



BY PÅ
GRØNNE
FAVORITTRER



14
FAVORITTOPPSKRIFTER
I NY, GRØNN VERSJON



ENKELT, GODT OG GRØNT!

Vegetarmat blir stadig mer populært, og etterspørselen etter smarte, grønne matoppskrifter øker. Det er enklere og morsommere å lage vegetarmat enn du kanskje tror! Her byr vi på noen lettvinde retter der vi har byttet ut kjøttet med en vegetabilsk proteinkilde. Litt grønnere, men like spennende og smakfullt.

Hva sier du for eksempel til saftig Pulled Oumph smakssatt med Santa Maria American BBQ Sauce eller en frisk og lett nudelsalat med Santa Marias asiatiske eggnudler og teriyakisaus?

La deg inspirere!



CHILI SIN CARNE

INGREDIENSER 10 PORSJONER

500 g	hakket løk
½ dl	olje
800 g	svarte bønner
800 g	Santa Maria Garbanzo Beans
600 g	Santa Maria Taco Sauce Medium
300 g	Santa Maria Green Chili
1200 g	hakkede tomater
160 g	Santa Maria Chili Con Carne Spice Mix eller Santa Maria Vegetarian Taco Mix
2 dl	vann

TILBEHØR

400 g	Santa Maria Tortilla Chips Salted
3	avokado i terninger
3	lime (saften)
3	potter koriander
6 dl	crème fraîche

SLIK GJØR DU:

Fres løken i olje i en gryte. Skyll bønnene og la dem renne av seg. Tilsett bønnene og brun dem lett.

Tilsett deretter tacosaus, grønn chili, hakkede tomater, krydderblanding og vann. La chili-gryten putre på svak varme i ca. 10 minutter.

Server med tortillachips, crème fraîche, avokadoterninger, limesaft og koriander.



PULLED OUMPH MED BBQ SAUCE

INGREDIENSER 10 PORSJONER

PULLED OUMPH

2 kg	Pulled Oumph naturell
25 g	Santa Maria Pulled Pork Rub
5 g	Santa Maria Tellicherry Black Pepper
10 g	Santa Maria Rock Salt
80 g	hvitløksfedd i skiver
7,5 dl	Santa Maria American BBQ Sauce Original

COLESLAW

8 g	Santa Maria Spisskummen, hel
400 g	majones
200 g	crème fraîche
0,9 dl	søt sennep
5 g	Santa Maria Tellicherry Black Pepper
10 g	Santa Maria Rock Salt
500 g	hvitkål, strimlet
250 g	gulrøtter, grovt revne

POTETBÅTER

750 g	faste poteter i båter
750 g	søtpoteter i båter
0,5 dl	olje
45 g	Santa Maria Pommes Frites Krydder

SLIK GJØR DU:

PULLED OUMPH. Fordel Pulled Oumph i en langpanne. Bland inn krydder, hvitløk og BBQ-saus. Stek i ovn ved 200 °C i ca. 15 minutter til det er gjennomvarmt.

COLESLAW. Rist spisskummenfrøene i en tørr panne. Bland majones, crème fraîche, sennep, salt og Tellicherry Black Pepper. Tilsett deretter hvitkål, gulrøtter og spisskummen.

POTETBÅTER. Legg potetene i en langpanne og hell på litt olje. Stek i ovn ved 225 °C i ca 20–25 minutter. Krydre med pommes frites-krydder før servering. Server Pulled Oumph med coleslaw og potetbåter.

BØNNNE- OG BROKKOLISUPPE

INGREDIENSER 10 PORSJONER

20 g	olje
300 g	grønne bønner
300 g	brokkoli
0,4 dl	fløte
1,2 l	grønnsaksbuljong eller grønnsaksfond + vann
50 g	Santa Maria Sweet Chili Sauce
100 g	gul løk, hakket
100 g	sukkererter
100 g	purre
5 g	Santa Maria Roasted Garlic & Pepper
1	Santa Maria Laurbærblad
20 g	tomatpuré, konsentrert
5 g	Santa Maria Mynte
5 g	Santa Maria Rock Salt
1.6 g	Santa Maria Dill (kan erstattes med frisk) Spe eventuelt med vann ved koking.

SLIK GJØR DU:

Legg bønnene i kaldt vann i 6-8 timer. Sil av vannet. Kok bønnene myke i buljongen i ca. 30 minutter under lokk.

