

KOKEBOK

OKT. 2025



SUPPER



GRYTER

NYE
OPPSKRIFTER!



LUNSJ &
SMÅRETTER



PASTARETTER



KJØTT & FISK

NYE
OPPSKRIFTER!



PIZZA

NYE
OPPSKRIFTER!



BAKE & DESSERT



TIPS & TRICKS



KOKEBOKEN

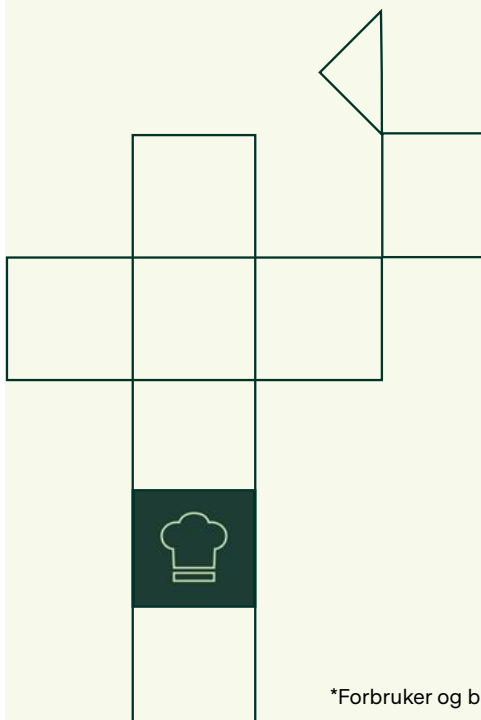
En kokebok full av digge oppskrifter fra Orkla Foods Partner. Vi har samlet oppskriftene våre på et sted slik at det skal være enkelt å teste dem ut. I kokeboken er det en oppskrift for alle, enten om du jobber på et offentlig kjøkken, kantine eller restaurant.

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.



SUPPER





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

FREMGANSMÅTE:

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



EPD 2075976



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

FREMGANSMÅTE:

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.



EPD 2075976



Asiatisk kyllingsuppe med kål

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

FREMGANSMÅTE:

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



EPD 2075976



Bergensk fiskesuppe - Chowder

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

212 g TORO Bergensk Fiskesuppe

2 l vann

0,5 l fløte

0,07 l fersk sitrønsaft

42 g smør

167 g stangselleri, ternet

167 g Kepaløk, ternet

800 g TORO Fisk- & grønnsaksblanding

500 g koktpoteter, ternet

233 g mais

67 g vårløk ringer

7 g dill, hakket

FREMGANGSMÅTE:

1. Tilbered suppen med vann og fløte.
2. Smak til med sitrønsaft.
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 den trekke 5-6 minutter til alt er gjennomvarmet.
6. Server suppen og pynt med vårløk i ringer og dill.



EPD 1710755



EPD 5017355



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



Bergensk fiskesuppe med sei

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 den trekke på svak varme i 5-6 minutter.
3. Server suppen og pynt med litt rømme og hakket persille.



EPD 1710755

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



Bergensk fiskesuppe med fisk og grønnsaker

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

12,5 g TORO Bergensk Fiskesuppe

2 l vann

0,5 l melk

1 kg TORO Fisk- & grønnsaksblanding

100 g rømme

fersk persille

FREMGANGSMÅTE:

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



EPD 1710755



EPD 5017355

Server med
kokt ris for
å øke metning-
verdien.



Bergensk fiskesuppe - Tom Yum

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

212 g TORO Bergensk Fiskesuppe
1 kg TORO Fisk- & 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

FREMGANGSMÅTE:

1. Tilberedt suppen men vann og kokosmelk.
2. Fres løk, hvitløk, og sjampinjong raskt i litt olje. Tilsett tom yum paste, stek videre Et 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 den trekke på svak varme i 5-6 minutter.
5. Pynt med fersk koriander før servering.



EPD 1710755



EPD 5017355



Bessara erthesuppe med krydrede kikerter

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

1 dl olivenolje
12 g hvitløkspaste
8 g spisskummen
365 g TORO Gul Ertesuppe
2,5 l vann
10 g harissa-paste
20 g mynte, hakket
20 g yoghurt, naturell
Krydrede Kikerter
800 g kikerter, hermetiske
1 dl olivenolje
20 g paprikakrydder
20 g TORO Kajennepepper
5 g salt

FREMGANSMÅTE:

1. Skyll og tørk kikertene godt. Bland sammen olje, krydder og kikerter. Stek i ovn på 180 °C i 15-20 minutter. Rør godt halvveis i steketiden.
2. Varm olivenolje i en gryte. Tilsett hvitløk og spisskummen, og stek et par minutter på middels varme under omrøring.
3. Tilsett vann og ertesuppe. Kok opp under omrøring.
4. La småkoke i 15 minutter. Rør om av og til.
5. Kjør suppen glatt med stavmikser og smak til med harissa-paste.
6. Bland hakket mynte og yoghurt.
7. Server suppen med de krydrede kikertene og en liten skje mynteyoghurt.



EPD 636217



EPD 1710821



Betasuppe med chorizo og rotgrønnsaker

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

2,5 l TORO Betasuppe

(vekt ferdig blandet)

375 g Stabburet Chorizopølse XL

175 g gulrøtter

400 g sellerirot

5 g persille

100 g Mors Flatbrød

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.



EPD 6498828



EPD 489732



EPD 5575089

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



Blomkålsuppe med bacon og blomkål

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

167,5 g TORO 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 minutter.
2. Sprøstek bacon.
3. Tilbered suppen etter anvisning.
4. Server suppen sammen med blomkål og bacon.



EPD 1710797



EPD 1083633



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



Blomkålsuppe med blomkål og boller

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

167,5 g TORO Blomkålsuppe

2 l vann

0,5 l melk

600 g Stabburet Vegetar Boller

800 g blomkålbuketter

FREMGANGSMÅTE:

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



EPD 1710797



EPD 5658729

Hvis du bruker ferske blomkål-buketter må disse forvelles før de tilsettes i suppen. Bytt ut blomkålbukettene med blomkålris så blir garnityret jevnere fordelt.



Blomkålsuppe med blomkålbuketter

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

167,5 g TORO Blomkålsuppe

2 l vann

0,5 l melk

800 g blomkålbuketter

FREMGANSMÅTE:

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



EPD 1710797



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 sitronsaft
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

FREMGANSMÅTE:

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 sitronsaft, salt og pepper.
5. Server suppen med den harissastekte farsen, friske erter, salte mandler, hakket persille og surdeigsbrød med olivenolje.



EPD 6115315



EPD 6350433

Tilsett kokt makaroni i suppen for å øke metningsgraden



Fyldig tomatisert høstsuppe

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 Grønnsaksbuljong
400 g bønnemiks, hermetikk

FREMGANGSMÅTE:

1. Bland sammen olje, selleri, gresskar, gulrot, squash og nepe i en gastronormbakke.
2. Stek grønnsakene på 200°C i 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.



EPD 6115315



EPD 241505



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 Grønnsaksbuljong

350 g løk

8 g persille

FREMGANSMÅTE:

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.



