



PLANTEBASERT MAT MED SMAK AV

Midtosten

Mat fra Midtøsten

er sunt og enkelt å lage

Du tenker kanskje at mat fra Midtøsten er fremmed og komplisert å lage? Sannheten er at mat fra Midtøsten ofte består av få råvarer og er ganske enkel å lage. Det brukes mye grønnsaker. Kjøtt eller fisk brukes gjerne bare som en smaksetter istedenfor å være en hoveddel av retten.

Med denne brosjyren håper vi å kunne gi deg litt påfyll som kan gjøre det enklere for deg å servere nyskapende, spennende og smaksrik plantebasert mat til gjestene dine. Det er lønnsomt for deg, samtidig som det er bra både for gjestene dine og for kloden vår.

Vi håper du har lyst til å prøve!
Med hilsen fra oss i Mills Proff Partner

Oppskriftene til disse rettene
finner du på [millsproffpartner.no!](http://millsproffpartner.no)

Ta gjerne kontakt med oss om du ønsker mer inspirasjon, gode råd eller hjelp!
Du finner kontaktinformasjon på baksiden av brosjyren eller på millsproffpartner.no.
Der er også alle oppskriftene og tipsene i denne brosjyren samlet.



Bruk spennende krydder fra Midtøsten

Når vi snakker om mat fra Midtøsten er det som regel mat fra det sørvestlige Asia vi tenker på. Matkulturen i disse landene går langt tilbake i historien. Retter, krydder og råvarer følger ikke nødvendigvis landegrensene, siden handelsruten, best kjent som Silkeveien, mellom Kina og Europa gikk på tvers gjennom disse landene. Derfor er det ofte større variasjon internt i for eksempel Tyrkia enn det er forskjeller mellom kjøkkenene i Tyrkia, Syria og Libanon.

Det er krydderne og ikke råvarene som i første rekke gjør at mat fra Midtøsten er annerledes enn vår. Det er lett å tro at dette er helt spesielle krydder som er vanskelig å få tak i der du pleier å bestille varer, men de fleste krydderne er faktisk godt kjent for oss. Krydder som kanel, allehånde og kardemomme er også mye brukt her. Forskjellen er at i Midtøsten er disse krydderne mest brukt i matretter, mens vi bruker dem mer i

bakst. I tillegg til de nevnte, er spisskummen, chili og sumak mye brukte krydder.

Sumak er kanskje det mest fremmede. Det er et krydder av bær fra en busk. Bærene males til mørk rødt pulver og har en lett bitter og syrlig smak. Sumak brukes i retter, men også som lett strø over hummus, salater, ris og grønnsaksretter. Absolutt verdt å prøve.

Taqueria

gjør det kjente på en
ny måte

Hvetefse med lammespyd
Servert på tabbouleh, yoghurt
og paprika hummus.

Hvetefse med fisk

Quinoosalat blandet med tomatpuré, allehånde og kanel, servert med hvit fisk som torsk, hyse eller kveite, hummus natur og granateple.



Hvetefse med Falafel

Servert med rødbete
hummus, strimler av
bakt paprika og urter.

Gjør det enkelt! Det er kun små
endringer som skal til for at
gjestene dine blir begeistret!

Tar du utgangspunkt i retter som allerede er kjente for dem, endrer litt på krydderne og tilsetter en ny råvare eller to, da har du straks en helt ny smaksopplevelse uten mye ekstra arbeid. På bildet her er taco utgangspunktet. Istedentfor de vanlige ingrediensene har vi smaksatt med typiske krydder fra Midtosten og noen få andre råvarer. Istedentfor rømme, salsa og guacamole serverer vi tre varianter hummus og naturell yoghurt. Tortilla er byttet ut med Lavas eller Taboonbrød, som er tynne hvetefser.



Oppskriftene til disse rettene
finner du på millsproffpartner.no!



Meze

MIDTØSTENS SVAR PÅ SPANJOLENES TAPAS!

