

veggie junk food



Unilever
Food
Solutions

INNEHÅLLS- FÖRTECKNING

Lär känna ingredienserna __	4	Dipp:	
Vegansk fisksås _____	5	Friterade blomkålsbuketter	
		med sås _____	34
Tacos:		Falafel och dipp med	
Baja-style NoChicken tacos	7	rökt aubergine _____	35
Bangkok _____	8	Tryffelmajonnäs _____	35
Pibil _____	9	Sriracha-majonnäs _____	35
		Fries:	
Hotdogs:		Poutine _____	36
Sloppy Jane _____	10	Hot Fries _____	37
Spicy Pepper _____	11	Pommes frites med tryffel	
		och gruyère-ost _____	37
Hamburgare:		Cupcakes:	
Umami _____	13	Citron och lakrits _____	38
Pulled Vegan _____	14	Oreos _____	39
		Banan och jordnötssmör ___	39
Pizzor:		Shakes:	
Vegansk tomatpizza _____	16	Coconutterly Caramel'd ___	41
Pizza bianco _____	16	Chocolate Fudge Brownie __	41
		Peanut Butter & Cookies __	41
Nudlar:		Choklad:	
Ramen med pumpa _____	18	Choklad, salt och nötter ___	43
Stekta teriyakinudlar _____	20		
Dandan-nudlar _____	23		
Spicy ramen med svamp ___	25		
Kebab:			
Shawarma _____	26		
Yoghurtmarinerad kebab ___	28		
Bröd:			
Buddha Bahn Mi _____	31		
Bao-bröd _____	32		

BETTER FOR ME -BETTER FOR THE PLANET!

Växtbaserad mat ökar i popularitet i takt med att goda och hälsosamma växtbaserade alternativ blir mer tillgängliga för konsumenterna. Vegetariskt eller veganskt – färgglada ingredienser, varma toner av umami och fyllighet ger såväl den mest hängivne köttätaren som flexitarianen lust att prova växtbaserade snabblagade maträtter. Det är enkelt att komma igång och vi hjälper dig med att ta din vegetariska meny till nya höjder.

Våra kockar har tagit fram flera inspirerande recept, allt från hamburgare och falafel till plockmat och smarriga efterrätter. Använd recepten som de är eller använd din egen fantasi till att utveckla dem – det är bara växtriket som sätter gränser!

**Veggie
junk
FOOD**

LÄR KÄNNA INGREDIENSERNA

XANTANA

Används som förtjockningsmedel och för att få en fastare konsistens.

TAMARI: Japansk

glutenfri sojasås som framställs genom fermentering.

GOCHUJANG: Stark koreansk

chilipasta som framställs genom fermentering av bland annat chilipulver och sojaböner.

KAFFIRLIME:

En vanlig ingrediens i det sydostasiatiska köket, framför allt i det thailändska. Förutom själva frukten används även de mycket aromatiska bladen från kaffirlimen.

GOCHUGARU: Koreanskt chilipulver som används för att göra kimchi.

FLATBRÖD: Ett tunt tortillaliknande bröd av vetemjöl.

FERMENTERAD BÖNPASTA: Dông-chang är en koreansk pasta gjord på fermenterade sojaböner. Den påminner om misopasta men är inte lika fast i konsistensen.

ACHIOTE-PASTA: En kryddpasta som används i Centralamerika och som tillverkas av kryddor och frukter från annatobusken, som ger pastan dess karakteristiska röda färg.

MISOPASTA: Sojabönpasta från det japanska köket som framställs genom fermentering.

FERMENTERAD VITLÖK:

Svart vitlök som framställs genom fermentering, även känd som "black garlic". Vitlöken fermenteras hel och vitlösklyftorna ändrar färg och blir svarta, samtidigt som smaken blir sötare och mildare.

SICHUANPEPPAR: En ostasiatisk pepparsort

CHINKIANG-VINÄGER:

Risvinsvinäger som används i det kinesiska köket och vars färg är mörk eller nästan svart.

PANKO: Panko är en typ av panering som används i det asiatiska köket. Panko är grövre än vanlig panering och liknar ströbröd.

TAHINI: Pasta gjord av sesamfrön som används i matlagning i mellanöstern.





BAJA-STYLE NOCHICKEN TACOS

LAKTO-VEGETARISK | FÖR 10 PERSONER

Inlagd rödkål

- 1/4 rödkål
- 1/2 lime
- 50 ml rödvinvinäger

Skär rödkålen i tunna strimlor. Tillsätt saften från limefrukten och rödvinvinägern.

Ranchdressing

- 100 g **HELLMANN'S Vegansk majonnäs**
- 100 g vegansk fraiche
- 5 ml rödvinvinäger
- 5 g **Knorr Professional Vitlök**
- 5 g **Knorr Aromat**
- 2 g socker
- 10 g vårlök

Finhacka vårlöken och blanda alla ingredienser. Lägg blandningen i en spritspåse.

Hot sauce

- 200 g **Knorr Tomatino**
- 400 ml vatten
- 5 g **Knorr Professional Rökt Chili**
- 3 jalapeños
- 2 röda chilifrukter
- 1 habanero-chili
- 3 limefrukter
- 1 knippe koriander
- 15 ml vinäger
- 50 ml olja
- 5 g salt
- 15 g socker

- 3 g xantana
- 5 g citronsyra

Mixa alla ingredienser, utom xantana, till en jämn och slät massa. Tillsätt slutligen xantana och mixa igen.

