



TEX
VEX
BY FINDUS

DEILIGE
GRØNNE
RETTER
FULLE AV
KRYDDER, SALSA
OG KJÆRLIGHET



DEILIGE GRØNNE RETTER

FULLE AV
KRYDDER, SALSA
OG KJÆRLIGHET

DET ER GJESTENES SMAKSLØKER OG PREFERANSER SOM BESTEMMER, OG DET ER VIKTIG Å SØRGE FOR Å TILBY ALTERNATIVER SOM TILFREDSSTILLER HVER OG EN.

VÅRT RIKHOLDIGE SORTIMENT GJØR DET LETT Å LYK-
KES MED GODE VEGETARISKE ALTERNATIVER SOM
SKAPER EKE MATGLEDE RUNDT BORDET.

MED TEX VEX FINNER DU IDÉER OG VALGMULIGHETER,
ENTEN DIN MENY ER BASERT PÅ KLASSISKE RETTER
ELLER LØSNINGER MED MER MODERNE PREG.



HER FINNER DU
INSPIRASJON TIL BÅDE
EVIGE KLASSIKERE
OG RELEVANTE
NYKOMMERE -
ALLE VEGETARISKE



GREEN COOKING ACADEMY

LÆR Å LAGE VEGETARMAT

ET VEGETARKURS FOR DEG SOM ER PROFESJONELL
KOKK PÅ STORKJØKKEN & I RESTAURANT.

- FÅ GJESTEN TIL Å VELGE GRØNT
- TILBERED GRØNT SOM METTER
- SPAR TID, PENGER OG KLIMA
- MOTVIRKER IDETØRKE
- SMAK, TEKSTUR OG INSPIRASJON

MER INFORMASJON PÅ
FINDUSFOODSERVICES.NO

TASTY TACO TOPPINGS



GUACAMOLE

500 g Avokadobiter
1 tomat, fint hakket
2 fedd hvitløk
1 ss oliven olje
1 ss lime juice
2 ts oregano tørket
rødløk fint hakket
salt pepper

Slik gjør du : Bland avokado og tomat sammen i en bolle, og bruk en gaffel eller stavmikser til å lage en grov blanding. Ha i resten av ingrediensene og bland dette godt.

Avokadobiter EPD 4691 564

GUACAMOLE OGSA MED ERTER

300 gr Avokadobiter
200 gr Petit Pois Erter
1-2 ss Sitronsaft
1 Tomat
2 ts Oregano
1 Fedd hvitløk
Litt olje salt
og pepper

Slik gjør du : Kok ertene møre i et par minutter og ha dem i kaldt vann. Grovhakk tomater, kjør ertene litt med stavmikser og mos forsiktig sammen alle ingredienser til en god guacamole. Smak til med salt og pepper og litt oliven olje.

Avokadobiter EPD 4691 564
Petit Pois Erter EPD 4706 248

MANGO SALSAS

500 gr Mango halve/eller biter
1 Rød chilli
1 ss Koriander grovhakket
1 ts Olje
1 ss Sitron saft
Hakket rødløk
Koriander til pynt

Slik gjør du : Hakk mango opp i mindre biter og bland sammen med resten av ingrediensene og la salsaen trekke litt før servering. Pynt gjerne med frisk koriander.

Mangobiter EPD 5518 980
Mango halve uten sten EPD 1177 229



OPPSKRIFTER
ALLE 10:
PORSJONER

MAIS SALSA

400 gr Mais
100 gr Avokadobiter
50 gr Jalapeno
3 ss Limesaft
1 ss Honning
20 gr Brunt sukker
40 gr Rapsolje
Fersk koriander

Slik gjør du : Bland limesaft sammen med sukker og honning og rør dette sammen til sukkeret løser seg opp, tilsett olje og ha dette over resten av ingrediensene. Bland alt godt og la det stå litt før servering.

Mais EPD 876 839
Avokadobiter EPD 4691 564

OPPSKRIFTER
ALLE **10:**
PORSJONER



BLACK BEAN SALSA

800 gr Bønnemiks
med vinaigrette
400 gr Svarte bønner
3 Løk
10 gr Hvitløk

5 gr Spisskummin
1 dl Olivenolje
1/2 dl Sitronsaft
10 gr Koriander hakket
10 gr Persille hakket

Slik gjør du: Bland sitronsaft med olje og tilsett krydder og urter i blandingen. Hakk løken opp i små terninger. Vend inn alt i sammen med bønner og la det stå i ca 30 min før servering.

