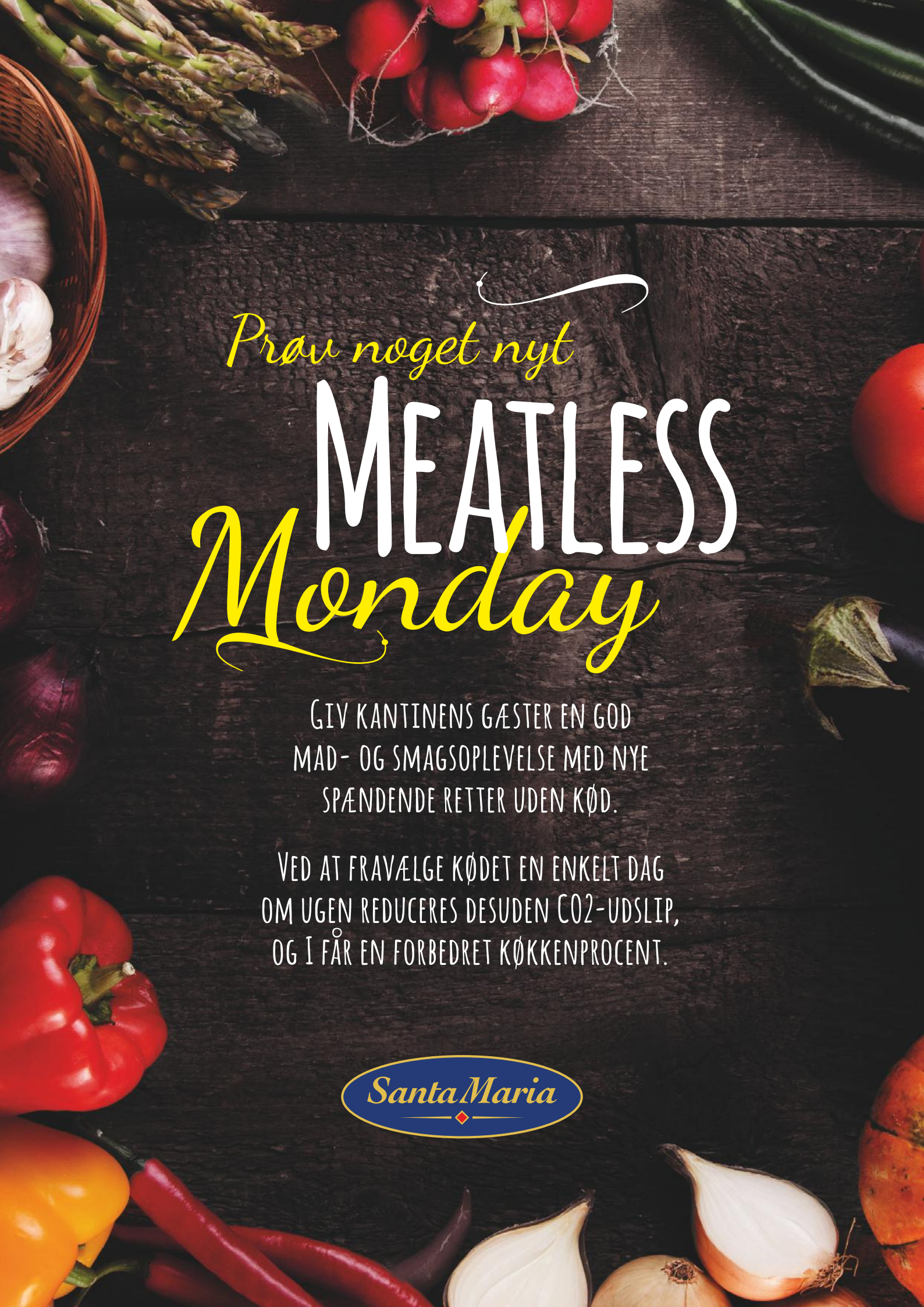




Prøv noget nyt

MEATLESS *Monday*

GIV KANTINENS GÆSTER EN GOD
MAD- OG SMAGSOLEVELSE MED NYE
SPÆNDENDE RETTER UDEN KØD.

VED AT FRAVÆLGE KØDET EN ENKELT DAG
OM UGEN REDUCERES DESUDEN CO₂-UDSLIP,
OG I FÅR EN FORBEDRET KØKKENPROCENT.

Santa Maria

KERALA GRØNTSAGSGRYDE

1 kg Søde kartofler
0,5 kg Rød peber
0,5 kg Broccoli
0,5 kg Champignon
1 kg Santa Maria Garbanzobean
1 l Santa Maria Coconut cream
130 g Santa Maria Kerala spice mix
10 stk. Santa Maria Naanbrød
150 g Santa Maria Mango chutney

Fremgangsmåde

Skræl og skær kartofler i grove tern, gnid med olie, salt og peber. Bag i ovn på 180 grader til de er færdige (ca. 30 min). Del champignoner i to og skær peberfrugt i grove bidder. Del broccoli i buketter. Skræl og skær broccolistammen.

Bland coconut cream og spice mix sammen. Sautér alle grøntsager og bønner, hæld coconut blanding på og kog op. Lad småkoge i 5 minutter og server.

