

ORKLA FOODS NORGE

KOKEBOK



Suppe



Gryteretter



Lunsj og småretter



Pastaretter



Kjøtt og fisk



Pizza



Bake og dessert



Tips og tilbehør



KOKEBOK

En kokebok full av digge oppskrifter fra Orkla Foods Norge. Vi har samlet oppskriftene våre på et sted slik at det skal være enkelt å teste dem ut. I kokeboken er det en oppskrift for alle, enten om du jobber på et offentlig kjøkken, kantine eller restaurant.

Mange av oppskriftene gir tips til hvordan man kan sette grønnere mat på menyen for å redusere sine klimagassutslipp. Visste du at Stabburet Vegetar sine produkter har et 15 ganger lavere klimagassutslipp enn rødt kjøtt? Faktisk sier 5 av 10 at de vil spise mindre kjøtt for å redusere sitt klimagassutslipp*, men det er oftere lettere sagt enn gjort.

Vi mener at det skal smake minst like godt å spise plantebasert! Derfor har vi satt sammen noen gode og grønnere oppskrifter som setter grønnsakene og kjøtterstatning i fokus.

Både TORO Proffkjøkken og Stabburet har norskproduserte produkter basert på råvarer av høy kvalitet for norske preferanser. Produktene er utviklet for å gi koker en enklere hverdag på kjøkkenet hvor vi sørger for den gode smaksbasen og samtidig tillater kreativ frihet for å møte dine personlige preferanser.

TORO Proffkjøkken ønsker også å gjøre det enklere å velge grønn og mer klimavennlig mat og tilbyr derfor et bredt utvalg av vegetariske og veganske produkter. I tillegg er det jobbet med å fjerne allergener slik at det skal bli lettere å servere til mange.



*Forbruker og bærekraft rapport fra Opinionen 2022.



SUPPE

Asiatisk kyllingsuppe med grønnsaker
Asiatisk kyllingsuppe med kylling og grønnsaker
Asiatisk kyllingsuppe med kål
Bergensk fiskesuppe - chowder
Bergensk fiskesuppe med sei
Bergensk fiskesuppe med fisk og grønnsaker
Bergensk fiskesuppe - Tom Yum
Betasuppe med chorizo og rotgrønnsaker
Blomkålsuppe med bacon og blomkål
Blomkålsuppe med blomkål og boller
Blomkålsuppe med blomkålbuketter
Ertesuppe med harissastekt farse
Fyldig tomatisert høstsuppe
Gresskarsuppe med gulrot og chorizo
Grønnsakssuppe med boller og pasta
Grønnsakssuppe med kål og kikerter
Grønnsakssuppe med saltkjøtt
Grønn potetsuppe med chorizo
Grønn aspargessuppe med poteter, egg og spekeskinke
Krydret kjøttsuppe med kikerter og grønnskål
Krydret tomatsuppe med chili og rømme
Kyllingsuppe med epler og karri
Meksikansk suppe med bakte kikerter
Meksikansk suppe med kylling og sriracha
Meksikansk suppe med pulled
Meksikansk tacosuppe
Thaisuppe med grønnsaker
Thaisuppe med fisk og grønnsaker
Thaisuppe med kylling og grønnsaker
Thaisuppe med pulled og grønnsaker



Asiatisk kyllingsuppe med grønnsaker



Ingredienser

(10 porsjoner)
225 g TORO Asiatisk Kyllingsuppe
2,25 l vann
0,25 l kremfløte
600 g aspargesbønner, fryst
600 g blomkålmiks, fryst



EPD 2075976

Fremgangsmåte

1. Tilbered suppen etter anvisning.
2. Tilsett grønnsakene. Kok opp, la koke en par minutter til grønnsakene er gjennomvarme.



Allergener:
Melk, soya, kan
inneholde spor av
gluten



Asiatisk kyllingsuppe med kylling og grønnsaker



Ingredienser

(10 porsjoner)
225 g TORO Asiatisk Kyllingsuppe
800 g kyllingkjøtt i strimler
2,25 l vann
0,25 l kremfløte
300 g aspargesbønner, fryst
300 g blomkålmiks, fryst

Fremgangsmåte

1. Stek kyllingkjøtt raskt i en varm panne.
2. Tilbered suppen etter anvisning.
3. Tilsett grønnsakene og kyllingkjøtt.
4. Kok opp, la koke et par minutter til grønnsakene er gjennomvarme.



Allergener:
Melk, soya, kan
inneholde spor av
gluten, selleri



EPD 2075976



Asiatisk kyllingsuppe med kål

TIPS!

Server suppen med ris så får du økt metningsverdien.



Ingredienser

(10 porsjoner)

225 g TORO Asiatisk Kyllingsuppe

800 g kyllingkjøtt i strimler

225 g kål, strimlet

2,25 l vann

0,25 l kremfløte

Fremgangsmåte

1. Stek kyllingkjøtt raskt i en varm panne.
2. Bland i kål strimlene og stek videre et par minutter til kålen er blitt myk.
3. Tilbered suppen etter anvisning.
4. Tilsett kål og kylling, bland sammen (evt bland forsiktig) og gi et raskt oppkok



Allergener:

Melk, soya, kan
inneholde spor av
gluten



EPD 2075976



Bergensk fiskesuppe - Chowder

TIPS!
Server med
godt brød!

Ingredienser

(10 porsjoner)
212 g TORO Bergensk Fiskesuppe
2 l vann
0,5 l fløte
0,07 l fersk sitronsaft
42 g smør
167 g stangselleri, ternet
167 g Kepaløk, ternet
800 g TORO Fisk og grønnsaksblanding
500 g koktpoteter, ternet
233 g mais
67 g vårløk ringer
7 g dill, hakket



EPD 1710755



EPD 5017355

Fremgangsmåte

1. Tilbered suppen men vann og fløte.
2. Smak til med sitronsaft.
3. Fres selleri og løk med smør på middelsvarme til den er blank og myk.
4. Bland forsiktig selleri, løk, fiskeblanding, poteter og mais i suppen.
5. La trekke 5-6 minutter til alt er gjennomvarmet.
6. Server suppen og pynt med vårløk i ringer og dill.



Allergener:
egg, fisk, melk, gluten



Bergensk fiskesuppe med sei



TIPS!

Alternativ tilbered suppen etter anvisning og bland i rømme før du tilsetter fisketerningene. La trekke på svak varme i 5-6 minutter. Pynt med hakket persille.

Ingredienser

(10 porsjoner)
212,5 g TORO Bergensk Fiskesuppe
2 l vann
0,5 l melk
600 g sei filet, ternet
100 g rømme
Fersk persille

Fremgangsmåte

1. Tilbered suppen etter anvisning.
2. Tilsett fisketerningen i suppen og la trekke på svak varme i 5-6 minutter.
3. Server suppen og pynt med litt rømme og hakket persille.



Allergener:
egg, fisk, melk,
gluten, selleri



EPD 1710755



Bergensk fiskesuppe med fisk og grønnsaker



TIPS!

Alternativ tilbered suppen etter anvisning og bland i rømme før du tilsetter fisk og grønnsaksblanding. La trekke på svak varme i 5-6 minutter og pynt med hakket persille.

Ingredienser

2 (10 porsjoner)
12,5 g TORO Bergensk Fiskesuppe
2 l vann
0,5 l melk
1 kg TORO Fisk og grønnsaksblanding
100 g rømme
Fersk persille

Fremgangsmåte

1. Tilbered suppen etter anvisning.
2. Når suppen er ferdig kokt, tilsett fisk og grønnsaksblanding og la trekke på svak varme i 5-6 minutter.
3. Server suppen og pynt med litt rømme og hakket persille.



Allergener:
egg, fisk, melk, gluten



EPD 1710755



EPD 5017355



Bergensk fiskesuppe - Tom Yum



TIPS!

Server med kokt ris for å øke metningverdien.

Ingredienser

(10 porsjoner)

212 g TORO Bergensk fiskesuppe

1 kg TORO Fisk og grønnsaksblanding

2 l vann

0,5 l kokosmelk

0,03 l olje

167 g kepaløk, ternet

25 g hvitløk

167 g sjampinjong, i båter

92 g tom yum paste

17 g sukker

67 g fiskesaus

7 g frisk limesaft

Fersk koriander



EPD 1710755



EPD 5017355

Fremgangsmåte

1. Tilberedt suppen men vann og kokosmelk.
2. Fres løk, hvitløk, og sjampinjong raskt i litt olje. Tilsett tom yum paste, stek videre en par minutter mens du rører. Ha i suppen og bland godt.
3. Smak til suppen med sukker, fiskesaus og limesaft.
4. Tilsett fisk og grønnsaksblandingen. La trekke på svak varme i 5-6 minutter.
5. Pynt med fersk koriander før servering.



Allergener:
egg, fisk, melk, gluten



Betasuppe med chorizo og rotgrønnsaker



Ingredienser

(10 porsjoner)
2,5 l TORO Proffkjøkken Betasuppe
(vekt ferdig blandet)
375 g Stabburet Chorizopølse XL
175 g gulrøtter
400 g sellerirot
5 g persille
100 g Mors Flatbrød



EPD 6498828



EPD 489732



EPD 5575089

Fremgangsmåte

1. Kutt gulrøtter og sellerirot i medium biter.
2. Stek chorizopølsen og kutt den i biter.
3. Bland sammen betasuppe med kaldt vann. Ha oppi gulrøttene og selleriroten og la det koke opp.
4. La det simre ved lav varme i 12-15 minutter.
5. Ha opp i chorizo de siste 5 minuttene.
6. Server suppen med hakket persille og flatbrød.



Blomkålsuppe med bacon og blomkål

TIPS!

Bytt gjerne ut litt av melken med matfløte så få du en enda bedre suppe.



Ingredienser

(10 porsjoner)

167,5 g TORO Proffkjøkken

Blomkålsuppe

800 g blomkålbuketter

1 dl olivenolje

400 g Stabburet Bacon u/svor, skivet

2 l vann

0,5 l melk

Fremgangsmåte

1. Del blomkål i litt grove biter. Bland sammen med olivenolje og bak i varm ovn 210°C i 15-20 min.
2. Sprøstek bacon.
3. Tilbered suppen etter anvisning.
4. Server suppen sammen med blomkål og bacon.



Allergener:
Melk, gluten



EPD 1083633



Blomkålsuppe med blomkål og boller

TIPS!

Stek gjerne blomkålen i ovn sammen med litt krydder, som paprika for mer smak. Bytt ut litt av melken med matfløte.



Ingredienser

(10 porsjoner)

167,5 g TORO Blomkålsuppe

2 l vann

0,5 l melk

600 g Stabburet Vegetar Boller

800 g blomkålbuketter



EPD 1710797



EPD 5658729

Fremgangsmåte

1. Tilbered suppen etter anvisning.
2. Stek vegetar bollene i varm ovn 170°C i 10-15 min.
3. Tilsett blomkålbuketter i suppen og la koke med et par minutter.
4. Fordel bollene i skåler før servering.



Allergener:
Melk, gluten



Blomkålsuppe med blomkålbuketter



TIPS!

Hvis du bruker ferske blomkålbuketter må disse forvelles før de tilsettes i suppen. Bytt ut blomkålbukettene med blomkålrís så blir garnityret jevnere fordelt.

Ingredienser

(10 porsjoner)
167,5 g TORO Blomkålsuppe
2 l vann
0,5 l melk
800 g blomkålbuketter

Fremgangsmåte

1. Tilbered suppen etter anvisning.
2. Tilsett blomkålbuketter i suppen og la koke med en par minutter.



EPD 1710797



Allergener:
Melk, gluten



Ertesuppe med harissastekt farse



Ingredienser

(10 porsjoner)

700 g Stabburet Vegetar Farse

60 g harissa paste

20 g hvitløk, knust

470 g erter, fryste

301 g gul løk

9 g persille

28 ml sitrønsaft

38 ml olivenolje

200 g erter, friske

215 ml TORO Grønnsaksbuljong

(ink. vann)

Toppings og tilbehør

3 kg surdeigsbrød

500 ml olivenolje

250 g persille

750 g mandler



EPD 6350433



EPD 6115315

Fremgangsmåte

1. Stek opp farsen i convection-ovn på 175°C, 20 % damp i 12-15 minutter. Vend inn harissa paste til slutt.
2. Stek opp kuttet løk og hvitløk i gryte med olje.
3. Tilsett erter og buljong, og kok opp.
4. Blend sammen til en suppe og tilsett sitrønsaft, salt og pepper.
5. Server suppen med den harissastekte farsen, friske erter, salte mandler, hakket persille og surdeigsbrød med olivenolje.



Fyldig tomatisert høstsuppe



TIPS!
Tilsett kokt
makaroni i
suppen for å øke
metningsgraden



Ingredienser

(10 porsjoner)
500 dl olivenolje
250 g sellerirot, ternet
250 g søtpotet, ternet
250 g gulrot, ternet
400 g squash, ternet
250 g nepe, ternet
500 g purreløk, ternet
150 g fennikel, ternet
5 g TORO Urter i Olje Hvitløk
80 g tomatpuré
2,5 l vann
22 g TORO Proffkjøkken
Grønnsaksbuljong
400 g bønnemiks, hermetikk



EPD 6115315



EPD 241505

Fremgangsmåte

1. Bland sammen olje, selleri, gresskar, gulrot, squash og nepe i en gastronormbakke.
2. Stek grønnsakene ved 200°C varm ovn i 15-20 minutter til de er møre og lys brune.
3. Stek purreløk og fennikel i litt olje på middels varme til de er myke.
4. Ha på tomatpuré og hvitløk, stek videre under omrøring i et par minutter.
5. Ha i vann og grønnsaksbuljong, gi et oppkok under omrøring.
6. Bland i de ovnsbakte grønnsakene og bønner, og gi et raskt oppkok. Smak til med grovkvernet pepper og litt mere buljongpulver om nødvendig.
7. Server med godt brød og smør.



Gresskarsuppe med gulrot og chorizo



Ingredienser

(10 porsjoner)

560 g Stabburet Chorizopølse XL

575 g flaskegresskar

310 g gulrot

40 g ingefær

8 g chili

375 ml kokosmelk

8 g korianderfrø

8 g spisskummen

7 g fennikelfrø

1 l TORO Proffkjøkken

Grønnsaksbuljong

350 g løk

8 g persille



EPD 6498828



EPD 6115315

Fremgangsmåte

1. Kutt flaskegresskar, gulrot og løk i store terninger.
2. Stek sammen med krydder, ingefær og chili til det blir mykt.
3. Ha på buljong og kokosmelk, og bland det sammen til en kremet suppe.
4. Stek opp kuttete biter av chorizo og server med persille.



