

Frikadelle Magasinet

Frikadelle-historie
en international fortælling

Frikadelle med et twist
tyrkisk inspireret Köfte

Menu-inspiration
få masser af opskrifter

En frikadelle bliver til
kvalitet til mindste detalje

Fersk og fars
til dine egne frikadeller

Inspiration & Opskrifter

PESTO | DIP | MOS | TZATZIKI | CHUTNEY | SALSA

Historien om frikadeller

De findes i hele verden

Frikadeller er desværre ikke nogen dansk opfindelse. Vi kan ellers godt lide at omtale dem som sådan eller i hvert fald som en slags nationalret, men faktisk har stort set alle lande i verden en frikadellelignende ret – hakkekød, et par æg, lidt mel og så salt og peber.

Frikadellens historie går lang tid tilbage, og oprindelsen skal slet ikke findes på disse kanter. De første oplysninger om frikadellen er fra den romerske kokebog fra omkring Jesu fødsel ved gourmeten Apicius. Heri findes en del pølseopskrifter, hvor man brugte fars, som man stoppede i tarme, og det er den fars, der så havnede på panden for sig selv – hårdt stegt med bindemidlerne æg og mel. Senere i arabiske kokebøger fra Andalusien i Spanien fra omkring år 1200 omtales pølser og kødboller, og her bruges

betegnelsen 'kebab'. Herfra spreder det sig til resten af verden som Köfte (Mellemøsten/Grækenland), cevapcici (Balkan), kötbullar (Sverige), polpetti (Italien), bitok (Rusland), rissole (England), klopse (Tyskland), croquette (Frankrig) eller bare meatballs, som amerikanerne kalder dem.

Den mere traditionelle danske frikadelle, som vi kender den, går tilbage til slutningen af 1200-tallet, hvor den optræder i en kokebog. Derfra er den versioneret, og der er leget med tilbehøret og kødtypeperne. En ting ligger dog fast: Frikadellen var i begyndelsen ikke hvermandskost. Hakket kød var for det første ikke til at håndtere i en privat husholdning. Dels havde det en meget kort holdbarhed, dels tog det meget lang tid at hakke kød – i hvert fald før kødhakke-

maskinen kom til og blev allemandseje. Det skete med industrialiseringen fra slutningen af 1800-tallet.

Kært barn har mange navne...

Afganistan,	
Pakistan,	
Indien:	Kofta
Armenien:	Kufta
Tyrkiet:	Köfte
Marokko:	Kefta
Grækenland:	Kefta/Keftedes
Bulgarien:	Kyutfta
Balkan:	Cevapcici
Albanien:	Qofte
Rusland:	Bitok
Spanien:	Albóndiga
Italien:	Polpetti
Frankrig:	Croquette
England:	Rissole
Sverige:	Kötbullar
Tyskland:	Klopse/ Boulette Fleischklösschen
USA:	Meatballs



OVERBLIK INDHOLD

Historien om
frikadeller2

Frikadeller for
enhver smag4

Frikadeller i
hverdagen5

Fersk og fars
til dine frikadeller6-7

Sådan laves
frikadeller8-9

Frikadeller med
tyrkisk twist10-11

Opskrifter12-27

Inspiration fra
vores kantine28

Frikadeller

for enhver smag

Når der skal frikadeller på menuen er der mange muligheder. Nogle foretrækker at styre hele processen og hakke kødet selv. Andre vil hellere arbejde med hakket kød eller fars og selv finjustere smagen og konsistensen af frikadellerne. Og endelig er der dem, der tager imod hjælp i køkkenet

til at frigive tid til at tage sig af tilbehøret på tallerkenen.

Uanset hvad du har fokus på i dit køkken, har vi et sortiment, der understøtter dit behov. Lige fra bov-kød fra danske grise, du selv skal hakke til hakket kød, færdigrørt fars eller frikadeller, der er lige til at varme.

