

Veggie junk Food



Unilever
Food
Solutions

INDHOLDS-
FORTEGNELSE

Lær råvarerne at kende	4
Vegansk fiskesauce	5
Tacos:	
Baja-style NoChicken tacos	7
Bangkok	8
Pibil	9
Hotdogs:	
Sloppy Jane	10
Spicy Pepper	11
Burgere:	
Umami	13
Pulled Vegan	14
Pizzaer:	
Vegansk tomatpizza	16
Pizza bianco	16
Nudler:	
Ramen med græskar	18
Stegte teriyakinudler	20
Dandan-nudler	23
Spicy ramen med svampe	25
Kebab:	
Shawarma	26
Yoghurtmarineret kebab	28

Brød:	
Buddha Bahn Mi	31
Bao-bolle	32
Dips:	
Blomkålsbuketter med tilhørende sauce	34
Falafel og dip med røget aubergine	35
Trøffelmayonnaise	35
Blomkålsbuketter med tilhørende sauce	35
Loaded Fries:	
Poutine	36
Hot Fries	37
Pomfritter med trøffel og gruyère-ost	37
Cupcakes:	
Citron og lakrids	38
Oreos	39
Banan og peanutbutter	39
Shakes:	
Coconutterly Caramel'd	41
Chocolate Fudge Brownie	41
Peanut Butter & Cookies	41
Chokolade:	
Chokolade, salt og nødder	43

BETTER FOR ME-
BETTER FOR THE PLANET!

Verden er i hastig forandring, og det afspejler sig i forbrugernes madvaner. Plantebaseret mad vokser i popularitet, i takt med at de lækre og sunde plantebaserede muligheder bliver mere tilgængelige for forbrugerne. Vegetarisk eller vegansk – farverige råvarer, varme noter af umami og fyldighed giver den hengivne kød-spiser såvel som flexitaren lyst til at prøve de plantebaserede hurtigretter. Det er nemt at komme i gang, og vi hjælper dig med at løfte din vegetariske menu til nye højder.

Vores kokke har udarbejdet en masse inspirerende opskrifter, der spænder bredt over alt fra burgere og falafler til fingermad og lækre desserter. Tag opskrifterne i brug, som de er, eller digt videre ud fra din egen fantasi – kun planteriget sætter grænsen!



LÆR RÅVARERNE AT KENDE

XANTANA

Bruges som fortykningsmiddel og til at opnå en fastere konsistens.

TAMARI-SAUCE: Japansk glutenfri sojasovs, der fremstilles ved fermentering.

GOCHUJANG: Stærk koreansk chilipasta, der fremstilles ved fermentering af bl.a. chilipulver og soyabønner.

KAFFIRLIME:

En fast ingrediens i det sydøst-asiatiske køkken, og særligt det thailandske. Udover selve frugten anvendes de meget aromatiske blade fra kaffirlimen også.

GOCHUGARU: Koreansk chilipulver, der særligt anvendes til fremstilling af kimchi.

FLADBRØD: Et tyndt tortilla-lignende brød fremstillet af hvedemel.

FERMENTERET BØNNEPASTA: Dôngchang er en koreansk pasta lavet af fermenterede soyabønner. Den minder meget om miso-pasta, men er ikke ligeså ensartet i strukturen.

ACHIOTE-PASTA: Krydderpasta, der anvendes i Mellemamerika og fremstilles af krydderier og frugter fra annatobusken, der giver pastaen sin karakteristiske røde farve.

MISOPASTA: Sojabønnepasta fra det japanske køkken, som fremstilles ved fermentering.

FERMENTERET HVIDLØG:

Sorte hvidløg, der fremstilles ved fermentering, og som også kendes under navnet "black garlic". Hvidløgene fermenteres hele, og feddene skifter undervejs farve og bliver sorte, samtidigt med at smagen bliver sødere og mere mild.

SICHUANPEBER: En østasiatisk pebersort.

CHINKIANG-EDDIKE:

Risvinseddike, der bruges i det kinesiske køkken, og hvis farve er mørk eller næsten sort.

PANKO: Panko er en type rasp, der anvendes i det asiatiske køkken. Panko er grovere end almindelig rasp og minder om groftrevet brød.

TAHINI: Pasta af sesamfrø, der anvendes til madlavning i det mellemøstlige køkken.

VEGANSK FISKESAUCE

50 g tang, tørret

50 g miso

500 ml tamari

8 sorte peberkorn

2 fed hvidløg

2 shiitake-svampe, tørrede

Bland ingredienserne sammen. Lad det stå og trække i mindst 24 timer. Si væden fra.



BAJA-STYLE NOCHICKEN TACOS

LAKTO-VEGETARISK | TIL 10 PERSONER

10 TACOS

Syltet rødkål

1/4 rødkål

1/2 lime

50 ml rødvinseddike

Skær rødkålen i tynde strimler.
Tilsæt saften fra den halve lime
og rødvinseddiken.

Ranch-dressing

100 g Helmann's Vegan Mayonnaise

100 g vegansk creme fraiche

5 ml rødvinseddike

5 g Knorr Professional

Hvidløgsipuré

5 g Knorr Umami

2 g sukker

10 g forårsløg

Hak forårsløgene fint,
og bland alle ingredienser sammen.
Kom blandingen i en sprøjtepose.

Hot sauce

200 g Knorr Tomatino

400 ml vand

5 g Knorr Professional

Krydderipuré Røget Chili

3 jalapenos

2 røde chilier

1 habanero-chili

3 limefrugter

1 bundt koriander

15 ml eddike

50 ml olie

5 g salt

15 g sukker

3 g xantana

5 g citronsyre

Blend alle ingredienser, undtagen
xantana, til en glat og ensartet masse.
Tilsæt til sidst xantana, og blend igen.