EPD 6498828



EPD 6115315



Grønnsakssuppe med boller og pasta

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

800 g Stabburet Vegetar Boller
150 g TORO Grønnsakssuppe
500 g fullkornpasta, ukokt
300 g Nora Husholdningserter
2,5 l vann
1 kg fryste lapskausgrønnsaker
(blanding)
300 g broccoli
20 g hvitløk

FREMGANGSMÅTE:

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



EPD 5657317



EPD 5658729



EPD 1710813

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



Grønnsakssuppe med kål og kikerter

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

145 g TORO 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

FREMGANGSMÅTE:

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



EPD 1710813



EPD 592105



EPD 2132066



EPD 584649



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



Grønn potetsuppe med chorizo

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)
(10 porsjoner)
30 g TORO 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

FREMGANSMÅTE:

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.



EPD 6115323



EPD 6498828



EPD 241505



Grønn aspargessuppe med poteter, egg & 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 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 solsikkekjerner
5 g hakket bladpersille
50 g høvlet parmesan

FREMGANSMÅTE:

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.
5. 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, solsikkekjerner, persille og høvlet parmesan.



EPD 2771541



Du kan bytte ut
couscous med
ferdiggjort byggryn
og tilsette den med
spinaten. Du kan også
bytte ut spinaten
med grønnkål.



Grønnsaksuppe med couscous og chorizo

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

145 g TORO Grønnsaksuppe

200 g ternet chorizopølse

70 g tomatpuré

2,5 l vann

100 g couscous

300 g frossen spinat

FREMGANGSMÅTE:

1. Stek chorizo terningene rask i en varm panne. Tilsett tomatpuré og la surre et par minutter til.
2. Ha på vann og pulveret. Kok opp under omrøring.
3. Rør i couscous og la koke videre i 5 minutter. Rør av og til.
4. Ha i spinatbladene mot slutten av koketiden og server suppen rykende varmt.



EPD 1710813



Indisk blomkålsuppe

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

180 g blomkål
30 g rapsolje
45 g løk, hakket
4,2 g ingefær, revet
1,8 g TORO Urter i Olje, Hvitløk
0,8 g TORO Gurkemeie malt
2,4 g Spisskummen
3 g TORO Garam Masala
1 g TORO Karri malt
132 g TORO Proffkjøkken Blomkålsuppe
1350 g vann
150 g kremfløte
18 g grønn chili, ringer
300 g røde linser, hermetiske
Bakte kikerter:
140 g kikerter, hermetiske
6 g olivenolje
1,2 g TORO Urter i Olje Hvitløk
1,8 g TORO Spisskummen
1,8 g TORO Paprika malt
0,6 g TORO Kajennepepper
1,2 g salt

FREMGANSMÅTE:

1. Skyll kikerter og la de renne godt av seg. Blandes sammen med olje og krydder. Hell dem ut på et stekebrett med bakepapir og sett dem inn i forvarmet ovn, 150°C i varmluft, og stek i 30-45 minutter til kikertene er sprø og gyllenbrune.
2. Kutt blomkål i små buketter, hakk løk og riv ingefær.
3. Fres løken i olje til den er blank.
4. Tilsett ingefær, gurmemeie, spisskummen, garam masala og karri. Fres i noen minutter til aromaene kommer frem.
5. Tilsett vann, og kok opp.
6. Ha i blomkålsuppe paste og kremfløte, og kok opp under omrøring. Tilsett blomkålbuketter og kok til de er passe møre. Smak til.
8. Anrett med røde linser, grønn chili i skiver og bakte kikerter.



EPD 1710797



EPD 636043



EPD 2655207



EPD 591735



EPD 241505

Du kan bytte ut splittlinser med hermetiske linser og tilsette disse sammen med kylling og grøn kål.



Indisk Bowl med kylling og ris

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

145 g TORO Grønnsaksuppe
2,5 l vann
2,5 g gurkemeie
20 g currypaste mild
100 g røde, tørre splittlinser
300 g kyllingkjøtt, kokt
300 g grønnkålstrimlet
400 g jasminris, kokt
30 g gresskarkjerner røstede

FREMGANSMÅTE:

1. Ha pulver, vann, krydder og linser i en kjele. Kok opp under omrøring og la koke i 10 minutter. Rør av og til.
2. Ha i grønnkålstrimler og kokt kyllingkjøtt og gi et raskt oppkok. Smak til med grønnsaksfond.
3. Tilsett kokt ris rett før servering.
4. Dryss over litt røstede gresskarkjerner.



EPD 5665088



EPD 1710813

Dryss over
sprøstekt
spekeskinke og
basilikum.
Server med litt
revet ost.



Italian Bowl

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

145 g TORO Grønnsaksuppe

2,5 l vann

50 g tomatpuré

12 g TORO Urter i Olje Hvitløk

500 g frossen lapskausblanding

100 g knust spagetti eller vermicelli
krutonger og røstede solsikkekjerner
til pynt

FREMGANGSMÅTE:

1. Ha pulver og vann i en kasserolle. Kok opp under omrøring.
2. Tilsett tomatpuré, urter og hvitløk i olje. Rør godt.
3. Ha i lapskausblanding og pasta. Kok videre i 10 minutter. Rør av og til.
4. Dryss over krutonger og solsikkekjerner før servering.



EPD 241505



EPD 1710813



Klassisk ertesuppe med grønnsaksfond

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

365 g TORO Gul Ertesuppe
2,5 l vann
800 g lapskausblanding, frossen
200 g salt kjøtt, kokt og ternet
0,5 dl TORO Grønnsaksfond
20 stk pannekaker, stekte

FREMGANGSMÅTE:

1. Tilbered ertesuppen etter anvisning
2. Tilsett lapskausblanding og saltkjøtt.
3. La det koke de siste 5 minuttene av koketiden til ertesuppen.
4. Smak til med grønnsaksfond og server med pannekaker.



EPD 5665088



EPD 1710821

Tilsett litt
bulgur eller
byggryn i suppen
for å øke met-
nings-verdien.



Krydret kjøttsuppe med kikerter og grønnkål

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

21 g TORO 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

FREMGANSMÅTE:

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.



EPD 6115331



EPD 636217



EPD 591610



EPD 591529



EPD 241505



Krydret tomatsuppe med chili og rømme

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

6 g TORO Grønnsaksbuljong
saltreduert
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 cayennepepper
1,5 g chilipepper

FREMGANSMÅTE:

1. Ha samtlige ingredienser i en stor kjele og kok opp.
2. La småkoke i 30 min-60 min for best smaksdybde.
3. Server en chunky suppe, eller kjør i blender/stavmikser for en glattere suppe.
4. Server med rømme, persille, chiliflakes, krutonger eller ferskt brød, og eventuelt mozzarellakuler.



EPD 2771541



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 TORO karri, malt
3 g TORO gurkemeie
15 g spisskummen, malt
2,5 g TORO kayennepepper
2,2 l vann
15 g TORO Kyllingbuljong saltreduert
10 g TORO 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

FREMGANSMÅTE:

1. Smelt smør 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. La det surre i et par minutter til under omrøring.
3. Ha i vann, kyllingbuljong, kjøttglace og potetene. Kok opp under omrøring og la småkoke i 20-25 minutter 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 minutter. Smak til med mer nødvendig.
5. Garner suppen med kokt villris, stekte epleterninger, strimlet vårløk og ristede gresskarkjerner.





