

The background is a dense, repeating pattern of green peas and pods, rendered in a sketchy, hand-drawn style. The pods are of various lengths and orientations, some open to show the peas inside. The peas themselves are scattered throughout, some whole and some split. The overall color palette is a range of green tones, from light to dark.

12

G R Ø N N E O P S K R I F T E R

PLANT
FOOD NORDIC



TOKE FONSBØL

DIREKTØR — PLANT FOOD NORDIC.

Vi har samlet 12 lækre planterige opskrifter skræddersyet til kantinen. Efterspørgslen på planterige retter er stigende og flere ønsker at supplere med mere planterig kost i hverdagen. Særligt i kantiner på skoler, institutioner og private kantiner er der stor interesse for at gøre mere. Fælles for alle har køkkenpersonalet en udfordring i ikke altid at vide hvordan produkterne kan bruges i hverdagen. Med opskrifterne ønsker vi at inspirerer med kendte hverdagsretter, der smager godt, og med små justeringer kan gøres til ens egne.

“For os har det været både nemt og hurtigt at arbejde med produkterne.”

MORTEN HELDT — KANTINELEDER
AABENRAA STATSSKOLE



LINE TSCHERNING

PLANTEBASERET KOK OG KOGEBOGSFORFATTER.
SAMT VINDER AF:
“DANMARKS BEDSTE VEGANSKE BURGER 2018.”

Vi har skruet et let tilgængeligt koncept sammen, som gør de planterige retter til heltene på menuen, ganske enkelt fordi de smager fantastisk.

12 Grønne opskrifter på retter som hænger sammen i forhold til økonomi, arbejdsgange og vigtigst af alt smag og tekstur der gør de planterige retter lette at implementere som en naturlig del af hverdagen.

“De unge mennesker har spist de retter vi har lavet med stor velbehag og har været overrasket over der ikke har været rigtig kød i”

MORTEN HELDT — KANTINELEDER
AABENRAA STATSSKOLE

CRISPY BURGER

4-5

NUDEL-BOKS MED GOUJONS

6-7

LASAGNE

8-9

PLANTE POSTEJ

10-11

BEARNAISE BURGER

12-13

CHILI CON PLANTAS

14-15

PLANTERIG BOLOGNESE

16-17

SPAGHETTI MED BOLLER I TOMAT

18-19

SPICY BOLLER I KARRY

20-21

KEBAB I SHAWARMA ELLER "DOG"

22-23

ROMKUGLER MED DADLER OG BØNNER

24-25

PICO DE GALLO

26

VEGANSK MAYO

27

CATER QUALITY — BÆLGFRUGTER

28-29





OUMPH! SORTIMENT

30-31



Raised & Rooted er på en mission for at øge forventningerne til, hvad planter kan gøre ved at bringe gode egenskaber fra planter til alle!

Raised & Rooted er lavet med favabønner og er fri for kunstige smagsstoffer, farver og konserveringsmidler samt soja og palmeolie. Hvert stykke er kogt, forstegt, og frosset.

Produkt navn	varenr.			
Multi Seeded Fillets 	7-9210 F	3 x 700g/kolli	100 g	9 x 12 cm



Crispy burger

NOK TIL
20
PERSONER

Hvem elsker ikke en burger med et sprødt bid? Her er den perfekte opskrift på en sprød og saftig burger lavet med bønner.

Ingrediensliste

20 burger boller.

20 Multi Seed fileter — R&R.

Blandet salat eller spinatblade.

Asiatisk slaw:

1 rødkål – fintsnittet.

700g gulerødder – revet/julienne.

10 forårsløg – fintsnittet.

1 dl blandet sort og hvid sesam.

1/2 dl soja sauce.

1 dl sesam olie.

1 dl limesaft.

Stegt hvidløg og chili aioli:

1 kg vegansk mayo.

5 fed hvidløg – i skiver.

2 spsk. chili flager.

2 spsk. olie til stegning.

