



# THE VEGETARIAN BUTCHER™

FOR DIG DER ELSKER KØD

OPSKRIFTSFOLDER







---

# KØDELSKERENS VEGETARISKE OPSKRIFTER

Bare én kødfri dag om ugen kan gøre en kæmpe forskel for natur, miljø, biodiversitet og klima. Men betyder dét, at vi skal erstatte kødet med rødbedebøffer og falafler?

Nej, hvis du spørger kødentusiasten til venstre. Han hedder Jaap Korteweg. Og han er verdens første vegetariske slagter.

Jaap kommer fra en familie med rødder i traditionel kvægdrift gennem 9 generationer. Alligevel tog han en atypisk beslutning. Han valgte at bytte et liv med kød ud med et liv med grøntsager. Problemet var bare, at han savnede smagen og konsistensen af kød. Faktisk så meget, at han gjorde det til sit livs mission at finde et reelt alternativ. Og efter 3 års intensiv research lykkedes det Jaap og hans team at udvikle et produkt med en helt særlig smag, tekstur og bid, som er så godt, at det får selv kødentusiaster til at elske vegetarmad.

**De grønne opskrifter fra The Vegetarian Butcher er ikke til dig, som ikke kan lide smagen af kød. De er til dig, som elsker kød.**

Velbekomme!



# NOCHICKEN TIKKA MASALA



For information om miljøpåvirkning - se bagsiden.

Den velkendte indiske ret er både hurtig at tilberede og har en frisk, fyldig smag. Nyd den med kogt ris eller bulgur, kokos og koriander.

250 g	Løg, i tern
35 g	Rapsolie
25 g	Hvidløg, hakket
300 g	Gulerod
1,2 kg	Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
40 g	Knorr Professional Krydderipuré Ingefær
1 kg	Knorr Tomatino
250 ml	Vand
150 g	Knorr Tikka Masala krydderipasta
250 g	Yoghurt 10 %
350 ml	Rama Piske 15 %

#### Til servering:

Kokosflager, frisk mynte eller koriander, kogt ris eller bulgur.



10 personer

#### Sådan gør du:

Skræl gulerødderne, og skær dem i skiver. Brun NoChicken Chunks i Rapsolie. Steg løg og hvidløg bløde i Rapsolie, indtil de begynder at tage farve. Tilsæt gulerod, og steg i nogle minutter. Tilsæt Vegetarian Butcher NoChicken Chunks, og smag til med Knorr Professional Krydderipuré Ingefær. Tilsæt Knorr Tomatino, vand og Knorr Tikka Masala krydderipasta. Lad simre i 5 minutter. Tilsæt yoghurt, Rama Mad 15 % og salt, og lad simre i yderligere 10 minutter.

#### Servering:

Servér retten med kogt ris eller bulgur, kokos og urter.





# NOCHICKEN SHAWARMA



For information om miljøpåvirkning - se bagsiden.



Shawarma er en ret med oprindelse i Mellemøsten, som normalt laves med lammekød. Her er en vegetarisk version med den traditionelle aromatiske kryddring. Shawarmakrydderi kan bestilles via grossisten.

#### Marinade:

400 g	Yoghurt
100 g	Ketchup
100 g	Rapsolie
20 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
60 g	Hvidvinseddike
60 ml	Citron, presset
10 g	Salt
20 g	Shawarmakrydderi

#### Til marinering

1 kg	Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
------	-------------------------------------

#### Til tilberedning

480 g	Peberfrugt, i skiver
240 g	Løg, i skiver

#### Til servering:

10 stk. fladbrød, tomat, agurk, icebergsalat, syltet agurk, rødløg, evt. ekstra yoghurt



10 personer

#### Sådan gør du:

Bland alle ingredienserne til marinaden, bland den med Vegetarian Butcher NoChicken Chunks, og lad det marinere natten over. Tilsæt peberfrugt og løg, og bland godt.

Bag i ovnen ved 200 grader i 20-30 minutter. Serveres med fladbrød, icebergsalat, tomatskiver, agurk, rødløg og syltet agurk.





# NOCHICKEN WRAP



For information om miljøpåvirkning - se bagsiden.



Fyld din wrap med let krydrede NoChicken Chunks, frisk yoghurt dressing og mynte. Hurtigt, nemt og lækkert!

