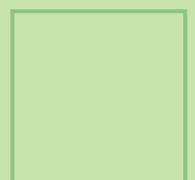
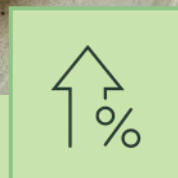


PROTEINRIK VARMMAT

Varmretter som treffer dagens
kantinegjester



Gjør proteinrik varmmat til god butikk

Proteinrik varmmat som gjestene vil ha – og som lønner seg for deg

Kantinen har blitt en viktig del av arbeidsdagen. Som kantineleverandør blir det derfor viktigere å levere lunsj som gir energi, metthet, og som føles både sunn og moderne.

Matvalg i dag påvirkes av ernæringstrender, og én trend peker seg tydelig ut: Protein. Det er en av de raskest voksende driverne bak matvalg i Norge, særlig blant yngre voksne.

For deg som driver kantine betyr det én ting: Et proteinrikt lunsjtilbud gjør menyen mer attraktiv og relevant.

Hvem er Orkla Foods Partner?

Vi er din samarbeidspartner med inspirasjon som gjør det enklere å skape varmmat med god smak i en hektisk hverdag.

Våre oppskrifter er laget for kantiner som trenger:

- **Proteinrike varmretter som matcher gjestenes matpreferanser**
- **Retter med økonomiske proteinkilder som fungerer i en hektisk kjøkkenhverdag og reduserer svinn**
- **Fleksible oppskrifter som gir menyvariasjon uten økt kompleksitet**

Orkla Foods Partner har bestselgerne som nordmenn liker, så du kan enkelt lage varmretter med riktig balanse mellom smak, ernæring og lønnsomhet.

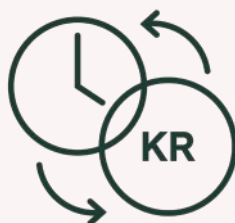
Det er flere 50/50 oppskrifter i brosjyren:

50/50-løsningen innebærer at halvparten av kjøttet erstattes med vegetarfarse i en rett. En god løsning for både kjøkken-økonomien og for å redusere CO2-utslipp.



 **Orkla**
Foods
Partner

***Raskt, enkelt
og lønnsomt***





Protein er en trend

Flere nordmenn velger mat med høyt proteininnhold, særlig unge voksne. 32 % i alderen 15–24 år sier de aktivt ser etter proteinrik mat. Protein er i ferd med å bli en ny forventning, spesielt i lunsjen.

– Norske Spisefakta 2024, Ipsos



EN
50/50
LØSNING

Shepherd's Pie

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**
- 1650 g vann
- 70 g smør

TOPPING

- 160 g ost (revet)
- 80 g griljermel

FREMGANGSMÅTE

1. Stek strimlet paprika og skivet sjampinjong raskt i litt olje. 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	VARENAVN	ALLERGEN
6350383	Stabburet Vegetar Farse	Soya
2548436	TORO Proffkjøkken Stroganoffgryte	Gluten, melk og sennep

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
638114	TORO Potetmos m/melk	Melk og sulfitt

EN
50/50
LØSNING

Masala Hot Bowl

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 spisskummen (malt)
- 20 g limesaft

TOPPING & TILBEHØR

- 20 g korianderblader
- 70 g limebåter (til pynt)
- 400 g nanbrød
- 300 g basmatiris (rå vekt)

FREMGANGSMÅTE

1. 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 TORO 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.
3. **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 nanbrød og basmatiris som tilbehør.

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
2548386	TORO Proffkjøkken Tikka Masala	Melk
6350433	Stabburet Vegetar Farse Formbar	Soya

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
603936	TORO Tandoori Masalakrydder	-
2545002	Idun Hvitløksdressing	Egg melk og sennep



Bakt Falafel med bulgur

INGREDIENSER

(10 porsjoner)

- 0,5 dl olivenolje
- 300 g gul løk (grovhakket)
- 300 g gul paprika (ternet)
- 5 g hvitløkspuré (**TORO Urter i Olje Hvitløk**)
- 800 g hermetiske tomater (hakke)
- 4 g **TORO Grønnsaksbuljong Salt.red**
- 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

FREMANGSMÅTE

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

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
6060651	Stabburet Vegetar Falafel	-
2771541	TORO Grønnsaksbuljong Saltredusert	-

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
241505	TORO Krydderiet Urter i olje hvitløk	-



Bakt Gulrot- & Sellerisuppe

INGREDIENSER

(10 porsjoner)

- 1200 g gulrot (i terninger)
- 400 g sellerirot (i terninger)
- 400 g løk (ternet)
- 1 ss hvitløkspuré (TORO Urter i Olje Hvitløk)
- 1 ss ingefærpuré
- 0,5 dl olivenolje
- 4 dl appelsinjuice
- 40 g TORO Grønnsaksbuljong Salt.red.
- 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)

