



# SOUP UP



LÆKRE SUPPER MED EKSTRA SMAG  
TIL ALLE ÅRSTIDER



# UGENS SUPPE

Suppe er en klassiker, og vi har satset på at give smagen et twist. Nye, velkendte og populære!

SOUP UP fungerer som inspiration til dig, der planlægger og tilbereder mad i storkøkkener og på frokostrestauranter. Udgangspunktet er vores passion for fristende smagsvarianter. Derudover har vi været omhyggelige med at udvikle opskrifterne, så de opfylder sundhedsmyndighedernes retningslinjer for sunde frokostretter. Vores supper har altid fokus på madglæde!

En perfekt måde at skabe variation på er at lade supperne følge årstiderne, og med enkle råvarer kan du lave mad med et højt næringsindhold til en lav pris.

SOUP UP gør det nemt at udforske en helt ny verden af smag!

ÅRSTIDENS SUPPER  
SÆTTER KRYDDERI PÅ FROKOSTEN!  
ENKLE RÅVARER +  
SPÆNDENDE SMAG

= GARANTI FOR SUCCES

## 5 FANTASTISKE TING VED SUPPE

- 1 Varier ugens suppe med fristende smagskombinationer.
- 2 Årstidens råvarer med højt næringsindhold og god økonomi.
- 3 Inspiration til økologiske og nærproducerede råvarer.
- 4 Fyldige supper, som opfylder sundhedsmyndighedernes anbefalede 30 % af energi- og næringsindtaget for frokost.
- 5 Miljøbevidsthed og mindsket madspild takket være lækre supper, som bliver spist op!





“Frokosten kan være et af dagens højdepunkter i skolen. Maden skal både være sund og få eleverne til at opleve madglæde. En satsning på god skolemad er en satsning på hele skolens virksomhed.”

Fra “Bra mat i skolan” - en sammenfatning af råd fra de svenske sundhedsmyndigheder

Den 1. juli 2011 trådte en nye skolelov i kraft i Sverige, og heri stilles der krav om, at skolemåltiderne ikke bare skal være gratis, men også næringsrige. Det betyder, at skolens frokost skal give eleverne cirka 30 % af deres anbefalede daglige energi- og næringsindtag. Køkkenet kan vise, at den serverede mad er næringsrig ved at angive, at man følger opskrifter, hvor næringsindholdet er beregnet.



A top-down view of various fresh vegetables arranged on a light-colored, weathered wooden surface. The vegetables include several stalks of asparagus, some of which are charred with black grill marks. There are several bright red radishes with green leaves, a bunch of green beans, and several onions, including a large red onion and a white onion. A small bunch of green dill is also visible. The overall composition is vibrant and fresh.

# FORÄR & SOMMER



#### NÆRINGSINDHOLD

#### PR. PORTION

Energi 1908 kJ/454 kcal

Protein 15,7 g

Kulhydrater 5,4 g

Fedt 42,1 g

## VEGETAR SUPPE

*Du kan erstatte de grønne bønner med linser. Husk, at vores Vegetarian Taco Mix er krydret med Taco Spice Mix.*

#### INGREDIENSER TIL 10 PORT.

1 l **Santa Maria Coconut Cream**

390 g **Santa Maria Vegetarian Taco Mix**  
(kan erstattes med andet)

100 g Ærter

50 g Peberfrugt, strimlet

100 g Blomkål

50 g Grønkål, strimlet

1 l Madlavningsfløde

1 l Grøntsagsbouillon eller grøntsagsfond + vand

1 kg Grønne sojabønner, kogte

#### SÅDAN GØR DU

Læg alt undtagen bønnerne i en gryde, og lad det koge ved svag varme i nogle minutter. Læg bønnerne i, og bring suppen i kog.

#### TOPPING: SOJABØNNER MED SOUR CREAM & ONION

500 g Sojabønner

20 g **Santa Maria Sour Cream & Onion**

1/2 dl Rapsolie

#### SÅDAN GØR DU

Bland samtlige ingredienser i en blender.

## GRØN KARRYSUPPE

*Anvend gerne rå, strimlet lårfilet. Den kan sagtens lægges i suppen uden først at blive stegt. Hvis du bruger rå kylling, skal du lade den koge med i et par minutter. Smag til med **Santa Maria Chili Explosion** eller **Santa Maria Chilipeppar Red Hot Flakes** inden servering.*

