

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.



LECORA®
Falafel 15 g

HET FALAFEL
med mynta & grillat
orientaliskt bröd

INGREDIENSER	10 port	100 port
Lecora® Falafel	1,4 kg	14 kg
Libabröd, grillade	10 st	100 st

COUSCOUS		
Pärlecouscous	400 g	4 kg
Harissa pasta	25 g	250 g
Matolja	70 g	700 g
Olivolja	70 g	700 g
Salt	8 g	80 g

PICKLAD ZUCCHINI		
Zucchini, strimlad/riven	600 g	6 kg
Äppelcidervinäger	50 g	500 g
Strösocker	450 g	4,5 kg
Vatten	0,5 l	5 l
Rostad Sesamolja	30 g	300 g
Salt	8 g	80 g

MYNTAYOGHURT		
Oatly® iFraiche	500 g	5 kg
Honung, flytande	100 g	1 kg
Mynta, strimlad	15 g	150 g
Salt	6 g	60 g

TILL SERVERING		
Bladpersilja, strimlad	15 g	150 g
Mynta, strimlad	15 g	150 g

- GÖR SÅ HÄR**
- Tillaga falafeln enligt anvisningarna på förpackningen.
 - COUSCOUS**
Koka pärlecouscous enligt anvisningen på förpackningen. Blanda/mixa matolja, olivolja och harissa pastan. Låt pärlecouscousen svalna något, blanda sedan i harissaoljan, smaka av med salt.
 - PICKLAD ZUCCHINI**
Rör ut sockret i äppelcidervinägern och vattnet, tills sockret löst sig. Häll lagen över zucchini och marinera i minst 30 min. Häll därefter av lagen och blanda zucchini med sesamolja och smaka av med salt.
 - MYNTAYOGHURT**
Mixa alla ingredienserna till myntayoghurten, tillsatt eventuellt lite mer honung, smaka av med salt.

ASIATISK VEGOBURGARE
med kimchijonnäs, skivad syltlök, sojamarinerade grönsaker, Pommes Chateau & rostad sesammajonnäs.

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

Felix® Pommes Chateau	2,5 kg	25 kg
Felix® Saltgurka Hel	200 g	2 kg

KIMCHIJONNÄS		
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® iFraiche	75 g	750 g
Rostad Sesamolja	30 g	300 g
Sesamfrö, rostade	20 g	200 g
Salt	8 g	80 g

- GÖR SÅ HÄR**
- Värm Vegoburgare och Pommes Chateau enligt anvisningarna på förpackningarna. Dela saltgurkan på längden till servering.
 - KIMCHIJONNÄS**
Finhacka kimchin och rör samman resterande av ingredienserna, smaka av med salt.
 - 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.
 - SESAMDRESSING**
Vispa samman alla ingredienser till dressing utom sesamfröna, smaka av med salt.

SERVERING
Servera vegoburgarna i bröd tillsammans med kimchijonnäs, de sojamarinerade grönsakerna, Pommes Chateau samt sesamdressing.



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



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!

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 innertemp på 70°C.
2. "GRÄDD"SÅS
Fräs rotfrukterna i lite olja tills de har fått färg. Tillsätt kantarellfonden och havregrädden, sila av såsen och red av till önskad konsistens. Smaka av med ättika, salt och peppar.



SCHNITZEL IL TRICOLORE

INGREDIENSER	10 port	100 port
Lecora® Vegetarisk Schnitzel	1,4 kg (20 st)	14 kg (200 st)
Kroketter		
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 kroketterna 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.



LECORA®
Vegetarisk Schnitzel 70 g

GRÖN KOCK #3

MICHELLE FARRELLY



FELIX®
Eko Pyttpotatis
med lök

ANAMMA®
Formbar
Vegofärs Ärta

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



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

- KROPPKAKA**
Tillaga pyttpotatisen enligt anvisningen på förpackningen.
- Forma vegofärsen som en kroppkaka och fyll den med pyttpotatisen. Stek kroppkakorna med olja och baka av i ugnen på 180°C.
- FÄRS CRUMBLE**
Kvala ut färsen på bakplåtspapper och torka i ugnen på 68°C över natten. Bryt sedan till crumble.
- RÅRÖRDA LINGON**
Blanda lingon och socker, låt stå tills sockret löst sig.
- BRYNT SMÖR**
Bryn smöret i en tjockbottnad panna tills det är gyllenbrunt.
- Toppa med ärtskotten.