FREMANGSMÅTE

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. Tiltsett 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	VARENAVN	ALLERGEN
2771541	TORO Grønnsaksbuljong Saltreduisert	-

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
241505	TORO Krydderiet Urter i olie hvitløk	-



Moqueca

brasiliansk fiskesuppe

INGREDIENSER

(10 porsjoner)

- 200 g rød paprika
- 200 g gul paprika
- 300 g gul løk
- 0,5 dl olivenolje
- 10 g hvitløkspuré (TORO Urter i Olje Hvitløk)
- 100 g **TORO Meksikansk Tomatsuppe**
- 400 g hermetiske tomater (hakkede)
- 6 dl vann
- 2 dl kokosmelk
- 0,5 dl limesaft
- 5 g chiliflak
- 800 g fisketerninger
- 1200 g ris (ferdig kokt)
- 3 ss koriander (hakket)
- 10 stk limebåter

FREMANGSMÅTE

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. Pynt med limebåter.

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
1710912	TORO Meksikansk tomatsuppe	Gluten og melk
241505	TORO Krydderiet Urter i olje hvitløk	-

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
633552	TORO Middagsris parboiled langkornet	-



EN
50/50
LØSNING



Polpetone italiensk kjøttpudding

INGREDIENSER (10 porsjoner)

- 500 g kjøttdeig
- 500 g **Stabburet Formbar Farse**
- 10 g hvitløkspuré (**TORO Urter i Olje Hvitløk**)
- 25 g **TORO Krydder UiO Provence**
- 60 g parmesan (raspet)
- 80 g brødrasp / griljermel
- 0,5 g muskatnøtt (malt)
- 4 g sort pepper (malt)
- 6 g salt
- 0,5 dl olivenolje
- 4 stk egg (kokte)
- 400 g bacon i skiver

TOPPING

- 10 g **TORO Krydder UiO 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 hvitløkspuré (**TORO Urter i Olje Hvitløk**)
- 10 g salt
- 0,5 dl olivenolje

FREMGANGSMÅTE

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 veiledning 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.

TIPS! Server gjerne med TORO Proffkjøkken Rødvinsaus eller TORO Proffkjøkken Pastasaus m/tomat og urter. Følg anvisning for tilberedning.

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
6350433	Stabburet Vegetar Formbar Farse	Soya
2217008	Idun Sterk & Grov Sennep	Sennep

EPD	VARENAVN	ALLERGEN
241505	TORO Krydderiet Urter i olje hvitløk	-
241521	TORO Krydder UiO Provence	-

HVORDAN GJØRE SUPPE MER PROTEINRIK?

Suppe er et allsidig, grønt og økonomisk smart valg som passer like godt til lunsj som til middag. Den er enkel å tilberede i store mengder og gir rom for kreativitet med smak, farge og garnityr.

Suppe gir en god mulighet til å bruke sesongens grønnsaker og restemat på en smakfull måte. Variasjon i konsistens, kryddring, protein og garnityr gjør det enkelt å tilpasse menyen etter både årstid og målgruppe.

Når suppen ser lekker ut, smaker godt og metter, blir den et naturlig førstevalg for mange.

La oss gi suppen den oppmerksomheten den fortjener!

Metningsgarnityr

For å gjøre suppen mer mettende, kan man tilsette metningsgarnityr som gir både mer tyggemotstand, økt næringsverdi og en følelse av et komplett måltid.

✓ Grønnsaker

✓ Poteter

✓ Pasta

✓ Ris

✓ Linser

✓ Bønner

✓ Gnocchi

✓ Quinoa

✓ Couscous

✓ Bulgur

✓ Byggryn

✓ Rotgrønnsaker

✓ Tortelloni

✓ Kikerter

✓ Erter

✓ Grønncål

✓ Stekt blomkålr

✓ Dumplings



EPD	PRODUKTNAMN
633552	TORO Middagsris
1629005	TORO Makaroni

Protein

Ved å tenke smart rundt proteiner kan man løfte enhver suppe fra siderett til hovedrett. Et godt proteintilskudd gjør suppen både mer mettende, næringsrik og balansert.

