

GOTT & GRÖNT

PLANT BASED COOKING



9 kockars tips
& 26 vegetariska
luncher

GRÖN KOCK #1

ULF ANDERSSON

ANAMMA®
Vegoburgare 100 g

FELIX®
Pommes Chateau

ÖNOS®
Syltlök



*Tips!
Förstek
burgarna när
du ska servera
till många.*



Vi hade beställningar till Nordic Game, 1200 personer som skulle ha helvegetariskt tre dagar i rad. Om tio år kanske det bara finns vegetariska restauranger, vad vet jag? Jag har jobbat som kock i 35 år. Mitt tips är: Laga mer vegetariskt än vad jag lagade som ung, då lagade man knappt vegetariskt. Prova. Men konstla inte till det för mycket, man vill bara ha något gott ju!

ASIATISK VEGOBURGARE

med kimchimajonnäs, skivad syltlök, sojamarinerade grönsaker, Pommes Chateau & rostad sesammajonnäs.

INGREDIENSER

	10 port	100 port
Anamma® Vegoburgare 100 g	1 kg (10 st)	10 kg (100 st)
Hamburgerbröd, valfri sort	1 st	100 st

Felix® Pommes Chateau
Felix® Saltgurka Hel

2,5 kg	25 kg
200 g	2 kg

KIMCHIMAJONNÄS

Vegansk majonnäs	300 g	3 kg
Kimchi	150 g	1,5 kg
Honung, flytande	20 g	200 g
Salt	8 g	80 g

SOJAMARINERADE GRÖNSAKER

Pak Choi	10 st	100 st
Önos® Syltlök	150 g	1,5 kg
Böngroddar	150 g	1,5 kg
Schalottenlök	100 g	1 kg
Koriander efter önskemål		
Soja, ljus	150 g	1,5 kg
Risvinäger	75 g	750 g
Strösocker	75 g	750 g

SESAMDRESSING

Majonnäs, vegansk	150 g	1,5 kg
Oatly® iFraise	75 g	750 g
Rostad Sesamolja	30 g	300 g
Sesamfrö, rostade	20 g	200 g
Salt	8 g	80 g

GÖR SÅ HÄR

1. Värm Vegoburgare och Pommes Chateau enligt anvisningarna på förpackningarna. Dela saltgurkan på längden till servering.
2. **KIMCHIMAJONNÄS**
Finhacka kimchin och rör samman resterande av ingredienserna, smaka av med salt.
3. **SOJAMARINERADE GRÖNSAKER**
Rör samman soja, risvinäger och socker. Skär av stammen på pak choi och halvera den på längden, skiva syltlöken och schalottenlöken tunt i ringar. Grovhacka koriandern. Vänd samman alla ingredienserna och marinera i sojalagen i ca 10 min.
4. **SESAMDRESSING**
Vispa samman alla ingredienser till dressing utom sesamfröna, smaka av med salt.

SERVERING

Servera vegoburgarna i bröd till- sammans med kimchimajonnäs, de sojamarinerade grönsakerna, Pommes Chateau samt sesamdressing.



LECORA®
Falafel 15 g

HET FALAFEL

med mynta & grillat
orientaliskt bröd

INGREDIENSER
Lecora® Falafel
Libabröd, grillade

10 port	100 port
1,4 kg	14 kg
10 st	100 st

COUSCOUS

Pärlecouscous
Harissa pasta
Matolja
Olivolja
Salt

400 g	4 kg
25 g	250 g
70 g	700 g
70 g	700 g
8 g	80 g

PICKLAD ZUCCHINI

Zucchini, strimlad/riven
Äppelcidervinäger
Strösocker
Vatten
Rostad Sesamolja
Salt

600 g	6 kg
50 g	500 g
450 g	4,5 kg
0,5 l	5 l
30 g	300 g
8 g	80 g

MYNTAYOGHURT

Oatly® iFraiche
Honung, flytande
Mynta, strimlad
Salt

500 g	5 kg
100 g	1 kg
15 g	150 g
6 g	60 g

TILL SERVERING

Bladpersilja, strimlad
Mynta, strimlad

15 g	150 g
15 g	150 g

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga falafeln enligt anvisningarna på förpackningen.
2. **COUSCOUS**
Koka pärlcouscous enligt anvisningen på förpackningen. Blanda/mixa matolja, olivolja och harissa pastan. Låt pärlcouscousen svalna något, blanda sedan i harissaljan, smaka av med salt.
3. **PICKLAD ZUCCHINI**
Rör ut sockret i äppelcidervinägern och vattnet, tills sockret löst sig. Håll lagen över zucchini och marinera i minst 30 min. Håll därefter av lagen och blanda zucchini med sesamolja och smaka av med salt.
4. **MYNTAYOGHURT**
Mixa alla ingredienserna till myntayoghurten, tillsatt eventuellt lite mer honung, smaka av med salt.