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 fryst paprika terninger/strimler

100 g nachochips

FREMGANGSMÅTE:

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



EPD 1710912

Server gjerne med nachos chips og bytt ut pulled med strimlet kyllingkjøtt hvis ønskelig.



Meksikansk suppe med pulled

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

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.



EPD 1710912



EPD 6350458



Sprø bakte
kikerter kan oppbev-
ares i tette bokser
med lokk og holder
da i flere dager.



Meksikansk suppe med bakte kikerter

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

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 på 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.



EPD 1710912



EPD 241505



EPD 636043



EPD 5186176

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.



Meksikansk tacosuppe

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

FREMGANGSMÅTE:

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



EPD 1710912



EPD 985325



EPD 6350433

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



Thaisuppe med grønnsaker

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 den trekke i 5-6 minutter.
 3. Dryss over litt thai basilikum før servering.
- Obs! TORO Thaisuppe Red Curry inneholder aroma fra kjøtt.



EPD 4091690

Server med
dampet ris for å
øke metnings-
graden.



Thaisuppe med fisk og grønnsaker

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

212,5 g TORO Thaisuppe Red Curry

1,5 l vann

1 l kokosmelk

1 kg TORO Fisk- & grønnsaksblanding

Fersk thai basilikum

FREMGANGSMÅTE:

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



EPD 4091690



EPD 5017355

Kan enkelt
gjøres om til en
thaigryte ved å
redusere væske-
mengde og tilsette
ris eller nudler.



Thaisuppe med kylling og grønnsaker

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

212,5 g TORO Thaisuppe Red Curry

1,5 l vann

1 l kokosmelk

1 dl olje

800 g kyllingkjøtt, strimlet fryst

800 g wokgrønnsaker

40 g sriracha

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.



EPD 4091690

Kan enkelt gjøres
om til en thaigryte
ved å redusere væske-
mengde og tilsette ris
eller nudler.



Thaisuppe med pulled og grønnsaker

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 på 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



Tysk ertesuppe med bratwurst

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

300 g Stabburet Bratwurst
365 g TORO Gul Ertesuppe
2,5 l vann
800 g lapskausblanding, frossen
1,6 g TORO Pepper malt
0,6 g merian
25 g Idun Pølsesennep Sterk
0,5 dl TORO Proffkjøkken
Grønnsaksfond
20 g bladpersille, hakket

FREMGANSMÅTE:

1. Tin bratwurst og stek den i konveksjonsovn ved 175 °C i 10 minutter.
2. Tilbered ertesuppe etter anvisning.
3. Tilsett lapskausblanding og la koke i ertesuppen de siste 5 minuttene.
4. Smak til med merian, grovmalt pepper, sennep og grønnsaksfond.
5. Kutt pølsene i skiver og bland inn i suppen.
6. Dryss over hakket bladpersille før servering.



EPD 6495923



EPD 584649



EPD 2132082



EPD 5665088



EPD 1710821



GRYTE





Bali gryte med grønnsaker

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

240 g TORO Bali Kyllinggryte
400 g kikerter, hermetiske
4 g TORO 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

FREMGANGSMÅTE:

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



EPD 5664768



EPD 636043



EPD 592105

Du kan også
tilberede risen i
dampovn. Bland sam-
men alle ingredienser
men halver vann-
mengden, og kok risen
på steam
uten lokk.



Bali gryte med kylling

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

240 g TORO Bali Kyllinggryte
10 g TORO Grønnskaksbuljong
Saltereducert
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

FREMGANGSMÅTE:

1. Stek kyllingstrimlene raskt i en varm panne med litt olje.
2. Damp grønnsakene raskt 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 naanbrød.



EPD 5664768



EPD 2771541



EPD 988212



EPD 591610



Chili con carne med en grønn tvist

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

465 g TORO 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 Meksikansk Gryte

750 g Stabburet Vegetar Farse

750 g søtpotet, i terninger

2,5 stk paprika, i terninger

2,5 l vann

FREMGANSMÅTE:

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.



EPD 5664743



EPD 6350433

Serves med
brødrester, smør
og ferske urter



Grønnere shepherds's pai

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

FREMGANGSMÅTE:

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



EPD 6350458



EPD 638114



EPD 6350433



Massaman curry

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

5 stk Stabburet Vegetar Schnitzel
130 g TORO 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 6060347

FREMGANSMÅTE:

1. Stek grønnsakene.
 2. Kok opp thaigryte med kokosmelk og vann under omrøring.
 3. Stek schnitzel på rist fra fryst tilstand i convectionovn på 180°C i 10-12 minutter. La risen koke opp under lokk til den blir tørr (20-25 minutter).
 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 Thaigryte inneholder aroma fra kjøtt.



EPD 2548345

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



Mexicana gryte

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 TORO Hvitløkspulver malt
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

FREMGANSMÅTE:

1. Tin farse på kjøll 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 6350433



EPD 592337



EPD 636217



EPD 591610



EPD 5664743



EPD 6060347



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

FREMGANGSMÅTE:

1. Stek pulled i en convection-ovn (eller panne) på 175°C i 10 minutter.
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.



EPD 6350458



Bruk TORO
Grønnsaksfond
hvis du ønsker en
helt vegetarisk
rett.



Pulled frikassè

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 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

FREMGANSMÅTE:

1. Stek gulrøtter, purre, sellerirot, persillerot og løk, og ha oppi pulled.

2. I samme kjele, lag en meljevning. Tilsett smør og hvetemel, og la dette brunes litt. Tilsett så helmelk, fløte, sitron, vann og grønnsaksfond.

3. La gryten simre i 20 minutter og smak til med salt og pepper.

4. Server med poteter og frisk persille.



EPD 6350458



EPD 5665088



EPD 1635119

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



Pulled jegergryte

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 (gjernede delikatesse løk)

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. Sellerirot og løken kuttes i terninger.

3. Fres de oppkuttede 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



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

FREMGANSMÅTE:

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.



EPD 6350458



EPD 638114



EPD 6350433



Skogsopprisotto og reinskav

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

100 g TORO Supreme Rapsolje
25 g hvitløk, hakket
1000 g vann
4 g TORO Grønnsaksbuljong
75 g løk
250 g Geisha ris
5 g TORO Urter i Olje hvitløk
60 g TORO Proffkjøkken
Skogsoppsuppe paste
40 g parmesan, revet
10 g sitronsaft
250 g skogsopp, kuttet
150 g grønne erter
400 g reinsdyrskav
50 g pinjekjerner, ristet
25 g salvie, fersk

FREMGANSMÅTE:

1. Kok opp vannet, tilsett buljong og rør til den er løst opp.
2. Stek løk i litt rapsolje på middels varme et par minutter til den er blank. Tilsett hvitløk i olje og risen, og stek et par minutter under omrøring.
3. Hell på cirka 1 dl varm buljong, la det koke inn under stadig røring. Spe så videre med litt og litt buljong under stadig omrøring til risen er al dente, og du får en bløt grøtaktig konsistens.
4. Rør inn skogsoppsuppe paste og revet parmesan. Spe med litt mer buljong om nødvendig, og smak til med sitronsaft og pepper.
5. Stek skogsopp i litt rapsolje til den har sluppet all væske.
6. Stek reinsdyrskav.
7. Bland sammen risotto, reinsdyrskav og soppen. Dryss over pinjekjerner og litt hakket salvie.



