

Veggie Junk Food



Unilever
Food
Solutions

INNHALDS- FORTEGNELSE

Bli kjent med råvarene _____	4	Dips:	
Vegansk fiskesaus _____	5	Falafel og dipp med røkt	
		aubergine _____	34
Tacos:		The Vegetarian Butcher	
NoChicken tacos «Baja-stil»	7	Nuggets _____	35
Bangkok _____	8	Trøffelmajones _____	35
Pibil _____	9	Blomkålbuketter og	
		tilhørende saus _____	35
Pølser:		Sriracha-majones _____	35
Sloppy Jane _____	10		
Spicy Pepper _____	11	Loaded Fries:	
		Poutine _____	36
Burgere:		Varme pomes frites _____	37
Umami _____	13	Pomes frites med trøffel	
Pulled Vegan _____	14	og gruyèreost _____	37
Pizza:		Cupcakes:	
Vegansk tomatpizza _____	16	Sitron og lakris _____	38
Pizza bianco _____	16	Oreos _____	39
		Banan og peanøttsmør _____	39
Nudler:			
Laksa ramen med gresskar _	18	Shakes:	
Stekt teriyakinudler _____	20	Coconutly Caramel'd __	41
Dandan Nudler _____	23	Chocolate Fudge Brownie __	41
Krydret ramen med sopp ___	25	Peanut Butter & Cookies __	41
Kebab:		Sjokolade:	
Shawarma _____	26	Sjokolade, salt og nøtter ___	43
Yoghurtmarinert kebab _____	28		
Brød:			
Buddha-bahn mi _____	31		
Bao Buns _____	32		

BEDRE FOR MEG - BEDRE FOR PLANETEN!

Verden endrer seg raskt, og dette gjenspeiles i forbrukernes matvaner. Plantebasert mat vokser i popularitet etter hvert som deilige og sunne plantebaserte alternativer blir mer tilgjengelige for forbrukerne. Vegetarisk eller vegansk - fargerike ingredienser, varme hint av umami og fylde, gjør at den mest hengivne kjøtteter, så vel som flexitarianeren ønsker å prøve plantebaserte retter. Det er enkelt å komme i gang, og vi hjelper deg med å ta vegetarmenyen til nye høyder.

Kokkene våre har laget mange inspirerende oppskrifter som spenner seg bredt fra burgere og falafler, til fingermat og deilige desserter. Bruk oppskriftene som de er eller bruk de som innspill til din egen fantasi - bare planteriket setter grensen!

**Veggie
JUNK
FOOD**

LÆR INGREDIENSENE Å KJENNE

XANTANA / XANTANGUMMI:

Brukes som fortykningsmiddel og for å oppnå en fastere konsistens.

TAMARI SAUS: Japansk glutenfri soyasaus produsert ved fermentering.

GOCHUJANG: Sterk koreansk chilipasta laget av blant annet fermentert chilipulver og soyabønner.

KAFFIRLIME:

En fast ingrediens i sørøst-asiatisk mat, og spesielt den thailandske. Utover selve frukten brukes også de svært aromatiske bladene fra kaffirlime, en aroma som vanskelig erstattes av annet krydder.

GOCHUGARU: Koreansk chilipulver spesielt brukt til fremstilling av kimchi.

FLATBREAD:

Et tynt tortillalignende brød laget av hvetemel.

FERMENTERT BØNNEPASTA:

Dôngchang er en koreansk pasta laget av fermenterte soyabønner. Det ligner veldig på misopasta, men er ikke så homogen i strukturen.

ACHIOTE-PASTA: Krydderpasta som brukes i Mellom-Amerika og laget av krydder og frukt fra annatobusken, noe som gir pastaen sin karakteristiske røde farge.

MISOPASTA: Pure/pasta av soyabønner. Fremstilt ved fermentering og stammer fra det japanske kjøkken.

FERMENTERT HVITLØK:

Sort hvitløk produseres og ved fermentering, og er også kjent som "black garlic". Hvitløken fermenteres hele, og feddene skifter farge underveis og blir sorte, mens smaken blir søtere og mildere.

SICHUAN PEPPER: En østasiatisk peppersort.

CHINKIANG-EDDIK: Zhenjiang-eddik er en risvineddik som brukes og har lange tradisjoner i kinesisk mat. Fargen er mørk eller nesten sort.

PANKO: Panko er en type brøds-muler som brukes i asiatisk mat. Panko er grovere enn panering-smel (brødrasp/griljermel)

TAHIN: Pasta av sesamfrø som brukes til matlaging i Midtøsten.

VEGANSK FISKESAUS

50g	tang, tørket (Nori)
50g	miso
500ml	tamari
8 sorte	pepperkorn
2 fedd	hvitløk
2	shiitake sopp, tørket

Bland sammen ingrediensene. La stå å trekke i minst 24 timer. Sikt væsken.





NOCHICKEN TACOS «BAJA-STIL»

LAKTO VEGETARISK | TIL 10 PERSONER

Syltet rødkål

- 1/4 rødkål
- 1/2 lime
- 50ml Maille rødvinseddik
- 50 g sukker

Skjær den røde kålen i tynne strimler. Tilsett saften fra lime, rødvinseddik og sukker.

Ranch dressing

- 100g Hellmann's vegansk majones
- 100g vegansk rømme
- 5ml Maille rødvinseddik
- 5g Knorr Professional Hvitløk puré
- 5g Knorr Umami
- 2g sukker
- 10g vårløk

Finhakk vårløkene, og bland sammen alle ingrediensene. Ha blandingen i en spøytepose eller spruteflaske.