Meze har tradisjoner langt tilbake i antikkens Persia og ble servert som følge til vin. Et utvalg av småretter ble vennskapelig delt rundt bordet. Meze smaker best i en hyggelig atmosfære og er en fin måte å få gjestene dine til å senke skuldrene på. Du kan selvfølgelig også servere rettene på buffet i litt større porsjoner. Bare husk; variasjon og vennskap er de to viktigste ingrediensene i et Meze måltid!

Nr. 1 - Squashboller på spidd

Revet frisk squash er blandet med egg, hvite, krydder, brødkrumme, fetaost og tilsatt fersk dill og hvitløk. Deretter er de stekt i frityr. Sprøtt utenpå og saftig inni!

Nr. 2 - Baba Ganoush, røkt auberginedip

Aubigner grilles til skallet er brent. Når skallet er fjernet, grovhakkes auberginekjøttet som så blandes med hakket sjalottløk, olivenolje og gjerne paprika/tomatbiter. Her er den servert med saftig, velkrydrede stekte biter av færkjøtt.

Nr. 3 - Ertefalafel

Forvelde grønne erter, kokte kikerter, egg og hvetemel blandes og smaksettes med hakket persille, koriander og mynte. Formes som boller og stekes i frityrolje. Serveres gjerne med yoghurt-dressing som en snack.

Nr. 4 - Tabbouleh

Plantego' Bulgursalat blandes med finhakket fersk koriander, mynte, persille og vårløk og tilsett finhakket tomat. En fargerik fristelse!

Oppskriftene til disse rettene
finner du på millsproffpartner.no!



Sunne og smakfulle varme retter

I mat fra Midtøsten er det mange velkjente vanlige råvarer som potet, gulerot, selleri, løk, rødbete, tomater osv. I tillegg brukes mye squash, aubergine, granateple og kikerter. Det typiske for Midtøstenmaten er at det ofte inngår bare 1-3 råvarer i hver rett og i tillegg bruker man aller helst råvarene når de er i sesong. På denne måten får man mange retter som er enkle å lage fra et lite varelager, pluss at du er sikret den aller beste smaken på hver rett.

Shepherd's pie – pai med potetmoslokk

INGREDIENSER

- 150 g aubergine i terninger
- 150 g Olivero, flytende
- 150 g ternet løk
- 250 g sopp i terninger
- 1,5 kg Plantego' Bulgursalat
- 4-6 ts malt allehånde
- 2 ts malt kanel
- 1 ts chiliflak
- 3-4 dl brun løkbuljong eller kjøttkraft

SLIK GJØR DU

Kutt grønnsakene i terninger á ca. 1 x 1 cm og fres dem godt i en panne med flytende Olivero. Grønnsakene bør bli godt gylne og avgi en del fuktighet for å konsentrere smakene. Ha i krydderne og la dem frese med i et minutts tid, før Plantego' Bulgursalat og kraften tilsettes. Det hele gjennomkokes godt, før du lar det putre 10-20 min. slik at smakene får tid til å utvikle seg og kraften har kokt inn i grønnsakene. Fyll det hele i en bakk eller ildfast form og legg på et lokk med potetmos. Stek på 180 °C i ca. 30 min. før servering.

Tips! Bruk gjerne 2-3 spiseskjeer brunet kjøttdeig av sau/lam og vann i retten i stedet for kraft. Dette gir god smak, og siden sau og lam har mye egensmak kan du bruke mindre kjøtt i paien.

Shaksouka – egg i tomatsaus

INGREDIENSER

- 1500 g strimlet paprika
- 1500 g Delikat Salsa
- 500 g vann
- 18 stk egg

SLIK GJØR DU

Fres paprika i en panne med litt olje til den mykner. Tilsett salsa og vann og kok opp. For effektiv servering til mange kan du slå det hele over i en gastronomiform og bre det utover. Lag 3 x 6 små fordypninger slik at du kan knekke 18 egg oppi små «kulper» i paprika-tomatgryten. Sett hele formen i ovnen på 150 °C i ca. 10-20 min. og server straks.