Tips!
Perfekt i bowls,
sallader, wraps
& på buffén.

GRÖN KOCK #2

MARCUS HALLGREN



VEGOLIMPA

med klassiska tillbehör.

INGREDIENSER

	10 port	100 port
Anamma® Formbar Vegofärs	1,5 kg	15 kg
Kantarellfond	20 g	200 g
Kryddpeppar, malen	5 g	50 g
Salt	8 g	80 g
Peppar	2 g	20 g

"GRÄDD"SÅS

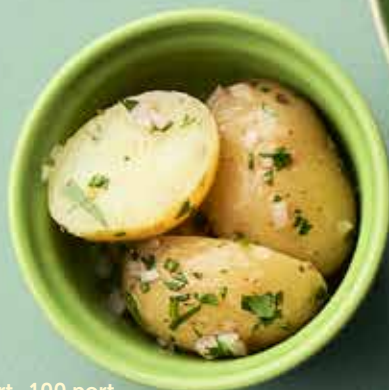
Rotfrukter, tärnade	100 g	1 kg
Matolja	10 g	100 g
Kantarellfond	70 g	700 g
Havregrädde	100 g	1 kg
Majsstärkelse	10 g	100 g
Ättika	2 g	20 g
Salt	8 g	80 g
Peppar	2 g	20 g

TILL SERVERINGEN

Potatis, kokt	1,5 kg	15 g
Önos® Mor Annas Smörgåsgurka®	300 g	3 kg
Önos® Lingonsylt	500 g	5 kg
Krasse	10 g	100 g

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla ingredienserna till vegolimpan. Forma till en limpa och baka i ugn på 175°C tills en inntertemp på 70°C.
2. "GRÄDD"SÅS
Fräs rotfrukterna i lite olja tills de har fått färg. Tillsätt kantarellfonden och havregrädden, sila av säsen och red av till önskad konsistens. Smaka av med ättika, salt och peppar.



SCHNITZEL IL TRICOLERE

INGREDIENSER

	10 port	100 port
Lecora® Vegetarisk Schnitzel	1,4 kg (20 st)	14 kg (200 st)
Felix® Rösti Croquettes	2,5 kg	25 kg

ROSTADE TOMATER

Tomater, blandade	1,2 kg	12 kg
Olivolja	15 g	150 g
Salt	8 g	80 g
Peppar	2 g	20 g

HJÄRTSALLAD

Hjärtsallad, huvud	800 g	8 kg
--------------------	-------	------

TRYFFELMAJONNÄS

Majonnäs, vegansk	500 g	5 kg
Tryffelpasta	7 g	70 g
Citronjuice	10 g	100 g
Salt	8 g	80 g
Peppar	2 g	20 g

TILL SERVERING

Parmesan, riven	150 g	1,5 kg
-----------------	-------	--------

GÖR SÅ HÄR

1. Värm de vegetariska schnitzlarna och Rösti Croquettes enligt anvisningarna på förpackningen.
2. ROSTADE TOMATER
Ringla olivolja, salt och peppar över tomaterna och baka i ugnen på 120°C, ca 20 min.
3. HJÄRTSALLAD
Grilla/stek salladshuvudet på snittytan i ca 3 min.
4. TRYFFELMAJONNÄS
Blanda majonnäsen med tryffelpastan, smaka av med citron, salt och peppar.

SERVERING

Strö parmesan över hela rätten.