Bønnemiks med vinaigrette EPD 4466 140

CARROTS LIME CORIANDER

800 gr Babygulrøtter
100 gr Rødløk
2dl Limejuice
30 gr Sukker
5 gr Salt
50 gr Koriander

Babygulrøtter EPD 870 048

Slik gjør du: Bland limejuice med sukker og salt. Ha dette over gulrot og rødløk og la dette trekke i ca 30 min før servering, dryss over fersk koriander ved servering

OPPSKRIFTER
ALLE 10:
PORSJONER



SALSA VERDE

500 gr Tomatillos
5 gr Hvitløk
10 gr Koriander
100 gr Avokadobiter

50 gr Vann
2 Serrano paprika
Salt etter smak

Alternativ 1 med stekte tomatillos

Skrell først, skyll og tørk tomatillos, og skjær dem deretter i to. Legg de i en stor stekeform. Deretter deler du en av serrano paprikaen i to og legger de i stekeformen sammen med tomatillos'en. Stek dem ved 225 grader til tomatillos skinnen begynner å mørkne omtrent 15 minutter. Ha i en blender eller bruk stavmikser.

Tilsett de resterende ingrediensene, inkludert den andre serrano paprikaen, og kjør til den er glatt og fin. Juster for salt og server! Eller du kan kjøle den ned og la smakene blandes litt mer.

Alternativ 2 med rå tomatillos

Tilsett alle ingrediensene i en blender eller foodprocessor og kjør på høy hastighet til den er jevn og fin. Smak til krydder og tilsett mer salt om nødvendig. Server.

Avokado EPD 4890 950

MAISSTUING

1000 gr Mais
200 gr Smør
200 gr Kremfløte
Salt pepper

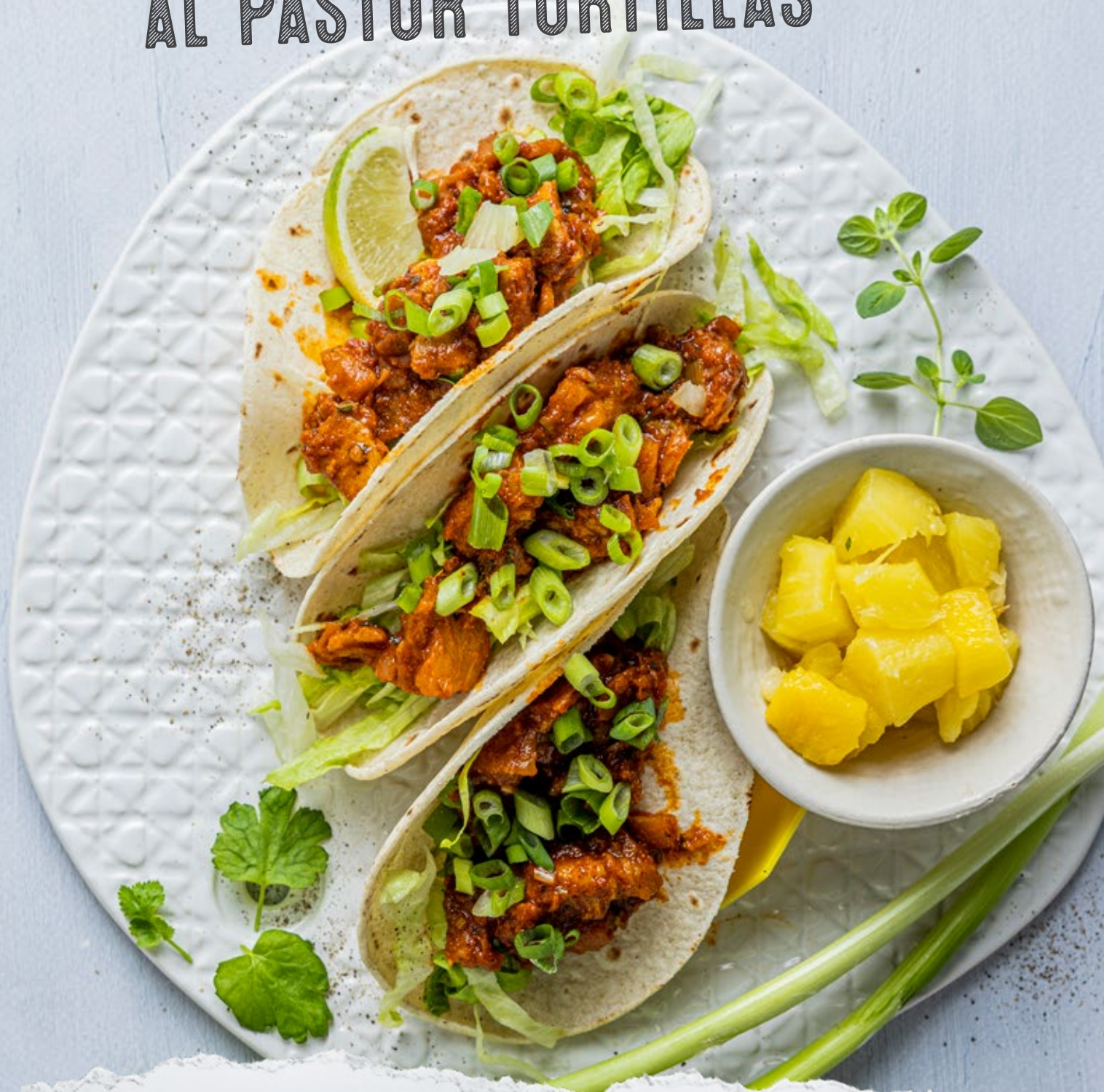
Slik gjør du: Kok opp mais med fløte og smør til maisen blir litt mør. Bruk stavmikser til å få en grov stuing og smak til med salt og pepper.