Hot sauce

- 200g Knorr Tomatino
- 400 ml vann
- 5g røkt paprikapulver
- 3 jalapeños
- 2 rød chili
- 1 habanero-chili
- 3 lime
- 1 bunt koriander
- 15 ml Maille eddik
- 50 ml olje
- 5g salt
- 15g sukker

- 3g xantana-xantangummi
- 5g sitronsyre

Bland alle ingrediensene, unntatt xantana, til en jevn masse. Tilsett tilslutt xantana og bland igjen.

Frityrøre | Tempurarøre

- 400g The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
- 200g Maizena maisstivelse
- 100g Maizena Tapiokastivelse (frukt jevner)
- 400 ml øl
- 3g natron
- 2g bakepulver
- 2g hvitløk pulver
- 2g løkpulver
- 5g paprikapulver
- 3g salt

Bland sammen alle ingrediensene.

Tilbehør

- Feta/fersk ost
- Koriander/vårløk
- Lime

Stek tacolefsene i en tørr panne i 10 sekunder på hver side. Ha de ferdige lefsene på et varmt og fuktig håndkle. Vend The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks i frityrøra og friter dem på 170 grader i ca. 2-3 minutter til de er gyldenbrune. Plassér 40g The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks og rødkål på tacoen din. Smak til med ranchdressing og hot sauce. Riv litt ost eller fetaost på toppen. Pynt med hakket koriander og vårløk. Server med limebåter.

BANGKOK TACOS

VEGANSK | INNEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

10 tacos

Marinade

- 400g The Vegetarian Butcher No Mince
- 2 lime
- 10g sukker
- 1 sjalottløk
- 5 koriander stilker
- 5 vårløk
- 5 mynteblader
- 1 kaffir limeblad
- 1 chili
- 50g tamari

Bland limejuice, tamari og sukker. Finhakk sjalottløk, chili og urter og rør dem inn i marinaden. Bland marinade og The Vegetarian Butcher NoMince sammen. Stek The Vegetarian Butcher NoMince raskt i panne rett før servering.

Limeaioli

- 400g Hellmann's vegansk majones
- 2 lime (bruk både juice og zest)
- 10g Knorr Professional Hvitløk puré

Bland sammen ingrediensene. Ha blandingen i en spøytepose eller spruteflaske.

Søt og krydret «sweet and spicy» sauce

- 100g Knorr sunshine chili
- 100g gochujang

Bland sammen ingrediensene. Ha blandingen i en spøytepose eller spruteflaske.



Til servering

- 50g alfalfa spirer
- 50g salatblanding
- Koriander
- Vårløk
- Kaffirlime blader
- Sesamfrø
- 3 chili
- 50 g løk, ristet

Stek tacolefsene dine i en varm panne i 10 sekunder på hver side. Plasser lefsene under en varm og fuktig klut til du trenger dem. Plasser The Vegetarian Butcher NoMince på toppen av tacoen. Tilsett salatblandingen og alfalfaspirene. Dander begge sausene på toppen av tacoen. Til slutt, pynt med koriander, vårløk, kaffirlime, chili, stekt løk og sesamfrø.

PIBIL TACOS

VEGANSK | TIL 10 PERSONER

10 tacos

- 100 ml olivenolje
- Ananas, terninger
- Koriander, hakket
- Jalapeños, skiver

Marinerte No Chicken Chunks fra The Vegetarian Butcher

- 50g achiote pasta
- 2 ss appelsinjuice
- 1 ss limejuice
- 4g salt
- 4g sukker
- 2g pomeran skall
- 1 sjalottløk
- Pepper
- 400g The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks

Finhakk løken og lag marinaden ved å blande alle ingrediensene sammen. Krydre med sort pepper. Ha The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks i marinaden og la dem marinere i 12 timer. Stek tacolefsene dine i en tørr panne i 10 sekunder på hver side. Ha de ferdige lefsene på et varmt og fuktig håndkle. Plasser marinerte The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks, syltet rødløk og ananas på toppen av hver lefse. Krydre med saus og pynt med koriander og jalapeños

Grønn salsa majones

- 60g Hellmann's vegansk majones
- 20 g meksikansk chilisaus, f.eks.

Bland sammen ingrediensene og Ha sausen i en spøytepose eller spruteflaske.

Syltet løk

- 2 rødløk
- 1 lime
- 50ml Maille hvitvinseddik
- 50 g sukker

Skrell løken og kutt den i båter. Ta ut den indre hvite delen av løken og bruk den for eksempel i marinaden. Rør sammen limesaft, sukker og eddik og la løkskivene marinere i blandingen.





SLOPPY JANE- HOTDOG

VEGANSK | INNEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

Chili

- 50 ml olivenolje
- 200g The Vegetarian Butcher NoMince
- 50g løk
- 25g Knorr Professional Hvitløk puré
- 10g spisskummen
- 20g tomatpuré
- 100 ml vann
- 200 g tomatsaus, f.eks Knorr Tomatino
- 5 g røkt paprikapulver
- 20g Knorr grønnsaksbuljong
- 50g sorte bønner

Sautere The Vegetarian Butcher NoMince sammen med hakket løk i en gryte. Tilsett spisskummen, hvitløk og tomatpuré og sauter litt videre. Tilsett de resterende ingrediensene og kok i 10 minutter over lav varme. Ha til slutt i bønnene og la retten få et oppkok.

- 10 pølsebrød
- 10 veganske pølser
- 1 løk, skiver
- Stekt løk
- Hellmann's sennep
- Sriracha

Rist pølsebrødene og stek pølsene. Ha pølsene i pølsebrødene. Ha en ordentlig skje med chili på hver pølse. Krydre med sennep og sriracha. Pynt med ristet og rå løk. Server for eksempel med noe crispy som rotgrønnsakschips som tilbehør.