Fres løken gyllen i olje i en gryte. Tilsett bønner, brokkoli, sukkererter, fløte, chilisaus, buljong, tomater og laurbærblad.

Smak til med tomatpuré og dill. Gi det hele et oppkok. Skum av og la det koke i ca. 30 minutter til bønnene er helt myke. Kjør eventuelt suppen i en blender.

Server i suppeskåler med et dryss av dill på toppen. Smak til med Roasted Garlic & Pepper.



VEGETAR- ENCHILADAS MED SOPP

INGREDIENSER 10 PORSJONER

1 kg	sopp
300 g	løk, hakket
Ca 800 g	savoykål
½ dl	olje
900 g	Santa Maria Chunky Salsa Medium
80 g	Santa Maria Fajita Spice Mix Organic
400 g	revet ost
20 st	Santa Maria Tortilla

SLIK GJØR DU:

Varm ovnen til 200 °C. Skjær soppen i skiver. Hakk løken og strimle kålen.

Brun sopp, løk og kål i olje. Bland krydderblandingen og halvparten av osten med salsaen. Hell halvparten av sausen over grønnsakene og la det småkoke i 2–3 minutter. Fordel grønnsaksblandingen på tortillalefsene, rull dem sammen og legg rullene med skjøten ned i en smurt langpanne. Hell resten av sausen over rullene og topp med resten av osten. Gratiner enchiladaene i ca. 10 minutter. Server med rømme.



VEGETARSUPPE

INGREDIENSER 10 PORSJONER

1 kg	grønne soyabønner, kokte
1 l	Santa Maria Coconut Cream
390 g	Santa Maria Vegetarian Taco Mix
100 g	erter
50 g	paprika i strimler
100 g	blomkål
50 g	grønncål i strimler
1 l	matfløte
1 l	grønnsaksbuljong eller grønnsaksfond + vann

SLIK GJØR DU:

Ha alt bortsett fra bønnene i en gryte og la det koke på svak varme i noen minutter.

Tilsett bønnene og gi det et oppkok.

TOPPING: SOYABØNNER MED RANCH STYLE-KRYDDER

500 g	soyabønner
20 g	Santa Maria Ranch Style, Seasoning Mix
1/2 dl	rapsolje

SLIK GJØR DU:

Bland alle ingrediensene i en blender og server som topping.

JAMBALAYA MED QUORN

INGREDIENSER 10 PORSJONER

900 g	Quorn-biter
3 dl	Santa Maria Chunky Salsa Medium
20 g	Santa Maria Timian
30 g	Santa Maria Løk, granulert
10 g	Santa Maria Hvitløk, granulert
50 g	Santa Maria American Cajun
8 dl	ukokt ris
1 dl	grønnsaksbuljong + vann
300 g	grønnsaksblanding (Løk, selleristang og grønn paprika)
	olje til steking

SLIK GJØR DU:

Kok risen i henhold til anvisningen på pakken.

Bland krydder, grønnsaker og Quorn i en gryte med olje. Fres til det er gjennomvarmt.

Tilsett buljongpulver, vann og salsa. Gi det et oppkok. Tilsett den kokte risen og server.

GRØNNSAKSGRATENG I TIKKASAUS

INGREDIENSER 10 PORSJONER

GRATENG:

400 g	squash i terninger
1 kg	blomkålbuketter
300 g	løk i båter
0,3 dl	olje
400 g	Santa Maria Pinto Beans
1 kg	Tofu, Quorn eller Oumph i terninger
150 g	spinat
1 l	Santa Maria Coconut Cream
95 g	Santa Maria Chicken Tikka Spice Mix
3 dl	vann

INDISK AGURKSALAT:

500 g	tomater i terninger
500 g	agurk i terninger
80 g	rødløk, hakket
30 g	Santa Maria Raita Spice Mix
0,5 dl	sitronsaft
0,5 dl	olivenolje
	Frisk koriander til servering

SLIK GJØR DU:

Fordel squash, blomkål og løk i en langpanne sammen med oljen og stek i ovn ved 225 °C i ca. 10 minutter. Ta ut grønnsakene av ovnen og fordel bønner, spinat og tofu samt Quorn eller Oumph over dem i langpannen.

Bland kokosmelk med vann og kryddermiks. Hell sausen over grønnsakene og stek retten ferdig i ovnen i ca. 15 minutter ved 175 °C.