EPD 2636926



EPD 6115315



EPD 2698645



EPD 241505



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 risen

50 g spirer

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 på 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.



EPD 4199600



EPD 633552



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

FREMGANSMÅTE:

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.



EPD 4199600



EPD 241505



EPD 6350458



Sweet and sour gryte med svin

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

502 g TORO 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

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.



EPD 4199600



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

FREMGANSMÅTE:

1. Sil av kikertene og tørk dem godt.
2. Bland sammen kikerter, blomkål, olje, hvitløk og krydder i en bakke. Stek i varm ovn på 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.



EPD 5664842



EPD 633552



EPD 603936



EPD 567461



EPD 241505



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

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.



EPD 2548386



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 malt
3 g TORO Korianderfrø malt
0,5 g TORO Gurkemeie
1,6 kg TORO Fisk- & grønnsaksblanding
1,4 l vann
5 g TORO Kardemomme frø
4 g TORO Kanelstang, hel
1,5 l kremfløte
225 g vårløk i ringer
soyabønner



EPD 633552



EPD 2548386



EPD 5017355

FREMGANGSMÅTE:

1. Bland sammen ingefær, hvitløk, koriander og gurkemeie.
2. Ha fisk og grønnsaksblanding i bakker. Fordel krydder jevnt over stykkene. Stek i varm ovn på 170°C i 10-12 minutter.
3. Damp soyabønner på 98°C i 5 minutter.
4. Kok opp vannet. Ha i kanel, kardemomme og ris. Kok opp under omrøring. Ha på lokk og la koke videre på middelsvarme i 15 til 20 minutter.
5. Tilberedt gryte med vann og fløte etter anvisning.
6. Fordel gryten over fiskeblanding rett før servering.
7. Dryss over vårløk til pynt.
8. Server med den krydrede risen.



EPD
591529



EPD
578435



EPD
1247436



EPD
636043



EPD
988212



EPD
567461



Tikka Masala med kylling

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

270 g TORO 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

FREMGANSMÅTE:

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.



EPD 2548386



EPD 633552



EPD 5657317



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

FREMGANSMÅTE:

1. Stek pulled raskt i varm olje.
2. Tilbered gryten etter anvisning med vann og fløte.
3. Tilsett pulled, kok opp og la småkoke 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.



EPD 5664842



EPD 633552



EPD 6350458



EPD 5657317



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

FREMGANGSMÅTE:

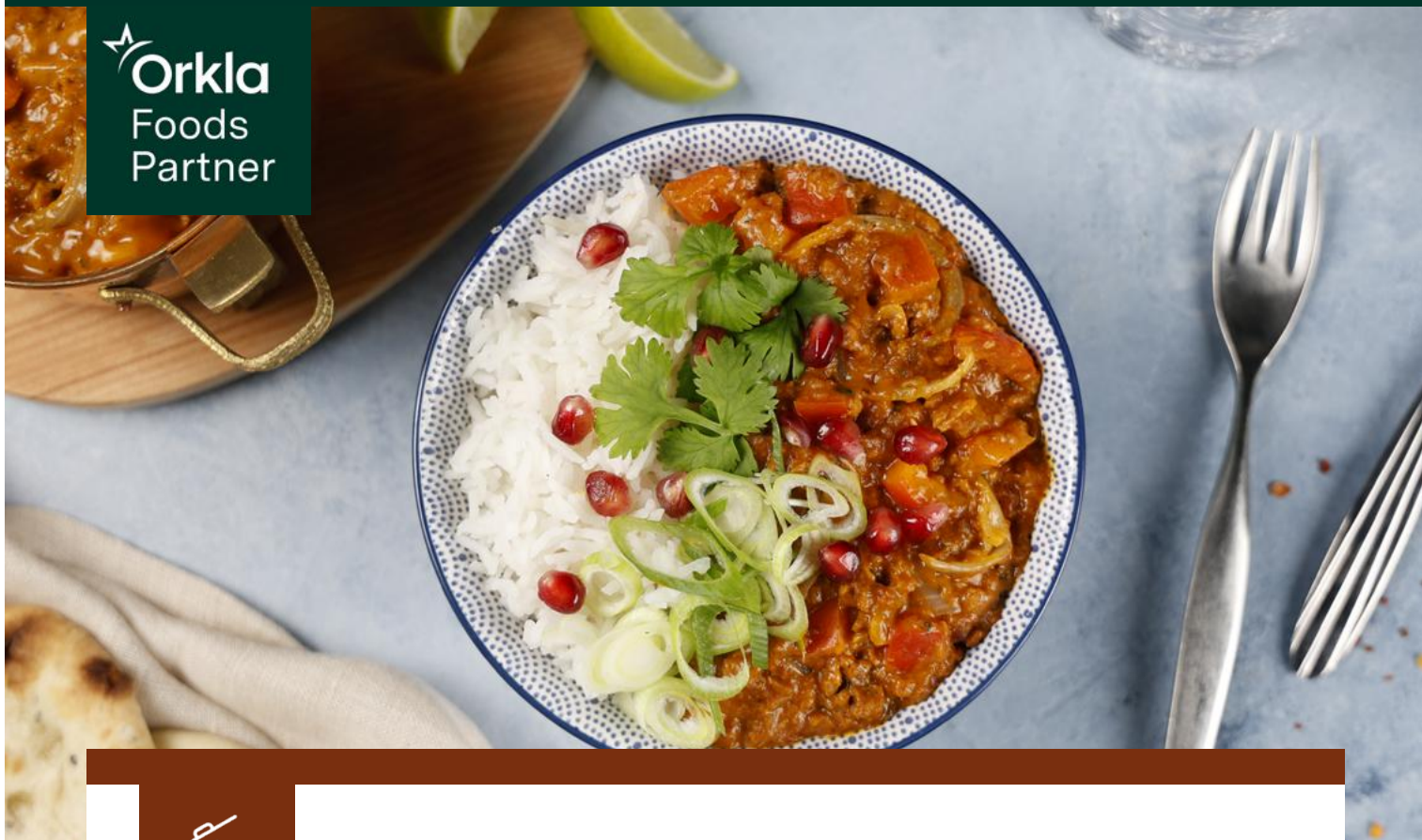
1. Kutt løk i små biter og fres den i olje til den blir blank og myk.
2. Stek kjøttdeigen til den er godt brunet, og tilsett tint eller frossen vegetarfarse mot slutten. Bland sammen og krydre med kanel og pepper.
3. Ha i meksikansk gryte, hermetiske kidneybønner og vann, og rør godt sammen.
4. La gryten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



EPD 6350433



EPD 5664743



Masala hotbowl

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

270 g TORO Tikka Masala Kyllinggryte
250 g Anamma Belgvekstfarse
250 g kyllingkjøttdeig
6 g TORO Tandoori Masalakrydder
1 l kokosmelk
1 l vann
350 g løk, kuttet
60 g ingefær, hakket
150 g paprika biter, ternet
150 g kikerter, drenert
20 g chiliflak

Raita twist

400 g Idun hvitløksdressing
20 g frisk mynte
10 g TORO Spisskummen
20 g limesaft
20 g koriander, til pynt
120 g limebåter, til pynt
600 g nanbrød

FREMGANSMÅTE:

1. Stek opp løk og ingefær med olje, bland inn kjøttdeig- og belgvekstfarse. Tilsett Tandoori Masalakrydder.
2. Ta kjøttblandingen ut av gryten. Lag kyllinggryte med vann og kokosmelk og ha i chiliflak.
3. Ha i ternet paprika og kikerter halvveis i koketiden. (evt. flere grønnsaker).
4. Ha oppi kjøtt- og løkblandingen.
5. Server med nanbrød, raita twist og pynt med lime og koriander.