SPICY PEPPER- HOTDOG

VEGANSK | INNEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

- 10 pølsebrød
- Hellmann's Ketchup
- Ranch dressing
- Ferske jalapeños, skiver
- Stekt løk
- Vårløk
- 700g The Vegetarian Butcher NoChicken chunks
- 50g harissa

Vend The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks med harissa. Ha på et stekebrett og bak i 8 minutter ved 190 grader.

Syltet chili

- 5 røde chilier
- 50ml Maille rødvinseddik
- 50g sukker
- 50 ml vann

Finhakk chilien. Kok opp sukker, eddik og vann i en gryte og la det koke litt. Hell den varme laken over chilien og la laken avkjøles.

Grillet og syltet paprika

- 2 grønne paprikaer
- 50ml Maille hvitvinseddik
- 50g sukker
- 50 ml vann

- 2g salt
- Skjær paprika i to og fjern stilker og kjerner. Rist paprikaene i ovnen med skjæreflaten ned ved 220 grader i 20 minutter. Ta paprikaen ut av ovnen og ha dem på en tallerken som du dekker til, for eksempel med folie. La paprikaene være dekket i en halv time. Fjern deretter skinnen fra paprikaene og kutt dem i strimler. Bland sammen de andre ingrediensene og tilsett paprika. La stå et døgn.

Ranch dressing

- 100g Hellmann's vegansk majones
- 100g vegansk rømme
- 5g Maille rødvinseddik
- 5g Knorr Professional Hvitløk puré
- 5g Knorr Umami
- 2g sukker
- 10g vårløk

Finhakk vårløken. Bland sammen ingrediensene og ha dressing i en spøytepose eller spruteflask. Rist pølsebrødene. Ha The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks i pølsebrødene. Tilsett syltet paprika og stekt løk. Krydre med sennep og sriracha. Pynt med chili, jalapeños og vårløk. Server med noe crispy, for eksempel rotgrønnsakschips som tilbehør.

UUUUUH MAMI! BURGER

VEGETARISK | INNEHOLDER EGG OG GLUTEN | TIL 10 PERSONER

Syltet lilla Kinakål

300g lilla Kinakål

100g Maille rødvinseddik

100g sukker

100 ml vann

3g salt

Riv bladene av kinakålen og grill dem raskt på begge sider. Kok opp de resterende ingrediensene, og la blandingen avkjøles. Tilsett kinakålen og la den marinere i 12 timer.

200g østerssopp

60 ml olivenolje

Riv soppen fra hverandre til de er riktig størrelse og rist til de er gyldenbrune og sprø i en panne.

10 brioche brød

10 The Vegetarian Butcher,
Raw NoBeef Burger

20 skiver vegansk cheddar
(om du ønsker å ha denne
retten vegansk)

300g trøffelmajones
(bland 1ts trøffelolje med
hellmanns majones)

50g alfalfa spirer

Rist burgerbrødene til de er gyldenbrune. Stek burgerne slik at de får en god stekeflate, og Ha osten til å smelte på toppen. Smør begge delene av burgerbrød med majones. Bygg burgerne.

TIPS:

Bruk overflødig væske fra steking av sopp, til for eksempel buljongen i ramen.



PULLED CHERRY COLA BBQ-BURGER

OVO VEGETARISK | INNEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

- 10 pretzel burgerbrød
- 20 skiver vegansk cheddar
(om du ønsker å ha denne retten vegansk)
- 1 løk, skiver
- 300g rødkål, syltet
- 300g bearnaisemajones
- 1200g The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
- 1500ml Coca-Cola
- 400g kirsebær, frossen
- 5 løk
- 5 g pepper
- 5 g røkt paprikapulver
- 50g brunt sukker
- 15g Maizena Tapiokastivelse (fruktjevner)
- 40ml Maille rødvinseddik
- 60ml røyksmak, væske (liquid smoke e.l)

Finhakk løkene. Ha i Coca-Cola, kirsebær, løk, krydderpuré og brunt sukker i en gryte. Kok opp blandingen og la det reduseres med halvparten. Tilsett tapiokastivelse og blend med en stavmikser. Kok opp blandingen igjen, slik at blandingen blir glatt og tykkere. Tilsett deretter rødvinseddik og røyk-smak, og rør om. Riv The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks fra hverandre ved å kjøre dem gjennom en mikser. Stek de revne The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks i olje i en panne, til de er gyldenbrune og sprø. Til slutt, glaser dem med BBQ sausen. Skjær burgerbrødene i halvparten og rist dem. Smør rikelig med saus på begge sider av brødet. Plasser de glaserte «pulled» The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks på brødene med to skiver cheddar som smeltes på toppen. Tilsett rå løk, rødkål og bearnaisemajones.

SYLTELAKE:

- 100ml Maille rødvinseddik
- 100g sukker
- 100 ml vann

Kok opp alle ingrediensene til sukkeret er oppløst.



VEGANSK TOMATPIZZA

VEGANSK | INNEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

Pizzadeig for 10 personer

Saus

1000 ml Knorr Tomatino

15g basilikum, fersk

10 g salt

2g sort pepper

Bland ingrediensene og bruk stavmikser til å blende det sammen til ønsket konsistens.

Topping

Vegansk revet ost

The Vegetarian Butcher NoMince

Rødløk

Kapers/oliven

Basilikum

Tilsett fyllet på pizzaene etter smak og behag.

PIZZA BIANCO

VEGANSK | INNEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

Pizzadeig for 10 personer

Saus

2500g Hellmann's vegansk majones

130 ml vann

65g Knorr Professional Hvitløk puré

13g sukker

Bland ingrediensene og bruk stavmikser til å blende det sammen til ønsket konsistens.

Topping

Champignon i skiver

Kantareller i skiver

Syltede Hon Shimeji eller

valgfri småsopp

Tørket steinsopp, pulverisert

Rød mangold (baby rødbeteblander)

Vegansk revet ost

Ha topping på pizzaene etter smak og behag.