KEEMA WRAP



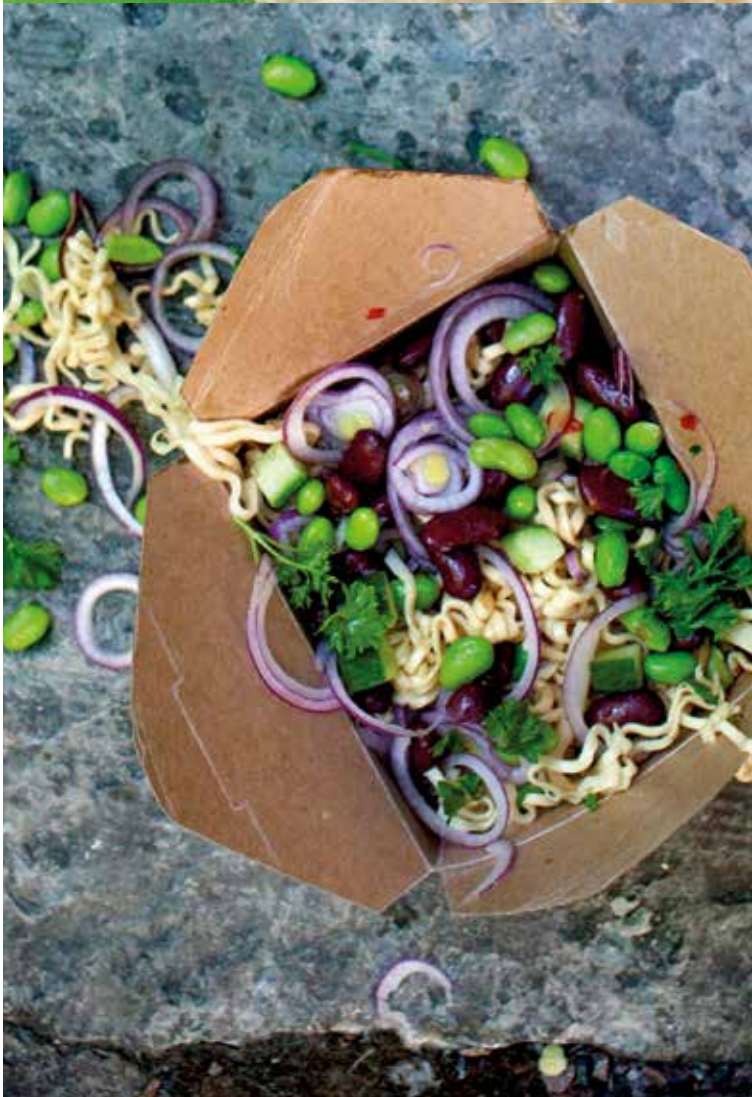
INGREDIENSER 10 PORSJONER

10	Santa Maria Tortilla 12"
500 g	Santa Maria Garbanzo Beans
500 g	Santa Maria Pinto Beans
20 g	Santa Maria Garam Masala Spice Mix
100 g	babymais
200 g	Santa Maria Peperone Piquillo, strimler
300 g	pak choy
100 g	Santa Maria Salsa
50 g	Santa Maria Piri Piri Sauce
50 g	salat
30 g	Santa Maria Smoked Paprika

SLIK GJØR DU:

Bland sammen alle ingrediensene og legg dem på tortillaene. Brett sidene over fyllet og rull sammen til wraps.

Foretrekker du wrapsene varme, kan du legge dem med bretten ned i en smørbrødgrill eller på et stekebrett. Del dem gjerne i to før servering.



NUDELSALAT TERIYAKI

INGREDIENSER 10 PORSJONER

NUDELSALAT

600 g	Santa Maria Asian Egg Noodles
400 g	rettich i staver
400 g	Santa Maria Pinto Beans
150 g	grønne edamamebønner
150 g	agurk i terninger
200 g	rødløk i tynne skiver

DRESSING

600 g	Santa Maria Teriyaki Sauce
5 g	Santa Maria Red Hot Chili Flakes
3 g	salt
60 g	limesaft

SLIK GJØR DU:

Kok nudlene i henhold til anvisningen på pakken og la dem avkjøle seg. Bland sammen ingrediensene til dressing. Bland grønnsaker og nudler forsiktig og vend til slutt inn dressing.

JAMAICAN JERK

SLIK GJØR DU:

Begynn med å krydre Oumph, Quorn eller Tzay med Jamaican Jerk-krydderblandingen og eddik. Bland godt og la det hvile, slik at krydderet trekker inn.

