



NYHED!

please.

GOD MAD FRA ÆRTEN



pease.

GOD MAD FRA ÆRTEN

PEASE er en ny vegansk råvare, lavet på proteiner fra ærter. PEASE er rig på proteiner og får selvfølgelig plads i dagens kødfrie grønne køkken. PEASE er nem at smage til, og kan bruges i burgere, gryderetter, tex mex, lasagne og i den kødfrie kødsauce. Takket være det lave CO2 udslip er PEASE desuden klimavenlig. Kort og godt, PEASE er for alle, som vil gøre livet bedre med god og sund mad.

PEASE føles næsten, som en selvfølge for Findus. Vi har dyrket og forarbejdet ærter i mange år. Det er en del af vores DNA. Vi har valgt PEASE, fordi vi tror på et grønnere liv og på de grønne proteiner, som er den perfekte base i den nye kødfrie madlavning. Udforsk alle de nye måder, at lave god og sund mad på med proteiner fra ærten.

Findus tilbyder allerede et bredt sortiment af grønne produkter, som grønne retter, sojaprodukter, grøntssagscouscous og blandinger med hvedekornspilaf. Med PEASE øger vi muligheden for, at variere menuen med et nyt protein fra planteriget. En perfekt udvidelse i det grønne kødfrie køkken, hvor inspirationen flyder, gode klimavenlige opskrifter bliver til og nye produkter tager form. Uanset om du vil lave det hele fra bunden, lave noget hurtigt, om det er til børn eller voksne, tilbyder vores grønne køkken alt, hvad du behøver for at kreere en god, varieret og klimavenlig menu.

PEASE findes som strimler, fars og pulled chili & hvidløg.

GRATIN

OSTEGRATINERET PEASE- & RODFRUGTSGRATIN

10 portioner

Ingredienser

1,3 kg pease, strimler, Findus 11422
500 g gulerødder
500 g pastinakker
2 stk porrer i strimler
6 dl f løde
3,5 dl revet ost
1-2 spsk frisk salvie
salt & sort peber efter smag

Gulerødder og pastinakker blanches kort og drypper af. Rodfrugterne skæres i strimler og blandes med pease strimlerne. Bland porrer og fløde, smag til med salt og peber.

Dæk bunden af en form med porrer og fordel grøntsagerne over. Bland den revne ost med fint hakket salvie (tørret kan også sagtens bruges) og drys over. Bages i ovnen i 25 - 30 minutter i 180 grader, serveres straks med en god salat og et nybagt brød.

BURGER

HELT NY VEGANSK
RÅVARE LAVET
PÅ ÆRTER!



PULLED PEASE BURGER

10 portioner

Ingredienser

1,5 kg pease, pulled chili & hvidløg, Findus 11422
10 stk brioche burgerbrød
sprøde salatblade
2 stk salatløg i skiver
3 spsk hvid balsamicoeddike

10 stk tomatkiver
2 dl bredbladet persille
10 spsk mayonnaise
5 spsk Kejap Manis
salt & peber

Tilbered pulled pease, som angivet på emballagen. Bland løg med vineddike, salt og peber. Omrøres med jævne mellemrum, mens du forbereder resten. Hak den bredbladet persille fint og bland den med løgene. Bland mayonnaise og Ketjap Manis og smag til med lidt salt og peber. Saml burgeren med dressing og salat først, efterfulgt af Pulled Pease og afslut med lidt mere dressing, løg, tomater samt brød.

WOK



WOK MED PEASE OG RISNUDLER

10 portioner

Ingredienser

1,3 kg pease, strimler, Findus 26016
900 g risnudler
3 stk røde peber
900 g broccolibuketter
3 spsk rapsolie
2 dl grøntsags bouillon
2 spsk fiskesauce
2 tsk sesamolie

Krydret sauce

0,5 dl soja
0,5 dl rødvinseddike
5 tsk frisk ingefær
6 stk hvidløgsfed, presset
2 tsk honning, flydende
4 spsk hoisin sauce

Fjern kernerne i peberfrugterne og skær dem i strimler. Kog nudlerne, som anvist på emballagen. Nudlerne skal være kogt al dente, så der stadig er bid i. Bland ingredienserne til saucen.

Brun pease strimlerne nogle minutter i halvdelen af rapsolien, i en wok eller en stor teflon pande. Tilsæt grøntsagerne og resten af olien, steg et par minutter til. Tilsæt den krydrede sauce og bouillon. Lad det hele simre stille og

roligt på middelvarme i yderligere nogle minutter til grøntsagerne er blevet lidt møre, dog skal der stadig være bid i.

