

midsona
foodservice

SORTIMENT

2020

alpro

FRIGGS

DREAM



INDHOLD

MIDSONA FOODSERVICE

VORES MÆRKNINGER

INSPIRATION OG MASHIE

KONTAKT

MORGENMAD OG MELLEMMÅLTID

Flakes

Frø

Tørrede frugter

Brød

Smørbart

Sødning

Mos

Te

Kakao

Plantebaseret mejerierstatning

Juice og shots

FROKOST OG MIDDAG

Plantebaseret protein

Pasta og nudler

Ris og gryn

Bælgfrugter & konserver

Mel

Tomat

Smagsstoffer

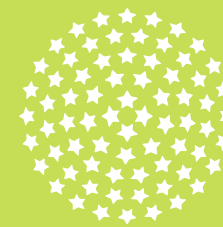
Krydderier

Olie

Snacks

INDUSTRI





midsona
foodservice

PLANTEBASERET BÆREDYGTIGT VELSMAGENDE INSPIRATION

MAD DER GØR EN FORSKEL

Midsona Foodservice arbejder for en **sundere verden** ved at **inspirere** til **kulinarisk** og **bæredygtig** **plantebaseret** madlavning.

Vores fokus ligger på at støtte dig og din virksomhed ved at tilbyde en bæredygtig måltidsløsning til din gæst. Bæredygtig, det er et ord, vi hører stadig mere i vores branche, men hvad indebærer det egentlig? For os indebærer bæredygtighed sundhed og minimal miljøpåvirkning, lige fra dyrkningsfasen og indtil din gæst er færdig med at spise og lægger bestikket fra sig, og tallerkenen forlader bordet og ender i opvasken.

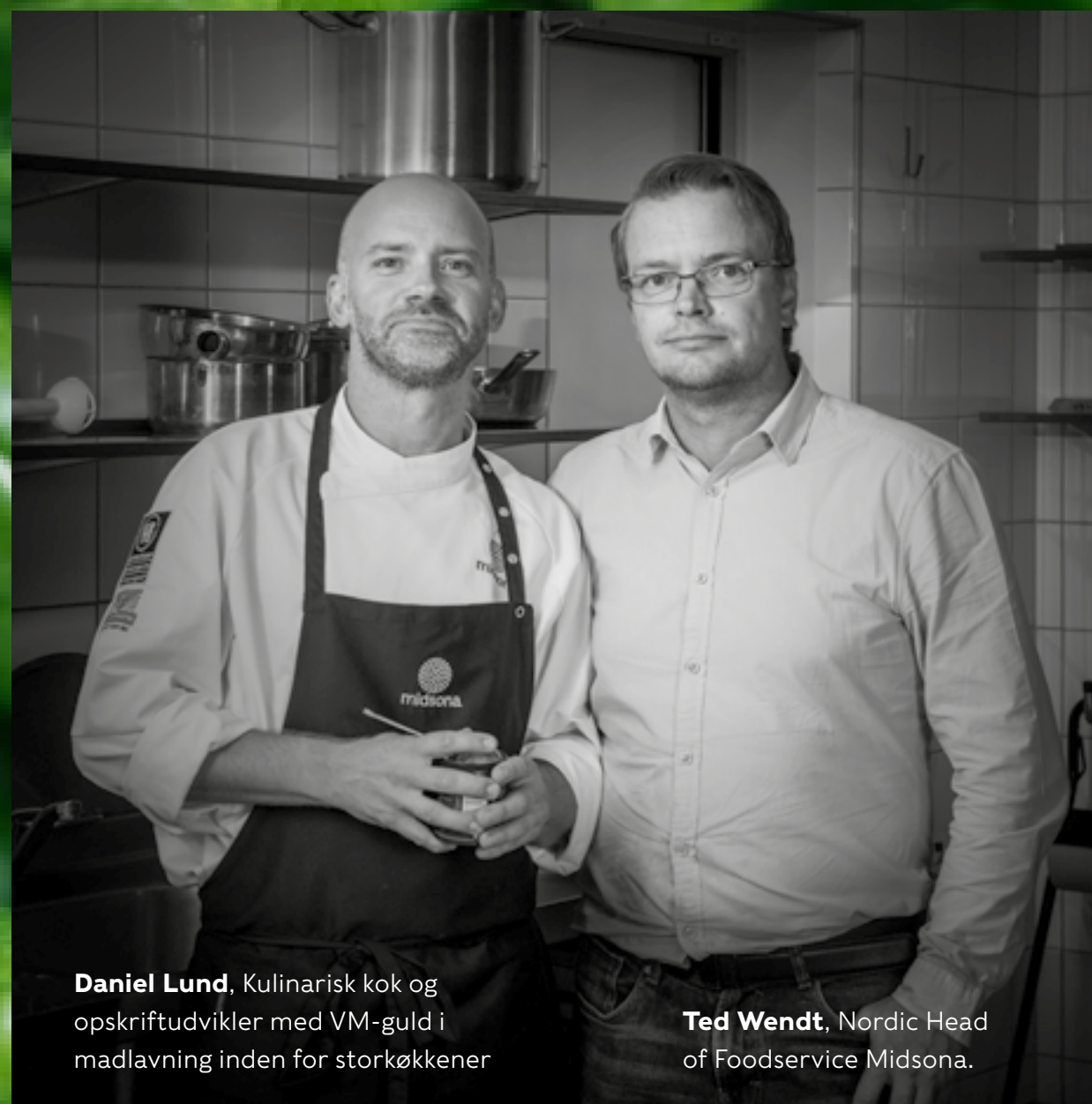
Vi støtter dig med inspirerende plantebaserede opskrifter, klimaberegning af opskrifter, workshops om plantebaseret kost og inspirationsfilm, men først og fremmest ved at levere et bredt udvalg af økologiske produkter fremstillet af gedigne råvarer, uden unødvendige tilsætningsstoffer og unødvendigt sukker.

Vi stiller meget høje kvalitetskrav både til vores leverandører og til vores råvarer. Når vi indkøber varer fra fjerne lande, sikrer vi også social retfærdighed hos leverandøren, og vi klimakompenserer for den CO2-belastning, som transporten til Danmark medfører.

Ingredienser fra Midsona Foodservice giver dig en garanti for, at den ret, du serverer for din gæst, er på forkant med en sundere madkultur – ikke blot for gæsten, men også for den verden, vi lever i.

Ted Wendt

Ted Wendt,
Nordic Head of Foodservice Midsona



Daniel Lund, Kulinarisk kok og opskriftudvikler med VM-guld i madlavning inden for storkøkkener

Ted Wendt, Nordic Head of Foodservice Midsona.

VORES MÆRKNINGER



EU'S ØKOLOGILOGO

Mærkningen garanterer, at producenten følger EU's fælles regler vedrørende økologisk produktion. Det omfatter produktion, handel, data, statistik, handlingsplan, politik og fødevarer kvalitet.



KRAV

Krav-mærket garanterer, at produktet er økologisk og opfylder kravene til økologisk landbrug, god dyrevelfærd og bæredygtigt fiskeri. Mærkningen sikrer også, at der er taget socialt ansvar inden for menneskerettigheder og arbejdsmiljø.



FAIRTRADE

Fairtrade-mærkede produkter fremmer menneskerettighederne og modvirker fattigdom ved at sikre gode arbejds- og levevilkår. Mærkningen garanterer også miljøvenlig dyrkning og produktion uden skadelige bekæmpelsesmidler.



DEBIO

Debio er den norske mærkning for økologisk produktion. Mærkningskravene bygger på EU's regler for økologisk produktion. Mærkningen omfatter landbrug, forarbejdningsindustri, emballering og import.



Ø-MÆRKET

Det røde Ø-mærke med teksten "Statskontrolleret økologisk" fortæller, at det er de danske myndigheder, der har ført kontrol med den gård eller den virksomhed, der sidst har forarbejdet, pakket eller mærket et økologisk produkt.



NØGLEHULLET

Nøglehullet er en garanti for sunde, mere ernæringsrigtig mad med mindre sukker og salt, mere fuldkorn og flere fibre.



RSPO

RSPO-certificeringen kræver, at miljømæssige og sociale kriterier for produktion af Certified Sustainable Palm Oil (CSPO) er opfyldt, hvilket bidrager til at forbedre miljøet og samfundet det sted, hvor palmeolien produceres.