Kok opp risen i en langpanne. Tilsett deretter svarte bønner, limesaft, koriander, salt, smør og papaya. Smak til med salt og Tellicherry Black Pepper.

Dekk til og sett det til side. Ha alle ingrediensene til yoghurten i en skål og smak til med Tellicherry Black Pepper. Stek Quorn/Oumph/Tzay i en stekepanne eller eventuelt i ovn i noen minutter.

Tilsett ananas og la den bli karamellisert i sin egen saft. Server Quorn/Oumph/Tzay og ananasen på en seng av varm ris med en god klatt yoghurt på toppen.

INGREDIENSER 10 PORSJONER

1,5 kg	Oumph, Quorn eller Tzay i biter
45 g	Santa Maria Jamaican Jerk Spice Mix
0,3 dl	hvitvinseddik
1	hel ananas, skrelt og skåret i terninger

TIL RISEN

250 g	svarte hermetiske bønner, skylte og avrente
5	lime (saften)
45 g	koriander, hakket
10 g	salt
50 g	smør
400 g	ukokt ris
175 g	papaya, skrelt og skåret i terninger
	Santa Maria Tellicherry Black Pepper

TIL YOGHURTEN

400 g	yoghurt naturell
½	agurk, skrelt og uten kjerne, revet
10 g	koriander, hakket
1	lime (saften)
	Santa Maria Tellicherry Black Pepper





TACOGRATENG

INGREDIENSER 10 PORSJONER

1 kg	vegetarfarse
200 g	rød paprika i terninger
200 g	løk, strimlet
60 g	Santa Maria Vegetarian Taco Mix
500 g	Santa Maria Chunky Salsa Medium
600 g	hakkede tomater
2 dl	vann
250 g	revet ost
50 g	smør, margarin eller olje
	salt og Santa Maria Tellicherry Black Pepper

TIL SERVERING

250 g	Santa Maria Nacho Chips
400 g	ris

SLIK GJØR DU:

Brun farsen sammen med løk og paprika til alt får farge. Tilsett deretter tacokrydder og stek videre i ytterligere noen minutter.

Tilsett salsabasen, hakkede tomater og vann. La tacofarsen koke i ca. 10 min.

Smak til med salt og pepper. Ha tacofarsen over i en langpanne. Strø over revet ost og gratiner i ovn ved 175 °C i ca. 15 minutter. Server med ris og nacho chips.

KERALAGRYTE

INGREDIENSER 10 PORSJONER

1,25 kg	Oumph, Quorn eller Tzay i biter
500 g	epler i båter
500 g	gul løk i båter
130 g	Santa Maria Kerala Spice Mix
1 l	Santa Maria Coconut Cream
3 dl	vann

SLIK GJØR DU:

Legg Oumph/Quorn/Tzay i en langpanne sammen med epler og løk.

Visp sammen krydderblandingen, kokosmelk og vann og hell det over. Gratiner i ovn ved 175 °C i ca. 15 minutter.

Server med ris, Santa Maria Mango Chutney og en klatt yoghurt.

ITALIENSK PASTAGRATENG

INGREDIENSER 10 PORSJONER

400 g	Oumph, Quorn eller Tzay i biter
25 g	Santa Maria Basil & Tomato
60 g	Santa Maria Sundried Tomatos
80 g	Santa Maria Peperone Piquillo
20 g	Santa Maria Hvitløk, granulert
600 g	pasta, f.eks. fusilli (pastaskruer)
4 dl	crème fraîche
5 dl	matfløte
0,2 dl	dijonsennep
160 g	revet ost
	salt og Santa Maria Tellicherry Black Pepper

SLIK GJØR DU:

Halvkok pastaen og avkjøl den. Dette kan gjerne gjøres dagen i forveien.

Bland crème fraîche, matfløte, dijonsennep, soltørkede tomater, Peperone Piquillo, Basil & Tomato-krydderet og hvitløk, smak til med salt og pepper. Ha Oumph/Quorn/Tzay og pastaen i en langpanne og hell sausen over.

Strø over revet ost og gratiner i ovn ved 175 °C til gratengen er gjennomvarm og har fått en fin, gyllen farge.

