



# MAKING GREENS POWERFUL

ETT NYTT  
VEGETARISKT  
MATKONCEPT



# MAKING GREENS POWERFUL

Det här är till dig som är trött på att skapa en miljard olika varianter av din meny. Men som älskar dina petiga, medvetna, krävande gäster. För att de höjer ribban för dig. För att de får dig att utvecklas.

Det här är också en hyllning till nästa generations matlagning. Till den där vegetariska maten som får det att vattnas i munnen, som spränger smakgränser och som samtidigt är klimatsmart. Det här är din chans att luta dig mot grönsakerna när du står inför den tuffa utmaningen att tillgodose alla gäster på en och samma gång. Det här är din chans laga fantastisk mat som också är god mot planeten.

Grönsakerna har spelat en biroll på tallriken tillräckligt länge. Det är hög tid att låta den vegetariska matens onyttjade potential ta oss till nästa nivå. Det är hög tid att upptäcka alla smaker som gått oss förbi.

Här presenterar vi recept, idéer, tips och tricks, själva grundstenarna och genvägarna, som ger dig förmågan att bemästra grönsakerna tillfullo. Som gör dig till en grönsaksmästare när det kommer till både tillagning och smaksättning.

Dina petiga gäster kommer att älska dig. Vår planet kommer att tacka dig. Ta nästa steg och ge kraft åt grönsakerna.

## TANDOORI GRILLAD ROTSSELLERI MED INDISKT RIS OCH RAITA

# 01

TILLAGNING: 40 MIN  
TOTAL TID: 60 MIN  
PORTIONER: 10  
RECEPT, SIDAN 9



# TÄNK OM

Om du vill ändra uppfattningen om grönsaker, då måste du börja omvärdera dem. Tillaga grönsakerna så att de blir saftiga, långkoka dem som en gryta från Texas, gör de rökiga, rustika, mustiga, finger-licking-goda. Ursäkta uttrycket, men du måste med andra ord göra de lite mer köttiga. De måste bli lika mycket comfort food och lika mycket snabbmat som köttet, som de där rätterna som vi suktar efter när vi är som mest sugna på mat.

OM DU VERKLIGEN VILL KRAMA UR ALL POTENTIAL SOM FINNS I VEGETARISK MAT, ALLA SMAKERNA OCH FÅ DINA GÄSTER ATT SUKTA EFTER DEM. DÅ MÅSTE DU BÖRJA BEHANDLA DEM SOM DE HJÄLTARNA DE ÄR. OM DU VERKLIGEN VILL BIDRA TILL EN GRÖNARE VÄRLD, TILL NYTTIGARE MENYER OCH NÖJDA MATGÄSTER. DÅ MÅSTE DU TA FRAM KRAFTEN I GRÖNSAKERNA. OCH DET ÄR SÅ HÄR DU GÖR DET.

# ERSÄTT KÖTTET

Du måste börja behandla grönsakerna som de hjältar de är. Gör dem till hjältar på din tallrik. Gör dem till ingrediensen nummer ett. Laga helbränd pumpa, tillaga blomkålen helrostat. Och lär dig alla de tekniker som krävs. Lär dig att stycka grönsakerna på samma sätt som du styckar kött. Lär dig att ta vara på hela grönsaken på samma sätt som med djur. Behandla grönsakerna med den respekt som de förtjänar och upptäck kraften i dem.

# FEGA INTEUR

Grönsaker ska inte bara vara fräscha. Inte bara gröna. Eller nyttiga. Smaksätt dem så att de blir kryddiga, starka och smakrika. Våga kliva över gränserna. Våga krydda dem med kryddmixar från hela världen. Våga att smaksätta dem tills de knappt smakar grönt längre. Det är också ett sätt att locka fram kraften i dem.



# BAKAD HONUNGS- LÖK

MED BÖNCRÉME OCH TIMJAN

02

TILLAGNING: 45 MIN

TOTAL TID: 60 MIN

PORTIONER: 10

RECEPT, SIDAN 19

## PREPP BAKAD LÖK

Ett perfekt tillbehör som du kan förbereda flera dagar i förväg. Texturen på den här löken tillsammans med honungsmaken är en fantastisk kombo till bönkrämen och de friterade rotskalen.

## Önskas lite crisp?

Friterar överblivet rotfruktsskal (potatis, morot, palsternacka, jordärtskocka) och toppa löken med.

Böncrème

PERFEKT KOMBO  
TILLSAMMANS MED  
HONUNG.





# MEZEBOWL MED ÄPPLE OCH VALNÖTTER

En krispig vegansk bowl med chimichurri, tuggiga Pulled Oats® Vegobullar, Meze och krispiga nordiska grönsaker. En grym sallad när du längtar efter något lite fräschare, fullproppat med energi och näring!

# 103

TILLAGNING: 30 MIN

TOTAL TID: 60 MIN

PORTIONER: 10

RECEPT, SIDAN 20



# BLOMKÅLS BIFFAR

MED GLASNUDELSALLAD OCH VITLÖKSMÅJO

# 04

TILLAGNING: 30 MIN

TOTAL TID: 60 MIN

PORTIONER: 10

RECEPT, SIDAN 20

Blomkålsbiffar smakar bättre om du gör dem dagen före. Och det funkar lika bra med frusen blomkål. Om du vill ha mer protein i den här rätten, lägg till lite svarta bönor i biffarna.

05

# PULLED OATS® 1-2-3-4

PULLED OATS® INNEHÅLLER BARA FEM INGREDIENSER: HAVRE, BÖNOR, ÄRTOR, SALT OCH OLJA. OCH LIKA KORT SOM INGREDIENS-LISTAN ÄR, LIKA ENKELT ÄR DET ATT TILLAGA. DET ENDA DU BEHÖVER GÖRA ÄR ATT: TINA, SMAKSÄTT OCH TILLAGA I UGNEN ELLER I STEKPANNAN, LÄGG UPP OCH SERVERA!

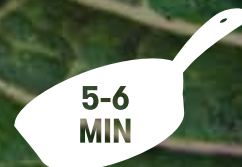
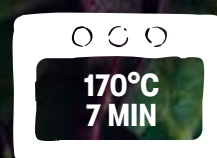
1. Tina upp Pulled Oats® i kylen.



2. Blanda Pulled Oats® med olja och rikligt med kryddor.



3. Tillaga i ugnen eller i stekpanna på medelvärm.



4. Servera tillsammans med tillbehör.





# THE FLAVOUR GUIDE TO POWERFUL GREENS

OM DU VILL UPPTÄCKA KRAFTEN I GRÖNSAKER MÅSTE DU TA VARA PÅ DERAS FULLA POTENTIAL. DET HANDLAR OM ALLT FRÅN ATT STYCKA KÅLEN PERFEKT TILL ATT KUNNA TA TILL VARA PÅ HELA RÖDBETAN. MEN DET HANDLAR OCKSÅ - NÄR DU STYCKAT DINA GRÖNSAKER - OM ATT KUNNA SMAKSÄTTA DEM. I VÅR FLAVOUR GUIDE PRESENTERAR VI ALLA STYCKTEKNIKER OCH SLAKTARTIPS, ALLA DE VANLIGASTE SMAKKOMBINATIONERNA OCH DE LITE MER OVÄNTADE, NÄR DET KOMMER TILL VÅRA MEST ÄLSKADE GRÖNSAKER.



## MOROT

Moroten har en söt, syrlig och lite bitter smak. Det gör den till en bra vän till kokos, dillfrön och fänkål bland andra kryddor.

### VANLIGA SMAKKOMBINATIONER

Detta är de vanligaste smakkombinationerna tillsammans med morot.



### OVÄNTADE SMAKKOMBINATIONER

Det här är de lite mer oväntade smakkombinationerna tillsammans med morot.