SOIL ASSOCIATION ORGANIC

Soil Association Organic-mærkningen indebærer, at mindst 95 procent af ingredienserne fra landbruget skal være økologiske. Reglerne omfatter også krav til, hvilke emballagematerialer der må anvendes.



FRI FOR BISPHENOL A

Alle konservesprodukter fra Kung Markatta og alle plastemballager fra Urtekram og Kung Markatta er fri for bisphenol A.



GLUTENFRI

Symbolet garanterer, at produktet er fri for gluten.



FULDKORN

Symbolet angiver andelen af fuldkorn i produktet.



LAKTOSFRI

Produkter, der er fri for laktose, eller mælkesukker.



VEGANSK

Produkter, der er helt fri for animalske produkter såsom kød, fisk, fjerkræ, mælk, æg, honning og tilsætningsstoffer af animalsk oprindelse.



USØDET

Produkter, der er fri for tilsat sukker eller sødemiddel.

MORGENMAD OG MELLEMMÅLTID



FLAKES



CORNFLAKES



Urtekram®
Bran flakes, 82% fuldkorn
ØKO 6x375 g
Varenr: 1012740



Urtekram®
C-Flakes glutenfri usødet
ØKO 6x375 g
Varenr: 1012795



Urtekram®
Spelt flakes 91% fuldkorn
ØKO 6x375 g
Varenr: 1012810



Urtekram®
Spelt pops 80% fuldkorn
med ægte honning ØKO
200 g
Varenr: 1012894



HAVRE



Urtekram®
Havregryn glutenfri ØKO
700 g
Varenr: 1012118



Urtekram®
Havregryn glutenfri ØKO
1,5 kg
Varenr: 1012120



HIRSEFLAGER



Urtekram®
Hirseflager glutenfri ØKO
400 g
Varenr: 1012203



Urtekram®
Hirseflager glutenfri ØKO
2 kg
Varenr: 1012204



GRØD



Urtekram®
Ris til fuldkornsgrød, 100%
fuldkorn ØKO 500 g
Varenr: 1010003



Urtekram®
Grødris ØKO
500 g
Varenr: 1010023



Urtekram®
Femkornsflager ØKO
100% fuldkorn 750 g
Varenr: 1012655



Urtekram®
Firkornsgrød
glutenfri ØKO 700 g
Varenr: 1012339



Urtekram®
Risflager glutenfri 100%
fuldkorn ØKO 2 kg
Varenr: 1012501



MORGENMAD / 10 PORTIONER

MAJS- OG CHIAGRØD

med tyttebærbouillon – glutenfri

INGREDIENSER

- 100g Polenta, Urtekram
- 2g Gurkemeje, Urtekram
- 25g Chiafrø, Urtekram
- 5g Salt, Urtekram
- 600g Vand
- 600g Sojadrik, Dream
- 100g Tyttebærpulver
- 50g Citronsaft, Urtekram
- 600g Vand
- 100g Græskarkerner, Urtekram
- 20g Rapsolie naturel, Urtekram

TILLVÆGAGÅNGSSÅTT

- 1 Bring vand, sojadrik, gurkemeje og salt i kog i en gryde.
- 2 Tilsæt polenta og chiafrø under omrøring, og lad det koge ved svag varme i ca. 15 minutter. Lad grøden hvile i 5 minutter inden servering.
- 3 Bring tyttebærpulver, citronsaft og vand i kog.
- 4 Lad det koge i 2-3 minutter, indtil blandingen er fri for klumper.
- 5 Rist græskarkernerne i rapsolie ved 160 °C i 12 minutter.
- 6 Anret majsgrøden, hæld tyttebærbouillon over, og drys med de ristede græskarkerner.



FRØ



HØRFRØ



**Urtekram®
Hørfrø ØKO**
400 g
Varenr: 1011113



**Urtekram®
Hørfrø brune ØKO**
2,5 kg
Varenr: 1011108



**Urtekram®
Sesamfrø ØKO**
2,5 kg
Varenr: 1011378



**Urtekram®
Sesamfrø ØKO**
300 g
Varenr: 1011386



SOLSIKKEKERNER



**Urtekram®
Solsikkekerner ØKO**
2,5 kg
Varenr: 1053001



**Urtekram®
Solsikkekerner KRAV**
375 g
Varenr: 1053008



**Urtekram®
Loppefrøskaller glutenfri
ØKO 200 g**
Varenr: 1011141



**Urtekram®
Chiafrø ØKO**
300 g
Varenr: 1070772



HAMPEFRØ



**Urtekram®
Hampefrø afskallede
glutenfri ØKO**
160 g
Varenr: 1070775



GRÆSKARKERNER



**Urtekram®
Delikatesse græskarkerner
KRAV 200 g**
Varenr: 1053204



**Urtekram®
Græskarkerner ØKO**
4x2,5kg
Varenr: 1053225



TØRREDE FRUGTER

ROSINER



Urtekram®
Mørke rosiner ØKO
300 g
Varenr: 1050023



Urtekram®
Mørke rosiner ØKO
2,5 kg
Varenr: 1050001



Urtekram®
Jumbo rosiner ØKO
300 g
Varenr: 1050036



Urtekram®
Sultanas rosiner
ØKO 7x400 g
Varenr: 1050805



ABRIKOSER, SVESKER, FIGNER OG DADLER



Urtekram®
Sultanas rosiner ØKO
2,5 kg
Varenr: 1050807



Urtekram®
Abrikoser søde
ØKO 2.5 kg
Varenr: 1051051



Urtekram®
Strøabrikoser ØKO
225 g
Varenr: 1051058



Urtekram®
Californiske svesker
KRAV 200 g
Varenr: 1051096



Urtekram®
Figner soltørrede ØKO
2,5 kg
Varenr: 1051701



Urtekram®
Dadler soltørrede ØKO
2,5 kg
Varenr: 1051801



ÄPPLE



Urtekram®
Æbletern KRAV
7x125 g
Varenr: 1051992



Urtekram®
Æblechips
KRAV 75 g
Varenr: 1051113



Urtekram®
Æblechips med kanel KRAV
75 g
Varenr:1051114



ÖVRIGA FRUKTER



Urtekram®
Mango ØKO
135 g
Varenr: 1051464



Urtekram®
Bananchips ØKO
200 g
Varenr: 1056122



Urtekram®
Morbær ØKO
100 g
Varenr: 1056225



DESSERT / 10 PORTIONER

KAKAOBAR med
rødebede, bønner og tyttebær

BAR

- 1 dl Kakao, Urtekram
- 100 g Røde kidneybønner, Urtekram
- 150 g Rødebedesaft, Biotta
- 250 g Dadler, Urtekram
- 40 g Tyttebærpulver
- 120 g Kokosolie, Urtekram
- 1 dl Kokosflager, Urtekram

FREMGANGSMÅDE

- 1 Bland alle ingredienser til baren
- 2 Fordel blandingen på en plade i en tykkelse på 3 cm
- 3 Rist og grovhak kernerne, og kom dem på som topping
- 4 Lad dem køle af og stivne
- 5 Skær dem i den ønskede form, og kom tyttebærpulver på som topping

TOPPING

- 2 dl Græskarkerner, Urtekram
- 2 dl Solsikkekerner, Urtekram



BRØD



RISKAGER



Urtekram®
Rice cakes spelt,
97% fuldkorn ØKO 100 g
Varenr: 1000186



Urtekram®
Rice cakes corn ØKO
91% fuldkorn 100 g
Varenr: 1000187



Urtekram®
Rice cakes salt ØKO
98% fuldkorn 100 g
Varenr: 1000189



Urtekram®
Rice cakes dark chocolate
ØKO 100 g
Varenr: 1026181



Urtekram®
Mini rice cakes dark
chocolate ØKO 60 g
Varenr: 1026184



KIKS



Urtekram®
Grissini snack spelt
& sesam ØKO 250 g
Varenr: 1026501



Urtekram®
Spelt Bisquits Kakaocreme
ØKO 300 g
Varenr: 1026095



Urtekram®
Fuldkornskiks 100%
fuldkorn ØKO 200 g
Varenr: 1026070



Urtekram®
Speltvafler ØKO
175 g
Varenr: 1000925



VAFLER

KNÆKBRØD



Urtekram®
Crispbread chias ØKO
100% fuldkorn 200 g
Varenr: 1026505



Urtekram®
Crispbread Emmentaler
& græskar 100% fuldkorn
ØKO 250 g
Varenr: 1026506