VEGGIE BURRITO

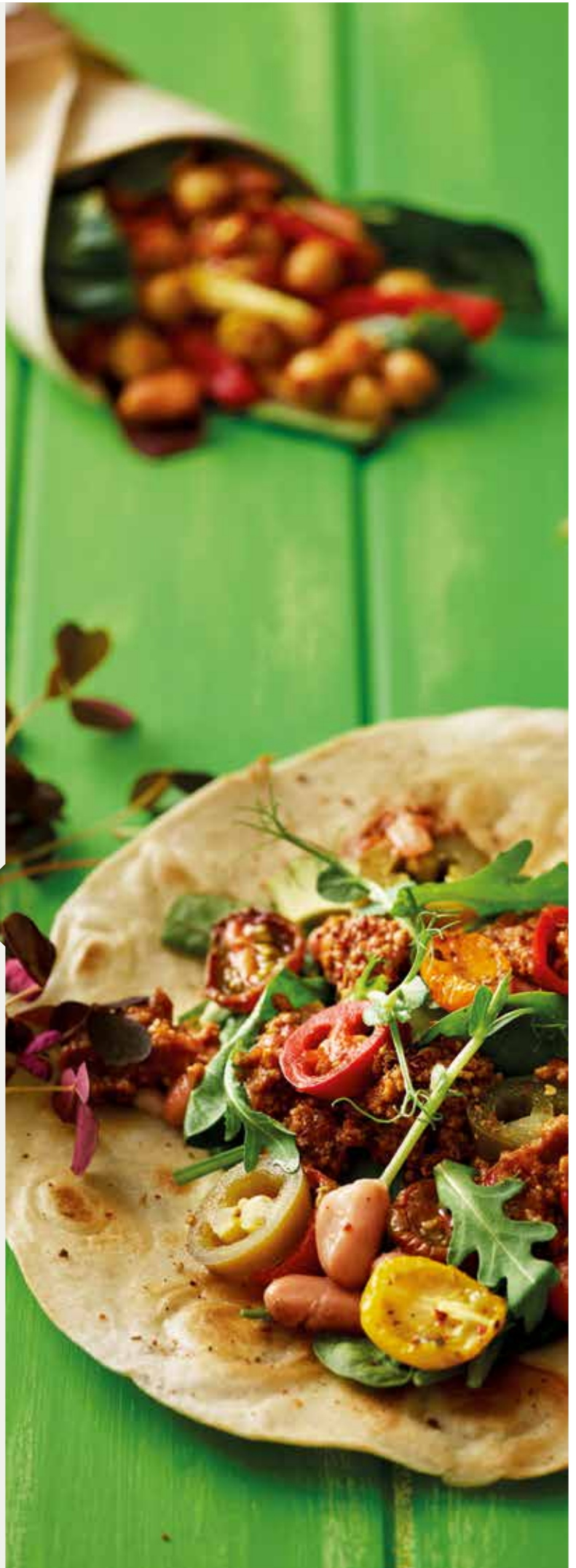
INGREDIENSER 10 PORSJONER

390 g	Santa Maria Vegetarian Taco Mix
10 stk	Santa Maria Tortilla 12"
200 g	Santa Maria Salsa
300 g	Santa Maria Pinto Beans
100 g	cherrytomater, delt i to og ovnsbakt
200 g	avokado i skiver
50 g	Santa Maria Chipotle Paste
20 g	Santa Maria Chili & Lime
50 g	Santa Maria Green Jalapeño, sliced

SLIK GJØR DU:

Tilbered Vegetarian Taco Mix i henhold til anvisningene på pakken. Stek de halve tomatene i ovn.

Server burritoene med tacomiks, bønner, salsa, ovnsbakte tomater, avokado, jalapeño og krydder.





TEAM F.O.O.D.I.E.S. NORGE

HENRIK DYRNES SVENDSEN
henrik.svendsen@paulig.com
944 10 915

GJERMUND OPSAHL
gjermund.opsahl@paulig.com
959 95 560

MARTIN CHRISTENSEN
martin.christensen@paulig.com
451 22 373

YNGVE STORRØ
yngve.storro@paulig.com
911 34 511

JAN TORALF RICHARDSEN
jantoralf@foodtek.no
950 90 650

BJØRN STEFAN HOLMSTRØM
bjorn@foodtek.no
476 26 865

LIV ERNA KROKSTRAND AMUNDSEN
liv@foodtek.no
482 87 951

SIRI ENG
siri.eng@paulig.com
915 19 681

Santa Maria

WWW.SANTAMARIAFOODSERVICE.NO