Deg för fritering

- 400 g **The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks**
- 200 g majsmjöl
- 100 g **MAIZENA Tapioka** (fruktredning)
- 400 ml kolsyrat vatten eller öl
- 3 g bikarbonat
- 2 g bakpulver
- 2 g vitlökspulver
- 2 g lökpulver
- 5 g paprika
- 3 g salt

Blanda ihop ingredienserna

Tillbehör

- fetaost/färskost
- koriander/vårlök
- lime

Stek dina tacos i en torr stekpanna i 10 sekunder på varje sida. Lägg dina färdiga tacos på en varm, fuktig handduk. Vänd The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks i smeten och fritera i 170 grader i 2-3 minuter tills de är gyllenbruna. Lägg 40 g The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks och rödkål på din tacos. Krydda med ranchdressing och hot sauce. Lägg färskost eller fetaost på toppen. Garnera med hackad koriander och vårlök. Servera med limeklyftor.

BANGKOK-TACOS

VEGANSK | INNEHÅLLER GLUTEN | FÖR 10 PERSONER

10 tacos

Marinad

- 400 g **The Vegetarian Butcher NoMince**
- 2 limefrukter
- 10 g socker
- 1 schalottenlök
- 5 korianderstjälkar
- 5 vårlökar
- 5 myntablad
- 1 kaffirlimeblad:
- 1 chili
- 50 g tamari

Blanda limesaft, tamari och socker. Finhacka schalottenlök, chili och kryddor och rör ner dem i marinaden. Blanda ihop marinaden och The Vegetarian Butcher NoMince. Strax före servering steker du The Vegetarian Butcher NoMince snabbt i en het stekpanna.

Limeaioli

- 400 g **HELLMANN'S Vegansk majonnäs**
- 2 limefrukter
(använd både saft och skal)
- 10 g **Knorr Professional Vitlök**

Blanda ihop ingredienserna. Lägg blandningen i en spritspåse.

Sweet & Spicy sauce

- 100 g sweet chili sås
- 100 g gochujang

Blanda ihop ingredienserna. Lägg blandningen i en spritspåse.



Till servering

- 50 g alfalfagroddar
- 50 g salladsblandning
- koriander
- vårlök
- kaffirlimeblad
- sesamfrön
- 3 chilifrukt
- 50 g rostad lök

Stek dina tacos i en varm stekpanna i 10 sekunder på varje sida. Lägg dem under en varm, fuktig handduk tills du ska använda dem. Lägg The Vegetarian Butcher NoMince på tacosen. Tillsätt salladsblandningen och alfalfagroddarna. Ha på bägge såsarna på toppen. Garnerna till sist med koriander, vårlök, kaffirlime, chili, rostad lök och sesamfrön.

PIBIL-TACOS

VEGANSK | FÖR 10 PERSONER

- 10 tacos
- 100 ml olivolja
- ananas, tärnad
- koriander, hackad
- jalapeños, skivad

Marinerade bitar av The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks

- 50 g achiote-pasta
- 2 msk apelsinjuice
- 1 msk limesaft
- 4 g salt
- 4 g socker
- 2 g skal av pomerans
- 1 schalottenlök
- peppar
- 400 g **The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks**

Finhacka löken och gör marinaden genom att blanda alla ingredienser. Krydda med svartpeppar. Lägg dina The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks i marinaden och låt marinera i 12 timmar. Stek tacosen i en torr stekpanna i 10 sekunder på varje sida. Lägg de färdiga tacosen på en varm, fuktig handduk. Toppa varje tacos med marinerade The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks, inlagd rödlök och den tärnade ananassen. Krydda med sås och dekorera med koriander och jalapeños.

Grön salsa-majonnäs

- 60 g **HELLMANN'S Vegansk majonnäs**
- 20 g mexikansk chilisås, te.x. Salsa Verde

Blanda ihop ingredienserna och häll såsen i en spritspåse

Inlagd lök

- 2 rödlökar
- 1 limefrukt
- 50 ml vitvinsvinäger

Skala löken och skär den i klyftor. Ta bort den inre vita delen av löken och använd den till exempel till såsen. Rör ihop limejuice och vinäger och marinera lökskivorna i blandningen.





SLOPPY JANE-HOTDOG

VEGANSK | INNEHÅLLER GLUTEN | FÖR 10 PERSONER

Chili

- 50 ml olivolja
- 200 g **The Vegetarian Butcher NoMince**
- 50 g lök
- 25 g **Knorr Professional Vitlök**
- 10 g spiskummin
- 20 g tomatpuré
- 100 ml vatten
- 200 g tomatsås
- 20 g **Knorr Professional Rökt Chili**
- 20 g **Knorr Grönsaksbuljong**
- 50 g svarta bönor

Bryn **The Vegetarian Butcher NoMince** tillsammans med hackad lök i en gryta. Tillsätt spiskummin, vitlök och tomatpuré och fräs en stund. Tillsätt resten av ingredienserna och låt sjuda i 10 minuter på låg värme. Tillsätt slutligen bönorna och låt rätten koka upp.

- 10 korvbröd
- 10 veganska korvar
- 1 skivad lök
- rostad lök
- MAILLE Dijon Senap**
- sriracha

Rosta korvbröden och stek korvarna. Lägg korvarna i korvbröden. Lägg en stor sked chili på varje korv. Krydda med senap och sriracha. Garnera med rostad och rå lök. Servera till exempel med rotfruktschips.

SPICY PEPPER-HOTDOG

VEGANSK | INNEHÅLLER GLUTEN | FÖR 10 PERSONER

- 10 korvbröd
- HELLMANN'S Ketchup**
- ranchdressing
- färska jalapenos, skivade
- rostad lök
- vårlök
- NoChicken Chunks**
- 700 g **The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks**
- 50 g harissa

Vänd dina **The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks** i harissa. Lägg dem på en plåt och grädda i 8 minuter i 190 grader.

Inlagd chili

- 5 röda chilifrukter
- 50 ml rödvinvinäger
- 50 g socker
- 50 ml vatten

Finhacka chilin. Blanda de övriga ingredienserna i en kastrull och koka upp. Håll den varma lagen över chilin och låt svalna.

