



MAKING GREENS POWERFUL



**THE NEW
PLANT-BASED
FOOD CONCEPT**

MAKING GREENS POWERFUL

Det her er til alle jer, der er dødtrætte af at tilberede en trilliard specialordrer, der ikke findes på menuen. Men du kan takke dine krævende gæster for at udfordre dig. For de er med til at hæve barren.

Dette er også en hyldest til den næste generation af madlavning. Til lække, udsøgt og klimasmart plantebaseret mad. Det er chancen for at servere grøntsager, der med kreativitet og arveksling vil både forbavse og glæde alle omkring bordet. Atgøre noget godt med fantastisk mad.

Grøntsager har længe indtaget andenpladsen som tilbehør på bordet. Så det på høje tid at slippe deres rene og naturligt kraft løs og tænke madlavning på ny. At få alt det gode frem i dem, al deres ægte og skønne smag.

Vi giver dig opskrifter, idéer, tips og tricks, det grundlæggende, du skal vide, og de genveje, der gør det muligt for dig at beherske kunsten ved grønnere madlavning og tilsmagning. Det tager ikke kun menuen, men hele dit fag og din virksomhed et skridt videre.

Dine kræsne gæster vil både takke og elske dig. Det samme vil vores planet. Tag næste skridt og opdag, hvordan grøntsager kan gøre en kæmpe forskel.

TANDOORI-GRILLET KNOLDSSELLERI MED INDISK RIS OG RAITA

01

TILBEREDNING: 40 MIN
SAMLET TID: 60 MIN
PORTIONER: 10
KOMPLET OPSKRIFT,
SIDE 19

TÆNK IGEN

Hvis du gerne vil ændre den opfattelse mange har af grøntsager, så skal du starte med at se på dem på en anden måde. Du skal begynde at tilberede saftige, langtidstilberedte, røgede, rustikke, mættende grønne retter, der smager af mere. Dine grønne opskrifter skal mætte som kød, kan man sige. De skal have samme element af den komfort food og fast food, vi har allermost lyst til, når vi er sultne.

HVIS DU VIRKELIG GERNE VIL BRINGE DET LÆKRE OG SUNDE POTENTIALE FREM I GRØNTSAGER, DERES UDSØGTE SMAG, OG FÅ DINE GÆSTER TIL AT SUKKE EFTER DEM. SÅ SKAL DU STARTE MED AT BEHANDLE DEM SOM DE FORTJENER I AL DERES LÆKKERHED.

HVIS DU RIGTIG GERNE VIL VÆRE MED TIL AT GØRE VERDEN TIL ET GRØNNERE STED MED SUNDERE MAD. SÅ SKAL DU VISE, HVAD GRØNTSAGER VIRKELIG KAN. OG VI VISER DIG, HVORDAN DU GØR DET.

SKIFT KØDET UD

Tradition betyder meget, mange vil gerne have de samme kødboller, frikadeller og retter, som de har spist siden de var børn, de danske klassikere, og frem for alt det kød, de altid har været vant til. Heldigvis findes der alternativer. Som Pulled Oats: en proteinbombe, fremstillet udelukkende af plantebaserede ingredienser. Det eneste, du skal gøre, når du laver mad, der ikke indeholder kød, er at gøre en indsats for at få det til smage. Og du skal ikke holde dig tilbage. Slå dig endelig løs og flyt de gængse grænser.

DROP DIN INDRE KYLLING

Grøntsager skal ikke kun være friske. Ikke kun grønne. Eller sunde. De skal også være krydrede, stærke, smagfulde og lækre. Slå dig endelig løs og flyt de gængse grænser. Hold dig ikke tilbage med urter og krydderier fra hele verden. Brug endelig løs af det hele, indtil man næsten helt glemmer, at det er grønt. Det er også en måde at vise deres sande jeg.

BAGTE HONNING- LØG

MED BØNNECREME OG TIMIAN

02

TILBEREDNING: 45 MIN
SAMLET TID: 60 MIN
PORTIONER: 10
KOMPLET OPSKRIFT, SIDE 19

PREP BAKED ONIONS

Det perfekte tilbehør, der kan tilberedes flere dage før servering. Løgets tekstur kombineret med smagen af honning er fantastisk i kombination med bønnecreme og den stegte skræl fra rodfrugten.

TIP! Vil du have lidt sprødhed?

Friter tiloversblevne rodfrugtsskræller (kartoffel, gulerod, pastinak, jordskok), og garnér løgene med dem.

Bønnecreme

THERE IS
MORE TO THIS
MUSHROOM



MEZE BOWL WITH APPLE AND WALNUTS

En sprød og frisk vegansk skål med chimichurri, lækre vegetardeller af Pulled Oats®, meze og sprøde nordiske grøntsager. En perfekt salat, når du har lyst til noget frisk, der er proppet med energi og næringsstoffer!

103

TILBEREDNING: 30 MIN
SAMLET TID: 60 MIN
PORTIONER: 10
KOMPLET OPSKRIFT, SIDE 20



CAULIFLOWER STEAKS

WITH GLASS NOODLE SALAD AND ROASTED GARLIC MAYO

04

TILBEREDNING: 30 MIN
SAMLET TID: 60 MIN
PORTIONER: 10
KOMPLET OPSKRIFT, SIDE 20

Blomkålsbøffer er bedre, hvis du laver dem dagen før. Lad dem trække i Panko. Frossen blomkål er fremragende. Hvis du gerne vil have mere protein i retten, kan du tilføje sorte bønner til blomkålen.

05

PULLED OATS® 1-2-3-4

PULLED OATS® INDEHOLDER KUN FEM INGREDIENSER: HAVRE, BØNNER, ÆRTER, SALT OG OLIE. OG LIGE SÅ KORT INGREDIENSLISTEN ER, LIGE SÅ NEMT ER DET AT TILBEREDE PULLED OATS®. DU SKAL BLOTTØ OP, SMAGE TIL, TILBEREDE I OVNEN ELLER PÅ PANDEN, ANRETTE OG SERVERE.

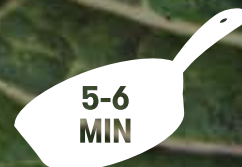
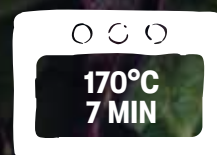
1. Tø Pulled Oats® op i køleskabet.



2. Bland Pulled Oats®, olie og rigeligt med krydderier



3. Bag i ovnen i fad eller steg på pande ved medium varme



4. Tilsæt retten



THE FLAVOUR GUIDE TO POWERFUL GREENS

SMAGSGUIDE TIL LÆKKERT GRØNT FOR AT TILBEREDE GRØNT, DER VIL OG SMAGER AF NOGET, SKAL DU UDNYTTE DET FULDE POTENTIALE. DET HANDLER OM AT SKÆRE OG SNITTE KÅLEN PERFEKT OG UDNYTTE HELE RØDBEDEN. MEN NÅR DU HAR SKÅRET OG SNITTET ALLE DE FORSKELLIGE STYKKER, SKAL DU OGSÅ VIDE, HVORDAN DU FÅR DEN BEDSTE SMAG OG ALT FREM I DEM. I VORES SMAGSGUIDE PRÆSENTERER VI ALLE DETALJER OM AT SNITTE OG SKÆRE SAMMEN MED SLAGTE-RENS TRICK, ALLE DE GÆNGSNE SMAGSKOMBINATIONER OG DE UVENTEDE, DER FÅR DET BEDSTE FREM I GRØNT.



GULEROD

Guleroden har en sød, skarp og en anelse bitter smag, der gør den til den perfekte ledsager til blandt andet kokosnød, dildfrø og fennikel.

KLASSISKE KOMBINATIONER

Disse smagskombinationer bruges typisk sammen med gulerod.



