

GOODNESS
GRACIOUS
GREENS!

10 X VEGETAR

ufs.com



Unilever
Food
Solutions



CO₂
0,47 KG
🌍🌍🌍

BLOMKÅLSTABBOULEH

TIL 10 PERSONER, 100 G PR. PERSON • VEGANSK

INGREDIENSER / SAUCE

HELLMANN'S	
Citrus Vinaigrette	150 g
Citronsaft	20 g
Knorr Professional	
Krydderipuré Hvidløg	10 g
Sukker	10 g
Salt	5 g
Gurkemeje	0,5 g
Safran	0,025 g

SALATBUND

Blomkål, finthakket	450 g
Bulgur, kogt	250 g
Tomat, hakket	75 g
Grønkål, frossen	35 g

TILBEREDNING

1. Bland ingredienserne til saucen, og lad den sætte sig i 30 minutter.
2. Bland resten af ingredienserne, og tilsæt saucen. Bland, og lad stå køligt i ca. 30 minutter.



LÆS MERE OM MÅLTIDERNES KLIMAPÅVIRKNING I SLUTNINGEN AF FOLDEREN



CO₂
0,52 KG
🌍🌍🌍

VEGSLAW

TIL 10 PERSONER, 100 G PR. PERSON • VEGANSK

INGREDIENSER / SAUCE

HELLMANN'S Vegan	125 g
HELLMANN'S	
Sesame Soy Vinaigrette	70 g
Ketjap Manis	25 g
Vand	20 g

SALAT

Kål i strimler, frisk	300 g
Gulerødder i strimler, frisk	250 g
Frossen grønsagsblanding	200 g

TILBEREDNING

Bland ingredienserne til dressingen, og lad det stå i 15 minutter. Bland de øvrige ingredienser, og tilsæt saucen. Lad det sætte sig i ca. 30 minutter inden servering.



LÆS MERE OM MÅLTIDERNES KLIMAPÅVIRKNING I SLUTNINGEN AF FOLDEREN



CO₂
0,29 KG

RISTET SELLERI MED ÆBLE

TIL 10 PERSONER, 100 G PR. PERSON • GLUTENFRI, VEGANSK

INGREDIENSER / SAUCE

HELLMANN'S Cider	
Sherry Vinegar Vinaigrette	125 g
Sukker	10 g
Salt	2,5 g

SALAT

Knoldselleri i tern, stegt	500 g
Æble i tern	200 g
Spinat, frossen	125 g
Mandelspåner eller hakkede mandler, ristede	45 g

TILBEREDNING

Bland alle ingredienserne til saucen. Sørg for, at sukker og salt opløses. Bland saucen med de øvrige ingredienser, og lad det stå køligt i 30 minutter.



LÆS MERE OM MÅLTIDERNES KLIMAPÅVIRKNING I SLUTNINGEN AF FOLDEREN



CO₂
1,26 KG

RØDBEDESALAT MED CREME AF SYLTET AGURK

TIL 10 PERSONER, 100 G PR. PERSON • LAKTOSEFRI, GLUTENFRI

INGREDIENSER

Rødbeder	500 g
Syltede sennepsfrø	60 g
HELLMANN'S Cider Sherry Vinegar Vinaigrette	70 g
Knorr Professional Intense Flavours, Deep Smoke	15 g

CREME PÅ SYLTEDE AGURKER

Crème Bonjour Naturel	225 g
Syltet agurk, hakket	120 g

SYLTEDE SENNEPSFRØ

Vand	100 g
Sennepsfrø	60 g
Hvidvinseddike	100 g
Sukker	50 g
Salt	5 g

TILBEREDNING

1. Tilbered rødbederne i ovnen ved 200 grader i 10 minutter. Lad dem køle af. Bland resten af ingredienserne med rødbederne, og lad det stå køligt i 30 minutter.
2. Mix Crème Bonjour i en blender, indtil den er luftig. Tilsæt de hakke de syltede agurker, og bland det sammen. Put cremen i en sprøjtepose. Læg rødbedesalaten på et fad, og top med cremen fra sprøjteposen.
3. Læg alle ingredienserne i en gryde, og kog ved svag varme i 5 minutter. Lad dem køle af. Opbevares i køleskab.