Grillade och inlagda paprikor

- 2 gröna paprikor
- 50 ml vitvinvinäger
- 50 g socker
- 50 ml vatten
- 2 g salt

Dela paprikorna på mitten och ta bort stjäklar och frön. Rosta paprikorna i ugnen med snittytan nedåt i 220 grader i 20 minuter. Ta ut paprikorna ur ugnen och lägg dem på ett fat som du täcker med till exempel folie. Låt paprikorna stå övertäckta i en halvtimme. Ta sedan bort skinnet från paprikorna och skär dem i strimlor. Blanda ihop övriga ingredienser. Tillsätt paprikorna.

Ranchdressing

- 100 g **HELLMANN'S Vegansk majonnäs**
- 100 g vegansk fraiche
- 5 g rödvinvinäger
- 5 g **Knorr Professional Vitlök**
- 5 g **Knorr Aromat**
- 2 g socker
- 10 g vårlök

Finhacka vårlöken. Blanda ihop ingredienserna. Lägg blandningen i en spritspåse. Rosta korvbröden. Lägg dina **The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks** i korvbröden. Tillsätt den inlagda paprikan och den rostade löken. Krydda med senap och sriracha. Garnera till sist med chili, jalapeños och vårlök. Servera till exempel med rotfruktschips.



UUUUUH MAMI! HAMBURGARE

VEGETARISK | INNEHÅLLER ÄGG OCH GLUTEN | FÖR 10 PERSONER

Inlagd lila kinakål

300 g lila kinakål
100 g rödvinvinäger
100 g socker
100 ml vatten
3 g salt

Riv av bladen från kinakålen och grilla dem snabbt på båda sidor. Koka upp resten av ingredienserna och låt sedan blandningen svalna. Tillsätt kinakålen och marinera i 12 timmar.

200 g ostronskivling

60 ml olivolja

Riv svamparna i bitar tills de har önskad storlek och rosta dem i en stekpanna tills de är krispiga och gyllenbruna.

10 briochebröd

10 st [The Vegetarian Butcher](#)
[NoBeef Burger](#)

20 skivor cheddarost

300 g tryffelmajonnäs

50 g alfalfagroddar

Rosta hamburgerbröden tills de är gyllenbruna. Stek hamburgarna så att de får en bra stekyta och lägg osten ovanpå så att den smälter. Bred majonnäs på över- och underdelen av brödet. Bygg hamburgarna.

TIPS:
Spara gärna vätskan som blir över när du steker svampen för att göra en härlig ramen-buljong!

PULLED CHERRY COLA BBQ-HAMBURGARE

OVO-VEGETARISK | INNEHÅLLER GLUTEN | FÖR 10 PERSONER

10	pretzel-hamburgerbröd
20 skivor	cheddarost
1	skivad lök
300 g	rödkål, inlagd
300 g	bearnaise-majonnäs
1200 g	The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
1500 ml	coca-cola
400 g	körsbär, frysta
5	lök
50 g	Knorr Professional Paprika
10 g	Knorr Professional Rökt Chili
50 g	farinsocker
15 g	Maizena Tapioka (fruktredning)
40 ml	rödvinsvinäger
60 ml	rökarom, flytande

Finhacka löken. Ha i Coca-Cola, körsbär, lök, kryddpuréer och farinsocker i en kastrull. Koka upp blandningen och reducera till hälften. Tillsätt tapioka och mixa blandningen med en stavmixer. Koka upp igen så att blandningen tjocknar. Tillsätt rödvinsvinäger och rökarom och rör om. Strimla The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks genom att köra dem i en mixer. Stek dina The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks i olja i en stekpanna tills de är gyllenbruna och krispiga. Glasera dem på slutet med BBQ-såsen. Dela bröden på mitten och rosta. Bred ut rikligt med sås på båda sidor av brödet. Fördela The Vegetarian Butcher-bitarna på bröden och lägg två cheddarskivor ovanpå. Smält osten. Tillsätt rå lök, rödkål och bearnaise-majonnäs.

SYLTLAG:

100 ml rödvinsvinäger
100 g socker
100 ml vatten

Koka upp alla ingredienser tills sockret har löst upp sig.



VEGANSK TOMATPIZZA

VEGANSK | INNEHÅLLER GLUTEN | FÖR 10 PERSONER

Pizzadeg till 10 personer

Sås

1000 ml pizzasås

15 g basilika, färsk

10 g salt

2 g svartpeppar

Blanda ingredienserna och mixa med en stavmixer.

Topping

rivet ostalternativ

The Vegetarian Butcher NoMince

rödlök

kapris/oliver

basilika

Lägg på toppingen på pizzorna efter tycke och smak.

PIZZA BIANCO

VEGANSK | INNEHÅLLER GLUTEN | FÖR 10 PERSONER

Pizzadeg till 10 personer

Sås

2500 g **HELLMANN'S Vegansk majonnäs**

130 ml vatten

17 g torkad vitlök

65 g **Knorr Professional Vitlök**

13 g socker

Blanda ingredienserna och mixa med en stavmixer.

Topping

skivade champinjoner

skivade kantareller

inlagda bokhattar

torkad Karl Johan, pulver

röd mangold

rivet ostalternativ

Lägg topping på pizzorna efter tycke och smak.

TIPS:
Testa tryffel- eller srirachamajonnäs på botten av din pizza bianco. Du kan också använda den ovanpå din pizza!



RAMEN MED PUMPA

VEGANSK | INNEHÅLLER NÖTTER | FÖR 10 PERSONER

Ramen-buljong

- 2 l vatten
- 100 ml **Knorr Svampfond**
- 70 g fermenterad bönpasta
- 60 g sambal med lönn och chili
(recept på s. 31)
- 50 g **Knorr Professional Curry**
- 80 g **Knorr Professional Ingefära**
- 30 g **Knorr Professional Vitlök**
- 50 g **Knorr Professional Paprika**
- 50 ml vegansk fisksås (recept på s. 5)
- 50 ml sweet chili sås
- 10 g citrongräs
- 100 g jordnötssmör
- 600 ml kokosmjölk

Häll alla ingredienser i en kastrull och låt det koka på låg värme i en timme.