UVENTEDE KOMBINATIONER

Disse smagskombinationer bruges mere usædvanligt sammen med gulerod.



BEDER

Den højtelskede rødbede er sød, jordbunden, frugtartig saftig og har et stæk af salvie. Den åbner op for muligheder for smagskombinationer med lakrids, wasabi og citron.

KLASSISKE KOMBINATIONER

Disse smagskombinationer bruges typisk sammen med beder.



UVENTEDE KOMBINATIONER

Disse er de mere usædvanlige smage, der bruges sammen med rødbede.



KNOLDSSELLERI

Knoldsellerien har en stærk, lidt sød smag, som gør den til perfekt i kombination med brunet smør, æble, ost og trøfler.

BLADE

I grøntsagshaven finder vi også knoldselleri med blade, der også kan spises Hak, snit og brug dem, som du har lyst.

STILKE

Det samme gælder for stilke som for blade. Her får du masser af smag. Perfekt i supper.

KNOLDEN

Selleriens hjerte. Grøntsagens bedste del.

RØDDER

Rødderne er en lækkerbissen, prøv at friturestege dem!

KLASSISKE KOMBINATIONER

Disse smagskombinationer bruges typisk sammen med selleri.

MUSKAT

ÆBLE

OST

LØG

VALNØD

KARTOFLER

TRØFFEL

UVENTEDE KOMBINATIONER

Disse smagskombinationer bruges mere usædvanligt sammen med selleri.

KASTAJNE

WASABI &
SESAM

TANDOORI

PEBERROD

SENNEP

HASSEL-
NØDDER

BRUNET
SMØR

INGEFÆRBAGTE RØDBEDER

MEG FETAOSTCREME OG GRØNKÅLSOUSCOUS

05

TILBEREDNING: 30 MIN

SAMLET TID: 60 MIN

PORTIONER: 10

KOMPLET OPSKRIFT, SIDE 20

Denne langtidsbagte rødbede krydret med ingefær og salt er fantastisk med fetaost og grønkål.

Brændte mandler

Couscous med grønkål

Feta cheese crême

Long-baked beetroot



Fritste risbold

Dampet broccoli



VARIATION AF BROCCOLI MED PULLED OAT- FRITERET RISBOLLE OG KOREANSK CHILISAUCE

En ret med mange lækre smagsoplevelser og varierende konsistenser – et perfekt indslag på den vegetariske menu. **BEMÆRK!** Husk at lægge sorte bønner i blød dagen før – de giver retten en god proteinkilde.

06

TILBEREDNING: 40 MIN

SAMLET TID: 60 MIN

PORTIONER: 10

KOMPLET OPSKRIFT,
SIDE 20



BAGT TOFU- GULEROD

MED SPRUCKEN TAPENADE
OG EN VARIATION AF BØNNER

Gulerødder får en sødlig smag, når de tilberedes i ovnen. Garnér dem med mild tofu og en velsmagende persillade og tapenade.

07

TILBEREDNING: 30 MIN

SAMLET TID: 60 MIN

PORTIONER: 10

KOMPLET OPSKRIFT, SIDE 21

GET THE PLATING RIGHT!

Anret grov tapenade med bønner på en tallerken og pynt med bagt gulerod eller grofhakkede persille.

”SÅDAN FINDER DU STYRKEN I GRØNTSAGER.”

AT LADE GRØNTSAGERNE INDTAGE FØRSTEPLADSEN PÅ TALLERKENEN HANDLER OM AT GIVE DEM AL DEN KÆRLIGHED, SOM VI TRADITIONELT HAR OVERØSET KØDET MED. I DETTE NUMMER HAR MALIN ERIKSSON UDVIKLET OPSKRIFTER, DER GØR DET NEMT AT TAGE NÆSTE SKRIDT FRA AT TILBEREDE VEGETARMAD AF PLIGT TIL AT GØRE DET AF LYST. HER FORTÆLLER HUN, HVAD DU SKAL GØRE FOR AT TILBEREDE DEN LÆKRE OERTRAGTEDE VEGETARMAD, SOM DINE GÆSTER SUKKER EFTER.

HVORDAN TILBEREDER MAN NEMMEST VEGETARMAD, DER VIRKER MERE KØDFULDT, HVIS DU VIL UNDSKYLDE MIT ORDVALG?

Du skal tage grøntsagerne op på et nyt niveau. Saltbagte beder med gedeost er efterhånden ikke nogen nyhed længere, men hvis du tager bederne og bager dem med ingefær, serverer med couscous med kål og creme af fetaost, så får du noget, som ikke virker underligt, men som stadig føles uventet spændende. Hvis du bager vandmelon, får den er ret så kødfuld tekstur. Hvis du laver tartar på en tomat, er resultatet ret så stimulerende.

HVOR VIGTIGT ER DET AT ARBEJDE MED RETTER, DER MERE TRADITIONELT FORBINDES MED KØD?

Tandoori er et godt eksempel. Hvis du bruger knoldselleri i stedet for kylling, får du en helt ny ret. Man kan genkende den, men bliver alligevel overrasket over det uventede. Men du kan også arbejde med helt nye retter uden denne form for genkendelse. Jeg synes, at en god balance mellem disse to måder at gå frem på, er vejen frem.

”SALTBAGTE BEDER MED GEDEOST ER EFTERHÅNDEN IKKE NOGEN NYHED LÆNGERE. NU ER DET TID TIL AT TAGE NÆSTE SKRIDT.”

HVAD MED KRYDDERIER I FORBINDELSE MED VEGETARMAD?

Du skal turde prøve noget nyt. Kartoffler er fantastiske med muskatnød, persille, dild og peberrod. Men du kan også arbejde med chipotle, røget paprika og rosépeber. Og så får du en helt ny ret. Tomat smager godt krydret med jordbær, hvidløg, kanel og safran. Agurkesalat kan tilberedes med wasabi, ingefær, æble og karry i stedet for olivenolie, citron, dild og fetaost, som typisk også bruges. Hvis du krydrer på nye måder, bliver vegetarmad, ja, faktisk alle former for mad, meget mere spændende.

”KARTOFLER ER UTROLIG LÆKRE MED MUSKATNØD, PERSILLE, DILD OG PEBERROD. MEN DU KAN OGSÅ ARBEJDE MED CHIPOTLE, RØGET PAPIKA OG ROSÉPEBER.”

FINDER DER ANDRE MÅDE AT GIVE GRØNTSAGERNE MERE MAGT?

Tilbered dem på nye og anderledes måder. I en og samme ret kan du godt arbejde med forskellige variationer af grøntsager, f.eks. kogte og sprøde, ikke kun bagte. Det handler også om at gøre lidt ekstra ud af det og arbejde med smag og tekstur. Som vores kimchi quesadillas med sriracha og ristede sesamfrø. Her får du en quesadilla, der er noget anderledes end den typiske med skinke og ost.

MALIN ERIKSSON

**UDVIKLING AF NYE PRODUKTER
SPECIALIST, PAULIG**

Malin Eriksson er uddannet på den berømte svenske gourmetskole Grythyttan og har arbejdet for nogle af de bedste svenske restauranter, før hun endte hos Santa Maria.



Squash &
myntsalat

Yogurtsauce
med spisskummen

Frisk mynte

BAGT VANDMELON

MED SQUASH OG MYNTESALAT

Bagt vandmelon er en forret, der overrasker, da konsistensen bliver "kødagtig", og smagen af røget paprika fører tankerne til røget bacon, men det er meget bedre. Retten har et lavt indhold af kulhydrater og er velegnet til gæsten, der ønsker LCHF-kost, og til vegetarer.