Fælles for hele det ferske og forædlede sortiment er vores fokus på den gode smag. Fordi det handler om at give dine gæster en god spiseoplevelse ved hver servering.



Bov



Hakket kød



Rørt fars



Frikadeller

Frikadeller

i hverdagen



Ferieafløseren

En pose frikadeller i fryseren er god at have som back-up ved ferier og fravær blandt personalet i kantinen. Eller hvis der kommer flere til spising end planlagt.

Frikadeller falder i alles smag

Frikadeller kan serveres på mange måder. De kan bruges som pålægget på smørrebrødsserveringer, som kødboller i gryderetter eller helt som de er.



Vær kreativ

Sæt frikadellerne i ovnen og brug tiden på tilbehøret.



Fersk og fa til dine frikadeller

Til dig, der selv vil hakke

Vi har skåret boven for dig, så du selv kan hakke dit kød. Det giver dig mulighed for at få lige præcis den struktur på hakkekødet, som du ønsker til din frikadellefars.



Til dig, der selv vil forme

Vi har rørt farsen for dig, så du kun behøver at forme og stege frikadellerne. Den rørte fars er nemt at håndtere i køkkenet, men giver stadig mulighed for, at du kan sætte dit personlige præg på frikadellerne i kryddring, formning og stegning.

Til dig, der selv vil røre

Vi har hakket kødet, så du kan koncentrere dig om at røre din fars præcis som du gerne vil have den. Vi hakker grisekød med forskellige fedtprocenter, så du selv bestemmer, hvor fed, din fars skal være.



rs

Det er vigtigt, at man kan regne med fedtprocenten i hakket kød. Derfor måler vi hver eneste produktion og justerer fedtprocenten i hakkekødet ved at tilsætte mere magert eller fedt kød, så den altid passer til specifikationen.



Sådan laves frikadeller

På Tulips fabrik i Aalborg bliver der tilberedt frikadeller - rigtig mange frikadeller.

Frikadellerne røres af frisk hakket kød, der krydres, røres og steges, som du selv ville gøre det, bare i meget, meget større portioner.

Og der er selvfølgelig styr på fødevarer sikkerheden, når de nystegte frikadeller hurtigt indfryses og pakkes i poser, der letter håndtering og portionering i dit køkken.



Kødet kommer ind og bliver tjekket.

Kødet tjekkes af medarbejder ved bord



Tjek

Hver dag får Tulips fabrik i Aalborg leveret omkring 40 tons kød til produktionen af frikadeller. Termometeret sprittes af før temperaturen, udseendet og lugten tjekkes. Herefter får det et batchnummer, som sikrer fuld sporbarhed gennem hele produktionen.



Sortering

I kødsorteringen tjekkes alle udskæringer for fejl ved håndkraft. Det er fortrinsvis bov af gris og oksebryst, som bliver brugt i frikadelleproduktionen.

Medarbejder laver krydderiblanding



Opskrift

Krydderiblandingen varierer alt efter frikadelletypen, men hovedingredienserne er løg, salt og peber, æg og rasp, som man kender det fra de hjemmelavede frikadeller.

Kød og ingredienser blandes i hakkeren



Blanding

Fabrikken i Aalborg har fem linjer, der laver alle Tulips frikadeller i forskellige størrelser. Når alle fem linjer kører på fuld kapacitet bliver det til 38 tons frikadeller om dagen, eller det der svarer til 1.520.000 frikadeller i størrelsen 25 g.

Frikadellerne stemples ud



Formning

De mange frikadeller bliver stemplet ud i forskellige størrelser, alt efter hvilket marked de skal til. Spændvidden er fra 12 g til 180 g, og i Danmark er det især frikadellerne på 25 og 65 g, der er populære.

Frikadeller bliver overfladestegte



Stegning

Efter udstemplingen kører frikadellerne ind til overfladestegning. Det foregår på to teflonbånd, der bliver varmet op af plader på 240 °C. Det sikrer en jævn overfladestegning, ligesom den man kender fra panden.

