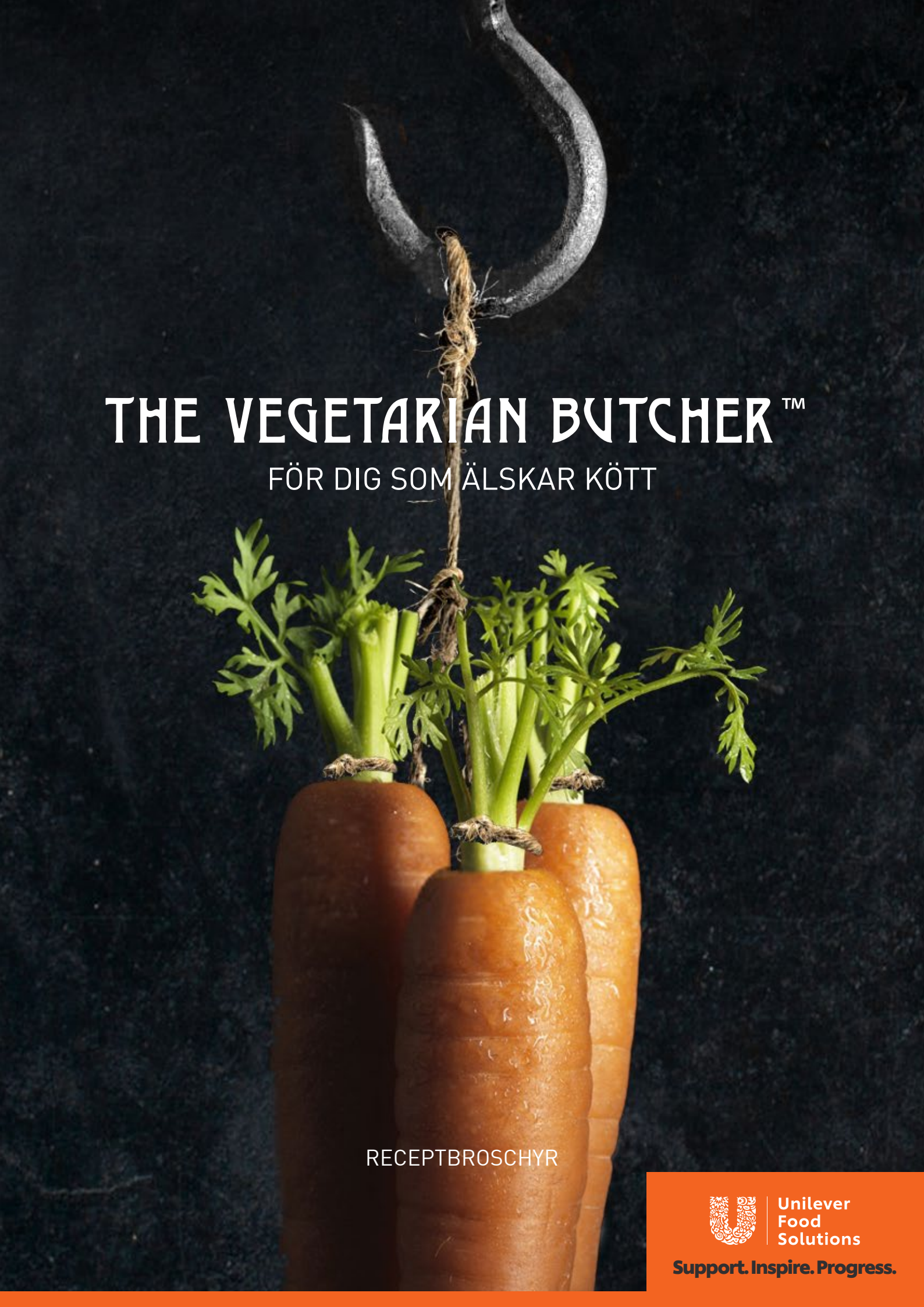




THE VEGETARIAN BUTCHER™

FÖR DIG SOM ÄLSKAR KÖTT

RECEPTBROSCHYR



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.