Fremgangsmåde

1. Asiatisk slaw: Bland alle ingredienser og lad det trække mindst 30 min, drænes let inden servering.
2. Steg hvidløg møre i olien ved middelvarme, tilsæt chili de sidste par minutter. Hvidløgene må ikke tage farve. Køles ned og blendes i mayo.
3. Steg Multi Seed fileterne i rigeligt olie på panden eller i friture.
4. Saml burgerne med chili aioli på top og bund, salatblade, syrlig asiatisk slaw multiseed filet på toppen og luk med over bollen.

Velbekomme.



Nudel-boks med Goujons

NOK TIL
20
PERSONER

I er sikkert allerede godt i gang med nudel boksene og her er det altså super lækkert lige at smide et par friteret Sweet Chili Lime Goujon på toppen, evt. skåret i skiver som vist på billedet. Nudel Boksen kan varieres i det uendelige, denne opskrift kan evt. kombineres med grøntsager og urter som i har til overs fra andre retter. Goujons fungere også perfekt til en cæsarsalat.

Ingrediensliste

Grøntsager herunder er blot til inspiration.

2 ps. Sweet Chili & Lime Goujon — R&R.

Sukkerærter.

Spinatblade (Bok choi er perfekt, men spinat kan meget af det samme).

Revet gulerod.

Spirer – alle slags spirer er gode, men de mere kraftige fungerer bedst hvis de skal varmes op. De mere spinkle spirer kan drysses på toppen.

Forårsløg – kan eventuelt erstattes af fintsnittet porrer.

Broccoli.

Chili.

Peanuts.

Sesam.

Rød peberfrugt.

Nudler.

Peanut dressing:

2 dl peanutbutter
– både creamy og chunky fungerer.

1 fed hvidløg.

1/2 dl limesaft.

2 dl vand.

½ dl soja sauce.

1 spsk. chiliflager.

Sesam dressing:

2 dl sesam olie.

2 fed hvidløg.

1/2 dl lime saft.

2 spsk. ingefærssaft.

3 spsk. soja sauce.

1 spsk. sukker.

Fremgangsmåde

1. Blend alle ingredienser og juster konsistensen med mere vand indtil det er en perfekt sauce og vende nudlerne i.

Pisk alle ingredienser sammen og vend i nudlerne inden servering. Velbekomme.



Raised & Rooted er på en mission for at øge forventningerne til, hvad planter kan gøre ved at bringe gode egenskaber fra planter til alle!

Raised & Rooted er lavet med favabønner og er fri for kunstige smagsstoffer, farver og konserveringsmidler samt soja og palmeolie. Hvert stykke er kogt, forstegt, og frosset.

Produktnavn	varenr.		
Sweet Chilli & Lime Goujon	7-9200 F	3 x 700g/kolli	35 g



Glutenfri

Oumph! er ikke bare et vegansk brand - men et brand med høj kvalitet, hvor produkterne er inspireret af "verdens smage" og krydret herefter, så alt hvad du skal gøre er blot at varme dem op. Er du mere til selv at eksperimentere med smage og krydderi, så har

Oumph! også en række neutrale produkter med samme unikke teksturer og bid.

Alle produkter er 100% plantebaserede, og primært baseret på sojabønner.

Produkt navn		varenr.	Brand	
Färs (mince)		8-0050 F	Oumph!	2 x 2 kg/kolli
Butter Beans		8-8005 F	Cater Quality	2 x 2,5kg/kolli

Lasagne

NOK TIL
20
PERSONER

Lasagne er det nemmeste sted i verden at anvende en masse grøntsagsrester i. Og med bønner og linser er det let at halvere sine omkostninger, i opskriften her har vi 2 kg Oumph! Färs man kan nøjes med 1 kg fars og supplere med 1 kg grønne linser.

Ingrediensliste

2 kg Färs (mince). — Oumph!

Ca. 1500g Lasagne plader.

2 dl rasp.

Hvid sauce:

1 dl oliven olie.

500g Butter Beans. — Cater Quality

2 store zittauer løg - hakkede.

2 L plantemælk, mandel eller soja er gode her.

2 dl gærflager eller 1dl Chees'ish By Lantz (begge dele fås i pulverform hos grossisterne og giver en god ostemag).

2 spsk. sød sennep.

1 spsk. revet muskatnød.

salt.