Grönsaker

- 500 g broccoli
- 500 g blomkål
- 300 g pumpa
- 100 ml olivolja
- 200 g socker
- 800 g risnudlar

Skär broccoli, blomkål och pumpa i mindre bitar och vänd dem i olivolja. Grädda grönsaksbitarna i ugnen på 200 grader i 6-8 minuter eller rosta

dem i en stekpanna på medelvärme i ca 10 minuter. Skär sockerärtorna i tunna strimlor. Blanchera dem snabbt i saltat vatten. Tillaga risnudlarna enligt anvisningen på förpackningen.

- 1/2 knippe koriander
- 1/2 knippe vårlök
- 3 röda chilifrukter
- 3 jalapeños
- 100 g jordnötter, rostade
- 50 g pumpafrön, rostade
- 200 ml pumpafröolja

Lägg nudlarna i botten av en skål. Lägg grönsakerna ovanpå nudlarna och häll till sist över den heta buljongen. Garnera med hackad koriander, vårlök, chili och jalapeños samt krossade jordnötter, pumpafrön och pumpafröolja.

Du hittar
receptet på
sambal med lönn
och chili på
sidan 31.



STEKTA TERIYAKINUDLAR

OVO-VEGETARISK | FÖR 10 PERSONER

Teriyaki-sås

200 ml sojasås med låg salthalt

200 ml sake

200 ml risvinsvinäger

200 ml vegansk fisksås

50 g rörsocker

Koka upp i en kastrull.
Låt blandningen svalna.

Grönsaker

200 g edamamebönor

400 g morötter

400 g bimi-sparris

400 g kinesisk rädisa

Skär morötter, bimi-sparris och kinesisk rädisa i mindre bitar.

700 g **The Vegetarian Butcher**

NoChicken Chunks

Maizena Tapioka

(fruktredning)

150 ml rapsolja

Vänd dina The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks i Tapioka. Hetta upp oljan i en wokpanna och stek tills de är gyllenbruna. Tillsätt hälften av såsen och koka tills den tjocknar och blir till en glace.

800 g bovetenudlar

100 ml rapsolja

Tillaga nudlarna enligt anvisningen på förpackningen. Hetta upp oljan i en wokpanna och stek snabbt på nudlarna. Tillsätt resten av teriyakisåsen och koka upp.

10 ägg

Lägg äggen i en varm stekpanna och rör om tills äggen har fått en fastare konsistens.

1/2 knippe vårlök

1/2 knippe koriander

sesamfrön

Tillsätt morötter, bimi-sparris och kinesisk rädisa till nudlarna och behåll kastrullen på värmen. Lägg nudlarna i en serveringsskål med The Vegetarian Butcher ovanpå. Garnera med vårlök, koriander och sesamfrön

TIPS:
Du får bäst resultat med en varm wokpanna.



DANDAN- NUDLAR

VEGANSK | INNEHÅLLER JORDNÖTTER OCH GLUTEN
FÖR 10 PERSONER

Sås

- 150 ml jordnötsolja
- 150 g chili-jordnötspasta
- 5 g sichuanpeppar
- 700 g **The Vegetarian Butcher**
NoMince
- 80 g **Knorr Professional**
Ingefära
- 5 g salt
- 400 ml vatten
- 30 ml **Knorr Grönsaksbuljong**
- 50 ml chinkiang-vinäger
- 50 ml vegansk fisksås
(se recept på s. 5)
- 100 g tahini
- 15 g socker

Häll olja, chilipasta, jordnötspasta och Sichuanpeppar i en het stekpanna, låt det steka en stund. Tillsätt The Vegetarian Butcher NoMince, stek i några minuter och smaka av med salt i några minuter och smaka av med salt. Tillsätt ingefära och stek i ytterligare några minuter. Tillsätt vatten, grönsaksbuljong, vinäger, fisksås, tahini och socker. Koka ihop på medelvärme i 20 minuter.

TIPS:
Krossa de hela Sichuanpepparkornen i en mortel strax före användning.

Nudlar

- 1000 g teriyaki nudlar

Tillaga nudlarna enligt anvisningen på förpackningen.

- 150 g jordnötter, rostade
- 1/2 knippe vårlök
- 3 röda chilifrukt

Blanda nudlarna med såsen. Lägg upp nudlarna på tallriken och toppa med krossade jordnötter, hackad vårlök och skivad chili.



SPICY RAMEN MED SVAMP

OVO-VEGETARISK | FÖR 10 PERSONER

Ramen-buljong

- 3500 ml vatten
- 120 ml **Knorr Koncentrerad Svampfond**
- 100 g misopasta
- 10 g torkad shiitake
- 50 g kombutång
- 5 lök
- 2 klyftor vitlök
- 30 g **Knorr Professional Ingefära**
- 2 röda chilifrukt
- 50 ml vegansk fisksås
(se recept på s. 5)

Ugnsbaka löken hel på saltbädd i 45 minuter på 200 grader, så att löken börjar karamelliseras. Baka vitlöken hel i aluminiumfolie i 200 grader i 60 minuter. Blanda resten av ingredienserna i en kastrull och koka på låg värme i en timme. Sila bort vätskan. Skala löken och pressa vitlöken. Tillsätt lök och vitlök i buljongen. Mixa buljongen slät med en stavmixer och sila den genom en silduk.

