FAST VEGO

EN VEGETARISK MATMANUAL

MED TIPS PÅ LÄTTLAGADE
MATRÄTTER HELT I TIDEN

PLUS TIPS OM TILLBEHÖR OCH SMARTARE MATLAGNING

Orkla
Foods Sverige

VEGE-VADÅ?

Det ”gröna” växer så det knakar. Och det gör även begreppen runt det hela. Här försöker vi reda ut de gröna uttrycken så gott det går. Från vege-vadå? Till vege-jaha!

Grunden till alla begrepp är förstås vegetarisk, vegetariskt och vegetarian. Vegetarisk kost är allt som är icke animaliskt. Så långt är det enkelt. Veganer äter inga djurprodukter alls; varken ägg, mjölk, honung eller produkter med animaliska tillsatser.

Ibland används begreppet vegetarian för personer som äter vegetariskt men också mjölk- och äggprodukter – lakto-ovo-vegetarianer. Många som betraktar sig som vegetarianer äter också fisk. Sedan finns det en mellangrupp som inte äter rött kött.

[Vegetarisk kost] vegetarisk kost, kost som enbart (vegankost) eller till övervägande del (laktovegetarisk [laktovegetabilisk] och lakto-ovo-vegetarisk [lakto-ovo-vegetabilisk] kost) består av vegetabiliska livsmedel. Kött utesluts vanligen i alla vegetariska koster, men i dag finns det allt fler som väljer en vegetarisk kost utan kött men med fisk och vissa som även äter kött, under förutsättning att det inte är producerat i konventionell uppfödning.

[Vegankost] vegankost, kost som består huvudsakligen av vegetabiliska livsmedel och inte innehåller fisk, kött, ägg eller mjölkprodukter.

Källa: Nationalencyklopedin

ORDLISTA

[Vegetarian]	äter mat (i huvudsak) enbart från växtriket
[Vegan]	äter strikt vegetarisk kost, nyttjar inga animalieprodukter alls
[Lacto-vegetarian]	äter mjölkprodukter
[Ovo-vegetarian]	äter äggprodukter
[Lacto-ovo-vegetarian]	äter både mjölk- och äggprodukter
[Flexitarian]	äter ofta vegetarisk kost, men kan även äta kött

Best nr 9597922 Januari 2018

VEGOKORV

ANAMMA® VEGOKORV [44477]

Anamma® Vegokorv är en god, vegansk korv baserad på sojaprotein.

Vegokorven väger 60 g och passar både i korvbrödet och på tallriken med en klick potatismos.

Korven är fri från både gluten, ägg, mjölk och animaliska råvaror.

Tillagad i Sverige.

TILLAGAS BÄST PÅ STEKBORD!

STEKBORD/STEKPANNA/KLÄMMGRILL

- Stek i vegetabilisk olja på mellanhög temperatur direkt från frysen.
- Vänd vid fin gyllenbrun färg.
- Klar när innertemperaturen är 70°C i två min. Räkna med 10-12 min från frys till lucka.

UGN

- Tillaga från frys i kombiugn 150°C, endast varmluft.
- Tillsätt gärna lite olja för att korven ska få bättre yta!
- Klar när innertemperaturen är 70°C i två min. Räkna med 10-15 min i ugnen.

Goda tillbehör

- Ketchup, skånsk senap, Bostongurka, saltgurka, rostad lök osv. Måste korv ha ketchup eller senap till? Våga testa med lite kimchi eller surkål! Det gör man i andra delar av världen och alla älskar ju korv även där!
- Väljer du någon majonnäsbaserad sås så kolla ingrediensförteckningen och meddela kunden att det kanske är lakto-ovo-vegetariskt precis som med moset.

Serveringstips

Vegokorven kan ersätta ”vanlig” korv i alla typer av servering; i bröd, på pommes, med mos. Det är bara fantasin som sätter gränser!

Serverar du med mosen så tänk på att de flesta innehåller någon form av mejeriprodukt och då blir mosen lakto-ovo-vegetariskt.

PRODUKT

3 kg, ca 50 st à 60 g

Menigo: 407454
Martin & Servera: 509869
Svensk Cater: 44477
Mårdskog & Lindqvist: 44477

INGREDIENSER

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

ATT TÄNKA PÅ

Anamma® Vegokorv är utan skinn och steks bäst direkt från frysen. Detta är även ett bra sätt att ha full kontroll på hur mycket som går åt och på så sätt minska/minimera matsvinnet. Och som en sidoeffekt av det får man bättre kontroll på ekonomin!