Grønnsakssuppe med boller og pasta



Ingredienser

(10 porsjoner)

800 g Stabburet Vegetar Boller

150 g TORO Proffkjøkken

Grønnsakssuppe

500 g fullkornspasta, ukokt

300 g Nora Husholdningserter

2,5 l vann

1 kg fryste lapskausgrønnsaker (blanding)

300 g broccoli

20 g hvitløk



EPD 5658729



EPD 1710813



EPD 5657317

Fremgangsmåte

1. Bland grønnsakssuppe med vann og kok opp. Ha opp i brokkoli, tilsett lapskausgrønnsakene, hvitløk og oppi erter, og kok litt til.
2. Kok opp fullkornspasta ved siden av. Ha opp i boller i suppen og server sammen med pasta.
3. Pynt gjerne med persille og server med smør og brød.



NÆRINGSINNHold:

En porsjon inneholder
465 kcal per porsjon og
22 g protein per porsjon



Grønnsakssuppe med kål og kikerter

TIPS!

For å unngå melk som allergen, så kan du bytte ut smør med TORO Supreme Rapsolje m/ smørsmak, EPD 579441.



Ingredienser

(10 porsjoner)

145 g TORO Proffkjøkken

Grønnsakssuppe

500 g kål i strimler

50 g smør

10 g salt

5 g TORO Pepper grovmalt

10 g TORO Paprika malt

800 g kikerter

2,5 l vann

20 g Idun Sennep

50 g persille fersk, hakket



EPD 1710813



EPD 2132066



EPD 592105



EPD 584649

Fremgangsmåte

1. Stek kålstrimlene i smør på middels varme til de er myke. Smak til med salt, pepper og paprika. Bland i kikertene på slutten.
3. Tilbered suppen etter anvisning.
4. Tilsett sennepen i suppen sammen med garnityret.
5. Dryss over hakket persille.



Allergener:
Melk, selleri,
sennep, gluten



Grønnsakssuppe med saltkjøtt



Ingredienser

(10 porsjoner)
145 g TORO Grønnsakssuppe
2,5 l vann
800 g saltkjøtt kokt, ternet
400 g Nora Husholdningserter
50 g timian fersk, hakket

Fremgangsmåte

1. Tilbered suppen etter anvisning.
2. Tilsett kokt saltkjøtt og erter mot slutten av koketiden.
3. Dryss over hakket timian om ønskelig.



EPD 1710813



EPD 5657317



Allergener:
Selleri



Grønn potetsuppe med chorizo



Ingredienser

(10 porsjoner)
 30 g TORO Proffkjøkken Kyllingbuljong
 1 dl olivenolje
 200 g løk, hakket
 5 g TORO Urter i Olje Hvitløk
 1 kg poteter, ternet
 2,4 l vann
 50 g smør
 200 g spinat
 250 g ruccola
 200 g Stabburet Chorizopølse XL, strimlet
 60 g rød chili i ringer
 1 dl kremfløte



EPD 6115323



EPD 6498828



EPD 241505

Fremgangsmåte

1. Stek løken i halvparten av oljen på middels varme til den er blank og myk.
2. Tilsett hvitløk og stek videre i 3-4 minutter.
3. Tilsett potetene og bland godt med løkblanding. Hell over vann. Kok opp og la småkoke i 20 minutter til potetene er møre.
4. Rens spinaten. Forvell i smør på middels varme.
5. Bland spinat i suppen, tilsett kyllingbuljong og ruccola. Kjør til en glatt puré med stavemikser.
6. Stek chorizo og chili raskt i litt olje.
7. Kok opp suppen igjen, tilsett kremfløte.
8. Strø over garnityret rett før servering.



Grønn aspargessuppe med poteter, egg og spekeskinke



Ingredienser

(10 porsjoner)
 800 g grønn asparges
 80 g smør
 150 g sjalottløk finhakket
 500 g poteter i små terninger
 9 dl melk
 1 l vann
 15 g TORO Proffkjøkken
 Grønnsaksbuljong Saltreduert
 3 dl crème fraîche
 1 kvast fersk Timian
 300 g kokte poteter i terninger
 315 g/5 stk hardkokte egg (evt. hakket)
 30 g spekeskinke sprøstekt og knust
 10 g ristede solsikkekjerper
 5 g hakket bladpersille
 50 g høvlet parmesan



EPD 2771541

Fremgangsmåte

1. Rens asparges. Skjær av toppene og spar til senere bruk. Kutt stilken i biter.
2. Smelt smøret i en kasserolle, fres sjalottløk og aspargesbitene i et par minutter mens du rører hele tiden. Tilsett vann, buljong, melk og poteter i små terninger. Ha i timian-kvastene og la småkoke i 20–25 minutter til potetene er helt møre.
3. Ta ut timiankvastene og kjør suppen med stavmikseren til en glatt konsistens. Ønsker du en helt glatt suppe kan du sile denne.
4. Kok aspargestoppene raskt i lettsaltet vann eller damp dem i konveksjonsovn med litt smør og salt.
4. Kok opp og tilsett halvparten av crème fraîche. Smak til med grønnsaksfond og pepper ved behov.
6. Legg kokte potetterneringer i bunnen av skålen sammen med aspargestoppene. Hell på suppen. Fordel resten av crème fraîche i skålene. Dryss over hakkede egg, sprøstekt spekeskinke- biter, solsikkekjerper, persille og høvlet parmesan.



Krydret kjøttsuppe med kikerter og grønnkål

TIPS!

Tilsett litt bulgur eller byggryn i suppen for å øke metnigsverdien



Ingredienser

(10 porsjoner)

21 g TORO Proffkjøkken Oksebuljong
500 dl olivenolje
400 g oksekjøtt, strimlet
150 g løk, ternet
200 g gulrot, ternet
2,5 g spisskummen, malt
1,5 g TORO Kanel malt
2,5 g TORO Ingefær malt
1 g TORO Kajennepepper malt
70 g tomatpuré
10 g TORO Urter i Olje Hvitløk
400 g hakkede tomater
2 l vann
300 g kikerter, hermetikk
200 g grønnkål, strimlet



EPD 6115331



EPD 636217



EPD 591610



EPD 591529



EPD 241505

Fremgangsmåte

1. Brun oksekjøttet i varm olje.
2. Tilsett løk, gulrøtter og krydder, og stek 5-6 minutter under omrøring.
3. Bland inn tomatpuré og la surre et par minutter.
4. Tilsett tomatene, hvitløk, vann og buljong. Kok opp under omrøring og la småkoke i 20-30 minutter eller til gulrøttene er møre.
5. Bland i kikerter og grønnkål, la suppen koke videre i 5-6 minutter.
6. Smak til med mer buljong og krydder om nødvendig. Server med godt brød og smør.



Krydret tomatsuppe med chili og rømme



Ingredienser

(10 porsjoner)
6 g TORO Proffkjøkken
Grønnsaksbuljong saltreduisert
0,5 l vann
0,5 l kokosmelk
12 kg hakket tomat
180 g tomatpuré
2 g timian tørket
3 g paprika tørket
1 g oregano tørket
2 g basilikum tørket
4 g karri
0,8 g kayennepepper
1,5 g chilipepper



EPD 2771541

Fremgangsmåte

1. Rens asparges. Skjær av toppene og spar til senere bruk. Kutt stilken i biter.
2. Smelt smøret i en kasserolle, fres sjalottløk og aspargesbitene i et par minutter mens du rører hele tiden. Tilsett vann, buljong, melk og poteter i små terninger. Ha i timian-kvastene og la småkoke i 20–25 minutter til potetene er helt møre.
3. Ta ut timiankvastene og kjør suppen med stavmikseren til en glatt konsistens. Ønsker du en helt glatt suppe kan du sile denne.
4. Kok aspargestoppene raskt i lettsaltet vann eller damp dem i konveksjonsovn med litt smør og salt.
4. Kok opp og tilsett halvparten av crème fraîche. Smak til med grønnsaksfond og pepper ved behov.
6. Legg kokte potetterninger i bunnen av skålen sammen med aspargestoppene. Hell på suppen. Fordel resten av crème fraîche i skålene. Dryss over hakkede egg, sprøstekt spekeskinke- biter, solsikkekjerner, persille og høvlet parmesan.



Kyllingsuppe med epler og karri



Ingredienser

(10 porsjoner)
 150 g smør
 200 g løk, finhakket
 150 g selleristang, finkuttet
 150 g gulrot, finhakket
 120 g purreløk, finhakket
 200 g epler i terninger
 10 g hvitløk puré
 20 g ingefær, revet
 20 g karri, malt
 3 g gurkemeie
 15 g spisskummen, malt
 2,5 g kayennepepper
 2,2 l vann
 15 g TORO Proffkjøkken
 Kyllingbuljong saltreduert
 10 g TORO Proffkjøkken
 Kjøttglace kylling
 500 g poteter i terninger
 4 dl kremfløte
 500 g kylling lårkjøtt, strimlet
 150 g epleterninger, stekt
 600 g villris, kokt
 150 g vårløk, strimlet
 20 g gresskarkjerner, ristet

Fremgangsmåte

1. Smelt smøret i en kasserolle, fres finkuttet løk, stangselleri, gulrot, purre og epler under omrøring til grønnsakene er blanke og myke.
2. Tilsett ingefær, hvitløk og krydder. Svisj et par minutter til under omrøring.
3. Ha i vann, kyllingbuljong, kjøttglace og potetene. Kok opp under omrøring og la småkoke i 20 - 25 min til potetene er helt møre.
4. Kjør suppen til en glatt puré med stavmikseren. Tilsett fløte og strimlet lårkjøtt. Kok opp og la småkoke i 10 - 15 min. Smak til med mer nødvendig.
5. Garner suppen med kokt villris, stekte epleterninger, strimlet vårløk og ristede gresskarkjerner.



EPD 4697108



EPD 5672035



Meksikansk suppe med kylling og sriracha



Ingredienser

(10 porsjoner)
205 g TORO Meksikansk tomatsuppe
0,5 l fløte
2 l vann
3,75 ts sriracha
500 g kylling salatkjøtt naturell
500 g fyst paprika terninger/strimler
100 g nacho chips



EPD 1710912

Fremgangsmåte

1. Ha pulver, vann og fløte i en kasserolle. Kok opp under omrøring og la små koke i 5 minutter.
2. Ha i sriracha, kyllingkjøtt og paprika. Gi et raskt oppkok.
3. Server med nachochips og eventuelt en klatt med rømme.



Allergener:
Melk, gluten



Meksikansk suppe med pulled

TIPS!

Server gjerne med nachos chips og bytt ut Pulled vegetar med stimlet kylling kjøtt hvis ønskelig



Ingredienser

(10 porsjoner)
250 g TORO Meksikansk Tomatsuppe
800 g Staburret Pulled Vegetar
800 g paprika i strimler
2 l vann
0,25 l melk
0,25 l fløte
50 g persille fersk, hakket



EPD 1710912



EPD 6350458

Fremgangsmåte

1. Stek pulled vegetar raskt i en panne sammen med paprika strimler.
2. Tilbered suppen etter anvisning.
3. Ha garnityret i suppen og dryss over hakket persille.



Allergener:
Melk, gluten



Meksikansk suppe med bakte kikerter

TIPS!

Sprø bakte kikerter kan oppbevares i tette bokser med lokk og holder da i flere dager.



Ingredienser

(10 porsjoner)
 250 g TORO Proffkjøkken Meksikansk Tomatsuppe
 1 kg kikerter, hermetisk
 1 dl olivenolje
 5 g TORO Urter i Olje Hvitløk
 8 g TORO Gurkemeie malt
 10 g TORO Oregano hel
 8 g salt
 2 l vann
 0,25 l melk
 0,25 l fløte
 20 g sriracha



EPD 1710912



EPD 241505



EPD 636043



EPD 5186176

Fremgangsmåte

1. Sil og spyl kikertene. Tørk med papir så godt som mulig.
2. Bland sammen olje, hvitløk, oregano salt og kikerter.
3. Legg på brett med bakepapir under.
4. Stek i varm ovn 175°C i ca 45 min eller til ertene er lyse brune og sprø. Rør av og til.
5. Tilbered suppen etter anvisning.
6. Smak til suppen med sriracha og server med kikertene og et dryss koriander.



Allergener:
 Melk, gluten



Meksikansk tacosuppe

TIPS!

Server gjerne med nachos chips og raspet ost. Kan lett gjøres om til en Taco gryte ved å redusere væskemengden og tilsette ris eller pasta som tilbehør.



Ingredienser

(10 porsjoner)
 250 g TORO Meksikansk Tomatsuppe
 300 g paprika i strimler
 300 g maiskorn, hermetisk
 800 g Stabburet Vegetar Farse
 30 g TORO Tacokrydder
 2 l vann
 0,25 l melk
 0,25 l fløte
 20 g sriracha
 120 g rømme
 50 g koriander fersk, hakket



EPD 1710912



EPD 985325



EPD 6350433

Fremgangsmåte

1. Stek paprika og vegetarfarsen raskt sammen med tacokrydder og tilsett maiskorn på slutten.
3. Tilbered suppen etter anvisning.
4. Smak suppen med sriracha. Server med garnityret, en liten klatt rømme og et dryss hakket koriander.



Allergener:
 Melk, gluten, soya
 (ved bruk av Stabburet
 vegetar farse)



Thaisuppe med grønnsaker



TIPS!
Server med dampet
ris for å øke
metningsgraden.
Du kan også woke
grønnsakene før du
tilsetter dem
i suppen.

Ingredienser

(10 porsjoner)
212,5 g TORO Proffkjøkken Thaisuppe
Red Curry
1,5 l vann
1 l kokosmelk
800 g wokgrønnsaker
Fersk thai basilikum

Fremgangsmåte

1. Tilbered suppen etter anvisning.
2. Ha wokgrønnsakene i suppen og la trekke i 5-6 minutter.
3. Dryss over litt thai basilikum før servering.
Obs! TORO Thaisuppe Red Curry inneholder aroma fra kjøtt.



Allergener:
Melk. Kan inneholde
spor av gluten, selleri



EPD 4091690



Thaisuppe med fisk og grønnsaker

TIPS!

Server med dampet ris for å øke metningsgraden.



Ingredienser

(10 porsjoner)
212,5 g TORO Thaisuppe Red Curry
1,5 l vann
1 l kokosmelk
1 kg TORO Fisk og grønnsaksblanding
Fersk thai basilikum



EPD 4091690



EPD 5017355

Fremgangsmåte

1. Tilbered suppen etter anvisning.
2. Damp fisk og grønnsaksblanding ved 80°C i 10-15 min.
3. Legg fiskeblanding på toppen av suppen ved servering og pynt med thai basilikum.



Allergener:
Melk, fisk, kan
inneholde spor av
gluten



Thaisuppe med kylling og grønnsaker

TIPS!

Kan enkelt gjøres om til en Thaigryte ved å redusere væskemengde og tilsette ris eller nudler.