Fermenterad vitlöksolja

- 150 g fermenterad vitlök
- 500 ml rapsolja

Lägg ingredienserna i en mixer och mixa i cirka 5 minuter på full effekt. Sila blandningen genom en silduk. Tillsätt 50 g vitlöksolja per portion i buljongen innan servering. Tillsätt oljan i en tunn stråle, lite i taget, samtidigt som du blandar så att oljan och buljongen emulgerar.

Sojaägg

- 10 ägg, ekologiska
- 200 ml vatten
- 30 g socker
- 400 ml soja med låg salthalt
- 60 ml risvinäger

Använd en sked till att försiktigt placera äggen i kokande vatten. Koka äggen i 7,5 minuter. Blanda marinaden genom att röra ihop resten av ingredienserna tills sockret har lösts upp. Lägg de kokta äggen i isvatten. Skala de avkylda äggen. Häll marinaden över äggen så att de täcks helt. Låt äggen marinera i 12 timmar. Plocka upp äggen ur marinaden och skär dem i halvor.

- 300 g bokhattar
- 500 g ostronskivling, stekt
- 200 g shiitake-svamp
- 500 g pak choi
- 1/2 knippe vårlök
- 200 g tångsallad
- 200 g alfalfagroddar
- 50 g inlagd chili
- 500 g bovetenudlar

Tillaga nudlarna enligt anvisningen på förpackningen. Lägg den skivade svampen och pak choi över nudlarna. Häll över den heta buljongen, smaksatt med vitlöksolja. Garnera varje portion med hackad vårlök, tång, alfalfagroddar och chili.



SHAWARMA

VEGANSK | INNEHÅLLER GLUTEN | FÖR 10 PERSONER

- 10 flatbröd
- 1200 g **The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks**
- 100 ml olivolja
- 100 ml vitvinsvinäger

Kryddblandning

- 5 g spiskummin
- 8 gröna kardemummakapslar, hela
- 5 g rökt paprika
- 5 g korianderfrön
- 5 g kanelpulver
- 2 g vitpeppar
- 3 lagerblad
- 2 chiliflarn
- 2 citroner, endast skal
- 20 g **Knorr Professional Vitlök**
- 15 g **Knorr Professional Curry**
- 10 g **MAILLE Dijon Original**
- 12 g salt
- 5 g socker

Mal kryddorna i en kryddkvarn eller stöt dem i en mortel. Tillsätt citronskal, kryddpuréer, MAILLE Dijon, Original salt och socker. Skär The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks på längden i tunna skivor om ca 0,5 cm och tillsätt kryddblandningen. Värm oljan i en stekpanna. Stek The Vegetarian Butcher-bitarna tills de är krispiga och tillsätt sedan vitvinsvinägern.

Inlagd rödkål

- 2 rödkålshuvuden
- 50 g rödvinsvinäger
- 50 g socker
- 50 ml vatten
- 2 g salt

Skär rödkålen i tunna strimlor. Blanda ihop resten av ingredienserna. Marinera kålen.

Tomat- och gurksallad

- 5 tomater
- 1 gurka
- 1 schalottenlök
- 2 jalapeños
- 5 myntablad

Ta bort frön och skal från tomaterna. Skär dem i 1 cm stora bitar. Ta bort gurkans kärnhus med en tesked och skär sedan gurkan i lika stora bitar. Finhacka lök, jalapeños och mynta och blanda ihop.

Baba Ganoush

- 2 auberginer
- 60 g **Knorr Professional Vitlök**
- 50 ml olivolja
- 2 citroner
- 40 g tahini
- 3 g salt

Halvera auberginerna och bred vitlökspuré på båda sidor. Ringla lite olivolja över de halverade auberginerna. Lägg ihop de och svep in i aluminiumfolie. Baka på 225 grader i 40 minuter. Öppna aluminiumfolien och baka i ytterligare 20 minuter. Ta bort folien helt och hållet och låt auberginerna svalna en stund. Skrapa ur aubergineköttet och lägg det i en matberedare. Tillsätt saften från de citronerna samt tahini och salt. Blanda ingredienserna tills du får önskad konsistens.

Karamelliserad lök

- 5 söta lökar
- 100 ml olivolja
- salt

Skala löken och finhacka den. Fräs löken i olivolja i en stekpanna på medelvärme tills den är mjuk och brun. Smaka av med salt.



TIPS:
Stek snabbt på de torkade kryddorna i en stekpanna för att få fram smakerna.



YOGHURTMARINERAD KEBAB FRÅN THE VEGETARIAN BUTCHER

LAKTO-VEGETARISK | INNEHÅLLER GLUTEN | FÖR 10 PERSONER

10 flatbröd

Yoghurtmarinerad The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks

1200 g **The Vegetarian Butcher**
NoChicken Chunks

300 g turkisk yoghurt

1 citron, skal och saft

50 g **Knorr Professional**
Vitlök

25 g socker

20 g salt

2 g oregano

2 g chiliflarn

2 g rökt paprika

5 g spiskummin

5 korianderstjälkar

5 kvistar persilja

Blanda allt utom koriander och persilja. Tillsett finhackad persilja och koriander. Blanda med The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks och låt marinera i minst 12 timmar. Trä de marinerade bitarna på spett och grilla dem gyllenbruna över glöden på en kolgrill.

Inlagd rödkål

2 rödkålshuvuden

50 ml rödvinsvinäger

50 g socker

50 ml vatten

2 g salt

Skär rödkålen i tunna strimlor. Blanda de övriga ingredienserna. Marinera kålen.

Tomat- och gurksallad

5 tomater

1 gurka

1 schalottenlök

2 jalapeños

5 myntablåd

Ta bort frön och skal från tomaterna. Skär dem i 1 cm stora bitar. Ta bort gurkans kärnhus med en tesked och skär sedan gurkan i lika stora bitar. Finhacka lök, jalapeños och mynta och blanda med alla ingredienser.