Raita twist

1. Bland sammen, Idun hvitløksdressing, spisskummen og hakket frisk mynte.



EPD 6773584



EPD 2541910



EPD 2545002



EPD 603936



EPD 2548386



Masala hotbowl med grønnere boller

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

270 g TORO Tikka Masala Kyllinggryte

500 g Stabburet Kjøttboller grønnere

1 l kokosmelk

1 l vann

350 g løk, kuttet

60 g ingefær, hakket

6 g TORO Tandoori Masalakrydder

150 g paprika biter, ternet

150 g kikerter, drenert

20 g chiliflak

Raita twist

400 g Idun hvitløksdressing

20 g frisk mynte

10 g TORO Spisskummen

20 g limesaft

20 g koriander, til pynt

120 g limebåter, til pynt

600 g nanbrød

FREMGANSMÅTE:

1. Stek opp løk og ingefær med olje og lag kyllinggryte med vann og kokosmelk, ha i chiliflak. Tilsett Tandoori Masalakrydder.

2. Ha i ternet paprika og kikerter halvveis i koketiden. (evt flere grønnsaker).

3. Stek kjøttbollene i convection-ovn på 70°C i ca. 20 min.

4. Server med kjøttbollene oppi gryten eller ved siden av.

5. Server med nanbrød, raita twist og pynt med lime og koriander.

Raita twist

1. Bland sammen, Idun hvitløksdressing, spisskummen og hakket frisk mynte.



EPD 5575667



EPD 2541910



EPD 2545002



EPD 603936

EPD 2548386



LUNSJ & SMÅRETTER





Bakt søtpotet med farse

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

10 stk søtpotet
2,5 stk fedd hvitløk
5 ss olivenolje
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

125 g rødløk, syltet
100 g salat
Syltet rødløk
220 g rødløk
300 ml vann
100 ml eddik
200 ml sukker



EPD 985325



EPD 6350433

FREMGANGSMÅTE:

1. Forvarm stekeovnen til 200°C.
2. Vask søtpotetene godt og legg dem på et stekebrett kledd med bakepapir. Prik 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 vegetarfill 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



EPD 6053698

FREMGANSMÅTE:

1. Bland sammen blomkålbukettene med olje. Stek i varm ovn 210°C i 10-15 minutter 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.



EPD636043



EPD 603936



EPD 91735



EPD 241505



Currywurst og fries

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

Saus:

- 100 g løk
- 4 g hvitløk
- 10 g olivenolje
- 300 g Idun Tomatketchup
- 300 g TORO Kyllingfond, utblandet
- 30 g TORO Karri
- 6 g Worcestershiresaus
- 8 g Spisskummen
- 1 g TORO Kayennepepper
- 8 g Idun Grov Sennep
- 10 g Idun Eddik 7% klar
- 15 g honning
- 12 g brunt sukker
- 4 g salt
- 900 g Stabburet Bratwurst
- 1200 g pommes frites
- 150 g majones
- 20 g persille, hakket



EPD 2132066



EPD 2069540



EPD 5665351



EPD 91735



EPD 636217



EPD 1253988

FREMGANSMÅTE:

1. Fres løk og hvitløk i olivenolje til den blir aromatisk og blank. Ha i krydder (karri, cayennepepper og spisskummen), og fres det et par minutter.
2. Tilsett resten av ingrediensene til sausen, og la den putre i minst 20 minutter. Kjør den med stavmikser.
3. Stek pølser, og kutt i terninger.
4. Anrett pølsene med saus over, pommes frites, en klatt majones og dryss persille over.



Dak-kkochi

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

Marinade:

400 g Idun Sweet Hickory

50 g tahini

50 g sesamolje

100 g vann

20 g hvitløk

10 g chili

800 g kyllingfilet

5 g salt

10 g koriander, frisk

20 stk grillspyd

FREMGANSMÅTE:

1. Hakk chili og hvitløk fint. Bland sammen alle ingredienser til marinaden.
2. Kutt kylling i strimler, ha på salt, og mariner med ca halvparten av marinaden. La kyllingen marinere over natten.
3. Varm resten av marinaden i en kjele.
4. Tre kyllingen på spyd, og grill eller stek i ovn.
5. Ha over marinade og hakket koriander.



EPD 4364626



Enkel burrito

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

400 g Stabburet Vegetar Farse Formbar

400 g Kjøttdeig av storfe

414 g TORO Meksikansk Gryte

1 stk chili

400 g tomater, hakkede

10 stk TORO Tortilla wrap

1 koriander bunt

vann og salt etter behov

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 minutter. Rør etter 5 minutter for best resultat.

3. Finkutt chili. Bland chilien og tomatene i en gryte. Spe på med vann etter behov. Tilsett den stekte blandingsfarsen mot slutten av koketiden.

4. Server gryten med koriander og salt om behov.



EPD 6350433



EPD 4270393



EPD 5664743



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 Hvitløkspulver

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

FREMGANSMÅTE:

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 hvitløkspulver, 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. Smak til med tahini, soya og sukker.

Falafel:

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



EPD 6060651



EPD 592337



EPD 578435



EPD 636126



EPD 636217



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 PS 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

FREMGANSMÅTE:

1. Stek karbonadene i convection-ovn på 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 461749



EPD 6821425



EPD 1409705



EPD 584425



EPD 401695



Gresk sommerpai

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

10 stk Stabburet Paibunn 14 cm
Fyll

300 g Stabburet Vegetar Farse

100 g rødløk, kuttet i skiver

150 g frisk spinat

300 g tomat i strimler, uten frø

200 g fetaost, i terninger

200 g TORO Urter i Olje Hvitløk

Eggestand

10 egg

1 liter melk

salt og pepper

Topping

Idun Rømmedressing

FREMGANSMÅTE:

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

Paien stekes ferdig på 160°C i convection-ovn i 25-30 minutter.

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

3. Stek som angitt. Server gjerne salat ved siden og rømmedressing.



EPD 6350433



EPD 4499802



EPD 1826437



EPD 241505



Hakkebøff på rugbrød og eggesalat

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 fraiche
10 skiver rugbrød
10 blader med frisesalat

FREMGANSMÅTE:

1. Del eggene i terninger. Bland sammen med majones, crème fraiche og sennep. Smak til med salt og pepper.
2. Varm hakkebøffene i ovn på 170°C i ca 20 minutter.
3. Legg litt eggesalat på hver rugbrødskeive.
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.



EPD 2069615



EPD 584425



EPD 401695



EPD 1409705



EPD 5573100



EPD 576652



EPD 537522



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:

Ertehummus:

Tin ertene. Bland sammen alle ingrediensene i en kjøkkenmaskin når det er tint. Smak til med sitron, salt og pepper.