Fremgangsmåde

1. Lav den hvide sauce ved at stege butterbeans og løg af i oliven olie.
 2. Tilsæt alle øvrige ingredienser.
 3. Blend det hele med en stavblender til det er helt cremet.
 4. Konsistensen skal være som en almindelig bechamel, hvis den er for tynd kan den jævnes, men efter ca. 10 minutter vil bønnerne tykne den.
 5. Saml lasagnen og slut af med et tykt lag hvid sauce. Drys med rasp og bag i ca. 25 min v. 180°C
- Velbekomme.



Glutenfri



Oumph! er ikke bare et vegansk brand - men et brand med høj kvalitet, hvor produkterne er inspireret af "verdens smage" og krydret herefter, så alt hvad du skal gøre er blot at varme dem op. Er du mere til selv at eksperimentere med smage og krydderi, så har

Oumph! også en række neutrale produkter med samme unikke teksturer og bid.

Alle produkter er 100% plantebaserede, og primært baseret på sojabønner.

Produkt navn	varenr.	
Färs (mince)	8-0050 F	2 x 2 kg/kolli

Planterig postej

NOK TIL
20
PERSONER

En postej med masser af god smag og gods i. Et oplagt valg til f.eks. frokostbordet, men også en ret som fint kan spises til et helt traditionelt pålægsbord eller buffet lige som vi kender det med leverpostej.

Ingrediensliste

400g färs (Mince). — Oumph!

1 løg.

2 tsk. salt.

1/2 tsk. peber.

2 ml. allehånde.

1 ml. nelliker.

70g plantesmør eller margarine.

50g hvedemel.

1 spsk. majsstivelse.

250 ml. havrefløde.

30 ml. plantemælk.

2 spsk. olie til stegning.

Fremgangsmåde

1. Smelt plantesmør i en gryde, tilsæt mel og pisk godt.
2. Hæld plantefløden i og pisk til det samler sig i en tyk opbagning. Tag det af blusset.
3. Hak løget i en foodprocessor og tilsæt opbagningen og alle krydderierne.
4. Rør plantemælken sammen med majsstivelsen og hæld det i foodprocessoren mens den kører. Kør massen i foodprocessoren et par minutter, til det samler sig.
5. Bland opbagningsmassen med farsen i en skål indtil det er ensartet.
6. Fyldes i forme og bages i vandbad, så bunden ikke bliver hård i 1 time ved 170°C.

Velbekomme.



Bearnaise Burger

NOK TIL
20
PERSONER

Den her burger, eller en udgave af den burger der vandt konkurrencen om Danmarks bedste burger i 2018, serveret på Mikuna. Det er lidt en omgang når man også skal lave chilimarmelade, men altså hvis ikke tiden er til det, så kan det erstattes med ketchup.

Ingrediensliste

20 burger boller.

40 panerede løgringe
(hjemmelavede eller fra frost).

Salat.

Burger bøffer:

2 kg Färs (Mince). — Oumph!

Olie til stegning.

Sylt:

1 hvidkål – fintsnittet.

1 agurk – i tynde skiver.

8 rødløg – fintsnittede.

1 bdt. frisk dild.

4 dl lager eddike.

2 dl vand.

100g sukker.

1 tsk. salt.

Bearnaise mayo:

1 kg vegansk mayo.

2 dl tørret estragon.

1 dl kogende vand.

Chilimarmelade:

500g rød peberfrugt – i tern.

600g sukker.

6 friske røde chilier – grofthakkede.

1,5 dl eddike.