Mais EPD 876 839



10
PORSJONER

«CHICK» AL PASTOR TORTILLAS



1000 gr Green Cuisine
veganske biter
20 Små hvetetortillas
100 gr Løk ternet
500 gr Ananasbiter
100 gr Appelsinjuice
50 gr Hvitvinseddik
4 gr Chillipulver

20 gr Hvitløk
3 gr Oregano
3 gr Spisskummin
3 gr Paprika med røyksmak
1 ss Chipotle
Lime, koriander, revet ost
Smak til med salt

Slik gjør du:

Stek ternet løk og tilsett hvitløk. Tilsett ananas og la dette frese sammen før du har i resten av krydderblanding og chipotle. La dette frese lett sammen og ha i appelsinjuice og eddik. La dette koke inn til det blir passe tykt. Stek veganske biter til de er sprø. Ha over sausen og vend dette inn, serves i hvetetortillas med litt hakket ananas og gressløk.

Green Cuisine Veganske biter Chicken style EPD 5831 250
Løk EPD 1107 887

TACO

MED MANGO SALSA

400gr Ternet mango
1 Rød chili
Koriander
1 Rødløk
10 gr Limejuice
Green Cuisine veganske biter Chicken style

Slik gjør du:

Tilberedt på samme måte som nedenfor.

Green Cuisine veganske biter Chicken style EPD 5831 250
Mangoterninger EPD 5518 980



PULLED CHICK TACOS

20 stk Tacoskjell
1200 gr Green Cuisine chicken style veganske biter
100 gr Taco mikskrydder
200 gr Løk ternet
400 gr Hakket tomat
Rapsolje til steking

2 stk Issalat
300 gr Mais
300 gr Tomat
300 gr Agurk
100 gr Rødløk
500 gr Salsa
500 gr Guacamole

Slik gjør du:

Mariner veganske biter chicken style og stek dem lett på middels varme sammen med den ternete løken. Ha i hakket tomat og kok dette litt inn. Kutt rødløk, tomat og agurk i fine firkanter og strimle salaten. Dekk til buffet.

