

KOKEBOK

23 JAN. 2026



SUPPER



GRYTER



LUNSJ &
SMÅRETTER



PASTARETTER



KJØTT & FISK



PIZZA



BAKE & DESSERT



TIPS & TRICKS



KOKEBOKEN

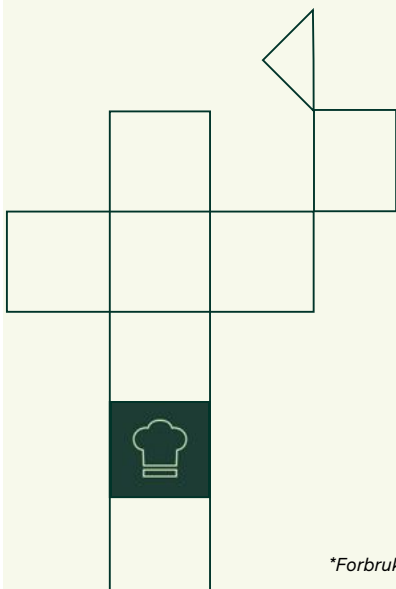
En kokebok full av digge oppskrifter fra Orkla Foods Partner. Vi har samlet oppskriftene våre på et sted slik at det skal være enkelt å teste dem ut. I kokeboken er det en oppskrift for alle, enten om du jobber på et offentlig kjøkken, kantine eller restaurant.

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.





SUPPER





TIPS!

Server med
snittet vårløk
og frisk
koriander.



Asiatisk fiskesuppe med blåskjell

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

212 g TORO Bergensk Fiskesuppe
2 l vann
500 ml kokosmelk
2 kg blåskjell
300 g wokgrønnsaker asia
200 g kepa løk i terninger
200 g gulrøtter i terninger
150 g paprika i stimler eller terninger
100 g chorizo eller nduja
120 g thai rød karri paste (Aroy-d)
30 g fiskesaus
30 g stekeolje
25 g hvitløk 3 fedd
20 g ingefær 1 spsk
7 g limesaft, frisk
koriander og vårløk til pynt

FREMGANGSMÅTE:

1. Fres opp løk, hvitløk, ingefær og thai karripaste
2. Tilsett gulrøtter og stek til myke.
3. Tilsett øvrige wok grønnsaker, paprika og chorizo/nduja og fres.
4. Tilsett vann, kokosmelk og TORO Bergensk Fiskesuppe pulver og varm opp under omrøring til den tykner.
5. Tilsett skyllet og sortert blåskjell og damp i 4-5 min.
6. Smak til med sukker, fiskesaus og frisk limesaft til sist.



EPD 1710755



SUPPE

GRYTERETTER

LUNSJ & SMÅRETTER

PASTARETTER

KJØTT & FISK

PIZZA

BAKE

TIPS & TILBEHØR



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



SUPPE

GRYTERETTER

LUNSJ & SMÅRETTER

PASTARETTER

KJØTT & FISK

PIZZA

BAKE

TIPS & TILBEHØR



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

FREMGANGSMÅTE:

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

FREMGANSMÅTE:

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

FREMGANGSMÅTE:

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 1710821



EPD 636217



SUPPE

GRYTERETTER

LUNSJ & SMÅRETTER

PASTARETTER

KJØTT & FISK

PIZZA

BAKE

TIPS & TILBEHØR



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

FREMGANSMÅTE:

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

FREMGANSMÅTE:

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





Brasiliansk fiskesuppe

EN
50/50
LØSNING

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

250 g gul løk
330 g paprikamiks, frossen og strimlet
8 g TORO Urter i Olje Hvitløk
100 g TORO Meksikansk Tomatsuppe
330 g hermetiske tomater, hakkede
5 dl vann
20 dl kokosmelk
420 g bønnemiks, hermetisk
670 g TORO Fisk & grønnsaksblanding
0,2 dl limejuice
2 g chiliflak

Byggryn

600 g byggryn
1,2 l vann
10 g TORO Grønnsaksbuljong Saltredu.

Tilbehør

1,5 ss koriander, hakket
5 stk limebåter

FREMGANSMÅTE:

1. Kutt løk i tynne strimler.
2. Stek løk og paprika raskt i olivenolje til de er blanke og myke.
Bland i hvitløkspuré mot slutten av steketiden og stek litt til.
3. Tilbered meksikansk tomatsuppe ved å blande pulver, vann, hakkede tomater og kokosmelk. Kok opp under omrøring og kok til sammen i 5 minutter med omrøring av og til.
4. Ha i grønnsakene og bønnemiksen og smak til med limesaft og chiliflak.
5. Tilsett fisketerninger og la trekke noen minutter.
6. Kok byggrynet sammen med grønnsaksbuljong.
7. Grovhakk koriander og kutt lime i båter
8. Server gryten på toppen av byggrynet. Strø over koriander og pynt med limebåter.