MATSÄKERHET

Värm alltid upp produkterna till 70°C i minst två min för att garantera smak, kvalitet och säkerhet.

VEGOKORV

VEGOKORV I BRÖD med sötstark senap

VEGOKORV I BRÖD med surkål, pickles, majonnäs och svartpeppar

VEGOKORV I TUNNBRÖD med mos, isbergssallad, rostad lök, skånsk senap och ketchup

FAST VEGO

VEGETARISK BURGARE

FELIX® VEGETARISKA BURGARE [08911]

Felix® Vegetariska Burgare som alla gillar! Gjorda på grönsaker, röda linser, råris och solroskärnor och med en mild grillsmak.

Med en storlek på 80 g passar den perfekt till burgarbrödet!

Fria från tillsatser och tillagade i Sverige.

TILLAGAS BÄST PÅ STEKBORD!

STEKBORD/STEKPANNA

- Stek i vegetabilisk olja på mellanhög temperatur direkt från frysen.
- Vänd vid fin gyllenbrun färg.
- Klar när innertemperaturen är 70°C i två min. Räkna med 14-18 min från frys till lucka.

UGN

- Direkt från frys till 180°C ugn.
- Räkna med 14-16 min, klara när innertemperaturen är 70°C i två min.

Goda tillbehör

- Majonnäs, BBQ-sauce, coleslaw, pumpsallad, ost.
- Burgarna har en lätt rökig smak och klarar därför av lite fetare såser och eftersom de redan innehåller ägg är det fritt fram att använda majonnäs!
- Tänk på att burgarna innehåller ÄGG och därför är ovo-vegetariskt.

Serveringstips

Burgarna kan ersätta ”vanliga” burgare i alla typer av servering; i bröd, på pommes, med mos, osv. Det är bara fantasin som sätter gränser!

PRODUKT

5 kg, 2x2,5 kg ca 62 st à 80 g

Martin & Servera: 255166
Svensk Cater: 08911
Mårdskog & Lindqvist: 08911

INGREDIENSER

Röda linser (28%), morot (24%), råris (21%), ÄGG, majs, potatisflingor, solroskärnor (3,5%), lök, majsstärkelse, ärtprotein, grönsaksbuljong (havssalt, rismjöl, socker, lök, morot, pumpa, kryddor (bl.a. gurkmeja, libbsticka, fänkål), solrosolja, svamp (champinjon, shiitake)), äppelcidervinäger, vitlök, rökt paprika, salt, kryddor (bockhornsklöver, chilipeppar, koriander, spiskummin). Stekt i rapsolja.

ATT TÄNKA PÅ

Felix® Vegetariska Burgare tillagas bäst direkt från frysen. Detta är även ett bra sätt att ha full kontroll på hur mycket som går åt och på så sätt minska/minimera matsvinnet. Och som en sidoeffekt av det får man bättre kontroll på ekonomin! Givetvis går det att tillaga bullarna i ugn/turbochef, men vi rekommenderar stekbord då ytan och upplevelse blir bättre.

MATSÄKERHET

Värm alltid upp produkterna till 70°C i minst två min för att garantera smak, kvalitet och säkerhet.

VEGETARISKA BURGARE

VEGETARISK BURGARE I BRÖD med coleslaw, bostongurka, pommes, curryketchup, senap och BBQ-sauce

DUBBEL OST-VEGOBURGARE I BRÖD med majonnäs, isbergssallad, tomat, rödlök och saltgurka

VEGOBURGARE I BRÖD med isbergssallad, chunky chili och rostad lök

FAST VEGO

VEGOBURGARE

ANAMMA® VEGOBURGARE [42477]

Anamma® Vegoburgare är goda, veganska burgare baserade på sojaprotein.

Burgarna väger 60 g och passar perfekt att servera som en god, grön lunch.

Burgarna är nyckelhålsmärkta och passar alla då de är fria från både gluten, mjölk, ägg och animaliska råvaror.

Tillagade i Sverige.

TILLAGAS BÄST PÅ STEKBORD!

