

9 lækre opskrifter fra Flora

- dit plantebaserede flødealternativ,
som alle dine gæster kan spise





ANVENDES
SOM
FLØDE



Vegansk



Ingen allergener
at oplyse



Glutenfri



Laktosefri

BESKRIVELSE

Et flødealternativ der er plantebaseret og allergenfrit og som giver den samme cremethed som en konventionel fløde. Kan udskiftes i alle opskrifter hvor du bruger konventionel fløde.

KØKKENTEKNISKE EGENSKABER

Cremet, god smag og fyldighed

ØVRIGE ANPRISNINGER

- Fremstillet af planter: lavet på vegetabilsk olie og hestebønner
- Tåler vandbad
- Syre- og alkoholstabil
- Stabil ved kogning
- Stabil i 4 timer efter piskning
- Meget velegnet til sifon (flødeskum)
- Som pisket er den stabil på toppen af varme drikke fx kakao og kaffe



Svampe a la creme

Altid en vinder, også som vegansk.

Ingredienser 4 pers.

Svampe, blandede	400 g
Løg, hakket	60 g
Hvidløg, hakket	12 g
Milda Flydende Stege	20 ml
Hvidvin	40 ml
Flora Professional Plant	
Multipurpose 31%	200 ml
Salt og peber	2.80 g
Persille, hakket	30 g

Tilberedning - sådan gør du

Rens svampene og del dem i passende stykker.

Sauter svampe, løg og hvidløg i Milda 100 %, sauter ikke for hårdt.

Tilsæt hvidvinen og kog den lidt ind.

Kom Flora 31% på og lad den koge ind til cremet konsistens.

Smag til med salt og peber og vend den hakkede persille deri.

Serveres gerne med lidt ristet brød.



Nomince lasagne

Den gamle klassiker med et twist, 100 % vegansk hele vejen igennem.

Ingredienser 2 pers.

Flora Professional Plant Multipurpose 31%	640 ml
Knorr Lys Roux	60 g
Løg, finthakket	40 g
Muskatnød, stødt	
Knorr Umami	1.60 g
Milda Flydende Stege	20 ml
The Vegetarian Butcher No Mince	240 g
Knorr Tomatino	320 g
Løg, hakket	60 g
Hvidløg, knust	20 g
Timian, frisk, hakket	6 g
Salt og peber	2 g
Vegan lasagneplader	240 g

Tilberedning - sådan gør du

Glacer 40g hakkede løg i milda 100% sammen med Umami og revet muscat. Tilsæt Flora 31% og kog op. Jævn med lys roux til ønsket konsistens, kog bechamelsaucen igennem og smag til med salt og peber.

Glacer 60g hakkede løg samt knust hvidløg i lidt olivenolie. Tilsæt No Mince og steg forsigtigt – Tilsæt så tomatino og hakket timian og smag til med salt og peber.

Læg lasagnen i lag med tomatsoffen, lasagne plader og bechamel. Slut med bechamelsaucen på toppen og bag lasagnen i ovnen til den er gennemvarm og gylden.



Kartoffelmos

Kartoffelmos er altid skønt, prøv denne veganske udgave med flora og milda 100 % , du kan ikke smage forskellen.

Ingredienser 5 pers.

Kartofler	1 kg
Flora Professional Plant	
Multipurpose 31%	200 ml
Milda Flydende Stege	50 ml
Salt og peber	

Tilberedning - sådan gør du

Skræl kartoflerne og skær dem i lige store stykker.
Kog dem møre i vand under svag varme (20-35 min)
Varm Flora og Milda 100 % op sammen.
Hæld vandet fra kartofler, når de er møre og lad dem lige dampe lidt af.
Rør kartoflerne sammen med den varme Flora 31% og Milda 100%.
Smag til med salt og peber.
Der kan med fordel tilsættes hakkede krydderurter i mosen og der kan skrues op på Milda og flora hvis dette ønskes.



No Chicken Tikka Masala

I denne skønne Tikka er yoghurten erstattet med flora piske 31 % og syre kommer fra Knorr Tomatino - helt igennem vegansk.

Ingredienser 4 pers.

Flora Professional Plant Multipurpose 31%	400 ml
The Vegetarian Butcher No Chicken Chunks	600 g
Løg, hakket	120 g
Milda Flydende Stege	80 ml
Pronto tomatino	400 ml
Knorr koncentreret Grønsagsfond	30 ml
Knorr Tikka Masala krydderipasta	100 g
Koriander, frisk finthakket	20 g
Salt og peber	4 g
Hvidløg, hakket	

Tilberedning - sådan gør du

Glacer de hakkede løg i milda 100% og tilsæt Tikka Masala pasta.

Tilsæt så Tomat, koncentreret Grønsagsfond og Flora 31% og lad simre under omrøring.

Rist No Chicken i lidt olie til de er lækre gyldne, og tilsæt dem til saucen.