Oppskriftene til disse rettene
finner du på millsproffpartner.no!

Kombiner og server!

PLANTEGO' HUMMUSER HJELPER DEG TIL Å ØKE ANDELEN PLANTEBASERTE RETTER

I denne brosjyren har vi samlet noen ideer til inspirasjon i en travl hverdag. De tre nye Plantego' hummusene i kombinasjon med Plantego' måltidssalater og krydder fra Midtøsten, utgjør et godt utgangspunkt for nye spennende matopp-levelser.

Hummus, som er det latinske navnet på kikerter, er uten tvil en av de mest sentrale rettene i kjøkken fra Midtøsten. Den finnes i utallige varianter og det er sikkert enda flere meninger om hva som er den riktige hummusen. For mange er tahini el-

ler sesampasta en svært viktig ingrediens. Siden sesam er et av de 14 merkepliktige allergenene, har vi valgt å lage Plantego' hummus uten tahini, så blir det enklere å benytte den i din servering.

Plantego' Hummus Naturell

Er fint smaksatt med spiss-kummen, cayennepepper, sitron, salt og pepper.

For å lage en hummus b'tahini, som betyr hummus med tahini, foretrekker noen å blande 50/50 hummus og tahini. Blandingsforholdet er smak og behag, så prøv deg frem. Dersom du tilsetter tahini selv anbefaler vi at du bruker en lys variant.



Plantego' Hummus Tomat og basilikum

Smaken av Middelhavets lette kjøkken med solmodne tomater og frisk basilikum. Med kikerter, en kilde til protein og høy andel tomater gir denne hummusen deg en enkel unnskyldning til å spise mer plantebasert!

Oppskriftene til disse rettene
finner du på millsproffpartner.no!



Plantego' Hummus Paprika

Laget av sådmefylt grillet paprika og saftige kikerter. Totalt utgjør dette 94% av innholdet. Hummusen, som er smaksatt med hvitløk, salt og pepper har en flott balansert smak med et hint av røk.



Nyheter!

3 RASKE falafel

OPPSKRIFTER

Det er enkelt å servere falafler om du lager deigen dagen før steking. Frityrstek til sproskorpe og server med godt tilbehør. Mmm!



Falafel med soltørket tomat

Plantego' Hummus Naturell blandes med hakkede soltørkede tomater, fetaost og kikertmel. Bollene formas og friteres til de blir gyllenbrune. Nystekte smaker de godt sammen med salat og yoghurt naturell eller en dip.



Falafel med nøtter

Bland sammen Plantego' Paprika Hummus med grovhakkede nøtter og kikertmel. Lag boller og friter dem til de er gyllenbrune. Anrett på fat eller tallerken sammen med en god dressing eller dip og en grønn salat.



Yoghurt naturell er et naturlig tilbehør til alle typer falafel. Delikat med et dryss av ristet sesamfrø på toppen.



Plantego' Hummus Naturell med et hint av kayennepepper. Toppes med hele kikerter, olivenolje og et dryss av sumak.



Oppskriftene til disse rettene
finner du på millsproffpartner.no!

3 RASKE RETTER MED *Hummus*

Hummus er viktig i Midtøsten. Det serveres som dipp eller tilbehør i et måltid, men er også ofte en ingrediens i ulike retter. Her har vi laget noen enkle og fargerike varianter som er raske å tilberede.

Hummus med krydret kjøttdeig

Humus sammen med krydret kjøttdeig får følge av gul og rød paprika, løk, chili og godt med Midtøsten krydder. Anrettet med granateplekjerner, mynte, persille og pinjekjerner spår vi en vinner i serveringen!