STEKBORD/STEKPANNA

- Stek i vegetabilisk olja på mellanhög temperatur direkt från frysen.
- Vänd vid fin gyllenbrun färg.
- Klar när innertemperaturen är 70°C i två min. Räkna med 8-10 min från frys till lucka.

UGN

- Direkt från frys till 160°C ugn.
- Räkna med 10-14 min, klara när innertemperaturen är 70°C i två min.

Goda tillbehör

- BBQ-sauce, chilisås, boston gurka, majonnäs eller coleslaw. Testa att blanda pumpasallad med lite majonnäs så får du en pumpa-slaw! Samma som du brukar göra, men vegetarisk! Våga ta ut svängarna och låt fantasin löpa fritt.
- Väljer du någon majonnäsbaserad sås så kolla ingrediensförteckningen och meddela kunden att det kanske är lakto-ovo-vegetariskt precis som med moset.

Serveringstips

Vegoburgare kan ersätta ”vanliga” burgare i alla typer av servering; i bröd, på pommes, med mos osv. Det är bara fantasin som sätter gränser!

PRODUKT

3 kg, ca 50 st à 60 g

Menigo: 407455
Martin & Servera: 509885
Svensk Cater: 42477
Mårdskog & Lindqvist: 42477

INGREDIENSER

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

ATT TÄNKA PÅ

Anamma® Vegoburgare tillagas bäst direkt från frysen. Detta är även ett bra sätt att ha full kontroll på hur mycket som går åt och på så sätt minska/minimera matsvinnet. Och som en sidoeffekt av det får man bättre kontroll på ekonomin! Givetvis går det att tillaga burgaren i ugn/turbochef, men vi rekommenderar stekbord då ytan och upplevelse blir bättre.

MATSÄKERHET

Värm alltid upp produkterna till 70°C i minst två min för att garantera smak, kvalitet och säkerhet.

VEGOBURGARE

VEGETARISK BURGARE I BRÖD med coleslaw, bostongurka, pommes, curryketchup, senap och BBQ-sauce

DUBBEL OST-VEGOBURGARE I BRÖD med majonnäs, isbergssallad, tomat, rödlök och saltgurka

VEGOBURGARE I BRÖD med isbergssallad, chunky chili och rostad lök

FAST VEGO

PULLED VEGO

ANAMMA® PULLED VEGO [47577]

Anamma® Pulled Vego är en god och smakrik vegoprodukt baserad på sojaprotein. Pulled Vego är en vegansk variant av pulled pork och passar bra om man vill laga moderna, gröna rätter som t.ex. burgare och wraps från grunden.

Pulled Vego passar alla då den är fri från både gluten, mjölk, ägg och animaliska råvaror.

Tillagad i Sverige.

TILLAGAS BÄST PÅ STEKBORD!

STEKBORD/STEKPANNA

- Stek i vegetabilisk olja på mellanhög temperatur direkt från frysen.
- Rör regelbundet så att den får en jämn och fin färg.
- Klar när innertemperaturen är 70°C i två min. Räkna med 10-12 min från frys till lucka.

MICROVÅGSUGN

- För bästa resultat blanda gärna först med BBQ-sauce, chunky chili eller liknande.
- Tillaga direkt från frys i ugn på högsta effekt i 1-3 min beroende på ugn.
- Klar när innertemperaturen är 70°C i två min.

Goda tillbehör

- Chilisås, vitlöksdressing, picklad lök eller andra grönsaker.
- Väljer du någon majonnäsbaserad sås så kolla ingrediensförteckningen och meddela kunden att det kanske är lakto-ovo-vegetariskt precis som med moset.

Serveringstips

Pulled Vego kan ersätta ”vanlig” pulled pork eller kebab i alla typer av servering; i bröd, på pommes, på sallad eller i en bowl. Serverar du den kall på sallad så bör du ha tillagat den enligt ovan först. Fler tips finns på vår youtube-kanal #stekhett

PRODUKT

3 kg

Menigo: 408728
Martin & Servera: 548743
Svensk Cater: 47577
Mårdskog & Lindqvist: 47577

INGREDIENSER

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

ATT TÄNKA PÅ

Anamma® Pulled Vego tillagas bäst direkt från frysen. Detta är även ett bra sätt att ha full kontroll på hur mycket som går åt och på så sätt minska/minimera matsvinnet. Och som en sidoeffekt av det får man bättre kontroll på ekonomin!