Medarbejder tjekker temperatur



Temperatur

Efter overfladestegningen bliver frikadellerne gennemstegt til 76 °C. Der udtages løbende stikprøver fra produktionen.

Frikadellerne pakkes i kasser



Pakning

Frikadellerne er nu færdigstegte og frosne. Sidste led i processen er afvejning og pakning. Alt er automatiseret, og frikadellerne kører gennem en metaldetektor, der sikrer at ingen fremmedlegemer fra fabrikken er kommet med ud.

Frikadeller

med tyrkisk

En af varianterne i vores frikadellesortiment er den tyrkisk inspirerede köfte, der fås i varianter på 35 og 60 g. Frikadellen er krydret med inspiration fra smagen af varmere himmelstrøg, så du har mulighed for at give dine gæster en anderledes, krydret smagsoplevelse.

MANDEN BAG MADEN

Nikolaj Jæger er kok og arbejder med produktinnovation hos Tulip. Det er ham, der har fået ideen til den tyrkisk inspirerede frikadelle - Efter at have smagt tyrkiske kødboller - köfte, har jeg tænkt, at det skal Tulip introducere danskerne for i frikadelleform, siger Nikolaj Jæger.

AUTENTISK SMAGS- OPLEVELSE

Og det er ikke en fordansket smagsoplevelse, der venter de spisende gæster. For Nikolaj Jæger er det tværti-

mod vigtigt, at frikadellerne med tyrkiske træk bevarer sin identitet. Der skal her ikke herske nogen tvivl om, at der ikke er tale om en klassisk dansk frikadelle. - Råvarerne og specielt krydderierne er afgørende for at få smagen af Tyrkiet frem, fortæller Nikolaj Jæger. I den tyrkiske frikadellevariant er der intet i opskriften, som man ikke ville putte i, hvis de blev lavet hjemme i køkkenet. Vi følger en enkel og ærlig opskrift uden tilsætningsstoffer, så frikadellerne er så godt som hjemmelavede. De er lige til at varme og servere.

EFTERSPØRGSEL FRA KUNDER

For os er det vigtigt, at vores kunder får, hvad de ønsker. Det er en vigtig årsag til, at de tyrkisk inspirerede frikadeller blev udviklet og nu er en fast del af vores frikadellesortiment. Der har nemlig været efterspørgsel på nye varianter af

den populære spise.

- Vores kunder vil have frikadeller med masser af smag og høj kvalitet, og det vil vi selvfølgelig gerne give dem, siger Nikolaj Jæger.

Han håber, at de eksotiske frikadeller bringer ferieminder med sol, sommer og spændende kulturer frem hos de spisende, når de sætter tænderne i dellerne.



twist

En verden af smag

Nytænkning set i et globalt perspektiv var nøgleord, da den nye variant af den elskede danske spise blev lanceret. Selvom frikadellen er vidt forskellig fra de kendte græske og spanske, har de dog en ting tilfælles:

de formår at give en smag af omverdenen hjemme i Danmark.

DET KRYDREDE KØKKEN
Det kulinariske køkken i Tyrkiet byder på krydret mad. Det samme gør sig

derfor gældende for vores tyrkisk inspirerede köfte. Frikadellerne er lavet af oksekød og er krydret med løg, hvidløg, peber, spidskommen, persille og paprika.

Frikadelle- Smørrebrød

på ristet rugbrød med
rygeostcreme og urter



INGREDIENSER

til 10 personer

50 stk. Mini-frikadeller, 12 g, Tulip Foodservice. Varmes efter anvisning på emballagen.

200 g røgeost 0,4%
1 dl vand
5 dl økologisk creme fraiche, 9% fedt
2 dl fintklippet purløg
1 dl finthakket persille
1½ tsk. groft salt og peber
Pynt og servér evt. med radiser og persille.