ANAMMA®
Formbar Vegofärs

ÖNOS®
Mor Annas Smörgåsgurka®

ÖNOS®
Lingonsylt

*Tips!
Gör stora vegolimpor.
Låt svalna, skiva upp.
Värm igen, utan att
det blir torrt.*

*Tips!
Fungerar även
perfekt i en
sandwich eller
som burgare.*



God mat är god mat. Oavsett om det är veganskt, vegetariskt eller inälvsmat. Jag har aldrig trott på att göra någon stor grej av det man äter. Det viktigaste med grön mat är hur man presenterar det och inte säger "vegetariskt", utan bara presenterar det som god mat. Framförallt vid stora sällskap eller stora beställningar använder vi oss utav halvfabrikat som bas, de är så pass bra nu för tiden och det sparar massor av tid. En god grönsak är mycket bättre än en halvbra köttbit.

LECORA®
Vegetarisk Schnitzel 70 g

FELIX®
Rösti Croquettes

GRÖN KOCK #3

MICHELLE FARRELLY



FELIX®
Eko Pyttpotatis
med lök

ANAMMA®
Formbar
Vegofärs Ärta

*Tips!
Färsen fungerar
lika bra att
grilla, steka
eller koka.*



Vi behöver inte göra så mycket för att få folk att äta mer grönt, det är redan nu ganska jämnt fördelat bland våra gäster. För tillfället är min favorit Anamma® Formbar Vegofärs Ärta, det går att göra så mycket av det, allt från tacos till grytor. Det behöver inte vara en imitation av en köttprodukt, det kan vara så mycket mer. Mitt gröna tips är: Gör det bara! Det är bra för huvudet, bra för kroppen och bra för själen!

VEGETARISK KROPPKAKA

fylld med Felix® Pyttpotatis med lök.

Servera med rårörda lingon och brynt smör.

INGREDIENSER

	10 port	100 port
Felix® Eko Pyttpotatis med lök	200 g	2 kg
Anamma® Formbar Vegofärs Ärta	1 kg	10 kg

FÄRS CRUMBLE

Anamma® Formbar Vegofärs Ärta	200 g	2 kg
-------------------------------	-------	------

RÅRÖRDA LINGON

Lingon, frysta	400 g	4 kg
Socker	200 g	2 kg

BRYNT SMÖR

Smör	400 g	4 kg
------	-------	------

TILL SERVERING

Ärtskott	20 g	200 g
----------	------	-------

GÖR SÅ HÄR

1. KROPPKAKA

Tillaga pyttpotatisen enligt anvisningen på förpackningen.

2. Forma vegofärsen som en kroppkaka och fyll den med pyttpotatisen. Stek kroppkakorna med olja och baka av i ugnen på 180°C.

3. FÄRS CRUMBLE

Kvala ut färsen på bakplåtspapper och torka i ugnen på 68°C över natten. Bryt sedan till crumble.

4. RÅRÖRDA LINGON

Blanda lingon och socker, låt stå tills sockret löst sig.

5. BRYNT SMÖR

Bryn smöret i en tjockbottnad panna tills det är gyllenbrunt.

6. Toppa med ärtskotten.

KRÖGARKLASS®
Fyra skånska gryn

ANAMMA®
Vegobullar 10 g



*Tips!
Lägg bullarna
i tomatsås och
servera med
pasta.*

ANAMMA® VEGOBULLAR

med Fyra skånska gryn-puré
och zucchinisallad

INGREDIENSER

Anamma® Vegobullar

Ägg

Vetemjöl

Panko

10 port 100 port

1,5 kg 15 kg

2 st 20 st

50 g 500 g

50 g 500 g

FYRA SKÅNSKA GRYN-PURÉ

Krögarklass® Fyra

skånska gryn, kokta

Soltorkade tomat

Olivolja

200 g 2 kg

100 g 1 kg

50 g 500 g

FYRA SKÅNSKA GRYN-KRISP

Krögarklass® Fyra

skånska gryn, kokta

200 g 2 kg

ZUCCHINISALLAD

Zucchini, strimlad

Basilika

Olivolja

Salt

200 g 2 kg

10 g 100 g

20 g 200 g

4 g 40 g

TILL SERVERING

Rödlök, picklad

Avokado

250 g 2,5 kg

5 st 50 st

GÖR SÅ HÄR

1. Dubbelpanera vegobullarna och fritera i olja 180°C ca 2 min.
2. **FYRA SKÅNSKA GRYN-PURÉ**
Mixa ingredienserna till puréen slät.
3. **FYRA SKÅNSKA GRYN-KRISP**
Torka de kokta Fyra skånska gryn i ugnen på 65°C i ca 5 timmar.
4. **ZUCCHINISALLAD**
Mixa basilika, olivolja, salt och vänd med den strimlade zucchinin. Låt stå en timme innan servering.