Fremgangsmåde

1. **Sylt:** Varm eddike, sukker, vand og salt op, omrør til sukker er opløst. Held det over rødløg, dild, agurk og hvidkål. Bland det hele sammen og lad det trække en halv times tid. Dræn inden det bruges.
2. **Chilimarmelade:** Alle ingredienser i en gryde, op og koge, lade det boble i ca. 40 min. Blend med en stavblender og køl helt ned inden den bruges. Lav endelig en stor portion, den holder længe på køl
3. **Bearnaise mayo:** Held det kogende vand over den tørrede estragon. Lad det køle ned og bland det med mayoen, smag eventuelt til med lidt ekstra eddike.
4. **Burgerbøffer:** Man kan selvfølgelig vælge at tilføje løg og krydderier til farsen, men det er der allerede så for nemhedens skyld foreslår jeg at i former 20 kugler af farsen og så steger dem i rigeligt olie som "Smash Burgers" altså starter med at lægge kuglerne på panden og når der har stegt lidt trykker dem flade. På den måde får man en lidt tyndere bœf med en "flosset" kant som bliver lækker sprød.
5. De kan også bare formes helt almindeligt som bøffer og steges i ovnen eventuelt smurt med lidt barbecue sauce.
6. Byg burgerne med bearnaise mayo på top og bund, et salatblad på bunden, en hånd fuld sylt, bøffen, to løgringe på toppen og en go' klat chilimarmelade inden burgeren lukkes. Velbekomme.

plant the future



Glutenfri



Oumph! er ikke bare et vegansk brand - men et brand med høj kvalitet, hvor produkterne er inspireret af "verdens smage" og krydret herefter, så alt hvad du skal gøre er blot at varme dem op. Er du mere til selv at eksperimentere med smage og krydderi, så har

Oumph! også en række neutrale produkter med samme unikke teksturer og bid.

Alle produkter er 100% plantebaserede, og primært baseret på sojabønner.

Produkt navn	varenr.	
Färs (mince)	8-0050 F	2 x 2 kg/kolli



Chili Con Plantas

NOK TIL
20
PERSONER

Denne her kan bruges som fyld i tacos eller burritos eller endda i en mexicansk sloppy joe burger hvis der er rester. Så skal den bare reduceres en smule mere, eventuelt i ovnen. Der er røget paprika i opskriften, men hvis i har chipotle chili så bare undlad den røgede paprika.

Opskriften giver ca. 250g chili con plantas pr person, så den skal serveres med ris for at blive et helt måltid.

Ingrediensliste

- 1,6 kg Färs (mince). — Oumph!
- 500g sortebønner. — Cater Quality
- 500g kidney bønner. — Cater Quality
- 1 dl oliven olie.
- 4 zittauerløg - hakkede.
- 10 fed hvidløg - hakkede.
- 100g tomat pure.
- 1/2 dl tørret oregano.
- 1/2 dl stødt chili (alt efter smag og behag).
- 3 spsk. spidskommen.
- 2 spsk. stødt koriander.
- 2 spsk. røget paprika.
- 1 spsk. kanel.
- 2 spsk. sukker.
- 2,5kg hakkede tomater, dåse.
- 100g mørk chokolade.
- Salt og peber.

Fremgangsmåde

1. Steg løg og hvidløg bløde i oliven olien.
2. Tilsæt Oumph! Farsen og lad den brune godt af. Den tager farve ligesom kød og det giver den et bedre bid i sidste ende.
3. tilsæt tomatpure og lad den karamellisere i et par minutter.
4. Tilsæt oregano, chili, spidskommen, koriander, røget paprika, sukker og kanel. omrør.
5. Tilsæt hakkede tomater, chokolade og bønner, bring til kogepunktet og lad det simre i mindst 30 min.
6. Smag til med salt og peber.
7. Server med tortilla chips, ris eller majs-tortillas og eventuelt pico de gallo — det kan virkelig noget. :)

(Find opskrift på Pico de gallo på side 26)

Velbekomme.



Oumph! er ikke bare et vegansk brand - men et brand med høj kvalitet, hvor produkterne er inspireret af "verdens smage" og krydret herefter, så alt hvad du skal gøre er blot at varme dem op. Er du mere til selv at eksperimentere med smage og krydderi, så har

Oumph! også en række neutrale produkter med samme unikke teksturer og bid.

Alle produkter er 100% plantebaserede, og primært baseret på sojabønner.