EPD 2771541



EPD 1710912



EPD 5017355



EPD 241505



SUPPE

GRYTERETTER

LUNSJ & SMÅRETTER

PASTARETTER

KJØTT & FISK

PIZZA

BAKE

TIPS & TILBEHØR



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 Saltredus.
(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 2771541



EPD 6350433



Tilsett kokt makaroni i suppen for å øke metningsgraden



Fyldig tomatisert høstsuppe

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

500 dl olivenolje
250 g selleriot, 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
25 g TORO Grønnsaksbuljong Saltredu.
400 g bønnemiks, hermetikk

FREMGANSMÅTE:

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 2771541



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 vann

10 g TORO Grønnsaksbuljong Saltredu.

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 vann, buljong og kokosmelk. Gi en rask oppkok og kjør til en puré konsistens med stavmikseren.
4. Stek opp kuttete biter av chorizo og server med persille.



EPD 2771541



EPD 6498828





Grønnsakssuppe med boller og pasta

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

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

FREMGANSMÅTE:

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 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 Saltredu.
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



EPD 2771541

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. Tilstett 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.





Du kan bytte ut
couscous med
ferdigkokt 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





Gulrot- & Sellerisuppe

EN
50/50
LØSNING

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

1,2 kg gulrot, i terninger
400 g sellerirot, i terninger
400 g løk, ternet
1 ss TORO Urter i Olje Hvitløk
1 ss ingefærpuré
0,5 dl olivenolje
4 dl appelsinjuice
40 g TORO Grønnsaksbuljong Saltredukt.
1,5 l vann
3 dl gresk yoghurt

Topping

10 g bladpersille, hakket
25 g gresskarkjerner, ristet
1 g chiliflak
2 stk rød chili, i ringer

FREMGANSMÅTE:

1. Bland sammen grønnsaker, olivenolje, hvitløks- og ingefærpuré i en bakke.
2. Stek i konveksjonovn på 185°C i 10-20 minutter til alt er mykt og gyllent.
3. Putt grønnsakene i en kjele sammen med vann, buljong og appelsinjuice.
4. Kok opp og la grønnsakene koke i 10 minutter. Kjør deretter blandingen til en glatt puré med stavmikser.
5. Tilsett gresk yoghurt i pureen og gi det et raskt oppkok under omrøring.
6. Smak til med pepper og buljong.
7. Dryss over chiliflak og chiliringer, hakk et bladpersille og ristede gresskarkjerner.



EPD 2771541



EPD 241505





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 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

FREMGANGSMÅTE:

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

FREMGANSMÅTE:

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 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

FREMGANGSMÅTE:

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





Krydret tomatsuppe med chili og rømme

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

6 g TORO Grønnsaksbuljong Saltredus.

0,5 l vann

0,5 l kokosmelk

12 kg hakket tomat

180 g tomatpuré

2 g timian tørket

3 g paprika tørket

1 g oregano tørket

2 g basilikum tørket

4 g karri

0,8 g kayennepepper

1,5 g chilipepper

FREMGANGSMÅTE:

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 Saltredu.
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.



EPD 636043



EPD 591735



EPD 636217



EPD 4697108



EPD 5672035





Meksikansk suppe med kylling og sriracha

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

205 g TORO Meksikansk Tomatsuppe

0,5 l fløte

2 l vann

3,75 ts sriracha

500 g kylling salatkjøtt naturell

500 g fryst paprika terninger/strimler

100 g nachochips

FREMGANSMÅTE:

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





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 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 skyl 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 6350383



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

FREMGANSMÅTE:

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



SUPPE

GRYTERETTER

LUNSJ & SMÅRETTER

PASTARETTER

KJØTT & FISK

PIZZA

BAKE

TIPS & TILBEHØR



Moqueca- brasiliansk fiskesuppe

EN
50/50
LØSNING

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

- 200 g rød paprika
- 200 g gul paprika
- 300 g gul løk
- 0,5 dl olivenolje
- 10 g TORO Urter i Olje Hvitløk
- 100 g TORO Meksikansk Tomatsuppe
- 400 g hermetiske tomater, hakkede
- 6 dl vann
- 2 dl kokosmelk
- 0,5 g limesaft
- 5 g chiliflak
- 800 g fisketerninger
- 1,2 kg TORO Middagsris, ferdig kokt
- 3 ss koriander, hakket
- 10 stk limebåter

FREMGANSMÅTE:

1. Kutt løk og paprika i tynne strimler.
2. Stek grønnsakene raskt i olivenolje til de er blanke og myke. Bland i hvitløkspuré mot slutten av steketiden og stek litt til.
3. Tilbered meksikansk tomatsuppe ved å blande pulver, vann, hakkede tomater og kokosmelk. Kok opp under omrøring og kok til sammen i 5 minutter med omrøring av og til.
4. Ha i grønnsakene og smak til med limesaft, chiliflak og salt.
5. Tilsett fisketerninger og la trekke noen minutter.
6. Kok ris etter anvisning på pakken. Grovhakk koriander og kutt lime i båter.
7. Server gryten på toppen av ris. Strø over koriander.