Ingredienser

(10 porsjoner)
212,5 g TORO Proffkjøkken Thaisuppe
Red Curry
1,5 l vann
1 l kokosmelk
1 dl olje
800 g kyllingkjøtt, strimlet fryst
800 g wokgrønnsaker
40 g sriracha



EPD 4091690

Fremgangsmåte

1. Tilbered suppen etter anvisning.
2. Stek kylling raskt i varm olje, tilsett grønnsakene og fres et par minutter til.
3. Smak suppen med sriracha og tilsett garnityret rett før servering.



Allergener:
Melk. Kan inneholde
spor av gluten



Thaisuppe med pulled og grønnsaker



TIPS!
Kan enkelt gjøres om
til en Thaigryte ved å
reducere væskemengde
og tilsette ris eller
nudler.

Ingredienser

(10 porsjoner)
212,5 g TORO Thaisuppe Red Curry
1,5 l vann
1 l kokosmelk
1 dl olje
800 g wok grønnsaker
800 g Stabburet Pulled Vegetar

Fremgangsmåte

1. Tilbered suppen etter anvisning.
 2. Bland sammen grønnsaker, pulled vegetar og olje i et bakke.
 3. Stek i ovnen 175°C i 12-15 min.
 4. Tilsett garnityret i suppen og gi en rask oppkok.
- Obs: TORO Thaisuppe Red Curry inneholder aroma fra kjøtt.



EPD 4091690



EPD 6350458



Allergener:
Melk. Kan inneholde
spor av gluten, soya



GRYTTERETTER

Bali gryte med grønnsaker

Bali gryte med kylling

Chili con carne med en grønn twist

Chili sin carne

Grønnere shepherds's pai

Massaman curry

Mexicana gryte

Pulled curry

Pulled frikassè

Pulled jegergryte

Shepherds's pai

Sweet and sour gryte med fisk

Sweet and sour gryte med pulled

Sweet and sour gryte med svin

Tikka Masala med grønnsaker og sriracha

Tikka Masala med krydderstekt blomkål og kikerter

Tikka Masala med krydret fisk og grønnsaker

Tikka Masala med kylling

Tikka Masala med pulled

Grønnere chili con carne



Bali gryte med grønnsaker



Ingredienser

(10 porsjoner)

240 g TORO Bali Kyllinggryte

400 g kikerter, hermetiske

4 g paprika malt

1,5 g TORO Gurkemeie

2 g spisskummen

20 g sriracha

5 cl lime juice

800 g grønnsaksblanding (Findus)

1 l vann

1 l kokosmelk



EPD 5664768



EPD
636043

Fremgangsmåte

1. Sil av vannet på kikertene og tørk dem godt.
2. Bland sammen kikerter, krydder, sriracha og limejuice. Stek i varm ovn 180°C i 10-15 min. til ertene er lysebrune.
3. Damp grønnsaksblandingen 3-4 min på steam.
4. Tilbered gryten etter anvisning.
5. Bland sammen gryten, grønnsakene og kikertene. Gi et rask oppkok og server sammen med Basmatiris.



Allergener:
Soya



Bali gryte med kylling



TIPS!

Du kan også tilberede risen i damp ovnen. Bland sammen alle ingredienser men halver vannmengden, og kok risen på steam uten lokk. Ta ut risen og dekk den til. La hvile 10 minutter før du løser den opp med gaffel før servering. Kokt for mye ris? ingen problem. Avkjøl den godt så kan du lage fried rice dagen etter.

Ingredienser

(10 porsjoner)

240 g TORO Bali Kyllinggryte

10 g TORO Grønnskaksbuljong

Salteredusert

800 g kyllingkjøtt, strimlet

800 g grønnsaksblanding, frossen

1 l vann

1 l kokosmelk

100 g løk, finhakket

2 g TORO Kardemomme malt

1,5 g TORO Kanel malt

1 l Basmatiris

2 l vann



EPD 5664768



EPD 2771541



EPD 988212



EPD 591610

Fremgangsmåte

1. Stek kylling strimlene raskt i en varm panne med litt olje.
2. Damp grønnsakene rask i ovnen.
3. Tilbered gryten med vann og kokosmelk. Ha i kylling og grønnsaker mot slutten av koketiden.
4. Stek løk i litt olje til den er blank og myk. Tilsett ris og krydder og stek videre 1-2 minutter under omrøring. Ha på vann og buljong. Kok opp under omrøring. Ha på lokk, og la småkoke i 14-15 minutter. Løs opp risen med en gaffel rett før servering.
5. Server gjerne med Naan brød til.



Allergener:
Soya



Chili con carne med en grønn twist



Ingredienser

(10 porsjoner)

465 g TORO Proffkjøkken

Meksikansk Gryte

375 g Stabburet Vegetar Farse Formbar

375 g kjøttdeig av storfe

750 g søtpotet

2,5 stk paprika

2,5 l vann

koriander

fersk chili

Fremgangsmåte

1. Skjær opp grønnsakene i terninger.
2. Bland sammen vegetarfarsen og kjøttdeigen.
3. Stek blandet farse sammen med søtpotet og paprika i en kasserolle.
4. Tilsett gryte og vann. Rør sammen.
5. La det hele koke i 10 - 15 minutter. Rør om av og til. På slutten av koketiden tilsettes rikelig med koriander og litt fersk chili.



EPD 5664743



EPD 6350433



Chili sin carne



Ingredienser

(10 porsjoner)

465 g TORO Proffkjøkken

Meksikansk Gryte

750 g Stabburet Vegetar Farse

750 g søtpotet (i terninger)

2,5 stk paprika (i terninger)

2,5 l vann



EPD 5664743



EPD 6350433

Fremgangsmåte

1. Skjær opp grønnsakene som anvist.
2. Stek farsen sammen med søtpotet og paprika i en kasserolle.
3. Tilsett meksikansk gryte og vann. Rør sammen.
4. La det hele koke i 10-15 minutter. Rør om av og til. På slutten av koketiden tilsett gjerne rikelig med koriander og litt fersk chili.



Grønnere shepherds's pai



TIPS!
Serveres med
brødrester,
smør og ferske
urter

Ingredienser

(10 porsjoner)

260 g TORO Stroganoffgryte Multibasis

630 g Stabburet Vegetar Farse Formbar

630 g kjøttdeig av storfe

2 kg TORO Potetmos (ferdig)

1 l vann

1 l melk

160 g ost



EPD 6350458



EPD 6350433



EPD 638114

Fremgangsmåte

1. Bland vegetarfarsen og kjøttdeigen. Stek i en stekepanne eller i en convection-ovn på 175°C med 20 % damp i 12-15 min.
 2. Rør etter 5 minutter for best resultat.
- Bland TORO Stroganoffgryte Multibasis sammen med melk og vann. Kok under omrøring i 10 minutter. Skru av varmen og vend inn farseblandingen. Spre gryten utover i en gastroform. Topp retten med potetmos. Strø over ost og revet brød vendt i smør. Topp gjerne gryten med ferske urter, som rosmarin eller timian, vendt i olje. Bak i ovnen på 180°C i 30-40 minutter til potetlokket har fått en gyllenbrun farge.



Massaman curry



Ingredienser

(10 Porsjoner)

5 stk Stabburet Vegetar Schnitzel
130 g TORO Proffkjøkken Thaigryte
580 g TORO Middagsris (ukokt)
2 stk hakket løk
500 g poteter (i små biter)
3 stk gulrøtter (i små biter)
850 ml kokosmelk
600 ml vann

Toppings

1 kvast Koriander
0,5 rød chili
0,5 lime



EPD 6060347



EPD 2548345



EPD 6060347

Fremgangsmåte

1. Stek grønnsakene.
 2. Kok opp thaigryte med kokosmelk og vann under omrøring.
 3. Stek schnitzel på rist fra fryst tilstand i convection-ovn på 180°C i 10-12 minutter. La risen koke opp under lokk til den blir tørr (20-25 min).
 4. Server retten med vegetar schnitzel kuttet i strimler på toppen. Press lime over, og dryss koriander og litt chili for en smaksrik finish.
- Obs: TORO Proffkjøkken Thaigryte inneholder aroma fra kjøtt.



Mexicana gryte



TIPS!

Legg gjerne til kuttet chili og plantebasert creme fraiche på toppen.



Ingredienser

(10 Porsjoner)

Libanesisk farse (400 g):

225 g Stabburet Vegetar Farse Formbar

1 g fennikel frø, hel

1,5 g koriander, hel

1 g spisskummen, hel

2 g hvitløkspulver

1 g TORO Kajennepepper malt

0,5 g TORO Kanel malt

0,5 g TORO Kardemomme

0,5 g TORO Muskat

1,5 g salt

1 g TORO Pepper sort malt

50 g tomatpuré

55 g vann

30 g olje (raps eller oliven)

55 g gul løk

Mexicana bowl

1,3 kg ferdiglaget chili sin carne

330 g TORO Middagsris

140 g nacho chips

10 g koriander

Fremgangsmåte

1. Tin farse på kjøøl over natten. Varm opp de tre hele krydder i en tørr panne og mal disse til pulver. Bland alle krydderne sammen med rapsolje. Stek opp farsen i convection-ovn til den har en kjernetemperatur på 70°C. Fres løken i panne. Miks krydderblanding med farsen og løk.
2. Varm opp chili sin carne.
3. Legg ris på bunnen, dekk med chili sin carne og legg på libanesisk farse.
4. Topp retten med nachos og koriander.



EPD 5664743



EPD 6350433



EPD 6060347



EPD 592337



EPD 636217



EPD 591610



EPD 988212



EPD 592006



Pulled curry



Ingredienser

(10 porsjoner)

1 kg løk i terninger
50 g ingefær, hakket
50 g hvitløk, hakket
250 g paprika, terninger
50 g chili, hakket
50 g rapsolje
25 g currypaste
100 g tomatpuré
150 g soyasaus
1 l kokosmelk

Toppings

1 kg Stabburet Pulled Vegetar
250 g sukkererter, runde
250 g grønn paprika, terninger
125 g vårløk, skiver
Salt og pepper etter smak



EPD 6350458

Fremgangsmåte

1. Stek pulled i en convection-ovn (eller panne) på 175°C i 10 min.
2. Skrell og hakk løk, ingefær, hvitløk, paprika, chili, og vårløk. Varm opp rapsolje i en stor gryte over middels varme. Tilsett løk, ingefær, og hvitløk. Stek til løken er myk og gyllenbrun. Tilsett de hakkede grønnsakene og stek til de blir myke.
3. Tilsett currypasten, tomatpuré og soyasausen og rør godt. Hell i kokosmelken og rør forsiktig for å blande. La det småkoke i noen minutter.
4. Kutt toppingsgrønnsakene. Vend sukkerertene, grønn paprika og ferdigstekt pulled inn i gryteretten og la det koke i 5 min.
5. Dryss vårløk over retten og server med ris/naan brød.



Pulled frikassè



TIPS!
Bruk TORO
Grønnsaksfond
hvis du ønsker en
helt vegetarisk
rett

Ingredienser

(10 Porsjoner)

650 g Stabburet Pulled Vegetar

5 stk TORO Laurbærblader

150 g gulrøtter

70 g purre

200 g sellerirot

200 g persillerot

100 g løk

7 g salt (etter smak)

Saus

14 ml TORO Proffkjøkken

Grønnsaksfond

40 g hvetemel

80 g smør

800 ml helmelk

150 g fløte

20 g sitronsaft

650 ml vann

6 g salt

4 g pepper

Tilbehør

1500 g poteter

50 g bladpersille



EPD 1635119



EPD 6350458



EPD 5665088

Fremgangsmåte

1. Stek gulrøtter, purre, sellerirot, persillerot og løk, og ha oppi i pulled.
2. I samme kjele, lag en meljevning. Tilsett smør og hvetemel, og la dette brunes litt. Tilsett så helmelk, fløte, sitron, vann og lammefond. Hvis du ønsker en helt vegetarisk rett, kan du bruke TORO Grønnsaksfond fremfor lammefond.
3. La gryten simre i 20 minutter og smak til med salt og pepper.
4. Server med poteter og frisk persille.



NÆRINGSINNHOLD:

En porsjon inneholder
412 kcal per porsjon og
16 g protein per porsjon



Pulled jegergryte

HUSK!

Både fløtesausen og potetmosen kan berikes med å tilsette ekstra fløte eller smør



Ingredienser

(10 porsjoner)

600 g Stabburet Pulled Vegetar

80 g TORO Jegergryte

800 ml vann (Til blanding av jegergryten)

200 ml rømme (Til blanding av jegergryten)

5 g hel sort pepper

10 g einebær

3 g fersk timian

5 g salt

Grønnsaker til gryten

225 g sopp

300 g gulrøtter

300 g sellerirot

150 g løk (gjærne delikatesseløk)

Grov potetstappe

320 g TORO Potetmos

1 l vann

700 ml melk

50 g smør/margarin

13 g Idun Grov sennep

Salt og pepper etter smak

Fremgangsmåte

1. Kok opp vann med smør/margarin. Slå av varmen og tilsett melken, og den grove sennepen. Tilsett potetmospulver i væsken og rør til en jevn masse. La mosen svelle i 1 minutt og rør til ønsket konsistens.
2. Kutt gulrøttene og soppen i tynne skiver. Sellerirotten og løken kuttes i terninger.
3. Fres de oppkuttete grønnsakene sammen med sort pepper, einebær, timian og pulled.
4. Lag opp jegergryten i egen kjele der du blander pulveret med vann og rømme. Tilsett jegergryten til grønnsakene og pulled. La det koke til grønnsakene er møre.
OBS! TORO Proffkjøkken Jegergryte inneholder aroma fra kjøtt.



EPD 5664842



EPD 6350458



EPD 592170



EPD 638114



NÆRINGSINNHOLD:

En porsjon inneholder 375 kcal per porsjon og 17 g protein per porsjon



Shepherd's pai



Ingredienser

(10 Porsjoner)

260 g TORO Stroganoffgryte
Multibasis

12,6 kg Stabburet Vegetar Farse

2 kg TORO potetmos

1 l vann

1 l melk (plantebasert)

160 g ost (plantebasert)

Brødrester

Smør (plantebasert)

Ferske urter



EPD 6350458



EPD 6350433



EPD 638114

Fremgangsmåte

1. Stek farsen i stekepanne eller i en convection-ovn på 175°C, 20 % damp i 12-15 min. Rør etter 5 minutter for best resultat.
2. Bland stroganoffgryte sammen med væsken. Kok under omrøring i 10 minutter.
3. Skru av varmen og vend inn farsen.
4. Spre gryten utover i en gastroform. Lag potetmosen og topp deretter retten med potetmos.
5. Strø over ost og revet brød vendt i smør. Topp gjerne gryten med ferske urter, som rosmarin eller timian, vendt i olje.
6. Bak i ovnen på 180°C i 30-40 minutter til potetlokket har fått en gyllenbrun farge.