#### INGREDIENSER TIL 10 PORT.

1 l Fløde

600 g Kylling, strimlet

20 g **Santa Maria Green Curry Paste**

2 l Hønsbouillon eller hønsfond + vand

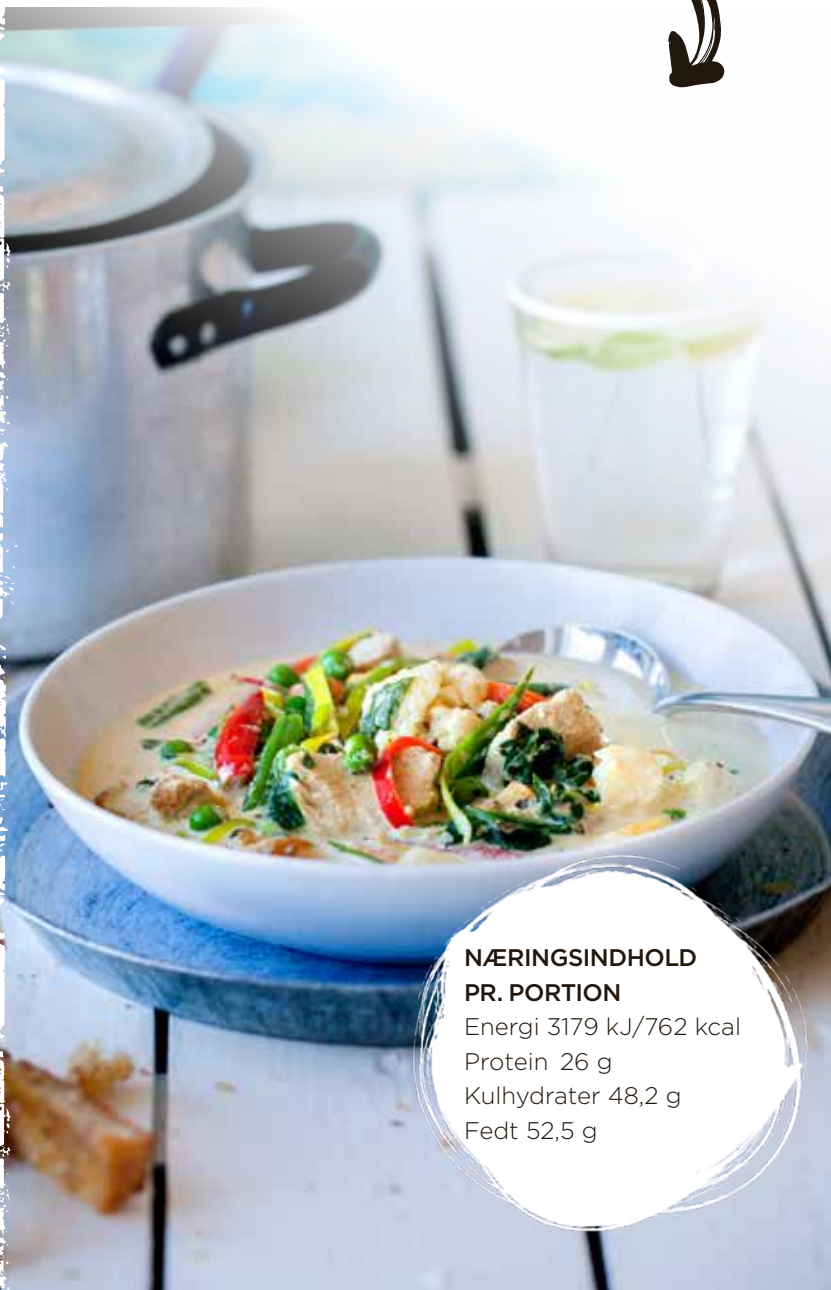
300 g Wokgrøntsager

100 g Porre, strimlet

0,5 l Vand

#### SÅDAN GØR DU

Lad samtlige ingredienser undtagen kyllingen og grøntsager koge op i en gryde. Jævn eventuelt med maizena. Læg kyllingen og grøntsagerne i, og lad det koge op.



#### NÆRINGSINDHOLD

#### PR. PORTION

Energi 3179 kJ/762 kcal

Protein 26 g

Kulhydrater 48,2 g

Fedt 52,5 g



**NÆRINGSINDHOLD  
PR. PORTION**

Energi 1903 kJ/455 kcal  
Protein 16,7 g  
Kulhydrater 18,3 g  
Fedt 35 g

# FISKE SUPPE MED CITRON & URTER

Anvend de fisk, som du selv foretrækker.  
Bønnerne kan erstattes af ærter eller  
linser.

**INGREDIENSER TIL 10 PORT.**

600 g Fisk efter egen smag  
30 g **Santa Maria Fish Lemon & Herb Spice Mix**  
1,5 l Fiskebouillon eller fiskefond + vand  
0,5 l Fløde  
5 g Dildfrø  
2 g **Santa Maria Dild**  
5 g **Santa Maria Estragon**  
100 g Gulerødder, strimlede  
100 g Peberfrugt i tern  
100 g Porre i tern  
200 g Kål, strimlet

**SÅDAN GØR DU**

Bland alle ingredienser undtagen fisken i en gryde, og bring dem i kog. Læg derefter fisken i, og lad det koge op.

**REJE- OG CITRONTOPPING**

400 g Cremefraiche  
20 g **Santa Maria Lemon & Dill Spice Mix**  
100 g Rejer

**SÅDAN GØR DU**

Hak eller blend rejerne, og bland derefter med de øvrige ingredienser.

## KYLLING OG HVIDLØG

Tag den kylling, som blev til overs fra gårdsdagens frokost. Det er lige meget, om det er kylling til salat, eller om den er forstegt. Hvis du vil servere en topping til, passer gulerodscremen med ristede gulerødder og hvidløg perfekt.

**INGREDIENSER TIL 10 PORT.**

1 kg Kylling  
30 g Olie  
5 g **Santa Maria Rosmarin, Øko**  
5 g **Santa Maria Timian, Øko**  
10 g **Santa Maria Paprika, Øko**  
2 l Hønsbouillon eller hønsfond + vand  
5 g **Santa Maria Lime Pepper**  
100 g Rødløg, hakket  
150 g Grønne ærter  
100 g Majs-korn  
Salt og peber

**SÅDAN GØR DU**

Svits kyllingen let i olie i gryden sammen med krydderierne, hæld vand og fond over, og lad det koge, til kyllingen er færdig. Tilsæt grøntsagerne, og smag til med salt og peber.