EPD 1710912



EPD 633552



EPD 241505



SUPPE

GRYTERETTER

LUNSJ & SMÅRETTER

PASTARETTER

KJØTT & FISK

PIZZA

BAKE

TIPS & TILBEHØR

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



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 Thaisuppe Red Curry

1,5 l vann

1 l kokosmelk

800 g wokgrønnsaker

thai basilikum, fersk

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



SUPPE

GRYTERETTER

LUNSJ & SMÅRETTER

PASTARETTER

KJØTT & FISK

PIZZA

BAKE

TIPS & TILBEHØR

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



SUPPE

GRYTERETTER

LUNSJ & SMÅRETTER

PASTARETTER

KJØTT & FISK

PIZZA

BAKE

TIPS & TILBEHØR

Kan enkelt gjøres om til en thaigryte ved å redusere væskemengde 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





Baligryte 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 limejuice
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 grønnsaksblanding 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 sammen alle ingredienser men halver vannmengden, og kok risen på steam uten lokk.



Baligryte med kylling

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

- 240 g TORO Bali Kyllinggryte
- 10 g TORO Grønnskaksbuljong Saltredu.
- 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
chili, fersk

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 Formbar

750 g søtpotet, i terninger

2,5 stk paprika, i terninger

2,5 l vann

FREMGANGSMÅTE:

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



EPD 5664743



EPD 6350433





Grønnere chili con carne

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

575 g TORO Meksikansk Gryte
500 g Stabburet Vegetar Farse Formbar
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



Serveres 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 1942929



EPD 638114



EPD 6350433





Krydret fiskegryte med skrei og fennikel

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

85 g TORO Bergensk Fiskesuppe

1 l vann

1,25 dl helmelk

1,25 dl seterrømme

1 ss sriracha

150 g fennikel

200 g gulrot

0,5 dl stekeolje

600 g skrei

500 g risoni kokt (eller annen små pasta)

5 g rød chili hakket og strimlet

bladpersille til pynt

FREMGANGSMÅTE:

1. Rens gulrøtter og fennikel. Kutt gulrøtter i tynne halve skiver og fennikel i strimler.
2. Rør ut fiskesuppe pulveret i vann, melk og seterrømme i en kasserolle.
3. Kok opp under omrøring og la småkoke i 5 minutter. Rør av og til.
4. Smak til med sriracha og sitronsaft.
5. Damp fisketerningene ved 65°C i ca. 15 min.
6. Stek fennikel og gulrot raskt i en varm panne med litt olje.
7. Bland forsiktig sammen fisk, reker, og grønnsaker med sausen.
8. Server sammen med risoni eller annet tilbehør.
9. Pynt med hakket chili og strimlet bladpersille.





Masala hotbowl

EN
50/50
LØSNING

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

300 g løk
60 g ingefærpaste
3 ss olje, nøytral
500 g kyllingkjøttdeig
500 g Stabburet Vegetar Formbar Farse
6 g TORO Tandoori Masalakrydder
270 g TORO Tikka Masala Gryte
1 l kokosmelk
1 l vann
150 g rød paprika, ternet
150 g kikerter, drenert

Raita twist

400 g Idun Hvitløksdressing
20 g mynte, frisk
10 g TORO spisskummen
20 g limesaft

Topping

20 g korianderblader
70 g limebåter til pynt
400 g naanbrød
300 g basmatiris, rå vekt

FREMGANSMÅTE:

Stek løk og ingefær i litt olje. Tilsett og stek kjøttdeig og formbar farse. Dryss over tandoori masalakrydder og bland godt. Ta blandingen ut av gryten og sett til side.

2. Lag tikka masala ved å blande pulver med vann og kokosmelk. Kok opp under omrøring og la den småkoke i ca. 10 minutter. Tilsett ternet paprika og drenerte kikerter halvveis i koketiden. Bland inn kjøtt- og løkblanding mot slutten av koketiden. Smak til med salt og pepper.

Raita twist

Bland Idun hvitløksdressing med hakket frisk mynte, spisskummen og limesaft. La stå og trekke i 10–15 minutter før servering.

4. Server gryten med raita twist, korianderblader og limebåter på toppen. Server med naanbrød og basmatiris som tilbehør.



EPD 6350433



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 naanbrød



EPD 5575667

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 naanbrød, raita twist og pynt med lime og koriander.

Raita twist

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



EPD 2541910



EPD 2545002



EPD 2548386





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



EPD 2548345

FREMGANGSMÅTE:

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.



Legg gjerne til kuttet chili og plantebasert creme fraîche 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 5664743



EPD 6060347



EPD 592337



EPD 636217



EPD 591610



EPD 988212



EPD 592006





Pulled curry

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

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

Toppings

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

FREMGANSMÅTE:

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.
3. Varm opp rapsolje i en stor gryte over middels varme.
4. Tilsett løk, ingefær, og hvitløk. Stek til løken er myk og gyllenbrun. Tilsett de hakkede grønnsakene og stek til de blir myke.
5. Tilsett currypasten, tomatpuré og soyasausen og rør godt. Hell i kokosmelken og rør forsiktig for å blande. La det småkoke i noen minutter.
6. Kutt toppingsgrønnsakene. Vend sukkerertene, grønn paprika og ferdigstekt pulled inn i gryteretten og la det koke i 5 min.
7. Dryss vårløk over retten og server med ris eller naanbrød.