SERVERING

Servera tillsammans med picklad rödlök och avokado.

GRÖN KOCK #4

KLAS DANGE



40-50 % av maten vi gör är vegetarisk. Jag gillar när man tar en tråkig grönsak, men gör den jävligt rolig. Du kan göra så mycket: torka den och göra pulver av den, fermentera den - det går att skapa så olika smaker av samma sak. Mitt tips är att ta vara på hela råvaran och använd den på olika sätt. Om jag gillar en råvara så arbetar jag med hela den.

*Tips!
Mungbönfärsen
passar perfekt
till indisk-
inspirerade
rätter.*

LECORA®
Eko Mungbönfärs

FELIX®
Klyftade Rödbetor

ASIATISK SALLAD med Anamma® Vegobitar och pumpasallad

INGREDIENSER	10 port	100 port
Anamma® Vegobitar	1 kg	10 kg
Olja	20 g	200 g
Chiliflakes	6 g	60 g
Salt	8 g	80 g
Peppar	2 g	20 g

MARINERAD RÄTTIKA

Rättika, hyvlad	800 g	8 kg
Ingefära	50 g	500 g
Chili, röd, färsk	40 g	400 g
Tomater, färska	100 g	1 kg
Vitlök	40 g	400 g
Lime, saft	10 g	100 g
Japansk soja	50 g	500 g

Pak choi	500 g	5 kg
----------	-------	------

TILL SERVERING

Önos® Pumpasallad	400 g	4 kg
Hjärtsallad	200 g	2 kg
Böngroddar	50 g	500 g
Koriander	15 g	150 g
Sesamfrö, rostade	10 g	100 g



GÖR SÅ HÄR

1. Stek vegobitarna i olja och smaka av med salt, peppar och chili.
2. **MARINERAD RÄTTIKA**
Mixa ingredienserna till marinaden till en paste och vänd ner den hyvlade rättikan. Låt gärna stå en timme innan servering.
3. Dela pak choi i 1/4 delar och blanchera i saltat vatten.

SERVERING

Lägg upp allt snyggt i en skål, servera och njut!

*Tips!
Vegobitarna
kan även
paneras och
friteras.*

ANAMMA®
Vegobitar

ÖNOS®
Pumpasallad

*Tips!
Grilla eller sota
gärna hjärt-
salladen för
att få en mer
somrig smak
på salladen.*

JÄRPAR PÅ MUNGBÖNFÄRS med rödbetor, valnötter, ramslöksdressing

INGREDIENSER

MUNGBÖNS JÄRPAR

Lecora® Eko Mungbönfärs

	10 port	100 port
Ägg	2 st	20 st
Vetemjöl	50 g	500 g
Panko	50 g	500 g

Felix® Klyftade Rödbetor

	300 g	3 kg
Olja	10 g	100 g

SALTROSTADE VALNÖTTER

	200 g	2 kg
Valnötter	50 g	500 g
Vatten	50 g	500 g
Salt	8 g	80 g

RAMSLÖKSDRESSING

	50 g	500 g
Ramslök	50 g	500 g
Olja	200 g	2 kg
Salt	8 g	80 g

MUNGBÖNSHUMMUS

	400 g	4 kg
Mungbönor, kokta	50 g	500 g
Tahini	10 g	100 g
Citronjuice	20 g	200 g
Vitlök, pressad	10 g	100 g
Chiliflakes	40 g	400 g
Olivolja		

	4 g	40 g
Salt	4 g	40 g
Peppar	2 g	20 g

MUNGBÖNSCHIPS

	300 g	3 kg
Mungbönor, kokta	300 g	3 kg

GÖR SÅ HÄR

1. Forma järpar av mungbönfärsen och dubbelpanera, friter i olja på 180°C ca 4 min.
2. Tillaga Klyftade Rödbetor enligt anvisningen på förpackningen.
3. **SALTROSTADE VALNÖTTER**
Rosta valnötterna i vatten och salt tills de har en gyllenbrun färg.
4. **RAMSLÖKSDRESSING**
Mixa ramslök och olja, smaka av med salt.
5. **MUNGBÖNSHUMMUS**
Mixa alla ingredienserna till hummusen till en slät kräm.
6. **MUNGBÖNSCHIPS**
Mixa mungbönorna och kavla ut på bakplåtspapper, låt torka i ugnen på 58°C över natten. Bryt till chips och förvara torrt.