**GULERODSCREME MED RISTEDE GULERØDDER OG HVIDLØG**

500 g Gulerødder, skrællede og i skiver  
10 g **Santa Maria Crushed Garlic**  
10 g Koriander, friskhakket (kan erstattes med tørret koriander)  
400 g Kvark eller cremefraiche  
10 g Brun farin  
Salt og peber

**SÅDAN GØR DU**

Rist gulerødder og hvidløg på en bageplade i ovnen, til de er blevet bløde. Tag dem ud, og lad dem køle af i blæst-køleren. Blend samtlige ingredienser fint.

**NÆRINGSINDHOLD  
PR. PORTION**

Energi 1473 kJ/348 kcal  
Protein 24,2 g  
Kulhydrater 11,5 g  
Fedt 23,4 g



# APPELSIN- SUPPE MED RØGET SKINKE & NUDLER



*Den røgede skinke kan erstattes af bacon eller kylling. Tænk på, at koncentreret appelsinjuice har forskellig sødme alt efter fabrikat. Man er eventuelt nødt til at smage til med lidt sukker, brun farin eller råsukker til sidst. Opskriften indeholder kyllingefond, hvilket er vigtigt at huske, hvis du anvender bouillonpulver. Det gør ikke noget, hvis nudler smuldres i lidt mindre stykker.*

## NÆRINGSINDHOLD PR. PORTION

Energi 1802 kJ/432 kcal  
Protein 16,1 g  
Kulhydrater 20,5 g  
Fedt 32,4 g

## INGREDIENSER TIL 10 PORT.

500 g Røget skinke i tern  
20 g Olie  
150 g *Santa Maria Asian Egg Noodles*  
100 g Rødløg  
150 g Gulerødder  
3 g *Santa Maria Crushed Garlic*  
1,5 l Hønsbouillon eller hønsfond + vand  
0,5 dl Appelsinjuice, koncentreret  
0,5 l *Santa Maria Coconut Cream*  
10 g *Santa Maria Orange & Pepper*

## SÅDAN GØR DU

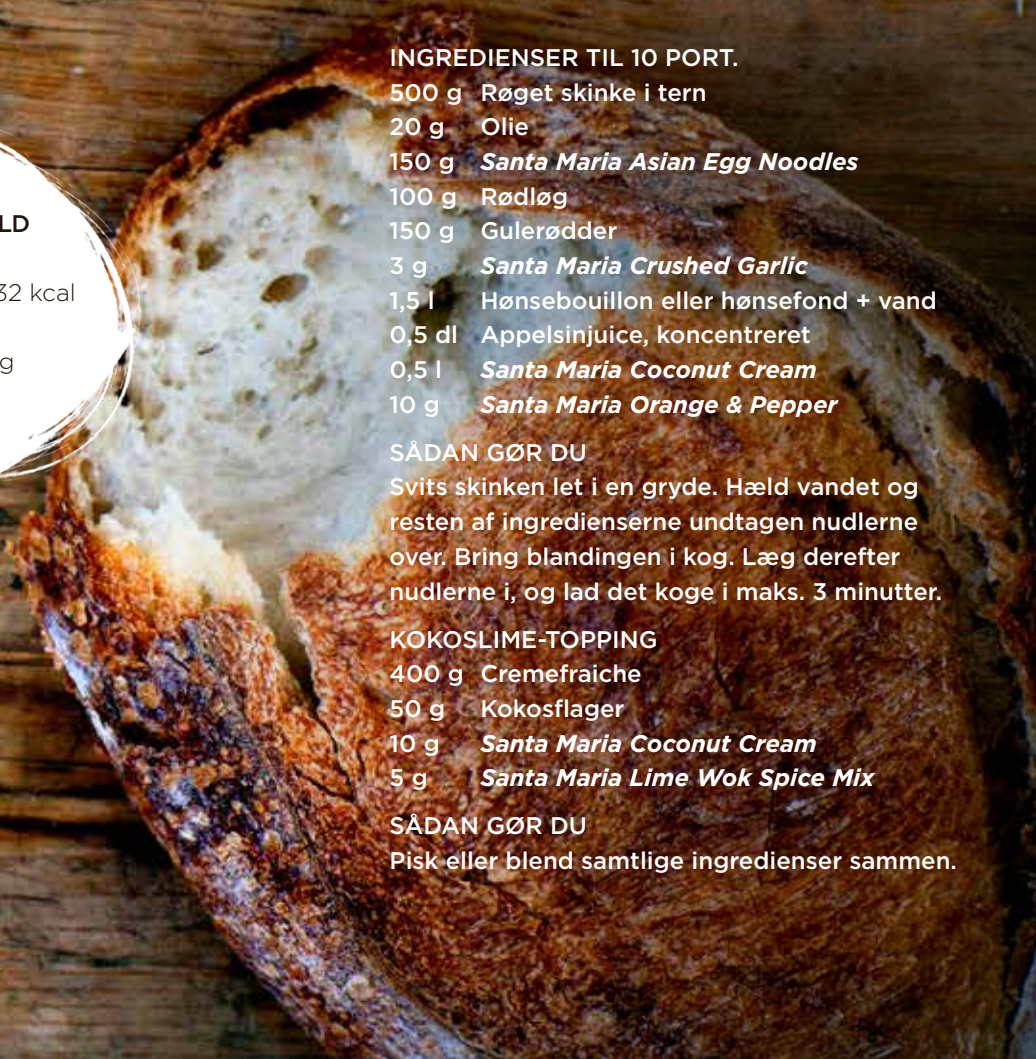
Svits skinken let i en gryde. Hæld vandet og resten af ingredienserne undtagen nudlerne over. Bring blandingen i kog. Læg derefter nudlerne i, og lad det koge i maks. 3 minutter.