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 (gjærne delikatesseløk)

Grov potetstappe

320 g TORO Potetmos
1 l vann
700 ml melk
50 g smør/margarin
13 g Idun Grov sennep
Salt og pepper etter smak

FREMGANSMÅTE:

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. Selleriroten og løken kuttes i terninger.
 3. Fres de oppkuttete grønnsakene sammen med sort pepper, einebær, timian og pulled.
 4. Lag opp jegergryten i egen kjele der du blander pulveret med vann og rømme. Tilsett jegergryten til grønnsakene og pulled. La det koke til grønnsakene er møre.
- OBS! TORO Proffkjøkken Jegergryte inneholder aroma fra kjøtt.



EPD 5664842



EPD 6350458



EPD 592170



EPD 638114





Shepherd's pai

EN
50/50
LØSNING

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

200 g paprika, strimlet
200 g sjampinjong, skivet
600 g Stabburet Vegetar Farse
600 g kjøttdeig
260 g TORO Stroganoffgryte
400 g rømme
1,5 l vann

Potetmoslokk

440 g TORO Potetmos med melk
1,65 l vann
70 g smør

Topping

160 g ost, revet
80 g griljermel

FREMGANGSMÅTE:

1. Stek strimlet paprika og skivet sjampinjong raskt i litt olje og sett til side.
2. Stek kjøttdeig og vegetarfarsen sammen i pannen.
3. Bland stroganoffpulver sammen med vann og rømme. Kok opp og la småkoke i 10 minutter under omrøring.
4. Skru av varmen, vend inn farsen og grønnsakene. Smak til med salt og pepper.
5. Spre gryten utover i en gastroform.
6. Lag potetmosen etter anvisning med vann og smør.
7. Fordel potetmosen jevnt over gryten og strø over revet ost blandet med griljermel.
8. Stek i ovnen på 170°C i 20-30 minutter til potetlokket har fått en gyllenbrun farge.
9. Server med grønn salat og godt brød.



EPD 2548436



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 Skogsoppsuppe
40 g parmesan, revet
10 g sitronsaff
250 g skogsopp, kuttet
150 g grønne erter
400 g reinsdyrskav
50 g pinjekjerner, ristet
25 g salvie, fersk

FREMGANGSMÅTE:

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 sitronsaff 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 6053664



EPD 2636926



EPD 6115315



EPD 6818231



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 ris

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 ris
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 eggenudler

50 g ertespirer

FREMGANGSMÅTE:

1. Stek pulled i litt varm olje, tilsett hvitløk i olje og stek et par minutter til.
2. Tilbered gryten etter anvisning. Tilsett pulled og la koke under lokk for 10-15 minutter. Rør om av og til.
3. Damp raskt aspargesbønner.
4. Kok eggenudlene 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





Thaigryte med grønnsaker

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

230 g TORO Thaigryte m/ lime og koriander
1,6 l vann
900 ml kokosmelk
200 g kepa løk i båter
200 g gulrøtter skiver
100 g sopp i 1/4
200 g brokkoli buketter
300 g poteter i små-medium terninger
15 g hvitløk 1 fedd
20 g ingefær 1 spsk

Tilbehør

2 g thai basilikum
50 g cashews eller peanøtter
20 g fresk chili i ringer

FREMGANGSMÅTE:

1. Kok opp ris som anvist på pakken.
2. Fres opp løk, gulrøtter og poteter med hvitløk og ingefær og olje.
3. Tilsett brokkoli og sopp og la det hele småkoke i 10 min med 200 ml vann av de 1,6 l.
4. Ha i resten av vannet og kokosmelken og rør inn TORO pulver.
5. kok opp og smak til med salt, sukker, limesaft.
5. Server med ris, thai basilikum og chili- evt. cashews eller peanøtter.



EPD 2548345





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 241505



EPD 603936



EPD 567461





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 Naanbrød.



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

FREMGANSMÅTE:

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 2548386



EPD 633552



EPD 5017355



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

FREMGANGSMÅTE:

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



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





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

FREMGANSMÅTE:

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 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

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.