Produkt navn	varenr.	Brand	
Färs (mince) 	8-0050 F	Oumph!	2 x 2 kg/kolli
Sorte bønner	8-8001 F	Cater Quality	2 x 2,5 kg, 5 kg/kolli
Kidney bønner	8-8032 F	Cater Quality	2 x 2,5 kg, 5 kg/kolli



Planterig bolognese

NOK TIL
20
PERSONER

Vi har skiftet halvdelen af farsen ud med grønne linser. Den anden halvdel er Oumph! Färs (mince), grønne linser er billigere end kød og så mætter de meget. Plus du har et mindre svind under tilberedning kontra oksekød. Denne bolognese, kan bruges i alle de velkendte "kødsovs-retter" (chili con carne, tortillas, og lign.)



Glutenfri



Oumph! er ikke bare et vegansk brand - men et brand med høj kvalitet, hvor produkterne er inspireret af "verdens smage" og krydret herefter, så alt hvad du skal gøre er blot at varme dem op. Er du mere til selv at eksperimentere med smage og krydderi, så har

Oumph! også en række neutrale produkter med samme unikke teksturer og bid.

Alle produkter er 100% plantebaserede, og primært baseret på sojabønner.

Produkt navn	varenr.	Brand	
Färs (mince) 	8-0050 F	Oumph!	2 x 2 kg/kolli
Grønne linser	8-8042 F	Cater Quality	2 x 2,5 kg, 5 kg/kolli

Ingrediensliste

1 kg Färs (mince). — Oumph!

1 kg grønne linser. — Cater Quality

1 dl oliven olie.

4 zittauer løg - hakkede.

10 fed hvidløg - hakkede.

3 stængler selleri - hakkede.

500g gulerødder - finthakkede.

100g tomat pure.

2,5 kg hakkede tomater, dåse.

1/2 dl tørret oregano.

2 spsk. stødt fennikel.

2 spsk. tørret timian.

1/2 dl balsamico eddike.

2 spsk. sukker.

Salt og peber.

Fremgangsmåde

1. Steg løg og hvidløg bløde i oliven olien.
2. Tilsæt Oumph! Farsen og lad den brune godt af. Den tager farve ligesom kød og det giver den et bedre bid i sidste ende.
3. Tilsæt selleri, gulerødder og tomatpure og lad tomatpureen karamellisere i et par minutter.
4. Tilsæt hakket tomat, oregano, timian, balsamico, fennikel og sukker. Omrør.
5. Lad saucen simre mindst 30 minutter.
6. Smag til med salt og peber.
7. Server med go' pasta.

Velbekomme.







Glutenfri



Oumph! er ikke bare et vegansk brand - men et brand med høj kvalitet, hvor produkterne er inspireret af "verdens smage" og krydret herefter, så alt hvad du skal gøre er blot at varme dem op. Er du mere til selv at eksperimentere med smage og krydderi, så har

Oumph! også en række neutrale produkter med samme unikke teksturer og bid.

Alle produkter er 100% plantebaserede, og primært baseret på sojabønner.

Produktnavn	varenr.			
Balls 	8-0052 F	2 x 2 kg/kolli	16 g	Ø 3-4 cm

Spaghetti med boller i tomat

NOK TIL
20
PERSONER

Opskriften kan bruges både til bollerne i tomatpure, men også til en bolognese hvor bollerne erstattes med 1,6 kg Oumph! Fars (eventuelt 800g fars og 800g grønne linser).

Ingrediensliste

2 kg Balls. — Oumph!

1 dl oliven olie.

4 zittauer løg — hakkede.

10 fed hvidløg — hakkede.

3 stængler selleri — hakkede.

500g gulerødder — finthakkede.

100g tomat pure.

2,5 kg hakkede tomater (dåse).

1/2 dl tørret oregano.

2 spsk. stødt fennikel.

2 spsk. tørret timian.

1/2 dl balsamico eddike.

2 spsk. sukker.

Salt og peber.

Fremgangsmåde

1. Steg løg og hvidløg bløde i oliven olien.
 2. tilsæt selleri, gulerødder og tomatpure og lad tomatpureen karamellisere i et par minutter.
 3. Tilsæt hakket tomat, oregano, timian, balsamico, fennikel og sukker. Omrør.
 4. Bring til kogepunktet og tilføj Oumph! bollerne direkte fra frost.
 5. Lad langsomt bollerne varme op i saucen, men rør kun forsigtigt i saucen indtil bollerne er gennemvarme. Fra frost er bollerne selvfølgelig helt faste, men under opvarmningen når de er imellem stuemp og ca. 50 grader bliver de lidt blødere og mere sårbare. De bliver igen helt faste når de når de 75 grader.
 6. Smag til med salt og peber.
 7. Server med spaghetti eller fettuccine.
- Velbekomme.