## BETOR

Betor har en söt, jordig och fruktig smak. Och så finns där en touch av salvia. Det öppnar dörren till kombinationer med till exempel lakrits, wasabi och citron.

### VANLIGA SMAKKOMBINATIONER

Detta är de vanligaste smakkombinationerna tillsammans med betor.



### OVÄNTADE SMAKKOMBINATIONER

Det här är de lite mer oväntade smakkombinationerna tillsammans med betor.





# ROTSELLERI

Rotsellerin har en stark och lite söt smak, vilket gör den perfekt tillsammans med brynt smör, äpple, ost och tryffel.

## BLADEN

Ja, eftersom rotsellerin är släkt med bladsellerin kommer det inte som en jätteövertäckning att det går att äta bladen. Hacka dem, använd dem precis hur du vill.

## STJÄLKARNA

Precis som med bladen, så går det att äta stjälkarna. Det här är en del på rotsellerin med extremt mycket smak. Använd i till exempel soppor.

## ROTKNÖLEN

Hjärtat på rotsellerin. Filén på den här fantastiska grönsaken.

## RÖTTERNA

Även själva rötterna går att äta. Testa att fritera dem!

## VANLIGA SMAKKOMBINATIONER

Detta är de vanligaste smakkombinationerna tillsammans med rotselleri.

MUSKOT

ÄPPLE

OST

LÖK

VALNÖT

POTATIS

TRYFFEL

## OVÄNTADE SMAKKOMBINATIONER

Det här är de lite mer oväntade smakkombinationerna tillsammans med rotselleri.

KASTANJ

WASABI  
& SESAM

TANDOORI

PEPPARROT

SE NAP

HASSELNÖT

BRYNT  
SMÖR



# INGEFÄRSBAKAD RÖDBETA

MEG FETAOSTCRÈME OCH GRÖNKÅLSCOUSCOUS

05

TILLAGNING: 30 MIN

TOTAL TID: 60 MIN

PORTIONER: 10

RECEPT, SIDAN 20

Den här långkokta rödbetan är smaksatt med ingefära och salt och är perfekt tillsammans med fetaost och grönkål.

Rostad mandel

Grönkålscouscous

Fetaostcrème

Långbakad rödbeta





Friterad risboll

Ångkokt broccoli

VARIATION PÅ  
**BROCCOLI  
PULLED OAT  
FRITERAD  
RISBOLL**  
MED KOREANSK CHILISÅS

En rätt med många goda smaker och varierande konsistenser, perfekt att servera på den vegetariska menyn. **OBS!** Tänk på att lägga svarta bönor i blöt dagen innan, ger rätten en bra proteinkälla.

**06**

TILLAGNING: 40 MIN  
TOTAL TID: 60 MIN  
PORTIONER: 10  
RECEPT, SIDAN 20



**BAKAD  
TOFU  
MOROT**

MED SPRUCKEN TAPENAD  
OCH VARIATION PÅ BÖNOR

Morot får en sötaktig smak när man tillagar den i ugn, toppas med len tofu och smakrik persillade och tapenade.

**07**

TILLAGNING: 30 MIN  
TOTAL TID: 60 MIN  
PORTIONER: 10  
RECEPT, SIDAN 21

**SÅ KAN DU  
LÄGGA UPP!**

Lägg tapenaden och bönorna på tallriken, toppa med bakad morot och grovt hackad persilja.



# ”SÅ UPPTÄCKER DU KRAFTEN I GRÖNSAKERNA.”

ATT GÖRA DET VEGETARISKA TILL HJÄLTEN PÅ TALLRIKEN HANDLAR OM ATT GE GRÖNSAKERNA ALL DEN KÄRLEK SOM KÖTTET TRADITIONELLT FÅTT. MALIN ERIKSSON HAR TAGIT FRAM RECEPT SOM GÖR DET ENKELT ATT TA NÄSTA STEG, FRÅN ATT LAGA VEGETARISKT SOM ETT MÅSTE TILL NÅGOT INSPIRERANDE. HÄR BERÄTTAR HON OM HUR DU MÖTER GÄSTERNAS CRAVINGS EFTER VEGETARISKT SOM FÅR DET ATT VATTNAS I MUNNEN.

VAD ÄR DET ENKLASTE STEGET ATT TA, FÖR ATT LAGA VEGETARISK MAT SOM KÄNNS KÖTTIGARE, FÖR ATT ANVÄNDA ETT OPASSANDE ORD?

Det handlar om att ta grönsakerna till en annan nivå. Vi har sett saltbakade rödbetor med getost rätt länge nu, men tar man rödbetan och ingefärsbakar den och serverar den med grönkålscouscous och fetaostkräm, då får man något som vi inte tycker är konstigt men som ändå känns spännande. Om man bakar vattenmelon blir den väldigt köttig i konsistensen. Om du gör tartalet på tomat har du något som känns spännande.

HUR VIKTIGT ÄR DET ATT JOBBA MED RÄTTER SOM TRADITIONELLT FÖRKNIPPATS MED KÖTT?

Tandoori är ett tydligt exempel. Du använder rotselleri istället för kyckling och får en helt ny rätt. Gästen känner igen sig i tandoorin, känner sig trygg, men tycker samtidigt att det känns spännande med något nytt i rotsellerin. Det finns en igenkänning men ändå något oväntat. Sen kan man också jobba med helt oköttiga rätter, som det inte finns en igenkänning i på det sättet. En bra mix mellan de två inställningarna till recept tror jag är bra.

**VI HAR SETT SALTBAKADE RÖDBETOR MED GETOST ETT TAG NU. DET ÄR DAGS ATT TA NÄSTA STEG.**

HUR SKA MAN TÄNKA PÅ SMAKSÄTTNING NÄR DET KOMMER TILL VEGETARISKT?

Man måste våga testa lite nytt. Potatis är fantastiskt gott med muskot, persilja, dill och pepparrot. Men det är också gott med chipotle, rökt paprika och rosépeppar. Och då får man en helt ny rätt. Tomat är gott att krydda med jordgubbar, nejlika, kanel och saffran. Gurksallad går att göra rolig med wasabi, ingefära, äpple och curry, istället för olivolja, citron, dill och fetaost som är den traditionella mixen. Smaksätter man på nya spännande sätt blir vegetarisk mat, ja all mat så klart, spännande.

**”POTATIS ÄR FANTASTISKT GOTT MED MUSKOT, PERSILJA, DILL OCH PEPPARROT. MEN DET ÄR OCKSÅ GOTT MED CHIPOTLE, RÖKT PAPRIKA OCH ROSÉPEPPAR.”**

FINNS DET ANDRA SÄTT ATT LYFTA GRÖNSAKERNA PÅ?

En grej man kan göra är att behandla grönsakerna på olika sätt. I en och samma rätt kan man jobba med olika variationer på grönsaker; helkokta, krispiga, inte bara baka dem. Det handlar också om att ta i lite och jobba ordentligt med smak och konsistens. Som vår kimchi-quesadillas, med sriracha och rostade sesamfrön. Det är quesadillas som är ganska långt från de vanliga stoppade med skinka och ost.

## MALIN ERIKSSON

**PRODUKTUTVECKLARE, PAULIG**

Malin Eriksson är utbildad på prestigefyllda gourmetskolan Grythyttan och har jobbat på några av Sveriges bästa restauranger innan hon kom till Santa Maria. Hon har även arbetat som kock på svenska ambassaden i Tokyo.





Squash- &  
myntasallad

Yoghurtsås  
med spiskummin

Färsk mynta

# BAKAD VATTENMELON

MED SQUASH- & MYNTASALLAD

Bakad vattenmelon är en förrätt som förvånar, då konsistensen blir "köttig" och smaken av rökt paprika för tankarna till rökig bacon fast godare. Rätten är låg på kolhydrater och passar den gäst som vill äta LCHF och vegetarianer.