TIPS:

Prøv trøffel eller Srirachamajones i bunnen av din pizza-biancoen.



LAKSA RAMEN MED GRESSKAR

VEGANSK | INNEHOLDER MUTTERE | TIL 10 PERSONER

Ramen buljong

2000 ml vann
100 ml Knorr soppfond
70g fermentert bønnepasta
60g hjemmelaget sambal
(oppskrift på s. 31)
50g Knorr Professional Curry Puré
80g Knorr Professional Ingefær Puré
30g Knorr Professional Hvitløk Puré
50 ml vegansk fiskesaus
(oppskrift på s. 5)
50ml Knorr sunshine chili
10g sitrongress
100g peanøttsmør
600 ml kokosmelk

Hell alle de målte ingrediensene i en gryte og la det koke over lav varme i cirka en time.

Grønnsaker

500g brokkoli
500g blomkål
300g gresskar
100 ml olivenolje
200g sukker erter
800g risnudler alternativt
Knorr asiatiske eggenudler

Kutt brokkoli, blomkål og gresskar i mindre chunks og vend i olivenolje. Stek grønnsakene i en 200 graders varm ovn i 6-8 minutter, eller rist dem i en panne over middels varme i ca 10 minutter. Skjær sukkererter i julienne og blancher de kort i salt vann. Forbered nudler i henhold til instruksjonene på pakken.

1/2 bunt koriander
1/2 bunt vårløk
3 røde chilier
3 jalapeños
100g peanøtter, ristet
50g gresskarfrø, ristet
200 ml gresskarfrøolje

Anrett ved å først plassere de tilberedte nudlene på bunnen i bollen. Ha grønnsakene på toppen av nudlene og hell til slutt den glovarme buljongen over. Pynt retten med hakket koriander, vårløk, chili og jalapeños, samt knuste peanøtter, gresskarfrø og gresskarfrøolje.

Du finner
oppskriften på
hjemmelaget
sambal på
side 31.



STEKTE TERIYAKINUDLER

OVO VEGETARISK | TIL 10 PERSONER

Teriyaki saus

200 ml soyasaus med

lavt saltinnhold

200ml sake

200 ml risvineddik

200 ml vegansk fiskesaus

(se oppskrift side 5)

50g rørsukker

Kok opp i en gryte. Sett blandingen til avkjøling.

Grønnsaker

200g edamame bønner

400g gulrøtter

400g bimi brokkoli

400g kinareddik

Skrell og skjær gulrøtter, bimi asparges og kina-reddik i mindre mindre biter.

700g The Vegetarian Butcher

NoChicken Chunks

Maizena Tapiokastivelse

(frukt jevner)

150 ml rapsolje

Vend The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks i Tapioka. Varm opp oljen i en wok og stek The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks til de er gyldenbrune. Tilsett halvparten av sausen og kok til den blir tykk som en glace.

800g Udonnudler

100 ml rapsolje

Tilbered nudlene i henhold til instruksjonene på pakken. Varm oljen i en wok og stek nudlene i et kort øyeblikk. Tilsett resten av teriyaki-sausen og kok opp.

10 egg

Klekk eggene i en varm panne og rør til eggene har fått en fastere konsistens.

1/2 bunt vårløk

1/2 bunt koriander

Sesamfrø

Tilsett gulrøtter, bimi asparges og kinareddik til nudlene og hold pannen på platen / blusset. Ha nudlene i en serveringskål med The Vegetarian Butcher på toppen. Pynt med vårløk, koriander og sesamfrø.

TIPS:
Du får det beste resultatet med en varm wok.



DANDAN NUDLER

VEGANSK | INNEHOLDER PEANØTTER OG GLUTEN
TIL 10 PERSONER

Saus

- 150 ml peanøttolje
- 150g chili peanøttpasta
- 5g sichuan pepper
- 700g The Vegetarian Butcher NoMince
- 80g Knorr Professional Ingefær Puré
- 5g salt
- 400 ml vann
- 30ml Knorr grønnsaksbuljong
- 50ml chinkiang eddik
- 50 ml vegansk fiskesaus
(se oppskrift på s. 5)
- 100g tahin
- 15g sukker

Hell oljen, chili peanøttpasta og sichuan pepper i en varm panne, la den steke et øyeblikk, og Ha deretter The Vegetarian Butcher NoMince i pannen. Stek i noen minutter og krydre med salt. Tilsett ingefær, og stek deretter i noen minutter til. Tilsett vann, grønnsaksbuljong, eddik, fiskesaus, tahin og sukker. Kok det sammen over middels varme i 20 minutter.

Nudler

1000g Knorr asiatiske nudler

Forbered nudlene i henhold til instruksjonene på pakken.

150g peanøtter, ristet

1/2 bunt vårløk

3 røde chilier

Bland nudlene med sausen. Anrett nudlene på tallerkener og til slutt pynt med knuste peanøtter, hakkede vårløk og skiver chili.

TIPS:
Knus hele sichuan pepperkorn i en morter like før servering, og søt / rist de gjerne i panna før du har de i morter.



SPICY RAMEN MED SOPP

OVO VEGETARISK | TIL 10 PERSONER

Ramen buljong

- 3500 ml vann
- 120ml Knorr konsentrert soppfond (ufortynnet)
- 100g misopasta
- 10g tørket shiitake sopp
- 50g kombutang
- 5 løk
- 2 fedd hvitløk
- 30g Knorr Professional Ingefær Puré
- 2 røde chilier
- 50 ml vegansk fiskesaus (se oppskrift på s. 5)

Bak løkene hele på en seng av salt i en 200 graders varm ovn i 45 minutter slik at løkene begynner å karamellisere. Stek hvitløken hel innpakket i aluminiumsfolie ved 200 grader i 60 minutter. Bland de resterende ingrediensene i en gryte og la alt koke på lav varme i cirka en time. Sikt væsken. Skrell løkene og klem hvitløken ut av skallet. Tilsett løk og hvitløk til buljongen. Blend buljong jevnt med en stavmikser og sikt deretter igjennom et klede.