Spicy boller i karry

NOK TIL
20
PERSONER

Sådan set fungerer Oumph! Bollerne jo med nærmest alle typer karry sauce, men den her er lavet på bønner og måske lidt mere eksotisk fordi mælken er erstattet med kokosmælk.



Oumph! er ikke bare et vegansk brand - men et brand med høj kvalitet, hvor produkterne er inspireret af "verdens smage" og krydret herefter, så alt hvad du skal gøre er blot at varme dem op. Er du mere til selv at eksperimentere med smage og krydderi, så har

Oumph! også en række neutrale produkter med samme unikke teksturer og bid.

Alle produkter er 100% plantebaserede, og primært baseret på sojabønner.

Ingrediensliste





- 2 kg Balls. — Oumph!
- 1 dl kokosolie.
- 4 zittauerløg - hakkede.
- 10 fed hvidløg - hakkede.
- 2 spsk. frisk revet ingefær eller ingefær juice.
- 1 dl rød karry pasta.
- ½ dl stødt karry.
- 1 spsk. stødt spidskommen.
- 5 røde æbler - i små tern.
- 1,5 L kokosmælk.
- ½ L vand.
- 4 spsk. limesaft.
- Salt og peber.

Fremgangsmåde

1. Steg løg og hvidløg bløde i kokosolien.
2. Tilsæt karrypasta, ingefær, stødt karry og spidskommen og steg det med et par minutter.
3. Tilsæt æbler, kokosmælk og vand. Omrør.
4. Bring til kogepunktet og tilføj Oumph! bollerne direkte fra frost.
5. Lad langsomt bollerne varme op i saucen, men rør kun forsigtigt i saucen indtil bollerne er gennemvarme. Fra frost er bollerne selvfølgelig helt faste, men under opvarmningen når de er imellem stuete og ca. 50 grader bliver de lidt blødere og mere sårbare. De bliver igen helt faste når de når de 75 grader.
6. Smag til med salt og peber og gerne mere karrypasta, det er ret forskelligt hvor meget styrke der er i dem.

Tilsæt limesaften til sidst og server med ris og gerne peanuts, hakket koriander, forårsløg, ristet kokos, ananas i tern eller lign.

Velbekomme.

Produktnavn	varenr.			
Balls 	8-0052 F	2 x 2 kg/kolli	16 g	Ø 3-4 cm

plant the future



kebab i shawarma eller “dog”

NOK TIL
20
PERSONER

Det her er mest som inspiration og sådan vi bedst kan lide en shawarma, men mulighederne for fyld er mange. Alt fyldet fra kebab rullen kan bruges i en hot dog, det giver mulighed for at lave en lidt mindre ret og samtidig ser det super indbydende ud når man kan se fyldet i stedet for at rulle det ind i fladbrød.

Ingredienser:

1,5 kg Döner Style Kebab. — Oumph!
20 fladbrød eller 40 små hot dog brød.
5 store tomater – hakkede.
salatblade – revet i stykker.

Hummus:

1 kg kogte kikærter — Cater Quality
5 fed hvidløg – knuste.
2 tsk spidskommen.
2 dl tahin.
1 dl smagsneutral olie.
citronsaft.
salt og peber.
10 isterninger.

Tahin dressing:

5 dl vegansk mayo.
1 dl tahin.
2 fed hvidløg.
4 spsk. citronsaft.
1 dl varmt vand.

