



MAKING GREENS POWERFUL



ETT NYTT
VEGETARISKT
MATKONCEPT
FÖR STORKÖK I DET OFFENTLIGA

MAKING GREENS POWERFUL

Det här är 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 gäster kommer att älska dig. Vår planet kommer att tacka dig. Ta nästa steg och ge kraft åt grönsakerna.



ROSTAD KÅL MED VEGGIEFLÅSK GJORT AV KAPRIS OCH SOLROSKÅRNOR S. 04
INGEFÄRSKRYDDAD BLOMKÅLSTACO MED MEZEBULLAR & GUACAMOLE S. 04
LINSGRYTA MED SÖTPOTATIS OCH ROSTAD SVARTKÅL S. 05
KRÄMIG TACOGRAFÄNG MED KRISP OCH PICKLAD RÖDLÖK S. 08
ROTFRUKT & FETAOSTGRATÄNG S. 09
100% CRUNCHY PLANT BURGER S. 09

PUMPASOPPA MED KOKOS, SVARTA BÖNOR OCH ROSTAD DUKKAH S. 13
PULLED OATS® CHILI S. 14
VEGGIE TIKKA MED KRYDDIGT BASMATIRIS OCH NAAN BRÖD S. 14
BELUGABOLOGNESE S. 15
GRÖNSAKSKAKA MED INGEFÄRSFROSTING S. 16

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 sukter 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

Traditionens makt är stor och många vill ha sina köttbullar, sina vanliga grytor och de där rätterna som de ätit sen de lärde sig att gå. Du vet, de där svenska klassikerna och gud förbjude om du skulle servera något annat än köttfärs på tacobuffén. Som tur är finns det alternativ. Som Pulled Oats®: en proteinbomb med uteslutande naturliga vegetariska ingredienser. Det enda du behöver göra när du jobbar med köttsubstitut är att ge de lite extra smaksättning. Var inte blyg. Väga putta fram gränserna.

FEGA INTEUR

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

ROSTAD KÅL | 01

VEGGIEFLÄSK

GJORT AV KAPRIS OCH SOLROSKÄRNOR

TILLAGNING: 30 MIN
TOTAL TID: 60 MIN
PORTIONER: 10 OCH 100
RECEPT, SIDAN 18

Rostad kål är ett gott och enkelt tillbehör. Svensk kål finns från vår, sommar till höst. Då är den fin och billig.

SÅ KAN DU LÄGGA UPP!

Ringla olivolja och krydda med timjan, peppar och salt på kålen. Garnera med färsk dill.

Solrosfrön

04

INGEFÄRSKRYDDAD BLOMKÅLSTACO

MED MEZEBULLAR & GUACAMOLE

02

TILLAGNING: 40 MIN
TOTAL TID: 60 MIN
PORTIONER: 10 OCH 100
RECEPT, SIDAN 18

Taco är världens mest mångsidiga mat och den är hur enkel som helst att göra vegetarisk. Speciellt när du har "köttiga" grönsaker som blomkål eller till exempel saftiga och smärkrika Pulled Oats® Vegobullar, Meze.

ROSTAD PUMPAKÄRNOR ÄR GOTT ATT STRÖ ÖVER TACON.

Picklad rödlök

Rostad blomkål

Pulled Oats® Vegobullar, Meze

05

LINSGRYTA

MED SÖTPOTATIS OCH ROSTAD SVARTKÅL

03

TILLAGNING: 40 MIN
TOTAL TID: 60 MIN
PORTIONER: 10 OCH 100
RECEPT, SIDAN 18

Den här grytan är en vegetarisk hjälte under de där kalla vinterdagarna. Servera linsgryta med sotad svartkål och varma naanbröd.

Svartkål

Smaksatt med Garam Masala

Sötpotatis

Naanbröd

"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 gård 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.

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

Idag, när vi är så vana att äta köttretter, 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.

KRÄMIG TACOGROTÄNG

MED KRISP OCH PICKLAD RÖDLÖK

Den ultimata tacogratängen för den som vill ha mycket taco-feeling och som är perfekt att förbereda dagen innan, en favorit för magar som gillar taco.

04

TILLAGNING: 40 MIN
TOTAL TID: 60 MIN
PORTIONER: 10 OCH 100
RECEPT, SIDAN 18



08

ROTFRUKT & FETAOSTGRATÄNG

Den perfekta rätten som klarar varmhållning länge och kan med fördel förberedas dagen innan.



05

TILLAGNING: 30 MIN
TOTAL TID: 60 MIN
PORTIONER: 10 OCH 100
RECEPT, SIDAN 18

TIPS!

Fritera överblivet rotfruktskal och toppa maträtter med. Önskas mer protein, servera Pulled Oats® Vegoburgare.

100% CRUNCHY PLANTBURGER

Denna rätt kan med fördel läggas upp i skålar och gästerna tar själv eller så lägger man burgarna från köket då gör ni så här: Lägg ett salladsblad på bottenbrödet. Toppa med vegoburgare, nacho chips, BBQ sauce, sallad, tomat, picklad rödlök och till sist brödlocket.