08

TILBEREDNING: 30 MIN

SAMLET TID: 80 MIN

PORTIONER: 10

KOMPLET OPSKRIFT, SIDE 21

”BRUG DANSKE GRØNTSAGER, BRUG MASSER AF OLIE OG ENDNU FLERE KRYDDERIER.”

DESIRÉE JAKS ER KÅRET SOM NORDISK MESTER UD I MADLAVNINGENS KUNST, HVOR HUN KONKURREDE MED DET SVENSKKE JUNIOR-KOKKELANDSHOLD, OG HUN ARBEJDER NU PÅ DEN EKSKLUSIVE RESTAURANT AGRIKULTUR I STOCKHOLM. DEN UNGE STJERNEKOK HAR ALTID FOKUSERET PÅ SÆSONENS GRØNTSAGER. HER KOMMER HUN MED SINE IDÉER TIL, HVORDAN GRØNT KAN GØRE DET GODT PÅ MENUEN.

HOS AGRIKULTUR ER VI EKSTREMT GODE TIL AT ARBEJDE MED GRØNTSAGER, MEN DET SAMME GÆLDER IKKE FOR ALLE RESTAURANTER. HVORFOR TROR DU, AT MAN STADIG SER LIDT NED PÅ GRØNTSAGER?

Jeg tror, at man stadig opfatter grøntsager som ikke tilstrækkeligt nærende eller mættende. Og mange kokke har tilpasset sig denne holdning. Men spiser du f.eks. pasta og rodfrugter, så får du tilstrækkeligt med kulhydrat og protein, så der mangler altså lidt oplysning her. Derudover tror jeg, at mange gæster synes, at det er for dyrt at spise ude, hvis du ”kun får grøntsager”, men her har restauranterne et ansvar for at vise, hvad der er på menuen og præsentere og servere grøntsager på samme måde som de gør med protein.

HVORDAN FUNGERER DET HOS AGRIKULTUR?

Vores fokus er på grøntsagerne. Vi betragter fisk og kød som tilbehør og yderligere smag til grøntsagerne. Når vi bruger kød, bruger vi 100 gram i stedet for 250, og vi vælger altid svenske og helst lokale råvarer, der godt nok er dobbelt så dyre som kød fra Uruguay, men også dobbelt så godt. I jagtsæsonen er vi helt selvforsynende på kødsiden. Når foråret kommer arbejder vi primært med grøntsager, med primeurs. Samlet set arbejder vi omkring 80 procent med grøntsager og 20 procent med kød.

”Tænk på fisk og kød som tilbehør og smag til grøntsagerne”

HVORDAN TILBEREDER DU GRØNTSAGER MED MASSER AF GOD SMAG? HVORDAN FÅR DU DEM IND PÅ FØRSTEPLADSEN?

Vi arbejder med rigtig mange forskellige variationer af den samme grøntsag. Hvis vi beslutter os for at sætte gulerødder på menuen, koger vi dem, griller dem og lave puré af dem. Det er også vigtigt at få smagen frem med masser af olie og fedt, så her skal du ikke være bange for smør eller fløde. Det er en kæmpe misforståelse at tænke grøntsager som altid frisk salat eller i rå på den uheldige måde.

Samtidig synes mange, at det er helt på sin plads at lave mos eller gratin af kartofler, og du kan selvfølgelig arbejde på samme måde med alle grøntsager. Vores signaturret hos Agrikultur er en jordskok, der er bagt med smør og miso, og serveres med brændt creme, østerssauce, grøn peber og ristede sesamfrø. Det handler om at turde krydre og skabe smag. Smid lidt karry i vandet, du koger i. Bag grøntsagerne med dildfrø og fennikelfrø.

For at opsummere handler det om at bruge lokale grøntsager, masser af smør og fløde og give den gas med krydderier. Og så turde gøre tingene anderledes. En salat behøver ikke være kold! Grill i stedet icebergsalaten og hæld hvad som helst ovenpå. Kartofler behøver ikke være kogt eller stegt – de kan også syltes. Vi sylter grøntsager i egen eddike med hyldebær og solbær. Vær ikke bange for at slå dig løs.

**"NOGLE
GRØNTSAGER
HAR EN
NÆRMEST
"KØDFULD"
KONSISTENS"**

*"Hvis du sætter tomater på
meheu om vinteren, når de
plukkes grønne, så smager tomaten
naturligvis ikke særlig godt."*

DESIRÉE JAKS

KOK HOS AGRIKULTUR

Desirée er kåret som nordisk mester i madlavning og har deltaget på det svenske junior-kokkelandshold.



TOMAT TATAR

En lækker tatar, der kan serveres som tatar eller som tilbehør til Pulled Oats.

09

TILBEREDNING: 30 MIN

SAMLET TID: 60 MIN

PORTIONER: 10

KOMPLET OPSKRIFT, SIDE 21

VORES QUESADILLA!

INSPIRERET AF EN FOOD TRUCK I LOS ANGELES, DER EJES AF DAVID CHANG. HER SPISTE VI DE LÆKRESTE QUESADILLAS MED KRYDRET KOREANSK KIMCHI OG SMELTET OST I SPRØDE TORTILLABRØD. SÅ UFATTELIGT LÆKKERT MED HAKKET KORIANDER. DETTE ER EN PERFEKT VOLUMEN- OG SERVICEREDDER, DA DEN SAGTENS KAN FORBEREDES FLERE DAGE FØR. PERFEKT TIL AT SERVERE SAMMEN MED SUPPE ELLER SALAT ELLER SOM BARSNACK.



KIMCHI QUESADILLA

10

TILBEREDNING: 30 MIN

SAMLET TID: 60 MIN

PORTIONER: 10

KOMPLET OPSKRIFT, SIDE 21

YAKITORI SKEWER

GRØNSAGSSPYD

Lækre yakitori-spyd, der kan laves med sæsonens grøntsager – det eneste, du skal gøre, er at pensle dem med vores lækre teriyakisauce.

11

TILBEREDNING: 40 MIN

SAMLET TID: 60 MIN

PORTIONER: 10

KOMPLET OPSKRIFT, SIDE 22



”STØRSTEDELEN AF DET, VI SPISER OM 10 ÅR, ER VEGETARMAD”

MAIJA ITKONEN

CEO, MEDSTIFTER, GOLDEN & GREEN

Maija er den ene del af makkerparret, der sammen med Reeta Kivelä udviklede og grundlagde Pulled Oats®.

STØRSTEDELEN AF DET, VI SPISER OM 10 ÅR, ER VEGETARMAD MAIJA ITKONEN OG REETTA KIVELÄ UDVIKLEDE PULLED OATS® - VED AT BLANDE HAVRE, BØNNER OG GULE BØNNER - MED AMBITIONEN OM AT GIVE VERDEN ET SKUB I DEN RIGTIGE RETNING, ÉT MÅLTID AD GANGEN. SPØRGSMÅLET ER, HVOR LÆNGE DET VIL TAGE AT ÆNDRE VERDEN OG DEN MÅDE VI SPISER PÅ? ELLER MÅSKE ER DET HELE ALLEREDE VED AT ÆNDRE SIG? VI SPURGTE MAIJA ITKONEN.

Der er allerede sket meget. Hvis jeg f.eks. for blot fire år siden tog til en musikfestival, var det altid en kamp at finde mad, jeg som vegetar kunne spise, og det krævede noget af en indsats. Når jeg i dag tager til den slags oplever jeg mere, at ”hovs, alle spiser jo det samme som mig”. Jeg tror ikke, at der blot er tale om en tendens, det er noget, der er kommet for at blive. I blot EU prøver omkring 50 procent at reducere deres kødindtag næste år, og med hele 50 procent, så er der altså en pæn portion kødelskere blandt dem.

“I EU VIL OMKRING 50 PROCENT FØRSØGE AT REDUCERE DERES KØDINDTAG I DET NÆSTE ÅR”

SÅ HVORDAN VIL FREMTIDENS TALLERKENMODEL SE UD?