Urtekram®
Knækbrød delikatesse
100% fuldkorn
ØKO 250 g
Varenr: 1026500



Urtekram®
Knækbrød med spelt
100% fuldkorn
ØKO 250 g
Varenr: 1026580



MELLEMMÅLTID / 10 PORTIONER

RISKIKS med gulerods- og misospread, tofu og syltet gulerod

INGREDIENSER

- 100 g Riskiks, Urtekram
- 500 g Rød gulerod
- 40 g Rårismiso, Urtekram
- 15 g Koldpresset rapsolie, Urtekram
- 200 g Tofu naturel, Urtekram
- 100 g Gulerødder
- 100 g Rød gulerod
- 10 g Citronsaft, Urtekram
- 100 g Gul frisésalat

FREMGANGSMÅDE

- 1 Rist eller damp gulerødderne bløde
- 2 Mix dem til en creme med miso og rapsolie
- 3 Kom cremen i en sprøjtepose
- 4 Smuldr tofuen
- 5 Skyl frisésalaten
- 6 Skræl og striml gulerødderne tyndt, marinér dem i citronsaften

ANRETNING

- 1 Sprøjt gulerodscremen på riskiksene
- 2 Læg tofu og frisésalat på
- 3 Top med de marinerede gulerødder



SMØRBART



TAHIN - SESAMSMØR



Urtekram®
Tahin med salt ØKO
350 g
Varenr: 1037400



Urtekram®
Tahin uden salt ØKO
350 g
Varenr: 1037450



JORDNØDDESMØR



Urtekram®
Peanut butter crunchy ØKO
230 g
Varenr: 1038001



Urtekram®
Peanut butter smooth
ØKO 230 g
Varenr: 1038003



FROKOST / 10 PORTIONER

SOJAKEBAB med sesamdressing, fladbrød og sprøde grøntsager

KEBAB

- 500 g Fladbrød eller pitabrød
- 250 g Tørrede sojabidder (750 g kogte), Urtekram
- 20 g Grøntsagsbouillonpulver
- 10 g Kokosolie, Urtekram
- 5 g Taco Krydderimix, Urtekram
- 5 g Salt, Urtekram

FREMGANGSMÅDE

- 1 Kog sojabidderne i 15 minutter i boullonen
- 2 Steg sojabidderne sprøde i kokosolie og krydderier

SESAMDRESSING

- 250 g Sojaghurt, Dreaam
- 35 g Tahin sesampasta, Urtekram
- 20 g Citronsaft, Urtekram
- 5 g Salt, Urtekram

FREMGANGSMÅDE

- 1 Pisk ingredienserne sammen, og smag til med salt

KEBAB

- 100 g Rødkål
- 100 g Gulerod
- 50 g Frisésalat
- 50 g Røde bladbedeskud
- 100 g Agurk eller squash

FREMGANGSMÅDE

- 1 Skær grøntsager og salat i strimler
- 2 Montér fladbrød med sesamdressing, grøntsager, salat og sojabidder
- 3 Rul den sammen, tag en mundfuld, og nyd den!
- 4 Et sjovere alternativ er at lade børnene bygge deres egen kebab
- 5 Serveres gerne med friskdampet fuldkornscouscous fra Kung Markatta og ekstra sesamdressing



SØDNING



SUKKER



**Urtekram®
Kokossukker ØKO
280 g**
Varenr: 1025011



**Urtekram®
Hugget rørsukker KRAV
Fairtrade 500 g**
Varenr: 1025190



**Urtekram®
Gyldent rørsukker KRAV
1 kg**
Varenr: 1025282



**Urtekram®
Cafe rørsukker Fairtrade
800 x 4,5 g**
Varenr: 1025475



SIRUP



**Urtekram®
Ahornsirup ØKO
6x250 ml**
Varenr: 1025501



**Urtekram®
Agavesirup ØKO
180 ml**
Varenr: 1025502



**Urtekram®
Blåbærsirup ØKO
6x250 ml**
Varenr: 1025503



**Urtekram®
Kokossirup ØKO
180 ml**
Varenr: 1025506



HONNING



**Urtekram®
Honning Fairtrade
400 ml**
Varenr: 1025741



MOS

MOS



Urtekram®
Æblemos 100% frugt
usødet ØKO 6x 700 g
Varenr: 1039662



Urtekram®
Æble og mango mos
usødet ØKO 360 g
Varenr: 1039665



Urtekram®
Æble & rabarbermos
usødet ØKO 360 g
Varenr: 1039667



MELLEMMÅLTID / 10 PORTIONER

ÆBLE- OG KOKOSLASSI

med smag af kamille

INGREDIENSER

- 650 g Kokosmælk, Urtekram
- 600 g Æblemos usødet, Urtekram
- 50 g Citronsaft, Urtekram

TE

- 6 poser Kamillete
- 300 g Vand

FREM GANGSMÅDE

- 1 Kog vandet, og læg teposerne i, lad dem trække i 10 minutter, si og afkøl
- 2 Bland vandet med de øvrige ingredienser
- 3 Serveres med is og toppes med stødt kanel

” Lassi er en almindelig skummende yoghurt-drik fra Indien, men her har jeg i stedet brugt kokosmælk. Den syrlige smag kommer fra citronsaften, og kamillete gør kompositionen lettere. Sammen med Urtekrams fantastiske usødet æblemos, som kun indeholder æble, intet andet, skabes en forfriskende drik med en dejlig smag. Helt uden tilsat sukker.

DANIEL LUND KOK OG OPSKRIFTSUDVIKLER
MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER



TE



VÆLG DEN RIGTIGE TE

VELSMAGENDE TE

Tilsætningsstoffer i form af kunstige aromaer giver en kvalm og intetsigende smag og kan være en måde at skjule en dårlig råvare. Derfor skal du vælge te med naturlige aromaer med dyb smag og dejlig bitterhed.

DET RETTE OG BREDE SORTIMENT

Ud over forskellige smage har alle tevarianter deres egne funktionelle fordele. Der findes med andre ord en te til enhver lejlighed. Derfor er et bredt udvalg af varianter at anbefale.

Øko- og sundhedstendensen er stærk, hvilket især bidrager til stigningen i økologisk te. Grøn te og urtete øger ekstra meget.

DEN RETTE TE TIL ENHVER LEJLIGHED

Grøn te passer f.eks. fremragende til asiatiske retter, mens en klassisk sort

Earl Grey passer til morgenmaden og giver en god start på dagen med sin fyldige smag og sit høje koffeinindhold. Urtete kan drikkes på alle tidspunkter af dagen eller natten, når det er koffeinfrit.

SUNDT MILJØVALG

Te er generelt kendt for at være meget sprøjtet. Derfor er det særligt vigtigt at vælge en økologisk te. De bedste er dem, der er KRAV-mærkede, da kravene er højere end EU's økologiske mærkning. Fairtrade garanterer også gode arbejdsvilkår og miljø for de mennesker, der dyrker og høster teen. Hvis du vælger Kung Markatta eller Yogi Tea, træffer du et godt økologisk valg for både mennesker og miljø.

Vær også opmærksom på teposer med metalstift og poser, der kan afgive nanoplast. Derfor skal du vælge poser af nedbrydeligt papir fra Kung Markatta, Yogi Tea og Friggs.

VARIANTER

Der er forskellige måder at kategorisere te på, men generelt anvendes fem betegnelser: sort, grøn, rød/rooibos og urtete.

Sort te stammer fra planten *Camellia sinensis* og er fermenteret.

- Smagen varierer meget, alt efter hvor teen er dyrket.

Grøn te er ikke fermenteret, hvilket gør, at tebladene bevarer deres naturlige smag og duft, og det giver en lidt mere bitter og græsagtig smag.

- Grøn te anses for at være sundere end sort te.

Urtete (udtræk) indeholder ingen blade fra planten *Camellia sinensis*, men består primært af forskellige urteblandinger med f.eks. kamille, pebermynte eller citrongræs.

Rooibos, som i daglig tale også kaldes rød te, stammer primært fra Sydafrika.

- Den er helt fri for koffein.
- Den indeholder store mængder antioxidanter.
- Traditionelt siges rooibos at kunne lindre f.eks. halsbrand, allergi og eksem.

