

Findus

GREEN CUISINE

powered by plants

Smag og
inspiration

NYE GRØNNE RETTER FRA FINDUS

10
Portioner

Banh Mi med mini falafel & chilisauc



Ingredienser

800 g	Mini falafel, Findus 96016190	3 spsk	Risvin eddike
10 stk	Baguetter	2 spsk	Rørsukker
500 g	Hvidkål	2 spsk	Limejuice
5 stk	Gulerødder	2 spsk	Sesamolie
60 g	Salatløg	1 spsk	Sesamfrø
2 spsk	Chilisauc	2 spsk	Frisk koriander
			Forårsløg

Tilberedning

Skær hvidkål og gulerødder i fine strimler. Tilbered mini falafel i henhold til instruktionerne på pakken. Bland alle ingredienser, undtagen løg og koriander, i saucen. Tilsæt saucen til kål- og gulerødsblandingen sammen med forårsløg og koriander. Del baguetterne over i to og fyld derefter med grøntsagsblandingen, og tilsæt mini falafel.

Tip!

Perfekt som take away alternativ på menuen! Findus mini falafel er ready to eat, hvilket betyder at den bare skal optøes inden servering. Enkelt, hurtigt og perfekt, hvis du skal servere for mange gæster.

Mini falafel 7g, 1x5 kg 96016190

10
Portioner

Tip!

Top gerne retten med revet parmesan. Lakto-ovo-vegetarisk pastaret med sprøde broccoli-medaljoner. Et godt alternativ til en vegetarisk menu. Kan også serveres som frokost eller aften menu.

Broccolimedaljon & tomat med pasta



Ingredienser

20 stk	Broccolimedaljoner, Findus 96012336	1 stk
6 stk	Hvidløgsfed	2 tsk
150 g	Sorte oliven	1 tsk
400 g	Cherrytomater	1 dl
2 stk	Tomater, store	1 stk
		600 g

Løg
Sukker
Basilikum
Olivenuolie
Agurk
Pasta

Tilberedning

Hak løg, hvidløg og tomater. Steg løg i olie, tilsæt hvidløg og steg lidt videre. Tilsæt derefter oliven, basilikum og tomater. Steg tomaterne til de bliver bløde. Tilsæt cherry tomater og sukker og lad det simre i cirka 30 minutter. Smag til med salt og peber. Tilbered broccolimedaljonerne, som anvist på emballagen. Kog pasta og bland den i tomatsaucen. Server broccolimedaljonerne med pasta, tomatsauce og høvlet agurk.

Broccolimedaljon 60g, 1x4 kg 96012336

10
Portioner

Tip!

Server gerne lidt soja eller vinaigrette ved siden af. En smagfuld bowl, der passer perfekt som take away. Kan nemt laves på forhånd til mange gæster. Gør valget let for gæsterne, og tilbyd denne lækre bowl.

Ananas- og æblesalsa

100 g Æblebåde, FINDUS 96011221
100 g Ananas
1 tsk Koriander
½ Chili
½ Rødløg
Olivenolie
Salt

Optø æblebåde og hak dem derefter groft. Bland ingredienserne godt og lad det stå 1 time inden servering.

Veggiebowl med avokado og mango



Ingredienser

500 g Veggie bouletter Findus 96011180
4 stk Mango
5 stk Avokado
500 g Haricots Verts

200 g Risnudler
20 stk Grønne asparges
1 stk Agurk
2 stk Tomater
Salatmix

Tilberedning

Tilbered veggie bouletter som anvist på emballagen. Kog risnudler, asparges og haricot verts. Skær mango og avokado i mindre stykker og agurken hoves i lange skiver. Læg salat og risnudler i en skål. Pyntes med alle ingredienser.

Veggie bouletter 4g, 1x3 kg 96011180

Æblebåde 2x2,5 kg 96011221

10
Portioner

Rødbedehummus

100g Rødbeder rustikke øko,
Findus 96013798

200 g Kikærter 1 dl Creme fraiche

1 stk Hvidløgsfed Tahini

1 spsk Olivenolie Salt

Tilbered rødbederne, som anvist på emballagen og køl dem ned. Blend alle ingredienser og smag til med salt og peber. Røres med creme fraiche.