Hummus med sopp og ovnsstekte tomater

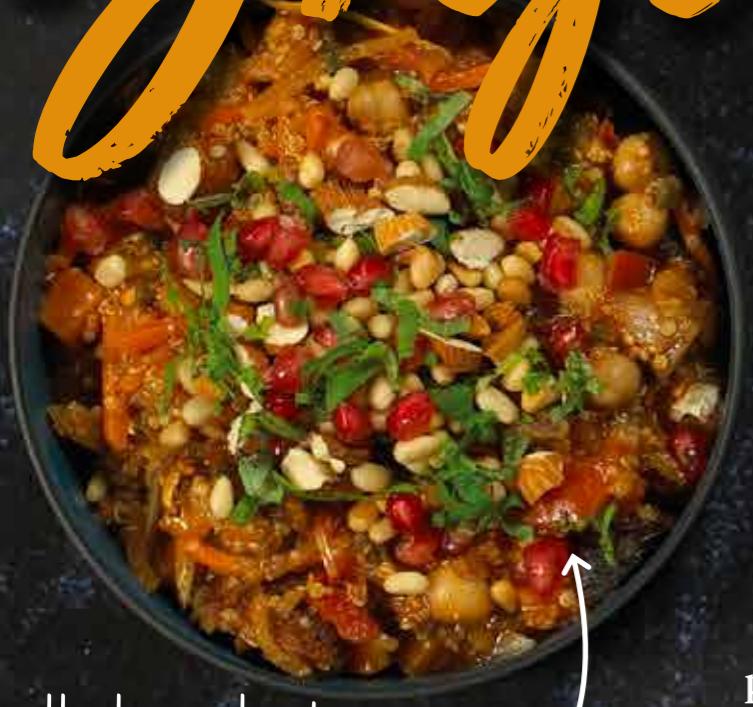
Naturell hummus gir en fin balanse til sopp, løk og tomater. Med spinat i tillegg blir det en fargerik og fristende rett.

Oppskriftene til disse rettene
finner du på [millsproffpartner.no!](http://millsproffpartner.no)

Pizza med paprikahummus
Med paprika eller tomat & basilikum hummus, løk, tomater, spinat og revet ost lager du raskt en porsjonspizza på en ferdig pizza-bunn eller et libabro.



Gryter MED TRØKKI!



Marokkansk grønnsaksgrøte

Plantego® Asiatisk salat blandet med søtpotet, aubergine, kanel, ingefær og fiken og toppet med granateple gir en fin balanse mellom syrlig og søtt.



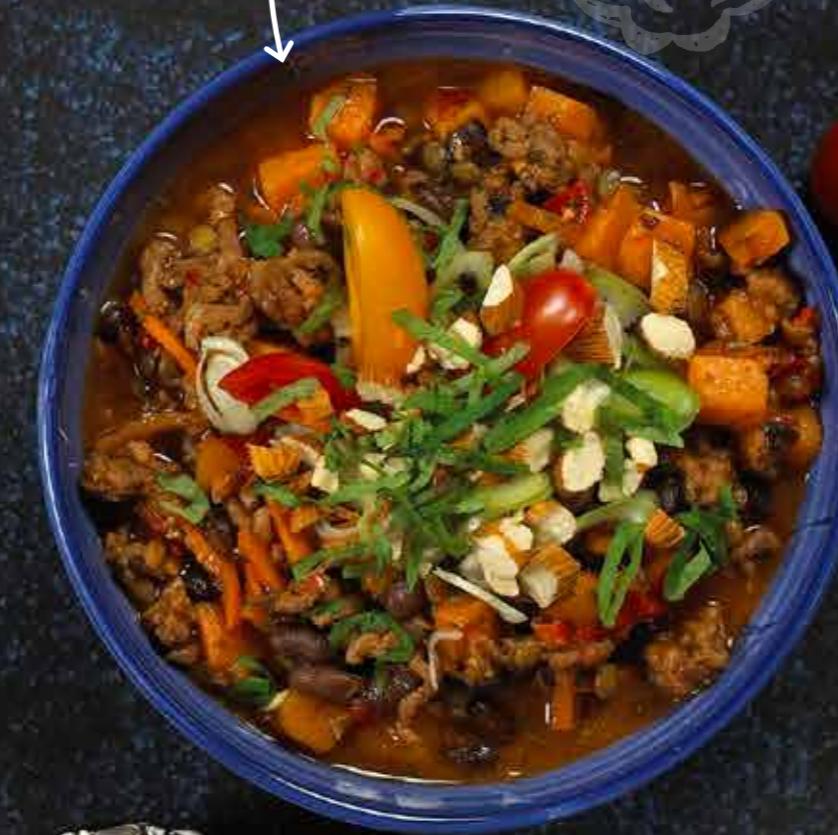
Gode smaksrike gryter er alltid populært hos gjestene. Hvorfor ikke bringe litt variasjon til bordet ved å smaksette med Midtøsten krydder?