Jeg tror, at vi bliver nødt til at slippe tanken om traditionelt kød og i stedet tænke på fremtidens ”kød”. Det er ikke kun en enkelt ting. Det er f.eks. ikke kun Pulled Oats. Fremtiden er plantebaseret mad, laboratoriekød, insekter og for kødelskere, der simpelthen ikke kan undvære det, kød i ny og næ, når man virkelig trænger. Vi har brug for at slippe af med kødvanen. Nogle gange spiser vi kød på autopilot uden overhovedet at være klar over, hvilken form for kød der er tale om. Om 10 år tror jeg, at proteinsegmentet vil se helt anderledes ud. Jeg håber, at det sker tidligere, men jeg tror, at det nok kommer til at tage 10 år. Jeg håber og tror på, at størstedelen af det, vi spiser om 10 år, vil være vegetarmad.

VI HAR SET, HVORDAN MENNESKEHEDEN

på andre områder har ændret vaner, så vi kan og skal helt sikkert også ændre vores spisevaner.

KOMMER VI TIL AT OPLEVE FÆRRE BESTILLINGER AF KLASSISKE KØDRETTER SOM KØDBOLLER, BURGERE OG KØDSOVS, I TAKT MED AT VI GÅR OVER TIL AT SPISE MINDRE KØD? ELLER BLIVER VI VED MED AT SPISE RETTERNE MED EN FORM FOR KØDERSTATNING?

I dag hvor vi er vant til at spise kød tror jeg, at det er en god idé at tage et skridt af gangen og udvikle og tilberede retter, som vi kender, såsom burgere, og skifte kødet ud med et plantebaseret alternativ. Men med tiden vil jeg gerne ændre dette til i stedet at fokusere på god ernæring, god struktur, tekstur og smag og på at udvikle fantasifulde retter frem for ”Jeg ved lige, hvordan jeg lave en god gammel burgerret”. Vi bør også ændre de madvaner, vi plejer at opdrage vores børn med, for vores børns skyld.

”VI BØR OGSÅ ÆNDRE DE MADVANER, VI PLEJER AT OPDRAGE VORES BØRN MED. DEN INTERNATIONALE BØRNEMENU MED KØDBOLLER, SPAGHETTI BOLOGNESE OG KYLLING SKAL UD.”

Den globale internationale børnemenu, du ved, den med kødboller, spaghetti bolognese og en eller anden form for kylling – den, du får serveret får stort set overalt – den skal også ændres. Der sker jo det, at vi giver vores børn dårlige vaner, vi lærer deres kroppe at blive afhængige af kød, som var vi stadig hulemænd. Det kommer til at tage tid, men vi har set, hvordan menneskeheden på andre områder har ændret vaner, så vi kan og skal helt sikkert også ændre vores spisevaner.

“JEG TROR IKKE, AT DER BLOT ER TALE OM EN TENDENS. DET ER NOGET, DER ER KOMMET FOR AT BLIVE”

PULLED OATS®

OVERORDNET SMAGSPROFIL

ET HELT PLANTEBASERET, HELT NATURLIGT PROTEIN FREMSTILLET AF NORDISK HAVRE, BØNNER OG GULE ÆRTER. PULLED OATS® INDEHOLDER IKKE SOYA OG MINDRE END 0,1 % HVEDE. PRODUKTET INDEHOLDER 30 % PROTEIN OG HAR DEN HØJESTE NÆRINGSVÆRDI, DU NÆSTEN KAN FÅ. PRODUKTET ER PRODUCERET UDEN GMO'ER ELLER KONSERVERINGSMIDLER, TILSÆTNINGSSTOFFER ELLER ANDRE ADDITIVER, HVILKET SIKRER EN MINIMAL MILJØPÅVIRKNING. DET HER ER VIRKELIG EN GOD OG ÆGTE MAD. TIL OG FOR ALLE.

OATS, BEANS, PEAS, SALT
5
7/10

SMAGEN

Pulled Oats® smager af bønner og ærter med en smule korn. Det har også hele smagspaletten fra umami, hvilket betyder, at det passer godt med smage som wasabi, sød chili, karry og kokosnød.

KLASSISKE KOMBINATIONER

Disse smagskombinationer bruges typisk sammen med Pulled Oats®.



UVENTEDE KOMBINATIONER

Disse er de mere usædvanlige smage, der bruges sammen med Pulled Oats®.



TILBEREDNINGSTEKNIKKER

Start med at tømme Pulled Oats® op, og bland det med en pæn portion olie og krydderier. Pulled Oats® kan steges i ovnen eller på en pande ved mellemvarme. Men det kan også spises råt!



SURKÅL

Our saurkraut recipes come in three version. One in sparkling colour with red cabbage together with apple and fennel. One with white cabbage and curry. And finally, the bavarian one with caraway seeds.

BAYERISK

13

TILBEREDNING: 30 MIN
SAMLET TID: 21 DAGE
PORTIONER: 10
KOMPLET OPSKRIFT, SIDE 22

MED KARRY

12

TILBEREDNING: 30 MIN
SAMLET TID: 21 DAGE
PORTIONER: 10
KOMPLET OPSKRIFT, SIDE 22

MED ÆBLE OG FENNIKEL

14

TILBEREDNING: 30 MIN
SAMLET TID: 21 DAGE
PORTIONER: 10
KOMPLET OPSKRIFT, SIDE 22

AND THIS
IS GOOD
TO HAVE 🍌

Sprød salat-
topping med
timian og hvidløg

Ristede sorte
og hvide
sesamfrø

Ristede
solsikkefrø

Dukkah

Sprød salat-
topping
med chili

Når du tilbereder grøntsager, skal du altid sørge for at have et par ekstra tricks gemt i ærmet.

F.eks. et godt lager af drys og lækkerier som frø, kerner, urter, krydderier og saucer!

ALLE OPSKRIFTER

NU, HVOR DU VED, HVORDAN DU GIVER
MAGTEN TIL GRØNTSAGERNE, ER DER KUN
EN TING AT SIGE: START MED AT TILBEREDE
OPSKRIFTER, DER GØR BRUG AF HELE
POTENTIALT VED GRØNTSAGER.

TÆNK IGEN.

SKIFT KØDET UD.

DROP DIN INDRE KYLLING.

OG SE, HVOR LÆKRE OG

UDSØGTE DE KAN VÆRE.W

01

TANDOORI-GRILLET KNOLDSSELLERI MED INDISK RIS OG RAITA

TILBEREDNING: 40 MIN
TID I ALT: 60 MIN
PORTIONER: 10

TANDOORI-GRILLET KNOLDSSELLERIY

60 g Santa Maria Tandoori Spice Mix
1,5 kg knoldselleri
2 spsk. rapsolie

FORBEREDELSE

1. Skræl knoldsellerien, og gnid den ind i olie og Tandoori Spice Mix.
2. Tilbered den på en bageplade ved 150° C i 1-2 timer.
3. Sæt det til afkøling.
4. Pak den ind i plastfolie, og læg den i køleskabet.

INDISK RIS

8 dl basmatiris
2 spsk. spiseolie
1 tsk. Santa Maria Gurkemeje
3 Santa Maria Nelliker
2 tsk. Santa Maria Koriander hel
2 tsk. Santa Maria Brune Sennepsfrø
12 dl vand
1 tsk. salt

FORBEREDELSE

1. Svits risene i olie tilsat krydderier, uden at det får farve.
2. Tilsæt vand og salt, og lad det simre under låg i ca. 15 min.

