Findus
GreeN CuisiNe
powered by plants
Smak og inspirasjon
NYE GRØNNE RETTER FRA FINDUS

Findus Green Cuisine powered by plants

Smakfulle, grønne menyer

Sjekk ut vårt nye konsept, Green Cuisine. Konseptet skal gi deg mer inspirasjon til å tilberede smakfulle, næringsrike og plantebaserte menyer.

Vi møter økt etterspørsel etter plantebaserte produkter som er enkle å tilberede, som smaker godt og som ikke minst gir metthetsfølelse hos gjestene. Å velge plantebasert er nemlig i vinden som aldri før. Vi tenker mer og mer på bærekraft og miljø, og derfor ønsker flere og flere å velge et mer klimasmart kosthold. Dette ønsket møter vi med Green Cuisine. Konseptet byr på et rikt utvalg av inspirerende løsninger med nye og modige kombinasjoner.

Vår lidenskap for mat er basert på en ansvarlig, åpen og ærlig tilnærming. Vårt mål er å være din foretrukne samarbeidspartner på grønne løsninger, og det skal vi nå ved å levere produkter av høy kvalitet.

Se findusfoodservices.no
for flere inspirerende oppskrifter

Veggie burger

10 porsjoner

MED ERTEKREM & SPRØE, DIGGE GRØNNSAKSFRIES

INGREDIENSER:

10 stk	Veggieburger, rispanert
1 kg	Grønnsaksfries Nordic style
1 stk	crispi salat
1 stk	rødløk
2 stk	tomat
300 g	erter
1 ss	smør
½ dl	fløte

SLIK GJØR DU:

Stek rispanerte veggieburgere og grønnsaksfries etter anvisning på pakken. Lag ertekrem og anrett burgeren med salat, rødløk, tomat og grønnsaksfries.

Veggieburger, rispanert 120 gr, 1x4,8 kg EPD 4954 483 **Grønnsaksfries Nordic Style** 3x2 kg EPD 5458 005 **Erter Petit Pois** 3x2 kg EPD 4706 248

Ertekrem

Kok ertene hurtig opp og sil av vannet. Ha i smør og fløte og kjør lett med stavmikser eller hurtig hakker. Den skal være litt grov i konsistensen. Smak til med salt og pepper.

Quinoa Bowl

10 porsjoner

INGREDIENSER

1 kg	Quinoa Pilaff
500 g	Falafel kikertboller
1	agurk skåret på langs
5	tomater grovkuttet
500 g	mango halve/eller biter
1	rød chilli
1 ss	koriander grovhakket
1 ts	olje
1 ss	sitron saft
½	hakket rødløk
	koriander til pynt

SLIK GJØR DU:

Stek Quinoa Pilaff slik at den blir litt «tørr». Varm falafelboller etter anvisning. Lag mangosalsa med ingredienser over og anrett pent i en bowl.

Quinoapilaff m/linser og brokkoli 4x2,5 kg EPD 5463 773 **Falafel** kikertboller 1x4 kg EPD 933 119 - alternativ: **Vegetarboller** 16 g 1x6 kg EPD 4855 110 **Mango** halve u/stein 2x1,35 kg EPD 1177 229 **Mangoterninger** 5x1 kg EPD 4261 137

10 porsjoner

Falafel Banh Mi

INGREDIENSER:

800 g	Mini Falafel 7gr	1 ss	fiskesaus
10 stk	sub brød/baguette	2 ss	brunt sukker
500 g	hvitkål	2 ss	lime juice
4 stk	gulrot	2 ss	sesam olje
3	vårløk	2 ts	hakket hvitløk
2 ss	schiracha saus	1 ss	sesamfrø ristet
3 ss	riseddik	2-3 ss	grovhakket koriander

SLIK GJØR DU:

Strimle kål og gulrot fint. Bland alle de andre ingrediensene i en bolle – men ikke koriander og vårløk. Vend sausen inn i salatblandingen og tilsett vårløk og koriander. Del en baguette i to og fyll i salatblandingen og ha over Mini Falafel bollene.

Falafel Mini 7gr 1x5kg EPD 4706 552

Brokkolimedaljong 1x4 kg EPD 189 902

10 porsjoner

Italian style Brokkolimedaljong

INGREDIENSER:

20 stk	Brokkoli-medaljonger	2 ts	sukker
1	gul løk	1 ss	basilikum
2	fedd hvitløk	1 dl	oliven olje
150 g	sort oliven	1	agurk
2	store tomater	600 g	pastaskjell
400 g	hermetiske tomater		

SLIK GJØR DU:

Hakk opp løk, hvitløk og tomater. Fres først løk i olje, tilsett hvitløk og fres litt til før du tilsetter oliven, basilikum og hakket tomat. Surr dette litt godt til tomatene er kokt inn, tilsett så de hermetiske tomatene og la dette koke i ca 30 min. Smak til med salt og pepper.

