lingon och strö lite persilja över.

CEVAPCICI MED RAW FRIES OCH ROSTAD MAJS 3.

10/100 portioner
1,5 kg / 15 kg Anamma® Formbar Vegofärs Ärta
150 g / 1,5 kg ajvar relish
100 g / 1 kg olivolja
50 g / 500 g juice och zest av citron
20 g / 200 g persilja, färsk, hackad
5 g / 50 g paprikapulver
800 g / 8 kg morot
3 st / 30 st majskolvar
300 g / 3 kg majonnäs

GÖR SÅ HÄR:
1 Blanda Formbar Vegofärs Ärta med ajvar relish, olivolja, citron, persilja och paprikapulver. Forma till Cevapcici och stek i ugn på 175°C grader tills en innertemp av 70°C.
2 Dela majsen i 4 delar. Stek i olja med salt o peppar.
3 Skala och dela moroten i stavar, salta och peppra.
4 Lägg upp Cevapcici, stekt majs, morotsstavar och majonnäs.

anamma
Veganskt, såklart!

CAFÉ

Servera matigare sallader och andra goda caférätter med ärta som bas. Gott, mättande och hälsosamt från hela världens kök.

1. SALLAD MED SVAMP OCH FORMBAR ÄRTA

10/100 portioner
1,5 kg / 15 kg Anamma® Formbar Vegofärs Ärta
500 g / 5 kg ostronskivling
500 g / 5 kg skogschampinjon
800 g / 8 kg pak choi
100 g / 1 kg gula ärtor, friterade
100 g / 1 kg olivolja
50 g / 500 g citronjuice
100 g / 1 kg koriander, färsk

GÖR SÅ HÄR:
1 Forma och smaksätt Formbar Vegofärs Ärta efter tycke och smak t.ex. ajvar relish, spiskummin och vitlök.
2 Stek ostronskivlingen.
3 Skiva skogschampinjonen.
4 Dela pak choi, blanchera och kyl ner.
5 Dressa allt med olivolja och citronjuice, servera med friterade gula ärtor och färsk koriander.

2. ÄRTBULLAR MED CHILISTEKT KÅL, RÄTTIKA OCH SOTAD LIME

10/100 portioner
1,5 kg / 15 kg Anamma® Vegobullar Ärta
400 g / 4 kg pak choi
200 g / 2 kg kinesisk broccoli
100 g / 1 kg enokisvamp,
100 g / 1 kg chilifermenterade svarta bönor
100 g / 1 kg olivolja
400 g / 4 kg rättika, tunt skivad
100 g / 1 kg citronjuice
5 st / 50 st lime

GÖR SÅ HÄR:
1 Värm Vegobullar Ärta enligt anvisningarna på förpackningen.
2 Dela och stek kålen och broccolin mjuka i olja, tillsätt svampen och stek i ca 2 min.
3 Dela och sota snittytan på limen.
4 Vänd rättikan i citronjuice.

3. ÄRTNUGGETS MED GRÖNKÅL OCH RÖDBETA

10/100 portioner
1,2 kg / 12 kg Anamma® Vegonuggets Ärta
Rostade rödbetor
500 g / 5 kg Felix® Klyftade Rödbetor
30 g / 300 g rapsolja
25 g / 250 g vitlök, färsk, hackad
10 g / 100 g salt
15 g / 150 g balsamico vinäger
Grönkål
500 g / 5 kg grönkål
15 g / 150 g balsamico vinäger
25 g / 250 g rapsolja
8 g / 80 g salt
Hyvlade rödbetor
300 g / 3 kg rödbetor, skalade och tunt hyvlade
15 g / 150 g rapsolja
15 g / 150 g balsamicovinäger
6 g / 50 g salt
Topping
30 g / 300 g sötmandel, rostad

GÖR SÅ HÄR:
1 Värm Vegonuggets Ärta enligt anvisningarna på förpackningen.
2 Vänd samman de Klyftade Rödbetorna med rapsolja, hackad vitlök, salt och balsamicovinäger. Rosta sedan av i ugn på 225°C i 20 min.
3 Repa grönkålen och vänd den med rapsolja, balsamicovinäger och salt.
4 Vänd samman de hyvlade rödbetorna med rapsolja, balsamicovinäger och salt.
5 Toppa med rostad sötmandel.

SNACKS & SHARING

När dina gäster vill ha goda snacks till drinken eller bara något smått och gott att dela på, kommer här några naggande goda tips!

