



Matomsorg til eldre

Menyhefte



Meny

Røkelaks kanapé

Falafel med byggrynstabouleh
sitrus vinaigrette og aioli

Indisk blomkålsuppe
med røde linser

Sei loins
med ovnsbakt rotmos og choronsaus

Sopprisotto
med kylling overlår

Panna Cotta
med skogsbær i gelé og granola

RØKELAKS KANAPÉ



10 porsjoner

Ingredienser

61,00	g	Idun 80 % Majones
26,00	g	Tine Kremgod Naturell
20,00	g	Røkelaks, hakket
15,00	g	Nora Skivede Agurker. hakket
2,00	g	Dill, hakket
7,00	g	Lakserogn
10	stk	Kanapé eller flatbrød

Tilberedning

1. Rør kremost slik at den blir myk og luftig.
2. Bland inn majones, hakket røkelaks, sylteagurk og dill.
3. Anrett på kjeks med lakserogn og en dillkvast på toppen.

Eventuelt kan alt blandes i en blanding og fordeles på ønsket porsjonsbrød.

Allergener: **fisk, melk, egg, sennep.**

FALAFEL, BYGGRYNSTABOULEH, SITRUS VINAIGRETTE OG AIOLI



10 porsjoner

Ingredienser

Tilberedning

Rødbethummus

230	g	Kikerter, hermetiske (Nettovekt)
120	g	Nora Rødbeter, skivet (Nettovekt)
65	g	Tahini paste
3	g	TORO Urter i olje Hvitløk
0,15	dl	Vann
0,25	dl	Rødbetsaft fra Nora Rødbeter
1	g	Salt
1	g	TORO Sort pepper malt
50	ml	Sitronsaft

1. Sil og skyll kikertene.

2. Sil rødbetene, ta vare på saften og skyll dem under rennende vann.

3. Ha kikerter, rødbeter, tahinipaste, hvitløk i olje og vann i en foodprosessor og kjør det til en fin pure. Tilsett litt og litt av rødbetsaften til du få en delikat farge. Smak til med salt, pepper og sitronsaft.

Ingredienser

250	g	Byggryn
0,5	l	Vann
4,5	g	Grønnsaksbuljong fra TORO Proffkjøkken, saltreduert
250	g	Tomater, ternet
150	g	Rødløk, hakket
200	g	Paprika rød, ternet
250	g	Agurk, ternet
50	g	Rosiner Gul Jumbo
40	g	Mynte, hakket
20	g	Bladpersille, hakket
1	dl	Olivenolje
0,25	dl	Sitronsaft
0,5	dl	Appelsinjuice
2,5	g	Sennep, Sterk fra Idun
15	g	Tahini paste
560	g	Staburret Falafel
100	g	Idun Aioli

Tilberedning

Tabouleh

1. Kok opp vann og buljongpulver.
2. Tilsett byggryn og la koke på middels varme i 15-20 minutter. Rør om av og til. Sil av og avkjøl.
3. Bland sammen byggryn, rødløk, tomater, paprika, agurk, rosiner, hakket persille og mynte.
4. Lag sitrus vinaigrette. Visp sammen oliven olje, tahinipaste, sennep, sitron og appelsinjuice til en homogen dressing.
5. Bland vinaigrette i salaten rett før servering.

Falafel:

Varm falafel i varm ovn, 140° C, i 7- 8 minutter eller bruk dem kald.

Allergener: **sesam og sennep.**

INDISK BLOMKÅLSUPPE MED RØDE LINSER



10 porsjoner

Ingredienser

300	g	Blomkål i små buketter
0,03	l	Solsikkeolje
13	g	TORO Tandoori Masala
75	g	Løk, finhakket
7	g	Ingefær fersk, finhakket
5	g	TORO Hvitløk i olje
2	g	Gurkemeie TORO Krydderiet
5	g	TORO Garam Masala
1,5	g	TORO Karri malt
220	g	TORO Blomkålsuppe Paste
2,2	l	Vann
0,3	l	Kremfløte
570	g	Linser røde, hermetiske, drenert
16	g	Grønn chili, i ringer
20	g	IDUN solsikkekerne, hakket røstet

Tilberedning

1. Bland sammen blomkålbuketter, olje og Tandoori Masala. Stek i varm ovn 190 ° C i 10 – 15 min til blomkålbukettene er møre og lysebrune.
2. Stek løk og ingefær noen minutter i en gryte på middels varme. Tilsett hvitløk og krydder, stek videre under omrøring i 1 minutt
3. Ha på vann og fløte. Kok opp, visp ut TORO Blomkålsuppe paste i væsken. Kok i 5 minutter, rør av og til.
4. Du kan kjøre suppen med stavmikseren hvis du ikke vil ha bitene av løk og ingefær. Tilsett linsene og gi et raskt oppkok.
5. Ha i de stekte blomkålbukettene, chilringer og solsikkekjerne rett før servering.

Allergener: **Gluten og melk.**

SEILOINS MED OVNSBAKT ROTMOS & CHORONSAUS



10 porsjoner

Ingredienser

300 g	Persillerot, terninger
500 g	Gulrot, terninger
0,05 l	Olivenolje
2,5 g	Sitron pepper
5 g	TORO Urter i Olje Hvitløk
170 g	TORO Kålabbistappe
0,9 l	Helmelk
0,1 l	Vann
50 g	Smør
0,1 l	Kremfløte
1000 g	TORO Seiloins m/sitronpepper forstekt 70- 100 g
42,5 g	TORO Proffkjøkken Bèarnaisesaus
100 g	Smør
0,33 l	Vann
0,07 l	Helmelk
40 g	Tomatpure
150 g	Sitron i båter til pynt
10 g	Bladpersille strimlet
40 g	Persillerot, julienne
20 g	Sitronskall, tynne strimler

Tilberedning

Ovnsbakt rotmos:

1. Bland sammen persillerot, gulrøtter, olivenolje, sitronpepper og hvitløk i olje. Bak i varm ovn 160 ° C i 20 til 30 minutter eller til grønnsakene er helt møre.