SORT TE I KUVERT



Kung Markatta®
Earl grey KRAV
Fairtrade 6x20 poser
Varenr: 1102801



Kung Markatta®
English breakfast KRAV
Fairtrade 6x20 poser
Varenr: 1102802



GRØN TE I KUVERT



Kung Markatta®
Grøn te, KRAV, Fairtrade
6x20 poser
Varenr: 1102803



Kung Markatta®
Grøn te citrongræs, KRAV,
Fairtrade
6x20 poser
Varenr: 1102804



RØD TE / ROOIBUS I KUVERT



Kung Markatta®
Rooibos KRAV
Fairtrade 6x20 poser
Varenr: 1102805



Kung Markatta®
Rooibos vanilje, KRAV
Fairtrade 6x20 poser
Varenr: 1102806



DRIK / 10 PORTIONER

KRYDRET CITRONTTE
med kikærter og tofu

INGREDIENSER

- 10 g Grøn te citrongræs (6påsar), Kung Markatta
- 750 g Vand
- 750 g Sojadrik, Dream
- 150 g kikærter (afdryppede), Urtekram
- 120 g Agavesirup, Urtekram
- 5 st Kardemommekapsler, Urtekram
- 2 g Gurkemeje, Urtekram
- 2 g Ingefær, Urtekram
- 1 g Sesamfrø, Urtekram

FREMGANGSMÅDE

- 1 Blend vand og kikærter til en lind konsistens.
- 2 Bring kikærte vandet i kog sammen med sojadrik, agavesirup og krydderier.
- 3 Tilsæt citronteen, og lad den trække i 5 minutter.
- 4 Tag teposerne op.
- 5 Hæld den varme tedrik i din yndlingskop, og top med tofufløde.

Drys gerne med lidt sesamfrø og gulkemeje.

TOFUFLØDE

- 270 g Sojafløde cuisine, Urtekram
- 135 g Tofu naturel, Urtekram

FREMGANGSMÅDE

- 1 Smuldr tofuen, og blend den med sojafløden til en lind konsistens



TE-KONCEPT



TE PÅ MENUEN

- Et varieret udvalg med velsmagende te til en bred målgruppe
- Lyft te på menyn genom att tydliga smak och karaktärsbeskrivningar
- Kampagner og kombinationstilbud
- Tilbyder en fantastisk verden af smag

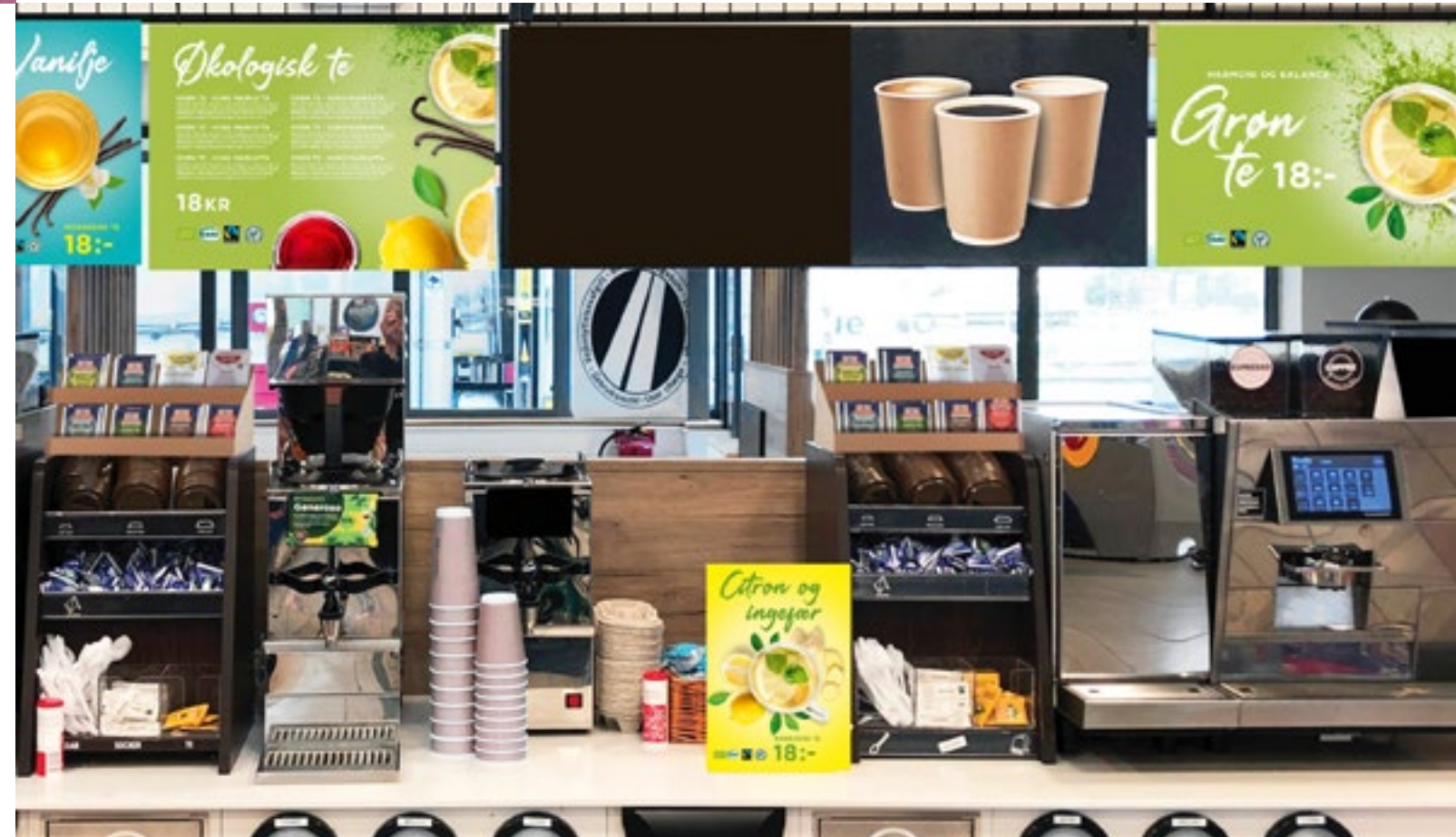


EXPO

- Standard og kundespecifikke udstillingsstativer

BREDT SORTIMENT AF TE & SØDT

- Bæredygtigt dyrket under ordentlige forhold, unikke dobbeltcertificerede smage.
- Kun te, naturlige smage og aromaer.
- Bæredygtig produktion og emballage.
- Bredt sortiment med fokus på tedrunkeres yndlingssmag, hvilket giver mindre madspild og færre omkostninger.
- Uden kunstgødning og genmodificerede organismer*



KAKAO



Urtekram®
Kakao fedtfattig
Fairtrade 80 g
Varenr: 1000017



DRIK / 10 PORTIONER

KAKAO

med kokosmælk og blåbær

INGREDIENSER

50 g	Kakaopulver, Urtekram
1500 g	Kokosmælk, Urtekram
500 g	Vand
4 g	Stødt kardemomme, Urtekram
4 g	Stødt kanel, Urtekram
2 g	Stødt ingefær, Urtekram
30 g	Blåbærpulver
120 g	Agavesirup, Urtekram
½	vaniljestang eller 20 g vaniljesukker, Urtekram

FREMGANGSMÅDE

- 1 Bring alle ingredienser i kog, og lad blandingen simre i 10-15 minutter
- 2 Serveres varm og toppet med pisket sojafløde og ekstra blåbærpulver





PLANTE- BASERET MEJERIER- STATNING

KOKOSFLØDE



Urtekram®
Coconut cream kokosfløde
ØKO 400 ml
Varenr: 1039703



KOKOSMÆLK



Urtekram®
Coconut milk kokosmælk
ØKO 400 ml
Varenr: 1039704



RIS-, HAVRE-, KOKOS- OG MANDELDRIKKE



Dream®
Oat dream, ØKO
10x1 l
Varenr: 1064282



Dream®
Rice dream calcium
1 l
Varenr: 1064272



Dream®
Rice dream original ØKO
1 l
Varenr: 1064292



Dream®
Rice-almond hazelnut
1 l
Varenr: 1064289



Dream®
Almond calcium &
vitamine 1 l
Varenr: 1064288



Dream®
Rice dream calcium
1 l
Varenr: 1064272



Dream®
Coconut dream coco & rice
ØKO 1 l
Varenr: 1064283



FROKOST / 10 PORTIONER

SOUVLAKISPYD

med æbletatziki

SOUVLAKI

- 250 g Tørret sojafars, Urtekram
- 2 pakker Umamibouillonterning, Urtekram
- 100 g Løg
- 3 g Tørret oregano , Urtekram
- 6 g Paprikapulver, Urtekram
- 3 g Hvidlødspulver, Urtekram
- 200 g Kogt grødris, Urtekram
- 7 g Salt, Urtekram
- 150 g Kikærtemel, Urtekram
- 20 stk. Grillspyd