TILBEREDNING

Pisk rygeost og vand sammen. Vend creme fraiche i sammen med purløg, persille, salt og peber. Stil cremen tildækket i køleskabet i mindst 1 time. Smag til med salt og peber. Servér med 10 skiver ristet rugbrød.

Klassiske Frikadeller

med ingefær-coleslaw
og bagte grøntsager



INGREDIENSER

til 10 personer

20 stk. Pandestegte frikadeller, 60 g, Tulip Foodservice. Varmes efter anvisning på emballagen.

Bagte grøntsager:
Anvend efter smag og behag.

Gulerødder
Pastinakker
Knoldselleri
Jordskokker
Persillerod

Coleslaw med ingefær:

1 spidskål
4 gulerødder
1 fed hvidløg
40 g frisk ingefær
1 citron, økologisk
2 spsk. eddike
1 spsk. honning
2 dl skyr
1 kvist frisk rosmarin
Havsalt
Friskkværnet sort peber

TILBEREDNING

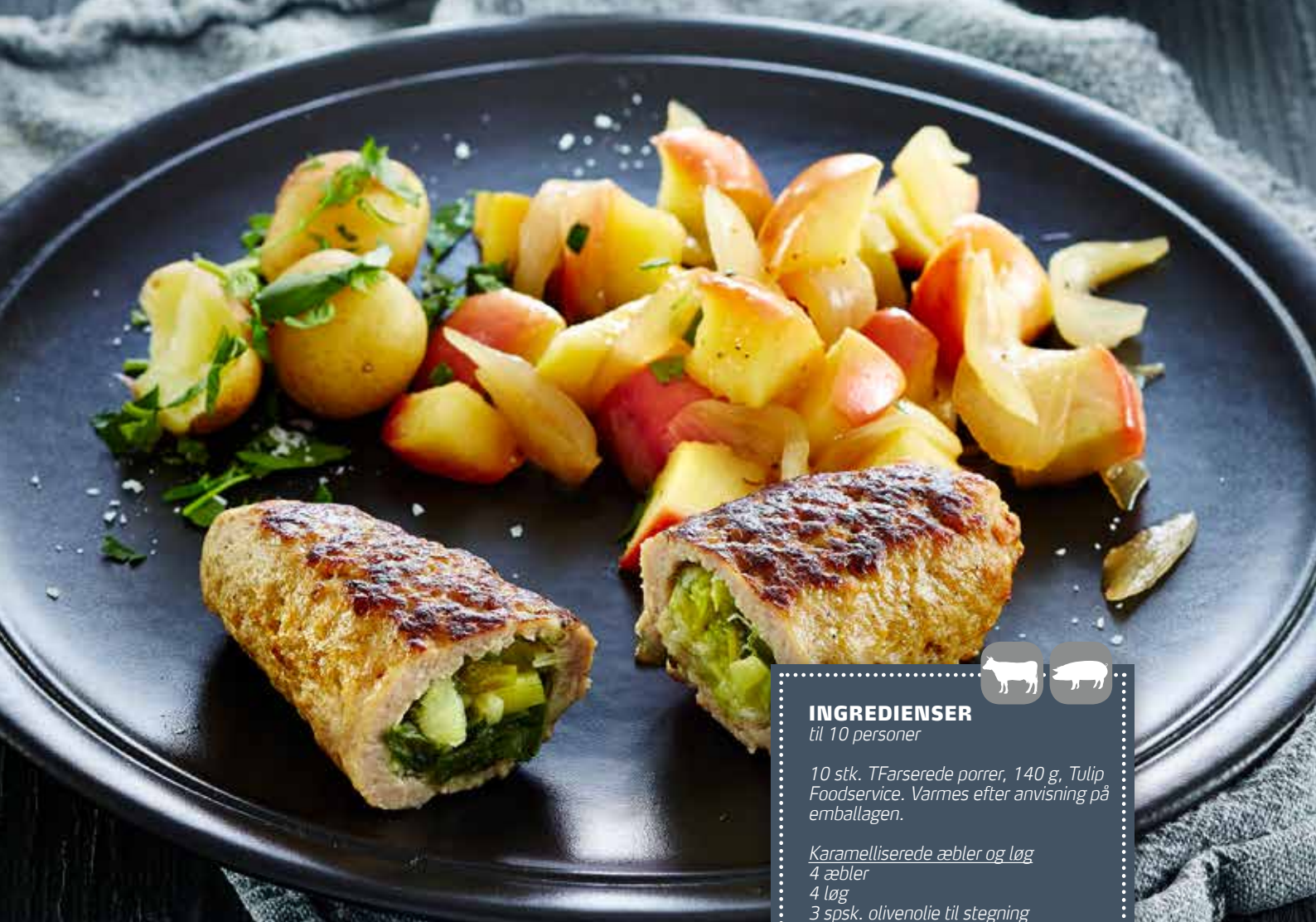
Rodfrugterne skrælles og skæres i store strimler, og lægges i et ildfast fad. Vend rundt med en god olivenolie, krydr grundigt med kraftige krydderurter som f.eks. citronmelisse. Krydder med salt samt knust, sort peber.