### Dressing:

- 300 g Yoghurt 10 %
- 40 g Tahin
- 1 Citron, skallen af
- 10 g Hvidløg
- Peber
- 10 g Persille, hakket

### Wrap-fyld:

- 1 kg Vegetarian Butcher
- NoChicken Chunks, optøet
- 30 g Rapsolie
- 6 g Spidskommen, hel
- 2 g Chiliflager
- 10 g Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg

### Tilbehør:

- 10 stk. wraps
- Salat, agurk, tomat, rødløg og peberfrugt. Tørristede sesamfrø



10 personer

### Sådan gør du:

Bland alle ingredienserne til dressingen. Tørsteg sesamfrøene på en pande eller i ovnen. Lad dem køle af. Blend frøene hurtigt til groft pulver. Skær salat, agurk og tomat i skiver. Steg Vegetarian Butcher NoChicken Chunks i varm rapsolie sammen med spidskommen, chili og hvidløg, og smag til med salt.

### Servering:

Læg salat, Vegetarian Butcher NoChicken Chunks, de øvrige grøntsager og knuste sesamfrø på en wrap. Top med citrondressing. Fold derefter wrappen ved at starte med den nederste kant og derefter siderne.





# CRISPY NO CHICKEN CHUNKS



For information om miljøpåvirkning - se bagsiden.



Disse sprøde småbidder er en vidunderlig velsmagende snack, perfekt til buffeten!

#### Marinade:

50 g	MAIZENA Økologisk majsstivelse
4 g	Hvidløgpulver
5 g	Knorr Umami
4 g	Løgpulver
2 g	Sort peber
6 g	Salt
2	Æg
200 g	Panko-rasp
600 g	NoChicken Chunks, optøet
2 l	PHASE fritureolie

#### Dressing:

500 g	HELLMANN'S Vegan Mayonnaise
50 g	Knorr Krydderpasta Bouquet all'Italiana
30 g	Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili Sort peber