Dej til dybstegning

400 g The Vegetarian Butcher
NoChicken Chunks

200 g majs mel

100 g Maizena Tapiokastivelse
(frugtjævner)

400 ml dansk vand eller øl

3 g natron

2 g bagepulver

2 g hvidløgs pulver

2 g løgpulver

5 g paprika

3 g salt

Bland ingredienserne sammen

Tilbehør

Feta/friskost

Koriander/forårsløg

Lime

Steg dine tacos på en tør pande i
10 sekunder på hver side. Læg de færdige
tacos på et varmt og fugtigt håndklæde.
Vend dine TVB NoChicken Chunks i dejen,
og dybsteg dem ved 170 grader i ca.
2-3 minutter, indtil de er gyldenbrune.
Placér 40 g TVB NoChicken Chunks og
rødkål på din taco. Krydr med ranch-dressing
og hot sauce. Riv friskost eller fetaost på
toppen. Pynt med hakket koriander
og forårsløg. Servér med limebåde.

BANGKOK-TACOS

VEGANSK | INDEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

10 tacos

Marinaden

400 g	The Vegetarian Butcher NoMince
2	limefrugter
10 g	sukker
1	skalotteløg
5	korianderstængler
5	forårsløg
5	mynteblade
1	kaffirlime-blad
1	chili
50 g	tamari

Bland limesaft, tamari og sukker. Hak skalotteløg, chili og krydderurter fint, og rør dem i marinaden. Bland marinaden og TVB NoMince sammen. Lige inden servering steges TVB NoMince hurtigt på en varm pande.

Limeaioli

400 g	Hellmann's Vegan Mayonnaise
2	limefrugter (brug både saft og skal)
10 g	Knorr Professional Hvidløgsuré

Bland ingredienserne sammen. Kom blandingen i en sprøjtepose.

Sweet & Spicy sauce

100 g	Knorr Sunshine Chili
100 g	gochujang

Bland ingredienserne sammen. Kom blandingen i en sprøjtepose.



Til servering

50 g	lucernespirer
50 g	salatblanding
	Koriander
	Forårsløg
	Kaffirlime-blade
	Sesamfrø
3	chilier
50 g	løg, ristede

Steg dine tacos på en varm pande i 10 sekunder på hver side. Læg dem under et varmt og fugtigt klæde, indtil du skal bruge dem. Placér TVB NoMince oven på tacoen. Tilføj salatblanding og lucernespirerne. Kom begge saucer på toppen af tacoen. Pynt til sidst med koriander, forårsløg, kaffirlime, chili, ristede løg og sesamfrø.

PIBIL-TACOS

VEGANSK | TIL 10 PERSONER

10 tacos

100 ml	olivenolie
	Ananas, i tern
	Koriander, hakket
	Jalapenos, i skiver

Marinerede stykker af The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks

50 g	achiote-pasta
2 spsk.	appelsinjuice
1 spsk.	limesaft
4 g	salt
4 g	sukker
2 g	pomeransskal
1	skalotteløg
	Peber
400 g	The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks

Hak løget fint, og lav marinaden ved at blande alle ingredienserne sammen. Krydr med sort peber. Tilføj dine TVB NoChicken Chunks til marinaden, og lad dem marinere i 12 timer. Steg dine tacos på en tør pande i 10 sekunder på hver side. Læg de færdige tacos på et varmt og fugtigt håndklæde. Læg de marinerede TVB NoChicken Chunks, syltede rødløg og ananastern oven på hver taco. Krydr med sauce, og pynt med koriander og jalapenos

Grøn salsa-mayonnaise

60 g	Hellmann's Vegan Mayonnaise
20 g	mexicansk chilisaucé, f.eks. Salsa Verde

Bland ingredienserne sammen, og kom saucen i en sprøjtepose.

Syltede løg

2	rødløg
1	limefrugt
50 ml	hvidvinseddike

Pil løget, og skær det i både. Pil den inderste hvide del af løget fra, og brug den f.eks. til lagen. Rør limesaften og eddiken sammen, og lad løgskiverne marinere i blandingen.





SLOPPY JANE- HOTDOG

VEGANSK | INDEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

Chili

- 50 ml olivenolie
- 200 g The Vegetarian Butcher NoMince
- 50 g løg
- 25 g Knorr Professional Hvidlødspuré
- 10 g spidskommen
- 20 g tomatpuré
- 100 ml vand
- 200 g tomat sauce, f.eks. Knorr Tomato Pronto
- 20 g Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili
- 20 g Knorr Grøntsagsbouillon
- 50 g sorte bønner

Sautér TVB NoMince sammen med de hakkede løg i en gryde. Tilsæt spidskommen, hvidløg og tomatpuré, og lad det sautere et øjeblik. Tilsæt de resterende ingredienser, og lad retten simre i 10 minutter over lav varme. Tilsæt til sidst bønnerne, og lad retten koge op.

- 10 hotdogbrød
- 10 veganske pølser
- 1 løg, i skiver
- Ristede løg
- Maille Dijon Sennep
- Sriracha

Rist hotdogbrødene, og steg pølserne. Placer pølserne i hotdogbrødene. Kom en ordentlig skefuld chili på hver hotdog. Krydr med sennep og sriracha. Pynt med ristede og rå løg. Servér f.eks. med rodfrugtchips som tilbehør.

SPICY PEPPER- HOTDOG

VEGANSK | INDEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

- 10 hotdogbrød
- Hellmann's Ketchup
- Ranch-dressing
- Friske jalapenos, i skiver
- Ristede løg
- Forårsløg

NoChicken Chunks

- 700 g The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
- 50 g harissa

Vend dine TVB NoChicken Chunks i harissa. Læg dem på en bageplade, og bag dem i 8 minutter ved 190 grader.

Syltet chili

- 5 røde chilier
- 50 ml rødvinseddike
- 50 g sukker
- 50 ml vand

Hak chilien fint. Kom de øvrige ingredienser i en gryde, og lad det koge op. Hæld den varme lage over chilien, og lad lagen køle af.

