



THE VEGETARIAN BUTCHER™

FOR DEG SOM ELSKER KJØTT

OPPSKRIFTSHEFTE



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.



KJØTTELSKERENS VEGETARISKE OPPSKRIFTER

Bare én kjøttfri dag i uken kan gjøre en kjempeforskjell for natur, miljø, biodiversitet og klima. Men betyr det at vi skal erstatte kjøttet med rødbetbiffer og falafler?

Hvis du spør kjøttentusiasten til venstre er svaret NEI. Han heter Jaap Korteweg, og han er verdens første vegetariske slakter.

Jaap er niende generasjon, i en familie med røtter i tradisjonell kvegdrift. Likevel tok han en atypisk beslutning. Han valgte å bytte ut et liv med kjøtt, med et liv med grønnsaker. Problemet var bare at han savnet smaken og konsistensen av kjøtt. Faktisk så mye at han gjorde det til sitt livs oppdrag, å finne et reelt plantebasert alternativ. Etter 3 års intensiv research, lykkes Jaap og hans team å utvikle et produkt med en helt unik smak og tekstur, som er så godt, at det får selv kjøttentusiaster til å elske vegetarmat.

De grønne oppskriftene fra The Vegetarian Butcher, er ikke nødvendigvis for deg som ikke liker smaken av kjøtt. De er til deg, som elsker smaken av kjøtt.

Velbekomme!

NOCHICKEN TIKKA MASALA



0,76 CO₂
=
5 km i bil

Den velkjente indiske retten, er både hurtig å tilberede og har en frisk, fyldig smak. Nyt den med kokt ris eller bulgur, kokos og koriander.



10 personer

Slik gjør du:

Skrell gulrøtter, og skjær dem i skiver. Brun NoChicken Chunks i rapsolje. Stek løk og hvitløk i rapsolje inntil de begynner å ta farge. Tilsett gulrot og stek i noen minutter. Tilsett NoChicken Chunks, og smak til med krydderpuré Ingefær. Tilsett Tomatino, vann og tikka masala'en. La koke i 5 minutter. Tilsett yoghurt, Rama Mat og salt, og la koke i ytterligere 10 minutter.

Servering:

Servér retten med kokt ris eller bulgur, kokos og urter.

250 g Løk, i terninger
35 g Rapsolje
25 g Hvitløk, hakket
300 g Gulrot
1,2 kg Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
40 g Knorr Professional Krydderpuré Ingefær
1 kg Knorr Tomatino
250 ml Vann
150 g Knorr Tikka Masala krydderpasta
250 g Yoghurt 10 %
350 ml Rama Mat 15 %

Til servering:

Kokosflak, frisk mynte eller koriander, kokt ris eller bulgur.

NOCHICKEN SHAWARMA



1,07 CO₂
=
7 km i bil

Shawarma er en rett med opprinnelse i Midtøsten og som normalt lages med lammekjøtt. Her er en vegetarisk versjon av den tradisjonelle aromatiske retten. Shawarmakrydder kan bestilles via grossisten.



10 personer

Slik gjør du:

Bland alle ingrediensene til marinaden. Bland deretter med NoChicken Chunks, og la det marinere natten over. Tilsett paprika og løk, og bland godt.

Bak i ovnen ved 200 grader i 20-30 minutter. Serveres med flatbrød, isbergsalat, tomatkiver, agurk, rødløk, og syltet agurk.

Marinade:

400 g Yoghurt
100 g Hellmann's Ketchup
100 g Rapsolje
20 g Knorr Professional Krydderpuré Hvitløk
60 g Hvitvinseddik
60 ml Sitron, presset
10 g Salt
20 g Shawarmakrydder

Til marinering

1 kg Vegetarian Butcher NoChicken Chunks

Til tilberedning

480 g Paprika, i skiver
240 g Løk, i skiver

Til servering:

10 stk. flatbrød, tomat, agurk, isbergsalat, syltet agurk, rødløk, evt. ekstra yoghurt

NO CHICKEN WRAP



1,03 CO₂
= 7 km i bil



Fyll din wrap med lett krydrede NoChicken Chunks, frisk yoghurt dressing og mynte. Hurtig, lett og lekkert!