LÆS MERE OM MÅLTIDERNES KLIMAPÅVIRKNING I SLUTNINGEN AF FOLDEREN



CO₂
0,49 KG

INDISK SUPPE MED SKORZONERROD

TIL 10 PERSONER, 300 G PR. PERSON • LAKTOSEFRI, GLUTENFRI

INGREDIENSER

Milda flydende stege 100%	25 g	Kartofler, skrællede	250 g
Løg, hakket	75 g	Rama Professional Mad	
Knorr Grønsagsbouillon, lavsalt	15 g	Laktosefri 15%	250 g
Knorr Indian Korma	100 g	Salt	15 g
Vand	2 kg	Sukker	15 g
Skorzonerrød, skrælet	1 kg		

TILBEREDNING

1. Steg løg, Knorr Grønsagsbouillon og Knorr Indian Korma i Milda flydende stege 100%.
2. Tilsæt vand, salt og sukker, og lad kartofler og skorzonerrødder koge færdigt.
3. Tilføj Rama Professional Mad 15%. Krydr med salt og sukker. Blend suppen, til den er glat.
4. Serveres med urteolie og ristede græskar- eller solsikkefrø.



LÆS MERE OM MÅLTIDERNES KLIMAPÅVIRKNING I SLUTNINGEN AF FOLDEREN



CO₂
1,87 KG

GARTNERENS GRATINEREDE OVNRET

TIL 10 PERSONER, 300 G PR. PERSON • LAKTOSEFRI, GLUTENFRI

INGREDIENSER / LINSEBOLOGNESE

Belugalinser	250 g
Blandede rodfrugter	250 g
Knorr Tomatino	600 g
Knorr Brun Sauce	25 g
Knorr Timian	20 g
Knorr Professional Hvidløg	30 g
Sukker	10 g

KARTOFFELMOS

Vand	200 g
Rama Professional Mad laktosefri 15%	200 g
Knorr kartoffelmos	1,5 kg
Salt	5 g

TILBEREDNING

1. Læg linserne i blød dagen før.
2. Bland linserne med de øvrige ingredienser til din linsebolognese.
3. Varm vand og Rama Professional Mad 15% i en gryde. Tilsæt Knorr kartoffelmos, og rør, indtil kartoffelmosen er glat. Tilsæt salt.
4. Spred linsebolognesen ud i et ovnfast fad, og spred kartoffelmosen henover. Bages i ovn ved 150 grader i 45 minutter. Lad det stå i 10 minutter inden servering.



LÆS MERE OM MÅLTIDERNES KLIMAPÅVIRKNING I SLUTNINGEN AF FOLDEREN



CO₂
1,56 KG

RODFRUGTSCURRY MED ÆBLE

TIL 10 PERSONER, 350 G PR. PERSON • LAKTOSEFRI, GLUTENFRI

INGREDIENSER / CURRY

Milda flydende stege 100%	20 g
Løg, hakket	100 g
Blandede rodfrugter	600 g
Æble	100 g
Vand	600 g
Knorr Tomatino	300 g
Knorr Indian Butter Chicken	120 g
Kikærter, kogte	380 g

HAVRETILBEHØR

Knust havre	500 g
Milda Flydende Mælkefri Margarine	20 g
Kardemomme	5 g

TILBEREDNING

1. Steg løg, rodfrugter og æble i tern i Milda Flydende Mælkefri Margarine.
2. Rør Knorr Vit Bassås i vand, og hæld det over rodfrugtblandingen.
3. Tilsæt Knorr Tomatino og Butter Chicken krydderipasta.
4. Tilsæt kikærter og bouillon, og lad det simre, indtil kikærterne er færdige.
5. Kog rigeligt vand i en gryde. Tilføj din knuste havre, og kog i cirka 5 minutter, eller indtil den knuste havre er klar. Hæld vandet fra, og tilsæt kardemomme og Milda flydende stege 100%.



LÆS MERE OM MÅLTIDERNES KLIMAPÅVIRKNING I SLUTNINGEN AF FOLDEREN



CO₂
0,97 KG



KORNOTTO MED SKOVSVAMPE

FOR 10 PERSONER Å 300 G • LAVLAKTOSE

SAUCE

Vand	1 kg
Rama Professional Mad laktosefri 15%	200 g
Knorr Skovsvampesauce	90 g
Citronsaft	25 g
Knorr koldrørt jævning	20 g
Knorr Timian	20 g
Knorr Grønsagsbouillon, lavsalt	120 g
Salt	5 g

DESUDEN

Perlekorn	350 g
Blandede rodfrugter	200 g
Sojabønner, frosne	100 g
Løg, hakket	100 g
Svampe, syltede	150 g

TILBEREDNING

1. Bland alle ingredienserne til saucen
2. Tilsæt perlekorn, rodfrugter, frosne sojabønner, løg og svampe.
3. Koges i GN-bradepande ved 140 grader (50 % damp) i 50 minutter.