Grillede og syltede peberfrugter

- 2 grønne peberfrugter
- 50 ml hvidvinseddike
- 50 g sukker
- 50 ml vand
- 2 g salt

Skær peberfrugterne i halve, og fjern stilke og kernehuse. Rist peberfrugterne i ovnen med skærefladen nedad ved 220 grader i 20 minutter. Tag peberfrugterne ud af ovnen, og læg dem i et fad, som du dækker til – f.eks. med folie. Lad peberfrugterne ligge tildækket i en halv time. Fjern herefter skindet fra peberfrugterne, og skær dem i strimler. Bland de øvrige ingredienser sammen. Tilsæt peberfrugterne.

Ranch-dressing

- 100 g Hellmann's Vegan Mayonnaise
- 100 g vegansk creme fraiche
- 5 g rødvinseddike
- 5 g Knorr Professional Hvidlødspuré
- 5 g Knorr Umami
- 2 g sukker
- 10 g forårsløg

Hak forårsløgene fint. Bland ingredienserne sammen. Kom blandingen i en sprøjtepose. Rist hotdogbrødene. Læg dine TVB NoChicken Chunks i hotdogbrødene. Tilføj de syltede peberfrugter og ristede løg. Krydr med sennep og sriracha. Pynt til sidst med chili, jalapenos og forårsløg. Servér f.eks. med rodfrugtchips som tilbehør.



UUUUUH MAMI! BURGER

VEGETARISK | INDEHOLDER ÆG OG GLUTEN | TIL 10 PERSONER

Syltet lilla kinakål

300 g lilla kinakål

100 g rødvinseddike

100 g sukker

100 ml vand

3 g salt

Riv bladene af kinakålen, og grill dem hurtigt på begge sider. Bring de resterende ingredienser i kog, og lad derefter blandingen køle af. Tilsæt kinakålen, og lad det marinere i 12 timer.

200 g østershatte

60 ml olivenolie

Riv svampene fra hinanden, til de har en passende størrelse, og rist dem sprøde og gyldenbrune på en pande.

10 brioche-boller

10 stk. The Vegetarian Butcher

NoBeef Burger

20 skiver Violife Cheddar

300 g trøffelmayonnaise

50 g lucernespirer

Rist burgerbollerne, til de er gyldenbrune. Steg bøfferne, så de får en god stegeflade, og læg osten til at smelte ovenpå. Smør over- og underbollen med mayonnaise. Byg burgerne.

TIP:

Gem den overskydende væske fra stegningen af svampene, og brug den eksempelvis i en bouillon til ramen.

PULLED CHERRY COLA BBQ-BURGER

OVO-VEGETARISK | INDEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

10 pretzel-burgerboller

20 skiver Violife Cheddar

1 løg, i skiver

300 g rødkål, syltet

300 g bearnaise-mayonnaise

1200 g The Vegetarian Butcher

NoChicken Chunks

1500 ml Coca-Cola

400 g kirsebær, frosne

5 løg

50 g Knorr Professional

Krydderipuré Peberfrugt

10 g Knorr Professional

Krydderipuré Røget Chili

50 g brun farin

15 g Maizena Tapiokastivelse

(frugtjævner)

40 ml rødvinseddike

60 ml røgaroma, flydende

Hak løgene fint. Kom Coca Cola, kirsebær, løg, Knorr-purée og brun farin i en gryde. Kog blandingen ind, og lad den reducere til det halve. Tilsæt tapioka, og blend blandingen med en stavblender. Bring atter blandingen i kog, så tapiokastivelsen får blandingen til at tykne. Tilsæt rødvinseddike og røgaroma, og rør rundt. Flå dine TVB NoChicken Chunks i stykker ved at køre dem igennem en røremaskine. Steg dine TVB NoChicken Chunks i olie på en pande, indtil de er gyldenbrune og sprøde. Glasér dem afslutningsvis med BBQ-saucen. Skær bollerne i halve, og rist dem. Smør rigeligt med sauce på begge sider af bollen. Anret TVB-stykkerne på bollerne med to skiver cheddar ovenpå. Smelt osten. Tilsæt rå løg, rødkål og bearnaise-mayonnaise.

SYLTELAGE:

100 ml rødvinseddike

100 g sukker

100 ml vand

Bring alle ingredienser i kog, indtil sukkeret er opløst i væsken.



VEGANSK TOMATPIZZA

VEGANSK | INDEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

Pizzadej til 10 personer

Sauce

1000 ml Knorr Pizzasauce

15 g basilikum, frisk

10 g salt

2 g sort peber

Bland ingredienserne, og blend dem med en stavblender.

Fyld

Violife Grated

The Vegetarian Butcher NoMince

Rødløg

Kapers/oliven

Basilikum

Kom fyld på pizzaerne efter smag og behag.

PIZZA BIANCO

VEGANSK | INDEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

Pizzadej til 10 personer

Sauce

2500 g Hellmann's Vegan Mayonnaise

130 ml vand

17 g tørret hvidløg

65 g Knorr Professional

Hvidløgsuré

13 g sukker

Bland ingredienserne, og blend dem med en stavblender.

Fyld

Champignon i skiver

Kantareller i skiver

Syltede bøgehatte

Tørret rørhat, pulveriseret

Rød mangold (spæde rødbedeblade)

Violife Grated

Kom fyld på pizzaerne efter smag og behag.



TIP:
Prøv trøffel- eller srirachamayonnaise i bunden af din pizza bianco. Mayonnaiserne er også fantastiske til at krydre og pynte toppen af din pizza.

RAMEN MED GRÆSKAR

VEGANSK | INDEHOLDER NØDDER | TIL 10 PERSONER

Ramen-bouillon

2000 ml vand

100 ml Knorr Svampefond

70 g fermenteret bønne pasta

60 g sambal med ahorn og chili
(opskrift på s. 31)

50 g Knorr Professional Krydderipuré Karry

80 g Knorr Professional
Krydderipuré Ingefær

30 g Knorr Professional Hvidløgsuré

50 g Knorr Professional
Krydderipuré Peberfrugt

50 ml vegansk fiskesauce (opskrift på s. 5)

50 ml Knorr Sunshine Chili

10 g citrongræs

100 g peanutbutter

600 ml kokosmælk

Hæld alle de afmålte ingredienser i en gryde, og lad det koge ved svag varme i en times tid.