KÖTTÄLSKARENS VEGETARISKA RECEPT

Bara en enda köttfri dag i veckan kan göra stor skillnad för naturen, miljön, den biologiska mångfalden och klimatet. Men innebär det att vi måste ersätta köttet med rödbetsbiffar och falaffel?

Nej, inte om du frågar köttentusiasten här till vänster. Han heter Jaap Korteweg och är världens första vegetariska slaktare.

Jaap, som tillhör den nionde generationen i en familj med rötter i traditionell boskapsuppfödning, fattade ett något otippat beslut. Han valde att lämna ett liv med kött bakom sig för att i stället börja jobba med grönsaker. Problemet var bara att han saknade köttets smak och konsistens. Faktum är att det var något han saknade så mycket att han gjorde det till sin livsuppgift att hitta ett fullgott vegetariskt alternativ. Efter tre års arbete lyckades Jaap och hans medarbetare utveckla en produkt med en unik smak och textur och med ett tuggmotstånd som är så bra att det får till och med köttentusiaster att älska vegetarisk mat.

The Vegetarian Butchers gröna recept är inte till för dig som inte tycker om smaken av kött. De är till för dig som älskar kött.

Smaklig spis!

NOCHICKEN
TIKKA MASALA

0,76 CO₂
=
5 km i bil

EUROPEAN VEGETARIAN UNION
V-LABEL.EU
VEGETARIAN

Denna berömda indiska rätt, som är snabb att tillaga, har en frisk, fyllig smak. Avnjut den med kokt ris eller bulgur, kokos och koriander.

Servera med
Kokoschips, färsk mynta eller
koriander, kokt ris eller bulgur.

10 personer

1. Skala och skiva morötterna.
2. Bryn The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks i rapsolja.
3. Stek löken och vitlöken i rapsolja tills den blir mjuk och börjar få färg. Tillsätt morötterna och stek ytterligare några minuter. Tillsätt The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks och smaka av med Knorr Professional Ingefära kryddpuré. Tillsätt Knorr Tomatino, vatten och Knorr Tikka Masala pasta. Låt sjuda i 5 minuter.
4. Tillsätt yoghurt, gräddalternativ och salt och låt sjuda i ytterligare tio minuter.

Servera rätten med kokt ris eller bulgur, kokos och örter.

**NOCHICKEN
SHAWARMA**

1,07 CO₂
= 7 km i bil

EUROPEAN VEGETARIAN UNION
V-LABEL.EU
VEGETARIAN

Shawarma är en rätt från Mellanöstern som vanligtvis tillagas med lammkött. Det här är en vegetarisk variant med samma traditionella aromatiska kryddning. Shawarmakryddor går att beställa av en grossist.

10 orientaliska tunnbröd, tomat-skivor, gurka, isbergssallad, ättiksgurka, rödlök och eventuellt lite extra yoghurt

10 personer

1. Blanda alla ingredienserna till marinaden. Lägg i The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks och låt marinera över natten. Tillsätt paprika och lök och blanda ordentligt.
2. Baka i ugnen på 200 grader i 20–30 minuter.
3. Servera med orientaliskt tunnbröd, isbergs-sallad, tomatskivor, gurka, rödlök och ättiksgurka.



Fyll din wrap med lättkryddade NoChicken Chunks, yoghurtdressing och mynta. Snabbt, enkelt och gott!

Dessa små krispiga NoChicken Chunks är supergoda som snacks. De är perfekta till buffén!

Dressing:

300 g yoghurt 10 %

40 g tahini

1 citron, skalet från

10 g vitlök

peppar

10 g persilja, hackad

Fyllning:

1 kg The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks, tinade

30 g rapsolja

6 g spiskummin, hel

2 g chiliflakes

10 g Knorr Professional Vitlök kryddpuré

Tillbehör:

10 wraps, sallad, gurka, tomat, rödlök, paprika, torrostade sesamfrön

 **10 personer**

Så gör du

1. Blanda alla ingredienserna till dressingen.
2. Torrosta sesamfröna i antingen en panna eller ugnen. Låt svalna. Mixa fröna snabbt till ett grovt pulver.
3. Skiva salladen, gurkan och tomaterna.
4. Stek The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks i varm rapsolja med spiskummin, chili och vitlök. Smaka av med salt.