RAITA

5 dl cremefraiche
2 spsk. Santa Maria Raita Spice Mix

TIL SERVERING

10 Santa Maria Naan Bread
2 citroner

FORBEREDELSE

1. Bland cremefraiche med Santa Maria Raita Spice Mix. Hæld det i en flaske med tud.
2. Skær citronerne i både, og læg dem i en skål.

TILBEREDELSE

1. Skær knold i både, og varm dem i en salamander eller i ovnen.
2. Varm ris i mikroovnen.
3. Pensl naanbrød med olie, og varm dem i ovnen.

ANRETNING

Læg ris op på en tallerken, og server dem sammen med knoldselleri og raita. Garnér med et stykke citron og et varmt naanbrød.

02

BAGTE HONNINGLØG MED BØNNECREME OG TIMIAN

TILBEREDNING: 30 MIN
TID I ALT: 60 MIN
PORTIONER: 10

BAGTE HONNINGLØG

10 zittauerløg
1 dl rapsolie
½ dl honning
½ tsk. Santa Maria Rosmarin
Flagesalt efter smag

FORBEREDELSE (KAN FORBEREDES DAGEN FØR):

1. Sæt ovnen på 250° C.
2. Pil løgene, skær dem midt over, og stil dem med snitfladen opad i en bradepande.
3. Hæld forsigtigt olie på løgene, og bag dem i ca. 35 min., indtil de er næsten helt bløde.
4. Sæt det til afkøling.
5. Pak dem ind i plastfolie.

BØNNECREME

10 ml olivenolie
200 g skalotteløg, finthakkede
1 kg kogte hvide bønner
2 dl tør hvidvin (kan udelades, tilsæt da 2 spsk. hvidvinseddike)
8 dl piskefløde
150 g ost med god smag
50 g smør eller margarine
1 tsk. Santa Maria Timian
1 tsk. Santa Maria Hvid Peber, stødt
½ spsk. salt

FORBEREDELSE

1. Svits løgene i olivenolie, uden at de får farve.
2. Tilsæt bønner, og rør rundt.
3. Hæld vinen over, og lad det koge sammen, reducer, indtil næsten al vin er kogt ind i løgene.
4. Hæld fløden over, og reducer, indtil halvdelen af fløden er tilbage.
5. Miks det hele i en blender, så det får en glat konsistens – det kan være lækkert, hvis der er nogle få stykker bønner tilbage.
6. Smag til med salt og peber.
7. Køl den af i en blast chiller, hvis du har adgang til sådan en.
8. Pak den ind i plastfolie.

TILBEREDELSE

1. Fordel honning og timian på løgene, og bag dem i yderligere 3 min. ved 225° C i ovnen eller i en salamander, indtil de er gyldenbrune. Drys dem med saltflager.
2. Bag citronerne i ovnen eller i en salamander.
3. Bønnecremen kan nemt brænde på ved hurtig opvarmning og ved høj varme. Tip! Inden servering: Varm en lille gryde op med den mængde, du tror skal bruges den pågældende aften, eller en halv grydefuld ved svag varme.
4. Rør ost og smør eller margarine i, når cremen er varm.
5. Smag til med salt og peber.

ANRETNING

1. Læg bønnecreme på tallerkenen.
2. Garnér den med løg og grillet citron, samt eventuelt med friterede rodfrugtschips.

03

MEZE BOWL MED ÆBLE OG VALNØDDER

TILBEREDNING: 30 MIN

TID I ALT: 60 MIN

PORTIONER: 10

BOWL

- 400 g Pulled Oats*
- Veggiefrikadeller, Meze
- 1 kg blomkål
- 300 g grønkål
- 300 g sorte bønner
- 200 g alfalfaspirer / lucernespirer
- 400 g broccoli
- 200 g æble
- 150 g valnødder
- 1/2 citron

FORBEREDELSE

- Tilbered meze-bollerne ved 175° C i 15 min.
- Hak blomkålen i en foodprocessor, så den bliver til blomkålsris.
- Skær grønkålen i strimler, og massér den med citronsaft, olivenolie og lidt salt.
- Skær broccolien i tynde skiver på en mandolin, og læg dem i isvand.
- Skær æblerne i skiver.

CHIMICHURRI

- 80 g Santa Maria Chimichurri Sauce & Rub

- 200 ml vand
- 200 ml olivenolie

FORBEREDELSE

- Bland alle ingredienser til chimichurri-dressing.

ANRETNING

Læg alle råvarer op i en skål, og garnér med den lækre chimichurri-dressing.

04

SOFIAS BLOMKÅLSBØFFER MED GLASNUDEL-SALAT OG RISTET HVIDLØGSMAYONNAISE

TILBEREDNING: 30 MIN

TID I ALT: 60 MIN

PORTIONER: 10

BLOMKÅLSBØFFER

- 1 kg blomkål
- 3 æg
- 5 dl panko (til fyld)
- 1 dl græskarkerner
- 2 spsk. Santa Maria Red Chili Ginger Rub
- 1 spsk. salt
- 5 dl panko

FORBEREDELSE

- Hak blomkålen i en foodprocessor, og bland den sammen med alle de resterende ingredienser i en stor skål.
- Mærk efter, så konsistensen på blomkålsfarsen er formbar (tilsæt evt. mere panko).
- Form blomkålsbøfferne, og læg dem på en bradepande med panko, drys panko over og vend dem.
- Steg dem på begge sider i rapsolie, indtil de har fået en sprød overflade.

GLASNUDELSALAT

- 140 g frisk koriander
- 2 salathoveder
- 250 g cashewnødder, saltede eller ristede solsikkekerner
- 20 g frisk mynte
- 300 g porre
- 300 g Santa Maria Glass Noodle
- 400 g agurk
- 500 g gulerødder
- 100 ml Santa Maria Sweet Chili Sauce
- 2 dl lys sojasauce

FORBEREDELSE

- Tilbered nudlerne som anvist på pakken. Skyl dem derefter med koldt vand, indtil de er kolde. Læg dem i en gastrobakke.
- Skræl gulerødderne, og skær dem i strimler. Skær agurken over på langs, fjern saft og kerner med en teske, og skær den i strimler. Skær porren i tynde ringe. Læg grøntsagerne i en beholder.
- Pil salatbladene fra hinanden. Læg dem i en skål.
- Finhak koriander og mynte. Læg det i en skål.
- Bland sweet chili sauce og sojasauce. Hæld det i en flaske med tud.

ROASTED GARLIC MAYO

- 2 spsk. Santa Maria Hvidlødspulver
- 5 dl mayonnaise
- 1/2 tsk. salt
- 1/2 tsk. friskkværnet sort peber

FORBEREDELSE

- Bland hvidlødspulver og mayonnaise. Smag til med salt og peber.
- Hæld det i en flaske med tud.

TILBEREDELSE

- Steg blomkålsbøfferne færdigt ved 175° C i ca. 10 min.
- Bland nudler og grøntsager, og pynt med dressing. Smag eventuelt til med mere salt.

ANRETNING

Læg nudelsalat op, og server en blomkålsbøf ved siden af. Tryk hvidløgsmayonnaise ud i små kopper, der er gjort klar på forhånd, eller hæld forsigtigt lidt hvidløgsmayonnaise hen over retten.

05

INGEFÆRBAGTE RØDBEDER MED FETAOSTCREME OG GRØNKÅLSCOUSCOUS

TILBEREDNING: 45 MIN

TID I ALT: 60 MIN

PORTIONER: 10

LANGTIDSBAGTE RØDBEDER

- 2 spsk. rapsolie
- 1 1/2 spsk. Santa Maria Ingefær
- 10 rødbeder, store
- 2 tsk. salt

FORBEREDELSE

- Skyl rødbederne grundigt.
- Læg rødbederne i en bradepande, og vend dem i olie.
- Krydr dem med ingefær og salt.
- Bag dem ved 175° C, indtil de er bløde, ca. 30 min.