Bag ved 175 °C. i ca. 40 min. til alt er mørt og karamelliseret i kanterne. Snit spidskål fint, og riv gulerødderne meget fint. Hak hvidløget, og ingefæren meget fint. Kom det hele i en skål, og riv skrællen af en citron udover.

Pres citronsaften over og tilsæt eddike, honning og skyr. Pil bladene af 1 kvist rosmarin, og kom dem i. Rør coleslawen sammen, og smag til med salt og peber.

Farseret porre

med karamelliseret æble,
løg og hertil kartofler



INGREDIENSER

til 10 personer

10 stk. TFarserede porrer, 140 g, Tulip Foodservice. Varmes efter anvisning på emballagen.

Karamelliserede æbler og løg

4 æbler

4 løg

3 spsk. olivenolie til stegning

6 spsk. honning

2 spsk. æbleeddike

TILBEREDNING

Pil løgene, og skær æble og løg i tynde både. Varm olie op på en pande og steg løg og æble, til de falder sammen. Tilsæt honning og æbleeddike, og steg videre i 5-6 min., til løgene karamelliserer. Servér med 1½ kg nye, kogte kartofler.

Forloren hare

med bagt selleri, gulerødder
og ratatouille



INGREDIENSER

til 10 personer

10 stk. Små forlorne harer, 120 g, Tulip Foodservice. Varmes efter anvisning på emballagen.

Bagte grøntsager

2 stk. knoldselleri

1 kg gulerødder

Olie

Salt og citronpeber

Rosmarin

Skræl selleri og gulerødder og skær dem i stave. Kom bagepapir på en bageplade. Kom grøntsagerne derpå og smør dem med olie og rosmarin. Drys med salt og citronpeber.

Bages ca. 30-40 min. ved 200 °C.

Ratatouille

Olivenolie

4 løg

4 fed hvidløg

3 røde peberfrugter

2 store courgetter

1 aubergine

2 dåser flåede/hakkede tomater

Salt og peber

TILBEREDNING

Hak løgene fint. Skær courgette, aubergine og peberfrugt i tern, ca. 2 cm. Hæld olien i en stor gryde, så den lige dækker bunden. Når olien er varm, brunes løgene. Herefter tilsættes aubergine, squash og rød peberfrugt, stadig ved mellem-høj varme. Vend grøntsagerne hele tiden i ca. 5 min., så de alle får olie og brunes lidt. Tilsæt lidt groft salt og til slut tomat på dåse og hvidløg. Læg låg på gryden og lad den simre ved lav varme i 40 min. - og gerne længere. Til sidst smages til med salt og peber.