Grøntsager

500 g broccoli

500 g blomkål

300 g græskar

100 ml olivenolie

200 g sukkerærter

800 g risnudler

Skær broccoli, blomkål og græskar i mindre stykker, og vend dem i olivenolie. Bag grøntsagsstykkerne i en 200 grader varm ovn i 6-8 minutter, eller rist dem på

en pande ved middel varme i ca. 10 minutter. Skær sukkerærterne julienne, dvs. i tynde strimler. Blanchér dem kort i saltet vand. Tilbered risnudlerne efter anvisningerne på pakken.

1/2 bundt koriander

1/2 bundt forårsløg

3 røde chilier

3 jalapenos

100 g jordnødder, ristede

50 g græskarfrø, ristede

200 ml græskarkerneolie

Portionsanret ved først at lægge de tilberedte nudler i bunden af skålen. Anret grøntsagerne ovenpå nudlerne, og hæld til sidst den skoldhede bouillon henover. Pynt retten med hakket koriander, forårsløg, chili og jalapenos samt knuste jordnødder, græskarkerner og græskarkerneolie.

Du finder opskriften på sambal med ahorn og chili på side 31.



STEGTE TERIYAKINUDLER

OVO-VEGETARISK | TIL 10 PERSONER

Teriyaki-sauce

200 ml sojasovs med lavt saltindhold

200 ml sake

200 ml risvinseddike

200 ml vegansk fiskesauce

(se opskrift)

50 g rørsukker

Bring i kog i en gryde. Sæt blandingen til at afkøle.

Grøntsager

200 g edamamebønner

400 g gulerødder

400 g bimi-asparagus

400 g kinaradise

Skær gulerødder, bimi-asparagus og kinaradise i mindre stykker.

700 g The Vegetarian Butcher

NoChicken Chunks

Maizena Tapiokastivelse

(frugtjævner)

150 ml rapsolie

Vend dine TVB NoChicken Chunks i Tapioka. Varm olien i en wok, og steg dine TVB NoChicken Chunks, indtil de er gyldenbrune. Tilsæt halvdelen af saucen, og kog den ind, til den tykner og bliver til en glace.

800 g boghvedenudler

100 ml rapsolie

Tilbered nudlerne efter anvisningerne på pakken. Varm olien i en wok, og steg nudlerne et kort øjeblik. Tilsæt resten af teriyaki-saucen, og bring den i kog.

10 æg

Slå æggene ud på en varm pande, og rør rundt, indtil æggene har fået en fastere konsistens.

1/2 bundt forårsløg

1/2 bundt koriander

Sesamfrø

Tilsæt gulerødder, bimi-asparagus og kinaradise til nudlerne, og behold gryden på blusset. Anret nudlerne i en serveringsskål med TVB på toppen. Pynt med forårsløg, koriander og sesamfrø.

TIP:
Du får det bedste
resultat med en
varm wok.





DANDAN-NUDLER

VEGANSK | INDEHOLDER JORDNØDDER OG GLUTEN
TIL 10 PERSONER

Sauce

150 ml	jordnøddeolie
150 g	chili-jordnøddepasta
5 g	sichuanpeber
700 g	The Vegetarian Butcher NoMince
80 g	Knorr Professional Krydderipuré Ingefær
5 g	salt
400 ml	vand
30 ml	Knorr Grøntsagsbouillon
50 ml	chinkiang-eddike
50 ml	vegansk fiskesauce (se opskrift på s. 5)
100 g	tahin
15 g	sukker

Hæld olien, chili-jordnøddepastaen og sichuanpeber på en varm pande, lad det stege et øjeblik, og kom så TVB NoMince på panden. Steg i et par minutter, og smag til med salt. Tilsæt ingefær, og steg derefter videre et par minutter. Tilsæt vand, grøntsagsfond, eddike, fiskesauce, tahin og sukker. Kog det sammen over middel varme i 20 minutter.

TIP:
Knus de hele
sichuanpeberkorn
i en morter lige
inden brug.

Nudler

1000 g Knorr Asian Noodles

Tilbered nudlerne efter anvisningerne på pakken.

150 g	jordnødder, ristede
1/2	bundt forårsløg
3	røde chilier

Bland nudlerne med sauce. Anret nudlerne på tallerkener, og pynt til sidst med knuste jordnødder, hakkede forårsløg og skiver af chili.



SPICY RAMEN MED SVAMPE

OVO-VEGETARISK | TIL 10 PERSONER

Ramen-bouillon

- 3500 ml vand
 - 120 ml Knorr Koncentreret Svampefond, ufortyndet
 - 100 g misopasta
 - 10 g tørrede shiitake-svampe
 - 50 g kombutang
 - 5 løg
 - 2 fed hvidløg
 - 30 g Knorr Professional Krydderipuré Ingefær
 - 2 røde chilier
 - 50 ml vegansk fiskesauce
- (se opskrift på s. 5)

Bag løgene hele på et leje af salt i en 200 grader varm ovn i 45 minutter, så løgene begynder at karamellisere. Bag hvidløgene hele indpakket i aluminiumsfolie ved 200 grader i 60 minutter. Bland de resterende ingredienser i en gryde, og lad det hele koge ved svag varme i en times tid. Si væden fra. Pil skrællen af løgene, og klem hvidløgene ud af skrællen. Tilføj løg og hvidløg til bouillon. Blend bouillon glat med en stavblend-er, og sigt den gennem et klæde.

Fermenteret hvidløgsolie

- 150 g fermenterede hvidløg
- 500 ml rapsolie

Kom ingredienserne i en blender, og blend i ca. 5 minutter på fuld kraft. Sigt herefter blandingen gennem et klæde. Inden servering tilføjes 50 g hvidløgsolie pr. portion til bouillon. Tilsæt herefter langsomt olien i en tynd stråle lidt ad gangen, mens du blander, så olien og bouillon emulgerer.