Green Cuisine Veganske biter Chicken style EPD 5831 250
Løk EPD 1107 887
Mais EPD 876 839

10
PORSJONER

10 stk Rødbet tortilla
500 gr Stekt champignon
500 gr Maisstuing
200 gr Cheddarsaus
200 gr Syltet Rødløk
200 gr Revet gulost
Koriander

Slik gjør du:

Stek champignonen og smak til med salt og pepper. Legg alle ingrediensene i en tortilla og dryss over litt koriander til slutt.

Mais EPD 876 839

Champignon, skivet EPD 480 988



BURRITO

MED CHAMPIGNON OG MAIS

MAIS CHEDDAR JALAPENO FRIES

1800 gr Søtpotet fries
500 gr Mais eller maisstuing
800 gr Cheddar saus
200 gr Jalapeno
Koriander

Slik gjør du: Stek søtpotet etter anvisning og topp den med alle ingredienser og server som loaded fries.

Mais EPD 876 839
Søtpotet fries EPD 4706 776

10
PORSJONER



BOLLER MED CHUNKY TACO SALSA

1200 gr Green Cuisine veganske boller
800 gr Chunky salsa
200 gr Nachos med cheese smak
300 gr Issalat

Slik gjør du: Stek veganske boller i ovn etter anvisning, serveres med nachos og chunky salsa og salat.

Green Cuisine Veganske boller EPD 5587 597

10
PORSJONER



10
PORSJONER

BAKED BEAN SALAD



30 stk Green Cuisine southern
fried strips chicken
1000 gr Bønnemiks med vinaigrette
40 gr Chipotle
10 gr Røkt paprika

40 gr Hakket koriander
40 gr Hakket persille
20 gr Hakket hvitløk
10 gr Salt
10 dl Olje

Slik gjør du: Vend inn alle ingredienser med bønnene og la dette steke i ovnen til det blir mørt på 180 °C i ca 25 min.

Bønnemiks med vinaigrette EPD 4466 140
Green Cuisine Southern fried Strips chicken EPD 5828 017
Ternet paprikamiks EPD 767 582

CRISPY CHICK

MED ROASTED VEGGIES

1200 gr Green Cuisine veganske
biter Chicken style
1200 gr Gulrot mix, kvartert
200 gr Rødløk i grove biter
1 dl Olje
Taco krydder
Cheddar

Slik gjør du: Bak rotgrønnsaker i ovn
med tacokrydder i ca 30 min på
180 °C. Bland chicken style biter
med tacokrydder og litt olje, ha
dette over grønnsakene og stek i ti
minutter og gratiner med cheddar.

Veganske biter Chicken style EPD 5831 250
Eplebåter EPD 4467 015
Gulrot mix, kvartert EPD 2028 470

EPLER OG AGURK SALAT MED KORIANDE

Limejuice
Litt sukker
Rødløk

Slik gjør du: Lag
epler og agurk salat
med epler båter og
skrelt agurk, bland
inn rødløk i strimler
og ha i lime juice
og sukker.

10
PORSJONER

600 gr Nacho Chips
1000 gr Green Cuisine
Veggie farse
200 gr Mais
200 gr Løk ternet
60 gr Taco krydder
600 gr Hakket tomat
300 gr Revet ost

Slik gjør du: Stek den formbare farsen med løk og olje, ha i taco krydder når farsen har blitt brun. Fres dette litt til på mindre varme og ha i hakket tomat. Kok opp og ha i mais.

Mais EPD 876 839

Green Cuisine Veggie farse EPD 6269070



GRATINERT NACHOS

MAIS SUPPE

10
PORSJONER

1 kg frossen mais
200gr løk ternet
200 gr skrelte poteter
1 l vann
Buljong etter smak
1/2 l Kremfløte

Meierismør
1/2 hakket chilli
5 gr hvitløk
5 gr spisskummin
Salt og pepper til smak

Slik gjør du: Fres løk i litt olje tilsett mais og resten av ingrediensene og kok dette godt opp. Bruk stavmikser til å jevne den til. Smakes til med krydder.