2. Kjør de bakte grønnsakene i en kjøkkenmaskin til grov konsistens mens de er varme.

3. Tilbered kålabistappen med vann, melk og smør. Bland i de grov hakkede grønnsakene og smak til med litt sitronsalt og salt visst nødvendig.

Seiloins:

4. Stek fisken etter anvisning, i varm ovn 180°C i ca. 20 minutter.

5. Tilbered TORO Bèarnaisesaus etter anvisning. Rør i tomatpuré på slutten av koketiden.

6. Legg rotmosen på tallerken og seiloins over, tilsett sausen. Pynt med en blanding friterstekt persillerot julienne, strimlet sitronskall og strimlet bladpersille. Legg på en sitronbåt til slutt.

Allergener: **fisk, melk, sulfitt.**

SOPPRISOTTO MED KYLLING OVERLÅR



10 porsjoner

Ingredienser

1100	g	Kylling overlår uten bein
0,05	l	Rapsolje TORO Supreme
5	g	Salvie, fersk
10	g	Hvitløk, TORO Urter i Olje
1500	l	Vann
15	g	TORO Proffkjøkken Grønsaksbuljong (til koking av risotto)
175	g	Grønnkål, strimlet
100	g	Olivenolje
150	g	Kepa løk, finhakket
500	g	TORO Grøtris rundkornet TORO Proffkjøkken Skogsuppe
92	g	paste
125	g	Parmesan, revet
20	g	IDUN solsikkekerner, hakket, røstet
400	g	Aromasopp, sprøstekt

Allergener: **Gluten og melk.**

Tilberedning

1. Bland sammen rapsolje, kylling, salvie og Hvitløk Urter i olje. Stek i varm ovn 180° C i 15-20 min.
2. Kok opp vannet, tilsett buljong og rør til den er oppløst.
3. Blansjer grønnkålstrimlene ved 100 ° C på damp i 10-15 minutter.
4. Varm olivenolje i en panne, tilsett løk og stek på middels varme et par minutter til den er blank. Ha i grøtris. Stek et par minutter mens du rører.
5. Hell på cirka 2 dl buljong, la det koke inn under stadig omrøring. Spe så videre med litt og litt buljong under stadig omrøring til riskornene er al dente og du få en bløt grøt konsistens. (ca. 20 min.).
6. Bland i grønnkålstrimlene.
7. Rør inn skogsoppsuppe paste og parmesan. Spe med litt mer buljong om nødvendig og smak til med salt og pepper.
8. Kutt sopp i skiver og stek disse raskt i en varm panne med litt smør.
9. Sil kokekraften og bruk den eventuelt som en sjj.

PANNA COTTA MED SKOGSBÆR I GELÉ OG GRANOLA



10 porsjoner

Ingredienser

175	g	TORO Panna Cotta
0,83	l	Helmelk
0,21	l	Kremfløte
217	g	TORO Bringebærgelé
0,833	l	Vann
250	g	Skogsbær, frossen
50	g	Bare Bra Supergranola hasselnøtt og kokos

Tilberedning

1. Lag TORO Panna Cotta etter anvisning. Fordel i serveringsglass, 1 dl per glass. Sett på kjøll i 4- 5 timer til den er stivnet.
2. Fordel de frosne bærene på toppen av Pannacotta.
3. Tilbered TORO Bringebærgelé etter anvisning. Avkjøl litt før du fordeler den på toppen av pannacotta, ca 0,7 dl per glass.
4. Pynt glassene med granola rett før servering.

Allergener: **Melk.**

Produktoversikt

EPD	Produktnavn
576652	Idun Majones ekte, 10 kg
401695	Nora Agurker, skivede, 3 kg
401737	Nora Rødbeter, skivede, 3 kg
241505	TORO Urter i Olje Hvitløk , 350 g
592337	TORO Krydderiet Pepper sort, malt, 400 g
2132082	Idun Sennep, sterk, 250 g
6060651	Stabburet Falafel 8 g
6373799	Idun Aioli 795 g
603936	TORO Krydderiet Tandoori Masala, 540 g
636043	TORO Krydderiet Gurkemeie malt, 400 g
591735	TORO Krydderiet Karri malt, 400 g
6053698	TORO Proffkjøkken Blomkålsuppe paste, 39L
4927604	Idun Solsikkekjerne
1711167	TORO Kårabistappe, 7 kg
1858612	TORO Seiloin m/sitronpepper 70-100g
1767565	TORO Proffkjøkken Bearnaisesaus 8,5 l
579441	TORO Supreme rapsolje m/ smørsmak 10 l
2771541	TORO Proffkjøkken Grønnsaksbuljong saltreduert 256 l
633693	TORO Grøtris rundkornet 82 kg
1767623	TORO Panna Cotta 6,3 l
1711001	TORO Gele m/bringebærsmak 7,3 l
5948799	Bare Bra Granola, Hasselnøtt & Kokos 450 g

Notater



Takk for nå!

**Orkla**
Foods Norge