✓ Egg	✓ Linser	✓ Kylling	✓ Formbar Farse
✓ Strimlet kjøtt	✓ Bønner	✓ Skalldyr	✓ Lever
✓ Bacon	✓ Tofu	✓ Mozzarella-kuler	✓ Bønner
✓ Pølser	✓ Skinke	✓ Paneer ost	✓ Kikerter
✓ Fisk	✓ Kjøttdeig	✓ Halloumi ost	✓ Soyabønner



EPD	PRODUKTNAMN
5218219	Stabburet Ost & Chili Pølse
2244218	Stabburet Wienerpølse
6498828	Stabburet Grov Chorizo Pølse
6495923	Stabburet Bratwurst Pølse, stekt
6060651	Stabburet Vegetar Falafel
1858612	TORO Seiloins m/ sitronpepper

EPD	PRODUKTNAMN
5017355	TORO Fisk- & Grønnsaksblanding
2541522	Stabburet Kjøttdeig Taco
1830082	Stabburet Kjøttdeig, stekt
6350433	Stabburet Vegetar formbar farse
5658729	Stabburet Vegetar Boller
1929041	Stabburet Mors Kjøttboller, spanske
1830249	Stabburet Skinkebiter

LOKALE KONTAKTPERSONER

REGION NORD



Husby, Thor Egil
Tlf: 909 88 445
thor.egil.husby@orkla.no

TROMS / V. FINNMARK



Ness, Yngve
Tlf: 957 04 142
yngve.ness@orkla.no

NORDLAND / TROMS Ø.FINNMARK



Nordahl, Jan Arne
Tlf: 913 06 255
jan.arne.nordahl@orkla.no

TRØNDELAG / NORDLAND



Arntsen, Per Anders
Tlf: 917 37 990
per.anders.arntsen@orkla.no

TRØNDELAG



Stokdal, Kevin
Tlf: 980 15 261
kevin.stokdal@orkla.no

SUNNMØRE



Olsen, Line Skogtro
Tlf: 958 83 444
line.skogtro.olsen@orkla.no

MØRE / TRØNDELAG



Beite, Rolf Jarle
Tlf: 950 79 192
rolf.jarle.beite@orkla.no

REGION ØST



Einbu, Stian
Tlf: 480 36 678
stian.einbu@orkla.no

SKØYEN / BUSKERUD



Reiersrud, Jens M.
Tlf: 905 87 435
jens.morten.reiersrud@orkla.no

OSLO / AKERSHUS / INNLANDET



Greni, Morten Andre
Tlf: 910 06 787
morten.andre.greni@orkla.no

ØSTFOLD



Folkestad, Geir S.
Tlf: 928 96 734
geir.sindre.folkestad@orkla.no

INNLANDET



Gudbrandsen, Bjørn
Tlf: 928 96 966
bjorn.gudbrandsen@orkla.no

OSLO / AKERSHUS / INNLANDET



Spiel, Truls Oddvar
Tlf: 900 31 063
truls.spiel@orkla.no

OSLO / AKERSHUS



Andresen, Espen
Tlf: 926 41 714
espen.andresen@orkla.no

REGION SØR



Seim, Cecilie
Tlf: 911 71 319
cecilie.seim@orkla.no

SKØYEN



Iversen, Tore
Tlf: 928 96 974
tore.iversen@orkla.no