GRÖN KOCK #5

JOHAN BRATTSTRÖM

LECORA®
Green Burger 85 g

FELIX®
Eko Pyttpotatis
med lök

FELIX®
Saltgurka hel

ASIATISK GREEN BURGER

Vegetarisk burgare med smak av Asien,
en perfekt rätt inför sommarens grillsäsong.

INGREDIENSER

Lecora® Green Burger

10 port 100 port

1,7 kg 17 kg
(20 st 200 st)

Brioche Hamburgerbröd

20 st 200 st

Felix® Eko Pyttpotatis med lök

1,3 kg 13 kg

CHILIGURKA

Felix® Saltgurka

300 g 3 kg

Chili, röd

15 g 150 g

CHILIMAYO

Majonnäs

325 g 3,25 kg

Schiracha

7 g 70 g

Vinäger

10 g 100 g

Salt

8 g 80 g

TILLBEHÖR

Kimchisallad

500 g 5 kg

Rödlök, picklad

250 g 2,5 kg

Koriander, hackad

15 g 150 g

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga Green Burger enligt anvisningen på förpackningen. Rosta bröden i stekpanna eller ugn precis innan serveringen.
2. Tillaga Eko Pyttpotatis med lök enligt anvisningen på förpackningen.
3. **CHILIGURKA**
Hacka saltgurkan och lägg i lite av saltgurkslagen tillsammans med skivad chili.
4. **CHILIMAYO**
Mixa chili med vinäger och salt. Blanda med majonnäs.

SERVERING

Montera burgaren med de olika tillbehören och servera med chiligurka och Eko Pyttpotatis med lök.

*Tips!
Dryga ut
mungfärsen
med överbliven
potatis
eller ris.*



Det är ungefär 40–45% av våra gäster som väljer vegetariskt. Idag finns det så många vegetariska proteiner som liknar kött. Till exempel Anamma® Vegofärs, du känner ingen skillnad om du gör taco eller en spaghetti bolognese, det har jag lurat mina barn med många gånger! När vi jobbar med dagens försöker vi få rätterna att likna varandra så mycket som möjligt, så att ingen ska känna sig särbehandlad. Ta vara på allt, matsvinnet är något vi alla måste jobba på!



*Tips!
Fritering av
burgaren ger
snabb tillagning,
krispig yta och
trevlig färg.*



SHISH KEBAB PÅ MUNGBÖNFÄRS

En rolig blandning av Mellanöstern och Asien

INGREDIENSER	10 port	100 port
Lecora® Eko Mungbönfärs	1,8 kg	18 kg
POTATISMOS		
Felix® Potatismos Komplet	370 g	3,7 kg
Vatten	1,7 l	17 l
Spiskummin	10 g	100 g
Persilja, färsk, hackad	10 g	100 g
CURRYPICKLES		
Önos® Pickles	800 g	8 kg
Curry	3 g	30 g
Gurkmeja	3 g	30 g
BLOMKÅLSALLAD		
Blomkål, råhyvlat	300 g	3 kg
Lag från Önos® Pickles	20 g	200 g
Olja	20 g	200 g
CITRONYOGHURT		
Turkisk Yoghurt	600 g	6 kg
Citron, både zest och saft	10 g	100 g
Salt	4 g	40 g



GÖR SÅ HÄR

1. Forma mungbönfärsen på spett och stek i ugn på 180°C i ca 10 min eller tills en inner-temperatur av 70°C.
2. **POTATISMOS**
Tillaga potatismoset enligt anvisningen på förpackningen, smaksätt med spiskummin och persilja.
3. **CURRYPICKLES**
Häll av och blanda Pickles med kryddorna (glöm ej spara lag från Pickles till blomkålen).
4. **BLOMKÅLSALLAD**
Blanda hyvlat blomkål, den sparade lagen och olja till en sallad.
5. **CITRONYOGHURT**
Blanda yoghurten med citronzest och lite citronsaft. Smaka av med salt.

LECORA®
Eko Mungbönfärs

FELIX®
Potatismos Komplet

ÖNOS®
Pickles



GRÖN KOCK#6

ALEXANDER O'NEILL

ASIATISK NUDELBOWL

Min take på en snabb och mättande bowl.