MATSÄKERHET

Värm alltid upp produkterna till 70°C i minst två min för att garantera smak, kvalitet och säkerhet.

PULLED VEGO

PULLED VEGO I BRÖD med isbergsallad, majonnäs, picklad rödlök, tomat och BBQ-sauce

PULLED VEGO I TUNNBRÖD med isbergssallad, längdskivad saltgurka, ketchup, rödlök och coleslaw

PULLED VEGO I BAGUETTE med isbergssallad, bostongurka, rödlök, röra på sriracha, chunky chili och ananas

FAST VEGO

FALAFEL

ANAMMA® EKO FALAFEL [46477]

Anamma® Eko Falafel är en riktigt god, vegansk falafel baserad på kikärtor.

Falafeln väger 17 g och är "puckformad". Den är ekologisk och passar alla då den är fri från både gluten, soja, mjölk, ägg och animaliska råvaror.

Tillagad i Sverige.

TILLAGAS BÄST I FRITÖS!

FRITÖS

- Direkt från frysen ner i fritösen.
- Fritera på 160°C i vegetabilisk olja tills de får fin gyllenbrun färg.
- Klar när innertemperaturen är 70°C i två min.

UGN

- Tillaga direkt från frys i ugn 160°C.
- Ett lager per plåt för bästa resultat.
- Klar när innertemperaturen är 70°C i två min. Räkna med 10-14 min från frys till lucka.

Goda tillbehör

- Chilisås, vitlöksdressing, grönsaker – båda råa och picklade som du lätt gör med lagen som annars hälls ut från färdiga inlagda produkter. Kunder gillar sås så snåla inte på den!
- Väljer du någon yoghurt eller majonnäsbaserad sås så kolla ingrediensförteckningen och meddela kunden att det kanske är lakto-ovo-vegetariskt precis som med moset.

Serveringstips

Falafel serveras oftast i bröd tex pita eller tunnbröd (lavash), men våga variera! Pommes, ris, mos eller bara en sallad. Det kallas då för tallrik. Serverar du med mos så tänk på att de flesta innehåller någon form av mejeriprodukt och då blir mosen lakto-ovo-vegetariskt. Fler tips finns på vår youtube-kanal #stekhett

PRODUKT

3 kg, ca 177 st à 17 g

Menigo: 408227
Martin & Servera: 338426
Svensk Cater: 46477
Mårdskog & Lindqvist: 46477

INGREDIENSER

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

*ekologisk ingrediens

ATT TÄNKA PÅ

Anamma® EKO Falafel tillagas bäst direkt från frysen. Detta är även ett bra sätt att ha full kontroll på hur mycket som går åt och på så sätt minska/minimera matsvinnet. Och som en skön sidoeffekt av det får man bättre kontroll på ekonomin!

MATSÄKERHET

Värm alltid upp produkterna till 70°C i minst två min för att garantera smak, kvalitet och säkerhet.

[**WIKI**] Malmö har utsett sig till falafelns huvudstad i Sverige, men eventuellt såldes den första svenska falafeln på det nattöppna gatuståndet Falafel-kungen i Lund 1985.

FALAFEL

FALAFEL I TUNNBRÖD med isbergsallad,
saltgurka, tomat, gurka, lök och vitlöksdressing

FALAFEL MED POMMES, isbergssallad,
pickles, rödlök och remouladesås

FAST
VEGO

MOROTSBULLAR

FELIX® MOROTSBULLAR [08910]

Felix® Morotsbullar väger 12 g och har en god rund smak! Gjorda på svenska morötter, röda linser, råris, majs och krämig ost.

Fria från tillsatser.

Tillagade i Sverige.

TILLAGAS BÄST PÅ STEKBORD ELLER I FRITÖS!

STEKBORD/STEKPANNA

- Stek i vegetabilisk olja på mellanhög temperatur direkt från frysen.
- Vänd vid fin gyllenbrun färg.
- Klar när innertemperaturen är 70°C i två min. Räkna med 14-18 min från frys till lucka.

UGN

- Direkt från frys till 180°C ugn.
- Räkna med 10-12 min, klara när innertemperatur är 70°C i två min.

FRITÖS

- Direkt från frys till fritös ställd på 160°C.
- Fritera tills de fått fin färg och innertemperaturen är 70°C i två min.