Fermentert hvitløksolje

- 150g gjæret hvitløk
- 500 ml rapsolje

Ha ingrediensene i en blender og la det kjøre i ca 5 minutter med full effekt. Sil deretter blandingen gjennom et klede. Før servering, tilsett 50 g hvitløksolje per porsjon buljong. Tilsett deretter oljen langsomt i en tynn stråle, litt om gangen, mens du blander slik at oljen og buljongen emulgerer.

Soyaegg

- 10 egg, gjerne økologisk
- 200 ml vann
- 30g sukker
- 400 ml soyasaus med lavt saltinnhold
- 60 ml riseddik

Bruk en skje for å forsiktig plassere eggene i kokende vann. Kok eggene i 7,5 minutter. Bland marinaden ved å røre de resterende ingrediensene sammen til sukkeret er oppløst. Ha de kokte eggene i isvan før de skrelles avkjølte. Hell marinaden over eggene slik at de er helt dekket. La eggene marinere i 12 timer. Fjern eggene fra marinaden og kutt dem i to.

- 300g Hon Shimeji eller valgfri småsopp
- 500 g østerssopp, stekt
- 200g shiitake sopp
- 500g pak choi
- 1/2 bunt vårløk
- 200g wakame salat
- 200g alfalfa spirer
- 50g syltet chili
- 500g bokhvetenudler

Forbered nudlene i henhold til instruksjonene på pakken. Anrett de oppskårede soppene og pak choi på toppen av nudlene. Hell over den varme buljongen som er krydret med hvitløksoljen. Pynt hver porsjon med hakket vårløk, tang, alfalfa-spirer og chili.



SHAWARMA

VEGANSK | INNEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

- 10 flatbrød
- 1200g The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
- 100 ml olivenolje
- 100ml Maille hvitvinseddik

Krydderblanding

- 5g spisskummen
- 8 grønne kardemommekjerner, hele
- 5g røkt paprikapulver
- 5g korianderfrø
- 5g kanelpulver
- 2g hvit pepper
- 3 laurbærblader
- 2g chiliflak
- 2 sitroner, bare skallet
- 20g Knorr Professional Hvitløk puré
- 15g Knorr Professional Curry Puré
- 10g Maille Dijon Original
- 12 g salt
- 5g sukker

Kvern krydder i en krydderkvern eller ha det i en morter. Tilsett sitronskall, knorr puréer, Maille Dijon, salt og sukker. Skjær The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks på langs, til tynne skiver på ca. 0,5 cm og tilsett krydderblanding. Varm oljen i stekepanna og stek The Vegetarian Butcher-bitene sprø, og tilsett deretter hvitvinseddik.

Syltet rødkål

- 2 røde kålhoder
- 50g Maille rødvinseddik
- 50g sukker
- 50 ml vann
- 2g salt

Skjær kålen i tynne strimler og bland de resterende ingrediensene sammen. Mariner kålen.

Tomat og agurk salat

- 5 tomater
- 1 agurk
- 1 sjalottløk
- 2 jalapeños
- 5 mynteblader

Fjern innmat og skinn fra tomatene og skjær de i 1 cm store stykker. Fjern kjernen på agurken (om nødvendig) med en teskje, og kutt deretter agurken i like stykker. Finsnitt løk, jalapeños og mynte og bland alt sammen.

Baba Ganoush

- 2 auberginer
- 60g Knorr Professional Hvitløk puré
- 50 ml olivenolje
- 2 sitroner
- 40g tahin
- 3g salt

Halver auberginene og smør dem med hvitløkpuré på begge sider. Dryss litt olivenolje over de halverte auberginene. Sett auberginene sammen igjen og pakk de inn i aluminiumsfolie. Stek de på 225 grader i 40 minutter. Åpne aluminiumsfolie og bak i ytterligere 20 minutter. Fjern folien helt og la auberginene avkjøles et kort øyeblikk. Skrap ut auberginekjøttet og ha det i en foodprosessor eller blender. Tilsett saften fra de to sitronene, tahin og salt. Blend ingrediensene til du oppnår ønsket konsistens.

Karamellisert løk

- 5 gul løk
- 100 ml olivenolje
- Salt

Skrell løkene og hakk dem fint. Sauté løkene i olivenolje i en panne over middels varme til den er myk og brun. Smak til med salt.



TIPS:
Rist de tørkede krydderne i en panne, så får du ut smaks aromaene.



YOGHURT MARINERT KEBAB FRA VEGETAR- SLAKTEREN

LACTOVEGETARISK | INNEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

10 flatbrød

Yoghurt Marinert The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks

1200g The Vegetarian Butcher
NoChicken Chunks

300g tyrkisk yoghurt

1 sitron, skall og juice

50g Knorr Professional Hvitløk puré

25g sukker

20 g salt

2g oregano

2g chiliflak

2g røkt paprika

5g spisskummen

5 koriander, stilker

(der er det mest smak)

5 kvister persille

Bland alt, unntatt koriander og persille, sammen. Finhakk urtene og tilsett. Bland alt sammen med The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks og la det marinere i minst 12 timer. Sett de marinerte bitene på grillspyd og grill dem gyldenbrune over glørne på en kullgrill.

Syltet rødkål

2 røde kålhoder

50g Maille rødvinseiddik

50g sukker

50 ml vann

2g salt

Skjær kålen i tynne strimler og bland de resterende ingrediensene sammen. Mariner kålen.