Sojaæg

- 10 æg, økologiske
- 200 ml vand
- 30 g sukker
- 400 ml soja med lavt saltindhold
- 60 ml riseddike

Brug en ske til forsigtigt at placere æggene i det kogende vand. Kog æggene i 7,5 minut. Bland marinaden ved at røre de resterende ingredienser sammen, indtil sukkeret er opløst. Læg de kogte æg i isvand. Pil de afkølede æg. Hæld marinaden over æggene, så de er helt dækket til. Lad æggene marinere i 12 timer. Tag æggene op af marinaden, og skær dem i halve.

- 300 g bøgehatte
- 500 g østershatte, stegte
- 200 g shiitake-svampe
- 500 g pak choi
- 1/2 bundt forårsløg
- 200 g tangsalat
- 200 g lucernespirer
- 50 g syltet chili
- 500 g boghvedenudler

Tilbered nudlerne efter anvisningerne på pakken. Læg de udskårne svampe og pak choi henover nudlerne. Hæld den varme bouillon, som er krydret med hvidløgsolie, henover. Pynt hver portion med hakkede forårsløg, tang, lucernespirer og chili.

SHAWARMA

VEGANSK | INDEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

10 fladbrød
1200 g NoChicken Chunks
100 ml olivenolie
100 ml hvidvinseddike

Krydderiblanding

5 g spidskommen
8 grønne kardemommekapsler, hele
5 g røget paprika
5 g korianderfrø
5 g kanelpulver
2 g hvid peber
3 laurbærblade
2 chiliflager
2 citroner, kun skallen
20 g Knorr Professional Hvidløgsuré
15 g Knorr Professional Krydderipuré Karry
10 g Maille Dijon Original
12 g salt
5 g sukker

Kværn krydderierne i en krydderikværn, eller stød dem i en morter. Tilsæt citronskal, Knorr-puréerne, Maille Dijon, salt og sukker. Skær dine TVB NoChicken Chunks på langs til tynde skiver på omkring 0,5 cm, og tilsæt krydderiblandingen. Varm olien på en pande. Steg TVB-stykkerne sprøde, og tilføj derefter hvidvinseddiken.

Syltet rødkål

2 rødkålshoveder
50 g rødvinseddike
50 g sukker
50 ml vand
2 g salt

Skær kålen i tynde strimler. Bland de resterende ingredienser sammen. Marinér kålen.

Tomat- og agurkesalat

5 tomater
1 agurk
1 skalotteløg
2 jalapenos
5 mynteblade

Fjern kernerne og skindet fra tomaterne. Skær dem i 1 cm store stykker. Fjern den inderste våde midte af agurken med en teske, og skær derefter agurken i lige store stykker. Skær løg, jalapenos og mynte fint, og bland det hele sammen.

Baba Ganoush

2 auberginer
60 g Knorr Professional Hvidløgsuré
50 ml olivenolie
2 citroner
40 g tahin
3 g salt

Halvér auberginerne, og smør dem med hvidløgsuré på begge sider. Dryp lidt olivenolie over de halverede auberginer. Læg de halverede auberginer sammen igen, og pak dem ind i aluminiumsfolie. Bag dem ved 225 grader i 40 minutter. Åbn aluminiumsfolien, og bag dem i yderligere 20 minutter. Fjern folien helt, og lad auberginerne køle af et kort øjeblik. Skrab auberginekødet ud, og læg det i en foodprocessor. Tilsæt saften fra de to citroner, tahin og salt. Blend ingredienserne, til du opnår den ønskede konsistens.

Karamelliserede løg

5 søde løg
100 ml olivenolie
Salt

Pil løgene, og hak dem fint. Sautér løgene i olivenolie på en pande ved middel varme, indtil de er bløde og brune. Smag til med salt.



TIP:
Lynsteg de tørrede krydderier på en pande, så får du de smagsgivende aromaer frem.



YOGHURTMARINERET KEBAB FRA THE VEGETARIAN BUTCHER

LAKTOVEGETARISK | INDEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

10 fladbrød

Yoghurtmarinerede TVB NoChicken Chunks

1200 g The Vegetarian Butcher
NoChicken Chunks

300 g tyrkisk yoghurt

1 citron, skal og saft

50 g Knorr Professional
Hvidløgsipuré

25 g sukker

20 g salt

2 g oregano

2 g chiliflager

2 g røget paprika

5 g spidskommen

5 korianderstængler

5 kviste persille

Bland alt, undtagen koriander og persille, sammen. Hak krydderurterne fint, og tilsæt dem. Bland det sammen med dine TVB NoChicken Chunks, og lad det marinere i mindst 12 timer. Sæt de marinerede stykker på grillspyd, og grill dem gyldenbrune over gløderne på en kulgrill.

Syltet rødkål

2 rødkålshoveder

50 ml rødvinseddike

50 g sukker

50 ml vand

2 g salt

Skær kålen i tynde strimler. Bland de øvrige ingredienser. Marinér kålen.

Tomat- og agurkesalat

5 tomater

1 agurk

1 skalotteløg

2 jalapenos

5 mynteblade

Fjern kernerne og skindet fra tomaterne. Skær dem i 1 cm store stykker. Fjern den inderste våde midte af agurken med en teske, og skær derefter agurken i lige store stykker. Hak løg, jalapenos samt mynte fint, og bland alle ingredienserne sammen.

Karamelliserede løg

5 søde løg

100 ml olivenolie

Salt

Pil løgene, og hak dem fint. Sautér løgene i olivenolie på en pande ved middel varme, indtil de er bløde og brune. Smag til med salt.