ANAMMA®
Vegobullar 10 g



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

ANAMMA® VEGOBULLAR

med Fyra skånska gryn-puré
och zucchinisallad

INGREDIENSER	10 port	100 port
Anamma® Vegobullar	1,5 kg	15 kg
Ägg	2 st	20 st
Vetemjöl	50 g	500 g
Panko	50 g	500 g
GRYN-PURÉ		
Fullkornsgryn, kokta	200 g	2 kg
Soltorkade tomater	100 g	1 kg
Olivolja	50 g	500 g
GRYN-KRISP		
Fullkornsgryn, kokta	200 g	2 kg
ZUCCHINISALLAD		
Zucchini, strimlad	200 g	2 kg
Basilika	10 g	100 g
Olivolja	20 g	200 g
Salt	4 g	40 g
TILL SERVERING		
Rödlök, picklad	250 g	2,5 kg
Avokado	5 st	50 st

GÖR SÅ HÄR

- Dubbelpanera vegobullarna och friter i olja 180°C ca 2 min.
- GRYN-PURÉ**
Mixa ingredienserna till puréen slät.
- GRYN-KRISP**
Torka de kokta fullkorns gryn i ugnen på 65°C i ca 5 timmar.
- ZUCCHINISALLAD**
Mixa basilika, olivolja, salt och vänd med den strimlade zucchini. Låt stå en timme innan servering.

SERVERING

Servera tillsammans med picklad rödlök och avokado.



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!

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.

LECORA®
Eko Mungbönfärs

FELIX®
Klyftade Rödbetor



Tips!
Mungbönfärsen
passar perfekt
till indisk-
inspirerade
rätter.

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	10 port	100 port
MUNGBÖNS JÄRPAR		
Lecora® Eko Mungbönfärs	1,5 kg	15 kg
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		
Valnötter	200 g	2 kg
Vatten	50 g	500 g
Salt	8 g	80 g

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

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

Salt	4 g	40 g
Peppar	2 g	20 g

MUNGBÖNSCHIPS		
Mungbönor, kokta	300 g	3 kg

GÖR SÅ HÄR

1. Forma järpar av mungbönfärsen och dubbelpanera, friterar 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	10 port	100 port
Lecora® Green Burger	1,7 kg (20 st)	17 kg (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 anvisning-
en 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.*

*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, råhyvld	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 hyvld blomkål, den sparade
lagen och olja till en sallad.
5. **CITRONYOGHURT**
Blanda yoghurten med citronsalt
och lite citronsaft. Smaka av med salt.

LECORA®
Eko Mungbönfärs

FELIX®
Potatismos Komplet

ÖNOS®
Pickles



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 sär-
behandlad. Ta vara på allt,
matsvinnet är något vi alla
måste jobba på!



GRÖN KOCK#6

ALEXANDER O'NEILL

ASIATISK NUDELBOWL

Min take på en snabb och mättande bowl.

INGREDIENSER	10 port	100 port
Anamma® Vegobullar Ärta	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 Ärta 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 Ärta i dressing.

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

ANAMMA®
Vegobullar Ärta 10 g



SPANSK HUSMAN

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

INGREDIENSER	10 port	100 port
Anamma® Vegochorizo	1,5 kg (20 st)	15 kg 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, håll över salt och mossa 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



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 torskrygg eller köttbit, utan arbeta med att försöka göra grönsakerna så goda som möjligt.

GRÖN KOCK#7

MATTIAS SJÖBLOM

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

LECORA®
Eko Morotsboll 15 g
ÖNOS®
Eko Lingonsylt
Fairtrade*

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

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 söt-
ma och syra från lingon.

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.



GRÖN KOCK#8

CLARA THORSSSEN

Tips!
Färsen är
enklast att
hantera
riktigt kall.

ANAMMA®
Vegofärs
ÖNOS®
Lingonsylt

ANAMMA®
Pulled Vego

**KRYDDIGA
KÅLDOLMAR**
fyllda med Anamma® Form-
bar Vegofärs serveras med
ölkockt lök, krossad potatis,
rostad schalottenlök, söt-
syrliga lingon och örtsallad
på libbsticka och persilja.

**TORTILLIA MED
PULLED VEGO**
En riktig favorit med både
asiatiska och mexikanska
inslag. Krispig salladskål, söt
lök och het Anamma® Pulled
Vego samspekar i denna
enkla rätt.

**KRISPIGA
ÅKERBÖNS-
NUGGETS**
med kokta betor, syr-
liga morötter och rostad
vitlöksaioli, serveras med
klyftpotatis slungad i
pecorino och dill.

FELIX®
Pommes Chateau
FELIX®
Klyftade Rödbetor
FELIX®
Dijonsenap

Jag älskar ju vegetariskt för
att det finns ett så himla
stort utbud att experimen-
tera och använda olika rå-
varor 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



FELIX®
Potatisgratäng



VÅRIG VEGOBURGARE
med ljummen sallad

ANAMMA®
Vegoburgare 60 g



MUNGBÖNNUGGETS
med rostad blomkål,
syltade aprikoser & mandel.

LECORA®
Eko Mungbönugget 15 g



**VEGONUGGETS
ÄRTA**

med vit sparris
och brynt smör

ANAMMA®
Vegonuggets Ärt 22-23 g



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.

EKO MUNGBÖNBIF
med späda morötter
och färskost.



LECORA®
Eko Mungbönbiff
50 g
ÖNOS®
Syltlök



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.



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 ÄGGAKAGA

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 g
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 tillsatt 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