EPD 241505



EPD636043



EPD 603936



EPD 91735



EPD 6053698





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 6495923



EPD 91735



EPD 636217



EPD 1253988

FREMGANGSMÅTE:

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 5664743



EPD 4270393



EPD 6350433





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

FREMGANGSMÅTE:

Syltet gulrot

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

Ovnsbakt gulrot

3. Kutt gulroten i tykke skiver og bland sammen med 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





Falafel med bulgur

EN
50/50
LØSNING

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

0,5 dl olivenolje
300 g gul løk, grovhakket
300 g gul paprika, ternet
5 g TORO Urter i Olje Hvitløk
800 g hermetiske tomater, hakkede
4 g TORO Grønnsaksbuljong Saltredus.
5 dl vann
10 g harissa chilipaste
50 g tørket aprikos, i små terninger
30 g tahini sesampaste
250 g spinatblader, grovhakket
800 g Stabburet Falafel
3 dl gresk yoghurt
30 g fersk mynte, hakket

Bulgur

500 g bulgur
8 g TORO Grønnsaksbuljong salt. red
1 l vann

FREMGANSMÅTE:

1. Grovhakk løk og kutt paprika i terninger.
2. Stek løk og paprika sammen med olivenolje.
3. Tilsett hakkede tomater, hvitløk, vann og buljong. Kok opp under omrøring og la det småkoke i noen minutter.
4. Tilsett harissa, aprikos og tahini. Kok opp og smak til med salt, pepper og buljong (hvis nødvendig).
5. Bland inn spinatblader og hell innholdet over i en gastronormbakke
6. Fordel falafelen jevnt over bakken, og stek deretter i konveksjonsovn på 180°C i 15-20 minutter.
7. Kok opp vann og buljong. Tilsett deretter bulgur og la det koke på svak varme i 8-10 minutter.
8. Bland sammen yoghurt og hakket mynte, og smak til med pepper.
9. Ha yogurtblandingen i fine, tynne striper over falafelblandingen.
10. Serveres med bulgur.



EPD 6060651



EPD 241505



EPD 2771541





Falafel med bønnepuré



INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

0,5 l olivenolje
300 g gul løk, grovhakket
300 g paprika, gul og rød, ternet
104 g TORO pastasaus m/ tomat & urter
8 dl vann
400 g tomater (hermetiske)
5 g TORO Urter i Olje Hvitløk
50 g tørket aprikos, i små terninger
30 g tahini sesampaste
250 g grønnkål, strimlet
600 g Stabburet Vegetar Falafel
3 dl gresk yoghurt
30 g fersk mynte, hakket

Bønnemos

400 g hvite bønner, hermetiske
800 g TORO Potetmos m/melk
8 dl vann
30 g smør
2,5 g TORO Urter i Olje Hvitløk
50 g sitronsaft
1 g persille, hakket

FREMGANGSMÅTE:

1. Stek grovhakket løk og paprika i olivenolje og legg til side.
2. Tilbered deretter tomat & urtesaus etter anvisning med vann og hakkede tomater.
3. Rør inn hvitløk i olje, aprikos terninger og tahini, og gi det et raskt oppkok.
4. Bland inn de stekte grønnsakene, strimlet grønnkål og hell blandingen over i gastronormbakker.
5. Fordel falafelen jevnt over grønnkålsblanding, og bak i konveksjonsovn på 180°C i 10 til 15 minutter.
6. Bland sammen gresk yoghurt og hakket mynte, og smak til med pepper.
7. Dander noen striper med yoghurtblanding over falafelen før servering.
8. Server sammen med bønnepuré.

Bønnepuré

1. Sil og skyl bønnene. Damp i 5-6 minutter og mos til en glatt puré med en stavmikser.
2. Tilbered potetmos etter anvisning på pakken.
3. Bland sammen potetmos og bønnepuré. Smak til med hvitløkspuré og sitronsaft.
4. Bland inn hakket persille før servering.





Gammeldags karbonadesmørbrød

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

10 stk Mors Smørbrødkarbonader

100 g PS Stekt Løk

50 g Nora Agurker, skivede

50 g Nora rRødbeter, skivede

50 g 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 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



EPD 6350433



EPD 4499802



EPD 1826437



EPD 241505

FREMGANGSMÅTE:

Paiskallet forsteges 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.





Hakkebøff på rugbrød og egg Salat

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

1,45 kg Mors Hakkebøff Grønnere
50 g PS Løk Sprøstekt
200 g Nora Rødbeter skivede
30 g kapers
40 g Idun Majones
1 ts Idun Pølsesennep sterk
10 skiver agurk, kuttet på langs
4 egg, hardkokte
40 g crème fraîche
10 skiver rugbrød
10 blader med frisesalat

FREMGANSMÅTE:

1. Del eggene i terninger. Bland sammen med majones, crème fraîche og sennep. Smak til med salt og pepper.
2. Varm hakkebøffene i ovn på 170°C i ca 20 minutter.
3. Legg litt egg Salat på hver rugbrødske.
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 576652



EPD 5573100



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 TORO Hvitløkspulver
2 g TORO Kajennepepper
1 g TORO Kanel
1 g TORO Kardemomme
1 g TORO Muskat
3 g salt
2 g pepper
100 g tomatpure
100 g vann
50 g olivenolje

Ertehummus (700 g)

230 g Husholdingserter
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 5657317



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 erte hummus og varm libanesisk farse.