Tip!

Få mere inspiration til vegetariske burgere her! Falafelburgere, et fremragende valg til gæster, der ønsker vegetariske burgere på menuen. Server også med fyld, der ikke indeholder laktose eller æg for at få en helt vegansk burger.

Falafelburger med rødbedehummus



Ingredienser

10 stk Falafelburger,
Findus 96012332
1 kg Søde kartoffelfritter
1,5 dl Ajvar Relish

2 stk Hovedsalat
2 stk Rødløg
2 stk Tomat

Tilberedning

Tilbered falafelburgeren, som anvist på emballagen. Tilbered søde kartoffelfritter. Skær tomat og rødløg i tynde skiver. Del salaten. Monter burgeren med samtlige ingredienser og server søde kartoffelfritter til.

Falafelburger 90g, 1x3,33kg 96012332

10
Portioner

Veggie bouletter med hvedekornspilaf

0,6
CO₂e

+++

Ingredienser

800 g Veggie bouletter,
FINDUS 96011180
1,5 kg Hvedekornspilaf,
Findus 96008564
2 stk Agurker

Tilberedning

Tilbered veggie bouletterne og hvedekornspilaf, som anvist på emballagen.

Tip!

Det er også muligt at bruge mini falafel. Lakto-vegetarisk frokostret med sojabaserede veggie bouletter. Serveres med hvedekornspilaf med grillede grøntsager og en god tzatziki.

Tzatziki

400 g Yoghurt naturel 400 g Agurk
3 stk Hvidløgsfed Salt

Agurker rives fint og væsken krammes ud. Lad dem dryppe af i en sigte. Bland yoghurt naturel med salt og peber. Pres hvidløg og vend med de afdrippede agurker. Rør rundt.

Veggie bouletter 4g, 1x3 kg 96011180 Hvedekornspilaf med grillede grøntsager 4x2 kg 96008564

10
Portioner

Grøntsagscouscous med salat og oliven

0,2 CO₂e +++

Ingredienser

2 kg Grøntsagscouscous,
Findus 96008211
300 g Sorte oliven
Salat

Tilberedning

Tilbered couscous, som anvist på emballagen.
Læg sprød salat i et fad. Anret couscous og top
med sorte oliven.

Tip!

Du kan mixe en god vinaigrette og blande i. Denne velsmagende veganske couscous er en fremragende tilføjelse til salatbaren. Enkel at lave til mange gæster og et lækkert tilbehør til mange forskellige retter.

Grøntsagscouscous 3x2 kg 96008211



Smagfulde, grønne menuer

Tjek vores nye koncept, Green Cuisine. Konceptet giver dig mere inspiration til at tilberede lækre, nærende og plantebaserede menuer.

Vi imødekommer den øgede efterspørgsel på plantebaserede produkter, der er nemme at tilberede, smager godt og giver en god følelse af mæthed. At vælge plantebaseret er populært, som aldrig før. Vi tænker mere og mere på bæredygtighed og miljø, og derfor ønsker flere, at vælge en mere klimasmart kost. Vi imødekommer dette ønske med Green Cuisine. Konceptet tilbyder et rigt udvalg af inspirerende løsninger med nye og dristige kombinationer.

Vores passion for mad er baseret på en ansvarlig, åben og ærlig tilgang. Vores mål er, at være din yndlingspartner til grønne løsninger, og vi kan opnå dette ved, at levere produkter af høj kvalitet.

Broccolimedaljon 1x4 kg	96012336
Grøntsagscouscous 3x2 kg	96008211
Falafelburgare 1x3,33 kg	96012332
Falafel 1x4 kg	96012334
Mini falafel 1x5 kg	96016190
Veggie bouletter 1x3 kg	96011180
Hvedekornspilaf med grillede grøntsager 4x2 kg	96008564
Rødbeder rustikke, øko 2x2,4 kg	96013798

Besøg www.findus.dk for mere inspiration