Sweet and sour gryte med fisk



Ingredienser

(10 porsjoner)
502 g TORO Sweet & Sour Gryte
2 l vann
800 g torsk i serveringsstykker
800 g aspargesbønner
700 g TORO Middagsris
1,4 l vann til koking av ris
50 g spirer



EPD 4199600



EPD 633552

Fremgangsmåte

1. Tilbered gryten etter anvisning. La koke i 10 minutter og rør om av og til.
2. Del opp fisken i passe stykker og legg i en bakke. Hell over gryten. Dekk til med aluminiumsfolie og damp ved 75°C i 10-12 minutter.
3. Damp aspargesbønnene raskt i godt saltet vann. Sil av.
4. Kok risen etter anvisning.
5. Fordel bønnene på toppen av gryten og dryss over spirer rett før servering.



Allergener:
Fisk



Sweet and sour gryte med pulled



Ingredienser

(10 porsjoner)
502 g TORO Sweet & Sour Gryte
0,5 dl olje
800 g Stabburet Pulled Vegetar
10 g TORO Urter i Olje Hvitløk
2 l vann
800 g aspargesbønner
800 g eggnudler
50 g ertespirer



EPD 4199600



EPD 241505



EPD 6350458

Fremgangsmåte

1. Stek pulled i litt varm olje, tilsett hvitløk i olje og stek et par minutter til.
 2. Tilbered gryten etter anvisning. Tilsett pulled og la koke under lokk for 10-15 minutter. Rør om av og til.
 3. Damp raskt aspargesbønner.
 4. Kok eggnudlene etter anvisning.
 5. Server gryten med bønner på toppen, pynt med ertespirer.
- Obs: TORO Sweet & Sour Gryte inneholder aroma fra kjøtt.



Allergener:
*Egg, *gluten,
soya

* Fra nudlene



Sweet and sour gryte med svin



Ingredienser

(10 porsjoner)
502 g TORO Proffkjøkken Sweet & Sour Gryte
800 g svinekjøtt, strimlet
0,5 dl olje
300 g gulrot, strimlet
2 l vann
800 g eggnudler
250 g vårløk i ringer



EPD 4199600

Fremgangsmåte

1. Brun svinekjøttet raskt i varm olje. Tilsett gulrøttene og la steke et par minutter til.
2. Bland pulver og vann. Kok opp under omrøring. Kok i 10 minutter, rør om av og til. Tilsett kjøtt og gulrøtter, gi et raskt oppkok.
3. Kok eggnudler etter anvisning.
4. Bland sammen gryte og eggnudler før servering, og dryss over vårløk og eventuelt noe fersk koriander.



Allergener:
*Egg, *gluten

* Fra nudlene



Tikka Masala med krydderstekt blomkål og kikerter



Ingredienser

(10 porsjoner)

270 g TORO Tikka Masala Kyllinggryte

800 g kikerter, hermetiske

800 g blomkålbuketter

0,5 dl olje

10 g TORO Urter i Olje Hvitløk

15 g TORO Tandoori Masala krydder

1,5 l vann

0,5 l kremfløte

1,4 l vann til risen

5 g kardemomme frø

4 g TORO Kanelstang hel

700 g TORO Middagsris

50 g koriander fersk, hakket



EPD 5664842



EPD 241505



EPD 603936



EPD 567461



EPD 633552

Fremgangsmåte

1. Sil av kikertene og tørk dem godt.
2. Bland sammen kikerter, blomkål, olje, hvitløk og krydder i en bakke. Stek i varm ovn 200°C i 15 til 20 min. til blomkålen er myk og stekt, rør om av og til.
3. Tilbered gryten etter anvisning. Bland forsiktig i blomkål og kikertene, og gi et raskt oppkok.
4. Kok opp vannet. Ha i risen og krydder, kok opp under omrøring. Ha på lokk og la småkoke under lokk i 18-20 min. Løs opp risen med gaffel rett før servering.
5. Server med et dryss hakket koriander over gryten.



Allergener:
Melk



Tikka Masala med krydret fisk og grønnsaker



Ingredienser

(10 porsjoner)
270 g TORO Tikka Masala Gryte
1,5 l vann
0,5 l fløte
800 g fryst wokblanding
400 g kikerter
600 g basmatiris
5 ts sriracha



EPD 2548386

Fremgangsmåte

1. Stek wokblanding og kikerter raskt i litt olje.
2. Ha i vann og fløte. Kok opp under omrøring og la småkoke i 10 min. Rør om av og til.
3. Smak til med sriracha og server med basmatiris og eventuelt Naan brød.



Tikka Masala med krydret fisk og grønnsaker



Ingredienser

(10 porsjoner)

- 270 g TORO Tikka Masala Gryte
- 700 g TORO Middagsris
- 2,5 g TORO Ingefær malt
- 3 g TORO Hvitløk pulver
- 3 g TORO Koriander, malt
- 0,5 g TORO Gurkemeie
- 1,6 kg TORO Fisk og Grønnsaksblanding
- 1,4 l vann
- 5 g TORO Kardemomme frø
- 4 g TORO Kanelstang, hel
- 1,5 l kremfløte
- 225 g vårløk i ringer



EPD 5017355



EPD 633552



EPD 2548386



EPD 591529



EPD 578435



EPD 1247436



EPD 636043



EPD 988212



EPD 567461

Fremgangsmåte

1. Bland sammen ingefær, hvitløk, koriander og gurkemeie til en homogen blanding.
2. Ha fisk og grønnsaksblanding i bakker. Fordel krydder jevn over stykkene. Stek i varm ovn 170°C i 10-12 minutter.
3. Damp soya bønner på 98°C i 5 min.
4. Kokk opp vannet. Ha i kanel, kardemomme og ris. Kokk opp under omrøring. Ha på lokk og la koke videre på middelsvarme i 15 til 20 min.
5. Tilberedt Toro Tikka Masala med vann og fløte etter anvisning. Bland i soya bønner ved slutten av koketiden.
6. Fordel gryten over fiskeblanding rett før servering.
7. Dryss over vårløk til pynt.
8. Server med den krydret ris.



Allergener:
melk, soya, fisk



Tikka Masala med kylling



Ingredienser

(10 porsjoner)

270 g TORO Proffkjøkken Tikka Masala
Kyllinggryte

600 g kyllingkjøtt, strimlet

0,5 dl olje

1,5 l vann

1,5 l kremfløte

400 g Nora Husholdningserter

1,4 l vann til koking av risen

600 g TORO Middagsris

50 g koriander fersk, hakket



EPD 2548386



EPD 5657317



EPD 633552

Fremgangsmåte

1. Stek kylling raskt i varm olje.
2. Tilbered gryten etter anvisning med vann og fløte.
3. Tilsett kylling, kok opp og la småkoke et par minutter. Ha i ertene rett før servering slik at de beholder fargen.
4. Kok opp vannet. Ha i risen, kok opp under omrøring. Ha på lokk og la småkoke under lokk i 18-20 min. Løs opp risen med gaffel rett før servering.
5. Server med en dryss hakket koriander over gryten.



Allergener:
Melk



Tikka Masala med pulled



Ingredienser

(10 porsjoner)

270 g TORO Tikka Masala Kyllinggryte

600 g Stabburet Pulled Vegetar

0,5 dl olje

1,5 l vann

1,5 l kremfløte

400 g Nora Husholdningserter

1,4 l vann til koking av risen

600 g TORO Middagsris

50 g koriander ferskt, hakket



EPD 5664842



EPD 5657317



EPD 633552



EPD 6350458

Fremgangsmåte

1. Stek pulled raskt i varm olje.
2. Tilbered gryten etter anvisning med vann og fløte.
3. Tilsett pulled, kok opp og la små koke under lokk i 10-15 minutter. Ha i ertene rett før servering slik at de beholder fargen.
4. Kok opp vannet. Ha i risen, kok opp under omrøring. Ha på lokk og la småkoke under lokk i 18-20 min. Løs opp risen med gaffel rett før servering.
5. Server med en dryss hakket koriander over gryten.



Allergener:
Melk, soya



Grønnere chili con carne



Ingredienser

(10 porsjoner)

575 g TORO Meksikansk Gryte

500 g Stabburet Vegetar Farse

500 g kjøttdeig av storfe

375 g løk

20 g kanel

20 g pepper

500 g kidneybønner

2,5 l vann



EPD 6350433



EPD 5664743

Fremgangsmåte

1. Kutt løk i små biter og fres den i olje til den blir blank og myk.
2. Stek kjøttdeigen til den er godt brunet, og tilsett tint eller frossen vegetarfarse mot slutten. Bland sammen og krydre med kanel og pepper.
3. Ha i meksikansk gryte, hermetiske kidneybønner og vann, og rør godt sammen.
4. La gryten koke opp og småkoke til den har fått en tykk og fylldig konsistens.
5. Server med ønsket taco-topping, som syltet jalapeño, koriander, rømme og nachochips.



LUNSJ & SMÅRETTER

Bakt søtpotet med farse

Cowliflower hotbowl

Enkel burrito

Falafel med gulrot og gomasaus

Falafelsalat

Gammeldags karbonadesmørbrød

Gresk sommerpai

Hakkebøff på rugbrød og eggesalat

Libanesisk hummus bowl

Marrokansk falafel salat

Marrokansk Meze

Mini baguette med grønnere kjøttboller

Pai med tomat og mozzarella

Piadina med grønnere kjøttboller og mozzarella

Pitabrød med falafel

Pitabrød med falafel og plommechutney

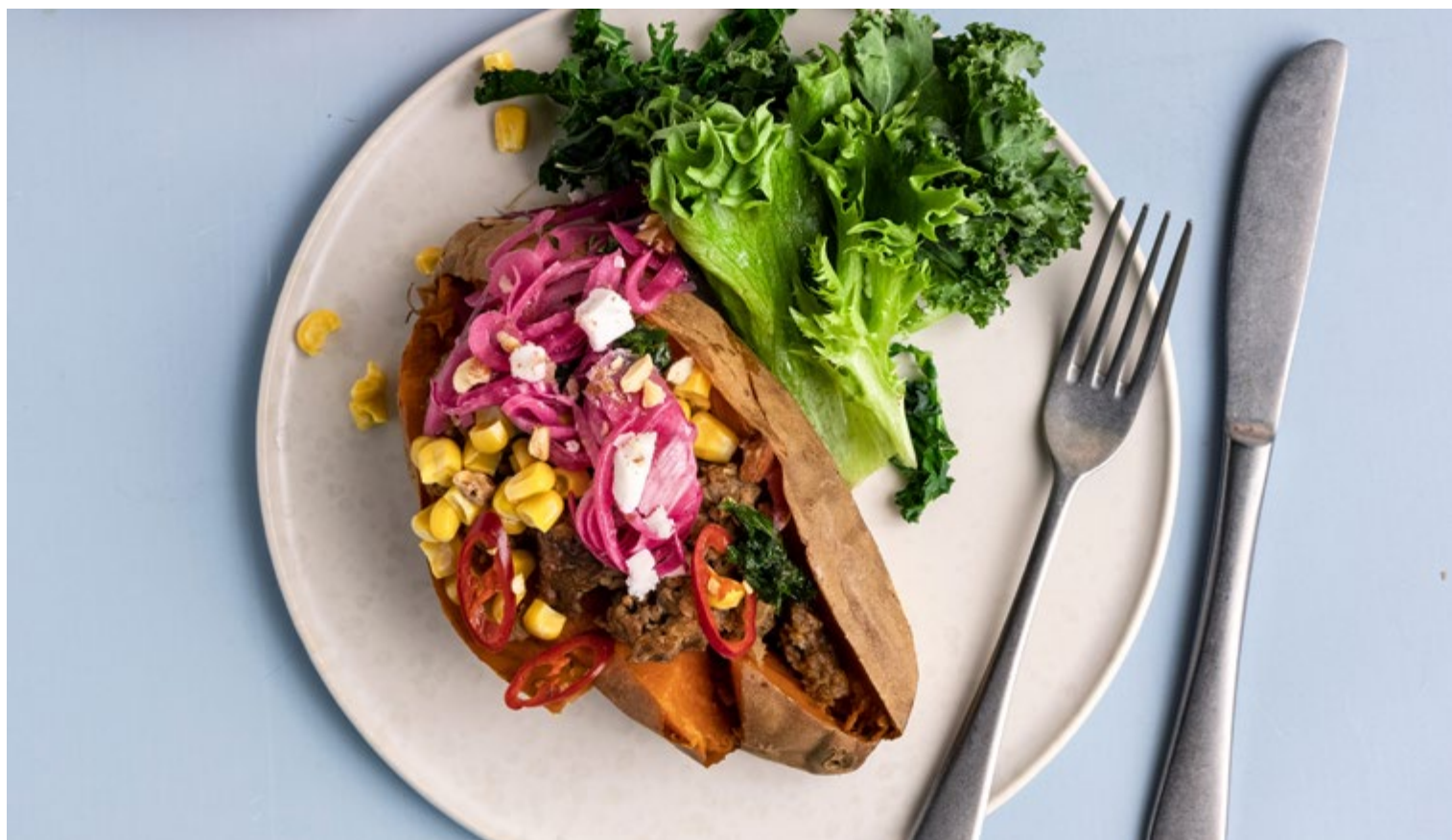
Steaklet med avocado, sopp og syltet rødløk

Thai Larb

Urtesalat med falafel



Bakt søtpotet med farse



Ingredienser

(10 porsjoner)

10 stk søtpotet

2,5 stk fedd hvitløk

5 ssolivenolje

375 g Stabburet Vegetar Farse

375 g kjøttdeig av storfe

63 g TORO Tacokrydder

250 ml vann

500 g kidneybønner

stekt grønnkål

500 g grønnkål

2,5 ss olivenolje

1,25 ts salt

annet tilbehør

2,5 stk chili

2,5 stk boks med mais

125 g fetaost

125 g rødløk (syltet)

100 g salat

syltet rødløk

220 g rødløk

300 ml vann

100 ml eddik

200 ml sukker



EPD 6350433



EPD 985325

Fremgangsmåte

1. Forvarm stekeovnen til 200°C.
2. Vask søtpotetene godt og legg dem på et stekebrett kledd med bakepapir. Prikk hull i potetene med en gaffel, og bak dem i ovnen i omtrent 40-50 minutter.
3. Mens søtpotetene bakes, forbered grønnkålen ved å legge den i en passe stor bolle. Hell over litt olivenolje og gni den godt inn med hendene. Fordel grønnkålen over et annet stekebrett kledd med bakepapir og dryss lett med salt. Sett grønnkålen i ovnen de siste 12 minuttene av steketiden til søtpotetene.
4. Rens og finhakk hvitløk. Varm opp en stekepanne med litt olje på middels høy varme, fres hvitløk sammen med kjøttdeig og tint vegetarfarse til alt er gjennomstekt. Vend inn tacokrydder og litt vann. Sil vannet av bønnene og bland dem inn i stekepannen de siste minuttene av steketiden.
5. Kutt chili i skiver og hell av vannet fra maisen. Når søtpotetene er ferdig bakte, fyll dem med blandingen fra stekepannen og topp med stekt grønnkål, chili, mais, syltet rødløk og fetaost.
6. Server de bakte søtpotetene med deilig vegetarfyll og frisk salat ved siden av. Drypp gjerne over litt limesaft for ekstra smak før servering.