06

TILLAGNING: 30 MIN
TOTAL TID: 60 MIN
PORTIONER: 10 OCH 100
RECEPT, SIDAN 18



09

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!

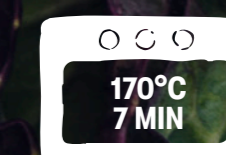
1. Tina upp Pulled Oats®
i kylen.



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



3. Tillaga i ugnen eller i
stekpanna på medelvärme.



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.



ROTSSELLERI

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

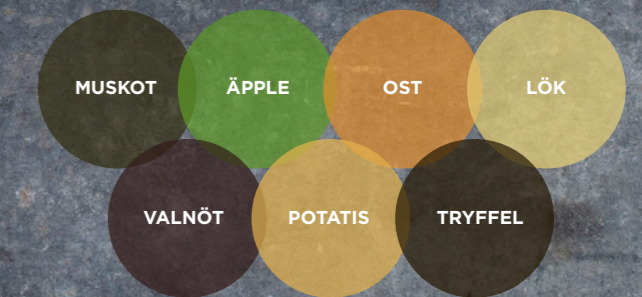
Hjärtat på rotsellerin. Filén på den här fantastiska grönsaken.

RÖTTERNA

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

VANLIGA SMAKKOMBINATIONER

Detta är de vanligaste smakkombinationerna tillsammans med rotselleri.



OVÄNTADE SMAKKOMBINATIONER

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



“DET ÄR BUSENKELT ATT LAGA VEGETARISK MAT I STOR SKALA OCH DU FÅR DESSUTOM MER MAT FÖR PENGARNA”

DET FINNS MASSOR AV MISSUPPFATTNINGAR KRING VEGETARISK MAT. MEN FAKTUM ÄR ATT VEGETARISK MAT ÄR ENKEL ATT LAGA BILLIGT, ENKEL ATT SMAKSÄTTA OCH ENKEL ATT JOBBA MED I STOR SKALA. MALIN ERIKSSON HAR TAGIT FRAM VEGETARISKA RECEPT SOM ÄR ENKLA ATT ÖVERRASKA OCH IMPONERA MED, OCH HÄR BERÄTTAR HON OM HUR PERFECT GRÖNSAKER OCH OFFENTLIG VERKSAMHET GÅR IHOP.

DET FINNS MÅNGA SOM TÄNKER ATT VEGETARISK MAT ÄR KRÄNLIG ATT LAGA, VARFÖR TROR DU ATT DET ÄR SÅ? Många tänker att vegetarisk mat inte är tillräckligt näringsrik, att den inte innehåller tillräckligt mycket protein. Tittar man på de recepten som vi har tagit fram inser man snabbt att så inte är fallet. Ta Pulled Oats® till exempel som innehåller mer protein än det mesta kött, det räcker med 40 gram på tallriken så har du tillgodosett proteinmängden. Det som är fantastiskt med vegetarisk mat är att man kan jobba i säsong, vilket gör det till perfekt mat för offentlig sektor: det gör det enklare att laga mat som är billigare, som smakar bättre och som är bra för klimatet. Många tänker att det är svårt att laga vegetariskt, men det handlar nog mer om invanda mönster än att man verkligen tycker så. Vi har jobbat med recept som är busenkla, och som är dessutom är smidiga att jobba med storskaligt och som kan varmhållas i fyra timmar.

“DU FÅR MER BANG FOR THE BUCK NÄR DU LAGAR VEGETARISKT.”

FINNS DET NÅGRA GENVÄGAR TILL ATT LAGA MER VEGETARISK MAT?

Man rör sig på olika nivåer, som i all matlagning, också när man lagar vegetariskt. Det kan vara hur enkelt som helst, man kan ta sina vanliga standardrätter och bara byta ut köttet mot grönsaker eller Pulled Oats med en kryddmix till exempel. Man kör samma säs och samma kolhydrater, men byter ut proteinet.

“VEGETARISK MAT ÄR PERFECT FÖR OFFENTLIG SEKTOR. DEN ÄR NÄRINGSRIK, BILLIG OCH BRA FÖR PLANETEN.”

VAD ÄR DET BÄSTA MED ATT LAGA VEGETARISK MAT I OFFENTLIG SEKTOR?

Många tänker att vegetarisk mat måste vara fyllda paprikor och andra konstiga rätter, men det handlar om vanlig matlagning. Det är bara det att du får mer bang for the buck när du lagar vegetariskt, du får mat som smakar gott till en billigare peng samtidigt som du gör något gott för klimatet. Dessutom krävs det att du är duktig på det vegetariska idag, efterfrågan på det kommer bara att öka.

OM MAN VILL UTFORSKA DEN VEGETARISKA MATEN ETT STEG LÄNGRE DÅ?