Tomat og agurk salat

5 tomater

1 agurk

1 sjalottløk

2 jalapeños

5 mynteblader

Fjern innmat og skinn fra tomatene og skjær de i 1 cm store stykker. Fjern kjernen på agurken (om nødvendig) med en teskje, og kutt deretter agurken i like stykker. Finsnitt løk, jalapeños og mynte og bland alt sammen.

Karamellisert løk

5 gul løk

100 ml olivenolje

Salt

Skrell løkene og hakk dem fint. Sauté løkene i olivenolje i en panne over middels varme til den er myk og brun. Smak til med salt.

Tips:

Rist de tørkede krydderne i en panne, så får du ut smaks aromaene.

Baba Ganoush

2 auberginer

60g Knorr Professional Hvitløk puré

50 ml olivenolje

2 sitroner

40g tahin

3g salt

Halver auberginene og smør dem med hvitløkpuré på begge sider. Dryss litt olivenolje over de halverte auberginene. Sett auberginene sammen igjen og pakk de inn i aluminiumsfolie. Stek de på 225 grader i 40 minutter. Åpne aluminiumsfolie og bak i ytterligere 20 minutter. Fjern folien helt og la auberginene avkjøles et kort øyeblikk. Skrap ut auberginekjøttet og ha det i en foodprosessor eller blender. Tilsett saften fra de to sitronene, tahin og salt. Blend ingrediensene til du oppnår ønsket konsistens.

Butter chicken pommes frites

100 ml olivenolje

50g Knorr Butter Chicken Paste

5g salt

1g sitronsyre

200g pommes frites

Tzatsiki passer godt til Butter Chicken pommes frittene.

BUDDHA- BANH MI

VEGANSK | INNEHOLDER GLUTEN OG NØTTER
TIL 10 PERSONER

- 10 baguetter av hvetemel på ca 20 cm
- Salatblanding
- Koriander

Limeaioli

- 400g Hellmann's vegansk majones
- 2 lime (bruk både juice og zest)
- 10g Knorr Professional Hvitløk puré

Bland sammen ingrediensene og ha blandingen i en spøytepose eller spruteflaske.

Syltede grønnsaker

- 150 g sukker
- 500 ml risvineddik
- 10 sorte pepperkorn
- 10 sichuan pepperkorn
- 1 agurk
- 10 cm kinareddik
- 2 gulrøtter

Bland sukker, eddik og pepperkorn. Skrell kinareddiker og gulrøttene, og fjern kjernen (om nødvendig) av agurken med en teskje. Skjær grønnsakene julienne i ca 5 cm lange skiver. Hell syltelaken over grønnsakene. La det marinere i 30 minutter.

Sopp pate

- 100g valnøtter
- 10-15 store shiitakesopp
- 50g kokosnøttolje
- 10 kvister bladpersille
- Salt

Ha valnøttene på en stekebrett. Stek dem på 180 grader i 10-12 minutter. Bak shiitakesopp på et stekebrett ved 120 grader i 35-40 minutter til de nesten er helt tørre. Ha soppen i en blender og blend. Tilsett valnøtter og blend igjen. Tilsett deretter kokosnøttolje, bladpersille og blend igjen. Smak til med salt.

Hjemmelaget sambal

- 300g chili
- 1 hvitløksfedd
- 100 ml rapsolje
- 100g sukkerrør
- 50ml tamari
- 20ml chinking eddik
- Salt
- 500g The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks

Ha chiliene på et stekebrett og stek på 220 grader i 10-15 minutter til de begynner å bli sorte. Ha hvitløken på et annet stekebrett og stek ved i samme temperatur i 8-10 minutter til det er gyldenbrunt og mykt. Fjern skallet fra hvitløk og ha hvitløk i en blender sammen med chiliene. Blend og tilsett resterende ingrediensene og bland den hjemmelagde sambal med The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks. Ha de marinerte NoChicken Chunksene på et stekebrett og stek på 180 grader i 10-12 minutter. Skjær baguettene på langs slik at den øvre og nedre delen fortsatt henger sammen. Smør omtrent en halv centimeter sopp-pate på bunnen og tilsett salatblanding og limeaioli. Fyll deretter brødet med de krydrede The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks. Tilsett syltede grønnsaker og mer limeaioli. Pynt med koriander.

TIPS:
Sopp-pate kan også brukes som base i en vegansk forretter eller amouse bouche.

BAO BUN

VEGANSK | INNEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

Tempurarøre | Frityrrøre

120 g hvetemel
80g Maizena
300 ml kullsyrevann
2g natron
2g bakepulver
2g salt
400g The Vegetarian Butcher
NoChicken Chunks

Bland ingrediensene til frityrrøra. Dipp The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks i røra, og dipp de deretter ned i den 175 graders varme stekeoljen. Frityrstek de i 2 minutter.

Kogyi kyan majones

500g Hellmann's vegansk majones
400g gochujang
10g gochugaru (malt chilipulver)
50 ml sesamolje
20 ml riseddik

Bland sammen ingrediensene

Syltet kinareddik og agurk

10 cm kinareddik, julienne
10 cm agurk, julienne
50ml Maille hvitvinseddik
50g sukker
50 ml vann
2g Colmans sennepspulver

Bland alle ingrediensene og la kinareddik og agurk marinere.

10 bao buns
Stekt løk
Koriander

Varm bao bunsen i henhold til instruksjonene på pakken. Ha frityrstekt The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks i en skål, hell over en del av majonesen og rør til stykkene er dekket med majones. Fyll baobrødene med The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks, syltede grønnsaker og stekt løk. Pynt med resten av kogyi kyan majones og koriander.

TIPS:
I Asia blir også frukt syltet. Den lyse delen av vannmelon smaker veldig bra når den blir syltet, og samtidig reduserer du matavfallet.