EPD 578435



EPD 636217



EPD 591610



EPD 988212



EPD 592006





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 soltørket tomater paste

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 tomatskiver 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 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





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 401695



EPD 6821532





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

FREMGANSMÅTE:

1. Smør brødsivene med smør på begge sider. Stek i ovn på 200°C til skivene er sprø 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

FREMGANSMÅTE:

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





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 brødsiver eller annet brød
- 1 dl olivenolje
- 2-3 avokado, modne
- 5 aroma sopp



EPD 1253988



EPD 1083633



EPD 6821060

FREMGANSMÅTE:

Syltet rødløk

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





Thai Larb

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

50/50 blanding

500 g Stabburet Vegetar Farse Formbar

500 g kjøttdeig av storfe

250 g vann

150 g sesamolje

200 g limesaft

150 g soyasaus

100 g fiskesaus

50 g hvitløk, knust

50 g ingefær, revet

30 g sukker

Nudelsalat

300 g nudler (vermicelli)

10 g koriander

10 g mynte

200 g agurk

100 g rødløk

200 g grønne bønner

150 g tomat

Topping & base

10 g chili, rå

40 g sesamfrø

20 g hjertesalat

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 sitronsaft
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, sitronsaft, 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 pastasløyfer farfalle

150 g revet ost

FREMGANSMÅTE:

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 5658729





Farfalle i hvit saus med schnitzel og rucola

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

70 g TORO Pastasaus Basilikum

10 stk Stabburet Kalkunsteaklet m/ost

2 dl vann

8 dl melk

150 g farfalle

150 g revet ost

65 g rucola, 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 rucola.
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 6821078





Farfallegrateng med fisk og grønnsaker

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

70 g TORO Pastasaus Basilikum
2 kg TORO Fisk- & grønnsaksblanding
2 dl vann
8 dl melk
150 g farfalle
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 5017355





Fusilli med vegetar boller

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

130 g TORO 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

FREMGANSMÅTE:

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
dobble
mengdene



Kjøttboller i krydret tomatsaus med pasta

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

500 g pastaskruer fusilli
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 637017



EPD 4591103



EPD 876532



EPD 5575667



EPD 1629443



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



1632470



EPD 6350433



EPD 592006

FREMGANGSMÅTE:

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





KJØTT & FISK





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 6821078



EPD 576652





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 F

1 l vann

700 ml melk

50 g smør



EPD 5658729



EPD 592337



EPD 810275



EPD 2943017



EPD 638114



EPD 6053755

FREMGANGSMÅTE:

1. Visp brun middagssaus paste ut i 1,5 l vann og kok opp under omrøring. Kok i 5 minutter.
2. Når sausen tykner tilsett krydder, appelsinjuice, salt og pepper.
3. Legg boller i den brune sausen og la 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.



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

FREMGANSMÅTE:

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 chutneydressingen.
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 6821078





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

FREMGANSMÅTE:

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





Enchiladas med chili sin carne

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

370 g TORO Meksikansk Gryte
1000 g Stabburet Pulled Vegetar
10 stk TORO Wrap Tortillas
1 l vann
1 kg hermetiske tomater
400 g ost
1 bunt koriander
2 bunter vårløk
1 stk lime
tabasco

FREMGANGSMÅTE:

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





Grønn pasta med seiloins

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

800 g TORO Seiloins m/sitronpepper
35,5 g TORO Pastasaus Basilikum og ost
1 dl vann
3 dl helmelk
1 dl crème fraîche
100 g spinat fersk
5 g hvitløk puré
50 g ruccola
50 g revet ost
50 g Stabburet Bacon
1 kg tagliatelle kokte
100 g ristede pinjekjerner til pynt

FREMGANGSMÅTE:

1. Legg fisken på brett. Stek i varm ovn, 170°C 15-20 minutter.
2. Tilbered sausen med vann, melk og crème fraîche.
3. Forvel spinaten i litt smør på middels varme. Tilsett hvitløk puré og stek videre et par minutter.
4. Bland spinat og ruccola i sausen. Kjør til en glatt saus med stavmikseren. Kok opp sausen og rør inn osten til den er oppløst.
5. Anrett fisken på toppen av tagliatelle innblandet saus. Dryss over sprøstek bacon og pynt med ristet pinjekjerner.



EPD 6053813



EPD 1858612



EPD 1083633





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 Nora 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

FREMGANSMÅTE:

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 6821078



EPD 401695





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 6821078





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 6821078





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 6821078



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 sitronsaft
smaksett med salt og pepper

Tilbehør

2 kg poteter
300 g Husholding erter



EPD 6350433

FREMGANGSMÅTE:

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, sitronsaft, 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 6053763



EPD 5657317





Korean crispy burger

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

10 stk. Stabburet Kalkunsteaklet m/ost
10 stk hamburgerbrød
20 g Nora 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 6821078



EPD 241505



EPD 401695



Ekstra mettende kjøttpudding? Legg til 2 hardkokte egg i midten av puddingen under tilberedning