08

TILLAGNING: 30 MIN

TOTAL TID: 80 MIN

PORTIONER: 10

RECEPT, SIDAN 21



# ”JOBBA MED SVENSKA GRÖNSAKER, ANVÄND MYCKET FETT OCH KRYDDA ORDENTLIGT.”

---

DESIREÉ JAKS HAR KORATS TILL NORDISK MÄSTARE I MATLAGNING, TÄVLAT MED JUNIOR-KOCKLANDSLAGET OCH JOBBAR IDAG PÅ LYX-KROGEN AGRIKULTUR I STOCKHOLM. DEN UNGE STJÄRNKOCKEN HAR ALLTID HAFT GRÖNSAKER I SÄSONG I FOKUS. HÄR BERÄTTAR HON OM HUR GREENS BLIR POWERFUL PÅ MENYN.

---

**PÅ AGRIKULTUR ÄR NI FANTASTISKT DUKTIGA PÅ ATT JOBBA MED GRÖNSAKER, MEN DET STÄMMER INTE IN PÅ ALLA RESTAURANGER. VARFÖR TROR DU ATT GRÖNSAKEN FORTFARANDE ÄR LITE ÅSIDOSATT?**

Jag tror att många gäster tänker att det inte är tillräckligt näringsrikt, att man inte ska bli mätt, och då fegar många kockar. Men om man äter pasta och rotfrukter till exempel, då får man i sig både tillräckligt med kolhydrater och protein, så det finns en okunskap här. Sen tror jag att många gäster känner att det är för dyrt för ”bara grönsaker”, men här har restaurangerna ett ansvar att visa vad man har på menyn, och att sälja in grönsakerna på ett bra sätt, presentera dem på samma sätt som man gör med protein.

**HUR JOBBAR NI MED DET PÅ AGRIKULTUR?**

Vi jobbar med grönsakerna i fokus. Fisk och kött ser vi som smaksättare, som tillbehör. När vi väl kör kött kör vi med 100 gram istället för 250 och vi väljer alltid svenskt, gärna närodlat kött, vilket kostar dubbelt så mycket som kött från Uruguay men det är också dubbelt så bra. Under jakt-säsongen är vi helt självförsörjande på kött med egen-skjutet och då jobbar vi med hela djuret. Och när våren kommer arbetar vi mest med grönsaker, med primörer. Totalt ligger vi på ungefär 80 procent grönsaker och 20 procent kött.

*”Använd fisk och kött som smaksättare, som tillbehör till grönsakerna.”*

**VARFÖR TROR DU ATT MÅNGA RESTAURANGER FORTFARANDE INTE VÅGAR TA STEGET?**

Många har fått för sig att grönsaker är tråkigt, men det handlar om hur du behandlar dem. En del grönsaker är väldigt ”köttiga” i sin konsistens, som kronärtskocka och kålrot till exempel. Jag tror att vi har med oss det från barndomen, de långkokta och mosiga grönsakerna, och det är ju inte så gott. Och om man inte arbetar i säsong blir det heller inte särskilt gott. Använder man tomat på menyn under vintern, när tomaten plockas grön, då blir det inte så smakrikt. Om man istället jobbar med kål under vintern, istället för att försöka hitta en god paprika som inte finns, då händer det grejer.

**HUR JOBBAR NI MED GRÖNSAKERNA? HUR GÖR NI DEM POWERFUL?**

Vi jobbar mycket med variationer av samma grönsak. Kör vi morot gör vi den inkokt, grillad och som puré. Det gäller också att smaksätta den med mycket fett, det gäller att inte vara rädd för smör och grädde. Man har inbillat sig att grönsaker ska vara sallad hela tiden, fräscha och kanske i bästa fall halvkokta. Men vi tycker att till exempel potatis är okej att göra gratäng och puré på, och så kan man jobba med alla grönsaker. Vår signatur-rätt är en jordärtskocka som vi bakar med smör och miso. Tillsammans med bränd grädde, ostronsås, grönppeppar och rostade sesamfrön. Det handlar om att våga krydda upp. Släng i curry i vattnet när du kokar. Och använd mycket fett. Baka in grönsakerna med dillfrön och fänkålsfrön. Om man ska sammanfatta det så handlar det om att använda svenska grönsaker, använda mycket smör och grädde, och krydda ordentligt. Och att sen våga göra olika saker. En sallad behöver inte vara kall, grilla isbergshuvudet istället och dressa med vad som helst. Potatis behöver inte vara kokt eller rostad, den kan också vara picklad. Vi picklar också grönsakerna i vår egen vinäger med fläder och svarta vinbär. Du kan leka dig fram.



**“EN DEL  
GRÖNSAKER  
ÄR VÄLDIGT  
“KÖTTIGA”  
I SIN  
KONSISTENS”**

*“Använder man tomat på menyn  
under vintern, när tomaten plockas  
grön, då blir det inte så smakrikt.”*

## **DESIRÉE JAKS**

### **KOCK PÅ AGRIKULTUR**

Desirée har vunnit Nordiska  
Mästerskapen och tävlat med det  
Svenska Juniorkocklandslaget.





# TOMATTARTAR

En smakrik tartar som kan serveras som tartar eller tillbehör till Pulled Oats®.

09

TILLAGNING: 30 MIN  
TOTAL TID: 60 MIN  
PORTIONER: 10  
RECEPT, SIDAN 21

# OUR QUESADILLA!

VI HAR HÄMTAT INSPIRATIONEN FRÅN DE FOOD TRUCKS I LOS ANGELES SOM DRIVS AV DAVID CHANG. DET VAR DÄR VI ÅT DEN GODASTE QUESADILLAS VI NÅGONSIN ÄTIT MED HET KOREANSK KIMCHI OCH SMÄLT OST I KRISPIGT TORTILLABRÖD. DET HÄR ÄR EN RÄTT SOM ÄR ENKEL ATT GÖRA I STOR VOLYM OCH LÄTTA ATT FÖRBEREDA DAGEN INNAN. PERFEKTA ATT SERVERA TILL SOPPOR OCH SALLADER ELLER BARA SOM SNACK.



# KIMCHI QUESADILLA

10

TILLAGNING: 30 MIN  
TOTAL TID: 60 MIN  
PORTIONER: 10  
RECEPT, SIDAN 21



# VEGGIE YAKITORI

Goda yakitorispett som kan göras på säsongens grönsaker, bara att pensla på med Santa Marias goda teriyakisås.

# 11

**TILLAGNING: 40 MIN**

**TOTAL TID: 60 MIN**

**PORTIONER: 10**

**RECEPT, SIDAN 22**





# ”OM TIO ÅR KOMMER MAJORITETEN AV DET VI ÄTER VARA VEGETARISKT.”

## MAIJA ITKONEN

VD OCH GRUNDARE, GOLD & GREEN

Maija är tillsammans med Reetta Kivelä och Zhong-Qing Jiang grundare och skapare av Pulled Oats®.

MAIJA ITKONEN OCH REETA KIVELÄ SKAPADE PULLED OATS GENOM ATT MIXA NORDISK HAVRE MED BONDBÖNOR OCH GULA ÄRTOR - MED AMBITIONEN ATT PUTTA VÄRLDEN I RÄTT RIKTNING, EN MÅLTID I TAGET. FRÅGAN ÄR: HUR LÅNG TID KOMMER DET TA ATT FÖRÄNDRA VÄRLDEN, ATT FÖRÄNDRA SÄTTET VI ÄTER? ELLER ÄR DET KANSKE SÅ ATT FÖRÄNDRINGEN REDAN ÄR HÄR? VI FRÅGADE MAIJA ITKONEN.

