

PULLED OATS®

GOD MAT FOR ALLE.

(JA, ALLE!)

**DET KOMPLETTE
PLANTEBASERTE
PROTEINET PÅ
DIN MENY.**

GOLD&GREEN®

OF HELSINKI

MØT PULLED OATS®.

Si hei til Pulled Oats. Du lurer kanskje på hva Pulled Oats er? Svaret er at det er en vegetarisk revolusjon som kommer til å snu opp ned på det vegetariske spillefeltet. Og ingrediensene har du hatt på kjøkkenet hele tiden. Pulled Oats består nemlig av havre, bønner og erter. Det er alt. Men blandingen er... rett og slett revolusjonerende. Vi har laget et plantebasert protein helt uten å bruke soya, laktose, konserveringsmidler eller andre tilsetningsstoffer. Dette gjør Pulled Oats til et komplett alternativ til kjøtt, fisk, kylling osv. Det kommer til å bli like verdsatt av din kjøttelskende fleksitarianergjest som av veganeren. Vi vil påstå at det aldri har vært enklere å lage en god, grønn og sunn meny.

Pulled Oats er naturlig fullstappet med fiber, mineraler og antioksidanter som gir en høyere næringsverdi enn mange andre proteiner.

Fordi Pulled Oats er basert på havre er dette rett og slett sunn mat. Og det beste av alt? Med Pulled Oats kan du fokusere på smaken. Med sin fiberrike konsistens suger Pulled Oats bokstavelig talt til seg smaker. Du kan tilberede i stekepanne, på grill, i friture eller mikro. Du kan til og med bruke Pulled Oats rett fra pakken. Dette er Pulled Oats - bra mat for alle.

**”ET KOMPLETT
PLANTEBASERT PROTEIN
SOM KOMMER TIL Å BLI
LIKE HØYT VERDSATT
AV DEN KJØTTELSKENDE
FLEKSITARIANERGJESTEN
SOM AV VEGANEREN”**





SLIK LYKKES DU MED PULLED OATS®

1. TINES OPP FØR TILBEREDNING

Tines gjerne opp i kjøleskapet før tilberedning. Da blir den best

2. STEK VED HØY TEMPERATUR!

Pulled Oats får fort en fin stekeoverflate.

3. BRUK GANSKE MYE OLJE NÅR DU STEKER!

Pulled Oats inneholder nesten ikke fett og vinner på å bli tilsatt litt ekstra. Bruk gjerne olivenolje eller rapsolje.

4. KRYDRE MENS DU STEKER!

Pulled Oats tar til seg smak mye bedre når det blir varmt.

5. VÆR RAUS MED SAUSEN!

Pulled Oats suger til seg smaker som en svamp ved tilberedning, så ikke vær gjerrig med den gode sausen.

6. IKKE KOK PULLED OATS LENGER ENN 10 MIN!

Stek og krydre Pulled Oats først, hell deretter på ferdig saus, kok opp og la det trekke til seg smakene ved lav varme i 10 min.

TOPP DIN VEGETARISKE PASTA!

Lag en enkel pasta med Santa Maria Pesto Genovese og topp med Pulled Oats stekt med Santa Maria Basil & Tomato.



**”ET OPPLAGT VALG
PÅ MENYEN FOR GJESTER
SOM ER LIKE OPPTATT
AV SIN EGEN
HELSE SOM PLANETENS”**

**PERFEKT
TIL TACOS!**

Krydre med Santa Marias Taco Spice
Mix, fyll i tortillas med guacamole,
taco sauce & jalapeño.

BASERT PÅ **GRØNNE** INNSIKTER

60%

AV GJESTENE DINE ER VILLIGE TIL
Å BETALE EN HØYERE PRIS FOR
VELTILBEREDTE VEGETARISKE RETTER.

50%

BETRAKTER SEG SELV SOM FLEKSITARIANERE.
DET BETYR AT DE GODT KAN LIKE KJØTT MEN
VELGER Å SPISE MINDRE AV DET FOR EGEN
HELSE OG MILJØETS SKYLD.