FETAOSTCREME

- 300 g fetaost
- 4 dl cremefraiche

FORBEREDELSE

- Miks fetaost og cremefraiche til en glat creme.
- Hæld den i en sprøjtepose.

GRØNKÅLSCOUSCOUS

- 1 liter couscous
- 2 tsk. Santa Maria Gurkemeje
- 1 liter vand
- 300 g grønkål
- 1 rødløg
- 1 citronsaft og -skal
- 2 tsk. salt
- 150 g mandler

FORBEREDELSE

- Bring vand tilsat gurkemeje i kog, og tag derefter gryden af varmen.
- Tilsæt couscous, læg et låg på, og lad det stå og trække i ca. 15 min.
- Hak grønkål og løgene groft. Læg det hele i en skål.
- Bland citronskal, citronsaft, olie og salt til en sauce. Hæld det i en flaske med tud.
- Rist mandlerne, hak dem groft, og læg dem i en skål.

TILBEREDELSE

- Varm rødløget i ovnen, eller server det koldt.
- Bland grønkål og løg med citronsaucen.
- Rør couscoussen og de ristede mandler i.

ANRETNING

Læg couscoussen og rødbeden på tallerkenen, og sprøjt fetaostcremen ud.

06

VARIATION AF BROCCOLI MED PULLED OAT-FRITERET RISBOLLE OG KOREANSK CHILISAUCE

TILBEREDNING: 40 MIN

TID I ALT: 60 MIN

PORTIONER: 10

VARIATION AF BROCCOLI

- 1,4 kg broccoli

FORBEREDELSE

- Skær stokken af broccolien, og skær den i tynde skiver på en mandolin. Læg dem i isvand i 15 min. Opbevar dem i isvand, og brug dem som sprøde "cruditéer".
- Forbered broccolibuketter og sukkerærter.

PULLED OAT-FRITERET RISBOLLE

- 500 g runde ris, kogte
- 150 g Pulled Oats Veggie Hakket, Naturel
- 0,2 dl Santa Maria Purløg
- 1 dl parmesanost eller vegansk ost
- 2 dl vand
- 1 dl hvedemel
- 2 dl pankomel
- 6 dl fritureolie

FORBEREDELSE

- Kog risene som anvist på pakken.
- Bland ris, Veggifars, purløg og ost.
- Form blandingen til 20 risboller.
- Bland hvedemel med vand, så det bliver til en dej.
- Læg risbollerne i dejen, og vend dem rundt.
- Hæld pankomel i en bradepande, læg risbollerne, der er dækket med "dej", ned i melet, og rul dem rundt.
- Opbevar dem i køleskab (de kan også friteres lidt, inden de lægges i køleskabet).

TILBEHØR

- 300 g sukkerærter
- 400 g sorte bønner, kogte
- 120 g cashewnødder, ristede
- 3 dl Santa Maria BBQ Glaze Korean Style

FORBEREDELSE

- Blancher sukkerærterne, og læg dem i en skål.
- Kog de sorte bønner, der har ligget i blød i vand siden dagen før.
- Rist cashewnødderne, og læg dem i en skål.

TILBEREDELSE

- Dampkog broccoli og sukkerærter.
- Ved servering, vend broccoli "cruditéerne" i citron og olivenolie.
- Fritér bollerne ved 170° C, indtil de er gyldenbrune.

ANRETNING

Læg dampende varm broccoli på en varm tallerken, garnér med broccoli cruditéer og en nyfriteret pulled oat-risbolle, og drys derefter sorte bønner og cashewnødder over. Afslut med koreansk chilisaucen.

07

BAGT TOFUGULEROD MED SPRUCKEN TAPENADE OG EN VARIATION AF BØNNER

TILBEREDNING: 30 MIN
TID I ALT: 60 MIN
PORTIONER: 10

TOFU-BAGTE GULRØDDER

10 (1,4 kg) gulerødder
2 spsk. rapsolie
200 g silketofu
200 g tofu
1 spsk. Santa Maria Persillade
20 g persille

FORBEREDELSE

1. Sæt ovnen på 165° C.
2. Skræl eventuelt gulerødderne, og del dem på langs.
3. Læg gulerødderne i en bradepande, og hæld lidt olie over.
4. Rist dem midt i ovnen i ca. 15 min., eller indtil de er halvbløde.
5. Pak gulerødderne ind i plastfolie, og mærk dem. De kan opbevares i køleskab i 2-3 dage.
6. Bland silketofu og almindelig tofu med persillade og persille i en food-processor. Hæld blandingen i en sprøjtepose, og mærk den.

SPRUCKEN TAPENADE MED EN VARIATION AF BØNNER

400 g sojabønner
200 g haricots verts
200 g voksbønner
100 g skalotteløg
1 dl Santa Maria Tapenade
1 dl olivenolie
2 spsk. citronsaft
100 g sorte oliven
100 g rucola

FORBEREDELSE

1. Blancher sojabønner, haricots verts og voksbønner. Læg dem i isvand. Hæld vandet fra, og læg dem i en skål.
2. Skær skalotteløgene på en mandolin, og læg dem i en skål.
3. Bland tapenade, olivenolie og citron. Læg blandingen i en skål.
4. Mærk oliven og rucola.

TILBEREDELSE

1. Læg en gulerod på en bageplade, og sprøjt tofucremen ud på guleroden.
2. Gratinér den ved i 175° C i ca. 5 min.
3. Sauter løgene, uden at de får farve. Tilsæt tapenaden, varm det hele meget hurtigt op.
4. Tag den af varmen, og tilsæt bønner, oliven og rucola.

ANRETNING

Læg den spruckne tapenade med bønner på en tallerken, garnér med bagt gulerod og eventuelt lidt grofthakket persille.

08

BAGT VANDMELON MED SQUASH OG MYNTESALAT

TILBEREDNING: 30 MIN
TID I ALT: 60 MIN
PORTIONER: 10

BAGT VANDMELON

1 vandmelon
10 ml rapsolie
2 tsk. Santa Maria Smoked Paprika

FORBEREDELSE

1. Sæt ovnen på 175° C.
2. Del melonen i 4-5 cm brede stykker, skær skrællen fra, læg dem i en bradepande, pensl dem med rapsolie, og krydr dem med Smoked Paprika.
3. Bag melonstykkerne i 70-80 min., indtil frugtkødet har fået en fast konsistens og er blevet sprødt i kanterne. Vend eventuelt stykkerne efter halvdelen af tilberedningstiden.

SQUASH- OG MYNTESALAT

500 g squash
2 tsk. salt
10 g frisk mynte
50 ml rapsolie
1 spsk. citronsaft og -skal
1 tsk. æblecidervineddike
0,2 tsk. Santa Maria Sort Peber, stødt

FORBEREDELSE

1. Skær squashen i strimler på en mandolin. Tilsæt salt, og rør rundt. Lad det hvile lidt, og pres derefter væsken ud.
2. Smag den til med mynte, rapsolie, citronsaft, citronskal, vineddike og friskkværnet sort peber.

YOGHURTSAUCE MED SPIDSKOMMEN

4 dl cremefraiche
½ tsk. Santa Maria Spidskommen
½ tsk. salt

FORBEREDELSE

1. Bland samtlige ingredienser til cremefraichedressing sammen, og hæld blandingen i en flaske med tud.

SERVICE

Bagt vandmelon holder sig godt i kulde eller ved stuetemperatur i forbindelse med servering.

Til denne ret kan alt forberedes på forhånd, og skal bare anrettes.

