

**SÆT
SÆSONENS**

BOWLS PÅ MENUEN

*Vær med
på en af
tidens hotteste
foodtrends.
Sæt bowls på
menuen!*

Bowls er lækre og nærende retter med forskellige typer af grønt, korn, protein, topping og dressing, anrettet i fristende, praktiske og insta-venlige serveringer. Nemme at variere – lette at elske!



**Unilever
Food
Solutions**

HVAD SKAL DER I DAGENS BOWLS?

Bowls er **nemme at variere** efter sæsonen, dagens tilbud af råvarer og gæsternes ønsker og forventninger til årstiden: Fra forårets første friske, sprøde salater og sommerens solmodne grøntsager til efterårets og vinterens varmende og mere fyldige retter.

Vi er klar med masser af inspiration til spændende bowls: For hver sæson får du en oversigt med korn, grøntsager, protein, topping og dressing, du kan kombinere, alt efter **hvad der passer ind** i dit køkken og dine gæsters behov.

DERFOR ER BOWLS SÅ POPULÆRE

Bowls er nemme at tilberede og variere efter sæson og anledning. De matcher tidens forventninger til sundhed, variation og convenience - og så fanger de opmærksomheden med deres mange farver og forskellige former og teksturer

- ↑ Bowls gør det nemt at kombinere grøntsager, proteiner, sunde fedtstoffer og kulhydrater på en afbalanceret måde
- ↑ Bowls har uendelige variationsmuligheder: Kan serveres morgen, middag og aften - kolde, lune eller varme
- ↑ Alt serveres i én skål, hvilket gør det nemt at spise – og tage med
- ↑ De farverige og smukt anrettede bowls ser godt ud på billeder - perfekt til sociale medier
- ↑ Bowls kan let gøres veganske, vegetariske, glutenfri eller proteinrige, afhængigt af behov
- ↑ Bowls er oplagte, når resterne skal bruges op, og madspild skal reduceres

Brug Bowls til at spise verden sundere: Få masser af inspiration til ingredienser i *Future 50 Foods*

FORÅRS- FRISKE BOWLS

Når alt springer ud i foråret, er det tid til at gøre det samme i dine bowls: Sukkerærter, radiser, asparges og sprøde salater nydes i godt selskab med fx laks eller kylling, grønne linser og **dressinger** lavet af friske, aromatiske urter.

SPRING UD I FORÅRET MED FRISKE FARVER OG MASSER AF SMAG

Friske farver i mange nuancer som salater, sukkerærter og radiser toppes med smagfulde dressinger med friske urter.



Korn

Brune ris
Røde og grønne linser
Couscous
Quinoa



Grøntsager

Peberfrugter
Blomkålsbuketter
Syltede rødløg
Sukkerærter
Agurk
Røde og grønne bladsalater
Forårsløg
Asparges
Radiser
Avocado
Mango
Tomat
Rabarber



Protein

Paneret kylling
NoChicken Chunks
Laks
Rejer
Æg
Edamame-bønner
Feta
Prosciutto



Pynt

Mozzarella
Kandiserede nødder
Tang
Friske urter
Majsnødder
Chiafrø
Græskarkerner



Dressing

Honning
Hvidløg
Chipotle
Sauce verde
Sour cream



Teknikker

Tex Mex style
Marineret
Sauteret
Grillet
BBQ

Fås i 5
smagfulde
varianter



Smagen af friske krydderurter

Knorr Krydderpasta er smagen af friske krydderurter - og genial i kolde dressinger og dips. Du bestemmer, om smagsløgene skal sendes sydpå til det franske eller italienske køkken eller på rundtur i det nye nordiske køkken.

SOMMERLIGE SUPER- BOWLS

Saml sommerens smage i fantastiske super-bowls: Søde ærter, solmodne tomater, syltede frugter. Grillede grøntsager, skaldyr og nye kartofler. Friske, syrlige eller **stærke dips** og dressinger. Sommer når det er bedst!

SÆT SMAG PÅ SOMMEREN MED SÆSONENS BEDSTE RÅVARER

Levende farver og smage, syltede frugter og nye råvarer høstet i sæson giver en ekstra friskhed, der gør det hele lidt mere lækker.