Serveres med naanbrød, mango chutney og krydret ris.

CHILI CON VEGGIE

0,5 kg Løg
0,5 kg Rød peberfrugt
0,5 kg Squash
1 pose Santa Maria Vegetarisk taco mix
1 bx Santa Maria Chilibeans
1 ltr Santa Maria Salsa
Vand
Santa Maria Nachos
Creme fraiche

Fremgangsmåde

Skær grøntsager i grove tern. Steg dem i lidt olie. Hæld vegetarisk taco spice mix i sammen med salsa og chilibeans. Bliver det for tykt, kan man komme lidt vand i.

Smag til med salt og peber.

Server med nachos, creme fraiche og ris.

For en friskere smag kan man smage til med lime og friske korianderblade.

NOODLE OG PAK-CHOI, WOK MED HALLOUMI

1 kg Santa Maria Æggenudler el. Fuldkorn
1 kg Halloumi
0,5 kg Pak-choi
0,5 kg Rødløg
0,5 kg Bønnespirer
100 g Santa Maria Veggie wok spice mix
Santa Maria Sweet chili sauce
Santa Maria Fish sauce

Fremgangsmåde

Udblød nudler i mellem varmt vand (ca. 20 min.) til de er bløde. Hæld vandet fra.

Fint snit rødløg, rens og vask pak-choi. Del halloumi i skiver og steg på pande.

Wok i følgende rækkefølge: Løg, nudler, pak-choi og til sidst bønnespirer. Krydr og smag til med Veggie wok spice mix og fish sauce.

Server med den stegte halloumi, sweet chili sauce og teriyaki.

VEGETAR FAJITAS

1 pose Santa Maria Vegetarisk taco mix
0,5 kg Rødløg
0,5 kg Peberfrugt
1 kg Santa Maria Pinto beans
0,5 kg Ananas
20 stk. Santa Maria Tortilla 6"
0,5 kg Santa Maria Salsa
Ris

Fremgangsmåde

Skær grøntsager i grove tern. Steg dem i lidt olie. Tilsæt bønner og salsa. Tilsæt vegetarisk taco mix og vand i henhold til posen.

Smag til med salt og peber og server med ris og tortilla.

KIKÆRTER KORMA

0,5 kg Gulerod
0,5 kg Rød peberfrugt
0,5 kg Broccoli
0,5 kg Champignon
2 kg Santa Maria Garbanzo beans
1 kn Santa Maria Korma cooking sauce
10 stk. Santa Maria Naanbrød
150 g Santa Maria Mango chutney
600 g Ris

Fremgangsmåde

Skær grøntsager i grove tern. Steg dem i lidt olie. Tilsæt garbanzo og korma sauce.

Kog op og lad det koge i 10 min. Er det lidt tykt, tilsæt lidt kokosmælk.

Server med naanbrød, mango chutney og krydret ris.

Prøv noget nyt
MEATLESS
Monday



Prøv noget nyt

MEATLESS Monday

OSTEGRATINEREDE SNACKPEBRE

Snackpebre

20 ml Olie

300 g Champignon i fine tern

250 g Løg, finthakket

350 g Tofu, finthakket

70 ml Veggie Wok Spice Mix

50 ml Vand

50 ml Santa Maria Hvid Sesam

100 g Revet ost til gratinering

350 g Rødkål skåret i strimler

250 g Gulerødder i skiver

200 g Løg i både

150 g Broccoli i små buketter

50 ml Olie

70 ml Veggie Wok Spice Mix

400 g Ris

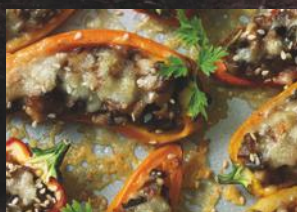
150 ml Santa Maria Teriyaki sauce

Fremgangsmåde

Læg de halverede (på langs) og udkernede peberfrugter i et smurt fad. Steg champignoner og løg ved høj varme i olie. Tilsæt tofu og sesamfrø og krydr tofublandingen med krydderiblandingen. Fyld peberfrugterne med blandingen og drys ost henover. Peberfrugterne gratineres i ovnen ved 275 °C i ca. 10 minutter.

Lynsteg grøntsagerne i meget varm olie. Tilsæt krydderiblanding og rør rundt.

Servér de halve peberfrugter med wokstegte grøntsager, ris og teriyakisauce.



FORSLAG TIL 3 UGERS PLAN

1. MANDAG

Kerala grønt med kokoscreme og chutney
Nudler i wok med pak-choi og halloumi
Speltsalat med mesala og ristede grøntsager
Efterårsslaw med spidskål, æbler og chipotle

2. MANDAG

Chili con viggie med nachos
Fajita med salsa og grønt
Cremet kartoffelsalat med strejf af Mexico
Carbanzosalat med hot sauce og grillet peber

3. MANDAG

Korma med kikærter og friske grøntsager
Ostegratinerede peberfrugter med tofu
Middelhavs-couscous med tzatziki
Nordisk salat med bær, feta og balsamico



Koncept, produkter og smagsinspiration

SANTAMARIAFOODSERVICE.DK