34%

FORETAR KJØPSBESLUTNINGER BASERT
PÅ HELSE OG ERNÆRING, OG ØNSKER MAT
SOM FØLES LETTERE OG FERSKERE, BÅDE
TIL LUNSJ OG MIDDAG.

24%

AV DE NORDISKE FORBRUKERNE SIER
AT DE HAR TENKT Å SPISE MINDRE
KJØTT I FREMTIDEN.

DETTE ER PULLED OATS®

GODT OG GRØNT. FOR ALLE.

Pulled Oats er et fullstendig plantebasert, naturlig protein som er laget av havre, bønner og erter. Fritt for soya og med mindre enn 0,1% gluten. Næringsverdien er blant de høyeste for naturlige proteiner, proteininnholdet er på hele 30%.

Pulled Oats er dessuten produsert helt uten genmodifisering, konserveringsmidler og andre tilsetningsstoffer. Påvirkningen på miljøet er minimal. Dette er bra mat. For alle.

PERFEKT I STEKEPANNEN!

Bland Pulled Oats Veggie Hakket Naturell med din favorittmarinade i en bolle og stek deretter i en stekepanne ved middels varme i 5-6 minutter.

LETT Å STEKE I OVNEN!

Hell en pakke med Pulled Oats Veggie Hakket Naturell i en smurt ildfast form, 170 °C i fem minutter.

PULLED OATS® VEGGIE HAKKET NATURELL

Dette er det perfekte alternativet til kjøttdeig og strimlet kjøtt/kylling. Den har en mør struktur som absorberer smaker på en fantastisk måte, og lar deg sette ditt preg på retten. Dessuten er den også allerede tilberedt, noe som gjør Pulled Oats til et raskt og enkelt produkt å jobbe med. Den er rik på protein og fiber, noe som gjør at det ikke er noe stekesvinn.

Pulled Oats
Veggie hakket Naturell
EPD5279260
1,5 kg x 4 poser



**”GJØR DIN
FLEKSITARIANER-
GJEST LIKE GLAD
SOM VEGANEREN”**

MER FIBER

tilbered med Santa Maria
Fullkornsnudler
for enda mer fiber!

THAI WOK 10 PORSJONER

- 1+1 dl Nøytral olje
- 700 g Pulled Oats® Veggie Hakket Naturell
- 800 g Santa Maria Asian Egg Noodles eller Rice Noodles
- 500 g Babyspinat
- 1000 g Hodekål, strimlet
- 20 g Santa Maria Thai Wok Spice Mix
- 250 g Santa Maria Sweet Chili Sauce
- 250 g Santa Maria Teriyaki Sauce
- 12 g Hvitvinseddik
- 10 Vårløk, i tynne skiver
- 3 dl Peanøtter, grovhakkede
- 100 g Fersk koriander, grovhakket

Varm 1 dl olje og stek Pulled Oats. Stek på middels varme inntil Pulled Oats er gyldenbrun og sprø. Legg til side og hold den varm.

Tilbered nudlene etter anvisning på pakningen. Skyll i kaldt vann i et dørslag. Sett til side.

Bland Thai wok spice mix med Sweet chili sauce, Teriyaki sauce og hvitvinseddik. Varm 1 dl olje, legg i kålen, nudlene og spinaten, hell på woksausen og la alt bli gjennomvarmt under omrøring.

Server med stekt Pulled Oats og den strimlede vårløken. Topp retten med hakkede peanøtter og koriander, server umiddelbart.

FOR ALLE SOM ELSKER BURGERE

PULLED OATS® BURGERS.

TILBEREDNINGSTIPS

Tilbered på stekebrett/-panne ved middels varme på begge sider inntil de får en fin farge, eller pensle med olje og stek i ovnen ved 150 °C i 10-12 minutter.

**”GJØR DET LETT FOR DEG Å
FOKUSERE PÅ DET DU KAN
- Å SKAPE SMAK!”**

**SUNNERE MAT
HAR ALDRI
SMAKT BEDRE.**

Dette er den perfekte grønne burgeren for veganere og fleksitarianere. Den er klar for hurtig tilberedelse i stekepannen eller i ovnen. Burgerne holder formen under tilberedning, har ikke noe stekesvinn og er rike på protein.