Det har redan hänt mycket på den här fronten. För bara fyra år sen kunde jag gå på till exempel musikfestivaler och det krävdes alltid stor ansträngning från min sida för att få tag i vegetarisk mat. Idag, när jag går på samma sorts evenemang, så är jag runt och tänker ”vänta lite, alla äter ju samma sak som jag”. Jag tror inte att det är en trend, vi kommer inte att få se något bakslag, utan det är här för att stanna. Det finns mätningar som säger att inom EU kommer ungefär 50 procent försöka äta mindre kött nästa år. Och när man pratar om så höga siffror ska man komma ihåg att det ryms många köttälskare inom dem. Det säger mycket om den förändring.

”UNGEFÄR 50 PROCENT AV ALLA I EU KOMMER ATT FÖRSÖKA ATT ÄTA MINDRE KÖTT NÄSTA ÅR.”

OKEJ, SÅ HUR KOMMER FRAMTIDENS TALLRIKSMODELL SE UT?

Jag tror att vi måste sluta fundera på vad som är ”nästa kött” så att säga. Det är inte en sak som är ”nästa kött”. Det är inte bara Pulled Oats till exempel. Utan framtiden är växtbaserad mat, mat som framställs i laboratorium, insekter och (!) för alla köttälskare där ute, även lite kött då och då när man verkligen vill ha det. Men vi måste äta mindre kött. Vi måste bryta den där dåliga vanan som gör att vi äter kött på autopilot, utan att ens veta vad det är för kött vi stoppar i oss. Inom tio år tror jag att proteinsektionerna i livsmedelsbutikerna kommer att se väldigt annorlunda ut. Jag hoppas att utvecklingen kommer snabbare, men jag tror att det kommer att ta ungefär tio år. Och jag tror och hoppas att majoriteten av det vi äter om tio år är vegetarisk mat.

VI HAR SETT  
HUR MÄNNISKAN  
LYCKATS  
FÖRÄNDRA SITT  
BETEENDE

*inom en mängd olika områden.  
Och vi kommer att förändra  
vårt sätt att äta också.*

TROR DU ATT VI KOMMER ATT FÅ SE BETYDLIGT MINDRE AV KLASSISKA KÖTTRÄTTER SOM KÖTTBULLAR, HAMBURGARE OCH KÖTTFÄRSSÅS I FRAMTIDEN? ELLER KOMMER VI ATT FORTSÄTTA ÄTA DEM, FAST MED KÖTT-SUBSTITUT ISTÄLLET?

Idag, när vi är så vana att äta kötträtter, tror jag att det är en bra väg att gå för att lära sig att äta mindre kött, ett steg i taget. Då är det bra att skapa rätter som vi känner igen, burgare med växtbaserade substitut till exempel. Men med tiden vill jag få bort det beteendet och flytta fokus till att prata om bra näringsvärde, bra struktur på maten, bra textur, goda smaker.

”VI MÅSTE FÖRÄNDRA BARNMENYERNA VÄRLDEN ÖVER. DEN DÄR INTERNATIONELLA MENYN SOM ÄR LIKADAN ÖVERALLT: KÖTTBULLAR, PASTA BOLOGNESE, KYCKLING. DEN MÅSTE BORT!”

Och att vi skapar maträtter utifrån vår fantasi och kreativitet snarare än att ”jag vet hur jag gör en burgare så jag gör det”. Vi måste också förändra barnmenyerna världen över. Du vet, den där internationella menyn som är likadan överallt med köttbullar, pasta bolognese och kyckling i någon form. Den menyn måste bort. Det enda den menyn bidrar med är att vi ger våra barn dåliga vanor, vi lär dem att bli beroende av kött. Det kommer att ta lite tid, men vi har sett hur människan har förändrat sitt beteende inom en mängd olika områden och vi kommer utan tvekan att förändra vårt sätt att äta också.

”JAG TROR INTE ATT DET ÄR EN TREND. VI KOMMER INTE FÅ SE NÅGOT BAKSLAG. DET ÄR HÄR FÖR ATT STANNA.”



# PULLED OATS®

## SÅ SMAKAR DET

PULLED OATS® ÄR ETT HELT VÄXTBASERAT, NATURLIGT PROTEIN SOM ÄR GJORT PÅ NORDISK HAVRE, FAVABÖNOR OCH GULA ÄRTOR. PULLED OATS® ÄR HELT SOJAFRI OCH INNEHÅLLER MINDRE ÄN 0,1 PROCENT VETE. DESSUTOM LIGGER PROTEINHALTEN PÅ 30 PROCENT OCH NÄRINGSVÄRDEN ÄR DET HÖGSTA DU KAN TÄNKA DIG. DET ÄR PRODUCERAT HELT UTAN GENETISK MODIFIERING ELLER TILLSATSER, VILKET GÖR ATT KLIMATPÅVERKAN ÄR MINIMAL. DET ÄR BRA MAT HELT ENKELT. RIKTIGT BRA MAT. FÖR ALLA.

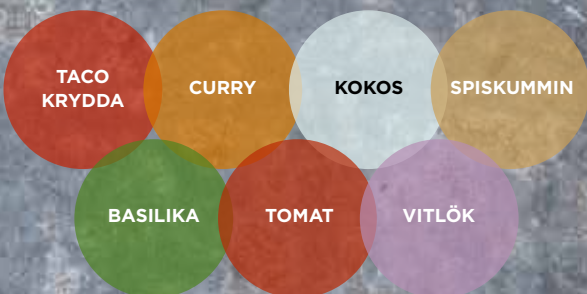
OATS, BEANS, PEAS, SALT  
5  
710

### SMAKEN

Pulled Oats® har en smak av bönor och ärtor, plus en hint av Cerealia. Där finns också stora smaker av umami, vilket gör den god tillsammans med wasabi, sweet chili, curry och koksnöt.

### VANLIGA SMAKKOMBINATIONER

Det här är de vanligaste smakkombinationerna med Pulled Oats®.



### OVÄNTADE SMAKKOMBINATIONER

Det här är de lite mer oväntade smakkombinationerna med Pulled Oats®.



### TILLAGNINGSSÄTT

Börja med att tina upp Pulled Oats® och blanda med en rejäl mängd kryddor. Sen är den redo att tillagas i ugnen eller på stekpannan på medelvärme. Den kan till och med ätas rå.





# SURKÅL

Våra surkålrecept finns i tre versioner. Den första är en sprakande färgfest med rödkål, äpple och fänkål. Och så bjuder vi på en med vitkål och curry. Till sist: en bayersk variant med kumminfrön.

## BAYERSK SURKÅL

# 13

TILLAGNING: 30 MIN  
TOTAL TID: 21 DAGAR  
PORTIONER: 10  
RECEPT, SIDAN 22

## MED CURRY

# 12

TILLAGNING: 30 MIN  
TOTAL TID: 21 DAGAR  
PORTIONER: 10  
RECEPT, SIDAN 22

## MED ÄPPLE OCH FÄNKÅL

# 14

TILLAGNING: 30 MIN  
TOTAL TID: 21 DAGAR  
PORTIONER: 10  
RECEPT, SIDAN 22

## TOPPA DINA RÄTTER

Krispig sallads-  
topping med  
timjan och vitlök

Rostade  
svarta och vita  
sesamfrön

Rostade  
solraskärnor

Dukkah

Krispig  
salladstopping  
med chili

När du jobbar med grönsaker är det alltid bra att ha några ess i rockärmen. Till exempel en fullproppad toppingstation med fröer, kryddor och såser.



# VÅRA RECEPT!

NÄR DU HAR KOMMIT SÅ HÄR LÅNGT I DEN  
HÄR BROSCHYREN HAR DU KOLL PÅ HUR DU  
UPPTÄCKER KRAFTEN I GRÖNSAKER. DET  
ENDA SOM ÅTERSTÅR ÄR ATT BÖRJA LAGA  
RECEPTEN SOM TAR VARA PÅ ALL DEN  
POTENTIAL SOM FINNS I VEGETARISK MAT.

OCH GLÖM INTE:

TÄNK OM.