Cauliflower hotbowl



Ingredienser

(10 porsjoner)
 300 g blomkål i små buketter
 0,5 l rapsolje
 75 g løk, finhakket
 7 g ferskt ingefær, revet
 3 g TORO Urter i olje Hvitløk
 1,3 g TORO Gurkemeie malt
 4 g spisskummen
 5 g TORO Tandoori masalakrydder
 1,5 g TORO Karri malt
 220 g TORO Proffkjøkken
 Blomkålsuppe paste
 1,8 l vann
 0,5 l kokosmelk
 30 g grønn chili i ringer
 500 g hermetiske grønne linser

800 g perlebygg
 400 g kikerter, ristet
 40 g spirer

Fremgangsmåte

1. Bland sammen blomkålbukettene med olje. Stek i varm ovn 210°C i 10-15 min til blomkålen er mør og lysebrun.
2. Stek løk og ingefær noen minutter i en gryte på middels varme. Tilsett hvitløk og krydder, stek videre under omrøring 1 min.
3. Ha på vann. Kok opp, visp ut paste i væsken og ha i kokosmelken. Kok i 5 minutter, rør av og til.
4. Kjør suppen med stavmikser hvis du ikke ønsker biter av løk og ingefær.
5. Kok opp byggryn og skyll i vann. Ha på olje.
6. Rist kikerter lett i ovnen med salt og pepper.
7. Server suppen med de stekte blomkålsbukettene og/eller linsene, og chili i ringer.



EPD 6053698



EPD 636043



EPD 603936



EPD 91735



EPD 241505

Orkla
Foods



Enkel burrito



Ingredienser

(10 porsjoner)
400 g Stabburet Vegetar Farse Formbar
400 g Kjøttdeig av storfe
414 g TORO Proffkjøkken
Meksikansk Gryte
1 stk chili
400 g tomater, hakkede
10 dtk TORO Tortilla wrap
1 koriander bunt
vann og salt etter behov



EPD 6350433



EPD 5664743



EPD 4270393

Fremgangsmåte

1. Bland gryte med 1,8 liter vann og la dette koke opp under omrøring.
2. Bland sammen vegetarfarsen og kjøttdeigen. Stek blandet farse i en stekepanne eller i en convection-ovn på 175°C med 20 % damp i 12-15 min. Rør etter 5 minutter for best resultat.
3. Finkutt chili. Bland chilien og tomatene i gryte. Spe på med vann etter behov. Tilsett den stekte blandingsfarsen mot slutten av koketiden.
4. Server gryten med koriander og salt om behov.



Falafel med gulrot og gomasaus



Ingredienser

(10 porsjoner)

800 g Stabburet Vegetar Falafel

350 g gulrot, syltet

1,35 kg gulrot, ovnsbakt

40 ml olje

5 g salt

3 g TORO Pepper

5 g TORO Hvittløkspulver

10 g TORO Løkpulver

3 g TORO Kayennepepper

600 g gulrot, rå

400 g grønn bladsalat

Gomasaus

150 g yoghurt

60 g majones

25 g soya

20 g risvinseddik

8 g sukker

40 g tahini



EPD 6060651

Fremgangsmåte

Syltet gulrot:

1. Kutt gulroten i tynne strimler med en grønnsaksskreller.
2. Hell over en lake laget av eddik og sukker. La det hvile over natten.

Ovnsbakt gulrot:

3. Kutt gulroten i tykke skiver og bland sammen med hvittløkspulver, løkpulver, kajennepepper, salt, pepper og olje.
4. Stek i convection-ovn i 15-20 minutter på 180°C.

Rå gulrot:

5. Rasp de rå gulrøttene.

Gomasaus:

6. Bland sammen alle ingrediensene til en jevn saus. Bruk gjerne visp eller blender.
7. Smak til med tahini, soya og sukker.

Falafel:

8. Stek falafel i convection-ovn på 200°C i 5 minutter



EPD 636217



EPD 592337



EPD 578435



EPD 636126



Falafelsalat



Ingredienser

(10 porsjoner)

1 kg Stabburet Vegetar Falafel (ca. 120 stk)

250 g agurk

250 g erter

350 g rød spisskål

250 g crispisalat

400 g syltet rødløk

25 g spirer

13 g chiliflak

Dressing

5 g TORO Hvitløkskrydder

125 g tahini

2,5 g salt

55 g limesaft

50 g sukker

185 g vann

Rødbetehummus

100 g rødbeter, kokte

375 g kikerter, kokte

40 g sitronsaff

40 g tahini

5 g TORO Hvitløkskrydder

2,5 ts salt

1 ts spisskummen

20 g olivenolje

Fremgangsmåte

1. Falafel tilberedes etter ønske - enten ved kun å tine de eller i en convection-ovn på 200°C i 7 minutter.
2. Kutt opp spisskål (2-5 mm) og tin erter. Bland sammen med salat.
3. Lag rødbet hummus og tahini dressing. Visp tahinidressing og tilsett vann til flytende konsistens.
4. Topp salaten med syltet rødløk, spirer og chiliflak.



EPD 6060651



EPD 578435



Gammeldags karbonadesmørbrød



Ingredienser

(10 porsjoner)
10 stk Mors Smørbrødkarbonader
100 g Stekt Løk
50 g Nora Agurker, skivede
50 g Nora rødbeter, skivede
50 g TORO Kapers
10 egg
10 skiver rugbrød eller annet grovbrød
10 blader frisesalat

Fremgangsmåte

1. Stek karbonadene i convection-ovn ved 170°C i 20 minutter. Legg på litt løk på hver karbonade når det er ca. 5 minutter igjen av steketiden.
2. Stek et speilegg per porsjon.
3. Ha litt smør på brødsnivene, legg på salatblader, karbonaden med løk og speilegg.
4. Server med syltagurk, rødbeter og kapers.



EPD 1409705



EPD 584425



EPD 401695



EPD 461749



EPD 1929066



Gresk sommerpai



Ingredienser

(10 porsjoner)

10 stk Stabburet Paibunn 14 cm

Fyll

300 g Stabburet Vegetar Farse

10 g TORO Urter i Olje Basilikum

100 g rødløk, kuttet i skiver

150 g frisk spinat

300 g tomat i strimler, uten frø

200 g fetaost i treninger

Eggestand

10 egg

1 liter melk

salt og pepper

Topping

Idun Rømmedressing



EPD 6350433



EPD 4499802



EPD 241497



EPD 1826437

Fremgangsmåte

Paiskallet forstekes ved 160°C i convection-ovn i ca. 10 min.

Paien stekes ferdig ved 160°C i convection-ovn i 25-30 min.

1. Forstek paiskallet som angitt.
2. Bland sammen rødløk og spinat, og fordel utover i paiskallene. Tilsett og bland urter i olje i farsen, og dryss farsen oppå. Ha tomater og fetaost på toppen. Rør sammen egg og melk, litt salt og pepper, og hell over.
3. Stek som angitt. Server gjerne salat ved siden og rømmedressing.



Hakkebøff på rugbrød og eggessalat



Ingredienser

(10 porsjoner)

1,45 kg Mors Hakkebøff Grønnere

50 g PS Løk Sprøstekt

200 g Nora Rødbeter skivede

30 g TORO Krydderiet kapers

40 g Idun Majones

1 ts Idun Pølsesennep sterk

10 skiver agurk, kuttet på langs

4 egg, hardkokte

40 g crème fraîche

10 skiver rugbrød

10 blader med frisesalat



EPD 5573100



EPD 537522



EPD 576652



EPD 1409705



EPD 2069615 EPD 584425



EPD 401695

Fremgangsmåte

1. Del eggene i terninger. Bland sammen med majones, crème fraîche og sennep. Smak til med salt og pepper.
2. Varm hakkebøff i ovn på 170°C i ca 20 min.
3. Legg litt eggessalat på hver rugbrød skive.
4. Legg på et salatblad, 1 agurkskive brettet i 2 og 2 skiver rødbeter.
5. Legg på den varme hakkebøffen, litt sprøstekt løk og et par kapers.



Libanesisk hummus bowl



Ingredienser

(10 porsjoner)

Libanesisk farse (720 g)

400 g Stabburet Vegetar Farse
2 g fennikelfrø
3 g korianderfrø
2 g spisskummenfrø
4 g hvitløkspulver
2 g kajennepepper
1 g kanel
1 g kardemomme
1 g muskat
3 g salt
2 g pepper
100 g tomatpure
100 g vann
50 g olivenolje

Ertehummus (700 g)

230 g erter
360 g kikerter
35 g tahini
50 g olivenolje
1,5 g spisskummin
3 g hvitløk
15 g sitron
5 g salt

Salatblanding

500 g quinoa
(hvit eller mikset)
500 g plomme tomater
60 g frisk persille
30 g frisk mynte
450 g agurk
250 g friske erter

Tilbehør

700 g pitabrød



EPD 6350433

Fremgangsmåte

1. Ertehummus: Tin ertene. Bland sammen alle ingrediensene i en kjøkkenmaskin når det er tint. Smak til med sitron, salt og pepper.
2. Libanesisk Farse: Varm opp de tre hele krydderne i en tørr panne og mal disse til pulver. Bland alle krydderne sammen med rapsolje. Stek opp farsen i convection-ovn til den har en kjernetemperatur på 70°C. Fres tomatpure i panne sammen med krydderblandingen. Bland alt sammen med farsen.
3. Kok opp quinoa som anvist på pakken. Kutt tomater og agurk i terninger. Hakk krydderurtene. Bland sammen grønnsakene, urtene og quinoa.
4. Varm opp pitabrød og server salatblandingen med ertehummus og varm libanesisk farse.



Marrokansk falafel salat



TIPS! LAG HUMMUS SELV!

(10 pers.)

Bløtlegg tørre kikerter med 1g natron (8-12t) og hell fra vannet. Kok opp kikerter med 1 g natron, spar på vannet. Bland 585 g tørre kikerter, 7,5g hvitløk, 350 g kokevann, 55g tahini, 7,5 g salt, 5 g spisskummin, 25g sitronsaff. Tilsett harissa etter smak.

Ingredienser

(10 porsjoner)

60 stk Stabburet Vegetar Falafel

200 g byggryn

18 g TORO Proffkjøkken

Grønnsaksbuljong

50 g olivenolje

660 g harissa hummus (se tips)

65 g syltet rødløk

550 g agurk, ternet

330 g tomat, ternet

50 g persille, finhakket

26 g mynte, finhakket

85 g Idun Aioli



EPD 6060651



EPD 6115315



EPD 2771541

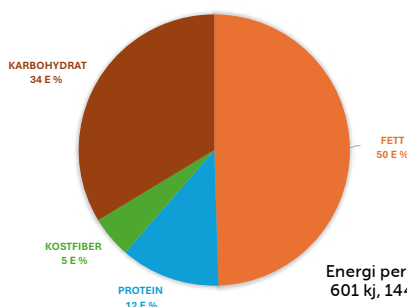


EPD 6373799

Fremgangsmåte

1. Kutt agurk og tomat i terninger.
2. Kok opp byggryn i grønnsaksbuljongvann som anvist på pakken. Sil fra vannet og avkjøl med kaldt vann.
3. Hakk opp krydderurter, og bland kuttet grønnsaker og byggryn sammen til en ferdig salat.
4. Ha på litt olivenolje, og smak til med salt og pepper. Stek falafel i convection-ovn direkte fra frys i 10 min på 200°C.
5. Server byggrynsalat med falafel, syltet rødløk, harissa hummus og Idun Aioli.

NÆRINGSINNHold I RETTEN ENERGIGIVENDE NÆRINGSTOFFER



Energi per 100 g
601 kJ, 144 kcal



Marrokansk Meze



Tabbouleh



Rødbethummus



Z'artar krydder



Falaffel



Libanesisk minced



velg
1 protein



Tabbouleh

(10 porsjoner)
667 g couscous
233 g agurk
383 g tomat
117 g rødløk

15 g mynte
20 g persille
40 g sitronsaff
22 g olivenolje
5 g salt

1

Kok opp couscous og avkjøl. Kutt tomat, rødløk og agurk i små terninger. Bland sammen sitronsaff, olivenolje, salt og pepper med krydderurtene. Hakk persille, mynte og ha opp i dressingen. Vend alle ingredienser sammen til en tabbouleh- smak til.



Rødbethummus

2

400 g kikerter
2 hvitløksbåter
0,25 rød chili
100 g Nora Rødbeter i skiver
3 ss rødbetelake
saften fra 0,5 sitron

Hell kikerter i en sil og skyll dem godt. Ha dem i en food prosessor/stavmikser sammen med hvitløksbåter, chili, rødbeter i skiver, sitronsaften og rødbetelake. Kjøres glatt og fin. Smak til med salt og pepper. Tilpass konsistens og farge på hummusen med litt ekstra vann/rødbetelake.



Z'artar krydder blanding

3

(10 porsjoner)
120 g sesamfrø (tørrestet)
2 ss merian
2 ss sumac krydder
1 ts spisskummen (tørrestet)
2 ts korianderfrø (tørrestet)
1 ts salt
olivenolje tilsettes selv etter behov

Tørrest koriander, spisskummen og sesamfrø. land sammen alle ingredienser. Bland tørr krydder-blanding med olivenolje og bruk som topping på kjøtt, fersk ost, hummus eller grønnsaker.



4

velg
1 protein



Falaffel

(10 porsjoner)
60 stk Stabburet Vegetar Falafel



EPD 6060651



EPD 6350433



EPD 584425

Libanesisk minced

(10 porsjoner)
400 g Stabburet Vegetar
Farse 3 kg
19 g Curry Masala spice mix
80 g tomatpure
100 g vann
20 g raspolje
100 g kepaløk

Fres kepaløk i olje. Fres deretter farsen sammen med løk, enten fra fryst eller tint tilstand. Rør sammen tomatpure, krydder og vann. Tilsett «krydderpasten» til vegetar farsen og stek ferdig. Pynt med ristet sesamfrø, vårløk eller mynte.



Mini baguette med grønnere kjøttboller



Ingredienser

(10 porsjoner)
10 stk Sandwich baguette (ca. 90 g)
650 g Stabburet Kjøttboller grønnere
20 stk tomatskiver
20 stk agurkskiver
1 stk crispisalat eller lollosalat
Rød løk i skiver
100 g Idun Pølsesennep sterk



EPD 5575667



EPD 2069615

Fremgangsmåte

1. Stek baguetten etter anvisning.
2. Varm kjøttbollene i ovn 170°C i cirka 20 minutter.
3. Del baguetten i 2 på langs og smør på den ene siden.
4. Legg i et par salat blader, tomatskiver og løkringer.
5. Fordel kjøttbollene i baguetten ca. 5 stk i hver.
6. Ta på litt sennep på toppen av bollene.