Karamelliserad lök

5 söta lökar

100 ml olivolja

salt

Skala löken och finhacka den. Fräs löken i olivolja i en stekpanna på medelvärme tills den är mjuk och brun. Smaka av med salt.

Baba Ganoush

2 auberginer

60 g **Knorr Professional**

Vitlök

50 ml olivolja

2 citroner

40 g tahini

3 g salt

Halvera auberginerna och bred dem med vitlökspuré på båda sidor. Ringla lite olivolja över de halverade auberginerna. Lägg ihop de halverade auberginerna igen och svep in dem i aluminiumfolie. Baka i 225 grader i 40 minuter. Öppna aluminiumfolien och baka i ytterligare 20 minuter. Ta bort folien helt och hållet och låt auberginerna svalna en stund. Skrapa ur aubergineköttet och lägg det i en matberedare. Tillsätt saften från de två citronerna, tahini och salt. Blanda ingredienserna tills du får önskad konsistens.

Butter chicken pommes frites

100 ml olivolja

50 g **Knorr Butter Chicken**
Kryddpasta

5 g salt

1 g citronsyra

200 g pommes frites

Servera Butter
Chicken Pommes
Frites med tzatziki.

BUDDHA- BANH MI

VEGANSK | INNEHÅLLER GLUTEN OCH NÖTTER
FÖR 10 PERSONER

10 baguetter på vetemjöl
om ca 20 cm
salladsmix
koriander

Limeaioli

400 g **HELLMANN'S Vegansk
majonnäs**
2 limefrukter
(använd både saft och skal)
10 g **Knorr Professional
Vitlök**

Blanda ihop ingredienserna.
Lägg blandningen i en spritspåse.

Inlagda grönsaker

150 g socker
500 ml risvinsvinäger
10 svarta pepparkorn
10 sichuanpepparkorn
1 gurka
10 cm kinesisk rädisa
2 morötter

Blanda socker, vinäger och pepparkorn. Skala rädisan och morötterna och ta bort gurkans kärnhus med en tesked. Skär grönsakerna i ca 5 cm långa stavar. Häll lagen över grönsakerna. Marinera i 30 minuter.

Svamppaté

100 g valnötter
10-15 stora shiitake-svampar
50 g kokosolja
10 kvistar bredbladig persilja
salt

Lägg valnötterna på en plåt. Baka i 180 grader i 10-12 minuter. Baka shiitakesvamparna på en plåt i 120 grader i 35-40 minuter tills de är nästan helt torra. Lägg svampen i en mixer och mixa den. Tillsätt valnötterna och mixa igen. Tillsätt kokosolja och persilja och mixa igen. Smaka av med salt.

Sambal med lönn och chili

300 g chili
1 vitlöksklyfta
100 ml rapsolja
100 g rörsocker
50 ml tamari
20 ml chinkiang-vinäger
salt
500 g **The Vegetarian Butcher
NoChicken Chunks**

Lägg chilifrukterna på bakplåtspapper och baka på 220 grader i 10-15 minuter tills de börjar bli svarta. Lägg vitlöken på en annan plåt och baka på 220 grader i 8-10 minuter tills den är gyllenbrun och mjuk. Ta bort skalet och lägg vitlöken i en mixer tillsammans med chilin. Mixa och tillsätt övriga ingredienser. Blanda pastan med The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks. Lägg på plåt och baka på 180 grader i 10-12 minuter. Skär en skåra längs med baguetterna så att de fortfarande sitter ihop. Bred cirka en halv centimeter svamppaté på ena halvan och lägg på salladsmix och limeaioli. Fyll sedan brödet med chunksen. Lägg på inlagda grönsaker och mer limeaioli. Garnera med koriander.

TIPS:
Svamppatén kan
också användas som
bas i en vegansk
förrätt.

BAO- BRÖD

VEGANSK | INNEHÅLLER GLUTEN | FÖR 10 PERSONER

Tempuradeg

- 120 vetemjöl
- 80 g **Maizena**
- 300 ml kolsyrat vatten eller öl
- 2 g bikarbonat
- 2 g bakpulver
- 2 g salt
- 400 g **The Vegetarian Butcher**
NoChicken Chunks

Blanda ihop ingredienserna. Doppa NoChicken Chunks i smeten och fritera dem i 175-gradig fritureolja. Fritera i 2 minuter.

Kogyi kyan-majonnäs

- 500 g **HELLMANN'S Vegansk**
majonnäs
- 400 g gochujang
- 10 g gochugaru (malet chilipulver)
- 50 ml sesamolja
- 20 ml risvinäger

Blanda ihop ingredienserna.

Inlagd kinesisk rädisa och gurka

- 10 cm kinesisk rädisa, julienne
- 10 cm gurka, julienne
- 50 ml vitvinsvinäger
- 50 g socker
- 50 ml vatten
- 2 g senapspulver

Blanda alla ingredienser och marinera rädisan och gurkan.

- 10 bao-bröd
- rostad lök
- koriander

Hantera bao-bröden enligt anvisningen på förpackningen. Lägg dina friterade NoChicken Chunks i en skål, häll över lite av majonnäsen och rör om tills alla bitar är täckta med majonnäs. Fyll bao-bröden med NoChicken Chunks, inlagda grönsaker och rostad lök. Ha på rikligt med majonnäs på toppen. Garnera med koriander

TIPS:
I Asien syltar man också frukt. Den ljusa delen av vattenmelon smakar riktigt bra inlagd, dessutom minskar du matsvinnet.





FRITERADE BLOMKÅLSBUKETTER MED SÅS

VEGANSK | INNEHÅLLER GLUTEN | FÖR 10 PERSONER

Friterad blomkål

- 2 blomkålshuvuden
- 400 g **Maizena Tapioka**
(fruktredning)
- 600 ml kikärtsspad
(även känt som aquafaba)
- 400 g panko
- 5 g salt

Skär blomkålen i 5 cm långa bitar. Panera och friterar blomkålsbitarna på 175 grader i 3 minuter.