EN
50/50
LØSNING



Kjøttpudding med grønnsaker og brun saus

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

400 g Stabburet Formbar Farse
400 g karbonadedeig
2 g TORO Grønnsaksbuljong Saltredus.
100 g egg (2 stk)
2 g paprikapulver
25 g løk, finhakket
1 g peppe, malt
30 g griljermel
4 g persille, hakket

Topping

40 g Idun Sennep Grov
40 g griljermel

Tilbehør

1,2 kg rotgrønnsaker i sesong
300 g brokkolibuketter
1 kg poteter, kokte

Brun Saus

100 g TORO Brun Middagssaus

1 l vann

FREMGANSMÅTE:

1. Putt alle ingrediensene til kjøttpuddingen i en mikser og rør raskt sammen til en jevn blanding.
2. Bland inn hakket persille og legg blandingen over i en brødform.
3. Smør toppen med sennep og dryss deretter over griljermel.
4. Stek kjøttpuddingen i konveksjonsovn på 180°C i ca. 30 minutter.
5. Bland rotgrønnsakene med olje, salt og pepper og stek i ca. 20 minutter ved 200°C.
6. Damp brokkolibukettene.
7. Tilbered brun saus etter anvisning.
8. Skjær kjøttpuddingen i skiver, og server sammen med rotgrønnsakene, brokkoli, brun saus og kokte poteter.



EPD 6053755



EPD 6350433



EPD 2771541





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 Nora 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 6821078



EPD 401695





Pariserbøff

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

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

FREMGANSMÅTE:

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





Polpetone: italiensk kjøttpudding

EN
50/50
LØSNING

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

500 g kjøttdeig
500 g Stabburet Formbar Farse
10 g TORO Urter i Olje Hvitløk
25 g TORO Urter i Olje Provence
60 g parmesan, raspet
80 g brødrasp / griljermel
0,5 g TORO Muskattnøtt
4 g TORO Sort pepper
6 g salt
0,5 l olivenolje
4 stk egg (kokte)
400 g bacon i skiver

Topping

40 g TORO Urter i Olje Provence
50 g Idun Grov Sennep
60 g brødrasp / griljermel

Poteter og grønnsaker

500 g rotgrønnsaker, i staver
500 g ferske poteter, i staver
100 g grønnkål, strimlet
15 g TORO Urter i Olje Hvitløk
10 g salt
0,5 l olivenolje

FREMGANSMÅTE:

1. Putt alle ingrediensene i en mikser og miks raskt sammen til en jevn blanding.
2. Kok eggene i ca. 10 minutter.
3. Fordel halvparten av blandingen på klingfilm og form en liten grop i midten til eggene.
4. Legg de kokte eggene i gropen og dekk dem med resten av blandingen. Sørg for at «lokket» festes godt under slik at alt holder seg samlet.
5. Rull deretter inn kjøttpuddingen i baconskiver og legg til side.
6. Bland sammen urter i olje Italian og sennep. Smør blandingen på toppen av baconet og dryss over brødrasp / griljermel på kjøttpuddingen.
7. Stek i varm kombidamper ved 190°C i 20 minutter. Øk deretter varmen til 210°C og stek ytterligere i 10 minutter.
8. La hvile i et par minutter.
9. Skjær kjøttpuddingen i skiver og server sammen med ovnsbakte poteter og rotgrønnsaker (se under).

Ovnsbakte poteter og rotgrønnsaker

1. Bland sammen rotgrønnsaker, grønnkål og poteter med olje, hvitløk og salt.
2. Stek i konveksjonsovn på 185°C i 15-20 minutter. Rør om av og til.





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

FREMGANSMÅTE:

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





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 6821078



EPD 862920





Vegetar karbonader i fløtesaus

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

Karbonade
1,04 kg Stabburet Vegetar
Farse Formbar
215 g selleri
110 g egg
10 g TORO Paprikapulver
14 g salt
10 g TORO Pepper sort malt

Sopp fløtesaus

10 g TORO Grønnsaksbuljong
360 g sjampinjong
150 g rødløk
50 g timian
570 ml matfløte
60 g ripsgele
10 ml sitronsaft
salt og pepper

Tilbehør

1,43 kg poteter



EPD 6350433

FREMGANGSMÅTE:

1. Kok opp potetene.

Sopp fløtesaus

1. Kutt sopp og løk.
2. Stek dette og når det er gyllent, ha oppi i fløte, ferdig utblandet buljong og krydder.
3. La det koke opp og smakstilsett med ripsgele, 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 592337



EPD 592105



EPD 2771541





PIZZA





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

FREMGANGSMÅTE:

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





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

FREMGANSMÅTE:

1. Rør sammen crème fraîche med sennep, hvitløk, sukker og timian.
2. Tørrstek soppen til den slipper vann og får farge, ha på soyasaus og evt. litt smør. Stek litt til.
3. Kutt blomkål i buketter og bland det med olje, salt, pepper, solsikkekjerne og dijonsennep i en ildfast form.
4. Stek i ovnen i 10-12 minutter til blomkålen blir 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