Øko-okse

frikadeller

med græskarpurésauce, grillet kål
og nøddesmør



INGREDIENSER

til 10 personer

30 stk. 40 g økologiske oksefrikadeller
fra Tulip

Græskarpuré:

2 fed hakkede hvidløg
3 hakkede skalotteløg
1 rød chili
Olivenolie
1,2 kg græskar skåret i tern, fx hokaido
Salt og kværnet peber
½ liter æblemost
2,5 dl vand
Citronsaft

Brunet smør:

200 g hasselnødder
100 g smør
1 dl soyasauce

Grillet kål:

100 g grønkål skyllet og plukket i små
buketter
200 g rosenkål skyllet og plukket i små
buketter
Olie
Revet citronskal

Tilbehør: Groft brød

TILBEREDNING

Steg hvidløg, skalotteløg og chili i
olie. Tilsæt græskar og steg dem i
ca. 5 min. Krydr med salt, kværnet
peber og tilsæt æblemost samt vand
til det lige dækker. Lad græskarstyk-
kerne simre til de er møre. Blend
græskarrene helt glatte og smag til
med citronsaft. Rist hasselnødderne
i ovnen ved 150 °C til de er gyldne,
fjern skallen og hak dem groft. Brun
smørret i en gryde, lad det køle lidt,
tilsæt soyasauce samt hasselnødder
– sæt til side.

Varm frikadellerne efter anvisning
på emballagen. Vend grønkål og
rosenkål med lidt olie. Grill det på
en brandvarm pande, drys med salt
og revet citronskal. Fordel græskar-
puréen i tallerkner sammen med
lune frikadeller og pynt med grillet
kål. Dryp med nøddesmørret og
servér med groft brød.

Økologiske frikadeller

med græskarpuésauce, grillet kål
og nøddesmør



INGREDIENSER

til 10 personer

60 stk. Oksekødsfrikadeller, økologiske,
12 g. Varmes efter anvisning på embal-
lagen.

Italiensk tomat sauce:

2 kg tomater
1 bundt frisk basilikum
4 løg
4 fed hvidløg
8 spsk. olie
4 spsk. sukker
4 tsk. salt
4 tsk. peber

500 g spaghetti

TILBEREDNING

Kom tomaterne i en gryde med kogende vand og tag dem op efter 2 min. Træk skindet af. Del løg i 4 kvarte og skær hvidløgsfed midt over. Kom løg og hvidløg på en pande sammen med olie og steg i 2 min. Fjern evt. stilk fra tomaterne. Kom alle ingredienserne på panden og lad dem koge let i 5 min. Kom tomat sauce i en blender og blend den helt fin.

Kog spaghetti efter anvisning og servér straks. Drys med parmesanost og servér med basilikum-blade.

Sandwich

med æblechutney og
Knochen Schinken



INGREDIENSER

til 10 personer

10 stk. Sandwich-frikadeller, 100 g,
Tulip Foodservice. Varmes efter
anvisning på emballagen.

10 sandwich-boller (efter eget valg)
½ l mayonnaise
2 dl æblechutney
10 skiver Knochen Schinken, Tulip Food-
service
3 tomater
Lollo rossa salathoved

TILBEREDNING

Blend mayonnaise og æblechutney
sammen og smør bollen. Steg
Knochen Schinken eller bag til det er
sprødt. Skær frikadellen i halve. Saml
sandwichen og server evt. med lidt
æblechutneydressing ved siden af.

Klassiske Frikadeller

med gulerodssalat med
valnødder, kokosflager og
persille tilsat tahincreme



INGREDIENSER

til 10 personer

40 stk. Pandestegte frikadeller, 30 g,
Tulip Foodservice. Varmes efter an-
visning på emballagen.

Tahincreme:

4 dl yoghurt naturel

6 spsk. tahin

2 fed hvidløg

1 tsk. friskpresset citronsaft

Salt & peber

2 gulerødder, revet

100 g valnødder, hakkede

1 håndfuld græskarkerner

1 håndfuld bredbladet persille,
finthakket

100 g kokosflager

TILBEREDNING

Rør yoghurten i tahinen lidt ad gan-
gen. Cremen smages til med presset
hvidløg, citron, salt og peber. Bland
alle ingredienser til salaten sammen
og servér med de varme frikadeller.