Pulled Oats Veggieburger
EPD5280813 1,6kg x 4 poser

BBQ PULLED OATS® BURGERE MED KIMCHI-SLAW OG SØTPOTETFRIES

10 PORSJONER

- 10 Pulled Oats® Veggieburger
- 5 ss Rapsolje
- 10 Hamburgerbrød
- 200 g Santa Maria American BBQ Sauce Hickory
- 1 Salathode, revet og skylt
- 150 g Tomat, i skiver
- 100 g Gul løk, i skiver
- 50 g Vegansk majones

KIMCHI-SLAW

- 300 g Kinakål, i strimler
- 150 g Gulrot, revet
- 50 g Fersk koriander, hakket
- 20 g Santa Maria Kimchi Spice Mix

- 800 g Søtpotetfries
- Santa Maria Pommes Frites-krydder

Lag kimchisalat ved å blande alle grønnsakene med kimchi-krydder. Press ut væsken og sett det til siden inntil servering.

Stek burgerne på middels varme inntil begge sidene har fått en fin farge.

Stek eller rist brødet, smør majones på brødhaldelene.

Legg et salatblad på bunnbrødet. Legg deretter på veggieburgeren, løk, tomat, kimchisalat, BBQ sauce og til slutt brødløkket.

Server med søtpotetfries og krydre med pommes frites-krydder.

VARIASJON MED GODE SAUSER

Prøv gjerne Santa Maria
Bourbon BBQ Sauce eller
Korean BBQ.

X-TRA HOT BURGER

Pensle burgerne med
Chipotle Paste og
Chimichurri Rub



TIL ALLE NYS- GJERRIGE

PULLED OATS® VEGGIEBOLLER

TILBEREDNINGSTIPS

Stek ved middels varme inntil de får en fin farge, eller bland med olje og stek i ovnen ved 150 °C i 8-10 minutter.

PULLED OATS® VEGGIEBOLLER MEZE

PULLED OATS® VEGGIEBOLLER CLASSIC

Pulled Oats Veggieboller Classic
EPD5280623 1,5kg x 4 poser
Pulled Oats Veggieboller Meze
EPD5279450 1,5kg x 4 poser

**”VI SERVERER PROTEINET.
DU LEGGER TIL SMAKEN.”**

KONTAKT SANTA MARIA FOR TIPS OM SMAKSTILSETNING

DET KOMPLETTE PLANTEBASERTE ALTERNATIVET

Disse milde og smakfulle vegetarbollene er perfekte til alle typer retter og sauser. De er forstekte og kan også serveres som de er. Rike på protein og fiber.

RISTEDE KIKERTER

Tørk Santa Maria Garbanzo Beans med papir, bland i rikelig med olje og rist dem ved 200 °C i 20-30 min.

Smakstilsett med ditt favorittkrydder.



VARM NORDAFRIKANSK COUSCOUS-SALAT

10 PORSJONER

700 g	Pulled Oats® Veggieboller, Meze
500 g	Couscous
10 g	Santa Maria Gurkemeie
20 g	Santa Maria Paprikapulver
200 g	Honning eller agavesirup
0,5 dl + 1 dl	Olivenolje
100 g	Løk
150 g	Dadler, hakket
150 g	Tørket aprikos, hakket
300 g	Grønnkål, hakket
100 g	Fersk mynte og koriander, hakket
100 g	Kikerter, ristet
1	Granateple, kjernene fra

Fyll kasserollen med vann, gurkemeie, paprikapulver og honning og la det koke opp. Legg i couscous og olivenolje. Ta bort kasserollen fra varmen, bland godt og dekk over i 5-7 minutter.

Varm olivenolje og stek veggibollene i 4-5 minutter inntil de får en fin farge. Bland couscous, grønnkål, dadler, aprikoser og krydder. Legg veggibollene på toppen og dryss over med ristede kikerter og granateplekjerner.