ERSÄTT KÖTTET.

FEGA INTE UR.

OCH UPPTÄCK HUR MYCKET

KRAFT DET FINNS I DEM.

## 01 SIDA 02

### TANDOORI GRILLAD ROTSELLERI MED INDISKT RIS OCH RAITA

TILLAGNING: 40 MIN  
TOTAL TID: 60 MIN  
PORTIONER: 10

#### TANDOORI GRILLAD ROTSELLERI

60 g Santa Maria Tandoori Spice Mix  
1,5 kg selleri  
2 msk rapsolja

#### PREPP

1. Skala rotsellerin och gnid in med olja och tandoori spice mix.
2. Tillaga på bleck i 150°C i 1-2 timmar.
3. Kyl i blaster om det finns tillgång till det.
4. Plasta in och lägg i kyl.

#### INDISKT RIS

8 dl basmatiris  
2 msk matolja  
1 tsk Santa Maria Gurkmeja  
3 st Santa Maria Kryddnejlika  
2 tsk Santa Maria Korianderfrö  
2 tsk Santa Maria Bruna Senapsfrö  
12 dl vatten  
1 tsk salt

#### PREPP

1. Fräs ris i olja med kryddor utan att det tar färg.
2. Tillsätt vatten och salt och låt små puttra under lock i ca 15 minuter.

#### RAITA

5 dl matlagningsyoghurt  
2 msk Santa Maria Raita Spice Mix  
10 st Santa Maria Naan Bread  
2 st citroner

#### PREPP

1. Blanda yoghurt och raita spice mix. Lägg i en pipflaska.
2. Skär upp citronklyftor och lägg i en bunke.

#### SERVICE

1. Skär upp rotselleri i klyftor och värm i salamander eller ugn.
2. Värm ris i micro.
3. Värm naanbröd i ugn med penslad olja på.

#### UPPLÄGGNING

Lägg upp ris på tallrik, servera rotselleri och raita. Toppa med en klyfta citron och varmt naanbröd.

## 02 SIDA 04

### BAKAD HONUNGLÖK MED BÖNCRÉME OCH TIMJAN

TILLAGNING: 30 MIN  
TOTAL TID: 60 MIN  
PORTIONER: 10

#### BAKADE HONUNGS LÖKAR

10 st gula lökar  
1 dl rapsolja  
0,5 dl honung  
0,5 tsk Santa Maria Rosmarin  
flingsalt efter smak

#### PREPP

1. Sätt ugnen på 225° C.
2. Skala, dela löken i två halvor och ställ med snittytan upp i bleck.
3. Ringla olja på löken och baka i ca 35 min, tills löken är nästan helt mjuk.
4. Kyl i blaster om det finns tillgång till det.
5. Markera och plasta.

#### BÖNCRÉME

10 ml olivolja  
200 g schalottenlökar, finhackade  
1 kg kokta vita bönor  
2 dl torrt vitt vin (eller tillsätt 2 msk vitvinsvinäger)  
8 dl vispgrädde  
150 g smakrik ost  
50 g smör eller margarin  
1 tsk Santa Maria Timjan  
1 tsk Santa Maria Vitpeppar, malen  
0,5 msk salt

#### PREPP

1. Fräs lök i olivolja utan att det tar färg.
2. Tillsätt bönor och rör om.
3. Häll på vinet och koka ihop, reducera, tills nästan allt vin har kokat in i löken.
4. Häll på grädden och reducera tills hälften av grädden återstår.
5. Kör allt i en mixer till en slät konsistens kan vara gott om det är lite bitar kvar av bönor.
6. Smaka av med salt och peppar.
7. Kyl i blaster om det finns tillgång till det.
8. Markera och plasta.

#### UPPLÄGGNING

1. Lägg böncreme på tallrik
2. Toppa med lökar och grillad citron.
3. Behöver du mer protein? Stek Pulled Oats® Vegofärs, Naturell med Santa Maria Persilade Mix.



**MEZEBOWL MED ÄPPLE OCH VALNÖTTER**

TILLAGNING: 40 MIN  
TOTAL TID: 60 MIN  
PORTIONER: 10

**BOWL**

400 g Pulled Oats® Vegobullar, Meze  
1 kg blomkål  
300 g grönkål  
300 g svarta bönor, kokta  
200 g alfagroddar  
400 g broccoli  
200 g äpple  
150 g valnötter

**PREPP**

1. Tillaga mezebullarna i 175° C i 15 minuter.
2. Hacka blomkål i en matberedare till blomkåls ris.
3. Skär grönkål i strimlor och massera med citronjuice, olivolja och lite salt.
4. Skär broccoli på mandolin tunt och lägg i isvatten.
5. Skär äpple i skivor.

**CHIMICHURRI**

80 g Santa Maria BBQ Sauce & Rub Mix Chimichurri  
200 ml vatten  
200 ml olivolja

**PREPP**

1. Blanda samtliga ingredienser till chimichurri dressing enligt anvisningen på förpackningen.

**UPPLÄGGNING**

Lägg upp alla råvaror i en skål och toppa med den goda chimichurri dressing.

**BLOMKÅLSBIFFAR MED GLASNUDELSALLAD OCH ROSTAD VITLÖKSMAJO**

TILLAGNING: 30 MIN  
TOTAL TID: 60 MIN  
PORTIONER: 10

**BLOMKÅLSBIFFAR**

1 kg blomkål  
3 st ägg  
5 dl panko (till fyllning)  
1 dl Risenta Pumpakärnor  
2 msk Santa Maria BBQ Sauce & Rub Mix Red Chili & Ginger  
1 msk salt  
5 dl panko

**PREPP**

1. Mixa blomkålen i en matberedare, blanda i samtliga ingredienser i stor skål.
2. Känn efter att konsistensen på blomkålsfärsen är formbar (ev tillsatt mer panko).
3. Forma blomkåls biffarna på ett bleck med panko, toppa med panko och vänd runt.
4. Stek på båda sidor i rapsolja till en krispig yta.

**GLASNUDELSALLAD**

40 g färsk koriander  
2 st salladshuvud  
250 g Risenta Cashewnötter, saltade eller rostade solroskärnor  
20 g färsk mynta  
300 g purjolök  
300 g Santa Maria Glass Noodle  
400 g gurka  
500 g morötter  
100 ml Santa Maria Sweet Chili Sauce  
2 dl ljus sojasås

**PREPP**

1. Tillred nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Spola dem sedan kalla. Lägg i kantin.
2. Skala och strimla morötter. Dela gurkan på längden och ta bort inkråmet med en tesked, skär dem i strimlor. Strimla purjolök. Lägg i grönsakerna i en container.
3. Plocka sallad. Lägg i en bunke.
4. Finhacka koriander och mynta. Lägg i en bunke.
5. Blanda sweet chili sauce och sojasås. Lägg i en pipflaska.

**VITLÖKSMAJO**

2 msk Santa Maria Vitlökspulver  
5 dl majonnäs  
0,5 tsk salt  
0,5 tsk Santa Maria Svartpeppar, nymalen

**PREPP**

1. Blanda vitlökspulver och majonnäs. Smaka av med salt och peppar.
2. Lägg i en pipflaska.

**SERVICE**

1. Tillaga blomkålsbiffarna färdiga i 175° C ca 10 minuter.
2. Vid beställning blanda nudlar, grönsaker och pimpa med dressing, smaka av med ev. mer salt.

**UPPLÄGGNING**

Lägg upp nudelsallad och servera blomkålsbiff vid sidan. Tryck upp vitlöksmajo i små koppar som är preppade innan eller ringla på vitlöksmajo på rätten.