VESTFOLD / DRAMMEN



Mollestad, Elen
Tlf: 908 20 619
elen.mollestad@orkla.no

AGDER



Jenssen, Ådne
Tlf: 957 39 218
adne.jenssen@orkla.no

OSLO VEST / VALDRES / HALLINGDAL



Andersen, Jon
Tlf: 907 61 435
jon.andersen@orkla.no

TELEMARK / LARVIK



Amundsen, Morthen L.
Tlf: 911 74 190
morthen.ludvig.amundsen@orkla.no

REGION VEST



Espedal Olsen, Glenn Martin
Tlf: 402 20 315
glenn.martin.espedal.olsen@orkla.no

SKØYEN



Iversen, Tore
Tlf: 928 96 974
tore.iversen@orkla.no

VESTLAND



Eide, Kari Hoff
Tlf: 928 96 718
kari.hoff.eide@orkla.no

VESTLAND



Sundt, Marianne
Tlf: 928 96 915
marianne.sundt@orkla.no

ROGALAND



Kvinen, Thor-Arve
Tlf: 928 96 925
thor-arve.kvinen@orkla.no

ROGALAND



Rognsvåg, Tommy
Tlf: 958 79 296
tommy.rognsvag@orkla.no

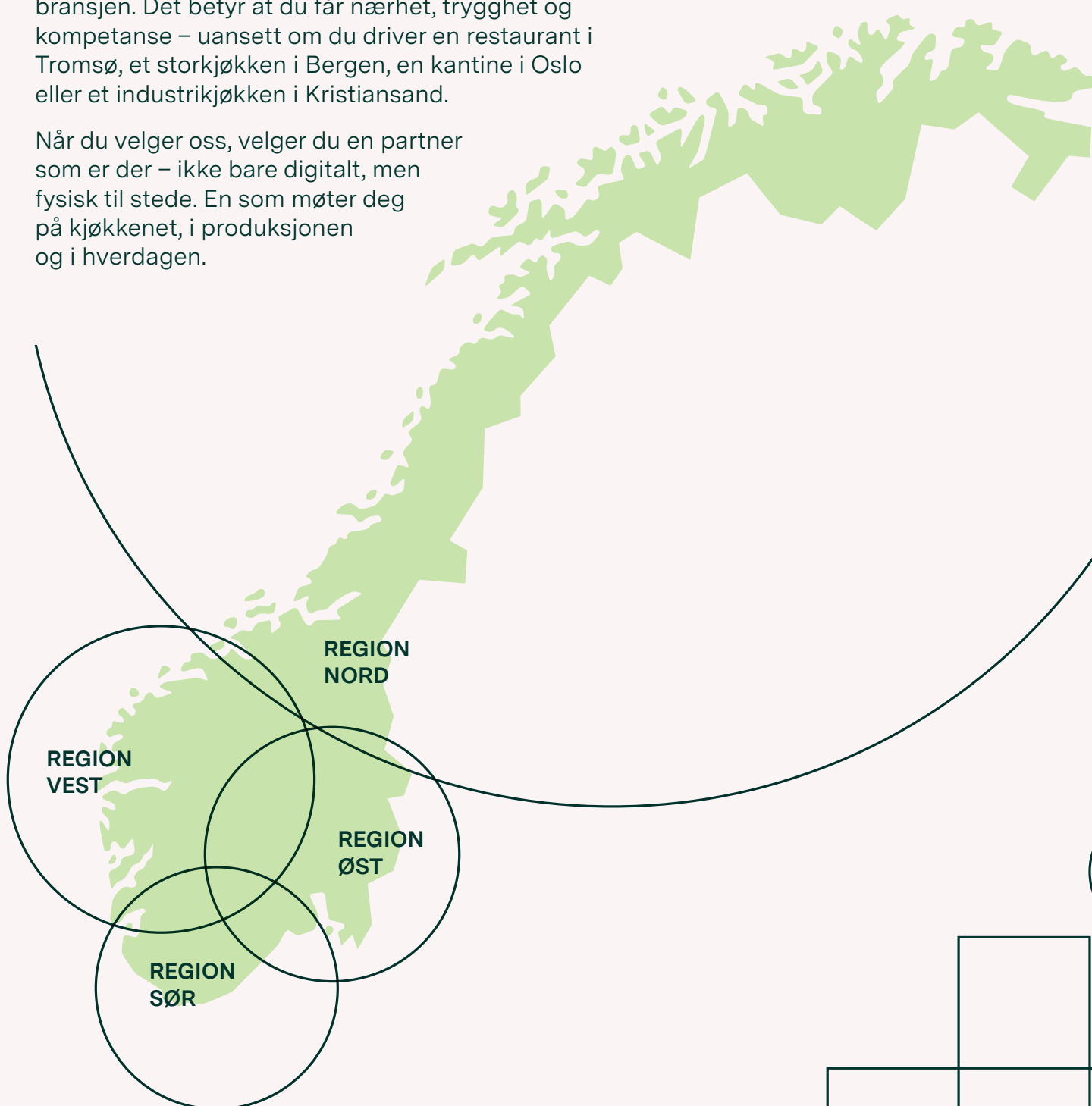
FIRE REGIONER ETT MÅL

– Din lønnsomme drift!

Uansett hvor i landet du driver kjøkken, møter du oss – og samme høye standard.

Vi er til stede i alle regioner fra sør til nord, med dedikerte fagfolk som kjenner både regionen og bransjen. Det betyr at du får nærhet, trygghet og kompetanse – uansett om du driver en restaurant i Tromsø, et storkjøkken i Bergen, en kantine i Oslo eller et industrikjøkken i Kristiansand.

Når du velger oss, velger du en partner som er der – ikke bare digitalt, men fysisk til stede. En som møter deg på kjøkkenet, i produksjonen og i hverdagen.





Shepherd's Pie



**Bakt Falafel
med bulgur**



**Bakt Gulrot- &
Sellerisuppe**





Masala Hot Bowl



Moqueca
Brasiliansk fiskesuppe



Polpetone
Italiensk kjøttpudding

GJØR MAT TIL GOD BUTIKK

Med Orkla Foods Partner får du en samarbeidspartner som hjelper med god smak og forutsigbare kostnader. Våre løsninger gjør det enkelt å ta gode valg for både drift og gjester.



For inspirasjon og tips, besøk:

<https://orklafoods.no/orkla-foods-partner/>

Her finner du også vår produktkatalog med informasjon om ingredienser, næringsinnhold



Orkla Foods Norge AS
Tlf. 22 06 27 90
orklafoods.no