## KOKOSLIME-TOPPING

400 g Cremefraiche  
50 g Kokosflager  
10 g *Santa Maria Coconut Cream*  
5 g *Santa Maria Lime Wok Spice Mix*

## SÅDAN GØR DU

Pisk eller blend samtlige ingredienser sammen.





MAGIEN SIDDER I

# BOVILLONEN



## INGREDIENSER

1,5 kg Kalveben i stykker  
2 Gule løg  
2 st **Santa Maria nelliker, hel**  
2 Gulerødder  
1 Porre  
½ Knoldselleri  
2 l Vand  
10 Persillestængler  
1 Timiankvist, frisk, eller  
2 ml **Santa Maria Timian**  
1 st **Santa Maria Laurbærblad**  
5 st **Santa Maria Hvid peber, hel**  
Et stykke gaze

## SÅDAN GØR DU

Skyl kalvebenene i koldt vand. Pil løgene, og stik en kryddernellike ind i hvert løg. Skræl, skyl og snit gulerødderne. Skyl porren, og skær den i skiver. Bind persillestængler, timian, laurbærblade og hvide peberkorn ind i gazen. Lad kalvebenene koge op i koldt vand, så skummet flyder ovenpå. Skyl benene, og vask gryden af. Læg benene tilbage i gryden, hæld to liter koldt vand over, og bring det i kog. Husk at skumme grundigt. Læg grøntsagerne, saltet og krydderierne i. Lad det koge ved svag varme under låg i 3-4 timer. Skum ved behov. Slut af med at skruer op for varmen og lade bouillon spilke i 10 minutter uden låg for at reducere (koncentrere) den. Smag evt. til med en smule salt, men smag hellere den færdige suppe eller sauce til. Si din kalvefond gennem en fintmasket trådsi. Køl den hurtigt ned, og fjern forsigtigt det stivnede fedtlag. Bouillon er nu klar til brug eller til afkøling og nedfrysning.

## KALVEBOUILLON





**FISKEBOUILLON**

**INGREDIENSER**

- 1 Gult løg
- 1 Gulerod
- 4 cm Knoldselleri
- 1 Fed hvidløg
- 2 spsk. Olie
- 3 st **Santa Maria Laurbærblad**
- 2 Timiankviste, friske
- 2 tsk. Salt
- 1 kg Fiskeskrog
- 1,4 l Vand

**SÅDAN GØR DU**

Skyl fiskeskrogene grundigt i koldt vand. Hvis hovedet er med, skal gællerne fjernes – ellers bliver fonden besk. Hak løget groft, hak hvidløg fint, og skær gulerod og knoldselleri i store stykker. Varm olien i en høj gryde. Svits løg, gulerod og knoldselleri i et minuts tid, og tilsæt derefter fiskebenene, som svitses med i 1-2 minutter på middelhøj varme. Hæld vand over, så benene dækkes. Tilsæt laurbærblade, timian og salt. Lad fonden koge på middelvarme i ca. 10 minutter uden låg. Skum af imens. Lad fonden trække i en halv time under låg, og si derefter væsken.



**KYLLINGEBOUILLON**

**INGREDIENSER**

- 1 Kyllingskrog, helt
- 1 Gult løg
- 1 Porre
- 2 Stilke bladselleri
- 2 Persillestængler
- 1 Pastinak
- 1 Gulerod
- 1 Kvist koriander, frisk
- 4 l Vand
- 2 tsk. Salt
- 1 tsk **Santa Maria stødt, sort peber**

**SÅDAN GØR DU**

Skyl kyllingebenene i koldt vand. Læg dem i en stor gryde, og dæk dem med koldt vand. Bring vandet i kog, og fjern det skum, der samles på overfladen. Hak alle grøntsagerne groft, og læg dem i gryden. Tilsæt persillestængler, bladselleri, salt og peber. Bring i kog, og lad det simre i 2-3 timer. Skum igen ved behov. Hæld bouillonen gennem en fintmasket metalsi, så alle grøntsager og knoglerester bliver siet fra. Hæld bouillonen tilbage i gryden, og lad den simre lidt endnu. Hvis du vil have en mere koncentreret fond, lader du bouillonen reducere, til den får en sirupsagtig konsistens. Opbevar den i køleskabet i nogle dage, eller frys den ned til senere brug.



**GRØNSAGSBOUILLON**

**INGREDIENSER**

- 3 Gulerødder
- 2 Pastinakker
- 1 Blomkålshoved
- 1 Broccoli, frisk (ca. 250 g)
- 1 Gult løg (kan udelades)
- Ca. 1,5 l vand
- 2 tsk. Salt
- 2 ml **Santa Maria Hvid peber, stødt**
- 5 st **Santa Maria Allehånde**
- 2 st **Santa Maria Laurbærblad** (kan udelades)

**SÅDAN GØR DU**

Grøntsager og rodfrugter skrælles, skylles og skæres i tern. Læg dem i en gryde, og dæk dem med vand. Tilsæt salt og krydderier. Kog i ca. 30 minutter, eller til grøntsagerne er kogt til mos. Hæld gennem en si, og lad det køle af. Frys evt. ned i mindre portioner. Brug bouillonen til fx gazpacho, spansk grøntsagssuppe eller svampesuppe.