Servering

Lägg salladen, The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks, övriga grönsaker och de mixade sesamfröna på en wrap. Toppa med citrondressing. Börja med att vika ihop wrapen underifrån och vik därefter in sidorna.

 **10 personer**

Så gör du

1. Blanda ingredienserna till dressingen och ställ in den i kylan.
2. Blanda Maizena med vitlökspulver, lökpulver, Knorr Umami, salt och svartpeppar.
3. Panera The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks i Maizena med kryddor, ägg och panko.
4. Friterar på 170 graders värme tills bitarna blir krispiga. Servera direkt tillsammans med dressing.

Marinad:

50 g Ekologisk Majsstärkelse

4 g vitlökspulver

5 g Knorr Umami

4 g lökpulver

2 g svartpeppar

6 g salt

2 ägg

200 g panko

600 g The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks, tinade

2 l fritureolja (PHASE)

Dressing:

500 g HELLMANN'S Vegan Majonnäs

50 g Knorr Kryddpasta Bouquet all'Italiana

30 g Knorr Professional Rökt Chili kryddpuré

svartpeppar

VEGETARISK GULASCH MED NOMINCE



0,84 CO₂
= 6 km i bil



Detta är en fyllig, vegetarisk variant av klassisk gulasch gjord på vegansk färs. Läckert, snabbt och enkelt!

600 g The Vegetarian Butcher NoMince
300 g lök, tärnad
40 g Knorr Professional Vitlök kryddpuré
400 g paprika, tärnad
600 g potatis, tärnad
60 g rapsolja
80 g Knorr Professional Paprika kryddpuré
60 g tomatpuré
10 g spiskummin, hel
2 g chilipulver, efter smak
800 g Knorr Tomatino
1,8 l vatten
10 g Knorr Umami
10 g salt

Servera med:
yoghurt, persilja, nyhackad



10 personer

Så gör du

1. Bryn alla grönsakerna i rapsolja. Bryn The Vegetarian Butcher NoMince i rapsolja, tillsatt tomatpurén, Knorr Professionals kryddpuréer och kryddorna. Stek i ett par minuter till. Blanda i grönsakerna.
2. Tillsätt Knorr Tomatino, vatten, Knorr Umami och salt. Låt sjuda i 15 minuter. Smaka av med salt och peppar. Servera soppan med yoghurt och nyhackad persilja.



WOKADE NUDLAR MED NOMINCE



0,81 CO₂
= 5 km i bil



Det här är en wok med krispiga grönsaker och vegansk färs, en enkel nudelrätt med asiatiska smaksättare som ingefära, sesamolja och sojasås. Det går utmärkt att byta ut äggnudlarna mot risnudlar.

400 g The Vegetarian Butcher NoMince
400 g äggnudlar
500 g broccoli
250 g morötter
150 g böngroddar
60 g rapsolja
30 g vitlök, hackad
60 g ingefära
2 g socker
svartpeppar
40 g sesamolja
1 dl sojasås

Servera med:
2 limefrukter
60 g vårlök
Srirachasås
5 g sesamfrön, rostade



10 personer

Så gör du

1. Dela broccolin i buketter och strimla morötterna och vårlöken. Finhacka vitlöken och ingefäran.
2. Häll kokande vatten över nudlarna och låt dem stå under lock tills de är lagom mjuka. Häll av vattnet och låt svalna.
3. Värm woken eller stekbordet ordentligt. Tillsätt olja och bryn vitlöken och ingefäran snabbt. Tillsätt sedan The Vegetarian Butcher NoMince och bryn färsen. Tillsätt resten av oljan och grönsakerna och stek i ett par minuter till. Smaka av med lite socker och salt.
4. Tillsätt 30 ml vatten och lägg på locket i en minut. Häll i sesamolja och sojasås. Vänd i böngroddarna och nudlarna. Servera med fint strimlad vårlök, Srirachasås och limeklyftor.