Dressing:

300 g Yoghurt 10 %
40 g Tahin
1 Sitron, skall
10 g Hvitløk
Paprika
10 g Persille, hakket

Wrap-fyld:

1 kg Vegetarian Butcher
NoChicken Chunks, opptint
30 g Rapsolje
6 g Spisskummin, hel
2 g Chiliflak
10 g Knorr Professional Krydderpuré Hvitløk

Tilbehør:

10 stk. wraps
Salat, agurk, tomat, rødløk og paprika.
Ristede sesamfrø



10 personer

Slik gjør du:

Bland alle ingrediensene til dressingen. Rist sesamfrøene i en stekepanne eller i ovnen. Kjøøl ned. Blend eller morte frøene til grovt pulver. Skjær salat, agurk og tomat i skiver. Stek NoChicken Chunks i varm rapsolje sammen med spisskummin, chili og hvitløk, og smak til med salt.

Servering:

Legg salat, NoChicken Chunks, de øvrige grønnsaker og knuste sesamfrø på en wrap. Topp med sitrondressing. Rull wrappen ved å starte med den nederste kanten og deretter sidene.

CRISPY NO CHICKEN CHUNKS



0,92 CO₂
= 6 km i bil



Disse sprø småbitene er vidunderlige, velsmakende snacks, perfekt til buffeten!

Marinade:

50 g MAIZENA Økologisk majsstivelse
4 g Hvitløkspulver
5 g Knorr Umami
4 g Løkpulver
2 g Sort pepper
6 g Salt
2 Egg
200 g Pankomel

600 g NoChicken Chunks, opptint
2 l Frityrolje

Dressing:

500 g HELLMANN's Vegan Majones
50 g Knorr Krydderpasta Bouquet all'Italiana
30 g Sriracha-sauce
Sort pepper

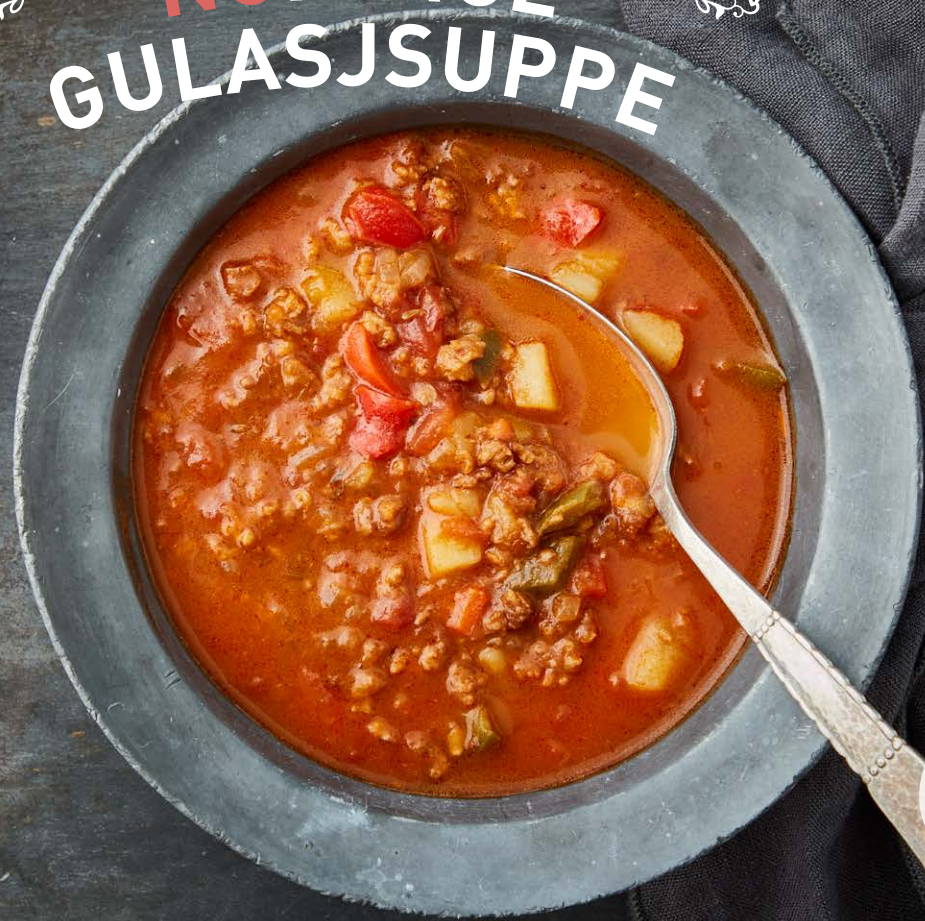


10 personer

Slik gjør du:

Bland ingrediensene til dressingen, og sett det på kjøøl inntil servering. Bland MAIZENA med hvitløkssalt, løk-salt, Knorr Umami, salt og sort pepper. Panér NoChicken Chunks i MAIZENA med krydderet, egg og panko. Friteres i frityrgryte på 170 grader, til de er sprø. Serveres straks sammen med dressingen.