KLASSISK SPAGHETTI FRICADELLI MED VEGGIBOLLER

10 PORSJONER

1 dl	Olivenolje
2	Gule løk, hakket
3	Hvitløksfedd, finhakket
2000 g	Hakkede tomater
800 g	Spaghetti
1 dl	Rapsolje
700 g	Pulled Oats® Veggieboller, Classic
200 g	Revet parmesan
100 g	Fersk basilikum
	Santa Maria Salt
	Santa Maria Sort Pepper Malt

Varm olivenoljen i en gryte, tilsett hakket løk og hvitløk, stek under omrøring i 3 minutter. Tilsett de hakkede tomatene, kok opp, skru ned varmen og la det koke i minst 15 minutter.

Smak til med salt og malt sort pepper. Kok spaghetti som anvist på pakningen. Sett ovnen på 200 °C.

Bland veggibollene med rapsolje, spre dem ut på en stekeplate og stek i ovnen i 8 minutter. Bland den kokte pastaen med tomatsousen. Legg på veggibollene og strø over parmesan og fersk basilikum.



VARIER MED

Santa Maria Oregano
& Soltørket tomat.

HISTORIEN OM PULLED OATS®

MAIJA OG REETTA KNAKK HAVREKODEN

Alt begynte med to venner og en drøm. Maija og Reetta ønsket å lage et plantebasert protein som gjorde godt og som var smartere enn kjøtt på alle vis. Et protein som ikke skulle bestå av masse ingredienser som mange mennesker er allergiske overfor, eller som måtte sendes rundt halve jordkloden. Det fantes allerede plantebasert protein, men verken Maija eller Reetta syntes at soya, hvete eller hveteprotein gjorde jobben. Maija jobbet som designer og Reetta forsket på havre, og så begynte de å grave. Havren kunne vel bli det perfekte protein? Til tross for at havre har mer protein og jern enn både kjøtt og mange andre vekster, så hadde ingen hittil lykket med å finne et alternativ til kjøtt og andre protein fremstilt av havre.

De som prøvde hadde alltid mislyktes med smaken og teksturen. De to vennene bestemte seg for å knekke koden. Etter seks måneder i laboratoriet, og med litt hjelp fra en kinesisk planteekspert, løste de endelig mysteriet - ved å blande havre med bønner og erter. Det var den perfekte blandingen som ga et komplett protein med en mør og fiberaktig konsistens og ikke minst god smak. Dessuten med høyere proteininnhold enn for eksempel kylling, og som også inneholder alle viktige aminosyrer. Helt uten tilsetningsstoffer og kjemikalier. Maija og Reetta kalte oppdagelsen sin Pulled Oats og grunnla Gold & Green Foods med ambisjonen om å styre verden i riktig retning, ett måltid om gangen. Pulled Oats ble en suksess over natten i hjemlandet Finland, og fenomenet er nå klar til å ta over hele verden. Er du klar?

BLIR DU MED OG PRØVER NOE NYTT? KONTAKT OSS FOR Å HØRE MER.

FO.O.D.I.E.S /DISTRIKTSANSVARLIGE

ØSTLANDET:

Gjermund Opsahl
tlf: 959 95 560
gjermund.opsahl@paulig.com

VESTLANDET:

Martin Christensen
tlf: 451 22 373
martin.christensen@paulig.com

MIDT-NORGE:

Henrik Dyrnes Svendsen
tlf: 944 10 915
henrik.svendsen@paulig.com

NORD-NORGE:

Jan Toralf Richardsen
tlf: 950 90 650
jantoralf@foodtek.no

Bjørn Stefan Holmstrøm

tlf 476 26 865
bjorn@foodtek.no

Liv Erna Krokstrand Amundsen

tlf: 482 87 951
liv@foodtek.no

KEY ACCOUNT MANAGER

Yngve Storø
tlf: 911 34 511
yngve.storro@paulig.com

COUNTRY SALES MANAGER

Siri Eng
tlf: 915 19 681
siri.eng@paulig.com

SALES COORDINATOR

Katrine Willas Bure
tlf: 408 53 717
katrine.bure@paulig.com

SANTAMARIAFOODSERVICE.NO



GOLD&GREEN®
OF HELSINKI



PurePrint® by KLS
Produced 100% biodegradable
by KLS PurePrint A/S

PAULIG
FOODS