Mais EPD 876 839 Løk EPD 1107 887

10
PORSJONER

BØNNEDILLAS

QUESDILLAS MED BØNNNEMIKS



6 stk Store hvetetortillas
200 gr Revet ost
1000 gr Bønnemiks

400 gr Tomat pulp
50 gr Tacomiks krydder
Olivenolje til steking

Slik gjør du: Stek bønnemiks etter anvisning og tilsett tacokrydder og tomat pulp, la dette koke litt inn til det blir litt tørt. Legg en hvetetortilla i en stekepanne eller på gastro brett. Spre bønnemiks utover i et tynt lag og ha rikelig med ost på før du legger en hvetetortilla over. Stek dem til de blir lett gyldne og osten har smeltet. Del dem opp i porsjonsstykker og server med guacamole og salsa, garner gjerne med litt syltet rødløk og koriander

Bønnemiks med vinaigrette EPD 4466 140

FAJITAS

10
PORSJONER

10 stk Hvetetortillas
200 gr Tomat/chipotle /nøttesaus
1000 gr Green Cuisine veganske biter
200 gr Løk i strimler
200 gr Feta ost
200 gr Rømme
Koriander
Ris

Slik gjør du: Lag saus med nøtter og krydder. Stek veganske biter og ha i saus. Rulles i fajitas. Serveres med rømme, koriander, fetaost og ris og black bean salat.

*Green Cuisine Veganske biter Chicken style
EPD 5831 250*

10
PORSJONER

HJERTESALAT

FYLT MED PULLED BITER

20 stk Hjertesalat blader
800 gr Green Cuisine
Veganske biter
200 gr Paprika strimler
100 gr Løk
Fajita miks
Jalapeno
300 gr Mangoterninger

Slik gjør du: Stek veganske biter sammen med løk og paprika og tilsett fajita krydder. Server dette i hjertesalat med litt mangopuré over.

*Green Cuisine Veganske biter Chicken style
EPD 5831 250
Mangoterninger EPD 5518 980
Løk EPD 1107 887*

MANGO PURESAUS

Slik gjør du: Kjør mango i hurtigmikser med noen dråper lime og litt sukker til den får en tykk fin sauskonsistens, blir den litt for tykk kan du eventuelt ha i litt eplejuice

1200 gr Green Cuisine
Southern Strips Chicken Style
200 gr Babymais/mais stekt
200gr Hjertesalat
200 gr Fersk spinat
100 gr Rødløk
400 gr Bønnemiks

300 gr Avokado i biter
200 gr Tortillachips

Chillivinaigrette
5 gr Chilli
1/2 dl Rødvinseddik
1 1/2 dl Olivenolje

10
PORSJONER

Slik gjør du: Hakk chili godt og lag vinaigrette med eddik og olje og smak til med litt salt. Lag til en stor salat med alle ingredienser og server med vinaigrette over.
Chili kan sløyfes om det blir for sterkt.

Green Cuisine Southern Strips Chicken Style EPD 5828 017
Avokado halve EPD 4890 950 Bønnemiks m/ vinagrette EPD 4466 140

MEXICAN FARM SALADA

PANCAKE MEXICAN BREAKFAST

10
PORSJONER



6 Egg
2 dl Hvetemel
1 dl Vann
200 gr Søtpotet bakt
200 gr Champignon lett stekt
200 gr Rødløk

10 gr Hvitløk
100 gr Vårløk
100gr Mais
100 gr Spinat
50 gr Koriander
Salt pepper

Slik gjør du: Lag pannekakerøre med egg og mel og vann. Tilsett ingrediensene i røren og stek på middels sterk varme. Server gjerne med mango pure.

Søtpotetbiter EPD 4351 284
Champignon EPD 480 988
Mais EPD 876839

MEXICAN BUTTERDEIG PAI



800 gr Green Cuisine Veggie farse
2 brett Butterdeig
400 gr Champignon
200 gr Mais
200 gr Løk

200 gr Rød paprika
Fajita krydder
Feta ost
Cheddar ost
Oregano

Slik gjør du: Tin butterdeigen på brett med litt mel på. Stek løk, paprika og champignon, ha i mais på slutten og så Fajita krydder. Tilsett ost som er i mindre biter og 1 dl vann. Rør dette sammen og skru av varmen. Del butterdeigen i seks deler av hvert brett. Ha dem oppi smurte kopper eller muffinsformer eller noe lignende. Trykk dem ned og ha i den stekte miksen samt den stekte formbare farsen. Dryss så ost på toppen med litt oregano. Stek på 200 °C i ca 15 min.