# EFTERÄR





# ENCHILADA

## SUPPE MED PØLSE OG CHILITOPPING



### NÆRINGSINDHOLD

#### PR. PORTION

Energi 1421 kJ/339 kcal

Protein 7,5 g

Kulhydrater 13,4 g

Fedt 28,8 g

*Denne suppe kan også laves med kyllingepølse eller som et vegetarisk alternativ. Server med **Santa Maria Chilipeppar Red Hot Flakes** på toppen, eller vrid lidt **Santa Maria Chili Explosion** over suppen. Tip: Giv den et ekstra twist ved at garnere med lidt **Santa Maria Cacao & Chili**.*

### INGREDIENSER TIL 10 PORT.

- 500 g Kødpølse, Pølse efter smag
  - 300 g Kartoffler i tern
  - 200 g Porre i skiver
  - 20 g Tomatpuré
  - 5 g **Santa Maria Enchilada Spice Mix**
  - 2,5 l Kalvebouillon eller kalvefond + vand
  - 300 g Hakkede tomater
  - 100 g **Santa Maria Salsa Base**
  - 3-4 st **Santa Maria Laurbærblade**
  - 100 g Majs eller linser efter smag
- Evt. Santa Maria Cacao & Chili som topping.  
Salt og peber til at smage til med.

Der kan være behov for lidt ekstra vand til kogning!

### SÅDAN GØR DU

Kog alt med undtagelse af pølsen. Når kartoflerne er bløde, tilsættes pølsen, og alt bringes i kog. Hvis du har stegt pølse til overs fra dagen før, kan du sagtens bruge den.

### CHILITOPPING

- 500 g Cremefraiche
  - 30 g **Santa Maria Green Jalapeño sliced, hakket**
- Brug Santa Maria Chilipeber Red Hot Flakes eller Santa Maria Explosion som garniture.

### SÅDAN GØR DU

Bland alle ingredienser.



**NÆRINGSINDHOLD  
PR. PORTION**

Energi 1135 kJ/271 kcal  
Protein 15,2 g  
Kulhydrater 37,5 g  
Fedt 6,3 g

# RØD LINSESUPPE DAL SHORBA

Her kommer yderligere en indisk inspireret suppe i en lidt forenklet udgave. Hvis der ønskes en fyldigere suppe, kan der tilsættes hvid fisk eller rejer.

**INGREDIENSER TIL 10 PORT.**

- 100 g løg, hakket
- 30 g Olie
- 400 g Kartoffler
- 300 g Gulerødder
- 10 g **Santa Maria Crushed Garlic**
- 500 g Røde linser
- 2 l Grøntsagsbouillon eller 50 g grøntsagsfond + vand
- 10 g **Santa Maria Red Curry Paste**
- 10 g Korianderblade, friske, groft hakkede
- Salt og peber

Der kan være behov for lidt ekstra vand til kogning!

**SÅDAN GØR DU**

Løg, tomat og gulerødder hakkes og lægges i en gryde. Svits dem i olie med hvidløg og curry paste. Skyl linserne grundigt, og tilsæt dem sammen med grøntsagsbouillon. Lad det hele koge i 20-25 minutter, inden du purerer suppen med en stavblender, eller pisk den hurtigt, så den bevarer lidt af strukturen.

**RAITATOPPING**

- 1 Agurk
- 3 dl Madlavningsyoghurt eller græsk/tyrkisk yoghurt
- 1-2 tsk **Santa Maria Garam Masala Spice Mix**
- Salt
- Mynte, frisk

**SÅDAN GØR DU**

Del agurken, og tag kernerne ud. Riv den fint, og salt let. Lad det dryppe af i et dørslag i nogle minutter. Klem noget af væsken ud, og gem den, så du kan tilsætte den til suppen senere. Bland resten af ingredienserne.

# MEXIKANSK KØDSUPPE

En nem og lækker suppe med et strejf af BBQ. Det hakkede oksekød kan erstattes med andet. Brug i stedet **Santa Maria Vegetarian Taco Mix**. Server gerne med nacho chips til.

**INGREDIENSER TIL 10 PORT.**

- 500 g Hakket oksekød (eller 390 g **Santa Maria Vegetarian Taco Mix**)
- 30 g Olie
- 150 g Majs
- 180 g Rød peberfrugt, strimlet
- 150 g Hakkede tomater
- 150 g **Santa Maria Salsa**
- 20 g **Santa Maria Fajita BBQ Spice Mix**
- 1,5 l Kalvebouillon eller kalvefond + vand
- 1 l Vand
- Salt og peber
- Evt. maizena til jævning

Der kan være behov for lidt ekstra vand til kogning!

**SÅDAN GØR DU**

Svits det hakkede oksekød i gryden, tilsæt de øvrige ingredienser, og bring det i kog. Jævn eventuelt med maizena.

**TACOTOPPING**

- 500 g Cremefraiche
- 20 g **Santa Maria Taco Spice Mix**

**SÅDAN GØR DU**

Bland alle ingredienser.

**NÆRINGSINDHOLD  
PR. PORTION.**

Energi 1269 kJ/305 kcal  
Protein 12,3 g  
Kulhydrater 9,7 g  
Fedt 24,3 g



# SØD KARTOFFELSUPPE MED MAJS & KEBAB

## NÆRINGSINDHOLD PR. PORTION.

Energi 2373 kJ/567 kcal  
Protein 10,9 g  
Kulhydrater 16,8 g  
Fedt 51,5 g

*Et laktosefrit alternativ, men man kan naturligvis vælge ikke-laktosefri produkter. Hvis du ikke vil bruge kebab, kan du prøve med kylling eller klassikeren bacon. Brug en melet kartoffelsort til suppen.*

### INGREDIENSER TIL 10 PORT.

500 g Kebabkød  
400 g Kartoffler, melet sort  
5 g *Santa Maria Curry Lemon*  
50 g *Santa Maria Chili & Mango Seasoning Mix*  
200 g Majs  
100 g Gule løg  
50 g Olive  
1,5 l Kyllingebouillon eller kyllingefond  
+ vand  
0,5 l Laktosefri fløde  
Smag til med salt og peber.