VEGETARISK NOMINCE GULASJSUPPE



0,84 CO₂
=
6 km i bil



Her er en fyldig grønn variant av den klassiske gulasj, laget av vegansk farse. Lekkert, hurtig og lett!

600 g Vegetarian Butcher NoMince
300 g Løk, i tern
40 g Knorr Professional Krydderpuré Hvitløk
400 g Paprika, ternet
600 g Poteter, ternet
60 g RAMA Flytende margarin
60 g Tomatpuré
10 g Spisskummin, hel
2 g Chilipulver, etter smak
800 g Knorr Tomatino
1,8 l Vann
10 g Knorr Umami
10 g Salt

Til servering:
Yoghurt
Persille, ferskhakket



10 personer

Slik gjør du:

Brun alle grønnsakene i RAMA Flytende. Brun NoMince i margarin, tilsett tomatpuré, krydderpuréer samt krydder, og stek i enda et par minutter. Bland med grønnsakene.

Tilsett Tomatino, vann, Umami og salt, og la koke i 15 minutter. Smak til med salt. Server suppen med yoghurt og friskhakket persille.

RASK NOMINCE WOK MED NUDLER



0,81 CO₂
=
5 km i bil



Wok med sprø grønnsaker og vegansk farse – en enkel nudelrett med asiatiske smakssettere som ingefær, sesamolje og sojasaus. Eggnudler kan lett erstattes med risnudler!

400 g Vegetarian Butcher NoMince
400 g Knorr asiatiske eggnudler
500 g Brokkoli
250 g Gulrot
150 g Bønnespirer
60 g Rapsolje
30 g Hvitløk, hakket
60 g Ingefær
2 g Sukker
Sort pepper
40 g Sesamolje
100 ml Sojasaus

Til servering:
2 stk. Lime
60 g Vårløk
Sriracha-sauce
5 g Sesamfrø, ristede



10 personer

Slik gjør du:

Del brokkoli i buketter, og skjær gulrot og vårløk i strimler. Hak hvitløk og ingefær fint. Hell kokende vann over nudlerne, og la dem trekke under lokk til de er al dente. Hell fra vannet, og avkjøl. Varm wok- eller stekepannen, til den er rykende varm. Tilsett olje, brun hvitløk og ingefær hurtig, tilsett NoMince, og brun deigen. Tilsett resten av oljen og grønnsakene, og stek i enda et par minutter. Krydre med litt sukker og salt. Tilsett 30 ml vann, og dekk til med lokk i 1 minutt. Tilsett sesamolje og sojasaus. Vend sammen bønnespirene og nudler. Serveres med fint strimlede vårløk, Sriracha-sauce og limebåter.



NOCHICKEN NUGGETS

0,78 CO₂
=
5 km i bil



GREEN NO CHEESEBURGER

0,86 CO₂
=
6 km i bil



Sprø no chicken nuggets i en wrap, toppet med syltet rødløk og en chilimajo. Godt for både dine gjester og for klima

Her er en saftig vegetarisk burger toppet med cheddar, brunet løk og syltet agurk. Chili- og paprikamajones gjør retten komplett.

Syltet rødløk
5 g Salt
3 dl Sukker
500 ml Hvitvinseddik MAILLE
5 dl Vann
500 g Rødløk, hel

Sriracha majo
400 g Hellmann's Vegan
40 g Sriracha sauce
5 g Pepper, svart

Wraps-fyll
1000 kg NoChicken Nuggets
100 g Rapsolje
10 stk. Tortilla, lefser
500 g Tomater, ferske, solmodne
500 g Agurk
300 g Plukksalat

10 personer

Slik gjør du:
Syltet rødløk
Skrell rødløk og skjær i strimler. Kok sammen eddik, vann og sukker til sukkeret er oppløst. Hell den varme sylteslaken over rødløkene og avkjøl i 2-3 dager før bruk. Jo tykkere strimler rødløken skjæres i, jo lenger må de stå og sylte før bruk.