ÆBLETZATSIKI

- 350 g Sojayoghurt, Dream
- 10 g Dild
- 100 g Agurk
- 100 g Æble
- ½ stk. Hvidløg
- 15 g Kokosolie, Urtekram
- 10 g Æblecidereddike, Urtekram
- 3 g Salt, Urtekram

FREMGANGSMÅDE

- 1 Kog sojafarsen i 15 minutter i boullonen
- 2 Riv løg, og bland dem med sojafars, kogt grødris, kikærtemel og krydderier
- 3 Form og steg aflange bøffer i kokosolie, og træk dem på grillspyd
- 4 Riv agurk og æble, og pres væsken ud
- 5 Bland med sojayoghurt, hakket dild, kokosolie, æblecidereddike og salt
- 6 Serveres med friskkogt bulgur



” Inspirationen til opskriften fik jeg på ferien i Grækenland. Finessen ved denne plantebaserede variant er et frisk tvist med noter af æble. Frugt plejer normalt at appellere til børn, og mine børn elsker disse souvlakispyd.

DANIEL LUND KOK OG OPSKRIFTSUDVIKLER
MED VM-GULD I MADLAVNING INDEN FOR STORKØKKENER



JUICE OG SHOTS



Urtekram®
Ingefær shot
ØKO 400 ml
Varenr: 1096000



Biotta®
Carrot Juice
ØKO 500 ml
Varenr: 1000570



Biotta®
Gulerodssaft
ØKO 500 ml
Varenr: 1096050



Biotta®
Rødebedesaft
ØKO 500 ml
Varenr: 1000571



Biotta®
Rødebedesaft
ØKO 500 ml
Varenr: 1096070



Biotta®
Blåbær
ØKO 500 ml
Varenr: 1096210



DRIK / 10 PORTIONER

RØD SMOOTHIE

INGREDIENSER

500 g Rødebedesaft, Biotta
300 g Røde vindruer
120 g (1 stk.) Banan
50 g Hørfrø, Urtekram
500 g Frosne jordbær
30 g Tyttebærpulver, Urtekram

FREMGANGSMÅDE

1 Mix alle ingredienser
2 Servér og nyd!



FROKOST OG MIDDAG



PLANTE- BASERET PROTEIN

SOYA



Urtekram®
Soya bites usødet ØKO
5 kg
Varenr: 1000943



Urtekram®
Soya bites ØKO
175 g
Varenr: 1011501



Urtekram®
Soya fars ØKO
180 g
Varenr: 1011504



Urtekram®
Soya fars usødet ØKO
5 kg
Varenr: 1000942



TOFU



Urtekram®
Tofu ØKO
500 g
Varenr: 1039485



HURTIG VEGETARISK



Urtekram®
Veggie bolognese ØKO
80 g
Varenr: 1000194



Urtekram®
Veggie gyros ØKO
100 g
Varenr: 1000191



Urtekram®
Red lentil burger ØKO
160 g
Varenr: 1000192



Urtekram®
Quinoa burger ØKO
160 g
Varenr: 1000193



Urtekram®
Falafel spicy KRAV
285 g
Varenr: 1160513



Urtekram®
Mexi veggie burger KRAV
275 g
Varenr: 1160517



Urtekram®
Falafelmix ØKO
2,5 kg
Varenr: 1089784



PASTA OG NUDLER

FUSILLI



Urtekram®
Fusilli glutenfri ØKO
250 g
Varenr: 1020042



Urtekram®
Pasta fusilli 40% fuldkorn
ØKO 5 kg
Varenr: 1020007



Urtekram®
Pasta fusilli 100% fuldkorn
ØKO 5 kg
Varenr: 1020014



Urtekram®
Pasta safari zoo
100% fuldkorn ØKO 400g
Varenr: 1020023



PENNE



Urtekram®
Penne glutenfri ØKO
250 g
Varenr: 1020041



Urtekram®
Pasta penne 40% fuldkorn
ØKO 5 kg
Varenr: 1020008



Urtekram®
Lasagneplader
100% fuldkorn ØKO 250 g
Varenr: 1020022



Urtekram®
Lasagne glutenfri ØKO
250 g
Varenr: 1020043



NUDLER



Urtekram®
Nudler 80% fuldkorn
ØKO 250 g
Varenr: 1020431



Urtekram®
Nudler 80% fuldkorn
ØKO 3 kg
Varenr: 1020433





FROKOST / 10 PORTIONER

KARRYGRYDE

med kokos, æble og nudler

GRYDERET

- 10 g Kokosolie, Urtekram
- 50 g Løg i tern, friske eller frosne
- 175 g Usødet æblemos, Urtekram
- 8 g Karry, Urtekram
- 2 g Gurkemeje, Urtekram
- 725 g Kokosmælk (1/4 dåse), Urtekram
- 40 g Citronsaft, Urtekram
- 30 g Grøntsagsbouillonpulver, Urtekram
- 5 g Salt, Urtekram
- 200 g Tørrede sojastrimler, Urtekram

JÆVNING

- 25 g Fuldkornsmajsmel/Maizena
- 50 g Vand

FREMGANGSMÅDE

- 1 Kog sojastrimlerne i 15 minutter med 20 g bouillon
- 2 Steg løgene i kokosolie, karry og gurkemeje, uden det tager farve
- 3 Tilsæt 10 g bouillon og de øvrige ingredienser bortset fra sojastrimlerne

- 4 Kog i 15 minutter, bland og jævn med fuldkornsmajsmel/Maizena rørt ud i vand
- 5 Tilsæt sojastrimlerne, og kog i yderligere 10 minutter

BØNNESALAT OG NUDLER

- 500 g Nudler, Urtekram
- 350 g Røde kidneybønner, Urtekram
- 125 g Tørrede æbletern, Urtekram eller frisk æble
- 25 g Agavesirup, Urtekram
- 25 g Rapsolie naturel
- 25 g Citronsaft, Urtekram
- 1 g Gurkemeje, Urtekram
- 3 g Salt, Urtekram

FREMGANGSMÅDE NUDLER

- 1 Kog nudlerne som anvist på pakken

FREMGANGSMÅDE DRESSING

- 1 Pisk agavesirup, olie, citronsaft, gurkemeje og salt sammen
- 2 Bland dressingen med bønner og æble

Servér bøttesalat, friskkogte nudler og karrygryde separat

RIS OG GRYN



RIS



Urtekram®
Røde ris
ØKO 500 g
Varenr: 1010012



Urtekram®
Arborio risottoris
KRAV 500 g
Varenr: 1010073



BOGHVEDE



Urtekram®
Hel boghvede
ØKO 500 g
Varenr: 1010703



COUSCOUS



Urtekram®
Couscous KRAV
500 g
Varenr: 1010904



Urtekram®
Couscous ØKO
4x2,5 kg
Varenr: 1010906



BULGUR



Urtekram®
Bulgur
ØKO 2,5 g
Varenr: 1010799



MAJSGRYN



Urtekram®
Majsgrøn KRAV
450 g
Varenr: 1011213





FROKOST / 10 PORTIONER

GULLASCHGRYDE med sojabidder, rodfrugter, syrlig citronfløde og bulgur

GULLASCH

- 250 g Tørrede sojabidder, Kung Markatta
- 30 g Grøntsagsbouillonpulver, Kung Markatta
- 100 g Løg
- 5 g Hvidlødspulver, Urtekram
- 100 g Peberfrugt (1 stk)
- 15 g Paprikapulver, Urtekram
- 3 g Spidskommen, Urtekram
- 100 g Tomatpuré, Kung Markatta
- 800 g Hakkede tomater, Kung Markatta
- 20 g Salt, Kung Markatta
- 1 g Timian tørret, Urtekram
- 150 g Fast spisekartoffel (2 stk.)
- 100 g Gulerod
- 100 g Kålraabi
- 30 g Sambal oelek, Kung Markatta
- 2 stk. Umamibouillonterning, Kung Markatta
- 1200 g Vand
- 20 g Æblecidereddike, Kung Markatta
- 10 g Rå rørsukker, Kung Markatta