Fremgangsmåde

1. **Hummus:** Blend alle ingredienser undtaget isterninger. Blend til det er ret ensartet.
 2. Tilsæt 2 isterninger ad gangen og blend ca. 1 minut imellem, indtil de 10 isterninger er brugt. Isterningerne gør hummussen helt lys og cremet.
 3. Smag til med citronsaft og salt.
 1. **Tahin dressing:** Brug en stavblender til at blende alle ingredienser, tilsæt vandet lidt ad gangen til du har en cremet dressing.
 1. **Oumph! Kebab:** Kan sagtens laves i ovnen, det skal ikke have tilsat fedtstof, bare i en gastrobakke og giv det omkring 7-10 minutter ved 175°C. Hold øje med det, det bliver hurtigt meget sprødt. Ellers kan det steges på panden. Med en lille smule fedtstof. Ca. 5-6 minutter imens der jævnlgt vendes.
 5. Hvis i laver hot dogs smøres hummus i bunden på med lidt salat, kebab ovenpå og til sidst et drys tomat og nogle striber tahin dressing.
- Velbekomme.



Glutenfri






Sojafri



Oumph! er ikke bare et vegansk brand - men et brand med høj kvalitet, hvor produkterne er inspireret af “verdens smage” og krydret herefter, så alt hvad du skal gøre er blot at varme dem op. Er du mere til selv at eksperimentere med smage og krydderi, så har

Oumph! også en række neutrale produkter med samme unikke teksturer og bid.

Alle produkter er 100% plantebaserede, og primært baseret på sojabønner.

Produktnavn	varenr.	Brand	
Döner Style Kebab, ærtebaseret  	8-0058 F	Oumph!	2 x 2 kg/kolli
Kikærter	8-8060 F	Cater Quality	2 x 2,5/kolli



Romkugler med dadler og sorte bønner

CA.
15-20
KUGLER

De her er simpelthen vildt lækre, og virker så syndige, men er langt sundere end traditionelle romkugler. Bønnerne kan man ikke smage, men de giver en dejlig konsistens og bidrager med gode proteiner.

Ingrediensliste

500g sorte bønner. — Cater Quality

20 dadler uden sten (dadlerne kan erstattes af en 50/50 blanding af sukker og sirup).

4 spsk. kokosolie.

1 dl kakaopulver.

1 dl havregryn.

1 spsk. whisky, rom eller eventuelt essens.

1 knsp. salt.

Fremgangsmåde

1. Kør havregryn til en fin mel i en food-processor og tilsæt de øvrige ingredienser og kør det til en ensartet masse.
 2. Lad massen samle sig i køleskabet en times tid inden den rulles til kugler og eventuelt rulles i ristet kokosmel.
- Velbekomme.

CaterQuality

Vores serie af færdigkogte bælgfrugter er let anvendelige i f.eks. salater eller gryderetter. De ligger løsfrosne, hvormed kan man dosere præcis den mængde, som skal bruges.

Alle vores bælgfrugter er færdigkogte og skal blot optøs — så er de klar til brug.

Produktnavn	varenr.	
Sorte bønner	8-8001 F	2 x 2,5 kg, 5 kg/kolli



Tip: Hvis man fjerner havregrynene fra opskriften og tilsætter 2 ekstra spsk. fedtstof kan man lave en helt blød bønnenutella.



Pico de gallo

Ingrediensliste

- 600g friske tomater – finthakkede.
- 1 porrer – finthakket.
- 2 rødløg – finthakkede.
- 4 fed hvidløg – knust.
- 4 røde chilier 8 medium styrke) – finthakkede.
- 1 dl limesaft.
- 1dl olivenolie.
- 4 tsk salt.
- 4 tsk sukker.
- 1 stort bundt koriander – finthakket.

Fremgangsmåde

1. Bland det hele og lad det trækker mindst en time.

Velbekomme.

Pico de gallo, er en salsa. I Danmark er vi vant til at en salsa købes på glas eller dåse og alle er lavet på den samme måde hvor den eneste variation er hvor meget chili der er i, men i mexico har de mange forskellige typer af salsa og denne salsa hedder Pico de gallo, den har en god smag og fungere til næsten alt.

Vegansk Mayo

Den veganske mayo kan bruges alle de steder hvor du normalt ville bruge traditionel mayo, det gode ved denne opskrift er at det er langt billigere at lave den selv end at købe den. Og så smager den bedre.