Baba Ganoush

2 auberginer

60 g Knorr Professional
Hvidløgsipuré

50 ml olivenolie

2 citroner

40 g tahin

3 g salt

Halvér auberginerne, og smør dem med hvidløgsipuré på begge sider. Dryp lidt olivenolie over de halverede auberginer. Læg de halverede auberginer sammen igen, og pak dem ind i aluminiumsfolie. Bag dem ved 225 grader i 40 minutter. Åbn aluminiumsfolien, og bag dem i yderligere 20 minutter. Fjern folien helt, og lad auberginerne køle af et kort øjeblik. Skrab auberginekødet ud, og læg det i en foodprocessor. Tilsæt saften fra de to citroner, tahin og salt. Blend ingredienserne, til du opnår den ønskede konsistens.

Butter chicken-pomfritter

100 ml olivenolie

50 g Knorr Butter Chicken
Krydderipasta

5 g salt

1 g citronsyre

200 g pomfritter

Servér Butter
Chicken-pomfritterne
med tzatziki til.



TIP:
Svampepatéen
kan også bruges
som bund i en
vegansk forret.

BUDDHA-BANH MI

VEGANSK | INDEHOLDER GLUTEN OG NØDDER
TIL 10 PERSONER

- 10 baguetter af hvedemel på omkring 20 cm
- Salatmix
- Koriander

Limeaioli

- 400 g Hellmann’s Vegan Mayonnaise
- 2 limefrugter (brug både saft og skal)
- 10 g Knorr Professional Hvidløgspuré

Bland ingredienserne sammen. Kom blandingen i en sprøjtepose.

Syltede grøntsager

- 150 g sukker
- 500 ml risvinseddike
- 10 sorte peberkorn
- 10 sichuanpeberkorn
- 1 agurk
- 10 cm kinaradise
- 2 gulerødder

Bland sukker, eddike og peberkorn. Skræl kinaradisen og gulerødderne, og fjern den inderste våde midte af agurken med en teske. Skær grøntsagerne julienne i ca. 5 cm lange skiver. Hæld syltelagen over grøntsagerne. Lad det marinere i 30 minutter.

Svampepaté

- 100 g valnødder
- 10-15 store shiitake-svampe
- 50 g kokosolie
- 10 kviste bredbladet persille
- Salt

Læg valnødderne på en bageplade. Bag dem ved 180 grader i 10-12 minutter. Bag shiitake-svampene på en bageplade ved 120 grader i 35-40 minutter, til de næsten er helt tørre. Kom svampene i en blender, og blend dem. Tilsæt valnødderne, og blend igen. Tilsæt herefter kokosolie samt persille, og blend endnu engang. Smag til med salt.

Sambal med ahorn og chili

- 300 g chili
- 1 fed hvidløg
- 100 ml rapsolie
- 100 g rørsukker
- 50 ml tamari
- 20 ml chinkiang-eddike
- Salt
- 500 g The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks

Læg chilierne på en bageplade, og bag dem ved 220 grader i 10-15 minutter, til de begynder at blive sorte. Læg hvidløget på en anden bageplade, og bag det ved 220 grader i 8-10 minutter, indtil det er gyldenbrunt og blødt. Fjern skallen fra hvidløget, og kom hvidløget i en blender sammen med chilierne. Blend, og tilsæt de øvrige ingredienser. Bland pastaen med dine TVB NoChicken Chunks. Læg det på en bageplade, og bag ved 180 grader i 10-12 minutter.

Skær baguetterne på langs, sådan at over- og underdelen stadig hænger sammen. Smør cirka en halv centimeter svampepaté ud på bundene, og tilføj salatmix og limeaioli. Fyld herefter brødet med de krydrede TVB NoChicken Chunks. Tilføj syltede grøntsager og mere limeaioli. Pynt med koriander.

BAO-BOLLER

VEGANSK | INDEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

Tempuradej

120 g hvedemel
80 g Maizena
300 ml dansk vand eller øl
2 g natron
2 g bagepulver
2 g salt
400 g The Vegetarian Butcher
NoChicken Chunks

Bland ingredienserne til dejen. Dyp dine TVB NoChicken Chunks i tempuradejen, og dyb dem derefter ned i den 175 grader varme fritureolie. Frituresteg dem i 2 minutter.

Kogyi kyan-mayonnaise

500 g Hellmann's Vegan Mayonnaise
400 g gochujang
10 g gochugaru (malet chilipulver)
50 ml sesamolie
20 ml riseddike

Bland ingredienserne sammen.

Syltet kinaradise og agurk

10 cm kinaradise, julienne
10 cm agurk, julienne
50 ml hvidvinseddike
50 g sukker
50 ml vand
2 g sennepspulver

Bland alle ingredienserne, og lad kinaradisen og agurken marinere.

10 bao-boller
Ristede løg
Koriander

Rist bao-bollerne efter anvisningerne på pakken. Læg de dybstegte TVB NoChicken Chunks i en skål, hæld en del af mayonnaisen over, og rør rundt, indtil alle stykkerne er dækket af mayonnaise. Fyld bao-bollerne med TVB NoChicken Chunks, syltede grøntsager og ristede løg. Kom godt med mayonnaise på toppen. Pynt med koriander.

TIP:
I Asien sylter man også frugter. Den lyse del af vandmelon smager rigtig godt, når den syltes, og du mindsker samtidig madspild.





DYBSTEGTE BLOMKÅLSBUKETTER MED TILHØRENDE SAUCE

VEGANSK | INDEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

Dybsteget blomkål

- 2 blomkålshoveder
- 400 g Maizena Tapiokastivelse (frugtjævner)
- 600 ml kikærtelage (også kendt som aquafaba)
- 400 g pankorasp
- 5 g salt

Skær blomkålsbuketterne i 5 cm lange stykker. Panér og frituresteg blomkålsstykkerne ved 175 grader i 3 minutter.

Sauce til blomkålsbuketterne

- 100 g Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili
- 200 g Knorr Professional Krydderipuré Peberfrugt
- 100 g Knorr Professional Hvidløgspuré
- 200 ml hvidvinseddike
- 100 ml vand
- 30 g sukker
- 400 g Hellmann's Vegan Mayonnaise

Bland ingredienserne sammen.