Her er noen enkle tips.



Spicy kyllinggryte

Harissa, spisskumen, ingefær, chili og korinader blandet i Plantego® Meksikansk linse- og bønnesalat gir en varmende spicy kyllingrett.



Libanesisk kjøttgrøte

Her er Plantego® Meksikansk salat smaksatt med typiske Midtøsten krydder som paprika, spisskumen, nellik, muskat, kanel og kardemomme. Så enkelt kan du trølle deg fra et kontinent til et annet!



Oppskriftene til disse rettene finner du på millsproffpartner.no!

Salater

Bruker du Plantego' salatene som en base og blander inn ulike typer krydder, grønnsaker, frukt eller nøtter er det enkelt å skape stor variasjon og servere fargerike fristende salater med et litt annetledes smaksbilde.

Bønnesalat med avokado

Så enkelt og så godt! Plantego' Bønnesalat blandet med avokado, agurk, rødløk, chili, lime og koriander. Nam!

Oppskriftene til disse rettene
finner du på millsproffpartner.no!

Gresskar er en fargesterk grønnsak som gir sær preg til Plantego' Asiatsk salat i denne retten. Topp den med ristede mandler, fetaost og pinjekjerner og server med en Tahinidressing. Velbekomme!

Lun kikertsalat med stekt laks
Fetaost, garam masala, gurkemeie, koriander, spisskummen og ingefær setter en tydelig Midtøstensmak på Plantego' Meksikansk Salat med linser og kikerter som er toppet med laks, tomater og persille.



Linsesalat med bønner og fetaost
Plantego' Meksikansk linse- og bønnesalat er en fin base for en enkel og smaksrik salat med oliven, fetaost og tomater.

Kombiner og server!

De plantebaserte måltidssalatene fra Plantego® kan lett forvandles til nye retter med smak av Midtøsten. Her er noen enkle tips til kombinasjoner av råvarer og krydder som blir til helt nye smaksopplevelser! Så enkelt!



Plantego® Havre og
rødbetesalat

Smaksatt med valnøtter,
hasselnøtter, pistasjnøtter,
solsikkefrø, fiken, dadler
og litt bladpersille.



Plantego® Bønnesalat

Blandet med cherrytomater,
rød paprika og finhakket
bladpersille til en fargerik
tyrkisk bønnesalat.



Plantego® Quinoosalat

Blandet med tomatpure,
allehånde og kanel.



Plantego® Bygg- og bønnesalat

Ferdig tilsatt cherrypepper og avrundet
med sitron, appelsin og spisskummen.
Ønsker du mer Midtøstensmak tilsetter
du mer spisskummen og litt malt kanel.



Plantego® Byggrynsalat

Blandet med strimlet rå squash
og grovhakket dill.



Plantego® Bulgursalat

Leveres ferdig blandet med
cherrypepper, ingefær, hvitløk
og hvit balsamico.

Plantego' produktene er godkjente som vegetar- produkter

Med unntak av Salsa som inneholder en liten andel melkeprotein, er produktene også godkjent som veganprodukter. Greit å vite om du har gjester som etterspør dette, og uansett smart for å kunne servere samme mat til alle.

Plantego' produktene er laget av plantebaserte og veganske råvarer. I myndighetenes kostholdsråd er anbefalingen til oss alle at vi skal spise mer grønt.