GRÖN NOBEEFBURGER



0,78 CO₂
= 5 km i bil

Saftiga och goda vegetariska hamburgare är alltid gott. Här är en klassisk variant med cheddar, tomat, rödlök, sallad och rökt majonnäs.

50 g	rapolja
Dressing:	
300 g	HELLMANN'S Vegan Majonnäs
10 g	Knorr Professional Intense flavours Deep Smoke
20 g	Srirachasås
2 g	vitvinsvinäger
10	hamburgerbröd
10	ättiksgurkor, skivade
160 g	rödlök, skivad
10	skivor cheddar
120 g	isbergssallad



10 personer

Så gör du

1. Blanda alla ingredienserna till dressingen. Stek The Vegetarian Butcher NoBeef Burger i rapsolja och toppa med en ostskiva.
2. Grilla hamburgerbröden snabbt, antingen på ett stekbord eller i ugnen. Servera med tillbehören.

GRÖN NOCHEESEBURGER



0,86 CO₂
= 6 km i bil

Här är en saftig vegetarisk hamburgare med cheddar, brynt lök och ättiksgurka. Den röka paprikamajonnäsen gör rätten komplett.

500 g	lök, skivad
60 g	rapolja
10	The Vegetarian Butcher NoBeef Burger
Dressing:	
300 g	HELLMANN'S Vegan Majonnäs
20 g	Knorr Professional Rökt Chili kryddpuré
10 g	vitvinsvinäger
10 g	Knorr Professional Vitlök kryddpuré
6 g	paprika
Servera med:	
10	hamburgerbröd
10	ättiksgurkor, skivade
10	skivor Green Vie Cheddar
120 g	isbergssallad



10 personer

1. Bryn löken på låg värme i rapsolja i 15 minuter.
2. Blanda alla ingredienserna till dressingen. Stek The Vegetarian Butcher NoBeef Burger i rapsolja och lägg på en ostskiva.
3. Grilla hamburgerbrödens snittyta snabbt, antingen på ett stekbord eller i ugnen. Servera med tillbehören.



PRODUKT	✂ METOD	🌡 TEMPERATUR	⌚ TID	KOCKENS TIPS
 NOCHICKEN CHUNKS 67951953 1,75 KG per förpackning	Konvektionsugn (kombinationsfas)	240° C	11 min + 5 min*	*Kör chunksen på stekplåt alternativt bleck med lite olja i 11 minuter. Stäng av ugnen och låt chunksen sätta sig i 5 minuter före användning. Bryning kan göras dagen före.
	I panna	Medelvärme	3 minuter	
	I sås	Låt såsen koka upp	Tillsätt NoChicken-Chunks	
 NOBEEF BURGER 67951955 2,4 KG per förpackning	Konvektionsugn (kombinationsfas)	180° C med 60 % ånga	6 minuter	TILLSÄTT VÄTSKA TILL NOBEEF BURGERS, SÅ ATT DE INTE BLIR TORRA.
	Konvektionsugn + panna	180° C med 60% ånga + pannan på medelvärme	6 minuter i ugnen + 2 minuter i pannan	
	Frityrkastrull	180° C	2 minuter	
	Håll varm i sås /buljong	80° C	—	
 NOMINCE 67951958 2,0 KG per förpackning	Konvektionsugn (kombinationsfas)	180° C	10 minuter	VAR GENERÖS MED OLJAN NÄR DU TILLAGAR NOMINCE.
	I panna	Medelvärme	10 minuter	
	I sås	Låt såsen koka upp	Tillsätt NoMince	



Unilever
Food
Solutions

Unilever Food Solutions Sverige, Ørestads Boulevard 73, DK-2300 København S, Danmark

Tlf: 43 284 300, info@unileverfoodsolutions.se

Läs mer på ufs.com