Goda tillbehör

- Chilisås, vitlöksdressing, mango, picklad lök. Våga testa lite sötare smaker med bullarna, ananas är inte endast av ondo i maten!
- Tänk på att bullarna innehåller både ÄGG och OST, därför är de lakto-ovo-vegetariskt.

Serveringstips

Morotsbullar kan ersätta "vanliga" bullar i alla typer av servering; i bröd, på pommes, med mos, wraps osv. Det är bara fantasin som sätter gränser!

PRODUKT

5 kg, 2x2,5 kg ca 416 st à 12 g

Martin & Servera: 255141
Svensk Cater: 08910
Mårdskog & Lindqvist: 08910

INGREDIENSER

Morot (31%), röda linser (25%), råris, ÄGG, OST (6%), majs (6%), potatisflingor, majsstärkelse, äppeljuice, ärtprotein, lök, grönsaksbuljong (havssalt, rismjöl, socker, lök, morot, pumpa, kryddor (bl.a. gurkmeja, libsticka, fänkål), solrosolja, svamp (champinjon, shiitake), salt, kryddor (bl.a. bockhornsklöver, koriander, spiskummin, chilipeppar, vitlök), kryddextrakt. Stekt i rapsolja.

ATT TÄNKA PÅ

Felix® Morotsbullar tillagas bäst direkt från frysen. Detta är även ett bra sätt att ha full kontroll på hur mycket som går åt och på så sätt minska/minimera matsvinnet. Och som en sidoeffekt av det får man bättre kontroll på ekonomin! Givetvis går det att tillaga bullarna i ugn/turbochef, men vi rekommenderar stekbord eller fritös då ytan och upplevelse blir bättre.

MATSÄKERHET

Värm alltid upp produkterna till 70°C i minst två min för att garantera smak, kvalitet och säkerhet.

MOROTSBULLAR

MOROTSBULLAR MED MOS, isbergssallad, tomat, chilisås och lättsaltade chips

FAST VEGO

VEGOBULLAR

ANAMMA® VEGOBULLAR [43477]

Anamma® Vegobullar är goda, veganska bullar baserade på sojaprotein.

Bullarna väger 10 g och passar perfekt att servera i alla sammanhang då man vill servera en grön bulle som till exempel på julbordet eller frukostbufféen.

Bullarna är nyckelhålsmärkta och fria från både gluten, ägg, mjölk och animaliska råvaror.

Tillagade i Sverige.

TILLAGAS BÄST PÅ STEKBORD!

STEKBORD/STEKPANNA

- Stek i vegetabilisk olja på mellanhög temperatur direkt från frysen.
- Vänd vid fin gyllenbrun färg.
- Klar när innertemperaturen är 70°C i två min. Räkna med 10-12 min från frys till lucka.

FRITÖS

- Direkt från frysen ner i fritösen.
- Fritera på 160°C i vegetabilisk olja tills de får fin gyllenbrun färg.
- Klar när innertemperaturen är 70°C i två min.

UGN

- Direkt från frys in i ugn 160°C.
- 10-14 min, klara att servera när innertemperaturen är 70°C i två min.

Goda tillbehör

- Brunsås, lingon, gurka, chilisås, BBQ-sauce, tomatsås, här kan man variera i det oändliga.
- Samma som du brukar göra, men vegetariskt! Prova att värma direkt i valfri sås eller trä på spett för enklare dippfunktion! Din fantasi bestämmer.
- Tänk på det där med tillbehören och veganerna.

Serveringstips

Vegobullar kan ersätta ”vanliga” köttbullar i alla typer av servering, i bröd, på pommes, med mos. Efter tillagning passar de perfekt i en wrap, macka eller sallad. Serverar du med mos så tänk på att de flesta innehåller någon form av mejeriprodukt och då blir mosen lakto-ovo-vegetariskt.

PRODUKT

3 kg, ca 300 st à 10 g

Menigo: 407457
Martin & Servera: 509943
Svensk Cater: 43477
Mårdskog & Lindqvist: 43477

INGREDIENSER

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

ATT TÄNKA PÅ

Anamma® Vegobullar tillagas bäst direkt från frysen. Detta är även ett bra sätt att ha full kontroll på hur mycket som går åt och på så sätt minska/minimera matsvinnet. Och som en sidoeffekt av det får man bättre kontroll på ekonomin! Givetvis går det att tillaga bullarna i ugn/turbochef, men vi rekommenderar stekbord då ytan och upplevelse blir bättre.