LÆS MERE OM MÅLTIDERNES KLIMAPÅVIRKNING I SLUTNINGEN AF FOLDEREN



CO₂
1,42 KG

GULERODSTÆRTE MED CHAI-MOUSSE

10 PERSONER, 125 G PR. PERSON • LAKTOSEFRI

GULERODSTÆRTE

Færdig mørdej 500 g

FYLD

Gulerodspuré 500 g
Æg 3 stk.
Maizena Majsstivelse 10 g
Rama piske 31% 200 g
Sukker 100 g

CHAI-MOUSSE

Rama Professional cream 30 % 2,5 g
Lipton Chai Road 2 ps
Sukker 50 g

TILBEREDNING

1. Optø gulerodspuréen, og bland med de øvrige ingredienser.
2. Placer bagepapiret i et ovnfast fad (ca. halvt så stort som en GN-bra depande), og læg din mørdej i fadet.
3. Hæld fyldet over mørdejen, og bag i ovnen ved 150 grader varmluft i 45-60 minutter.
4. Lad afkøle til stuetemperatur, inden du serverer din tærte med chai-mousse.

CHAI-MOUSSE

1. Put Professional Cream og teposer i en gryde. Bring i kog, og lad det køle af.
2. Tag teposerne op af fløden (pres væsken fra teposerne ned i fløden). Tilsæt sukker og pisk.



LÆS MERE OM MÅLTIDERNES KLIMAPÅVIRKNING I SLUTNINGEN AF FOLDEREN



ÆBLE-CHAI-GLØGG

10 PERSONER, 200 G PR. PERSON • VEGANSKK

INGREDIENSER

Æblejuice	2000 g
Lipton Chai Tea	10 poser

TILBEREDNING

1. Kog æblejuicen op, tilsæt teposerne, og lad det simre i 10 minutter.
2. Pynt gerne med æble i skiver inden servering.

TRANEBÆR-HIBISCUS-TEDRIK

10 PERSONER, 200 G PR. PERSON • VEGANSK

INGREDIENSER

Tranebærsaft	1500 g
Vand	500 g
Lipton Hibiscus & Passion Fruit	10 poser

TILBEREDNING

1. Hæld tranebærsaft i en beholder, og tilsæt teposerne.
2. Lad saft og teposer trække i køleskabet natten over.
3. Fjern teposerne, og server med is. Pynt gerne med tranebær.



LÆS MERE OM MÅLTIDERNES KLIMAPÅVIRKNING I SLUTNINGEN AF FOLDEREN

GOODNESS GRACIOUS GREENS!

RÅVARERS INDVIRKNING PÅ DEN GLOBALE OPVARMNING

Råvarers bidrag til den globale opvarmning måles i Global Warming Potential Indeks (GWP). GWP-værdien beskriver, hvordan hver enkelt drivhusgas påvirker drivhuseffekten og den globale opvarmning. Skalaen er relativ og sammenligner klimapåvirkningen ved udledning af drivhusgasser med den samme mængde kuldioxid.

Forskellige drivhusgasser kan konverteres til kuldioxid-ækvivalenter med deres GWP-værdi. Det gør det lettere at sammenligne råvarer. Beregninger foretages i henhold til ISO 14040-standard.

Vi har mærket med portionernes kuldioxid-aftryk for at hjælpe dig med at træffe dine klimavalg.

 Vores opskrifter, der er mærket med én globus, er mere klimavenlige end mange traditionelle storkøkken- og restaurantopskrifter og svarer til en CO₂e-udledning på mere end 1,4 men maksimalt 2,4 kg per portion.

 Opskrifter med to globusser giver en signifikant mindre klimapåvirkning end en "gennemsnitlig opskrift" og svarer til en CO₂e-udledning på over 0,7 men højst 1,4 kg per portion.

 Vores allermest klimavenlige opskrifter er mærket med tre globusser og svarer til en CO₂e-udledning på maksimalt 0,7 kg per portion.