Stek Brokkolimedaljong etter anvisning på pakken, kok pasta, og server med tomatsaus over pasta. Pynt med agurk som er skåret på langs og snurret - og litt oregano. Server gjerne grissini og revet parmesan til.

Ananas- og eplesalsa

100 g	eplebåter
100 g	ananas i biter
1 ts	koriander
½	rød chilli
1 ss	hakket rødløk
	litt olje

Smak til med salt og pepper

Bland alle ingredienser godt sammen og la stå i ca 1 time før servering.

Frisk Falafelbowl

10 porsjoner

INGREDIENSER:

500 g	Falafelboller
4 stk	mango halve
5 stk	avokado halve
500 g	brekkbønner
200 g	risnudler
20 stk	asparges
1 stk	agurk
2 stk	tomat
	salat

Sorte sesamfrø til dryss
Litt soyasaus eller vinaigrette

SLIK GJØR DU:
Tilbered falafelboller etter anvisning på pakken. Lag ananas- og eplesalsa. Kok risnulder, asparges og brekkbønner. Skjær mango, avokado og agurk i skiver. Anrett alt i en bolle med salat og dryss litt sorte sesamfrø over. Godt med litt soyasaus og vinaigrette ved siden av.

Falafel Mini 7g 1x5 kg EPD 4706 552 eller **Veggie Boulette** 1x3 kg EPD 2332 815 **Avokado** – halve 6x1 kg EPD 4890 950 **Mango** - halve u/stein 2x1,35 kg EPD 1177 229 **Mangoterninger** 5x1 kg EPD 4261 137 **Ananasbiter** 5x1 kg EPD 4465 597 **Eplebåter** 2x2,5 kg EPD 4467 015

Falafel burger

MED RØDBET HUMMUS

INGREDIENSER

10 stk	Falafel burger
1 kg	Sweet Potato Wedges
10 ss	ajvarsaus ferdig
2 stk	crispisalat
2 stk	rødløk skivet
2 stk	tomat skivet
1 dl	rømme

SLIK GJØR DU:
Stek burger og søtpotet etter anvisning på pakken. Anrett med rødløk i skiver, tomat, salat og Sweet Potato Wedges.

Rødbet hummus

100 g	rødbet i båter
200 g	kikerter ferdig kokte
1 ss	tahine
1 fedd	hvitløk
1 ss	olivenolje
	salt pepper

Kok rødbeter møre og kjøl dem ned. Kjør alt i foodprosessor og smak til med salt og pepper. Rør inn litt rømme slik at det ser ut som to farger på sausen.

Falafelburger 1x3,33kg EPD 2851 020 **Steakhouse Sweet Potato Wedges** 4x2kg EPD 5124 003 **Rødbet Robust** 2x2,4kg EPD 2768 570

10 porsjoner

Chili sin carne Tex Mex

INGREDIENSER:

1,25 kg	Chili sin carne
10 dl	ris
500 g	avokado i biter
1	tomat, fint hakket
1	fedd hvitløk
1 ss	oliven olje
1 ss	lime juice
1 ts	oregano tørket
½	rødløk fint hakket
	salt pepper

SLIK GJØR DU:
Varm chili sin carne etter anvisning, kok ris til. Lag guacamole med avokado, tomat, hvitløk, oliven, limejuice og rødløk. Tilsett litt oregano og smak til med salt og pepper. Server gjerne med litt nachos og en «dæsj» rømme!

Chili sin carne m/quorn 2x2 kg EPD 4217 345

10 porsjoner

smak av Hellas Hvetekornspilaff

INGREDIENSER:

1,5 kg	Hvetekornspilaff
800 g	Veggie boulette
500 g	tzatziki
2 stk	slangeagurk i strimler

SLIK GJØR DU:
Varm hvetekornspilaff og Veggie Boulette etter anvisning på pakken. Strimle slangeagurk og ha tzatziki i en skål og server.

Hvetekornspilaff 1x5,5 kg EPD 965 640
Veggie Boulette 1x3 kg EPD 2332 815
ALTERNATIV: **Falafel Mini** 7g 1x5 kg EPD 4706 552

FINDUS FOODSERVICES – FOR KOKKER

Vårt mål er å tilby smakfulle produkter basert på gode råvarer. Vi ønsker å bidra til at våre kunder gir sine gjester inspirerende matopplevelser på menyen.

For mer inspirasjon og fristende oppskrifter, følg oss på:

findusfoodservicesnorge findusfoodservices

Les mer om nyhetene på www.findusfoodservices.no

Sammensetningen av ingredienser i produktene kan bli endret. Les derfor alltid ingredienslisten på pakningens etikett. Ved spørsmål kontakt Findus Norge AS, Matforum Divisjon Foodservices. E-mail: findus.foodservices@no.findus.com www.findusfoodservices.no Tlf: 66 85 40 00

Findus