FALAFEL OG DIP MED RØGET AUBERGINE

LAKTO-VEGETARISK | TIL 10 PERSONER

Dip med røget aubergine

- 800 g aubergine
- 80 ml olivenolie
- 300 g Hellmann's Vegan Mayonnaise
- 50 ml Knorr Grøntsagsbouillon
- 10 g røget paprikapulver
- 5 g spidskommen
- 2 g chilipulver
- 50 g Knorr Professional Hvidløgspuré
- 60 g Knorr Tapiokastivelse (frugtjævner)
- 1 løg
- 3 g salt

Skær auberginerne i 5 cm lange stykker. Vend auberginerne i olivenolie, og læg dem på en bageplade. Bag dem ved 185 grader i 20 minutter, indtil de er gyldenbrune. Sæt dem derefter til at afkøle. Læg auberginestykkerne i en blender, og blend dem. Tilsæt de resterende ingredienser til blenderen, og blend igen.

Falafel

- 500 g kikærter
- 500 g hestebønner
- 1/2 bundt koriander
- 1/2 bundt persille

Fjern bladene fra krydderurternes stilke, og hak dem fint. Skær løgene i helt små tern (brunoise). Mål de øvrige ingredienser op, kom dem i en food-processor, og blend dem til en grov fars. Tilføj krydderurter og løg til farsen. Gør dine fingre våde, og form farsen til kugler på 3-4 cm. Brug håndfladen til at trykke kuglerne lidt flade. Opvarm fritureolien til 175 grader. Frituresteg falaflerne i cirka 2 minutter, indtil overfladen er gyldenbrun. Læg falaflerne til tørre på et stykke papir.

THE VEGETARIAN BUTCHER NOCHICKEN CHUNKS & TRØFFELMAYONNAISE

OVO-VEGETARISK | INDEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

- 1750 g The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
- 400 g Maizena Tapiokastivelse (frugtjævner)
- 600 ml kikærtelage (også kendt som aquafaba)
- 400 g pankorasp
- 500 g trøffelmayonnaise

Kom tapioka, kikærtelage og panko i tre dybe tallerkener eller ½ GN-gastrobakke. Tag et par stykker TVB NoChicken Chunks ad gangen, og vend dem først i tapiokaen, derefter i kikærtelagen og til sidst i pankoraspen. Dybsteg dine nuggets ved 175 grader i 2 minutter, indtil overfladen er gyldenbrun. Servér sammen med trøffelmayonnaise.



POUTINE

VEGANSK | INDEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

- 1500 g pomfritter
- 700 g shawarma
- 600 g sriracha

Brun sauce

- 80 ml Milda Flydende Stege 100%
- 80 g hvedemel
- 600 ml vand
- 50 ml Knorr Svampefond
- 100 ml Flora Professional Plant
- Multipurpose 31%
- 60 ml hvidvinseddike

Varm Milda i en gryde. Tilsæt melet, og brun det godt. Tilsæt vand, imens du rører godt rundt. Tilføj de resterende ingredienser.

Cheddar-sauce

- 300 g Violife Cheddar
- 300 ml Flora Professional Plant
- Multipurpose 31%

Opvarm Flora Plant. Riv cheddaren i den varme plantebaserede fløde. Lad osten smelte ud i fløden, så det bliver til en sauce. Frituresteg pomfritterne ved 175 grader i 4 minutter. Varm shawarmaen op, og læg den oven på pomfritterne. Overhæld pomfritterne med brun sauce og cheddarsauce. Afslut med mayonnaise.

HOT FRIES

OVO-VEGETARISK | TIL 10 PERSONER

- 1500 g pomfritter
- 600 g bearnaise-mayonnaise
- 1/2 bundt purløg

Hot sauce

- 100 g Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili
- 200 g Knorr Professional Krydderipuré Peberfrugt
- 100 g Knorr Professional Hvidløgspuré
- 200 ml hvidvinseddike
- 100 ml vand
- 30 g sukker
- 400 g Hellmann's Vegan Mayonnaise

Syltede chilier og rødløg

- 50 ml hvidvinseddike
- 50 g sukker
- 50 ml vand
- 1,5 g salt
- 5 chilier
- 2 rødløg

Bland hvidvinseddike, sukker, vand og salt sammen. Hak chili og rødløg fint, og kom dem i eddikelagen. Frituresteg pomfritterne ved 175 grader i 4 minutter. Læg pomfritterne i et fad, og hæld Hot sauce over pomfritterne. Fordel syltet chili og rødløg udover retten. Top med mayonnaise, og pynt med hakkede purløg.

Bland ingredienserne sammen.

POMFRITTER MED TRØFFEL OG GRUYÈRE-OST

LAKTO-OVO-VEGETARISK | TIL 10 PERSONER

- 1500 g pomfritter
- 600 g trøffelmayonnaise
- 200 g gruyère-ost, revet
- 1/2 bundt persille

Frituresteg pomfritterne ved 175 grader i 4 minutter. Top med mayonnaise. Riv gruyère-osten henover. Pynt med hakket persille.



CUPCAKES MED CITRON OG LAKRIDS

VEGANSK | INDEHOLDER MANDEL | TIL 10 PERSONER

Cupcakes

- 400 ml Flora Professional Plant Multipurpose 31%
- 75 ml Milda Flydende Stege 100%
- 1 citron
- 350 g Maizena Tapiokastivelse (frugtjævner)
- 45 g sukker
- 8 g natron
- 5 g bagepulver
- 3 g salt
- 100 g mandelmel

Bland alle de tørre ingredienser. Riv skallen af citronen, og pres den for saft. Bland saft og skal sammen med de våde

ingredienser. Rør de våde og tørre ingredienser sammen. Kom blandingen i en sprøjtepose. Sprøjt dejen ud i formene. Bag cupcakesene ved 160 grader i 20-25 minutter.