Læg nudlerne i wokken (skyl dem hurtigt under koldt vand inden). Hæld fiskesauce og sesamolie over. Omrøres så nudlerne bliver blandet med de øvrige ingredienser og varmes op. Serveres med det samme.

PITA

PULLED PEASE CHILI & HVIDLØG I PITA

10 portioner

Ingredienser

1,5 kg pease, pulled chili
& hvidløg, Findus 11422

Tomatsauce

5 dl tomater, hakkede
1-2 stk chili, røde
salt

Yoghurtsauce

4 dl tyrkisk yoghurt

5-6 spsk frisk mynt
salt, peber

Serveres med

10 stk pitabrød
20-30 stk små tomater
2 stk rødløg
5-6 dl iceberg salat
pepperoni

Varm ovnen op til 180 grader. Tilbered pulled pease, som anvist på emballagen. Del tomaterne, skræl løgene og skær dem i skiver og iceberg skæres i strimler. Tilbered saucerne. Chilierne deles, udkernes og hakkes fint. Hæld de hakkede tomater og salt i en skål. Smag til med salt og peber.

Varm pitabrødene, som anvist på emballagen. Server pulled pease i brødet med tomater, løg, iceberg, pepperoni og saucerne.

BRUSCHETTA TOPPEDE MED PEASE

10-20 portioner

Ingredienser

400 g knust pease, pulled
chili & hvidløg, Findus 11422
2 stk daggammelt brød
2 stk bananskalotteløg
2 dl ærter
2 dl kikærter
2 stk hvidløgsfed

4 spsk rapsolie
2 dl tomater (gerne gule)
2 spsk finthakket basilikum
salt & sort peber
creme balsamicoeddike
til gratinering

Skræl skalotteløg og hak dem fint. Knus kikærter og ærter let. Skær tomater i tern og pres hvidløg. Bland det hele og tilsæt basilikum og olivenolie. Hæld lidt saft fra kikærterne over, hvis det er nødvendigt. Vend det hele forsigtigt, så grøntsagerne ikke bliver helt mast. Smag til med salt og peber. Server.

BRUSCHETTA

PASTA



BOLOGNESE MED PEASE, ZUCCHINI PASTA & PASTA

10 portioner

Ingredienser

1,5 kg pease, fars
Findus 36406
2 stk zucchini
2 stk rødbeder
6 stk tomater
2 stk løg
2 stk gulerødder
4 stk hvidløgsfed
5 dl grøntsagsbouillon

3 tsk olie
4 tsk kinesisk
champignonolie
sambal oelek
chili flakes
røget paprikapulver
oregano
timian
salt & peber

Skræl og hak/riv rødbederne fint. Hak også zucchini og hvidløg. Grøntsagerne svitses i halvdelen af olien i en gryde, til de er møre. Imens hakkes tomaterne. Tilsæt de hakkede tomater og bouillon. Krydr efter smag med chili flakes og rigeligt af røget paprikapulver, oregano og timian. Derefter skal det simre stille og roligt under låg i 10 minutter. Gulerødder skrælles og rives groft. Steg dem i den resterende olie og tilsæt soja, salt og peber.

Tilbered pease farsen på panden, som angivet på emballagen. Mens farsen brunes: Kog vandet. Kog derefter zucchini pasta og fint pasta i cirka 3 – 4 minutter på svag varme. Hæld tomatsaucen over Peasefarsen og lad det koge sammen et øjeblik. Smag eventuelt til med mere samabl oelek og krydderier. Hæld vandet fra zucchini pasta og den fine pasta. Anrettes og serveres straks.

PEASEGRYDE MED BLOMKÅL OG SØDE KARTOFLER

10 portioner

Ingredienser

1,5 kg pease, pulled chili
& hvidløg, Findus 11422
2 stk løg
2 stk porrer
2 stk pastinakker
2 stk blomkål
1 kg søde kartofler
3 stk gulerødder
4 stk hvidløgsfed

4 spsk rapsolie
2 poser ægte safran
3 dl røde linser
1 ltr grøntsagsbouillon
2 spsk tomatpuré
2 spsk eddike
4 tsk tørret timian
salt & sort peber

GRYDE



Skræl og hak løg og porrer groft. Pastinakker, søde kartofler, blomkål og gulerødder skrælles og skæres i grove tern. Hvidløg hakkes fint.