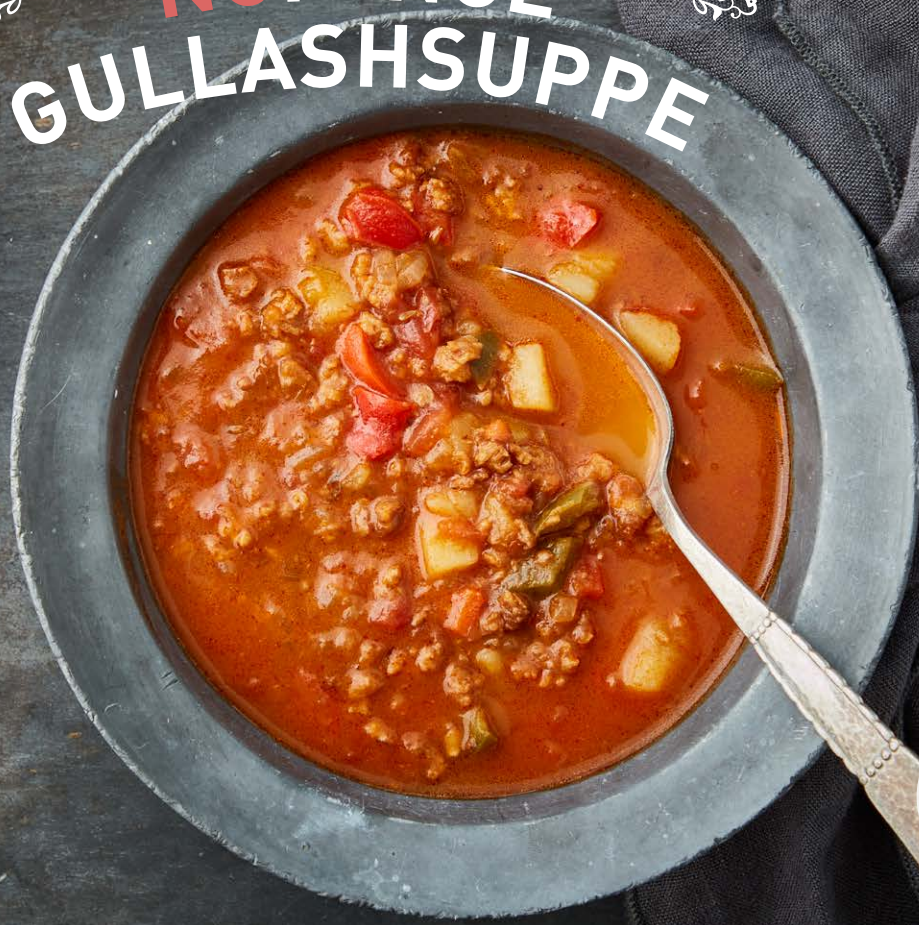
10 personer

#### Sådan gør du:

Bland ingredienserne til dressingen, og sæt den på køl indtil servering. Bland MAIZENA med hvidløgssalt, løgsalt, Knorr Umami, salt og sort peber. Panér Vegetarian Butcher NoChicken Chunks i MAIZENA med krydderier, æg og panko. Friteres i frituregryde ved 170 grader, til de er sprøde. Serveres straks sammen med dressingen.



# VEGETARISK NOMINCE GULLASHSUPPE



For information om miljøpåvirkning - se bagsiden.



Her er en fyldig grøn variant af klassisk gullasch, lavet af vegansk fars. Lækkert, hurtigt og let!

600 g	Vegetarian Butcher <b>NoMince</b>
300 g	Løg, i tern
40 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
400 g	Peberfrugt, i tern
600 g	Kartofler, i tern
60 g	Milda Flydende Stege 80%
80 g	Knorr Professional Krydderipuré Peberfrugt
60 g	Tomatpuré
10 g	Spidskommen, hel
2 g	Chilipulver, efter behag
800 g	Knorr Tomatino
1,8 l	Vand
10 g	Knorr Umami
10 g	Salt

**Til servering:**

Yoghurt  
Persille, friskhakket



10 personer

**Sådan gør du:**

Brun alle grøntsagerne i Milda Flydende Stege. Brun Vegetarian Butcher **NoMince** i margarine, tilsæt tomatpuré, Knorr Professional Krydderipuréer samt krydderier, og steg i endnu et par minutter. Bland det med grøntsagerne.

Tilsæt Knorr Tomatino, vand, Knorr Umami og salt, og lad simre i 15 minutter. Smag til med salt og peber. Servér suppen med yoghurt og friskhakket persille.





# HURTIGE NOMINCE WOKNUDLER



For information om miljøpåvirkning - se bagsiden.

Wok med sprøde grøntsager og vegansk fars – en enkel nudelret med asiatiske smagssættere såsom ingefær, sesamololie og sojasovs. Æggenudler kan let erstattes med risnudler!

400 g	Vegetarian Butcher NoMince
400 g	Æggenudler
500 g	Broccoli
250 g	Gulerod
150 g	Bønnespirer
60 g	Rapsolie
30 g	Hvidløg, hakket
60 g	Ingefær
2 g	Sukker
	Sort peber
40 g	Sesamololie
100 ml	Sojasovs

#### Til servering:

2 stk.	Lime
60 g	Forårsløg
	Sriracha-sauce
5 g	Sesamfrø, ristede



10 personer

#### Sådan gør du:

Del broccolien i buketter, og skær gulerod og forårsløg i strimler. Hak hvidløg og ingefær fint.

Hæld kogende vand over nudlerne, og lad dem trække under låg, til de er let møre. Hæl vandet fra, og afkøl.

Varm wokken eller stegepladen, til den er rygende varm. Tilsæt olie, brun hvidløg og ingefær hurtigt,

tilsæt Vegetarian Butcher NoMince, og brun farsen.

Tilsæt resten af olien og grøntsagerne, og steg i endnu et par minutter. Krydr med lidt sukker og salt.

Tilsæt 30 ml vand, og dæk til med låg i 1 minut. Tilsæt

sesamololie og sojasovs. Vend bønnespirerne og nudlerne deri. Serveres med fint strimlede forårsløg,

Sriracha-sauce og limebåde.



# GREEN NOBURGER



For information om miljøpåvirkning - se bagsiden.

Saftige, gode vegetariske burgere er lækre året rundt. Her er en klassisk variant med cheddar, tomat, rødløg, salat og røget mayonnaise.