Der kan være behov for lidt ekstra vand til kogning!

### SÅDAN GØR DU

Skræl grøntsagerne, og skær dem i mindre stykker. Svits dem i fedtstoffet, uden at de tager farve. Hæld bouillon, fløde og Curry Lemon over. Lad suppen simre under låg, indtil kartoflerne føles bløde, ca. 30 min. Svits kebabkødet på stegepladen eller i ovnen sammen med Chili & Mango. Blend suppen, til den er lind, og smag til med salt og peber, Spæd evt. op med lidt mælk. Si suppen for at få en mere lind konsistens. Brug kebabkødet som topping, eller læg det hele i suppen.

### RØGET CHILIDRESSING

500 g Laktosefri cremefraiche  
20 g *Santa Maria Piri Piri Sauce*  
5 g *Santa Maria Smoked Paprika*  
2 g *Santa Maria Chilipeber Red Hot Flakes* eller *Santa Maria Explosion*, til at garnere med.

### SÅDAN GØR DU

Bland alle ingredienser.



A top-down view of various winter vegetables and spices arranged on a grey, textured surface. The items include several cinnamon sticks, small potatoes, red onions (one sliced to show the purple rings), a sliced purple cabbage, a whole rutabaga, several carrots, and large green leafy vegetables like kale and collard greens. The word "WINTER" is written in a white, hand-drawn, brush-stroke font across the center of the image.

WINTER



**NÆRINGSINDHOLD****PR. PORTION**

Energi 1213 kJ/288 kcal

Protein 7,7 g

Kulhydrater 22,4 g

Fedt 18,9 g

# MAJSSUPPE MED CHAMPIGNONER & PIRI PIRI

*Suppen kan med fordel serveres med lidt svitsede stærke pølser eller røget skinke.*

**INGREDIENSER**

- 350 g Majsuré
- 300 g Kartoffler, kogte
- 200 g Grønkål, strimlet
- 100 g Champignoner i skiver
- 100 g Rødløg, strimlet
- 150 g Gulerod i små tern
- 30 g Olivenolie
- 20 g **Santa Maria Piri Piri Sauce**
- 1 l Grøntsagsbouillon eller grøntsagsfond + vand
- 100 g Porre, strimlet
- 200 g Bønner efter eget valg
- 1 l Madlavningsfløde
- 2 g Salt
- 1 g **Santa Maria Grøn Peber**

**SÅDAN GØR DU**

Svits kartofler, løg, champignoner, gulerod, grønkål, bønner, porre og grøn peber i olie i en gryde, uden at det tager farve. Hæld bouillon over. Tilsæt majs inklusive væde, og lad det koge under låg i ca. 10 min. Hæld suppen i en blender, og blend det til en lind masse. Hæld suppen tilbage i gryden, og spæd op med fløden, til suppen har den ønskede konsistens. Lad suppen koge op. Smag til med piri piri, salt og peber.



**NÆRINGSINDHOLD****PR. PORTION**

Energi 1004 kJ/242 kcal  
 Protein 20,6 g  
 Kulhydrater 26 g  
 Fedt 5,8 g

# MEXICAN VEGETARSUPPE MED GRØNTSAGER OG RISTET MAJS

*Der kan anvendes quornfars, oksefars eller lammefars.*

**INGREDIENSER TIL 10 PORT.**

390 g **Santa Maria Vegetarian Taco Mix**  
 200 g Gule løg, hakket  
 400 g Peberfrugt, strimlet eller hakket  
 30 g Olie  
 2 l Hønsebouillon eller hønsefond + vand  
 200 g Søde kartofler, skrællede og finthakkede (kan er stattes af andre kartofler)  
 5 g Salt  
 400 g Hvide bønner  
 5 g **Santa Maria Persillade**  
 Evt. ekstra vand

**SÅDAN GØR DU**

Svits løgene i olien, til de er bløde, tilsæt farsen, og svits yderligere. Tilsæt peberfrugt, hæld bouillon over, bring suppen i kog under omrøring, og tilsæt kartoflerne. Kog suppen ved svag varme under låg i cirka 15 minutter. Skyl bønnerne, og lad dem rinde af i et dørslag. Tilsæt krydderiblandingen, og lad den koge med i nogle minutter under omrøring. Hæld bønnerne i suppen, bring den i kog, og smag til med salt og peber.

**RISTEDE MAJS OG GRØNNE LINSER**

200 g Majskorn  
 100 g Grønne linser, kogte  
 10 g Olie  
 5 g **Santa Maria Taco Spice Mix**

**SÅDAN GØR DU**

Rist majs og linser i olie på stegepande ved høj varme eller på en bageplade i ovnen. Tilsæt krydderierne, og bland godt sammen.

# LINSE- OG BLOMKÅLSSUPPE MED APPELSIN

*Svits bacon eller røget skinke, og læg det i suppen. Tænk på, at koncentreret appelsinjuice har forskellig sødme alt efter fabrikat.*

**INGREDIENSER TIL 10 PORT.**

500 g Porre, strimlet  
 300 g Grønne linser  
 20 g Smør  
 5 g **Santa Maria Orange & Pepper**  
 1 dl Appelsinjuice, koncentreret  
 1,5 l Grøntsagsbouillon  
 400 g Kartoffler i tern  
 1 kg Blomkål i små buketter  
 10 g **Santa Maria Crushed Garlic**  
 0,5 l Madlavningsfløde  
 5 g **Santa Maria Chilipeber Red Hot Chili Flakes**  
 Smag til med salt og peber.