Sriracha majo
Alt blandes sammen.

Wraps-fyll
Stek nuggets gylne i olje. Ha på litt salt. Kutt tomat, agurk og salat i passende biter. Legg salat, tomat, agurk, syltet rødløk og No Chicken Nuggets på en wrap. Topp med Sriracha majo.

500 g Løk, i skiver
60 g RAMA Flytende
10 stk. Vegetarian Butcher
Raw NoBeef Burger

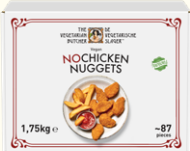



Dressing:
300 g HELLMANN's Vegan
Majones
20 g Sriracha sauce
10 g Hvitvinseddik
10 g Knorr Professional
Krydderpuré Hvitløk
6 g Paprikapulver

Til servering:
10 Burgere
10 stk. Syltet agurk, i skiver
10 Skiver cheddar
120 g Isbergsalat

10 personer

Slik gjør du:
Brun løk langsomt i RAMA margarin i 15 minutter.
Bland alle ingrediensene til dressing.
Stek Raw NoBeef Burger i en tørr stekepanne, og topp med en skivet ost. Legg opp og server med tilbehøret.



PRODUKT	FREM GANGSMETODE	TEMPERATUR	TID	KOKKENS TIPS
 <p>NOCHICKEN NUGGETS EPD 5727938 1,75 KG PR. PAKKE</p>	Konveksjonsovn + Stekepanne	180° C	6 minutter	<p>NOCHICKEN-NUGGETS KAN FRITERES, STEKES I PANNE ELLER OVN.</p> <p>Kan brukes fra frossen eller opptint</p>
	Stekepanne	Medium varme	3 minutter	
	Frityr	180° C	1-2 minutter	
 <p>NOCHICKEN CHUNKS EPD 5518220 1,75 KG PR. PAKKE</p>	Konveksjonsovn + Stekepanne	180° C	6 minutter	<p>NOCHICKEN-STYKKENE TRENGER IKKE Å STEKES FØRST</p> <p>Holder strukturen lenge ved varmhoding og nedkøling i f.eks. supper og gryter. Kan brukes fra frossen eller opptint</p>
	Stekepanne	Medium varme	3 minutter	
	I sausen	La sausen koke opp	Tilsett NoChicken	
 <p>RAW NOBEEF BURGER EPD 5519186 2,26 KG PR. PAKKE 30x80 g Diameter ca. 9 cm</p>	Konveksjonsovn + Stekepanne	180° C med 60% damp	6 minutter	<p>RAW NOBEEF-BURGERBIFFENE ER FORMBARE NÅR DE ER OPTINT – DU KAN ENKELT SLÅ SAMMEN TO BURGERE TIL EN STØRRE.</p> <p>Kan brukes fra frossen eller opptint</p>
	Konveksjonsovn + Stekepanne	180° C med 60% damp + Stekepanne på medium varme	6 minutter i ovnen + 2 minutter på pannen	
	Frityr	180° C	2 minutter	
	Holdes varm i saus / buljong	80° C	—	
 <p>NOMINCE EPD 5825500 2,0 KG PR. PAKKE</p>	Konveksjonsovn + Stekepanne	180° C	10 minutter	<p>NOMINCE TRENGER IKKE Å STEKES FØRST</p> <p>Holder strukturen lenge ved varmhoding og nedkøling i f.eks. supper og gryter. Kan brukes fra frossen eller opptint</p>
	Stekepanne	Medium varme	10 minutter	
	I saus	La sausen koke opp	Tilsett NoMince	

CO₂-verdiene i denne TVB-brosjyren er basert på et lignende produkt Quorn (4 kg CO₂e / kg produkt). Verdiene er per porsjon av oppskriftene. Oppskriftene har alle en klimapåvirkning på mellom **0,7 og 1,4 kg CO₂e** per porsjon som tilsvarer et klimasmart valg. Til sammenligning har en porsjon kjøttkake med saus og poteter innvirkning på omtrent **2,5 kg CO₂e** og en 200 g storfekjøttfilet en innvirkning på **4,78 kg CO₂e**.

Unilever Food Solutions Norge,
Martin Linges vei 25, 1364 Fornebu, Norge
Tlf: +4766 77 6100
post.norway@unilever.com

Besøk oss på ufs.com

 Unilever Food Solutions
Support. Inspire. Progress.