Sås till blomkålsbuketterna

- 100 g **Knorr Professional**
Rökt Chili
- 200 g **Knorr Professional**
Paprika
- 100 g **Knorr Professional Vitlök**
- 200 ml vitvinsvinäger
- 100 ml vatten
- 30 g socker
- 400 g **HELLMANN'S Vegansk majonnäs**

Blanda ihop ingredienserna.

FALAFEL OCH DIPP MED RÖKT AUBERGINE

LAKTO-VEGETARISK | FÖR 10 PERSONER

Dipp med rökt aubergine

- 800 g aubergine
- 80 ml olivolja
- 300 g **HELLMANN'S Vegansk**
majonnäs
- 50 ml **Knorr Grönsaksbuljong**
- 10 g rökt paprika

Skär auberginerna i 5 cm långa bitar. Blanda auberginerna i olivolja och lägg på plåt. Baka i 20 minuter på 185 grader tills de är gyllenbruna. Låt svalna. Lägg auberginebitarna i en mixer och mixa. Tillsätt resten av ingredienserna i mixern och mixa igen.

- 1/2 knippe persilja
- 5 g spiskummin
- 2 g chilipulver
- 50 g **Knorr Professional**
Vitlök
- 60 g **Maizena Tapioka**
(fruktredning)
- 1 lök
- 3 g salt

Plocka bladen från örterna och hacka dem fint. Skär löken i mycket små tärningar (brunoise). Mät upp resten av ingredienserna och lägg i en matberedare. Mixa till en grov fyllning. Tillsätt örter och lök. Blöt fingrarna och forma till 3-4 cm stora bollar. Använd handflatan för att platta ut bollarna. Värm fritureoljan till 175 grader. Friterar falafeln i cirka 2 minuter, tills ytan är gyllenbrun. Lägg på ett papper.

Falafel

- 500 g kikärter
- 500 g hästbönor
- 1/2 knippe koriander

THE VEGETARIAN BUTCHER NOCHICKEN CHUNKS & TRYFFELMAJONNÄS

OVO-VEGETARISK | INNEHÅLLER GLUTEN | FÖR 10 PERSONER

- 1750 g **The Vegetarian Butcher**
NoChicken Chunks
- 400 g **Maizena Tapioka**
(fruktredning)
- 600 ml kikärtsspad (även känt som aquafaba)
- 400 g panko
- 500 g tryffelmajonnäs

Lägg Maizena Tapioka, kikärtsspad och panko i tre djupa tallrikar eller på ett halvt GN-bleck. Ta några bitar NoChicken Chunks åt gången och lägg dem i tapioka, sedan i kikärtsspadet och slutligen i pankon. Friterar dina chunks på 175 grader i 2 minuter tills ytan är gyllenbrun. Servera tillsammans med tryffelmajonnäs.



POUTINE

VEGANSK | INNEHÅLLER GLUTEN | FÖR 10 PERSONER

- 1500 g pommes frites
- 700 g shawarma
- 600 g sriracha

Brunsås

- 80 ml såsbas
- 80 g vetemjöl
- 600 ml vatten
- 50 ml **Knorr koncentrerad svampfond**
- 100 ml gräddalternativ
- 60 ml vitvinsvinäger

Värm såsbasen i en kastrull. Tillsätt mjölet och bryn väl. Tillsätt vatten under omrörning. Tillsätt resten av ingredienserna.

"Cheddarsås"

- 300 g veganska cheddaralternativ
- 300 ml gräddalternativ

Värm upp gräddalternativet. Riv ostalternativet i det varma gräddalternativet och låt smälta till en sås. Friterar pommes fritesen på 175 grader i 4 minuter. Värm shawarman och lägg den på pommes fritesen. Täck pommes fritesen med brunsås och "cheddarsås". Toppa med majonnäs.

HOT FRIES

OVO-VEGETARISK | FÖR 10 PERSONER

- 1500 g pommes frites
- 600 g bearnaise-majonnäs
- 1/2 purjolök

Hot sauce

- 100 g **Knorr Professional Rökt Chili**
- 200 g **Knorr Professional Paprika**
- 100 g **Knorr Professional Vitlök**
- 200 ml vitvinsvinäger
- 100 ml vatten
- 30 g socker
- 400 g **HELLMANN'S Vegansk majonnäs**

Inlagd chili och rödlök

- 50 ml vitvinsvinäger
- 50 g socker
- 50 ml vatten
- 1,5 g salt
- 5 chilifrukt
- 2 rödlökar

Blanda vitvinsvinäger, socker, vatten och salt. Finhacka chili och rödlök och tillsätt i lagen. Friterar pommes fritesen på 175 grader i 4 minuter. Lägg därefter i en skål och häll Hot Sauce över. Fördela den inlagda chilin och rödlöken över rätten. Toppa med majonnäs och garnera med hackad purjolök.

Blanda ihop ingredienserna.

POMMES FRITES MED TRYFFEL OCH GRUYÈRE-OST

LAKTO-OVO-VEGETARISK | FÖR 10 PERSONER

- 1500 g pommes frites
- 600 g tryffelmajonnäs
- 200 g gruyère-ost, riven
- 1/2 knippe persilja

Friterar pommes fritesen på 175 grader i 4 minuter. Toppa med majonnäs. Riv Gruyère över. Garnera med hackad persilja.



CUPCAKES MED CITRON OCH LAKRITS

VEGANSK | INNEHÅLLER MANDEL | FÖR 10 PERSONER

Cupcakes

- 400 ml gräddalternativ
- 75 ml såsbas
- 1 citron
- 350 g **Maizena Tapioka**
(fruktredning)
- 45 g socker
- 8 g bikarbonat
- 5 g bakpulver
- 3 g salt
- 100 g mandelmjöl

Blanda alla torra ingredienser. Riv skalet av citronen och pressa ur saften. Blanda saften och skalet med de våta ingredienserna. Blanda de våta och torra ingredienserna. Lägg blandningen i en spritspåse. Spritsa ut degen i formarna. Grädda på 160 grader i 20-25 minuter.