Pai med tomat og mozzarella



Ingredienser

(10 porsjoner)
10 Stabburet Paibunn 14 g
100 g rødløk, kuttet
200 g sukkerter
50 g purre i strimler
250 g soltørket tomat
300 g mozzarella revet
100 g pankomel
10 egg
1 l melk
ruccola

Fremgangsmåte

1. Forstek paiskallet i 25-30 min/160°C
2. Bland sammen kuttete grønnsaker og fordel utover i paiskallene. Fordel ost og cherrytomater på toppen.
3. Hell over egg blandet med melk og krydder.
4. Toppes med ruccola før servering.



EPD 4499802



Piadina med grønnere kjøttboller og mozzarella



TIPS!
Du kan gjerne
bytte ut raspet
mozzarella med
skive fersk
mozzarella

Ingredienser

(10 porsjoner)

1300 g Stabburet Piadina

130 g TORO Urter i Olje Soltørket Tomat

0,05 l olivenolje

300 g mozzarella, raspet

500 g store tomater i skiver

650 g Stabburet Kjøttboller Grønnere

Fremgangsmåte

1. Tin piadina.
2. Bland sammen olje og urter i olje, og smør litt av olje blandingen på innsiden av piadina.
3. Legg på tomatkiver og raspet mozzarella.
4. Fordel kjøttbollene, 5 i hver piadina.
5. Lukk igjen piadina og smør på resten av olje urte blandingen.
6. Stek piadina i varm ovn 180°C i 10-15 minutter.
7. Server varm gjerne delt i 2 på skrå og salat om ønskelig.



EPD 1467976



EPD 573287



EPD 5575667



Pitabrød med falafel



Ingredienser

(10 Porsjoner)

750 g Stabburet Vegetar Falafel

10 stk pitabrød

2 stk rødbeter

2 håndfuller erteskudd

625 g Idun Vegan Mayobase

2 ts chiliflak

2 stk hjertesalat

2 bunter reddik

Fremgangsmåte

1. Tin falafel. Om du ønsker et ekstra crispy resultat, stek dem i en convection-ovn på 200°C i 7-8 minutter.
2. Riv rødbetene og skyll salat, erteskudd og reddiker.
3. Bland mayobase (spe med vann for ønsket konsistens) med tørkede chiliflak.
4. Varm opp pitabrødene og fyll dem med salat, erteskudd, rødbeter og falafel. Topp det hele med majonesblandingen.
5. Server pitabrødene med reddiker og resten av majonesblandingen.



EPD 6060651



EPD 5512686



Pitabrød med falafel og plommechutney



Ingredienser

(10 porsjoner)
 400 g Stabburet Vegetar Falafel
 417 g plommer
 50 g sukker
 333 g rødløk
 5 g korianderfrø
 3,3 g TORO Kayennepepper
 1,2 kg pitabrød
 1,2 kg spisskål
 500 g epler
 150 g mandler (ristet)
 250 g feta ost

Fremgangsmåte

1. Vask og del plommer i biter.
2. Kutt løk og bland sammen sukker, plommebiter, korianderfrø, kayennepepper og litt pepper.
3. Kutt spisskål i tynne strimler og epler i små biter.
4. Bland sammen, tilsett fetaost og ristede mandler kuttet i biter.
5. Stek falafel i convection-ovn i 5 minutter på 200°C.
6. Varm opp pitabrød.



EPD 6060651



EPD 636217



Steaklet med avokado, sopp og syltet rødløk



Ingredienser

(10 porsjoner)

- 1,4 kg Stabburet Steaklet m/ost
- 10 skiver Stabburet Bacon u/svor
- 2 stk rødløk
- 0,7 dl 7 % eddik
- 1,4 dl sukker
- 2,1 dl vann
- 10 surdeig brødsiver eller annet brød
- 1 dl olivenolje
- 2–3 avokado, modne
- 5 aroma sopp



EPD 845586



EPD 1083633

Fremgangsmåte

Syltet rødløk

1. Kutt løken i like tykke halvskiver. Ha eddik, vann og sukker i en kjele, varm opp til kokepunktet til sukkeret er helt oppløst. Legg løkskivene i norgesglass, hell over kokende lake, avkjøl, sett på lokket og oppbevar på kjøll. Hvis du bruker helt rene glass og fyller på med lake til det dekker løken, holder dette seg i minst 10 dager på kjøll. Du kan variere smaken med å tilsette pepper, ingefær, eller estragon.
2. Pensle brødsnivene med litt olivenolje og stek disse i ovnen på rist 200°C i 10-15 minutter til de er gyldene. Snu halveies i steketiden.
3. Skrell avokado og grovmos den med en gaffel og bland inn litt salt og pepper.
4. Kutt sopp i skiver og stek i en panne med litt smør.
5. Stek bacon på brett i ovnen 200°C i 10-12 min.
6. Stek steaklet i ovn 200°C i ca 20 min.
7. Topp brødsnivene med litt avokado og soppskiver, legg på bacon og steaklet. Avslutt med litt syltet rødløk og eventuelt noen spirer.



Thai Larb



Ingredienser

(10 porsjoner)

50/50 blanding

500 g Stabburet Vegetar Farse Formbar

500 g kjøttdeig av storfe

250 g vann

150 g sesamolje

200 g limesaft

150 g soyasaus

100 g fiskesaus

50 g hvitløk (knust)

50 g ingefær (revet)

30 g sukker

Nudelsalat

300 g nudler (vermicelli)

10 g koriander

10 g mynte

200 g agurk

100 g rødløk

200 g grønne bønner

150 g tomat

Topping & base

10 g chili (rå)

40 g sesamfrø

20 g hjertesalat



EPD 6350433

Fremgangsmåte

1. Kok nudlene som angitt på pakken.
2. Kutt alle grønnsakene til nudelsalaten og bland dem med de ferdigkokte nudlene.
3. Stek kjøttdeig sammen med tint vegetarfarse. Bland ingrediensene til sausen og hell over den stekte kjøttdeigen.
4. Legg et salatblad på en tallerken. Fyll med nudelsalat og topp med stekt kjøttdeig. Topp retten med rå chili og sesamfrø.



Urtesalat med falafel



TIPS!
Du kan utelate
sitronskallet,
spesielt hvis
du ikke kjøper
økologiske
sitroner

Ingredienser

(10 porsjoner)
560 g Stabburet Vegetar Falafel
1100 g poteter, kokte
500 g grønn spisskål
200 g gulrot, julienne
300 g feldsalat
50 g reddikker
20 g spirer
Goddess dressing
30 g persille
13 g gressløk
22 g mynte
100 g majones
20 g sitronsaff
14 g kapers
2,2 g hvitløk
25 g olivenolje
4 g sitronskall
120 ml vann



EPD 6060651

Fremgangsmåte

1. Kok poteter (al dente) og skyll dem i kaldt vann.
2. Skjær kål og gulrøtter.
3. Bland sammen persille, hvitløk, gressløk, majones, sitronsaff, kapers, mynte, olivenolje og bland til en jevn grønn urtedressing.
4. Skyll salaten og skjær reddikene i skiver. Skjær potetene i store terninger etter avkjøling. Bland alle ingrediensene sammen og bruk dressing som marinade.
5. Stek frosne falafler i vanlig ovn ved 180°C i 8-10 min.
6. Server potetsalaten med varm falafel.



PASTARETTER

Boller i tomatpasta

Farfalle i hvit saus med boller og erter

Farfalle i hvit saus med schnitzel og ruccola

Farfallegrateng med fisk og grønnsaker

Fusilli med vegetar boller

Grønnere lasagne

Kjøttboller i krydret tomatsaus med pasta

Vegetar lasagne



Boller med tomatpasta



Ingredienser

(10 porsjoner)

500 g Stabburet Vegetar Farse Formbar

500 g kjøttdeig av storfe

1 stk løk

2 stk hvitløkfedd

1 stk chili

1 stk paprika

1 stk persille bunt

salt og pepper etter smak



EPD 6350433



EPD 4591103



EPD 6350433

Fremgangsmåte

1. Tin farsen på kjølen over natten. Ha kald tint vegetarfarse og kjøttdeig i en arbeidsbolle, og bland sammen.
2. Finhakk løk, hvitløk, chili, paprika og persille og bland det hele i farsen. Smak ev. til med litt salt og pepper.
3. Trill ut lange "pølser" og kutt de i små enheter. Trilles og legges på bakepapirkledde stekebrett. Bollene stekes i convection-ovn ved 180°C i ca. 12 min eller i vanlig stekeovn ved 225°C i ca. 12 min.
4. Kok pastaskruer som angitt på pakken. Kok opp TORO pastasaus med tomat og urter med 1 l vann.
5. Legg pastaskruer i en stor form, hell sausen over og fordel bollene på toppen.
6. Pynt med friske urter og server.



Farfalle i hvit saus med boller og erter



Ingredienser

(10 porsjoner)

70 g TORO Proffkjøkken

Pastasaus Basilikum

2 dl vann

8 dl melk

800 g frosne erter

80 stk Stabburet Vegetar Boller

rødløk, ternet

150 g TORO Pastasløyfer Farfalle
tricolore

150 g revet ost

Fremgangsmåte

1. Ha pastasaus og veske i en kasserolle. Kok opp under omrøring. La småkoke i 5 minutter. Tilsett erter og gi et raskt oppkok.
2. Bland sammen rødløk og boller. Stek i varm ovn på over- og undervarme 170°C i 12 min.
3. Kok pasta i saltet vann og la koke 8 - 10 min under omrøring. Sil godt.
4. Bland sammen pasta og saus. Legg på bolleblandingen og dryss over revet ost før servering.



EPD 1959477



EPD 5658729



EPD 6053813



Farfalle i hvit saus med med schnitzel og ruccola



Ingredienser

(10 porsjoner)

70 g TORO Proffkjøkken Pastasaus

Basilikum

10 stk Stabburet Kalkunsteaklet m/ost

2 dl vann

8 dl melk

150 g TORO Pastasløyfer Farfalle

tricolore

150 g revet ost

65 g ruccola, hakket

Fremgangsmåte

1. Stek steakleten på rist 200°C varmluft i 20 min fra fryst tilstand.
2. Ha pastasaus, vann og melk i en kasserolle. Kok opp under omrøring. La småkoke i 5 min. Tilsett revet ost i sausen og bland i hakket ruccola.
3. Kok pasta i saltet vann og la koke 8 - 10 min under omrøring.
4. Bland sammen saus og pasta. Skjær steakleten i skiver og legg på toppen.



EPD 1959477



EPD 929984



EPD 6053813



Farfallegrateng med fisk og grønnsaker



Ingredienser

(10 porsjoner)

70 g TORO Proffkjøkken Pastasaus

Basilikum

2 kg TORO Fisk og Grønnsaksblanding

2 dl vann

8 dl melk

150 g TORO Pastasløyfer Farfalle
tricolore

150 g revet ost

100 g pankomel

Fremgangsmåte

1. Kok pasta i saltet vann og la koke 8 - 10 min under omrøring. Sil godt.
2. Ha pastasaus, vann og melk i en kasserolle. Kok opp under omrøring. La småkoke i 5 minutter.
3. Bland forsiktig sammen pasta, saus og fiskeblandingen, hell over i ildfastform.
4. Bland sammen pankomel og revet ost, og strø over.
5. Stek i varm ovn 180°C over- og undervarme i 20 til 25 min.



EPD 1959477



EPD 5017355



EPD 6053813



Fusilli med vegetar boller

TIPS!

Server gjerne
med ett beger
frisk ruccola



Ingredienser

(10 porsjoner)

130 g TORO Proffkjøkken

Pastasaus med Tomat og Urter

1,2 kg Stabburet Vegetar Boller

1-2 ts TORO Urter i Olje Italiana

1 kg TORO Pastaskruer Fusilli

300 g hermetiske tomater

7 dl vann

Høvlet parmesan eller annet ost



EPD 1629443



EPD 5658729



EPD 4591103



EPD 241539

Fremgangsmåte

1. Varm opp boller i convection-ovn 170°C i 12-14 min.
2. Tilbered pastasausen med vann og hakkete tomater.
3. Smak til med urter i olje.
4. Kok fusilli i rikelig saltet vann. Sil av og bland sammen med litt olje.
5. Vend pastaen i tomatsausen.
6. Legg opp pasta med bollene på toppen og dryss over med høvlet parmesan.
7. Server gjerne retten med frisk ruccola eller annen grønn salat.



Grønnere lasagne



Ingredienser

(10 porsjoner)

500 g Stabburet Farse Formbar

500 g kjøttdeig av storfe

500 g mozzarella revet

500 g tomat, hakket

1,2 l h-melk

200 g TORO Lasagnesaus

15-20 stk lasagneplater

Fremgangsmåte

1. Stek kjøttdeigen til den er godt brunet. Tilsett deretter frossen eller tint vegetarfarse mot slutten, og stek videre til alt er godt blandet.
2. Ha i hakkede tomater, lasagnesaus pulver og h-melk, og rør til sausen er jevn.
3. Fordel sausen i en gastrobakke, legg på lasagneplater og bygg opp lag for lag. Avslutt med et lag revet ost på toppen.
4. Stek i ovnen ved 170°C i ca. 25 minutter, eller til lasagnen er gyllen og gjennomstekt.



EPD 6350433



EPD 1767599



Kjøttboller i krydret tomatsaus med pasta



TIPS!

Hvis du skal servere retten som hovedrett er det bare å doble mengdene

Ingredienser

(10 porsjoner)

500 g TORO Penne Rigatti

650 g Stabburet Kjøttboller Grønnere

130 g TORO Proffkjøkken Pastasaus

Tomat og Urter

40 g TORO Urter i Olje Soltørket Tomat

400 g Pizzasaus Maestro

6 dl vann

2 g TORO Chilipulver malt

Blad persille, hakket



EPD 4591103



EPD 5575667



EPD 876532



EPD 637017



EPD 1629039



EPD 573287

Fremgangsmåte

1. Stek baguetten etter anvisning.
2. Varm kjøttbollene i ovn 170°C i cirka 20 minutter.
3. Del baguetten i 2 på langs og smør på den ene siden.
4. Legg i et par salatblader, tomatskiver og løkringer.
5. Fordel kjøttbollene i baguetten ca. 5 stk i hver.
6. Ta på litt sennep på toppen av bollene.