1. VEGOCHORIZO MED AJVAR

10/100 portioner
800 g / 8 kg Anamma® Formbar Vegofärs Ärta
400 g / 4 kg ajvar relish
200 g / 2 kg purjolök
20 g / 200 g vitlök
4 g / 40 g paprikapulver
2 g / 20 g salt
4 g / 40 g svartpeppar
2 g / 20 g honung

GÖR SÅ HÄR:
1 Sota purjolöken.
2 Blanda Formbar Vegofärs Ärta med hälften av ajvar relish och resten av alla ingredienserna.
3 Forma till korvar och stek i ugn på 200°C i 5 min.
4 Rulla i paprikapulver och sotad purjolök.

2. NUGGETS MED HUMMUS

10/100 portioner
1,5 kg / 15 kg Anamma® Vegonuggets Ärta
800 g / 8 kg hummus

GÖR SÅ HÄR:
2 Värm Vegonuggets Ärta enligt anvisningarna på förpackningen.
3 Servera med hummus.

3. ÄRTBULLAR MED FRITERADE ÄRTOR OCH ROSTAD GRÖNKÅL

10/100 portioner
750 g / 7,5 kg Anamma® Vegobullar Ärta
200 g / 2 kg kikärtor, förkokta
300 g / 3 kg grönkål
10 g / 100 g rapsolja
8 g / 80 g salt

GÖR SÅ HÄR:
1 Värm Vegobullar Ärta enligt anvisningarna på förpackningen.
2 Fritera kikärtorna i 200°C ca 3-4 min, glöm inte att salta dem direkt de kommer ur fritösen.
3 Repa grönkålen och vänd runt den med rapsolja och salt. Baka sedan i ugnen på 150°C i ca 20 min.

anamma
Veganskt, såklart!

ALLT I ETT BLECK

När du ska göra lunch till många, har vi tagit fram några härligt goda rätter som du enkelt slänger ihop i ett bleck och sedan låter ugnen göra resten!

ASIATISK VEGO-BBQ

10/100 portioner

Biffar
1,5 kg / 15 kg Anamma® Formbar Vegofärs Ärta
100 g / 1 kg olivolja
100 g / 1 kg persilja
20 g / 200 g citronjuice
5 g / 500 g parikapulver
250 g / 2,5 kg potatis, kokt, pressad
salt och peppar

Chiliglacerad broccoli
100 g / 1 kg kinesisk broccoli
10 g / 100 g chilifermenterad svarta bönor
1,5 kg Krögarklass® Fyra skånska gryn, kokta

Sojadressing
100 g / 1 kg japansk soya
50 g / 500 g limejuice
20 g / 200 g sesamolja

1.

GÖR SÅ HÄR:
1 Blanda Fombar Vegofärs Ärta med olivolja, hackad persilja, citronjuice, kokt pressad potatis, paprikapulver, salt och peppar. Forma till biffar.
2 Dela broccolin och blanchera. Marinera med chilifermenterade svarta bönor, vänd i de kokta Fyra skånska grynen.
3 Fördela ut i botten på ett bleck. Toppa med biffarna. Värm i ugn på 175°C i 8 minuter.
4 Blanda soja, limejuice och sesamolja. Servera till biffarna och den chiliglacerade broccolin.

ÄRTNUGGETS MED ANSJOVISBAKAD AUBERGINE

10/100 portioner
1,5 kg / 15 kg Anamma® Vegonuggets Ärta

Ansjovisbakad Aubergine
2 kg / 20 kg aubergine
200 g / 2 kg Grebbestads® Ansjovisfilé
100 g / 1 kg olivolja
5 g / 50 g curry
100 g / 1 kg citronjuice
salt och peppar
800 g / 8 kg hummus
grönkål till garnityr

2.

GÖR SÅ HÄR:
1 Dela aubergin i klyftor, marinera med olja, curry, citronjuice, salt och peppar. Baka av i ugn på 175°C i 8 min.
2 Placera Vegonuggets Ärta och Grebbestads Ansjovisfile i bleck och värm på 220°C i 4 min.
3 Strö repad grönkål över och servera med hummus.

ÄRTBULLAR MED POTATISMOS, SVAMP OCH SKY

10/100 portioner
1,5 kg / 15 kg Anamma® Vegobullar Ärta
370 g / 3,7 kg Felix® Klassiskt Potatismos
1,7 l / 17 l vatten
1 kg / 10 kg blandad svamp
1 kg / 10 kg vegansk sky
400 g / 4 kg grönkål till garnering

3.