**INGEFÄRSBAKAD RÖDBETA MED FETAOSTCRÈME, GRÖNKÅLSCOUSCOUS**

TILLAGNING: 45 MIN  
TOTAL TID: 60 MIN  
PORTIONER: 10

**LÅNGBAKAD RÖDBETA**

2 msk rapsolja  
1,5 msk Santa Maria Ingefära  
10 st (1,2 kg) rödbetor, stora  
2 tsk salt

**PREPP**

1. Skölj rödbetorna ordentligt.
2. Lägg betorna på ett bleck och vänd dem i olja.
3. Krydda med ingefära och salt tillsammans med olivolja och salt.
4. Baka i 175°C tills de känns mjuka, ca 30 minuter.

**FETAOSTCRÈME**

300 g fetaost  
4 dl crème fraiche

**PREPP**

1. Mixa fetaost och crème fraiche till en slät röra.
2. Lägg i spritspåse.

**GRÖNKÅLSCOUSCOUS**

1 liter couscous  
2 tsk Santa Maria Gurkmeja  
1 liter vatten  
300 g grönkål  
1 st rödlök  
1 st citron  
2 tsk salt  
150 g mandel

**PREPP**

1. Koka upp vatten med gurkmeja och ta av kastrullen från värmen.
2. Lägg i couscous och lägg på ett lock, låt stå och dra ca 15 minuter
3. Hacka grönkål och grovhacka löken. Lägg i en bunke.
4. Blanda citronzest, citronjuice, olja och salt till en sås. Håll upp i en pipflaska.
5. Rosta mandel och grovhacka, lägg i bunke.

**SERVICE**

1. Blanda grönkål, lök med citronsåsen.
2. Blanda i couscousen och rostade mandlar.

**UPPLÄGGNING**

Lägg upp couscousen, rödbeta och spritsa fetaostcrème.

**VARIATION PÅ BROCCOLI, PULLED OATS® FRITERAD RISBOLL, KOREANSK CHILISÅS**

TILLAGNING: 40 MIN  
TOTAL TID: 60 MIN  
PORTIONER: 10

**VARIATION PÅ BROCCOLI**

1,4 kg broccoli

**PREPP**

1. Skär av stammen på broccolin och skär den tunt på mandolin. Lägg i isvatten 15 minuter. Förvara dem i isvatten för krispiga "crudite".
2. Preppa broccolibuketter och sockerärter.

**PULLED OATS® FRITERAD RISBOLL**

500 g kokt rundkornigt ris  
150 g Pulled Oats® Vegofärs, Naturell  
0,2 dl Santa Maria Gräslök  
1 dl parmesan eller vegansk ost  
2 dl vatten  
1 dl vetemjöl  
5 dl pankomjöl  
6 dl fritureolja

**PREPP**

1. Koka ris enligt anvisning.
2. Blanda ris, vegofärs, gräslök och ost.
3. Forma till 20 stycken risbollar.
4. Blanda vetemjöl med vatten till en smet.
5. Lägg i risbollarna i smeten och vänd runt.
6. Håll pankomjöl i ett bleck och lägg i risbollarna som är täckta med "smet" rulla runt bollarna i panko.
7. Förvara i kyl, kan också frifriteras lite innan de läggs i kyl.

**TILLBEHÖR**

300 g sockerärter  
400 g svarta bönor, kokta  
120 g Risenta Cashewnötter, rostade  
3 dl Santa Maria BBQ Glaze Korean Style

**PREPP**

1. Förväll sockerärter och lägg i bunke.
2. Koka svarta bönor som har blöttagts i vatten dagen innan.
3. Rosta cashewnötter och lägg i en bunke.

**SERVICE**

1. Ängkoka broccoli och sockerärter.
2. Vid servering vänd broccoli "crudite" i citron och olivolja.
3. Friter bollarna i 170° C till gyllenbruna.

**UPPLÄGGNING**

Lägg ängande broccoli på varm tallrik, toppa med broccoli crudite, nyfriterad pulled oat risboll, strö över svarta bönor och cashewnötter. Toppa med koreansk chilisås.



**BAKAD TOFUMOROT MED SPRUCKEN TAPENAD OCH VARIATION PÅ BÖNOR**

TILLAGNING: 30 MIN  
TOTAL TID: 60 MIN  
PORTIONER: 10

**TOFUBAKAD MOROT**

2 msk rapsolja  
200 g silk tofu  
200 g tofu  
1 msk Santa Maria Persillade  
20 g persilja

**PREPP**

1. Sätt ugnen på 165° C.
2. Skala ev. morötterna och dela dem på längden.
3. Lägg morötterna på ett bleck och ringla över olja.
4. Rosta mitt i ugnen ca 15 min eller tills morötterna är halvmjuka.
5. Plasta in morötterna, dessa kan förvaras i kyl i 2-3 dagar.
6. Blanda silk tofu och vanlig tofu med Persillade och persilja i en matberedare. Lägg i spritspåse.

**SPRUCKEN TAPENAD**

400 g sojaböner  
200 g haricovers  
200 g vaxböner  
100 g schalottenlök  
1 dl Santa Maria Tapenade  
1 dl olivolja  
2 msk citronjuice  
100 g svarta oliver  
100 g ruccola

**PREPP**

1. Förväll sojaböner, haricover och vaxböner. Lägg i isvatten. Häll av vatten och lägg i en bunke.
2. Skär schalottenlök på mandolin, lägg i en bunke.
3. Blanda tapenade, olivolja och citron. Lägg i en bunke.
4. Markera upp oliver och ruccola.

**SERVICE**

1. Lägg morot på en plåt och spritsa ut tofukrämen på moroten.
2. Gratinera i ca 5 minuter i 175° C.
3. Sautera löken utan att den tar färg, lägg i tapenadeblandningen och låt värm upp mycket hastigt.
4. Ta av från värme och lägg i böner, oliver och rucola.

**UPPLÄGGNING**

Lägg upp sprucken tapenad med böner på tallrik, toppa med bakad morot ev lite grov hackad persilja.

**BAKAD VATTENMELON MED SQUASH- & MYNTASALLAD**

TILLAGNING: 30 MIN  
TOTAL TID: 80 MIN  
PORTIONER: 10

**BAKAD VATTENMELON**

1 st vattenmelon  
10 ml rapsolja  
2 tsk Santa Maria Smoked Paprika

**PREPP**

1. Sätt ugnen på 175° C.
2. Dela melonen i 4-5 cm breda bitar, ta bort skalet och lägg på bleck, pensla med rapsolja och krydda med smoked paprika.
3. Baka melonbitarna i 70-80 minuter tills fruktköttet fått en fast konsistens och blivit lätt krispig i kanterna. Ev. vänd runt bitarna efter halva tillagningstiden.

**SQUASH- & MYNTASALLAD**

500 g squash  
2 tsk salt  
10 g färsk mynta  
50 ml rapsolja  
1 msk citronjuice och zest  
1 tsk äppelcidervinäger  
0,5 tsk Santa Maria Svartpeppar, malen

**PREPP**

1. Strimla squash på mandolin. Salta och rör runt. Låt stå en stund för att sedan krama ur vätskan.
2. Smaka av med mynta, rapsolja, citron, zest, vinäger och nymalen svartpeppar.

**YOGHURTSÅS MED SPISKUMMIN**

4 dl matlagingsyoghurt  
0,5 tsk Santa Maria Spiskummin  
0,5 tsk salt

**PREPP**

1. Blanda samtliga ingredienser till yoghurtsåsen och lägg i en pipflaska.

**SERVICE**

Bakad vattenmelon håller sig bra i kyla eller rumstemperatur under service. Till denna rätt går allt att förbereda innan och bara lägga upp.

**UPPLÄGGNING**

Lägg melon bitar på tallrik, servera med en hög squash- & myntasallad och kläm ut yoghurtsås. Klar att servera.