Vegetar lasagne



Ingredienser

(10 Porsjoner)

1 kg Stabburet Vegetar Farse

500 g TORO Lasagneplater

1 ts TORO Muskatnøtt malt

3,5 stk gul løk

8 fedd hvitløk

2 ss solsikkeolje

2 ts salt

2,5 ts pepper

1,5 ts chiliflak

5 stk tomater, hakket

1,5 ts oregano

850 ml fløte

175 g ost



1632470



EPD 6350433



EPD 592006

Fremgangsmåte

1. Forvarm stekeovnen til 200°C.
2. Rens og kutt løk og hvitløk i biter. Fres i en panne med litt olje til løken blir blank. Stek farsen i pannen, og ha i salt, pepper og chiliflak. Tilsett hakket tomat og oregano. Gi det hele et oppkok.
3. Kok opp fløte og bland inn ost så den smelter. Smak til med muskat og pepper.
4. Legg tomat saus og lasagneplater lagvis i en passe stor ildfast form (ca. tre lag). Topp med hvit saus.
5. Stek i ovnen i ca. 30-40 minutter.
6. Server med en grønn salat.



KJØTT OG FISK

Boller i brun saus

Buddah crispy bowl

Chorizo med grønnsaker og potetmos

Enchiladas med chili sin carne

Kalkunsteaklet emd paprikasaus og grønnsaker

Kalkunsteaklet med rødbetesalat og urtepotetmos

Karbonader i soppfløtesaus

Korean crispy burger

Pariserbøf

Vegetar karbonader i fløtesaus

Vegetar sprø schnitzel med sursøt kål



Boller i brun saus

TIPS!
Server med
potetmos og
tyttebærsyltetøy



Ingredienser

(10 porsjoner)

150 g TORO Brun Middagssaus

1,5 l vann

1,5 kg Stabburet Vegetar Boller

0,25 ts TORO Nellik malt

0,25 ts TORO Pepper malt

1,5 l vann

2 ss appelsinjuice

Potetmos

320 g TORO Potetmos

1 l vann

700 ml melk

50 g smør



EPD 5658729



EPD 6053755



EPD 592337



EPD 810275



EPD 2943017



EPD 638114

Fremgangsmåte

1. Visp brun middagssaus paste ut i 1,5 l vann og kok opp under omrøring. Kok i 5 minutter.
2. Når sausen tykner tilsett krydder, appelsinjuice, salt og pepper.
3. Legg boller i den brune sausen og la trekke ferdig.
4. Kok opp vann med smør/margarin. Slå av varmen og tilsett melken. Tilsett potetmospulver i væsken og rør til en jevn masse. La mosen svelle i 1 minutt og rør til ønsket konsistens.
5. Server bollene i brun saus med potetmos og tyttebærsyltetøy.



Buddah crispy bowl



TIPS!

en større porsjon
rainbowsalat
(gulrøtter og kål)
- det gjør det enklere
å servere flere
måltider.

Ingredienser

(10 porsjoner)

10 stk Stabburet Kalkunsteaklet
400 g gulrøtter
250 g rød spisskål
250 g spisskål grønn
400 g mango chutney dressing*
250 g agurk
100 g chili paste, crisp
150 g syltet ingefær
40 g solsikkekjerner
20 g frisk koriander
10 g chiliflakes

*Mango chutney dressing

330 g yoghurt naturell
100 g mango chutney



EPD 929984

Fremgangsmåte

Rainbowsalat

1. Kutt gulrøtter i tynne strimler med maskin, eller bruk ferdigkuttete. Kutt kålen i tynne strimler (ca. 0,5 mm).
2. Bland mango chutney med yoghurt naturell.
3. Kutt agurk i terninger.
4. Bland rainbowsalaten med mango chutney-dressing.
5. Stek kalkunsteaklet som anvist.
6. Legg rainbowsalaten i bunnen, og topp med syltet ingefær, agurkterninger, ristede solsikkekjerner, chili crisp eller hjemmelaget paste.
7. Dryss over chiliflakes og frisk koriander.



Chorizo med grønnsaker og potetmos



Ingredienser

(10 porsjoner)
1,5 kg Stabburet Chorizopølse 3XL
1,3 kg TORO Potetmos (ferdig vekt)
400 g melk
750 g smør
400 g brokkoli
750 g gulrøtter



EPD 6498828



EPD 524116



EPD 2069615

Fremgangsmåte

1. Lag potetmos som anvist på pakken
2. Stek opp chorizopølse i 10-12 minutter i convection-ovn på 180°C.
3. Damp grønnsakene i kjele eller dampovn.
4. Server med hakket persille og sterk sennep.



Enchiladas med chili sin carne



TIPS!

Server gjerne
med tortilla
chips og
rømme



Ingredienser

(10 porsjoner)
370 g TORO Proffkjøkken
Meksikansk Gryte
1000 g Stabburet Pulled Vegetar
10 stk TORO Wrap Tortillas
1 l vann
1 kg hermetiske tomater
400 g plantebasert ost
1 bunt koriander
2 bunter vårløk
1 stk lime
Tabasco



EPD 5664743



EPD 4270393



EPD 6350458



EPD 1826437

Fremgangsmåte

1. Stek pulled i en panne eller i en convection-ovn på 175°C i 12-15 min.
2. Bland grytepulver med vann og hermetiske tomater. Kok under omrøring i 15 minutter. Vend inn pulled mot slutten av koketiden.
3. Fyll tortillalefser med gryten og legg de etter hverandre i en form. Dryss over revet ost.
4. Bak i ovnen på 200°C i 15 minutter.
5. Dander med finhakket vårløk og koriander.
6. Server med limeskiver og tabasco.

Kalkunsteaklet med paprikasaus og grønnsaker



Ingredienser

(10 porsjoner)

1,4 kg Stabburet Kalkunsteaklet m/ost

500 g paprika, fryst

5 g hvitløk

100 g tomatpaste

250 ml fløte

600 g brokkoli

400 ml grønnsaksbuljong

500 g løk

125 g dijonsennep

300 g blomkål



EPD 929984

Fremgangsmåte

1. Fres løk, hvitløk og olje i en gryte til det blir blankt. Ha i strimlet paprika og tomatpaste. Tilsett grønnsaksbuljong og kok opp i ca. 10 minutter.
2. Bland og tilsett fløte, smak til med pepper og evt. litt balsamico.
3. Kutt blomkål og brokkoli i buketter.
4. Bland sammen dijonsennep, olje, salt og hakket løk med blomkål, og stek i ovnen i 12-14 minutter på 200°C.
5. Damp brokkoli i ca. 7 min.
6. Stek opp kalkunsteaklet i 10-12 minutter i convection-ovn i på 200°C fra fryst tilstand.



Kalkunsteaklet med rødbetesalat og urtepotetmos



Ingredienser

(10 porsjoner)
 1,4 kg Stabburet Kalkunstaklet m/ost
 400 g NORA Rødbeter
 1 kg TORO Potetmos
 20 g TORO Urter i Olje Provence
 (evt. pesto)
 80 g solsikkekjerner
 100 g fetaost
 100 g rød spisskål
 350 g eple

Fremgangsmåte

1. Kutt rød spisskål i tynne strimler. Kutt eple og syltet rødbeter i terninger. Bland sammen og tilsett litt olje og pepper.
2. Ha på fetaost og dryss noen ristet hakket mandler på toppen.
3. Ha på convection-ovn på 200°C og stek kalkunsteaklet i 12 minutter fra fryst tilstand.
4. Rør sammen potetmos med melk og smør som anvist på pakken.
5. Rør evt. inn litt urter i provance i potetmosen for en ekstra spennende smak!



EPD 929984



EPD 584425



EPD 524116



EPD 584425



Korean crispy burger



Ingredienser

(10 porsjoner)

10 stk Stabburet Kalkunsteaklet

20 g frisk agurk

Kimchi slaw

500 g ferdig kimchi

300 g gulrøtter

200 g grønn spisskål

200 g rød spisskål

40 g vårløk

Koreansk bbq saus

30 g honning

40 g ristet sesamolje

30 g risvinseddike

20 g TORO Urter i olje, Hvitløk

10 g knust ingefær

20 g soyasaus

10 g limesaft

5 g Maizena mel

1 dl vann

Fremgangsmåte

Rainbowsalat

1. Kutt gulrøtter i tynne strimler med maskin eller bruk ferdigkuttete.

2. Kutt kålen i tynne strimler (ca. 0,5 mm). Bland med kimchi og kutt vårløken i tynne ringer.

Koreansk dressing

3. Bland sammen ingrediensene.

4. Kutt agurken i skiver.

5. Stek kalkunsteaklet som anvist.

6. Lun burgerbrødet, ha koreansk dressing på bunnen, legg på kimchi-slaw, frisk agurk og kalkunsteaklet.



EPD 929984



EPD 241505



Karbonader i soppfløtesaus



TIPS!
Retten kan også serveres med TORO potetmos og grønne erter!

Ingredienser

(10 porsjoner)

Karbonader

600 g Stabburet Vegetar Farse Formbar

600 g kjøttdeig av storfe

300 g selleri

salt, pepper & paprikakrydder
etter smak

Soppfløtesaus

500 g sjampinjong

160 g TORO Fløtesaus Paste

70 g timian

20 g einebær

80 g ripsgele

40 ml sitronsaff

smaksett med salt og pepper

Tilbehør

2 kg poteter

Fremgangsmåte

1. Kok opp potetene.

2. Kutt sopp og stek opp. Tilsett TORO Fløtesaus paste og 1 liter vann. Visp paste ut i vannet. La det koke opp under omrøring og smakstilsett med ripsgele, timian, einebær, sitronsaff, salt og pepper.

Karbonade:

3. Tin Stabburet Vegetar Farse Formbar over natten på et kjølerom. Kutt selleri fint. Bland vegetarfarsen med kjøttdeigen og smak til med krydder. Form blandingsfarsen til karbonader og stek de i en convection-ovn på 200°C i rundt 15 minutter.

4. Server karbonadene med soppsausen og kokte poteter.



EPD 6350433



EPD 6053763



EPD 524116



EPD 5657317



Pariserbøf



Ingredienser

(10 porsjoner)

750 g Stabburet Mors Karbonader

100 g pepperrot

300 g Nora Rødbeter

300 g rød spisskål

200 g feldsalat / ruccola

70 g rødløk

50 g kapers

10 stk rugbrød

10 stk egg



EPD 584425



EPD 1929066

Fremgangsmåte

1. Kutt rød spisskål i tynne strimler.
2. Kutt rødbeter i terninger og tilsett litt av saften når det blandes med den røde spisskålen.
3. Stek karbonader som anvist og server som et smørbrød.
4. Anrett med rugbrød først, deretter salaten, karbonade, spisskålsalaten på toppen, og alt tilbehøret rundt.
5. Du kan steke hele egget med løs plomme i stedet for å servere plommen rå.



Vegetar karbonader i fløtesaus



Ingredienser

(10 Porsjoner)

Karbonade

1,04 kg Stabburet Vegetar Farse Formbar

215 g selleri

110 g egg

10 g TORO Paprikapulver

14 g salt

10 g TORO Pepper sort malt

Sopp fløtesaus

10 g TORO Grønnsaksbuljong

360 g sjampinjong

150 g rødløk

50 g timian

570 ml matfløte

60 g ripsgele

10 ml sitrønsaft

salt og pepper

Tilbehør

1,43 kg poteter



EPD 592337



EPD 6350433



EPD 592105



EPD 2771541

Fremgangsmåte

1. Kok opp potetene.

Sopp fløtesaus

1. Kutt sopp og løk.

2. Stek dette og når det er gyllent, ha oppi i fløte, ferdig utblandet buljong og krydder.

3. La det koke opp og smakstilsett med ripsgele, sitrønsaft, salt og pepper.

Karbonade

1. Tin formbar farse over natten på et kjølerom.

2. Kutt selleri fint.

3. Smak farsen til med krydder og form farsen til karbonader.

4. Stek ferdig karbonader i en convection-ovn. Om du synes det er vanskelig å forme farsen kan du også bruke egg for å gjøre deigen mer smidig.

5. Server karbonadene med soppsausen og kokte poteter.



NÆRINGSINNHold:

En porsjon inneholder
542 kcal per porsjon og
24 g protein per porsjon



Sprø vegetar schnitzel med sursøt kål



Ingredienser

(10 porsjoner)
 20 stk Stabburet Vegetar Schnitzel
 200 g TORO Sweet & Sour Saus
 800 g lilla kål
 300 g gulrøtter
 200 g epler
 60 g sitronskiver
 25 g persille
 1 kg potetbåter



EPD 6060347



EPD 862920

Fremgangsmåte

1. Kutt kål og gulrøtter i tynne strimler på en julienne.
2. Bland ferdig kuttet kål og gulrot med sweet & sour ferdig blanding. Masser kålblandingen for hånd. Kutt friske epler i terninger og bland de inn i kålsalaten.
3. Kutt poteter i båter og ha på salt, olje og pepper. Stek i ovnen til de er gylne.
4. Stek schnitzel på rist fra fryst tilstand i convection-ovn på 180°C i 10 til 12 minutter.
5. Server kålsalaten med 2 stk schnitzler, en sitronskive og med hakket persille på toppen.



NÆRINGSINNHOLD:

En porsjon inneholder
 351 kcal per porsjon og
 12 g protein per porsjon



PIZZA

Brokkoli- og blomkålpizza

Restepizza med spicy chorizo

Beef & Smoky Bearnaise

Massive Pepperoni

Loaded Meat

Massive pepperoni pizza



Brokkoli- og blomkålpizza



Ingredienser

(8 stykker)

Stabburet Pizzabunn Gastronorm eller
Stabburet Pizzabunn Rustikk m/saus 40 cm

100 g brokkoli

100 g blomkål

12 g solsikkefrø

100 g crème fraîche

15 g dijonsennep

5 g hvitløk

4 g timian

2 g sukker

50 g løk

80 g champignon

10 g soyasaus

0,7 g salt

0,5 g pepper

130 g ost



EPD 4270344



EPD 6066880

Fremgangsmåte

1. Rør sammen crème fraîche med sennep, hvitløk, sukker og timian.
2. Tørstek soppen til den slipper vann og får farge, ha på soyasaus og evt. litt smør. Stek litt til.
3. Kutt blomkål i buketter og bland det med olje, salt, pepper, solsikkekjerne og dijonsennep i en ildfast form.
4. Stek i ovnen i 10-12 minutter til blomkålen blir gylden.
5. Ha hvit saus som base, fordel deretter osten jevnt og deretter legg på løkringer, ristede blomkålbuketter og rå brokkoli, samt soyamarinert sopp.
6. Stek i convection-ovn på 180°C i 12 minutter.
7. Legg på rist etter steking for en sprø bunn.



Restepizza med spicy chorizo



Ingredienser

(8 stykker)

Stabburet Pizzabunn Gastronorm eller

Stabburet Pizzabunn Rustikk m/saus 40 cm

63 g Stabburet Chorizopølse XL

50 g rødløk

8 g rucola

75 g hakket tomat

25 g tomatpuré

66 g champignon

10 g soyasaus

20 g syltet jalapeno

130 g ost



EPD 6498828



EPD 4270344



EPD 6066880

Fremgangsmåte

1. Bland sammen hakket tomat og tomatpuré, smak til med salt, pepper evt. pizzakrydder.
2. Tørstek soppen til den slipper vann og får farge, ha på soyasaus og evt. litt smør. Stek litt til.
3. Kutt chorizopølsen i skiver og stek den.
4. Kutt løk i ringer eller terninger.
5. Ha på sausen, deretter fordel osten.
6. Legg på løk, chorizopølse, soyamarinert sopp og jalapeno. Stek i convection-ovn på 225°C i 6 minutter.
7. Legg på rist etter steking for en sprø bunn.
8. Ha på rucola etter steking.