I storkök handlar det mycket om att hitta det smidiga. Vi har tagit fram rotfruktsgratänger som du kan laga flera dagar i förväg, vi har jobbat fram en beluga bolognese där du bara lägger bönorna i blöt dagen innan och sen kokar du upp dem med tomatås och kryddor i 30 minuter dagen efter – och det är allt, svårare är det inte att göra en vegetarisk spaghetti med köttfärsås och det smakar fantastiskt.

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.

PUMPA-SOPPA

MED KOKOS, SVARTA BÖNOR OCH ROSTAD DUKKAH

En värmande pumpa-soppa att servera kalla dagar med smakrik dukkah. Går utmärkt att förbereda dagen innan.

07

TILLAGNING: 30 MIN
TOTAL TID: 60 MIN
PORTIONER: 10 OR 100
RECEPT, SIDAN 18

Babyspenat

Svarta bönor

Dukkah

SERVERA
MED WARMA
NAAN BRÖD.

PULLED OATS® CHILI

08

TILLAGNING: 20 MIN
TOTAL TID: 60 MIN
PORTIONER: 10 OR 100
RECEPT, SIDAN 19

Det här är en perfekt chili con carne utan kött. Allt du behöver göra är att byta ut köttet mot Pulled Oats® och krydda den med fajita spice mix. Det smakar som raka vägen till Texas.



BELUGA- BOLOGNESE

10

TILLAGNING: 30 MIN
TOTAL TID: 60 MIN
PORTIONER: 10 OR 100
RECEPT, SIDAN 19

Världens enklaste vegobolognese, kan med fördel blandas dagen innan om linserna är blötlagda och klara. Då är det bara att värma upp och du har en smakrik och populär rätt att servera med pasta.



VEGGIE TIKKA

MED KRYDDIGT BASMATIRIS
OCH NAANBRÖD

09

TILLAGNING: 30 MIN
TOTAL TID: 60 MIN
PORTIONER: 10 OR 100
RECEPT, SIDAN 19

En lättlagad, smakrik gryta med den indiska kryddblandningen tikka masala och rostad blomkål. Grytan får också fin färg av kidneybönor, paprika och kokosmjölk. Jättegod att toppa med lite svalkande raita och sötsyrlig picklad rödlök som du kan förbereda i god tid.





GRÖNSAKSKAKA

MED INGEFÄRSFROSTING

En klassisk morotskaka kryddad med zucchini, rödbeta och ingefärs-glasyr.

11

TILLAGNING: 30 MIN
TOTAL TID: 60 MIN
PORTIONER: 40-50
RECEPT, SIDAN 19



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

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	FÄNKKÄLSFRÖ, HEL	300 G
101343	ENBÄR	290 G
101179	GURKMEJA	485 G
101180	INGEFÄRA, MALEN	380 G
101181	KANEL, MALEN	470 G
101315	KARDEMUMMA, MALEN	370 G
101184	KÖRIANDERFRÖ	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	SENAPSFRÖ, BRUNT	610 G
101204	SENAPSFRÖ, 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

PEPPERS

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	TORTILLA FÄRSK MINI 6' 144 ST (11x12)	3960 G
4991	TORTILLA FÄRSK 8' 96 ST (8x12)	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 CHILISÄS	1100 G
200107	SRIRACHASÄS	980 G
4540	TERIYAKISÄS	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	1600/1000 G
------	--------	-------------

RISENTA

082520	CASHEWKÄRNOR, HELA	200 G
070750	SVARTA BÖNOR	1 KG
120360	CHIAFRÖN KAPS.	300 G
121750	PUMPAKÄRNOR	1 KG
120650	LINFRÖ	1 KG
121550	SOLROSKÄRNOR, NATURELL	1 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

VILL DU VETA MER?

ANNA-KARIN FRISK
TASTE CREATOR
anna-karin.frisk@paulig.com
0735-310 300

CAMILLA ANDREASSON
KAM
camilla.andreasson@paulig.com
0761-353 300

TOMMY NYGÅRD
KAM
tommy.nygard@paulig.com
0738-280 700

JOHAN RAMBERG
KAM
joohan.ramberg@paulig.com
0700-852 309

MAY LUU PHONG
OFFENTLIG ÖST
may.luuphong@paulig.com
0700-852 206

CHRISTIAN PERSSON
OFFENTLIG SYD
christian.persson@paulig.com
0705-140 273

HANS JONSSON
OFFENTLIG / PRIVAT NORR
hans.jonsson@paulig.com
0705-501 170

MORGAN DAHLQVIST
PRIVAT SYD / VÄST
morgan.dahlqvist@paulig.com
0700-852 300

PETER NORDSTRÖM
OFFENTLIG / PRIVAT VÄST
peter.nordstrom@paulig.com
0768-282 900


PAULIG



Santa Maria
OF HELSINKI

GOLD&GREEN®
OF HELSINKI

Risenta

santamariafoodservice.com

FOLLOW US ON FACEBOOK

 /SantaMariaFoodserviceSverige