**TOMATTARTAR**

TILLAGNING: 30 MIN  
TOTAL TID: 60 MIN  
PORTIONER: 10

**TOMATTARTAR**

1 kg tomat (gärna en tomat med mycket fruktkött ex oxhjärta) en nypa salt  
100 g Santa Maria Sundried Tomatoes  
100 g Santa Maria Peperone Piquillo  
150 g silverlök  
50 g Santa Maria Kapris  
2 msk olivolja, extra Virgin  
1-2 msk vitvinvinäger  
2 tsk salt  
0,5 tsk Santa Maria Svartpeppar

**PREPP**

1. Skär tomat, soltorkade tomat, piquillo och lök i små tärningar.
2. Blanda ihop grönsaker med resterande ingredienser.
3. Låt marinera 10 minuter och sila av vätskan. Godast att ha i rums-temperatur.

**PICKLADE SENAPSRÖ**

1 dl Santa Maria Senapsfrö Gula  
1 dl Santa Maria Senapsfrö Bruna  
1,5 dl risvinsvinäger  
0,5 dl socker  
0,5 tsk salt

**PREPP**

1. Lägg alla ingredienser i en kastrull och låt puttra under lock i en timma. Testa så senapsfröna är lagom mjuka. De ska vara lite som stenbitsrom i konsistensen. Känner du att de fortfarande är lite för hårda så låter du dem bara puttra lite till.
2. Lägg i en burk och låt svalna, du behöver inte hälla av någon vätska. Kan ätas direkt men håller också några veckor i kylan.
3. Markera och plasta.

**RÖKIG PAPRIKAMAJONNÄS**

4 dl majonnäs (önskas vegansk, använd lättmajonnäs)  
2 tsk Santa Maria Smoked Paprika  
0,5 tsk salt

**PREPP**

1. Blanda majonnäs och rökt paprika. Smaka av med salt.
2. Lägg i sprits eller pipflaska.

**UPPLÄGGNING**

Lägg upp tartaren på tallrik och garnera med picklade senapsfrö, rökig majonnäs och sallad.

**KIMCHI QUESADILLA**

TILLAGNING: 30 MIN  
TOTAL TID: 60 MIN  
PORTIONER: 10

**KIMSHI QUESADILLA**

500 g salladskål, strimlad  
2 msk Santa Maria Kimchi Spice Mix  
400 g ost, riven  
10 st Santa Maria Wheat Tortilla 8"

**GARNERING**

0,5 dl Santa Maria Sriracha Sauce  
0,5 dl Santa Maria Sesamfrön, rostade  
0,5 dl färsk koriander, grovt hackad

**PREPP**

1. Blanda salladskål och Kimchi krydda, låt stå och dra i 15 minuter. Efter det låt salladen rinna av i en sil.
2. Lägg kimchi och riven ost på ena halvan av tortillan.
3. Vik tortillabrödet på mitten till en halvmåne. Kan med fördel förberedas innan.

**SERVICE**

Stek i rapsolja på båda sidor till gyllenbrun färg och osten har smält.

**UPPLÄGGNING**

Skär quesadillas i trekanter, ringla på sriracha sauce, strö över rostade sesamfrön och hackad koriander.



## VEGGIE YAKITORI

TILLAGNING: 40 MIN  
TOTAL TID: 60 MIN  
PORTIONER: 10

### YAKITORI

1 kg grönsaker ex brysselkål, cocktail-tomater, shiitake, minimajs, lök  
200 ml **Santa Maria Teriyaki Sauce**  
grillpinnar

### SERVICE

- Lägg grillpinnar i blöt dagen innan.
- Trä på grönsakerna på spetten.
- Grilla och pensla med teriyakisås under tiden, tills grönsakerna är genomstekta.

## SYRAD BLOMKÅL MED CURRY

TILLAGNING: 30 MIN  
TOTAL TID: 21 DAGAR  
PORTIONER: 40

### SURKÅL

1600 g vitkål  
150 g morötter  
150 g blomkål  
100 g gul lök  
50 g russin  
40 g **Santa Maria Curry Madras**  
40 g grovt havssalt

### PREPP

- Skölj vitkål, blomkål och morötter.
- Ta bort de yttersta bladen på vitkålhuvudena och lägg dem åt sidan tills vidare.
- Skär kålhuvudena i fjärdedelar och ta bort stammen från delarna.
- Skär kålen i 1 cm breda strimlor.
- Hacka blomkålen grovt.
- Riv morötterna.
- Skala löken och hacka den grovt.
- Lägg samtliga ingredienser i en bunke och massera in saltet, ca 5-10 minuter.
- Häll kålblandningen i glasburken tillsammans med som nu utgör saltlagen.
- Tryck ner allt ordentligt i burken med händerna så att allt täcks av saltlagen.
- Ta de sparade kålbladen och vik ihop dem. Lägg dem över kålen i burken.
- Låt kålen fermentera 21-28 dagar, helst i en temperatur på 18-20°C.
- Öppna burken varannan dag för att lätta på trycket som fermenteringsprocessen bildar. Det är mycket viktigt, särskilt de första 5-7 dagarna då fermenteringen går snabbt och kålen bubblar av koldioxid.
- Dag 21 är det dags att smaka av kålen, är den inte tillräckligt syrlig då kan du låta den fermentera ytterligare en vecka.
- Ställ in blomsurkålen i kylan.

## BAYERSK SURKÅL

TILLAGNING: 30 MIN  
TOTAL TID: 21 DAGAR  
PORTIONER: 40

### SURKÅL

2 kg vitkål  
40 g **Santa Maria Kummin, hel**  
10 st **Santa Maria Enbär (kan uteslutas)**  
40 g grovt havssalt

### PREPP

- Ta bort de yttersta bladen från kålhuvudena, skölj bladen och lägg dem åt sidan.
- Skär kålen i 1 cm breda strimlor.
- Massera in saltet, kummin och havssalt i kålen i 5-10 minuter.
- Häll kålblandningen i glasburkar tillsammans med vätskan som nu utgör saltlag.
- Tryck ner kålblandningen så att den täcks av vätska. Om det är för lite vätska. Blanda 1 liter vatten och 20 gram salt och häll på kålblandningen så det täcker.
- Lägg de sparade kålbladen på kålblandningen och pressa ner allt så att det hamnar under lagen.
- Låt kålen fermentera i 21-28 dagar i rumstemperatur 18-20°C. Är det varmare kan det gå fortare.
- Öppna burken varannan dag för att lätta på trycket som fermenteringsprocessen bildar. Det är mycket viktigt, särskilt de första 5-7 dagarna då fermenteringen går snabbt och kålen bubblar av koldioxid.
- Dag 21 är det dags att smaka av kålen, är den inte tillräckligt syrlig då kan du låta den fermentera ytterligare en vecka.
- Ställ in surkålen i kylan.

## SURKÅL MED ÄPPLE OCH FÄNKÅL

TILLAGNING: 30 MIN  
TOTAL TID: 21 DAGAR  
PORTIONER: 40

### SURKÅL

1500 g rödkål  
200 g äpple  
150 g fänkål  
150 g gul lök  
4 g **Santa Maria Fänkålsfrö, hel**  
40 g grovt havssalt

### PREPP

- Börja med att skölja äpplen och fänkål.
- Ta bort de yttre bladen från kålhuvudena, skölj bladen och lägg dem åt sidan.
- Skär kålhuvudena i fjärdedelar och ta bort stammen från delarna.
- Skär kålen i 1 cm breda strimlor.
- Kärna ur äpplena och skär dem i tunna skivor.
- Hacka fänkålen, skala och grovhacka löken.
- Blanda samtliga ingredienser i en bunke.
- Massera kraftigt in saltet i kålblandningen med rena händer tills kålen avger vätska. Det tar 5-10 minuter.
- Häll ner kålblandningen i glasburken tillsammans med vätskan som nu utgör saltlagen.
- Pressa ner allt ordentligt i burken med händerna så att kålblandningen täcks helt av saltlagen. Har du masserat kålen ordentligt kommer lagen att täcka kålblandningen helt och hållet.
- Ta de sparade kålbladen och vik ihop dem så att de precis får plats i burken. Lägg dem prydligt över blandningen och tryck ner allt under lagen.
- Se till att det är 3-4 cm luft högst upp i glasburken, stäng locket och ställ burken på ett fat på en skuggig plats.
- Låt kålblandningen fermentera i 21-28 dagar, helst i en temperatur på 18-20°C. Är det varmare kan fermenteringen gå snabbare, är det kallare kan det gå långsammare.
- Glasburkarna skall öppnas varje dag för att lätta på trycket som fermenteringen går snabbt och kålen bubblar av koldioxid. När det inte bubblar så intensivt längre räcker det att öppna burken med några dagars mellanrum och till sist behöver du inte öppna locket alls.
- Smaka på kålblandningen dag 21, eller lite tidigare beroende på temperaturen i rummet. Är kålen inte tillräckligt syrlig kan du låta den fermentera ett tag till. Smaka av fram till dag 28, då processen bör vara färdig.
- Ställ in din surkål i kylan. Nu är den klar att ätas.