MATSÄKERHET

Värm alltid upp produkterna till 70°C i minst två min för att garantera smak, kvalitet och säkerhet.

VEGOBULLAR

VEGOBULLAR MED MOS, lingon, bostongurka och brunsås

VEGOBULLAR MED POMMES, chunky chili, tomat, rostad lök och pickles

FAST VEGO

VEGOBITAR

ANAMMA® VEGOBITAR [34577]

Anamma® Vegobitar är goda, veganska bitar baserade på sojaprotein som passar utmärkt för dig som vill laga vegetariska grytor från grunden.

Bitarna är nyckelhålsmärkta och passar alla då de är fria från både gluten, mjölk, ägg och animaliska råvaror.

Tillagade i Sverige.

TILLAGAS BÄST I FRITÖS!

FRITÖS

- Direkt från frysen ner i fritösen.
- Fritera på 160°C i vegetabilisk olja tills de får fin gyllenbrun färg.
- Klar när innertemperaturen är 70°C i två min.

STEKBORD

- Stek i vegetabilisk olja på mellanhög temperatur direkt från frysen.
- Vänd vid fin gyllenbrun färg.
- Klar när innertemperaturen är 70°C i två min. Räkna med 8-10 min från frys till lucka.

Goda tillbehör

- BBQ-sauce, chilisås, majonnäs eller något annat krämigt med mycket smak! Friterade blir bitarna små härliga bites och om du täcker dem med sås får du små kladdiga smakexplotioner som ingen kan motstå!
- Väljer du någon majonnäsbaserad sås så kolla ingrediensförteckningen och meddela kunden att det kanske är lakto-ovo-vegetariskt precis som med moset.

Serveringstips

Vegobitarna kan behandlas ungefär som kyckling och täcks gärna med sås eller kryddor.

Serverar du med mos så tänk på att de flesta innehåller någon form av mejeriprodukt och då blir mosen lato-ovo-vegetariskt.

PRODUKT

3 kg, ca 1300 st à 2,3 g

Menigo: 408623
Martin & Servera: 449413
Svensk Cater: 60951
Mårdskog & Lindqvist: 34577

INGREDIENSER

Vatten, sojamjöl, salt, naturliga aromer.

ATT TÄNKA PÅ

Anamma® Vegobitar tillagas bäst direkt från frysen. Detta är även ett bra sätt att ha full kontroll på hur mycket som går åt och på så sätt minska/minimera matsvinnet. Och som en sidoeffekt av det får man bättre kontroll på ekonomin!

MATSÄKERHET

Värm alltid upp produkterna till 70°C i minst två min för att garantera smak, kvalitet och säkerhet.

VEGOBITAR

FRITERADE VEGOBITAR med mos, isbergssallad, coleslaw, chunky chili

FRITERADE VEGOBITAR med pommes, rödlök, BBQ-sauce och bostongurka

FAST VEGO

VEGOFÄRS

ANAMMA® EKOLOGISK VEGOFÄRS [45577]

Anamma® Ekologisk Vegofärs är en god, vegansk färs baserad på sojaprotein.

Färsen är ekologisk och nyckelhålsmärkt och den passar bra för dig som vill laga goda, gröna måltider från grunden.

Färsen passar alla då den är fri från både gluten, mjölk, ägg och animaliska råvaror.

Tillagad i Sverige.

TILLAGAS BÄST PÅ STEKBORD!

MICROVÅGSUGN

- Tillaga direkt från frys i ugn på högsta effekt i 2-3 min beroende på ugn, tillsätt gärna lite chilisås eller liknande så blir resultatet bättre!
- Klar när innertemperaturen är 70°C i två min.

UGN

- Tillaga/rosta direkt från frys i ugn på 175°C.
- Ett lager på 3-5 cm per bleck för bästa resultat.
- Blanda då och då.
- Färdigt när det har en god jämn rostad yta.

STEKBORD/STEKPANNA

- Stek i vegetabilisk olja på mellanhög temperatur direkt från frysen.
- Rör regelbundet så att den får en jämn och fin färg.
- Klar när innertemperaturen är 70°C i två min. Räkna med 10-12 min från frys till lucka.