FRITYRSTEKT BLOMKÅLBUKETTER OG TILHØRENDE SAUS

VEGANSK | INNEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

Frityrstekt blomkål

- 2 blomkålhoder
- 400g Maizena Tapiokastivelse (fruktjevner)
- 600ml kikertlake (også kjent som aquafaba)
- 400g pankomel
- 5g salt

Skjær blomkålbuketter i 5 cm lange stykker. Panér og frityrstek blomkålstykkene ved 175 grader i 3 minutter.

Saus til blomkålbuketter

- 200g Knorr Professional Pepper Puré
- 100g Knorr Professional Hvitløk puré
- 200ml Maille hvitvinseddik
- 100 ml vann
- 30g sukker
- 5 g røkt paprikapulver
- 400g Hellmann's vegansk majones

Bland sammen ingrediensene

FALAFEL OG DIPP MED RØKT AUBERGINE

LAKTO VEGETARISK | TIL 10 PERSONER

Dipp med røkt aubergine

- 800g aubergine
- 80ml olivenolje
- 300g Hellmann's vegansk majones
- 50ml Knorr grønnsaksbuljong
- 10g røkt paprikapulver

Skjær auberginer i 5 cm lange biter. Vend auberginene i olivenolje og legg de på et stekebrett. Bak de på 185 grader i 20 minutter, til de er gyldenbrune. Sett de deretter til å avkjøles. Ha auberginestykkene i en blender og blend dem. Tilsett de resterende ingrediensene i blenderen og blend igjen.

Falafel

- 500g kikerter
- 500g hvite store bønner
- 1/2 bunt koriander

- 1/2 bunt persille
- 5g spisskummen
- 2g chili pulver
- 50g Knorr Professional Hvitløk puré
- 60g Knorr Tapiokastivelse (fruktjevning)
- 1 løk
- 3g salt

Fjern blader fra stilkene på urtene og hakk dem fint. Skjær løkene i små terninger (brunoise). Mål de andre ingrediensene, og ha de i en food-prosessor. La det kjøre til det er en grov farse før du tilsetter urter og løk til farsen. Fukt fingrene og form farsen til boller på 3-4 cm. Bruk håndflatene til å trykke ballene litt flate. Varm stekeoljen til 175 grader. Frityrstekt falaflene i ca 2 minutter til overflaten er gyldenbrun. Legg falaflene på et stykke papir så fettene får dryppet fra.

THE VEGETARIAN BUTCHER NOCHICKEN CHUNKS & TRUFFLE MAJONES

OVO VEGETARISK | INNEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

- 1750g The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
- 400g Maizena Tapiokastivelse (fruktjevner)
- 600ml kikertlake (også kjent som aquafaba)
- 400g pankomel
- 500g Trøffelmajones (bland 2ts trøffelolje med Hellmann's majones)

Ha tapioka, kikerter og pankomel i tre dype tallerkner eller 1/2 GN gastro. Ta noen The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks om gangen og vend de først i tapioka, deretter vendes de i kikertlaken og til slutt inn i pankomel. Frityrstekt nuggets på 175 grader i 2 minutter til overflaten er gyldenbrun. Server med trøffelmajones. Om man ikke har tid til panering kan man bruke The Vegetarian Butcher NoChicken nuggets.



POUTINE

VEGANSK | INNEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

1500g pommes frites

700g shawarma (se side 26)

600g sriracha majones (tilsett 3-4ss sriracha til Hellmanns majones)

Brun saus

55g Knorr brun basisaus

600 ml vann

50ml Knorr sopp flytende fond

100ml plantebasert fløte

60ml Maille hvitvinseddik

Lag sausen i henhold til instruksjonene på pakken. Tilsett de resterende ingrediensene.

Cheddar saus

300g vegansk cheddarost

300ml plantebasert fløte

Varm fløten. Riv osten og tilsett den i den varme plantebaserte fløten. La osten smelte inn i fløten slik at det blir til en saus. Frityrstek pommes frites ved 175 grader i 4 minutter. Varm opp shawarma og ha den på toppen av pommes frites. Topp det hele med brun saus og cheddar saus. Avslutt med majones.

Tips:

Hvis rettene ikke trenger å være veganske, bruk Rama piske, det er både økonomisk og godt.

HOT FRIES

OVO VEGETARISK | TIL 10 PERSONER

1500g pommes frites

600g Bearnaisemajones

1/2 bunt gressløk

Hot sauce

200g Knorr Professional

Pepper Puré

100g Knorr Professional

Hvitløk puré

200ml Maille hvitvinseddik

100 ml vann

30g sukker

15 g røkt paprikapulver

400g Hellmann's vegansk majones

Bland sammen ingrediensene

Syltet chili og rødløk

50ml Maille hvitvinseddik

50g sukker

50 ml vann

1,5 g salt

5 chili

2 rødløk

Bland sammen hvitvinseddik, sukker, vann og salt. Finhakk chili og rødløk og ha det i syltelaken. Frityrstek pommes frites ved 175 grader i 4 minutter. Anrett pommes frites i en tallerken med «hot sauce» over. Fordel syltet chili og rødløk, topp med majones og pynt med hakket gressløk.

POMMES FRITES MED TRØFFEL OG GRUYÈREOST

LAKTO-OVO VEGETARISKE | TIL 10 PERSONER

1500g pommes frites

600g trøffelmajones (bland 2-3ts

trøffelolje med hellmanns majones)

200g gruyère ost, revet

1/2 bunt persille

Frityrstek pommes frites ved 175 grader i 4 minutter. Topp med majones. Ha revet gruyèreoste over. Pynt med hakket persille.