GÖR SÅ HÄR:
1 Tillaga potatismoset enligt anvisningen på förpackningen.
2 Lägg potatismoset i botten på ett bleck, rosta av i 220°C ca 8 min.
3 Ta ut och lägg i Vegobullar Ärta och den blandade svampen. Värm ytterligare i 5 min.
4 Servera med blancherad grönkål och den veganska skyn.

anamma
Veganskt, såklart!

A I SMAKKUNSKAP

Att få ungar att äta mer grönt har gäckat vuxenvärlden i generationer. Här får du några tips på gröna rätter som eleverna garanterat kommer att älska!

1. ÄRTNUGGETS MED RÅKOST OCH YOGHURTDIPP

10/100 portioner
1,5 kg / 15 kg Anamma® Vegonuggets Ärta
200 g / 2 kg morot, tunt skivad
200 g / 2 kg fänkål, tunt skivad
200 g / 2 kg rättika, tunt skivad
200 g / 2 kg spetskål, tunt skivad
100 g / 1 kg olivolja
50 g / 500 g citronjuice
2 g / 20 g salt
4 g / 40 g svartpeppar

Myntayoghurt
800 g / 8 kg yoghurt
200 g / 2 kg mynta
8 g / 80 g salt
6 g / 60 g svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:
1 Värm Vegonuggets Ärta enligt anvisningarna på förpackningen.
2 Marinera grönsakerna i olivolja, citronjuice, salt och svartpeppar.
3 Blanda youghurten med hackad mynta, salt och peppar.

2. ÄRTBULLAR MED GRÄDDBRYNT KÅL OCH VEGANSK SKY

10/100 portioner
1,5 kg / 15 kg Anamma® Vegobullar Ärta
500 g / 5 kg rosenkål
500 g / 5 kg savoykål
200 g / 2 kg spetskål
500 g / 5 kg matlagningsgrädde
370 g / 3,7 kg Felix® Klassiskt Potatismos
1,7 l / 17 l vatten
1 kg / 10 kg vegansk sky

GÖR SÅ HÄR:
1 Dela och blanchera kålen.
2 Koka ner grädden till hälften.
3 Värm Vegobullar Ärta enl anvisningarna på förpackningen.
4 Vänd runt den blancherade kålen med grädden, baka av i ugn på 220°C i 5 min.
5 Tillaga potatismoset enligt anvisningen på förpackningen
6 Servera med potatismos och vegansk sky.

3. FORMBAR VEGOFÄRS ÄRTA SMAKSATT MED ”TACO” SERVERAD MED ROSTAD PALSTERNACKA OCH TORTILLA CHIPS

10/100 portioner
1,2 kg / 12 kg Anamma® Formbar Vegofärs Ärta
25 g / 250 g tacokrydda
50 g / 500 g rapsolja
500 g / 5 kg palsternacka
4 st / 400 st majskolvar, förkokta
150 g / 1,5 kg tortillachips
400 g / 4 kg coleslaw
35 g / 350 g kruspersilja

GÖR SÅ HÄR:
1 Blanda Formbar Vegofärs Ärta med tacokrydda och forma till järpar och baka av i ugnen på 150°C kombi, tills en innertemp på 70°C.
2 Skär palsternackorna och vänd dem med rapsolja och salt. Rosta dem i ugnen på 200°C i ca 15-20 min.
3 Dela majskolvarna på mitten och rosta de i ugnen på 220°C i 10 min.
4 Servera med tortillachips, coleslaw och kruspersilja.

FORMBAR VEGOFÄRS ÄRTA

Nyhet

Låt kreativiteten flöda! Med nyckelhålsmärkta Formbar Vegofärs Ärta kan du skapa dina egna gröna favoriter. Oavsett om du vill göra burgare, järpar, bullar, spett eller biffar. Givetvis kan du även göra en klassisk Bolognese – fast utan kött!

Anamma Formbar Vegofärs Ärta har mer än 90% lägre klimatpåverkan än svensk nötfärs.*

Veganska & glutenfria

Stora mängder fibrer och protein, och nästan alla viktiga vitaminer och mineraler vi behöver.

*Beräkningarna omfattar produktion av råvaror, transporter och förädling till färdig produkt. Läs mer om hur vi räknat och hur dina matval påverkar klimatet på vår hemsida under hållbarhet/miljöengagemang.