**SÅDAN GØR DU**

Svits porren i smør, uden at den tager farve. Tilsæt bouillon og kartofler. Kog i cirka 20 minutter. Tilsæt blomkål. Kog i yderligere 5 minutter. Tilsæt fløde, og bring suppen i kog. Suppen kan blendes, hvis man vil have den jævn. Smag til med hvidløg, chili, salt og peber.

**FETA- OG RUCCOLACREME**

300 g Fetaost  
 200 g Græsk yoghurt  
 50 g Rucola, kan erstattes med spinat  
 5 g Brun farin  
 2 g **Santa Maria Triple Pepper**  
 Salt

**SÅDAN GØR DU**

Blend rucolaen, og tilsæt fetaost og græsk yoghurt. Tilsæt peber og brun farin, og smag til med salt.

**NÆRINGSINDHOLD  
 PR. PORTION**

Energi 1649 kJ/392 kcal  
 Protein 18,5 g  
 Kulhydrater 36,6 g  
 Fedt 19 g



# KYLLING TERIYAKI MED RODFRUGTER

## NÆRINGSINDHOLD PR. PORTION

Energi 1149 kJ/273 kcal  
Protein 12,5 g  
Kulhydrater 7,4 g  
Fedt 21,5 g

## LIME- OG RØDLØGSTOPPING

400 g cremefraiche  
10 g **Santa Maria Lime Pepper**  
100 g rødløg, finthakket  
**Santa Maria Rock Salt og  
Tellicherry Black Pepper**

## SÅDAN GØR DU

Rør alle ingredienser sammen, og læg en smule i hver portion.

Hvis du koger din egen hønsebouillon, kan du tilsætte friske korianderstængler og røget ingefær. Det giver boullonen en helt ny dimension og en fantastisk smagfuld suppe.

## INGREDIENSER TIL 10 PORT.

500 g Kylling, strimlet  
30 g Olie  
20 g **Santa Maria Teriyaki**  
2 l Hønsebouillon eller 50 g hønsefond + vand  
100 g Gult løg, groft hakket  
10 g **Santa Maria Crushed Garlic**  
100 g Porre, snittet  
100 g Pastinak, snittet  
100 g Gulerødder, snittet  
5 g **Santa Maria Hvid peber, kværn**  
4 st **Santa Maria Laurbærblade**  
2 g **Santa Maria Ingefær**  
5 g **Santa Maria Stjerneanis**  
4 g **Santa Maria Chilipeber Ancho Style**  
5 g **Santa Maria Kaffir Lime Leaves Flakes**  
5 g **Santa Maria Umami**

Der kan være behov for lidt ekstra vand til kogning!

## SÅDAN GØR DU

Svits kyllingen i en stor gryde. Tilsæt krydderierne samt salt og peber. Hæld teriyakisaucen i, og lad kyllingen stege et par minutter mere. Hæld boullonen på. Bring i kog, skru ned for varmen, og lad kyllingen simre i 15-20 minutter, til den er mør. Fjern evt. skum med en ske for at få en klarere bouillon. Læg de snittede grøntsager i, og bring i kog. Lad ikke grøntsagerne koge for længe. De skal være sprøde og have lidt bid i midten.

# BØNNE- OG BROCCOLISUPPE

## INGREDIENSER TIL 10 PORT.

300 g Grønne bønner  
300 g Broccoli  
0,5 l Fløde  
1,5 l Grøntsagsbouillon eller grøntsagsfond + vand  
50 g **Santa Maria Sweet Chili Sauce**  
100 g Gult løg, hakket  
100 g Sukkerærter  
100 g Porre  
5 g **Santa Maria Roasted Garlic & Pepper**  
20 g Olie  
1 st **Santa Maria Laurbærblade**  
20 g Tomatpuré, koncentreret  
5 g **Santa Maria Mynte**  
5 g Salt  
2 g **Santa Maria Dild** (kan erstattes med frisk dild)  
Tilsæt evt. ekstra vand under kogningen.

## NÆRINGSINDHOLD PR. PORTION

Energi 1053 kJ/253 kcal  
Protein 4,2 g  
Kulhydrater 9 g  
Fedt 22,6 g

## SÅDAN GØR DU

Sæt bønnerne i koldt vand i 6-8 timer. Hæld vandet fra. Kog bønnerne møre i boullonen i omkring 30 minutter med låget på. Steg løg gyldne i olivenolie i en gryde. Tilføj bønner, broccoli, sukkerærter, fløde og chili sauce med bouillon, tomater og laurbærblad. Krydr med tomatpure og dild. Kog det op. Fjern skummet fra overfladen og lad det koge i cirka 30 minutter, indtil bønnerne er helt bløde. Hæld suppen i skåle og drys med dild. Smag til med krydderier, ristede hvidløg og peber.



# RODFRUGTS- OG OSTESUPPE MED RISTEDE SOLSIKKEKERNER

## NÆRINGSINDHOLD PR. PORTION

Energi 1179 kJ/281 kcal

Protein 8 g

Kulhydrater 16,8 g

Fedt 20,4 g

*En kraftig suppe med lidt mere fylde og masser af smag. Vælg ost efter smag og budget. Hvis du koger egen bouillon til denne opskrift, kan du lægge nogle ristede hvidløgsped i bouillon, når du koger den.*

### INGREDIENSER TIL 10 PORT.

- 20 g Olie
  - 100 g Gult løg, hakket
  - 250 g Gulerødder i skiver
  - 20 g Salt
  - 300 g Kartoffler
  - 1,5 l Hønsbouillon eller hønsfond + vand
  - 0,5 l Madlavningsfløde (kan erstattes med en lettere fløde)
  - 100 g Ostsauce (kan erstattes med fx en lagret ost eller skimmelost)
  - 5 g Santa Maria Triple Pepper
  - 5 g Santa Maria Timian
  - 5 g Santa Maria Persillade
- Maizena rørt op i vand

Der kan være behov for lidt ekstra vand til kogning!