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

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

60 stk Stabburet Vegetar Falafel
200 g byggryn
18 g TORO Grønnsaksbuljong
50 g olivenolje
660 g harissa hummus
65 g syltet rødløk
550 g agurk, ternet
330 g tomat, ternet
50 g persille, finhakket
26 g mynte, finhakket
85 g Idun Aioli

FREMGANSMÅTE:

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.



EPD 6373799



EPD 6115315



EPD 2771541



EPD 6060651



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

FREMGANSMÅTE:

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.



EPD 5575667



EPD 2069615



Pai med tomat og mozzarella

INGREDIENSER: (10 porsjoner)

10 Stabburet Paibunn
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

FREMGANSMÅTE:

1. Forstek paiskallet i ovn på 160°C i 25-30 minutter
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

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 på 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



Schnitzel Sandwich

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

10 stk brødsiver

120 g smør

10 blader crispisalat

350 g Nora Rødkål, avsilt

10 stk Stabburet Vegetar Schnitzel

200 g Idun Aioli

20 g alfalfa spirer

FREMGANGSMÅTE:

1. Smør brødsivene med smør på begge sider. Stek i ovn på 200°C til skivene er sprøe på utsiden.
2. Stek schnitzel, og varm rødkålen.
3. Anrett med et blad crispisalat, rødkål, schnitzel, aioli og pynt med alfalfa spirer på toppen.



EPD 6060347



EPD 1689603



EPD 6373799



Sei brandad på toast

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

106 g TORO Potetmos (32 kg sekk)

370 g vann

200 g kremfløte

50 g olivenolje

1,5 g pepper

1,3 g salt

5 g hvitløk

27 g sitronsaft

5 g gressløk

200 g TORO Sei med sitronpepper

FREMGANGSMÅTE:

1. Kok opp vann, kremfløte og olivenolje, tilsett potetmospulveret og rør det godt sammen.
2. Stek sei med sitronpepper, og bland den godt inn i potetmosen sammen med sitronsaft, hvitløk, salt, pepper og halvparten av gressløken.
3. Anrett på toast og dryss resten av gressløken over.



EPD 1858612



EPD 524116



Slider 50/50

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

250 g kjøttdeig

250 g Stabburet Vegetar Formbar farse

5 g salt

1,3 g sort pepper

10 stk slider brød

100 g Idun Glaze

100 g cheddar dressing/osteskiver

20 skiver Nora Sylteagurk

FREMGANSMÅTE:

1. Tin formbar farse, og bland med kjøttdeig, salt og pepper.
2. Form 10 sliders á 50 g.
3. Stek sliders, og varm slider-brød.
4. Monter med glaze og sylteagurk under slider og ost/cheddardressing oppå patty.



EPD 6350433



EPD 295220



EPD 6821532



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 Idun Klar 7 % eddik
- 1,4 dl sukker
- 2,1 dl vann
- 10 surdeig brødskeer eller annet brød
- 1 dl olivenolje
- 2-3 avokado, modne
- 5 aroma sopp

FREMGANGSMÅTE:

Syltet rødløk

1. Kutt løken i like tykke halvskeer. Ha eddik, vann og sukker i en kjele, varm opp til kokepunktet til sukkeret er helt oppløst. Legg løkskeerene 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 brødskeerene 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 minutter.
6. Stek steaklet i ovn 200°C i ca 20 minutter.
7. Topp brødskeerene med litt avokado og soppskiver, legg på bacon og steaklet. Avslutt med litt syltet rødløk og eventuelt noen spirer.



EPD 1253988



EPD 1083633



EPD 6821060



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

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.



EPD 6350433



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



Urtesalat med falafel

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

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 minutter.
6. Server potetsalaten med varm falafel.



EPD 6060651



PASTARETTER





Farfalle i hvit saus med boller og erter

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

70 g TORO 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 minutter.
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 6053813



EPD 1959477



EPD 5658729



Farfalle i hvit saus med schnitzel og ruccola

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

70 g TORO 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 minutter fra fryst tilstand.
2. Ha pastasaus, vann og melk i en kasserolle. Kok opp under omrøring. La småkoke i 5 minutter. Tilsett revet ost i sausen og bland i hakket ruccola.
3. Kok pasta i saltet vann og la koke 8 - 10 minutter under omrøring.
4. Bland sammen saus og pasta. Skjær steakleten i skiver og legg på toppen.



EPD 6053813



EPD 1959477



EPD 6821708



Farfallegrateng med fisk og grønnsaker

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

70 g TORO Proffkjøkken Pastasaus
Basilikum

2 kg TORO Fisk- & grønnsaksblanding

2 dl vann

8 dl melk

150 g TORO Pastasløyfer Farfalle
tricolore

150 g revet ost

100 g pankomel

FREMGANSMÅTE:

1. Kok pasta i saltet vann og la koke 8-10 minutter 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 fiskeblanding, hell over i ildfastform.
4. Bland sammen pankomel og revet ost, og strø over.
5. Stek i varm ovn på 180°C over- og undervarme i 20 til 25 min.



EPD 6053813



EPD 1959477



EPD 5017355



Fusilli med vegetar boller

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 Hvitløk

1 kg pastaskruer Fusilli

300 g hermetiske tomater

7 dl vann

høvlet parmesan eller annet

FREMGANGSMÅTE:

1. Varm opp boller i convection-ovn på 170°C i 12-14 minutter.
2. Tilbered pastasausen med vann og hakkete tomatutterer.
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 med frisk ruccola eller annen grønn salat.



EPD 4591103



EPD 1629443



EPD 5658729



EPD 241505



Grønnere lasagne

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

500 g Stabburet Vegetar 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 på 170°C i ca. 25 minutter, eller til lasagnen er gyllen og gjennomstekt.



EPD 6350433



EPD 1767599

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



Kjøttboller i krydret tomatsaus med pasta

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

500 g TORO Penne Rigatti
650 g Stabburet Kjøttboller Grønnere
130 g TORO Pastasaus Tomat og Urter
40 g TORO Urter i Olje Hvitløk
400 g Pizzasaus Maestro
6 dl vann
2 g TORO Chilipulver malt
Blad persille, hakket

FREMGANGSMÅTE:

1. Stek baguetten etter anvisning.
2. Varm kjøttbollene i ovn på 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.



EPD 4591103



EPD 5575667



EPD 1629039



EPD 876532



EPD 637017



EPD 241505



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

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.



1632470



EPD 6350433



EPD 592006



KJØTT & FISK





Boller i brun saus

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

FREMGANSMÅTE:

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 den 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 svulle i 1 minutt og rør til ønsket konsistens.

5. Server bollene i brun saus med potetmos og tyttebærsyltetøy.



EPD 5658729



EPD 592337



EPD 810275



EPD 2943017



EPD 638114



EPD 6053755

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



Buddah crispy bowl

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

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 chutneydressing.
5. Stek kalkunsteaklet som anvist.
6. Legg rainbowsalaten i bunnen, og topp med syltet ingefær, agurkterninger, ristede solsikkekjerner og chili crisp.
7. Dryss over chiliflakes og frisk koriander.



EPD 6821708



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

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.



EPD 524116



EPD 6498828



EPD 2069615



Server gjerne
med tortilla
chips og rømme



Enchiladas med chili sin carne

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

FREMGANSMÅTE:

1. Stek pulled i en panne eller i en convection-ovn på 175°C i 12-15 minutter.
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.