Goda tillbehör

- Chilisås, vitlöksdressing, smält ost, jalapeños. Våga ta ut svängarna och låta fantasin löpa fritt. Testa att servera i bröd med picklad lök och extra sås så har du en "sloppy joe".
- Väljer du någon majonnäsbaserad sås så kolla ingrediensförteckningen och meddela kunden att det kanske är lakto-ovo-vegetariskt precis som med moset.

Serveringstips

Vegofärs kan ersätta "vanlig" färs i alla typer av servering; i bröd, i tomatsås, på pommes, med mos eller på nachos. Det är bara fantasin som sätter gränser! Serverar du med mos så tänk på att de flesta innehåller någon form av mejeriprodukt och då blir mosen lakto-ovo-vegetariskt. Fler tips finns på vår youtube-kanal #stekhett

PRODUKT

3 kg

Menigo: 408542
Martin & Servera: 449645
Svensk Cater: 45577
Mårdskog & Lindqvist: 45577

INGREDIENSER

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

*ekologisk ingrediens

ATT TÄNKA PÅ

Anamma® Eko Vegofärs tillagas bäst direkt från frysen. Detta är även ett bra sätt att ha full kontroll på hur mycket som går åt och på så sätt minska/minimera matsvinnet. Och som en sidoeffekt av det får man bättre kontroll på ekonomin!

MATSÄKERHET

Värm alltid upp produkterna till 70°C i minst två min för att garantera smak, kvalitet och säkerhet.

anamma
Veganskt, såklart!

VEGOFÄRS

VEGOFÄRS I BRÖD med BBQ-sauce, isbergssallad, tomat och lök

VEGOFÄRS PÅ POMMES med jalapeños, vitlökssås och picklad rödlök

FAST VEGO

VEGOPRINS

ANAMMA® VEGOPRINS [51477]

Anamma® Vegoprins är en god, vegansk korv baserad på sojaprotein.

Vegoprinsen väger 20 g och har därmed rätt storlek för att passa utmärkt att serveras på både frukostbuffén och på smörgåsbordet vid exempelvis jul, påsk och midsommar. Ett annat tips är att testa den på grillspettet.

Korven passar alla då den är fri från både gluten, mjölk, ägg och animaliska råvaror.

Tillagad i Sverige.

TILLAGAS BÄST PÅ STEKBORD!

STEKBORD/STEKPANNA/ KLÄMMGRILL

- Stek i vegetabilisk olja på mellanhög temperatur direkt från frysen.
- Vänd vid fin gyllenbrun färg.
- Klar när innertemperaturen är 70°C i två min. Räkna med 10-12 min från frys till lucka.

UGN

- Tillaga från frys i kombiugn 150°C endast varmluft.
- Tillsätt gärna lite olja för att korven ska få bättre yta!
- Klar när innertemperaturen är 70°C i två min. Räkna med 10-15 min i ugnen.

Goda tillbehör

- Ketchup, skånsk senap, boston gurka. Testa att blanda upp såser med lite extra tillbehör som peppar, rostad lök eller kanske ananas! Korv bor inte bara i bröd utan trivs även med pommes, mos eller klassikern surkål!
- Väljer du någon majonnäsbaserad sås så kolla ingrediensförteckningen och meddela kunden att det kanske är lakto-ovo-vegetariskt precis som med moset.

Serveringstips

Vegoprinsen kan ersätta ”vanlig” korv i alla typer av servering; i bröd, på pommes, med mos. Det är bara fantasin som sätter gränser! Testa att trä den på grillspett och servera med dipp! Serverar du med mos så tänk på att de flesta innehåller någon form av mejeriprodukt och då blir mosen lakto-ovo-vegetariskt.

PRODUKT

3 kg, ca 150 st à 20 g

Menigo: 408735
Martin & Servera: 586859
Svensk Cater: 51477
Mårdskog & Lindqvist: 51477

INGREDIENSER

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

ATT TÄNKA PÅ

Anamma® Vegoprins är utan skinn och tillagas bäst fryst. Detta är även ett bra sätt att ha full kontroll på hur mycket som går åt och på så sätt minska/minimera matsvinnet. Och som en sidoeffekt av det får man bättre kontroll på ekonomin!

MATSÄKERHET

Värm alltid upp produkterna till 70°C i minst två min för att garantera smak, kvalitet och säkerhet.

VEGOPRINS

VEGOPRINS on a stick med dippa. Kul och gott till barnen. Servera gärna med lingondricka.

FAST VEGO