Smag til med salt og peber og evt. lidt frisk hvidløg.

Garner retten med friske koriander samt Naan brød eller ris.



Cremet puresuppe

Helt veganske cremet suppe, ja det kan lade sig gøre.

Ingredienser 4 pers.

Kartofler i tern, rå	400 g
Porre, finthakket	100 g
Vand	480 ml
Knorr Timian krydderpasta	6 g
Hvidløg, hakket	12 g
Knorr Grønsagsbouillon, pasta	12 g
Milda Flydende Stege	20 ml
Flora Professional Plant	
Multipurpose 31%	400 ml

Tilberedning - sådan gør du

Kog kartofler, porre, timian, hvidløg og grønsagsbouillon-pasta i vandet til kartoflerne er møre.

Blend suppen cremet med flora og Milda 100%.

Smag til med salt og peber.

Serveres gerne med purløg eller andre krydderurter.

Flora 31% kan anvendes i alle purerede supper fx tomat-, grønkål- eller blomkålsuppe.



Asparges á la creme

Skøn og lækker tilbehør eller som selvstændig ret.

Ingredienser 4 pers.

Asparges, grønne, friske	400 g
Rødløg, fine skiver	60 g
Hvidløg, hakket	12 g
Hvidvin	40 ml
Milda Flydende Stege	12 ml
Flora Professional Plant	
Multipurpose 31%	200 ml
Persille, hakket	20 g
Salt og peber	

Tilberedning - sådan gør du

Fjern den træede ende på de grønne asparges. Skyl og snit de grønne asparges.

Sauter asparges, rødløg og hvidløg i Milda 100 %, sauter ikke for hårdt.

Kom hvidvin på og kog ind.

Tilsæt Flora 31% og kog ind til cremet konsistens.

Vend persillen i og smag til med salt og peber.



Papadelle med spinatfløde og citron

Klassisk og lækkert.

Ingredienser 4 pers.

Parpadelle bånd pasta	250 g
Flora Professional Plant	
Multipurpose 31%	300 ml
Spinat, baby, hele blade, frisk	200 g
Skalotteløg, hakket	25 g
Milda Flydende Stege	50 ml
Hvidløg, hakket	15 g
Knorr Umami 1 kg	4 g
Citron, saft og fintrevet skal	2 stk.
Hvidvin	50 ml
Basilikum, frisk	30 g
Salt og peber	5 g

Tilberedning - sådan gør du

Glacer hakket skalotteløg og hvidløg i milda 100% og tilsæt hvidvin – kog op i 1 min.

Tilsæt citronsaft og skal, umami og Flora 31% - kog igennem.

Tilsæt den kogte båndpaste og den friske spinat og vend det hele sammen med citroncremen.

Smag til med salt og peber og garner retten med masser af frisk basilikum.



Nøddecreme til frugt og bær

Simpel og velsmagende nøddecreme til et bredt udvalg af desserter.

Ingredienser 4 pers.

Flora Professional Plant	
Multipurpose 31%	200 ml
Hasselnødder, finthakket	60 g
Flormelis	40 g
Vanillestang	1/4 stk.
Bær friske	

Tilberedning - sådan gør du

Pisk Flora 31% med florsukker og vanille marv til det er let og luftigt – tilsæt så de blandede ristede hasselnødder.

Pisk til cremen er sprøjtetfast.

Server den til frisk eller Syltet frugt, eller bare masser af friske bær. Kan også bruges til kager, grundbase til hasselnøddeis, creme til trifli, gammeldags æblekage med et tvist, samt masser af andre søde sager!!



Banan flødeis med peanutbutter-saltet karamel

Cremet iscreme og crunchy nødder og karamel et match made in

Ingredienser 4 pers.

Flora Professional Plant Multipurpose 31%	240 ml
Peanutbutter	40 g
Flormelis	70 g
Banan (1 banan vejer ca. 150 gram)	60 g
Nødder, grofthakket	40 g
Sukker, stødt melis	20 g
Flage salt/havsalt	

Tilberedning - sådan gør du

Pisk Flora 31% med florsukker til det er let og luftigt.
Mos bananen sammen med peanutbutter.
Bland bananmosen med den piskede Flora 31% og frys den i
portionsforme.
Karameliser sukkeret og tilsæt de hakkede nødder og lidt
havsalt. Køl det af på bagepapir og knus det groft.
Pisk lidt ekstra Flora 31% til pynt på isen og drys med de
karameliserede hakkede nødder.

Besøg os på **unileverfoodsolutions.dk** eller følg os på
Instagram under **@unileverfoodsolutionsdk** for flere opskrifter og
et bredt udvalg af køkkenrelateret inspiration.



Unilever Food Solutions Danmark, Ørestads Boulevard 73, DK-2300 København S, Danmark
Tlf: 43 284 300, info@unileverfoodsolutions.dk