CITRUSFLØDE

- 1 stk. Skallen af en appelsin
- 250 g Sojafløde, Alpro

ØVRIGT

- 6 dl Bulgur, Kung Markatta

FREMGANGSMÅDE

- 1 Bring sojabidderne i kog med bouillon, og lad dem simre i ca. 15 minutter, indtil de er bløde
- 2 Hak løgene, og skær rodfrugter, kartofler og peberfrugt i tern
- 3 Brun alle ingredienser i en stor gryde, og tilsæt sambal oelek, hakkede tomater, puré, krydderier, vand og bouillon
- 4 Lad blandingen simre, indtil kartofler og rodfrugter er bløde
- 5 Smag til med salt, eddike og sukker
- 6 Pisk sojafløden, og smag til med appelsinskal
- 7 Servér retten med nykogt bulgur og citronfløden



BÆLG- FRUGTER & KONSERVES

GRØNNE LINSER



Urtekram®
Grønne linser ØKO
400 g
Varenr: 1010303



Urtekram®
Grønne linser ØKO
2,5 kg
Varenr: 1010298



DELIKATESSELINSER



Urtekram®
Delikatesselinser ØKO
400 g
Varenr: 1010353



Urtekram®
Delikatesselinser le Puy
ØKO 2,5 kg
Varenr: 1010354



BELUGALINSER



Urtekram®
Belugalinser ØKO
400 g
Varenr: 1010383



RØDE LINSER



Urtekram®
Røde splitlinser KRAV
400 g
Varenr: 1010443



Urtekram®
Røde splitlinser ØKO
2,5 kg
Varenr: 1010441



KIKÆRTER



Urtekram®
Kikærter ØKO
2,5 kg
Varenr: 1010599



QUINOA



Urtekram®
Sort quinoa ØKO
350 g
Varenr: 1011287



Urtekram®
Hvid Quinoa ØKO
350 g
Varenr: 1011283



Urtekram®
Hvid Quinoa ØKO
2,5 kg
Varenr: 1011276



KONSERVES



Urtekram®
Grønne oliven KRAV
360 g
Varenr: 1034457



Urtekram®
Kalamata-oliven KRAV
360 g
Varenr: 1034458



Urtekram®
Grillede artiskokker ØKO
180 g
Varenr: 1040140



HVIDE BØNNER



Urtekram®
Hvide Bønner ØKO
2,5 kg
Varenr: 1013154



BUTTER BEANS



Urtekram®
Butter beans ØKO
275 g
Varenr: 1013701



Urtekram®
Grønne linser ØKO
400 g
Varenr: 1039693



Urtekram®
Bønne-mix ØKO
400 g
Varenr: 1039694



Urtekram®
Kikærter ØKO
400 g
Varenr:1039695



Urtekram®
Røde kidneybønner ØKO
400 g
Varenr:1039696



Urtekram®
Sorte bønner ØKO
400 g
Varenr: 1039691



Urtekram®
Chili beans ØKO
400 g
Varenr: 1039692



Urtekram®
Butter Beans ØKO
400 g
Varenr: 1039697



Urtekram®
Baked beans ØKO
400 g
Varenr: 1039698



MEL



RISMEL



Urtekram®
Rismel ØKO
500 g
Varenr: 1010084



Urtekram®
Fulkornsrismel KRAV
500 g
Varenr: 1010083



BOGHVEDEMEL



Urtekram®
Boghvedemel ØKO
500 g
Varenr: 1010783



DURUMMEL



Urtekram®
Durummel KRAV
500 g
Varenr: 1011081



KIKÆRTEMEL



Urtekram®
Kikærtemel ØKO
300 g
Varenr: 1000033



HAVREMEL



Urtekram®
Havremel Glutenfri
ØKO 500 g
Varenr: 1012124



SPELTMEL



Urtekram®
Sigtet speltmel
KRAV 500 g
Varenr: 1012611



MAJSMJÖL



Urtekram®
Fulkornsmajsmel KRAV
500 g
Varenr: 1011203



Urtekram®
Fulkornsmajsmel glutenfri
ØKO 2,5 kg
Varenr: 1011191





FRUKOST / 30 STYCKEN

FYLLDA PIROGER

med potatis- eller svampfyllning - glutenfria

DEG

- 25 g Jäst
- 250 g Ljummet Vatten
- 10 g Rapsolja naturell, Kung Markatta
- 100 g Sojghurt, Alpro
- 15 g Salt, Kung Markatta
- 100 g Rismjöl, Urtekram
- 225 g Fullkornsmajsmjöl, Urtekram
- 150 g Quinoamjöl, Kung Markatta
- 15 g Fiberhusk

TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Vispa ut jästen med vatten, sojghurt och rapsolja
- 2 Tillsätt alla torra ingredienser och knåda i 10 minuter till smidig deg
- 3 Låt degen jäsa i 30 minuter
- 4 Dela degen i 10 bitar och rundriv
- 5 Kavla ut varje bit 1/2 cm tjock
- 6 Lägg på 1 msk fyllning i mitten och vik över
- 7 Tryck till kanterna mot varandra med en gaffel och lägg på bakplåt
- 8 Pensla med sojadryck och grädda i 12-15 minuter på 230°C varmluft

FYLLNING POTATIS

- 150 g Sojghurt, Alpro
- 75 g Naturell tofu, Kung Markatta
- 5 g Kallpressad rapsolja, Kung Markatta
- 2 g Salt, Kung Markatta

- 150 g Skalad potatis
- 20 g Naturell rapsolja, Kung Markatta
- 3 g Salt, Kung Markatta
- 10 g Dill färsk

TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Riv tofun och blanda med sojghurt, olja och salt
- 2 Skiva potatisen 2 mm tunt
- 3 Stek potatisen i oljan och krydda med 3 g salt och 10 g finhackad dill

FYLLNING SVAMP

- 250 g Skogschampinjoner
- 50 g Gul lök
- 10 g Solo vitlök
- 20 g Naturell rapsolja, Kung Markatta
- 150 g Sojacuisine matlagingsgrädde, Alpro
- 75g Naturell tofu, Kung Markatta
- 3 g Salt
- 2 g Vitpeppar
- 5 g Timjan färsk

TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Skiva svampen, riv löken och vitlöken
- 2 Fräs i rapsoljan tills det får fin färg
- 3 Tillsätt sojagrädde, salt och timjan
- 4 Låt grädden koka in i 5-7minuter
- 5 Tillsätt tofun, klart!



TOMAT

TOMATPURÉ



Urtekram®
Hakkede tomater ØKO
400 g
Varenr: 1000485



Urtekram®
Tomato puree ØKO
200 g
Varenr: 1039801



SAUCE



Urtekram®
Tomatoes passata ØKO
680 g
Varenr: 1039808



Urtekram®
Tomato ketchup ØKO
500 g
Varenr: 1039870



Urtekram®
Pasta Sauce basilikum KRAV
350 g
Varenr: 1039805



Urtekram®
Pizzasauce ØKO
350 g
Varenr: 1039807



FROKOST / 10 PORTIONER

BBQ-KETCHUP

KETCHUP

- 300 g Tomatpuré, Urtekram
- 8 g Sambal oelek, Urtekram
- 15 g Æblecidereddike, Urtekram
- 75 g Rå rørsukker, Urtekram
- 15 g Revet peberrod
- 2 g Stødt kanel
- 2 g Spidskommen, Urtekram
- 2 g Paprikapulver, Urtekram