09

TOMATTATAR

TILBEREDNING: 30 MIN
TID I ALT: 60 MIN
PORTIONER: 10

TOMATTATAR

1 kg tomater (gerne en tomat med meget frugtkød, fx oksehjerte)
1 knsp. salt
100 g Santa Maria Sundried Tomatoes
100 g Santa Maria Peperone Piquillo
150 g salatløg
50 g Santa Maria Kapers
2 spsk. olivenolie, ekstra jomfruolivenolie
1-2 spsk. hvidvinseddike
2 tsk. salt
½ tsk. Santa Maria Sort Peber

FORBEREDELSE

1. Skær tomater, soltørrede tomater, piquillo og løg i små tern.
2. Bland grøntsagerne sammen med de resterende ingredienser.
3. Marinér dem i 10 min., og hæld væsken fra. De smager bedst, hvis de opbevares ved stuetemperatur.

SYLTEDE SENNEPSFRØ

1 dl Santa Maria Sennepsfrø Gule
1 dl Santa Maria Sennepsfrø Brune
1½ dl risvineddike
½ dl sukker
½ tsk. salt

FORBEREDELSE

1. Læg alle ingredienserne i en gryde, og lad dem simre under låg i en time. Tjek gerne, om sennepsfrøene er tilpas bløde. De skal være lidt som stener biderrog i konsistensen. Hvis du kan mærke, at de stadig er lidt for hårde, så lader du dem bare koge lidt længere.
2. Hæld dem over i et glas, og lad dem køle af. Du behøver ikke hælde nogen væske fra. Kan spises med det samme, men holder også et par uger i køleskabet.
3. Læg plastfolie over glasset, og mærk det.

RØGET PAPRIKAMAYONNAISE

4 dl mayonnaise (skal retten være vegansk, så brug let mayonnaise)
2 tsk. Santa Maria Smoked Paprika
½ tsk. salt

FORBEREDELSE

1. Bland mayonnaise og Smoked Paprika. Smag til med salt.
2. Hæld blandingen i en sprøjtepose eller en flaske med tud.

ANRETNING

Læg tataren op på en tallerken, og garnér den med syltede sennepsfrø, røget mayonnaise og salat.

10

KIMCHI-QUESADILLA

TILBEREDNING: 30 MIN
TID I ALT: 60 MIN
PORTIONER: 10

KIMCHI-QUESADILLAS

500 g kinakål i strimler
2 spsk. Santa Maria Kimchi Spice Mix
400 g revet ost
10 Santa Maria Hvedetortilla 6"

GARNERING

½ dl Santa Maria Sriracha Sauce
½ dl Santa Maria Sesamfrø, ristede
½ dl frisk, koriander, grofthakket

FORBEREDELSE

1. Bland kinakål og Kimchi Spice Mix, og lad det stå og trække i 15 min. Lad der efter salaten dryppe af i en si.
2. Læg kimchi og revet ost på den ene halvdel af tortillaen.
3. Fold tortillaen sammen på midten til en halvmåne. Kan med fordel tilberedes flere dage før.

TILBEREDELSE

1. Steg den i rapsolie på begge sider, indtil den er gyldenbrun, og osten er smeltet.

ANRETNING

Skær quesadillaen ud i trekanter, hæld lidt sriracha sauce over, og drys ristede sesamfrø og hakket koriander over.

11

YAKITORI SKEWER GRØNSAGSSPYD

TILBEREDNING: 40 MIN

TID I ALT: 60 MIN

PORTIONER: 10

YAKITORI

1 kg grøntsager, fx rosenkål, cocktail-tomater, shiitake, minimajs, løg
200 ml **Santa Maria Teriyakisauce**
Grillpinde

SERVERING

1. Læg grillpindene i blød dagen før.
2. Sæt grøntsagerne på pindene.
3. Grill dem, og pensl med teriyakisauce imens, indtil grøntsagerne er gennemstegte.

ANRETNING

Anret dampende varm broccoli på en varmt fad, pynt med broccoli-crudité, nye friturestegte risdeller af pulled oat, drys med sorte bønner og cashewnødder. Pynt med koreansk chilisauce.

12

BLOMSURKÅL MED KARRY

TILBEREDNING: 30 MIN

TID I ALT: 21 DAYS

PORTIONER: 40

SURKÅL

1600 g hvidkål
150 g gulerødder
150 g blomkål
100 g zittauerløg
50 g rosiner
40 g **Santa Maria Karry**
40 g groft havsalt

FORBEREDELSE

1. Skyl hvidkål, blomkål og gulerødder.
2. Fjern de yderste blade på hvidkålhovederne, og læg dem til side indtil videre.
3. Skær kålhovederne i kvarte, og fjern stokken fra delene.
4. Skær kålen i 1 cm brede strimler.
5. Hak blomkålen groft.
6. Riv gulerødderne.
7. Pil løgene, og hak dem groft.
8. Læg alle ingredienser i en skål, og massér saltet ind i ca. 5-10 min.
9. Hæld kålblandingen ned i glasset sammen med væsken, der nu udgør saltlagen.
10. Tryk det hele godt ned i glasset med hænderne, så det hele dækkes af saltlagen.
11. Tag de gemte kålblade, og fold dem sammen. Læg dem over kålen i glasset.
12. Lad kålen fermentere i 21-28 dage, helst ved en temperatur på 18-20° C.
13. Åbn glasset hver anden dag for at lette på trykket, som fermenteringsprocessen skaber. Det er meget vigtigt, især de første 5-7 dage, da fermenteringen går hurtigt, og kålen bobler af kuldioxid.
14. Dag 21 er tiden inde til at smage på kålen. Hvis den ikke er tilstrækkelig syrlig, så kan du lade den fermentere yderligere en uge.
15. Stil blomsurkålen i køleskabet.

13

BAYERSK SURKÅL

TILBEREDNING: 30 MIN

TID I ALT: 21 DAYS

PORTIONER: 40

SURKÅL

2 kg hvidkål
40 g **Santa Maria Kommen**, hel
10 stk. **Santa Maria Enebær** (kan udelades)
40 g groft havsalt

FORBEREDELSE

1. Fjern de yderste blade fra kålhovederne, skyl bladene og læg dem til side.
2. Skær kålen i 1 cm brede strimler.
3. Massér kommen og havsalt ind i kålen i 5-10 min.
4. Hæld kålblandingen i glas sammen med væsken, der nu udgør saltlagen.
5. Tryk kålblandingen ned, så den dækkes af væske. Hvis der er for lidt væske, så bland 1 liter vand og 20 gram salt, og hæld det over kålblandingen, så det dækker.
6. Læg de gemte kålblade oven på kålblandingen, og tryk dem ned, så de dækkes af lagen.
7. Lad kålen fermentere i 21-28 dage ved stuetemperatur, 18-20° C. Hvis det er varmere, kan det gå hurtigere.
8. Åbn glasset hver anden dag for at lette på trykket, som fermenteringsprocessen skaber. Det er meget vigtigt, især de første 5-7 dage, da fermenteringen går hurtigt, og kålen bobler af kuldioxid.
9. Dag 21 er tiden inde til at smage på kålen. Hvis den ikke er tilstrækkelig syrlig, så kan du lade den fermentere yderligere en uge.
10. Stil surkålen i køleskabet.