QR-kod för Rationalugnar

VEGONUGGETS ÄRTA

Nyhet

Vem älskar inte naggande goda nuggets? Snabbt, enkelt och krispigt gott. Passar lika bra i en bowl som i en tunnbrödrulle eller sallad. Vegonuggets Ärta är veganska, glutenfria, och tillverkade i Sverige!

Fullvärdigt protein

Naggande goda nuggets

Veganska & glutenfria

QR-kod för Rationalugnar

VEGOBULLAR ÄRTA

Vegobullar Ärta är rullade med kärlek till planeten. Oavsett om du ska servera 30 eller 300 gäster, kommer de att upptäcka hur gott ärtprotein faktiskt kan vara. Klassiskt med mos och lingon eller med inspiration från hela världen!

Nyhet

Anamma Vegobullar Ärta har mer än 80% lägre klimatpåverkan än köttbullar gjorda av svensk blandfärs.*

Briljanta bullar

Tillagade i Sverige

Vi blir allt fler flexitarianer

*Beräkningarna omfattar produktion av råvaror, transporter och förädling till färdig produkt. Läs mer om hur vi räknat och hur dina matval påverkar klimatet på vår hemsida under hållbarhet/miljöengagemang.

QR-kod för Rationalugnar

anamma

Veganskt, såklart!

VÅRA ÄRTIGA NYHETER

Best nr 9598012 Januari 2021

454018577 Formbar Vegofärs Ärta
3 kg
Menigo: 410230
Martin & Servera: 353011
Svensk Cater: 18577
Mårdskog & Lindkvist: 18577

ÄGG FRI · GLUTEN FRI · MJÖLK FRI

Vatten, ärtprotein, rapsolja, äppelextrakt, naturliga aromer, salt, stabiliseringsmedel (metylcellulosa). Kan innehålla spår av **soja.**

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:

Energi, KJ	705
Energi, kcal	168
Fett, g	9,2
varav mättat	0,9
Kolhydrat	5,9
varav sockerarter, g	1,3
Protein, g	14
Salt, g	0,89

TILLAGNING:
Tina önskad mängd utspridd på bleck, rumstemperatur 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.

23% ärtprotein

454070477 Vegobullar Ärta
3 kg. ca 300 st à 10 g
Menigo: 410229
Martin & Servera: 352999
Svensk Cater: 70477
Mårdskog & Lindkvist: 70477

ÄGG FRI · GLUTEN FRI · MJÖLK FRI

Vatten, ärtprotein, rapsolja, lök, salt, naturliga aromer, kryddor (bl.a. koriander, muskot), äppelextrakt, stabiliseringsmedel (metylcellulosa). Kan innehålla spår av **soja.**

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:

Energi, KJ	858
Energi, kcal	205
Fett, g	12
varav mättat	1,1
Kolhydrat	6,4
varav sockerarter, g	1,9
Protein, g	15
Salt, g	1,3

TILLAGNING:
Värm alltid från fryst till en centrumtemperatur på +70°C. Förvärm ugnen. Kombiugn: 250°C, 15% ånga: 6 minuter. Rör om efter halva tiden. Kan även stekas.

24% ärtprotein

454071477 Vegonuggets Ärta
3 kg. ca 133 st à 22-23 g
Menigo: 410231
Martin & Servera: 353027
Svensk Cater: 71477
Mårdskog & Lindkvist: 71477

ÄGG FRI · GLUTEN FRI · MJÖLK FRI

Vatten, ärtprotein, rapsolja, glutenfritt strösbröd (rismjöl, kikärtsmjöl, majsstärkelse, salt, druvsocker), rismjöl, majsstärkelse, lök, salt, naturliga aromer, ärtfiber, ärtstärkelse, stabiliseringsmedel (metylcellulosa). Kan innehålla spår av **soja.**

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:

Energi, KJ	1069
Energi, kcal	256
Fett, g	17
varav mättat	1,2
Kolhydrat	14
varav sockerarter, g	0
Protein, g	12
Salt, g	1,2

TILLAGNING:
Värm alltid från fryst till en centrumtemperatur på +70°C. Förvärm ugnen. Kombiugn: 250°C, 15% ånga: 6 minuter. Kan även stekas eller friteras.

18% ärtprotein

Orkla Foods Sverige

FoodSolutions • orklafoodsolutions.se