CUPCAKE MED SITRON OG LAKKRIS

VEGANSK | INNEHOLDER MANDEL | TIL 10 PERSONER

Cupcakes

- 400ml Plantebasert fløte
- 75ml Rapsolje
- 1 sitron
- 350g Maizena Tapiokastivelse
(fruktjevner)
- 45 g sukker
- 8g natron
- 5g bakepulver
- 3g salt
- 100g mandelmel

Bland alle de tørre ingrediensene. Riv skall av sitronen og klem ut saften. Bland saften og skallet med de våte ingrediensene og rør sammen. Ha blandingen i en spøytepose. Sprøyt deigen i formene og stek muffinsene på 160 grader i 20-25 minutter.

Frosting

- 400 g melis
- 100g margarin
- 25 ml vann
- 150g tyrkisk pepper

Visp sukker og margarin til en kornete masse. Tilsett vann og visp til blandingen er jevn. Knus dropsene og tilsett i blandingen. Ha frostingen i en sprøytepose med tyll.

CUPCAKE MED OREOS

VEGANSK | INNEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

Cupcakes

- 400ml Plantebasert fløte
- 75ml Rapsolje
- 350g Maizena Tapiokastivelse
(fruktjevner)
- 45 g sukker
- 8g natron
- 5g bakepulver
- 3g salt
- 150g Oreos

Knus kjeksene og bland det med de tørre ingrediensene. Tilsett resten av ingrediensene og rør alt sammen. Ha blandingen i en spøytepose. Sprøyt deigen i formene og stek muffinsene på 160 grader i 20-25 minutter.

Frosting

- 400 g melis
- 100g margarin
- 25 ml vann
- 150g Oreos

Visp sukker og margarin til en kornete masse. Tilsett vann og visp til blandingen er jevn. Tilsett de knuste kjeksene og tilsett i blandingen. Ha frostingen i en sprøytepose med tyll.

CUPCAKE MED BANAN OG PEANØTTSMØR

VEGANSK | INNEHOLDER NØTTER | TIL 10 PERSONER

Cupcakes

- 350ml Plantebasert fløte
- 75ml Rapsolje
- 2 modne bananer
- 350g Maizena Tapiokastivelse
(fruktjevner)
- 45 g sukker
- 8g natron
- 5g bakepulver
- 3g salt

tilsett deretter dette med de våte. Ha deigen i en spøytepose, sprøyt deigen i formene og stek muffinsene på 160 grader i 20-25 minutter.

Frosting med peanøttsmør

- 400 g issukker
- 100g Rapsolje
- 100g peanøttsmør
- 25 ml vann

Pisk sammen sukker og margarin. Tilsett de resterende ingrediensene og rør til frostingen er glatt. Ha frostingen i en sprøytepose med tyll.



SHAKES

VEGANSK | INNEHOLDER MANDLER OG GLUTEN

Chokolade Fudge Brownie

VEGANSK | INNEHOLDER MANDLER OG GLUTEN

- 2500ml Ben & Jerry's Non-Dairy sjokolade Fudge Brownie
- 1000ml Plantebasert fløte
- 1000g isbiter
- 750 g sjokoladecake (se oppskrift på s. 43)
- 500 ml vaniljesirup (Monin)

Mål opp og blend alle ingrediensene til konsistensen er jevn og glatt.

Coconutterly Caramel'd

VEGANSK | INNEHOLDER MANDLER OG GLUTEN

- 2500ml Ben & Jerry's Non-Dairy sjokolade Fudge Brownie
- 1000 ml kokosmelk
- 1000g isbiter
- 500ml chai sirup (Monin)

Mål opp og blend alle ingrediensene til konsistensen er jevn og glatt.

Peanut Butter & Cookies

VEGANSK | INNEHOLDER MANDEL, NØTTER OG GLUTEN

- 2500ml Ben & Jerry's Non-Dairy sjokolade Fudge Brownie
- 1000ml Plantebasert fløte
- 1000g isbiter
- 500 ml sukker sirup (Monin)

Mål opp og blend alle ingrediensene til konsistensen er jevn og glatt.

TIPS:
Få milkshake til å se ekstra deilig ut ved å helle sjokolade eller karamellsaus langs innsiden av glasset.

SJOKOLADE, SALT OG NØTTER

VEGANSK | INNEHOLDER NØTTER OG GLUTEN



Sjokoladekake

240 g hvetemel
210g sukker
30g kakaopulver
15g vaniljeekstrakt
5g natron
2g salt
250 ml vann
100 ml rapsolje
20ml Maille hvitvinseddik

Bland alle de tørre ingrediensene. Tilsett de våte ingrediensene og rør til deigen er glatt. Smør en springform eller en stekepanne med bakepapir og fordel deigen jevnt i formen. Stek kaken på 160 grader i 30 minutter. La kaken avkjøles i 10 minutter før du tar den ut av formen. La kaken avkjøles ytterligere i minst en time før du kutter den i passende stykker.

Salt karamell

100g sukker
100g Plantebasert fløte
3g Maldon salt

Smelt sukker i en tykkbunnet gryte til massen er gyllent / mahognyfarget. Tilsett fløte og rør til blandingen er jevn. La det få et raskt oppkok og tilsett til slutt saltet. Karamellen kan serveres både kald og varm.

Sjokolademousse

200ml Plantebasert fløte
100g mørk sjokolade 70%

Smelt sjokoladen over et vannbad sammen med halvparten av den plantebaserte fløten. Visp den gjenværende fløte til krem. Avkjøl den smeltede sjokoladeblandingen til den er cirka lik temperatur som kremen, før det vendes forsiktig sammen. La moussen hvile i 8-12 timer. Pisk opp moussen igjen og ha den i en spøytepose..

100g salt mandler

Hakk mandlene og dryss dem over som pynt i anretningen.

Tips: Kan serveres sammen med vegansk iskem fra Ben & Jerry's.

veggie junk FOOD



@UNILEVERFOODSOLUTIONSNO