Plantego' er produkter for deg som er opptatt av å ta gode valg for miljøet uten å vike på kvalitet eller matopplevelse. Plantego' skal rett og slett gjøre det enklere å ta grønne valg. Plantego' skal hjelpe deg til å servere mer mat fra planteriket til gjestene dine.

Alle produktene som vises her er godkjente som vegetarprodukter.



<p>Plantego' Hummus Paprika Mills nr.: 148040 Vekt: 2,5 kg Antall i kartong: 1 stk. EPDnr: 5 425 442 </p>	<p>Plantego' Hummus Naturell Mills nr.: 148039 Vekt: 2,5 kg Antall i kartong: 1 stk. EPDnr: 5 425 376 </p>	<p>Plantego' Hummus Tomat og basilikum Mills nr.: 148613 Vekt: 2,5 kg Antall i kartong: 1 stk. EPDnr: 5 646 575 </p>	<p>Delikat Salsa Mills nr.: 144350 Vekt: 2,5 kg Enhetspris: 144350 EPDnr: 2 786 697 </p>
<p>Plantego' Kikert og Avokado Mills nr.: 147032 Vekt: 165g Antall i kartong: 6 stk. EPDnr: 5 332 762 </p>	<p>Plantego' Kikert og Paprika Mills nr.: 147539 Vekt: 165g Antall i kartong: 6 stk. EPDnr: 5 332 663 </p>	<p>Plantego' Hummus Mills nr.: 148044 Vekt: 165g Antall i kartong: 6 stk. EPDnr: 5 562 327 </p>	<p>Plantego' Tomat & Basilikum Mills nr.: 148611 Vekt: 165g Antall i kartong: 6 stk. EPDnr: 5 650 221 </p>
<p>Plantego' Bønnesalat Mills nr.: 148467 Vekt: 1,5 kg Antall i kartong: 3 stk. EPDnr: 5 565 643 </p>	<p>Plantego' Quinoosalat Mills nr.: 148468 Vekt: 1,5 kg Antall i kartong: 3 stk. EPDnr: 5 565 668 </p>	<p>Plantego' Bulgursalat Mills nr.: 148469 Vekt: 1,5 kg Antall i kartong: 3 stk. EPDnr: 5 565 684 </p>	<p>Plantego' Byggrynsalat Mills nr.: 148470 Vekt: 1,5 kg Antall i kartong: 3 stk. EPDnr: 5 565 700 </p>
<p>Plantego' Bygg og bønnesalatsalat Mills nr.: 148471 Vekt: 1,5 kg Antall i kartong: 3 stk. EPDnr: 5 565 726 </p>	<p>Plantego' Asiatisch salat Mills nr.: 148403 Vekt: 1,5 kg Antall i kartong: 3 stk. EPDnr: 5 565 627 </p>	<p>Plantego' Meksikansk linse og bønnesalat Mills nr.: 147550 Vekt: 1,5 kg Antall i kartong: 3 stk. EPDnr: 5 565 809 </p>	<p>Plantego' Havre og Rødbetsalat med knutekål Mills nr.: 148472 Vekt: 1,5 kg Antall i kartong: 3 stk. EPDnr: 5 565 759 </p>



Sjekk vår Kokkeknepp-blogg for flere oppskrifter og gode tips!

På Kokkeknepp-bloggen hjelper vi deg å begeistre gjestene med god, trygg og bærekraftig mat. Vi skriver for ansatte i serveringsbransjen og har fokus på inspirasjon og økt kunnskap om å drive sunt både når det gjelder mat og økonomi.

Kokkeknepp skrives og drives av Mills Proff Partner. Vi bygger på mer enn 130 års erfaring fra matproduksjon til storkjøkken. Den kunnskapen og vårt rikholdige utvalg av oppskrifter deler vi gjerne. Sammen bidrar vi til god mat, og gjennom den, til bedre folkehelse.



Scan koden og
sjekk ut våre
kokkeknepp!



KOKKEKNEP
– EN INSPIRASJONSBLOGG FOR DEG MED MAT SOM YRKE