Ingrediensliste

- 2 L sojadrik (vigtigt den er uden vanilje og det SKAL være soja).
- 4 L solsikkeolie eller anden smagsneutral olie.
- 4 dl lager eddike.
- 4 dl sukker.
- 1 dl salt.
- 20 ml. peber.

Fremgangsmåde

1. Alle ingredienser hældes i en egnet spand og blendes med stavblender (én af de store) indtil det samler sig og bliver til en tyk, blank mayo.

TIP: Det er vigtigt at alle ingredienserne er stuetemperatur inden de blandes.

TIP 2: Tilsæt hvidløg og få en lækker aioli, eller lav en aioli med chili, citronskal eller dine favorit urter for at give den et twist. Velbekomme.

Vores serie af færdigkogte bælgrugter er let anvendelige i f.eks. salater eller gryderetter. De ligger løsfrosne, hvormed kan man dosere præcis den mængde, som skal bruges.

Alle vores bælgrugter er færdigkogte og skal blot optøs — så er de klar til brug.



8-8001 F
Sorte bønner



8-8005 F
Butter beans



8-8028 F
Cannellini bønner



8-8032 F
Kidney bønner



8-8042 F
Grønne linser



8-8046 F
Røde linser



8-8054 F
Rød quinoa



8-8056 F
Quinoa






8-8060 F
Kikærter



8-8072 F
Perle couscous



Product name	varenr.	
Sorte bønner	8-8001 F	2 x 2,5 kg, 5 kg/kolli
Butter beans	8-8005 F	2 x 2,5 kg, 5 kg/kolli
Cannellini bønner	8-8028 F	2 x 2,5 kg, 5 kg/kolli
Kidney bønner	8-8032 F	2 x 2,5 kg, 5 kg/kolli
Grønne linser	8-8042 F	2 x 2,5 kg, 5 kg/kolli
Røde linser	8-8046 F	2 x 2,5 kg, 5 kg/kolli
Rød quinoa	8-8054 F	2 x 2 kg, 4 kg/kolli
quinoa	8-8056 F	2 x 2 kg, 4 kg/kolli
Kikærter	8-8060 F	2 x 2,5 kg, 5 kg/kolli
Perle couscous	8-8072 F	2 x 2 kg, 4 kg/kolli
Økologiske kikærter	 9-9005 F	2 x 2,5 kg, 5 kg/kolli
Økologiske sorte bønner	 9-9010 F	2 x 2,5 kg, 5 kg/kolli

OUMPH!

Epic veggie eating!



Oumph!'s mål er at genskabe de gode smage, saftige genkendelige teksturer fra kød, blot som 100% plantebaseret alternativ - og uden at gå på kompromis med spisekvaliteten.

Oumph! er ikke bare et vegansk brand - men et brand med høj kvalitet, hvor produkterne er inspireret af "verdens smage" og krydret herefter, så alt hvad du skal gøre er blot at varme dem op.

Er du mere til selv at eksperimentere med smage og krydderi, så har **Oumph!** også en række neutrale produkter med samme unikke teksturer og bid.

Alle produkter er 100% plantebaserede, og primært baseret på sojabønner.



8-0050 F
Mince



8-0052 F
Balls



8-0054 F
The Chunk



8-0056 F
Pulled Oumph



8-0058 F
Döner Style Kebab,
ærtebaseret

Product name		varenr.	
Mince		8-0050 F	2 x 2 kg/kolli
Balls		8-0052 F	2 x 2 kg/kolli
The Chunk		8-0054 F	2 x 2 kg/kolli
Pulled Oumph		8-0056 F	2 x 2 kg/kolli
Döner Style Kebab, ærtebaseret		8-0058 F	2 x 2 kg/kolli



Sojafri



Glutenfri

plant the future



PLANT
FOOD NORDIC

**Skriv eller ring
hvis du vil vide mere.**

Vi hjælper gerne med inspiration i hele landet.

Info@plantfoodnordic.com

+45 61 26 24 44

PLANTFOODNORDIC.COM

Vinder af "Årets veganske virksomhed 2022"
kåret af medlemmerne fra 'Danmarks Veganske Forening.'