Varm en gryde med olie og hæld safran i. Svits løg og hvidløg bløde (tilsæt evt. vand) tilsæt porrer, pastinakker, kartofler og gulerødder i. Svits yderligere i nogle minutter. Tilsæt linser, bouillon, vand, eddike, timian, og lad det simre til linser og grøntsager bliver møre. Hæld evt. mere vand over. Vær forsigtig med at røre, så grøntsagerne ikke bliver helt maste. Smag til med salt og peber. Server gerne med basmatiris, Naanbrød og Raita.



LASAGNE

PEASELASAGNE MED MOZZARELLA & SALAT

10 portioner

Ingredienser

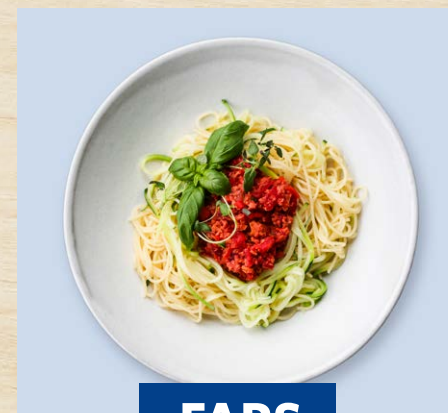
1,5 kg pease, fars, Findus 36406
4 stk auberginer
salt
5 spsk olivenolie
9 stk friske lasagneplader, store (forkogte)
500 g spinatblade
10 stk blommetomater i skiver
4 dl basilikum, frisk
1 dl oregano, frisk
2 dl revet parmesan
4 dl revet mozzarella

Skær auberginerne i skiver og læg dem i et dørslag. Strø salt over og lad dem stå i 30 minutter. Skyl auberginerne fri for salt og dup skiverne med køkkenrulle. Pensl auberginerne med olivenolie. Grill eller steg dem på panden til de er gyldenbrune på begge sider. Tilbered pease farsen, som anvist på emballagen. Forkog spinaten. Læg den i kogende vand i 10 sekunder, tag den op og lad den dryppe af.

Smør et ovnfast fad. Læg et lag pasta i formen og dæk med Pease-fars, skivede tomater, basilikum, oregano, auberginer og spinat. Drys med parmesan og mozzarella. Læg lagvis, pasta, grøntsager og ost. Lad det øverste lag være ost og oregano. Bag lasagnen i 175 grader i 35 - 45 minutter til lasagnen er gennemvarm og pladerne bløde.

NYT PROTEIN FRA ÆRTEN

PEASE er en serie veganske produkter lavet på proteinrige ærter. Perfekte til variation af menuen, passer også godt i burger, gryderetter og tex mex, som i en lasagne og den kødfrie kødsauce. Takket være det lave CO2 udslip er PEASE desuden klimavenlig. Kort og godt, PEASE er for alle, som vil gøre livet bedre med god og sund mad.



FARS



STRIMLER



PULLED



Pease, fars Findus 36406

Naturel vegansk fars, som er let at krydre og sætte sit eget præg på. Her er også muligheder for bred anvendelse, som i bolognese, gratiner og tex mex.

32 g protein per 100 g
3 kg (2 x 1,5 kg)

INGREDIENSER: Vand, ærteprotein 32 %, malt-ekstrakt (af KORN), FULDKORNHAVREMEL, ærtfiber, rapsolie, kartoffelstivelse, svampepulver, tomatpulver, salt, løgpulver, krydderiekstrakt og krydderier.

Pease, strimler Findus 26016

Naturel vegansk råvare, som du kan smage til, som du har lyst til. God tekstur og godt "bid" gør strimlerne alsidige og perfekte til alt fra wok, tex mex og til gryderetter.

33 g protein per 100 g
2,6 kg (2 x 1,3 kg)

INGREDIENSER: Vand, ærteprotein 28 %, HVEDEGLUTEN, HAVREMEL, ærtfiber, rapsolie, salt, løgpulver, krydderier og rosmarinekstrakt.

Pease, pulled Findus 11422

Et moderne vegansk produkt med herlig "bid" og perfekt smag af chili og hvidløg. Prøv den i burger, pitabrød eller i tex mex. Passer også godt i gryderetter eller i friske salater.

27 g protein per 100 g
3 kg (2 x 1,5 kg)

INGREDIENSER: Vand, ærteprotein 23 %, HVEDEGLUTEN, HAVREMEL, ærtfiber, rapsolie, tomatpuré, æblecidereddike, salt, krydderier (bl.a. chili 0,03 % løg), hvidlødspuré 0,11 %, rosmarinekstrakt og hvidlødspulver.

TRY A SPICY

please.

PULLED PEASE
CHILI & HVIDLØG I PITABRØD

WWW.FINDUS.DK