TILLVÆGAGÅNGSSÅTT

- 1 Kog alle ingredienser til ketchuppen, og lad den køle af





SMAGS-STOFFER

SOJA



Urtekram®
Tamari genuin glutenfri
ØKO 250 ml
Varenr: 1030801



Urtekram®
Tamari genuin glutenfri
ØKO 750 ml
Varenr: 1030901



Urtekram®
Shoyu sojasauce ØKO
250 ml
Varenr: 1031001



Urtekram®
Shoyu sojasauce ØKO
750 ml
Varenr: 1031101



BOUILLON



Urtekram®
Bouillon kylling
ØKO 88 g
Varenr: 1036988



Urtekram®
Bouillon grøntsag
ØKO 88 g
Varenr: 1036989



SENNEP



Urtekram®
Dijonsennep
ØKO 200 g
Varenr: 1039916



MAYONNAISE



Urtekram®
Creamy mayonnaise
ØKO 200 g
Varenr: 1040007





FROKOST / 10 PORTIONER

RAMENSUPPE med nudler, sojastrimler og sprøde grøntsager

RAMEN

- 2 stk. Umamibouillontering, Urtekram
- 300 g Rårismiso, Urtekram
- 200 g Japansk soja, Urtekram
- 3000 g Vand
- 30 g Agavesirup, Urtekram
- 60 g Æblecidereddike, Urtekram

ØVRIGT

- 300 g Nudler, Urtekram
- 200 g Tørrede sojastrimler, Urtekram
- 1 stk. Umamibouillontering, Urtekram
- 250 g Rødkål
- 150 g Gulerod
- 150 g Edamamebønner
- 100 g Bønnespirer
- 150 g Ræddike
- 200 g Tofu, Urtekram

SYLTEDE RØDLØG

- 120 g Rødløg (1 stk.)
- 50 g Citronsaft, Urtekram
- 50 g Rå rørsukker, Urtekram
- 50 g Vand

FREMGANGSMÅDE

- 1 Kog alle ingredienser til suppen sammen i 30 minutter
- 2 Tilbered nudlerne i boullonen
- 3 Bring sojastrimler i kog med bouillontering, og lad blandingen simre i ca. 15 minutter
- 4 Skær rødløgene i skiver, og bring dem i kog med citron, sukker og vand
- 5 Skær grøntsager og tofu i tern
- 6 Arranger alt i dybe skåle, og hæld den varme bouillon i
- 7 Top gerne med ristede sesamfrø

KRYDD- ERIER



SALT



Urtekram®
Groft atlanterhavssalt
1 kg
Varenr: 1011512



Urtekram®
Fint atlanterhavssalt
1 kg
Varenr: 1011513



Urtekram®
Himalayasalt
385 g
Varenr: 1011624



Urtekram®
Sort peber Hel
ØKO 450 g
Varenr: 1077133



CHILI



Urtekram®
Sort peber Stødt
ØKO 450 g
Varenr: 1077169



Urtekram®
Citronpeber ØKO
600 g
Varenr: 1077224



Urtekram®
Chiliflager
ØKO 345 g
Varenr: 1071322



Urtekram®
Chiliflager
ØKO 23 g
Varenr: 1071327



PAPRIKA



Urtekram®
Paprika sød
ØKO 470 g
Varenr: 1077029



KARRY



Urtekram®
Karry Mediumstærk
ØKO 360 g
Varenr: 1074233



SPIDSKOMMEN



Urtekram®
Spidskommen Knust
ØKO 30 g
Varenr: 1078638



Urtekram®
Spidskommen Stødt
ØKO 365 g
Varenr: 1078682



KLASSISK KRYDDERI



**Urtekram®
Mynte
ØKO 100 g**
Varenr: 1076373



**Urtekram®
Oregano ØKO
105 g**
Varenr: 1076903



**Urtekram®
Basilikum
ØKO 160 g**
Varenr: 1070533



**Urtekram®
Estragon
ØKO 140 g**
Varenr: 1071901



KRYDDERIMIX



**Urtekram®
Cayennepeber
ØKO 475 g**
Varenr: 1071315



**Urtekram®
Taco spice mix
ØKO 450 g**
Varenr: 1089785



**Urtekram®
Lasagne spice mix
ØKO 280 g**
Varenr: 1089786



**Urtekram®
Kartoffelkrydderi
ØKO 550 g**
Varenr: 1089787











**Urtekram®
Gurkemeje
ØKO 480 g**
Varenr: 1072363



**Urtekram®
Hvidløgsgranulat
ØKO 600 g**
Varenr: 1073123



**Urtekram®
Ingefær stødt
ØKO 15 g**
Varenr: 1073537



**Urtekram®
Rosmarin ØKO
270 g**
Varenr: 1077903











**Urtekram®
Grillkrydderi
ØKO 450 g**
Varenr: 1089759



**Urtekram®
Allround krydderi
ØKO 500 g**
Varenr: 1089735



**Urtekram®
Rodfrugtkrydderi
ØKO 275 g**
Varenr: 1089756



**Urtekram®
Cajunmix
ØKO 550 g**
Varenr: 1089757











**Urtekram®
Timian
ØKO 160 g**
Varenr: 1079143



**Urtekram®
Merian
ØKO 140 g**
Varenr: 1075963



**Urtekram®
Muskatnød stødt
ØKO 500 g**
Varenr: 1076222



**Urtekram®
Laurbærblade ØKO
5 g**
Varenr: 1075202











**Urtekram®
Thaikrydderi
ØKO 80 g**
Varenr: 1089743



**Urtekram®
Italiensk krydderi
ØKO 45 g**
Varenr: 1089753





KANEL



Urtekram®
Kanel hel
ØKO 500 g
Varenr: 1074128



Urtekram®
Ægte kanel stødt ØKO
240 g
Varenr: 1074129



Urtekram®
Kanel stødt
ØKO 380 g
Varenr: 1074145



Urtekram®
Kardemomme stødt
ØKO 345 g
Varenr: 1074207



BÆR- OG PROTEINPULVER



Urtekram®
Valleproteinpulver ØKO
350 g
Varenr: 1035191



Urtekram®
Grøn matcha tepulver ØKO
50 g
Varenr: 1085015



Urtekram®
Spirulina pulver
ØKO 50 g
Varenr: 1086008



LAKRIDS



Urtekram®
Rålakridspulver ØKO
40 g
Varenr: 1075012



Urtekram®
Rålakridspulver
ØKO 350 g
Varenr: 1075052



Urtekram®
Lakridsrodspulver
ØKO 350 g
Varenr: 1075051



VANILJE



Urtekram®
Vaniljepulver ØKO
10 g
Varenr: 1079526



Urtekram®
Vaniljesukker 10%
ØKO 34 g
Varenr: 1079589



Urtekram®
Bagepulver
ØKO 80 g
Varenr: 1080822



FROKOST / 10 PORTIONER

MAJS- OG KIKÆRTEFRITTERS
med gul gulerodshummus og ristede gulerødder

FRITTERS

- 100 g Cornflakes, Urtekram
- 50 g Kikærtemel, Urtekram
- 500 g Kikærter, Urtekram
- 100 g Majs
- 50 g Rød quinoa, Urtekram
- 7 g Salt, Urtekram
- 3 g Spidskommen, Urtekram
- 30 g Limesaft, Urtekram
- 30 g Kokosolie, Urtekram

GUL GULERODSHUMMUS

- 150 g Gule gulerødder
- 20 g Citronsaf, Urtekram
- 50 g Tahin, Urtekram
- 2 g Hvidlødspulver, Urtekram
- 2 g Gurkemeje, Urtekram
- 30 g Olivenolie, Urtekram
- 400 g Kikærter, Urtekram
- 10 g Salt, Urtekram

RISTEDE GULERØDDER

- 500 g Gulerødder i forskellige farver
- 40 g Kokosolie, Urtekram
- 20 g Grøntsagsbouillonpulver, Urtekram

FREM GANGSMÅDE

- 1 Kog quinoaen
- 2 Knus cornflakes til pulver
- 3 Mix kikærterne og majs en til en lind puré
- 4 Bland quinoa, kikærtemel, salt, spidskommen, limesaft og kokosolie i puréen
- 5 Form små bøffer, og vend dem i cornflakes-pulveret
- 6 Steg dem gyldne i kokosolie
- 7 Gennemsteg gulerødderne ved 180 °C med bouillonpulveret, indtil de er bløde
- 8 Del gulerødderne i stave inden servering
- 9 Kog gule gulerødder, og bland dem sammen med de øvrige ingredienser til en hummus