EPD 5664743



EPD 4270393



EPD 6350458



EPD 1826437



Ingefær chilislaw bowl

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

10 stk. Stabburet Kalkunsteaklet m/ost

400 g gulrøtter i julienne

250 g rød spisskål, strimlet

250 g grønn spisskål, strimlet

200 g agurk i skiver

Dressing

300 g tahini

100 g sitronsaff

150 g sukker

Topping

170 g syltet ingefær

50 g solsikkekjerner

20 g koriander

20 g vårløk

10 g chiliflakes

FREMGANGSMÅTE:

1. Lag tahinidressingen. Hvis den blir for tykk, tilsett litt vann og visp godt. Eventuelt bruk en blender.

2. Bland gulrøtter, spisskål og chiliflakes med dressingen.

3. Kutt agurk og vårløk i skiver.

4. Stek kalkunsteaklet i convection-ovn på ca. 200°C i ca. 20 minutter.

5. Server kalkunsteaklet med kålblandingen, og topp med syltet ingefær, koriander, agurk og vårløk.



EPD 6821708



Japansk katsudon bowl

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

10 stk. Stabburet Kalkunsteaklet m/ost

1060 g omelett (av egg, ferdig miks)

250 g jasminris (kokt vekt)

Dressing

150 g Worcestersaus

150 g Idun tomatketchup

100 g soyasaus

50 g sukker

Topping

300 g vårløk

200 g grønn spisskål, strimlet

20 g svart sesamfrø

20 g koriander

2 stk lime i båter

FREMGANGSMÅTE:

1. Bland alle ingrediensene til dressingen godt.
2. Kutt vårløken i skiver og snitt kålen fint (ca. 2 mm).
3. Stek kalkunsteaklet i convection-ovn på ca. 200°C i ca. 20 minutter.
4. Hell eggeblandingen i en stekepanne og stek en stor, tynn omelett.
5. Kok jasminris som anvist.
6. Server i japansk stil: legg risen i bunnen, deretter omeletten og kalkusteaklet.
7. Topp med finsnittet spisskål, vårløk og frisk koriander.
8. Server med den krydrede sursøte dressingen til.



EPD 2069540



EPD 6821708



Mango steaklet bowl

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

10 stk. Stabburet Kalkunsteaklet m/ost

400 g svartkål mix (evt grønnkål)

600 g quinoa

380 g syltet rødløk

250 g agurk

250 g frossen mango

Dressing

400 g mango chutney/naturell yoghurt

Topping

20 g koriander

40 g vårløk

FREMGANGSMÅTE:

1. Tin frossen mango.

2. Skjær rødløk i tynne skiver og legg dem i en lake av sukker og eddik.

3. Kok opp quinoa.

4. Kutt vårløk og agurk i små terninger.

5. Bland mangobiter (eller mango chutney) med yoghurt naturell til dressing. smaker søtt/syrlig av mango.

6. Stek kalkunsteaklet i convection-ovn på ca. 200°C i ca. 20 minutter.

7. Legg ferdigkuttet kål i bunnen av serveringsbollen og vend inn quinoa og dressing.

8. Topp med mangobiter, syltet rødløk, agurk, kalkunsteaklet, vårløk og frisk koriander.



EPD 6821708



Sur-søt kål med kalkunsteaklet

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

10 stk. Stabburet Kalkunsteaklet m/ost
600 g potetbåter
290 g TORO Sweet & Sour saus ferdig
300 g rød spisskål strimlet
300 g grønn spisskål strimlet
250 g gulrøtter i julienne
300 g eple

Topping

90 g sitron
40 g persille
60 g ristet solsikkekerne

FREMGANGSMÅTE:

1. Bland spisskål, gulrøtter og sweet & sour saus.
2. Rist solsikkekjerne lett i ovnen på ca. 160 °C i 5-7 minutter.
3. Kutt epler i terninger.
4. Kutt opp poteter i båter, vend dem i olje, salt og pepper, og stek dem i varmlufts-ovn på 200°C i ca. 20 minutter.
5. Stek kalkunsteaklet i convection-ovn på ca. 200°C i ca. 20 minutter.
6. Server kalkunsteaklet med en frisk sitronskive, den sur-søte kålblanding toppet med epleterninger og solsikkekjerne, samt varme fries på siden.



EPD 6821708



EPD 862920



Bang bang bowl

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

10 stk. Stabburet Kalkunsteaklet m/ost
400 g gulrøtter i julienne
400 g rød spisskål strimlet
250 g grønn salat
400 g agurk i skiver
200 g eddiker
650 g Idun majones ekte
200 g sweet chili saus
100 g sriracha
50 g honning

Topping

20 g koriander

FREMGANSMÅTE:

1. Bland alle ingrediensene til dressingen godt.
2. Bland salat, spisskål og gulrøtter skåret i julienne til en frisk salatmiks.
3. Stek kalkunsteaklet i convection-ovn på ca. 200°C i ca. 20 minutter.
4. Kutt agurk og reddiker i skiver, og legg dem over salaten.
5. Server som en bowl med salaten i bunnen, kalkun steaklet på toppen, og pynt med grønnsakene.
6. Ha dressingen over eller server den ved siden av.



EPD 6821708



EPD 576652



Korean crispy burger

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

10 stk. Stabburet Kalkunsteaklet m/ost

10 stk hamburgerbrød

20 g agurk

70 g spirer

Kimchi Slaw

500 g ferdig kimchi

300 g gulrøtter

200 g grønn spisskål

40 g vårløk

Koreansk BBQ Saus

30 g honning

40 g ristet sesamolje

30 g risvineddik

20 g TORO Urter i Olje Hvitløk

10 g knust ingefær

20 g soyasaus

10 g limesaft

5 g maisenna*

1 dl vann

FREMGANSMÅTE:

Rainbowsalat

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

2. Kutt kålen i tynne strimler (ca. 0,5 mm).

3. Bland med ferdig kimchi og kutt vårløken i tynne ringer.

Koreansk dressing

4. Bland sammen ingrediensene.

Burger montering

5. Kutt agurken i skiver.

6. Stek kalkunsteaklet i convection-ovn på ca. 200°C i ca. 20 minutter.

7. Varm hamburgerbrød som anvist på pakken.

8. Fyll hamburgerbrødene med koreansk dressing, kimchi-slau, friske agurkskiver, kalkunsteaklet og spirer.



EPD 6821708



EPD 241505



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

FREMGANSMÅTE:

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 minutter.
6. Stek opp kalkunsteaklet i 10-12 minutter i convection-ovn i på 200°C fra fryst tilstand.



EPD 6821708



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

FREMGANSMÅTE:

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 524116



EPD 6821708



EPD 584425



EPD 584425



Retten kan
også serveres
med TORO
potetmos og
grønne erter!



Karbonader i soppfløtesaus

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 sitrønsaft

smaksett med salt og pepper

Tilbehør

2 kg poteter

300 g Husholding erter

FREMGANSMÅTE:

1. Kok opp potetene.

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

Karbonade:

3. Tin 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, erter og kokte poteter.



EPD 6350433



EPD 6053763



EPD 5657317



Pariserbøff

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

750 g Stabburet Mors Karbonader
100 g pepperrot
300 g Nora Rødbeter
300 g rød spisskål
200 g feldsalat eller ruccola
70 g rødløk
50 g kapers
10 stk rugbrød
10 stk egg

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.