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

FREMGANGSMÅTE:

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





Pizza gastronorm med 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

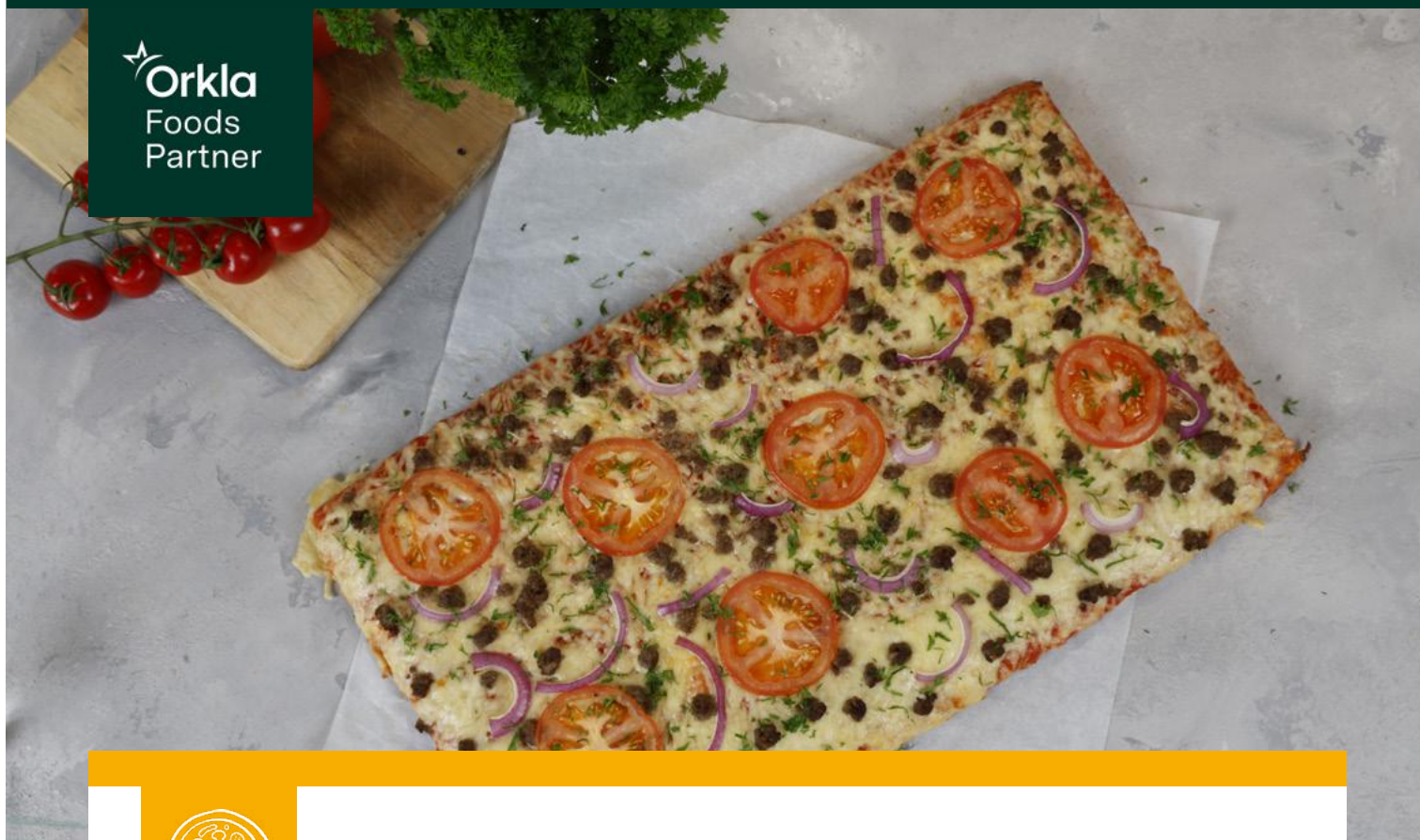


EPD 730093



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 gastronorm med skinke og paprika

INGREDIENSER:

(10 porsjoner)

1 stk Stabburet Pizzabunn Gastronorm
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





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 jalapeño, syltet
130 g ost

FREMGANSMÅTE:

1. Bland sammen hakket tomat og tomatpuré, smak til med salt, pepper evt. pizzakrydder.
2. Tørrstek soppen til den slipper vann og får farge, ha på soyasaus og evt. litt smør. Stek litt til.
3. Kutt chorizopølsen i skiver og stek den.
4. Kutt løk i ringer eller terninger.
5. Ha på sausen, deretter fordel osten.
6. Legg på løk, chorizopølse, soyamarinert sopp og jalapeño. 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





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

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 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





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/rødbetelake.



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, POTETSALAT
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 lutfisk



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
Grønnkål
Sopp
Nudler
Grønne erter
Paprika

Protein:

Kyllingkjøtt
Grønne bønner
Egg

Crunch:

Ristede kjerner
Sprøstekt bacon
Krutonger
Frityrsteke
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