OLIE

SESAMOLIE



Urtekram®
Sesamolie koldpresset
ØKO 500 ml
Varenr: 1035102



Urtekram®
Sesame oil roasted
ØKO 250 ml
Varenr: 1034536



Urtekram®
Solsikkeolie koldpresset
ØKO 500 ml
Varenr: 1035103



KOKOSOLIE



Urtekram®
Coconut oil natural taste
ØKO 425 ml
Varenr: 1035139



Urtekram®
Coconut oil cold-pressed
ØKO 425 ml
Varenr: 1035137



Urtekram®
Coconut Oil Neutral ØKO
1 kg
Varenr: 1000959



OLIVOLJA



Urtekram®
Olivenolie extra virgin
ØKO 1 l
Varenr: 1035100



Urtekram®
Balsamico Aceto di Modena
ØKO 6x250 ml
Varenr: 1032800



Urtekram®
Fransk æblecidereddike
ØKO 750 ml
Varenr: 1033201





FROKOST / 10 PORTIONER

BLOMKÅLSSUPPE med kokosmælk, spread af sød kartoffel og majsbrød

BLOMKÅLSSUPPE

- 1250 g Blomkål, frisk eller frosset
- 250 g Cule løg, friske eller frosne
- 50 g Kokosolie, Urtekram
- 1450 g Kokosmælk (1/2 dåse), Urtekram
- 25 g Grøntsagsbouillonpulver, Urtekram
- 100 g Citronsaft, Urtekram
- 1500 g Vand
- 10 g Salt, Urtekram

FREMGANGSMÅDE

- 1 Del blomkål og løg, og læg stykkerne i en gryde
- 2 Brun stykkerne i kokosolie uden de tager farve
- 3 Tilsæt de øvrige ingredienser, og kog blomkålen blød
- 4 Rør suppen lind

MAJSBRØD MED SPREAD AF SØD KARTOFFEL

- 550 g Skrællede søde kartofler
- 180 g Kogte hvide bønner, Urtekram
- 5 g Salt
- 25 g Citronsaft, Urtekram
- 25 g Rapsolie naturel, Urtekram
- 50 g Majsbrød, Urtekram

FREMGANGSMÅDE

- 1 Damp eller bag de søde kartofler i ovnen, indtil de er bløde
- 2 Bland dem med hvide bønner, citronsaft, salt og rapsolie naturel
- 3 Top majsbrødet med spread af søde kartofler og gerne lidt karse

SNACKS



POPCORN



Urtekram®
Popmajs KRAV 400 g
Varenr: 1011253

TORTILLA



Urtekram®
Tortilla chips salt ØKO
125 g
Varenr: 1026410



FROKOST / 10 PORTIONER

JAMAICAN JERK-TACO

med bønnesalsa samt avocado- og kokosdressing

JAMAICAN JERK

- 250 g Tørrede sojabidder, Urtekram
- 20 g Grøntsagsbouillonpulver, Urtekram
- 4 g Allehånde
- 10 g Sambal oelek, Urtekram
- 2 g Spidskommen, Urtekram
- 2 g Paprikapulver, Urtekram
- 3 g Kanel, Urtekram
- 2 g Muskatnød, Urtekram
- 4 g Hvidlødspulver, Urtekram
- 10 g Løgpulver, Urtekram
- 3 g Gurkemeje, Urtekram
- 10 g Salt, Urtekram
- 40 g Japansk Soja, Urtekram

BØNNESALSA

- 250 g Røde kidneybønner, Urtekram
- 250 g Tomat (2 stk.)
- 150 g Frosne mango i tern
- 40 g Limesaft, Urtekram

- 20 g Kokosolie, Urtekram
- 5 g Salt, Urtekram

DRESSING

- 2 stk. Avocado
- 200 g Kokosfløde, Urtekram
- 25 g Limesaft, Urtekram
- 5 g Salt, Urtekram

ØVRIGT

- 10 stk. Tacos

FREM GANGSMÅDE

- 1 Kog sojabidderne i grøntsagsbouillon i 15 minutter, indtil de er bløde
- 2 Steg sojabidderne med krydderier og sambal
- 3 Skær tomater i tern, og bland dem med bønner, mango, lime, kokosolie og salt
- 4 Mix alle ingredienser til dressing
- 5 Serveres på tortillabrød



INDUSTRI

A close-up photograph of a food production machine, likely for ice cream or cream-based pastries. The machine features a row of brass-colored dispensing nozzles. Each nozzle is actively dispensing a thick, white cream that forms into a series of uniform, pointed dollops. These dollops are being deposited onto a bright blue, textured conveyor belt that moves from the foreground towards the background. The background is slightly blurred, showing more of the industrial machinery and a yellow safety cone in the distance. The overall scene conveys a sense of precision and automated manufacturing in a food processing environment.

INDUSTRI

LINSER



Grønne linser KRAV
25 kg
Varenr: 6500322



Sorte Belugalinser KRAV
25 kg
Varenr: 6500371



Røde splitlinser ØKO
5 kg
Varenr: 1500378



Røde splitlinser KRAV
25 kg
Varenr: 6500324



BØNNER



Røde splitlinser KRAV
25 kg
Varenr: 6010439



Hvide Bønner KRAV
25 kg
Varenr: 6500325



Røde kidneybønner KRAV
25 kg
Varenr: 16500345



Sorte bønner KRAV
25 kg
Varenr: 6500346



Mungbønner ØKO
25 kg
Varenr: 6500305



Soyabønner KRAV
25 kg
Varenr: 6500308



Adukibønner KRAV
25 kg
Varenr: 6500321



NØDDER, FRØ & GRYN



Jordnødder KRAV
25 kg
Varenr: 6500365



Chiafrø ØKO
25 kg
Varenr: 6500366



Solsikkekerner KRAV 25 kg
Varenr: 6500312



Sesamfrø uafskallede KRAV
25 kg
Varenr: 6110301



Kokossukker KRAV
25 kg
Varenr: 6139001



Kakao KRAV
Fairtrade 25 kg
Varenr: 6111406



C-Flakes glutenfri usødet
ØKO
10 kg
Varenr: 1012761



Spelt flakes 91% fuldkorn
ØKO
10 kg
Varenr: 1012763



KIKÆRTER



Kikærter Tørre KRAV
25 kg
Varenr: 6010598



Kikærter ØKO
25 kg
Varenr: 6500370



Quinoa hvid ØKO
25 kg
Varenr: 6500307



Quinoa rød KRAV
25 kg
Varenr: 6500329



QUINOA



Græskarkerner KRAV
25 kg
Varenr: 16500309



Couscous KRAV
25 kg
Varenr: 6130001



Boghvede hel KRAV
25 kg
Varenr: 6500377



Bulgur KRAV
25 kg
Varenr: 6501825



SALT, SUKKER & KAKAO



Fint atlanterhavssalt
25 kg
Varenr: 6020607



Rørsukker KRAV
25 kg
Varenr: 6161508



Rørsukker KRAV
Fairtrade 25 kg
Varenr: 6281501



Rørsukker KRAV
Fairtrade 25 kg
Varenr: 6025260



RIS



Vildris KRAV
25 kg
Varenr: 6500304



Thairis ØKO
25 kg
Varenr: 1500310



Sort Thairis ØKO
25 kg
Varenr: 6500310



Urtekram®
Solsikkeolie tromle
ØKO 200 l
Varenr: 1035112



KONTAKT

Hos Midsona Foodservice elsker vi god mad.
Derfor gør vi alt for at hjælpe dig med at finde
produkter, der gør din madlavning endnu bedre.
Du er meget velkommen til at kontakte os, hvis
du har spørgsmål, der vedrører sund mad.

KAM

KAM Grossist/ Privat /Industri

P.O Björkman
Tel: 0708-707 641
po.bjorkman@midsona.se

Nordic Head of Business Area Foodservice

Ted Wendt
ted.wendt@midsona.se

KAM Offentlig / Anbudsansvarig

Gunilla Donnersten
Tel: 0704- 371 440
gunilla.donnersten@movementgroup.se

SÄLJKONSULENTER PRIVAT / OFFENTLIG

Norrland

Hanzi Wallin
0701-07 44 10
hanzi.wallin@movementgroup.se

Stockholm, Södermanland & Gotland

Håkan Källberg
0738 03 48 56
hakan.kallberg@movementgroup.se

Skåne, Blekinge & Småland

Ingela Anderberg
0709-96 95 57
ingela.anderberg@movementgroup.se

Dalsland, Värmland, Närke & Östergötland

Peter Strömberg
0737-47 00 60
peter.stromberg@movementgroup.se

Göteborg, Halland & Småland

Patrik Hillgard
0704-37 14 45
patrik.hillgard@movementgroup.se