Frosting

- 400 g flormelis
- 100 g vegansk smør
- 25 ml vand
- 150 g Tyrkisk Peber

Pisk sukker og smør til en grynet masse. Tilsæt vand, og pisk, indtil blandingen er glat. Knus bolsjerne, og tilsæt dem til frostringen. Kom frostringen i en sprøjtepose med tyl.

CUPCAKES MED OREOS

VEGANSK | INDEHOLDER GLUTEN | TIL 10 PERSONER

Cupcakes

- 400 ml Flora Professional Plant Multipurpose 31%
- 75 ml Milda Flydende Stege 100%
- 350 g Maizena Tapiokastivelse (frugtjævner)
- 45 g sukker
- 8 g natron
- 5 g bagepulver
- 3 g salt
- 150 g Oreos

Knus kiksene, og bland dem med de tørre ingredienser. Tilsæt resten af

ingredienserne, og rør det hele sammen. Kom dejen i en sprøjtepose, og fordel den i cupcakes-formene. Bag cupcakesene ved 160 grader i 20-25 minutter.

Frosting

- 400 g flormelis
- 100 g vegansk smør
- 25 ml vand
- 150 g Oreos

Pisk flormelis og margarine til en grynet masse. Tilsæt vand, og pisk, indtil blandingen er glat. Tilsæt de knuste kiks. Kom frostringen i en sprøjtepose med tyl, og sprøjt den ud på cupcakesene.

CUPCAKES MED BANAN OG PEANUTBUTTER

VEGANSK | INDEHOLDER NØDDER | TIL 10 PERSONER

Cupcakes

- 350 ml Flora Professional Plant Multipurpose 31%
- 75 ml Milda Flydende Stege 100%
- 2 modne bananer
- 350 g Maizena Tapiokastivelse (frugtjævner)
- 45 g sukker
- 8 g natron
- 5 g bagepulver
- 3 g salt

Blend bananerne og de våde ingredienser med en stavblender. Bland først de tørre ingredienser med hinanden, og bland dem

derefter med de våde. Kom dejen i en sprøjtepose. Sprøjt dejen ud i formene. Bag cupcakesene ved 160 grader i 20-25 minutter.

Frosting med peanutbutter

- 400 g flormelis
- 100 g vegansk smør
- 100 g peanutbutter
- 25 ml vand

Pisk sukker og margarine sammen i en røremaskine. Tilsæt de resterende ingredienser, og rør, indtil frostringen er glat. Kom frostringen i en sprøjtepose med tyl.



SHAKES

VEGANSK | INDEHOLDER MANDLER OG GLUTEN

Chokolade Fudge Brownie

VEGANSK | INDEHOLDER MANDLER OG GLUTEN

- 2500 ml Ben & Jerry's Non-Dairy Chocolate Fudge Brownie
- 1000 ml Flora Professional Plant Multipurpose 31%
- 1000 g isterninger
- 750 g chokoladekage (se opskrift på s. 43)
- 500 ml vaniljesirup (Monin)

Afmål, og blend alle ingredienser, indtil konsistensen er glat.

Coconutterly Caramel'd

VEGANSK | INDEHOLDER MANDLER OG GLUTEN

- 2500 ml Ben & Jerry's Non-Dairy Chocolate Fudge Brownie
- Coconutterly Caramel'd
- 1000 ml kokosmælk
- 1000 g isterninger
- 500 ml chai-sirup (Monin)

Afmål, og blend alle ingredienser, indtil konsistensen er glat.

Peanut Butter & Cookies

VEGANSK | INDEHOLDER MANDEL, NØDDER OG GLUTEN

- 2500 ml Ben & Jerry's Non-Dairy Chocolate Fudge Brownie
- Peanut Butter & Cookies
- 1000 ml Flora Professional Plant Multipurpose 31%
- 1000 g isterninger
- 500 ml rørsukkersirup (Monin)

Afmål, og blend alle ingredienser, indtil konsistensen er glat.

TIP:
Få din milkshake til at se ekstra lækker ud ved at hælde chokolade- eller karamelsauce langs indersiden af glasset.

CHOKOLADE, SALT OG NØDDER

VEGANSK | INDEHOLDER NØDDER OG GLUTEN



Chokoladekage

240 g hvedemel
210 g sukker
30 g kakaopulver
15 g vaniljeekstrakt
5 g natron
2 g salt
250 ml vand
100 ml rapsolie
20 ml hvidvinseddike

Bland alle de tørre ingredienser. Tilsæt de våde ingredienser, og rør, indtil dejen er glat. Smør en springform, eller beklæd en bradepande med bagepapir. Fordel dejen jævnt i formen. Bag kagen ved 160 grader i 30 minutter. Lad kagen køle af i 10 minutter, inden den tages ud af formen. Lad kagen køle yderligere af i mindst en time, og skær den derefter i passende stykker.

Saltkaramel

100 g sukker
100 g Flora Professional Plant Multipurpose 31%
3 g Maldon-salt

Varm sukkeret i en tykbundet gryde, indtil massen er mahognifarvet. Tilsæt Flora Professional Plant Multipurpose 31%, og rør, indtil blandingen er ensartet. Lad det kort koge op, og tilsæt til sidst saltet. Karamellen kan både serveres kold og varm.

Chokolademousse

200 ml Flora Professional Plant Multipurpose 31%
100 g mørk chokolade 70 %

Smelt chokoladen over et vandbad sammen med halvdelen af din Flora Professional Plant Multipurpose 31%. Pisk den resterende Flora Professional Plant Multipurpose 31% til skum. Afkøl den smeltede chokoladeblanding, og vend den forsigtigt sammen med skummet. Lad moussen hvile i 8-12 timer. Pisk moussen op, og kom den i en sprøjtepose.

100 g saltmandler

Hak mandlerne, og drys dem hen over portionsanretningerne.

Kan serveres
sammen med
vegansk is fra
Ben & Jerry's.

veggie junk food



Unilever
Food
Solutions



@UNILEVERFOODSOLUTIONSDK