- 10 stk. Vegetarian Butcher NoBurger
- 50 g Milda Flydende Stege 80%

#### Dressing:

- 300 g HELLMANN's Vegan Mayonnaise
- 10 g Knorr Professional Intense Flavour Deep Smoke
- 20 g Sriracha-sauce
- 2 g Hvidvinseddike

#### Til servering:

- 10 Burgerboller
- 10 stk. Syltet agurk, i skiver
- 160 g Rødløg, i skiver
- 10 Skiver cheddar
- 120 g Icebergsalat



10 personer

#### Sådan gør du:

Bland alle ingredienserne til dressingen. Steg Vegetarian Butcher NoBurger i Milda Flydende Stege, og top med en skive ost. Rist burgerbollerne hurtigt på skærefluden på stegepladen eller i ovnen. Servér med tilbehøret.



# GREEN NO CHEESEBURGER



For information om miljøpåvirkning - se bagsiden.

Her er en saftig vegetarisk burger toppet med cheddar, brunede løg og syltet agurk. Røget paprikamayonnaise gør retten komplet.

500 g Løg, i skiver  
60 g Milda Flydende Stege 80 %  
10 stk. Vegetarian Butcher  
NoBurger

#### Dressing:

300 g HELLMANN's Vegan  
Mayonnaise  
20 g Knorr Professional  
Krydderipuré Røget Chili  
10 g Hvidvinseddike  
10 g Knorr Professional  
Krydderipuré Hvidløg  
6 g Paprika

#### Til servering:

10 Burgerboller  
10 stk. Syltet agurk, i skiver  
10 Skiver cheddar  
120 g Icebergsalat






10 personer

#### Sådan gør du:

Brun løgene langsomt i Milda Flydende Stege i 15 minutter.  
Bland alle ingredienserne til dressingen.  
Steg Vegetarian Butcher NoBurger i Milda Flydende Stege, og top med en skive ost.  
Rist hurtigt burgerbollerne på skærefladen på stegepladen eller i ovnen. Servér med tilbehøret.





PRODUKT	× FREMGANGSMÅDE	TEMPERATUR	⏱ TID	KOKKENS TIP
 <p><b>NOCHICKEN CHUNKS</b> 67951953 1,75 KG PR. PAKKE</p>	Konvektionsovn (kombinationsfase)	180° C	6 minutter	<p><b>NOCHICKEN-STYKKERNE BØR TILBEREDES MED RIGELIGT OLIE.</b></p> <p>Kan bruges direkte fra frost eller optøet.</p>
	Pande	Medium varme	3 minutter	
	I sauce	Lad saucen koge op	Tilsæt NoChicken-stykkerne	
 <p><b>NOBEEF BURGER</b> 67951955 2,4 KG PR. PAKKE 30x80 g Diameter ca. 9 cm</p>	Konvektionsovn (kombinationsfase)	180° C med 60% damp	6 minutter	<p><b>NOBEEF-BURGER-BØFFERNE BØR TILSÆTTES VÆDE, SÅ DE FORBLIVER "SAFTIGE".</b></p> <p>Kan bruges direkte fra frost eller optøet.</p>
	Konvektionsovn + pande	180° C med 60% damp + pande ved medium varme	6 minutter i ovnen + 2 minutter på panden	
	Frituregryde	180° C	2 minutter	
	Holdes varm i sauce / bouillon	80° C	—	
 <p><b>NOMINCE</b> 67951958 2,0 KG PR. PAKKE</p>	Konvektionsovn (kombinationsfase)	180° C	10 minutter	<p><b>NOMINCE-HAKKET BØR TILBEREDES MED RIGELIGT OLIE.</b></p> <p>Kan bruges direkte fra frost eller optøet.</p>
	Pande	Medium varme	10 minutter	
	I sauce	Lad saucen koge op	Tilsæt NoMince	

CO2 værdierne i folderen er baseret på et lignende produkt Quorn (4kg CO2e/kg produkt). Værdierne i folderen er per portion af opskrifterne. Opskrifterne i TVB folderen har alle en klimapåvirkning på mellem **0,7 og 1,4 kg CO2e** pr portion hvilket svarer til et klimasmart valg. Til sammenligning har en portion hakkebøf med sauce og kartofler en påvirkning på omkring **2,5 kg CO2e** og en **200g oksefilet** steak en påvirkning på **4,78 kg CO2e**.

ufs.com



Unilever Food Solutions Danmark, Ørestads Boulevard 73, DK-2300 København S, Danmark

Tlf: 43 284 300, info@unileverfoodsolutions.dk

Besøg os på ufs.com