Beef & Smoky Bearnaise



TIPS!

Pensle gripekanten med hvitløkssmør eller hvitløksolje etter stek for å få en blank overflate og ekstra god smak

Ingredienser

1 stk Stabburet Rustikk Bunn 40 cm
80 g mozzarella
80 g cheddar
120 g Stabburet Marinert Biffkjøtt
30 g paprika, rød, strimlet
30 g vårløk, skivet
30 g Idun Bearnaise
10 g Idun Sweet Hickory BBQ saus
10 g ruccola



EPD 1852094



EPD 6066880



EPD 4364626



EPD 1827211

Fremgangsmåte

1. Topp pizzaen med ost, kjøtt og paprika.
2. Stek i convectionovn, 180°C/ 8-10 min eller til osten er gyllen. Tid vil variere fra ovn til ovn.
3. Topp pizzaen med Idun Bearnaise, Idun Sweet Hickory BBQ saus og ruccola.



Massive Pepperoni



TIPS!

La pizzaen hvile på rist i 2 minutter etter steking for å få en ekstra sprø bunn

Ingredienser

1 stk Stabburet Pannebakt Bunn 32 cm
100 g Stabburet Pepperoni
6 g grønn chili
15 g parmesan, revet eller crumbled
10 g honning, flytende
1 g bladpersille, finstrimlet
30 g Idun Bearnaise
10 g Idun Sweet Hickory BBQ saus
10 g ruccola



EPD 662478



EPD 6065122



EPD 4364626



EPD 1827211

Fremgangsmåte

1. Topp pizzaen med pepperoni og chili..
2. Stek i convectionovn, 180°C/ 87-9 min eller til osten er gyllen. Tid vil variere fra ovn til ovn.
4. Pizzaen deles i stykker og toppes med parmesan, flytende honning og finstrimlet bladpersille



Loaded Meat



TIPS!

Bruk toppstrø for å booste smaken og for et mer premium utseende, som for eksempel finhakket persille, crumbled eller revet parmesan, chiliflakes eller tørket oregano.

Ingredienser

- 1 stk Stabburet Gastronorm Bunn
- 40 g Stabburet Bacon
- 60 g Stabburet Pepperoni
- 70 g Stabburet Marinert Biffkjøtt
- 70 g cherrytomat, skivet
- 30 g vårløk, skivet
- 30 g parmesan, revet eller crumbled
- 2 g bladpersille, finstrimlet



EPD 1852094



EPD 4270344



EPD 662478



EPD 1083633

Fremgangsmåte

1. Topp pizzaen med kjøtt og tomat.
2. Stek i convectionovn, 180°C/ 8-10 min eller til osten er gyllen. Tid vil variere fra ovn til ovn.
3. Pizzaen deles i stykker og toppes med parmesan, vårløk og finstrimlet bladpersille.



Massive pepperoni pizza



Ingredienser

1 stk Stabburet Pannebakt Bunn 32 cm
100 g Stabburet Pepperoni
5 g grønn chili
15 g parmesan, revet
10 g honning, flytende
10 g rucola



EPD 6065122



EPD 662478

Fremgangsmåte

1. Topp pizzaen med pepperoni og chili.
2. Stek i oven på 180°C/8-10 min. Tid vil variere fra ovn til ovn.
3. Pizzaen deles i stykker og toppes med parmesan, flytende honning og rucola.



BAKE & DESSERT

Panna cotta med aprikoskompott

Mocca panna cotta

Tiramisu panna cotta

Panna cotta med kirsebærkompott

Yoghurt panna cotta

Kokos panna cotta med hvitsjokolade

Panna cotta med Nugatti



Panna cotta med aprikoskompott



Ingredienser

(13 porsjoner)

210 g TORO Panna cotta

1 l H melk

0,25 l kremfløte

650 g Nora Aprikoskompott

65 g mandelflan røstet

Fremgangsmåte

1. Ha pulver, melk og fløte i en kasserolle. Kokk opp under omrøring.
2. Fordel i porsjon former slik at du få plass til kompotten på toppen.
3. Avkjøl 3-4 timer.
4. Fordel aprikoskompott på toppen og pynt med røstede mandelflan.



EPD 1767623



EPD 5728670



Mocca panna cotta



Ingredienser

(13 porsjoner)
210 g TORO Panna cotta
1 l H melk
0,25 l kremfløte
8 g instant kaffe pulver
Mokkabønner



EPD 1767623

Fremgangsmåte

1. Ha pulver, melk og fløte i en kasserolle. Kokk opp under omrøring.
2. Bland i kakao og kaffe pulver, rør til alt er oppløst
3. Fordel i porsjon former og avkjøl 3-4 timer.
4. Pynt med hakkede mokkabønner og et dryss melis.



Tiramisu panna cotta



Ingredienser

(13 porsjoner)
210 g TORO Panna cotta
1 l H melk
0,125 l kremfløte
125 g Mascarpone ost
6 g sitronskall raspet
kakao pulver



EPD 1767623

Fremgangsmåte

1. Ha pulver, melk og fløte i en kasserolle
Kokk opp under omrøring.
2. Bland i mascarpone ost og raspet
sitronskall rør godt til alt en jevn blanding.
3. Fordel i porsjon former og avkjøl 3-4 timer.
4. Dryss over kakao pulver og pynt med
raspet sjokolade.



Panna cotta med kirsebærkompott



Ingredienser

(13 porsjoner)

210 g TORO Panna cotta

1 l H melk

0,25 l kremfløte

650 g Nora Kirsebærkompott

65 g mandelflan røstet

Mokkabønner

Fremgangsmåte

1. Ha pulver, melk og fløte i en kasserolle. Kokk opp under omrøring.
2. Fordel i porsjon former slik at du få plass til kompotten på toppen.
3. Avkjøl 3-4 timer.
4. Fordel Kirsebærkompott på toppen og pynt med raspet sjokolade.



EPD 1767623



EPD 2487577



Yoghurt panna cotta



Ingredienser

(13 porsjoner)
210 g TORO Panna cotta
1 l H melk
0,125 l kremfløte
125 g naturell yoghurt
6 g limeskall, raspet
30 g honning



EPD 1767623

Fremgangsmåte

1. Ha pulver, melk og fløte i en kasserolle. Kokk opp under omrøring.
2. Bland i yoghurt, honning og raspet limeskall rør godt til alt en jevn blanding.
3. Fordel i porsjon former og avkjøl 3-4 timer.
4. Pynt med tørket ananas, raspet sitronskall og røstede mandler.



Kokos panna cotta med hvitsjokolade



Ingredienser

(13 porsjoner)

210 g TORO Panna cotta

1 l H melk

0,25 l kremfløte

40 g kokos masse

2 g limeskall, raspet

40 g hvit sjokolade, hakket

Fremgangsmåte

1. Ha pulver, melk og fløte i en kasserolle. Kokk opp under omrøring.
2. Bland i den hvite sjokoladen og rør til den er helt smeltet.
3. Fordel i porsjon former og avkjøl 3-4 timer.
4. Pynt med røstet kokos flak og raspet limeskall.



EPD 1767623



Panna cotta med Nugatti



Ingredienser

(13 porsjoner)
210 g TORO Panna cotta
1 l H melk
0,25 l kremfløte
40 g Nugatti Original
hasselnøtter, røstede
sjokolade, raspet

Fremgangsmåte

1. Ha pulver, melk og fløte i en kasserolle. Kokk opp under omrøring.
2. Bland i nugatti rør til den er helt smeltet.
3. Fordel i porsjon former og avkjøl 3-4 timer.
4. Pynt med røstet hasselnøtter og raspet sjokolade



EPD 1767623



EPD 544650



TIPS & TILBEHØR

TORO Bernaisesaus paste:

1 saus - 5 muligheter

Rødbethummus på 1-2-3

Sennepe til jul med TORO Sennepe saus

Toppinginspirasjon til TORO Tomatsuppe

Toppinginspirasjon til TORO Kyllingsuppe

Toppinginspirasjon til TORO Aspargessuppe



TORO Bernaisesaus paste: 1 saus - 5 muligheter

Chili Bearnaise

Tilbered TORO Proffkjøkken Bearnaisesaus paste etter anvisningen og smak til med chili paste før servering. Dryss over litt hakket fersk rød chili.



TORO Proffkjøkken Bearnaisesaus Paste er en klassisk bearnaisesaus med den kjente, gode smaken. 3 kg paste som er lett å dosere og justere, og gir 18 liter ferdig saus.



Glutenfri



EPD 6225437
TORO Bearnaisesaus Paste 18 l

Hvitløks Bearnaise

Tilbered TORO Proffkjøkken Bearnaisesaus paste etter anvisningen og smak til med TORO krydderiet urter i olje hvitløk før servering.



Choron Sauce m/soltørkede tomater

Tilbered TORO Proffkjøkken Bearnaisesaus paste etter anvisningen og smak til med litt tomatpuré og TORO krydderiet urter i olje soltørket tomat før servering.



Foyot Saus

Tilbered TORO Proffkjøkken Bearnaisesaus paste etter anvisningen, men med usaltet smør. Smak til med TORO Proffkjøkken kjøttglace okse mot slutten av koketiden.



EPD 5664727
TORO Kjøttglace Okse 80 l



EPD 573287
TORO Urter i Olje
Soltørket Tomat 350 g

Smokey Børni

Tilbered TORO Proffkjøkken Bearnaisesaus paste etter anvisningen, men med usaltet smør. Smak til med IDUN Sweet hickory barbeque sauce.



EPD 4364626
Idun Sweet Hickory
BBQ Sauce 1 kg



EPD 241505
TORO Urter i Olje Hvitløk
350 g



Rødbethummus

på 1-2-3

TIPS!

Bland gjerne inn
2-3 ss Idun Chili Mayo.
Da får hummusen
en ekstra god smak
og nydelig kremet
konsistens



Ingredienser

400 g kikerter
2 hvitløksbåter
0,25 rød chili
100 g Nora Rødbeter i skiver
3 ss rødbetelake
saften fra 0,5 sitron
3 ss rødbetelake



EPD 584425



EPD 4019576

Fremgangsmåte

1. Hell kikerter i en sil og skyll dem godt. Igjen har du 230 g kikerter, klare for bruk.
2. Ha dem i en food prosessor/stavmikser, sammen med hvitløksbåter, chili, rødbeter i skiver, sitreonsaften og rødbetelake. Kjøres glatt og fin.
3. Smak til med salt og pepper.
4. Tilpass konsistens og farge på hummusen med litt ekstra vann/rødbetelake.



Sennepe til jul med TORO Sennepsaus

Sennepsaus passer perfekt til røkt og gravlaks, potetsalat og lutefisk. Velg selv hvor mild eller sterk den skal være!



EPD 929968
TORO Sennepsaus m/dill ferdig 3 l

**Ferdig kjølevare
med lang holbarhet,
klar til bruk**



**Sennepsaus er fast følge til
gravlaks, men passer til
Så mye mer!**



**Julepotetsalat med
sennepsaus er en frisk og
smakfull potetsalat som passer
perfekt til salt og fet julemat
som juleskinke eller spekemat**



**Tåler å kokes opp
som en hvit
sennepsaus til
lutefisk**





Toppinginspirasjon til TORO Tomatsuppe

Metningsgarnityr:

Makaroni
Ris
Stekte potetterninger
Sofritto
Orzo / risoni
Vermicelli
Grillet paprika
Ratatouille
Mais
Bulgur
Byggryn
Tortelloni
Gnocchi
Spinatblader

Protein:

Mozzarellakuler
Egg
Kokt kylling
Kikerte
Hvite bønner
Kokt skinke
Linser
Kebabkjøtt
Kjøttboller
Pulled biff

Crunch:

Ristede pinjekjerner
Sprøsteke kikerter
Sprøstekt spekeskinke
Ristede solsikkekjerner
Mini grissini
Krutonger
Sprøstekt bacon
Parmesan flan
Frityrstekte
grønnsaksstrimler
Knuste tortillachips
Frityrstekte tortillas
strimler

Dryss:

Basilikumolje
Gresk yoghurt
Koriander
Bladpersille
Tahini olje
Crème fraîche
Mascarpone crème
Gressløk
Revet ost
Grovkvernet sort
pepper
Ras el hanout
Gressløk olje
Pesto
Sriracha
Chili flakes
Vårløk ringer
Hakket rucola
Timian
Spirer



EPD

Varenavn

6053672 TORO Proffkjøkken Tomatsuppe Paste 33l
1710896 TORO Proffkjøkken Tomatsuppe13l
4690483 TORO Proffkjøkken Tomatsuppe Kok & Kjøl 15l



Toppinginspirasjon til TORO Kyllingsuppe

Metningsgarnityr:

Potetterninger
Aspargesbiter
Strimlede grønnsaker
Gulrøtter
Spinat
Byggryn
Ris
Vermicelli
Orzo / risoni
Mais
Grønnkål
Sopp
Nudler
Grønne erter
Paprika

Protein:

Kyllingkjøtt
Grønne bønner
Egg

Crunch:

Ristede kjerner
Sprøstekt bacon
Krutonger
Frityrstekte
grønnsaksstrimler
Parmesan flan

Dryss:

Hakkede urter
Curry
Chiliolje
Grønn olje
Høvlet parmesan
Hakket sitronskall
Spirer
Chili flakes
Sriracha
Crème fraîche



EPD **Varenavn**

1710839 TORO Proffkjøkken Kyllingsuppe 17l





Toppinginspirasjon til TORO Asparæssuppe

Metningsgarnityr:

Potetterninger
Aspargesbiter
Strimlede grønnsaker
Gulrøtter
Spinat
Gnocchi
Selleri-terninger
Jordskokk
Erter

Protein:

Kylling
Røkelaks
Egg
Scampi
Røkt torsk
Reker

Crunch:

Røstede
solsikkekjerne
Sprøstekt bacon
Krutonger
Ristede hasselnøtter
Ristede havregryn
Sprøstekt bacon
Frityrstekte
potetstrimler
Jordskokk chips

Dryss:

Persilleolje
Hakket persille
Hakket gressløk
Vårløk
Sitronskall
Revet parmesan
Chiliolje
Chili flakes
Spirer
Trøffelolje
Crème fraîche
Ricotta
Mynte



EPD Varenavn

6053680 TORO Proffkjøkken Asparæssuppe Paste 39 l
1710748 TORO Proffkjøkken Asparæssuppe 15 l
4690509 TORO Proffkjøkken Asparæssuppe Kok & Kjø 20 l



 **Orkla**
Foods