Glasyr

- 400 g florsocker
- 100 g veganskt smöralternativ
- 25 ml vatten
- 150 g turkisk peppar

Vispa socker och smör till en smulig massa. Tillsätt vattnet och vispa tills blandningen är slät. Krossa godiset och tillsätt det i glasyren. Lägg glasyren i en spritspåse.

CUPCAKES MED OREOS

VEGANSK | INNEHÅLLER GLUTEN | FÖR 10 PERSONER

Cupcakes

- 400 ml gräddalternativ
- 75 ml såsbas
- 350 g **Maizena Tapioka**
(fruktredning)
- 45 g socker
- 8 g bikarbonat
- 5 g bakpulver
- 3 g salt
- 150 g oreos

Krossa kexen och blanda dem med de torra ingredienserna. Tillsätt resten av ingredienserna och blanda väl. Häll smeten i en spritspåse och spritsa den i cupcakes-formarna. Grädda cupcaken på 160 grader i 20-25 minuter.

Glasyr

- 400 g florsocker
- 100 g veganskt smöralternativ
- 25 ml vatten
- 150 g oreos

Vispa florsocker och margarin till en smulig massa. Tillsätt vatten och vispa tills blandningen är slät. Tillsätt de krossade kexen. Lägg glasyren i en spritspåse och spruta ut på cupcaken.

CUPCAKES MED BANAN OCH JORDNÖTSSMÖR

VEGANSK | INNEHÅLLER NÖTTER | FÖR 10 PERSONER

Cupcakes

- 350 ml gräddalternativ
- 75 ml såsbas
- 2 mogna bananer
- 350 g **Maizena Tapioka**
(fruktredning)
- 45 g socker
- 8 g bikarbonat
- 5 g bakpulver
- 3 g salt

Blanda först de torra ingredienserna sedan i de våta ingredienserna. Lägg smeten i en spritspåse och spritsa ut i formarna. Grädda på 160 grader i 20-25 minuter.

Glasyr med jordnötssmör

- 400 g florsocker
- 100 g veganskt smöralternativ
- 100 g jordnötssmör
- 25 ml vatten

Vispa ihop socker och smöralternativ i en mixer. Tillsätt resten av ingredienserna och rör om tills glasyren är slät. Lägg glasyren i en spritspåse.

Mixa bananerna och de våta ingredienserna med en stavmixer.



SHAKES

VEGANSK | INNEHÅLLER MANDLAR OCH GLUTEN

Chokolate Fudge Brownie

VEGANSK | INNEHÅLLER MANDLAR OCH GLUTEN

- 2500 ml Ben & Jerry's Non-Dairy Chocolate Fudge Brownie
- 1000 ml gräddalternativ
- 1000 g isbitar
- 750 g choklad
(se recept på s. 43)
- 500 ml vaniljsirap

Mät och blanda alla ingredienser till en jämn konsistens.

Coconutterly Caramel'd

VEGANSK | INNEHÅLLER MANDLAR OCH GLUTEN

- 2500 ml Ben & Jerry's Non-Dairy Chocolate Fudge Brownie
- Coconutterly Caramel'd
- 1000 ml kokosmjölk
- 1000 g isbitar
- 500 ml chai-sirap

Mät och blanda alla ingredienser till en jämn konsistens.

Peanut Butter & Cookies

VEGANSK | INNEHÅLLER MANDEL, NÖTTER OCH GLUTEN

- 2500 ml Ben & Jerry's Non-Dairy Chocolate Fudge Brownie
- Peanut Butter & Cookies
- 1000 ml gräddalternativ
- 1000 g istärningar
- 500 ml rörsockersirap (Monin)

Mät upp och blanda alla ingredienser till en jämn konsistens.

TIPS:
Få din milkshake att se extra god ut genom att hälla choklad- eller karamellsås längs insidan på glaset.



CHOKLAD, SALT OCH NÖTTER

VEGANSK | INNEHÅLLER NÖTTER OCH GLUTEN

Chokladkaka

240 g	vetemjöl
210 g	socker
30 g	kakaopulver
15 g	vaniljextrakt
5 g	bikarbonat
2 g	salt
250 ml	vatten
100 ml	rapolja
20 ml	vitvinsvinäger

Blanda alla torra ingredienser. Tillsätt de våta ingredienserna och blanda tills degen är jämn och len. Smörj en springform eller klä en form med bakplåtspapper. Fördela smeten jämt i formen. Grädda på 160 grader i 30 minuter. Låt kakan svalna i 10 minuter innan den tas ur formen. Låt kakan vila i minst en timme innan du skär den i lämpliga bitar.

Saltkola

100 g	socker
100 g	gräddalternativ
3 g	maldon-salt

Värm sockret i en tjockbottnad kastrull tills mahognyfärgat. Tillsätt ditt gräddalternativ och rör om tills allt blandats. Koka upp och tillsätt saltet. Kolan kan serveras både kall och varm.

Chokladmousse

200 ml	gräddalternativ
100 g	mörk choklad 70 %

Smält chokladen över ett vattenbad med hälften av din gräddalternativet. Vispa resten av gräddalternativet till ett skum. Låt den smälta chokladblandningen svalna och blanda den därefter försiktigt med skummet. Låt moussen vila i 8-12 timmar. Vispa moussen och lägg den i en spritspåse.

100 g	saltade mandlar
-------	-----------------

Hacka mandeln och strö den över portionerna.

Tips: Kan serveras tillsammans med Ben & Jerry's glass.

veggie junk FOOD



@UNILEVERFOODSOLUTIONSSE