### SÅDAN GØR DU

Svits løg, kartofler, gulerod og krydderier. Hæld bouillon over, og lad suppen simre under låg, til rodfrugterne er bløde. Tilsæt fløden, og lad suppen koge op. Jævn suppen med en smule maizena. Rør osten i, og lad den koge op.

### TOPPING: SALT & SOUR CREAM-RISTEDE SOLSIKKEKERNER

- 200 g Solsikkekerner
- 50 g Groft salt
- 50 g Santa Maria Sour Cream & Onion

### SÅDAN GØR DU

Rist solsikkekerne i ovnen med salt, og tilsæt krydderierne, så snart de kommer ud af ovnen.



# SORTIMENT

## STRØDÅSER 1 LITER

6248	Allehånde, hel, Jamaica	380 g
6211	Chili Peber Ancho Style	550 g
6411	Chili Peber Red Hot Flakes	410 g
6426	Chili & Mango Seasoning Mix	850 g
6221	Dild	150 g
6222	Estragon, Frankrig	105 g
6234	Grøn Peber, Indien	160 g
6296	Hvid Peber, hele, Muntok	640 g
6297	Hvid Peber, stødt, Malaysia	510 g
6405	Ingefær, stødt, Kina	420 g
6420	Karry, Lemon	500 g
6254	Laurbærblade, Tyrkiet	45 g
6261	Mynte	130 g
6299	Persillade	760 g
6283	Stjerneanis, Vietnam	200 g
6287	Sort Peber, Indien	1470 g
6288	Timian, hele, Provence	200 g

## TOPPING

4106	Lemon & Dill Spice Mix	300 g
4104	Sour Cream & Onion	300 g

## WORLD SPICES & KVÆRNE

4111	Orange & Pepper	325 g
4116	Smoked Paprika	230 g
4113	Triple Pepper	235 g
4122	Umami	260 g
4143	Chili Explosion	275 g
4144	Lime Pepper	310 g
4142	Rock Salt	455 g
4145	Roasted Garlic & Pepper	265 g
4140	Tellicherry Black Pepper	210 g
4141	White Pepper	255 g

## WORLD TO GO, SQUEEZE BOTTLE

4539	Sweet Chili Sauce	1100 g
4547	Salsa	970 g
4538	Piri Piri Sauce	950 g
4540	Teriyaki	1090 g

## TEX MEX

6435	Enchilada Spice Mix	700 g
6436	Fajita BBQ Spice Mix	680 g
4434	Taco Spice Mix	1100 g
4401	Vegetarian Taco Mix	390 g
4458	Garbanzo Beans	2550 g
4445	Green jalapeño sliced	3065 g
4428	Green jalapeño sliced	900 g
4825	Salsa Base	2040 g

## THAI / INDIA / ITALY

4689	Asian Egg Noodles	6 kg
4693	Coconut Cream	1 l
4655	Green Curry Paste	470 g
4656	Red Curry Paste	470 g
6309	Lime Wok Spice Mix	780 g
3414	Kaffir Lime Leaves Flakes	6 g
6199	Garam Masala Spice Mix	700 g
4635	Crushed Garlic	500 g

## 2 LITERS PURE PAK

4271	Nellikere hele, Madagaskar	600 g
4866	Fish Lemon & Herb Spice Mix (real food real easy)	1200 g

## ØKOLOGISKE 1 LITERS KRYDDERIER

6468	Paprika, granuleret	500 g
6469	Rosmarin	260 g
6471	Sort Peber, hel (Fair Trade)	540 g
6470	Sort Peber, stødt (Fair Trade)	530 g
6473	Timian	210 g
6476	Hvid Peber, hel (Fair Trade)	600 g
6475	Hvid Peber, stødt (Fair Trade)	580 g







# SMAG ER VORES PASSION

Mad skal være en oplevelse, og her spiller smagen en central rolle! Derfor rejser vi verden rundt for at finde inspiration og spændende idéer. Vi tager de allerbedste krydderier og råvarer med hjem. Vi udvikler dem til spændende og anvendelige koncepter, som giver dig og dine kunder nye, kildrende smagsoplevelser.

Fælles for alle vores koncepter er, at de er tilpasset til netop din virksomhed: De er enkle at tilberede og servere og giver en god fortjeneste. SOUP UP er et glimrende eksempel – perfekt tilpasset til storkøkkener og frokostrestauranter.

## VI HJÆLPER DIG I GANG

Kontakt os for at få mere at vide om, hvordan vores koncepter kan give din virksomhed et løft.

### COUNTRY SALES MANAGER

Kenneth Søgaard Grønne, tlf: 27 100 444  
kenneth.gronne@santamaria.dk

### SALGSBACKUP

Gitte Holm, tlf: 27 100 441  
gitte.holm@santamaria.dk

### DISTRIKTSLEDER FYN- VEST- & SØNDERJYLLAND

Martin Nyby Simonsen, tlf: 27 100 443  
martin.simonSen@santamaria.dk

### ACCOUNT MANAGER

John Karlin, tlf: 27 100 440  
john.karlin@santamaria.dk

### DISTRIKTSLEDER ØST- MIDT- OG NORDJYLLAND

John Selstrup Dam, tlf: 27 100 445  
john.dam@santamaria.dk