14

SURKÅL MED ÆBLE OG FENNIKEL

TILBEREDNING: 30 MIN

TID I ALT: 21 DAYS

PORTIONER: 40

SURKÅL

1500 g rødkål
200 g æble
150 g fennikel
150 g zittauerløg
4 g **Santa Maria Fennikelfrø**, hele
40 g groft havsalt

FORBEREDELSE

1. Begynd med at skylle æbler og fennikel
2. Fjern de yderste blade fra kålhovederne, skyl bladene, og læg dem til side.
3. Skær kålhovederne i kvarte, og fjern stokken fra delene.
4. Skær kålen i 1 cm brede strimler.
5. Fjern kernehusene fra æblerne, og skær dem i tynde skiver.
6. Hak fenniklen, og pil og hak løgene groft.
7. Bland alle ingredienserne i en skål.
8. Massér kraftigt saltet ind i kålblandingen med rene hænder, indtil kålen afgiver væske. Det tager 5-10 min.
9. Hæld kålblandingen ned i glasset sammen med væsken, der nu udgør saltlagen.
10. Tryk det hele godt ned i glasset med hænderne, så kålblandingen dækkes helt af saltlagen. Hvis du har masseret kålen ordentligt, vil lagen dække kålblandingen helt.
11. Tag de gemte kålblade, og fold dem sammen, så de lige nøjagtig kan være i glasset. Læg dem pænt over blandingen, og tryk det hele ned under lagen.
12. Sørg for, at der er 3-4 cm luft øverst i glasset, luk låget, og stil glasset på en tallerken et sted, hvor der er skygge.
13. Lad kålblandingen fermentere i 21-28 dage, helst ved en temperatur på 18-20° C. Hvis det er varmere, kan fermenteringen gå hurtigere, hvis det er koldere, kan det gå langsommere.
14. Glassene skal åbnes hver dag for at lette på trykket, da fermenteringen sker hurtigt, og kålen bobler af kuldioxid. Når det ikke bobler så intensivt længere, er det nok at åbne glasset med et par dages mellemrum, og til sidst behøver du slet ikke åbne det.
15. Smag på kålblandingen dag 21, eller lidt tidligere, afhængigt af temperaturen i rummet. Hvis kålen ikke er tilstrækkelig syrlig, kan du lade den fermentere lidt længere. Smag på den indtil dag 28, hvor processen bør være færdig.
16. Stil din surkål i køleskabet. Nu er den klar til at blive spist.

POWERFUL FLAVOURS

VEJEN TIL LÆKRE GRØNTSAGER ER AT KRYDRE OG GIVE DEM SMAG. SLÅ DIG ENDELIG LØS OG FLYT DE GÆNGSE GRÆNSER. AT HAVE MOD TIL AT GIVE DEN GAS MED KRYDDERIER FRA HELE VERDEN. AT GØRE DEM KRYDREDE, STÆRKE OG SMAGFULDE. DISSE PRODUKTER ER ET FANTASTISK FØRSTE TRIN TIL AT FÅ ALT DET FREM I DEM, DE FORTJENER, HELE DERES ÆGTE SMAGSPALET.



KRYDDERIER

101218	CAYENNEPEBER	450 G
101220	CHILIPULVER	430 G
101343	ENEBÆR HEL	290 G
101177	FENNIKEL, HEL	300 G
102200	GURKEMEJE	430 G
101208	HVIDLØG, FINTHAKKET	560 G
101209	HVIDLØG, GRANULERET	650 G
101180	INGEFÆR, STØDT, KINA	380 G
101181	KANEL, STØDT, INDONESIAEN	470 G
101282	KARRY MADRAS	435 G
101315	KARDEMOMME, STØDT	370 G
101197	KOMMEN, HEL	420 G
101184	KORIANDEK, HEL	270 G
101359	LAURBÆRBLADE	45 G
101361	NELLIKER, HELE	340 G
101291	PERSILLADE	720 G
4116	RØGET PAPRIKA	230 G
101203	SENNEPSFRØ, BRUNE	610 G
101204	SENNEPSFRØ, GULE	640 G

URTER

101131	BASILIKUM	145 G
101133	ESTRAGON	95 G
101135	KØRVEL	115 G
101835	OREGANO	65 G
101140	PERSILLE	95 G
101134	PURLØG	35 G
101141	ROSMARIN	275 G
101836	TIMIAN, HEL	185 G

PEBER

4141	HVID PEBER	255 G
101217	HVID PEBER, STØDT, MALAYSIA	500 G
101214	SORT PEBER, STØDT	350 G
4140	TELLICHERRY SORT PEBER	210 G

TEX MEX

101251	FAJITA SPICE MIX	532 G
4919	GUACAMOLE, FROST	1000 G
3212	NACHO CHIPS	475 G
4433	RIO GRANDE SALSA MEDIUM	3850 G
101254	TACO SPICE MIX	532 G
4780	TORTILLA 6" (12 PS Á 12 STK.)	330 G
4991	TORTILLA 8" 480 G (8 PS Á 12 STK.)	480 G

BAGNING

101228	BAGEPULVER	700 G
101229	NATRON	1100 G

STREET FOOD & BBQ

200643	AMERICAN BBQ SAUCE HICKORY	1140 G
200518	BBQ GLAZE KOREAN STYLE	1000 G
100270	KIMCHI SPICE MIX	315 G
100269	PICKLING SPICE MIX	400 G
101998	SAUCE & RUB CHIMICHURRI	350 G
101999	SAUCE & RUB RED CHILI & GINGER	490 G

ASIA

4660	KOKOSMÆLK	2900 ML
200107	SRIRACHA SAUCE	980 G
4539	SWEET CHILI SAUCE	1100 G
4540	TERIYAKI SAUCE	1090 G

INDIA

101265	GARAM MASALA	553 G
4694	NAAN BREAD	3600 G
101267	RAITA SPICE MIX	700 G
101269	TANDOORI SPICE MIX	560 G
101270	TIKKA MASALA SPICE MIX	560 G

ITALY

4673	PEPERONE PIQUILLO	2.5 KG
4651	SUNDRIED TOMATOES	2.3 KG
4670	TAPENADE, OLIVEN	650 G

PULLED OATS®

200557	VEGGIE BURGER	1,6 KG
200554	VEGGIE, NATUREL	1,5 KG
200555	VEGGIEBOLLER, MEZE	1,5 KG
200556	VEGGIEBOLLER, KLASSISK	1,5 KG

ANDRE

4871	KAPERS, CAPOTES	1600/1000G
------	-----------------	------------

THE NEXT STEP MAKING GREENS POWERFUL

DENNE UDGAVE INDEHOLDER OPSKRIFTER, IDÉER, TIPS OG TRICKS,
GRUNDLÆGGENDE INFO OG GENVEJE, DER GØR DET MULIGT FOR DIG AT
BEHERSKE KUNSTEN VED GRØNNERE MADLAVNING OG TILSMAGNING. HVIS DU
GODT KUNNE TÆNKE DIG AT TAGE DIT STORE KØKKEN ENDNU LÆNGERE IND I
FREMTIDEN, SKAL DU ENDELIG KONTAKTE OS. I MELLEMTIDEN
KAN DU NYDE GODT AT VORES BEDSTE ANBEFALINGER TIL
GRØNT, NÅR DET ER BEDST.

TÆNK
IGEN

DROP DIN
INDRE KYLLING

SKIFT
KØDET UD

VISIT SANTAMARIAFOODSERVICE.COM
FOR MORE INSPIRATION & RECIPES

VIL DU VIDE MER?

KENNETH SØGAARD GRØNNE
COUNTRY MANAGER
kenneth.gronne@paulig.com
MOBIL 27 100 444

GITTE HOLM
SALGSBACKUP
gitte.holm@paulig.com
MOBIL 27 100 441

PETER SCHYTTE
F.O.O.D.I.E /
KEY ACCOUNT MANAGER
peter.schytte@paulig.com
MOBIL 27 100 440

METTE DOLLERIS
F.O.O.D.I.E /
ACCOUNT MANAGER JYLLAND & FYN
mette.dolleris@paulig.com
MOBIL 27 100 443

ANDREAS DUNCAN GRAM
F.O.O.D.I.E /
ACCOUNT MANAGER SJÆLLAND
andreas.duncan@paulig.com
MOBIL 27 100 442

PAULIG



GOLD&GREEN®
OF HELSINKI

santamariaworld.com/dk

FØLG OS PÅ FACEBOOK:

/SantaMariaFoodserviceDanmark