INGREDIENSER

Anamma® Vegobullar Ärtor

10 port 100 port

1 kg 10 kg

Sobanudlar

1 kg 10 kg

Olja

50 g 500 g

Zucchini

600 g 6 kg

Ostronskivling

300 g 3 kg

Olja – till ostronskivlingen

20 g 200 g

Salt

8 g 80 g

Edamamebönor

500 g 5 kg

Sesamfrö, rostade

40 g 400 g

DRESSING

Hoisinsås

300 g 3 kg

Japansk soya

50 g 500 g

Sesamolja

15 g 150 g

Mirin

50 g 500 g

GÖR SÅ HÄR

1. Värm Vegobullar Ärtor enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Koka nudlarna enligt anvisningen på förpackningen. Häll av och vänd med oljan.
3. Hyvla zucchini på längden i mandolin med tänder så det liknar nudlar. Låt stå i kallt vatten så de blir krispiga.
4. Riv ostronskivlingen och rosta i ugn i ca 20 min på 185°C med salt och olja tills den är krispig.

5. DRESSING

Mixa alla ingredienserna till dressing.

Vänd allt utom Vegobullar Ärtor i dressing.

*Tips!
Tänk på att grönsakerna gärna får vara lite krispiga, så att din bowl får lite olika texturer.*

ANAMMA®

Vegobullar Ärtor 10 g



Jag tror hela matvärlden har förändrats till det bättre, att alla blivit mer medvetna om vad man stoppar i sig, och därför blir det automatiskt mer grönt. Man får ju utgå från vad som finns i säsong, finns det rödbetor får man använda rödbetor, finns det sparris så får man köra det. Sen får man tänka på att det behövs protein och matcha det. Men utgå inte från en torskrugg eller köttbit, utan arbeta med att försöka göra grönsakerna så goda som möjligt.



SPANSK HUSMAN

Enkelt att tillaga och passar bra till både vardags och fest.

INGREDIENSER

Anamma® Vegochorizo

10 port 100 port

1,5 kg 15 kg
(20 st 200 st)

Felix® Tärnad Potatis

1,5 kg 15 kg

Smör

75 g 7,5 kg

Gröna ärtor

800 g 8 kg

Smör

25 g 250 g

Gräslök, finhackad

50 g 500 g

DRAGONMAYO

Dragon, färsk

50 g 500 g

Olja

100 g 1 kg

Majonnäs, vegansk

500 g 5 kg

Salt

8 g 80 g

Citronjuice

10 g 100 g

SYRAD LÖK

Rödlök

250 g 2,5 kg

Salt

8 g 80 g

Rödvinsvinäger

20 g 200 g

GÖR SÅ HÄR

1. Tillaga Vegochorizo enligt anvisningen på förpackningen.
2. Tillaga Tärnad Potatis enligt anvisningen på förpackningen. När det är 2 minuter kvar på tillagningen, klicka över smöret och låt smälta in.
3. Blanchera ärtorna och vänd samman med smör och gräslök.
4. **DRAGONMAYO**
Mixa dragonen med olja tills den är grön. Passera i en fin sil och blanda med majonnäs. Smaksätt med salt och citronjuice.
5. **SYRAD LÖK**
Hacka löken grovt, häll över salt och mosa den tills den börjar vätskas. Avsluta med vinägern.

*Tips!
Förbaka vego-
chorizon om
den ska vara
i en gryta.*

ANAMMA®
Vegochorizo 75 g
FELIX®
Tärnad Potatis

GRÖN KOCK#7

MATTIAS SJÖBLOM

*Tips!
Ta korven
direkt från
frysaren för
en lättare
hantering.*

LOADED VEGOKORV

Pimpad korv med extra allt.

ANAMMA®

Vegokorv 60g

ÖNOS®

Pickles

ÖNOS®

Syltlök

FELIX®

Chilisås

FELIX®

Pommes Strips

BÄHNCKE®

Rostad lök

MOROTSBOLLAR MED ROTSELLERI & LINGON

Variation på rotfrukter med sötma och syra från lingon.

LECORA®

Eko Morotsboll 15 g

ÖNOS®

Eko Lingonsylt

Fairtrade*

*Tips!
Baka eller fritera
nuggets på hög
värme under en
kortare tid.*

GREEN NUGGETS

med bränd lök, curryrostade morötter, kål och Pommes Traktör.