Green Cuisine Veggie farse EPD 6269 070 Butterdeig EPD 654 947
Champignon EPD 480 988 Mais EPD 876 839 Løk EPD 1107 887
Paprika rød strimlet EPD 877 209

10
PORSJONER

20 stk Loffskiver
10 halve Avokado
500 gr Green Cuisine
Veggie farse
2 gr Oregano
2 gr Paprikakrydder
2 gr Spisskummin
100 gr Rødløk
200 gr revet ost

Slik gjør du: Stek formbar farse med litt løk til den blir godt brun. Tilsett krydder og ha dette på en loffskive. Dryss over revet ost og stek i ovn i noen minutter.

Green Cuisine Veggie farse
EPD 6269070
Avokado halve EPD 4890 950



TOSTADA
AVOKADO

QUINOA TORTILLA

10
PORSJONER



1000 gr Quinoa pilaff med
linser og brokkoli
10 gr Hvitløk
5 gr Spisskummin
2 gr Røkt paprika

5 gr Oregano
1 dl Lime juice
50 gr Fersk koriander
20 Små maistortillas (fritert)

Slik gjør du: Stek quinoapilaffen til den får litt stekeskorpe og en gylden farge. Ha i krydder og stek litt til i ca et minutt. Ha over lime juice og vend den inn sammen med fersk koriander. Serveres i små maistortillas med rømme, guacamole og salsa.

Quinoa pilaff med linser og brokkoli EPD 5463 773

10
PORSJONER

LØKRINGER MED CHIPOTLE BØNNER



600 gr Løkringer
500 gr Bønnemiks
20 gr Chipotle saus
1 dl Tomat passata eller
passerte tomater
Litt olje

Slik gjør du: Fres chipotle i litt olje og tilsett tomat og kok dette litt sammen, ha i bønnemiks og kok dette til det blir innkokt og ha dette over stekte løkringer

*Bønnemiks med vinagrette EPD 4466 140
Løkringer EPD 1832 005*

RØSTI

REKET POTETKAKE MED BULGUR PILAFF



20 stk ferdigstekt røsti
600 gr Bulgur Pilaff
50 gr hakket koriander
200 gr syltet rødløk
2 lime

Slik gjør du: Stek eller varm opp røstipotet. Varm opp Bulgur Pilaff til 70 °C kjernetemp. Tilsett hakket koriander og press to sitroner i miksen. Anrett dette på røstipoteten og topp med rødløk. Serveres med diverse salsa.

10
PORSJONER



VÅRT GRØNNE SORTIMENT

GRØNNSAKSBASERTE PRODUKTER



BROKKOLIMEDALJONG
EPD 189 902



GULROTMEDALJONG
EPD 519 991



FALAFEL KIKERTBOLLER
EPD 933 119



FALAFEL MINI - READY TO EAT
EPD 5704 937



FALAFELBURGER
EPD 2851 020



VEGGIE BOLLER
EPD 4855 110



VEGGIE NUGGETS, RISPANERT
EPD 5279 278



VEGGIE BURGER, RISPANERT
EPD 4954 483



COUSCOUSPYTT
EPD 933 358



HVETEKORNS PILAFF
EPD 965 640



BØNNEMIKS M/ VINAIGRETTE
EPD 4466 140



BØNNEBLANDING MED ERTER, LETT KRYDRET
EPD 5685 912



BLOMKÅLMIX M/ ASPARGESBØNNER OG PAPRIKA
EPD 5685 821



QUINOA PILAFF M/ LINSER OG BROKKOLI
EPD 5463 773

KJØTTERSTATNINGSPRODUKTER



VEGGIE FARSE
EPD 6269070



VEGANSKE BOLLER
EPD 5587 597



NUGGETS CHICKEN STYLE
EPD 5829 577



SOUTHERN FRIED STRIPS CHICKEN STYLE
EPD 5828 017



VEGANSKE BITER CHICKEN STYLE
EPD 5831 250



VEGGIE BOULETTER
EPD 2332 815



VEGANSK BURGER
EPD 5698 014

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:



findusfoods-services-norge



findusfoods-services

Les mer om nyhetene på www.findusfoods-services.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.findusfoods-services.no Tlf: 66 85 40 00