# KRAFTFULLA SMAKER

OM DU VILL UPPTÄCKA ALL DEN POTENTIAL SOM FINNS I GRÖNSAKER, DÅ MÅSTE DU SMAKSÄTTA ORDENTLIGT. FLYTTA GRÄNSERNA OCH VÅGA TA I. VÅGA ANVÄNDA KRYDDOR FRÅN VÄRLDENS ALLA HÖRN, VÅGA EXPERIMENTERA, VÅGA KRYDDA, TESTA, PROVA OCH HITTA HELT NYA SÄTT ATT SE PÅ VEGETARISK MAT. DE HÄR PRODUKTERNA ÄR ETT PERFEKT FÖRSTA STEG.



## KRYDDOR

101218	CAYENNEPEPPAR	450 G
101220	CHILIPULVER	430 G
1101177	FÄNKKÅLSFRÖ, HEL	300 G
101343	ENBÅR	290 G
101179	GURKMEJA	485 G
101180	INGEFÄRA, MALEN	380 G
101181	KANEL, MALEN	470 G
101315	KARDEMUMMA, MALEN	370 G
101184	KORIANDERFRÖ	270 G
101361	KRYDDNEJLIKA	000 G
101197	KUMMIN, HEL	420 G
101359	LAGERBLAD	45 G
101291	PERSILLADE	720 G
4141	ROCK SALT	455 G
101203	SENAPSRÖ, BRUNT	610 G
101204	SENAPSRÖ, GULT	640 G
4116	SMOKED PAPRIKA	230 G
1101208	VITLÖK, FINHACKAD	560 G
101209	VITLÖKSPULVER	650 G

## ÖRTER

101131	BASILIKA	145 G
101133	DRAGON	95 G
101134	GRÄSLÖK	35 G
101135	KÖRVEL	115 G
101835	OREGANO	65 G
101140	PERSILJA	95 G
101141	ROSEMARY	275 G
101836	TIMJAN	185 G

## PEPPAR

101214	SVARPEPPAR, MALEN	350 G
4140	TELLICHERRY SVARTPEPPAR	210 G
101217	VITPEPPAR	500 G

## TEX MEX

101251	FAJITA SPICE MIX	532 G
4919	GUACAMOLE, FRYST	1000 G
3212	NACHO CHIPS	475 G
4433	RIO GRANDE SALSA	3850 G
101254	TACO SPICE MIX	532 G
4780	VETETORTILLA 6", 15 CM - 144 ST	3960 G
4991	VETETORTILLA 8", 20 CM - 96 ST	3840 G

## BAKNING

101228	BAKPULVER	700 G
101229	BIKARBONAT	1100 G

## STREET FOOD & BBQ

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

## ASIA

200400	GLASNUDLAR	100 G
4660	KOKOSMJÖLK	2900 ML
4539	SWEET CHILISÅS	1100 G
200107	SRIRACHASÅS	980 G
4540	TERIYAKISÅS	1090 G

## INDIA

101282	CURRY MADRAS	435 G
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	SOLTORKADE TOMATER	2.3 KG
4670	TAPENADE	650 G

## PULLED OATS®

200554	MINCE, NATURAL	1.5 KG
200555	VEGGIE BALLS, MEZE	1.5 KG
200556	VEGGIE BALLS, CLASSIC	1.5 KG
200557	VEGGIE BURGER	1.6 KG

## ÖVRIGT

4871	KAPRIS	1600/1000G
------	--------	------------

## RISENTA

082520	CASHEWKÄRNOR HELA	6x200 G
070750	SVARTA BÖNOR	12x1 KG
120360	CHIAFRÖN KAPS.	6x300G
121750	PUMPAKÄRNOR	8x1KG
120650	LINFRÖ	8x1 KG
121550	SOLROSKÄRNOR NAT	8x1 KG



# THE NEXT STEP MAKING GREENS POWERFUL

HÄR HITTAR DU RECEPT, IDÉER, TIPS OCH TRICKS, SJÄLVA GRUNDSTENARNA OCH GENVÄGARNA, SOM GER DIG FÖRMÅGAN ATT BEMÄSTRA GRÖNSAKERNA TILLFULLO. OM DU ÄR INTRESSERAD AV ATT TA DITT STORKÖK ÄNNU LÄNGRE, OCH TA ETT STEG VIDARE IN I FRAMTIDEN, DÅ KAN DU TA KONTAKT MED OSS. SÅ LÄNGE KAN DU LUTA DIG PÅ VÅRA TRE BÄSTA TIPS FÖR ATT UPPTÄCKA KRAFTEN I GRÖNSAKER.

TÄNK OM

FEGA INTEUR

ERSÄTT KÖTTET

FÖR MER INSPIRATION OCH RECEPT  
[SANTAMARIAFOODSERVICE.COM](http://SANTAMARIAFOODSERVICE.COM)

## VILL DU VETA MER?

**ANNA-KARIN FRISK**  
TASTE CREATOR  
[anna-karin.frisk@paulig.com](mailto:anna-karin.frisk@paulig.com)  
0735-310 300

**CAMILLA ANDREASSON**  
KAM  
[camilla.andreasson@paulig.com](mailto:camilla.andreasson@paulig.com)  
0761-353 300

**TOMMY NYGÅRD**  
KAM  
[tommy.nygard@paulig.com](mailto:tommy.nygard@paulig.com)  
0738-280 700

**JOHAN RAMBERG**  
KAM  
[johan.ramberg@paulig.com](mailto:johan.ramberg@paulig.com)  
0700-852 309

**MAY LUU PHONG**  
OFFENTLIG ÖST  
[may.luuphong@paulig.com](mailto:may.luuphong@paulig.com)  
0700-852 206

**CHRISTIAN PERSSON**  
OFFENTLIG SYD  
[christian.persson@paulig.com](mailto:christian.persson@paulig.com)  
0705-140 273

**HANS JONSSON**  
OFFENTLIG / PRIVAT NORR  
[hans.jonsson@paulig.com](mailto:hans.jonsson@paulig.com)  
0705-501 170

**MORGAN DAHLQVIST**  
PRIVAT SYD / VÄST  
[morgan.dahlqvist@paulig.com](mailto:morgan.dahlqvist@paulig.com)  
0700-852 300

**PETER NORDSTRÖM**  
OFFENTLIG / PRIVAT VÄST  
[peter.nordstrom@paulig.com](mailto:peter.nordstrom@paulig.com)  
0768-282 900


  
PAULIG

 Santa Maria

 GOLD&GREEN®  
OF HELSINKI

 Risenta

[santamariaworld.com](http://santamariaworld.com)

FOLLOW US ON FACEBOOK  
 /SantaMariaFoodserviceSverige