LECORA®

Green Nuggets 21 g

FELIX®

Pommes Traktör

Scanna qr-koden för
fullständiga recept.



Det bästa med vegetariskt är att det är så gott och nyttigt. Man behöver inte så mycket kött egentligen, det kan man använda som smaksättare. Jag använder gärna kål som man kan få hela året. Våga ta inspiration från det du lagar i vanliga fall, det mesta går att göra vegetariskt på ett ganska enkelt sätt.

GRÖN KOCK#8

CLARA THORSSSEN

ANAMMA®
Vegofärs
ÖNOS®
Lingonsylt

*Tips!
Färsen är
enklast att
hantera
riktigt kall.*



KRYDDIGA KÅLDOLMAR

fyllda med Anamma® Formbar Vegofärs serveras med ölkokt lök, krossad potatis, rostad schalottenlök, söt-syrliga lingon och örtsallad på libbsticka och persilja.



ANAMMA®
Pulled Vego

TORTILLIA MED PULLED VEGO

En riktig favorit med både asiatiska och mexikanska inslag. Krispig salladskål, söt lök och het Anamma® Pulled Vego samspelar i denna enkla rätt.



KRISPIGA ÅKERBÖNS- NUGGETS

med kokta betor, syrliga morötter och rostad vitlöksaioli, serveras med klyftpotatis slungad i pecorino och dill.



LECORA®
Eko Åkerbönsnuggets
med rödbetor 15 g

FELIX®
Pommes Chateau

FELIX®
Klyftade Rödbetor

FELIX®
Dijonsenap

Jag älskar ju vegetariskt för att det finns ett så himla stort utbud att experimentera och använda olika råvaror i nya konstellationer. Mitt bästa tips är självklart att utgå från säsong, men också att våga trycka på med smakerna ordentligt och alltid se till att det finns en balans i rätten, det vill säga att det finns texturskillnader.

Scanna qr-koden för
fullständiga recept.



GRÖN KOCK#9

MARCUS NILSSON

SCHÖN

MUNGBÖNNUGGETS

med rostad blomkål,
syltade aprikoser & mandel.

LECORA®

Eko Mungbönnugget 15 g

FELIX®

Potatisgratäng

*Tips!
Använd gärna
rädisbladen
i salladen
– de är faktiskt
goda!*

*Tips!
Både nuggets
och biffar går
utmärkt att
friteras.*

VÅRIG VEGOBURGARE

med ljummen sallad

ANAMMA®

Vegoburgare 60 g

KRÖGARKLASS®

Fyra skånska grynnor

VEGONUGGETS

ÄRTA

med vit sparris
och brynt smör

ANAMMA®

Vegonuggets Ärtor 22-23 g



Scanna qr-koden för
fullständiga recept.



EKO MUNGBÖNBIF

med späda morötter
och färskost.



LECORA®
Eko Mungbönbiff
50 g

ÖNOS®
Syltlök



ANAMMA®
Formbar Vegofärs Ärta

FELIX®
Pommes Chateau

Jag har alltid älskat grönsaker och tycker inte att de ska ses som ett tillbehör. Jag kallar det inte vegetariskt, det är en helt vanlig servering av mat. Man behöver inte definiera att det inte är något kött i rätten. Det finns så otroligt stort utbud av produkter, så det är enkelt att komponera ihop en bra vegetarisk rätt med alla näringsvärden man behöver.

GRILLAD VEGOBIF

med harissa, syrlig tomatsallad, gremolata & grön yoghurtsås. Denna heta men snälla rätt får en att drömma sig bort till soliga dagar och stora varma middagar i gemenskap!

Scanna qr-koden för
fullständiga recept.



NYHET! ANAMMA VEGOSKINKFÄRS

Anamma Vegoskinkfärs är en god, vegansk grovmald färs baserad på sojaprotein. Färsen har smak av rökt skinka och passar perfekt för dig som vill laga egna veganska rätter där man vill ha fram skinksmaken.

- Vegansk
- Glutenfri
- Proteinrik
- Grovmald färs med unik, god smak av rökt skinka
- Baserad på sojaprotein
- Mindre miljöpåverkan jämfört med fläskfärs
- Tillagad i Sverige - ett viktigt val enligt WWF's vegoguide



ÖPPEN PIROG
MED VEGOSKINKFÄRS



← Scanna qr-koden för
fullständiga recept.