EPD 584425



EPD 6821433



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 ripsgelè
10 ml sitronsaft
salt og pepper

Tilbehør

1,43 kg poteter

FREMGANSMÅTE:

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 ripsgelè, sitronsaft, 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.



EPD 6350433



EPD 592337



EPD 592105



EPD 2771541



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

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.



EPD 6060347



EPD 862920



PIZZA





Pizza gastronorm chicken salsa

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

1 stk Stabburet Pizzabunn Gastronorm
m/saus og ost

110 g Stabburet Kylling, marinert

60 g paprika grønn, strimlet

60 g Idun Rømmedressing

60 g Idun Salsa

4 g TORO Krydderiet Oregano

FREMGANGSMÅTE:

1. Topp pizzaen med kjøtt og grønnsaker.
2. Stek i convectionovn på 180°C i 8-10 minutter eller til osten er gyllen. Tid vil variere fra ovn til ovn.
3. Pizzaen deles i stykker og toppes med rømmedressing, salsa og tørket oregano.



EPD 1826437



EPD 5994637



EPD 5008982



EPD 730093



EPD 6856579



Pizza gastronom med kjøttdeig, tomat og rødløk

INGREDIENSER: (10 porsjoner)

1 stk Stabburet Pizzabunn Gastronom
m/saus og ost
110 g Stabburet Kjøttdeig
100 g tomat skivet
60 g rødløk, strimlet
1 g persille, finhakket

FREMGANGSMÅTE:

1. Topp pizzaen med kjøtt og grønnsaker.
2. Stek i convectionovn på 180°C i 8-10 minutter eller til osten er gyllen. Tid vil variere fra ovn til ovn.
3. Pizzaen deles i stykker og toppes med rømmedressing, salsa og tørket oregano.



EPD 1830082



EPD 6856579



Pizza gastronom med skinke og paprika

INGREDIENSER: (10 porsjoner)

1 stk Stabburet Pizzabunn Gastronom
m/saus og ost
90 g Stabburet Skinke
60 g paprika grønn, strimlet
4 g TORO Krydderiet Oregano

FREMGANGSMÅTE:

1. Topp pizzaen med kjøtt og grønnsaker.
2. Stek i convectionovn på 180°C i 8-10 minutter eller til osten er gyllen. Tid vil variere fra ovn til ovn.
3. Pizzaen deles i stykker og toppes med oregano.



EPD 1830249



EPD 730093



EPD 6856579



Brokkoli- og blomkålpizza

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

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

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, solsikkekerner og dijonsennep i en ildfast form.

4. Stek i ovnen i 10-12 minutter til blomkålen blir gyllen.

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.



EPD 6066880



EPD 6850648



Restepizza med spicy chorizo

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

Stabburet Pizzabunn Gastronorm eller
Stabburet Pizzabunn Rustikk m/saus 40 cm
63 g Stabburet Chorizopølse XL
50 g rødløk
8 g ruccola
75 g hakket tomat
25 g tomatpuré
66 g champignon
10 g soyasaus
20 g syltet jalapeno
130 g ost

FREMGANSMÅTE:

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 chorizpølsen 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 ruccola etter steking.



EPD 6498828



EPD 6066880



EPD 6850648



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



Beef & Smoky Bearnaise

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

- 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

FREMGANSMÅTE:

1. Topp pizzaen med ost, kjøtt og paprika.
2. Stek i convection-ovn på 180°C i 8-10 min eller til osten er gyllen. Tid vil variere fra ovn til ovn.
3. Topp pizzaen med bearnaise, sweet hickory BBQ saus og ruccola.



EPD 4364626



EPD 1827211



EPD 1852094



EPD 6066880



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.



Loaded Meat

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

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

FREMGANSMÅTE:

1. Topp pizzaen med kjøtt og tomat.
2. Stek i convectionovn på 180°C i 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.



EPD 662478



EPD 1852094



EPD 1083633



EPD 6850648



Massive pepperoni pizza

INGREDIENSER: (10 porsjoner)

1 stk Stabburet Rustikk Bunn 40 cm
100 g Stabburet Pepperoni
5 g grønn chili
15 g parmesan, revet
10 g honning, flytende
10 g rucola

FREMGANGSMÅTE:

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



EPD 6066880



EPD 662478



BAKE & DESSERT





Panna cotta med aprikoskompott

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

210 g TORO Panna Cotta

1 l H melk

0,25 l kremfløte

650 g Nora Aprikoskompott

65 g mandelflan røstet

FREMGANSMÅTE:

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:

(10 porsjoner)

210 g TORO Panna Cotta

1 l H melk

0,25 l kremfløte

8 g instant kaffe pulver

Mokkabønner

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.



EPD 1767623



Tiramisu panna cotta

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

210 g TORO Panna Cotta

1 l H melk

0,125 l kremfløte

125 g Mascarpone ost

6 g sitronskall raspet

kakao pulver

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.



EPD 1767623



Panna cotta med kirsebærkompott

INGREDIENSER:

(10 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 får 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:

(10 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

FREMGANSMÅTE:

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.



EPD 1767623



Kokos panna cotta med hvitsjokolade

INGREDIENSER:

(10 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:

(10 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 & TRICKS



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



Rødbethummus på 1-2-3

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

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

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/rødbetlake.



EPD 584425

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.



EPD 6225437
TORO Bearnaise Sauce Paste 18 l



Glutenfri



TORO Bearnaise Sauce paste: 1 sauce - 5 muligheter

CHILI BEARNAISE

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



FOYOT SAUS

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



HVITLØKS BEARNAISE

Tilbered TORO Proffkjøkken Bearnaise Sauce paste etter anvisningen og smak til med TORO krydderiet Urter i Olje hvitløk før servering.



SMOKEY BØRNI

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



EPD 5664727
TORO Kjøttglace Okse 80 l



EPD 241505
TORO Urter i Olje Hvitløk 350 g



EPD 4364626
Idun Sweet Hickory
BBQ Sauce 1 kg

Ferdig kjølevare med
lang holbarhet, klar
til bruk



**SENNEPSSAUS PASSER
PERFEKT TIL RØKT OG
GRAVLAKS, POTETSLAT
OG LUTEFISK. VELG SELV
HVOR MILD ELLER STERK
DEN SKAL VÆRE!**

EPD 929968
TORO Sennepsaus m/dill ferdig 3 l

Sennepssaus er fast
følge til gravlaks, men
passer til så mye mer!



Sennep til jul med TORO Sennepsaus

Julepotetsalat med
sennepssaus 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
Kikerter
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



Toppinginspirasjon til TORO Kyllingsuppe

Metningsgarnityr:

Potetterninger
Aspargesbiter
Strimlede grønnsaker
Gulrøtter
Spinat
Byggryn
Ris
Vermicelli
Orzo / risoni
Mais
Grønncål
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



Toppinginspirasjon til TORO Aspargessuppe

Metningsgarnityr:

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

Protein:

Kylling
Røkelaks
Egg
Scampi
Røkt torsk
Reker

Crunch:

Røstede solsikkekjerner
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



Besøk vår nettside
for inspirasjon og tips



Besøk OFP
produktkatalogen