Korn

Kikærter
Couscous
Bulgur
Bønner



Grøntsager

Nye kartofler
Romaine salat
Cherrytomater
Majs
Vandmelon
Squash
Snackpeber
Kirsebær
Blåbær (og andre bær)
Jordbær
Aubergine
Agurk
Blommer
Fersken
Ærter
Spidskål



Protein

BBQ kylling
NoChicken Chunks
Hummer
Rejer
Krabbekød
Æg
Bacon
Edamame-bønner
Tun



Pynt

Brøndkarse
Frisk mozzarella
Feta
Tang
Friske urter
Majsnødder
Gedeost
Kandiserede korn og nødder
Prsciutto
Macadamia-nødder
Røgede mandler



Dressing

Caesar
Citrus
Balsamico
Lemon
Hatch Chili
Chimichurri
Sesam
Soja
BBQ
Tzatziki
Basilikum



Teknikker

Røget
Marineret
Friturestegt
Syltet
Grillet
Forkullet
Rå



Hellmann's Vinaigrette - Citrus, Basilikum og Sesame-soy - er oplagte til sommerens friske, sprøde salater.

Hjemmelavet chimichurri

Hak frisk koriander, persille og oregano, hvidløgsfed, rød chilipeber og rødløg fint. Røres sammen med olivenolie og lidt Maille rødvinseddike. Krydres med lidt Knorr røget chili puré, salt og peber.



HYGGELIGE EFTERÅRS- BOWLS

Efterårets **kål og rodfrugter** er perfekt til bowls. Protein fra plante, gris eller fugl i kombination med stegte grøntsager som græskar og rosenkål, der giver dybe noter af karamel, komplimenteres godt af tørrede frugter, sprøde kerner, cremede oste og varme krydderier.

SAML AL DET GODE FRA EFTERÅRETS HØST I INDBYDENDE BOWLS

Stegte grøntsager som græskar og rosenkål giver dybe noter af karamel, som komplimenteres godt af tørrede frugter, cremede oste og varme krydderier.



Korn

Quinoa
Røde ris
Teff
Havreflager
Bygflager
Fingerhirse



Grøntsager

Rosenkål
Græskar
Rødkål
Grønkål
Artiskok
Grønne bønner
Pære
Broccoli
Spinat
Figner
Ruccula
Svampe
Æble
Abrikos
Brombær
Tranebær



Protein

Kylling
Kalkun
Svinekød
NoBeef Slices
Røget bacon
Kebab
Æg



Pynt

Pistacie
Gedeost
Græskarkerner
Valnødder
Solsikkekerner
Chiafrø
Tørret frugt
Tortillachips
Rugbrøds-
crutoner



Dressing

Blue cheese
Balsamico
Ingefær/
hvidløg
Dijon
Honey
Mustard
Miso



Teknikker

Brændt
Ovnstegt
Rotisserie
style
Røget
Fermenteret
Syltet og saltet



Fås med
Ingefær, peber-
frugt, karry,
hvidløg eller
røget chili

Pift dine bowls op med Maille Dijon eller Knorr Professional Krydderipuré

En god, skarp sennep er en god kontrast til efterårets mere runde, varme og fyldige smag. Maille sennep og eddike er førsteklases kvalitet og ren fransk ekstravagance.

Dressingen er kronen på værket. Få masser af smag i dine egne dressinger med Knorr Professional Krydderipuré: Ingefær, peberfrugt, hvidløg, røget chili eller karry.

VARMENDE VINTER BOWLS

Vinterbowls skal være varme, fyldige og hyggelige. Med det lille ekstra, der pirrer smagsløgene og **giver dig varme**, når det er koldt udenfor. Braiserede rodfrugter, røget kalkun, pulled pork og rubinrøde granatæble-kerner for smagen og farvens skyld.

VARMENDE, NÆRENDE OG FYLDIGE BOWLS, DER LUNER I DEN KOLDE TID

Med det lille ekstra, der pirrer dine smagsløg og giver dig varme og kærlighed i den kolde tid.



Korn

Sorte bønner
Røde bønner
Sorte ris
Vilde ris



Grøntsager

Rødkål
Blomkål
Sød kartoffel
Beder
Pastinak
Æbler
Gulerod
Edamamebønner
Persillerod
Rød peber
Blodappelsin



Protein

Stegt kylling
Røget kalkun
Oksebryst
Chorizo
Tofu
NoBeef Slices



Pynt

Røget cheddar
Granatæble
Stegte løg
Dadler
Mandler
Kastanjer
Kimchi
Crutoner
Pancetta
Hasselnødder
Syltede jalapeños



Dressing

Tzatziki
Koriander
Guacamole
Trøffel
Honey/ Mustard
Jalapeño ranch



Teknikker

Stegt
Sauteret
Grillet
Braiseret

Sikre hits fra Hellmann's

Hellmann's klassiske Caesar og Honey-senneps-dressinger er et oplagt valg til sæsonens fyldige og farverige bowls.



APPETIT PÅ MERE INSPIRATION?



Få brugbare
take away tips
til at komme godt
i gang og øg din
omsætning

Prøv en skandinavisk poke bowl
med laks eller den vegetariske
Poke bowl med NoBeef Slices



Unilever
Food
Solutions