SKÅNSK ÄGGKAGA

INGREDIENSER

	10 port	100 port
Anamma® Vegoskinkfärs	1 kg	10 kg
Ägg	650 g	6,5 kg
Mjöl	600 g	6 kg
Mjölk	1,5 kg	15 kg
Salt	6 g	60 g
Smör	50 g	500 g
Socker	15 g	150
Önos® Lingonsylt	300 g	3 kg

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ägg, mjöl, mjölk, salt och socker.
2. Stek vegoskinkfärsen på medeltemperatur i smör några minuter
3. Tillsätt sedan äggsmeten.
4. Baka "kaka" färdig i stekjärnet i ugnen på 160°C tills "kakan" har satt sig i mitten ca 15 min.
5. Servera omgående med lingonsylt.

TIPS! Gör gärna smeten dagen innan och låt stå över natten.



VEGOSKINKFÄRS MED INGEFÄRA & CHILI

INGREDIENSER

	10 port	100 port
Anamma® Vegoskinkfärs	1,5 kg	15 kg
Risnudlar, kokta	1,5 kg	15 kg
Soyaböner	500 g	5 kg
Ingefärs, färsk riven	30 g	300 g
Sriracha	40 g	400 g
Olja	15 g	150 g
Ärtskott	45 g	450 g
Chili, tunt skivad	20 g	200 g

GÖR SÅ HÄR

1. Stek Vegoskinkfärs på hög värme, tillsätt den rivna ingefäran, sriracha och soyabönorna.
2. Låt steka några minuter tillsätt sedan de kokta risnudlarna.
3. Stek ytterligare några minuter, lägg sedan upp och toppa med chili och ärtskott.

TIPS! Det går utmärkt att använda med andra nudlar. Servera gärna med soja, sweet chili och toppa med grovt hackade jordnötter

GREENLUNCH

VEGETARISKT

Anamma® Vegofärs

3 kg

Art nr 454014577



Anamma® Vegoburgare

ca 50 st à 60 g, 3 kg

Art nr 454042477



Anamma® Vegoburgare

ca 30 st à 100 g, 3 kg

Art nr 454060477

Anamma® Formbar Vegofärs

3 kg

Art nr 454016577



Anamma® Pulled Vego

3 kg

Art nr 454047577

Anamma® Vegokorv

ca 50 st à 60 g, 3 kg

Art nr 454044477

Anamma® Vegochorizo

ca 40 st à 75 g, 3 kg

Art nr 454039477

Anamma® Vegobitar

3 kg

Art nr 454034577



Anamma® Vegobullar

ca 100 st à 10 g, 3 kg

Art nr 454043477



Anamma® Vegoskinkfärs

3 kg

Art nr 454019577

Anamma® Formbar

Vegofärs Ärta

3 kg

Art nr 454018577



Anamma®

Vegonuggets Ärta

ca 133 st à 22-23 g, 3 kg

Art nr 454071477

Anamma®

Vegonuggets Ärta

ca 133 st à 22-23 g, 3 kg

Art nr 454071477

Lecora® Eko Mungbönuggets

ca 175 st à 15 g, 2,62 kg

Art nr 2165



Lecora® Eko Mungbönbiff

ca 88 st à 50 g, 4,4 kg

Art nr 2145



Lecora® Eko Mungbönfärs

6 kg. 6 x 1 kg

Art nr 9520



Lecora® Vegetarisk Schnitzel

ca 50 st à 70 g, 3,5 kg

Art nr 1250

Lecora® Green Burger

ca 36 st à 85 g, 3,1 kg

Art nr 1215

Lecora® Green Nuggets

ca 131 st à 21 g, 2,75 kg

Art nr 1225

Lecora® Falafel

ca 227 st à 15 g, 3,4 kg

Art nr 1270

GRÖNSAKER

Felix® Saltgurka Hel

8,7 kg (avrunnen vikt 4,9 kg)

Art nr 454005062

Önos® Pumpasallad, strimlad

3,1 kg (avrunnen vikt 1,9 kg)

Art nr 454078980

Felix® Klyftade Rödbetor

5 kg. 2 x 2,5 kg

Art nr 454008210

Felix® Pommes Chateau

10 kg. 4 x 2,5 kg

Art nr 454008594

Felix® Pommes Traktör Ugn

10 kg. 4 x 2,5 kg

Art nr 454008583