Kalkun

frikadeller

og bagt squash med
parmesan, urter, yoghurt
og salviedip

INGREDIENSER

til 10 personer

20 stk. Kalkunfrikadeller, 60 g, Tulip Foodservice. Varmes efter anvisning på emballagen.

3 stk. squash
6 spsk. parmesan
Timian
Rosmarin
Persille
Olivেনolio
Salt og peber

Yoghurdip:
5 dl græsk yoghurt
1 fed hvidløg, knust
½ bundt frisk salvie
Salt og peber

TILBEREDNING

Skær squashen i lange skiver på ca. 10 cm. Drys med 1 spsk. groft salt, og lad dem trække 10 min. Tør det vand, der er trukket ud af squashen af med køkkenrulle, og læg skiverne på en bageplade med bagepapir. Dryp med lidt olivenolie, krydr med salt, peber og urter og bag dem i 8-10 min. Drys med parmesan, og bag endnu 4-5 min. eller til parmesanen er smeltet og er blevet flot gylden. Finhak salvie fint og blend med øvrige ingredienser til dip.

Cevapcici

med kålsalat, peberfrugt
og auberginedip



INGREDIENSER

til 10 personer

40 stk. Cevapcici, 30 g, Tulip Foodservice.
Varmes efter anvisning på emballagen.

Kålsalat:

2 citroner, økologiske
2 spsk. honning
2 tsk. salt
1 sommerhvidkål/spidskål (efter årstiden)
1 broccoli
2-4 gulerødder
2 løg
1 rød peber
1 gul peber
4 spsk. olivenolie
Salt

Auberginedip:

2 auberginer
2 tsk. spidskommen, stødt
2 fed hvidløg, finthakket
1 chili, finthakket
5 spsk. yoghurt
Citronsaft
Salt og friskkværnet peber

TILBEREDNING

Riv ca. 1 tsk. citronskal fint og rør det med saften fra citronen, honning og olivenolie og smag til med salt. Snit kålen fint, snit peberfrugten i strimler og del broccoli i små buketter, riv gulerødderne groft og snit løgene fint. Vend kål, gulerødder og løg i dressingen.

Bag den hele aubergine ved 200 °C i 1 time og lad den hvile ved eftervarmen. Flæk auberginen og udhul den. Svits spidskommen, hvidløg og chili i lidt olie. Kom auberginen ved. Rør godt og tag det af varmen. Tilsæt yoghurt og blend dippen jævn. Smag til med citronsaft, salt og peber.

Tyrkiske

frikadeller med haydari



INGREDIENSER

til 10 personer

20 stk. Tyrkisk inspirerede frikadeller,
60 g, Tulip Foodservice

Haydari:

450 g fetaost

1 rød peberfrugt

1 dl. stærk ajvar (peberfrugt-relish)

1 rød chilipeber

3 fed hvidløg

1 håndfuld skyllet bredbladet persille

Kværnet peber

250 g cherrytomater skåret i halve

2 agurker skåret i lange stave

1 dl grofthakket bredbladet persille

Salt og peber

Tyrkisk brød

TILBEREDNING

Varm frikadellerne efter anvisning på emballagen. Blend alle ingredienserne til haydarien godt sammen, men gem halvdelen af fetaen, peberfrugten og persillen.

Tilsæt det sidste feta, peberfrugt og persille og blend kort til haydarien har en grov konsistens.

Smag til med lidt kværnet peber.

Vend agurk og tomat stykkerne med persille og lidt salt og peber.

Servér de varme frikadeller med grøntsager, haydari og tyrkisk brød.



Græske

frikadeller

med rødbeder, myntetatziki
kartoffelwedges



INGREDIENSER

til 10 personer

50 stk. græsk inspirerede mini-frikadeller, Tulip Foodservice

1,2 l græsk yoghurt
2 tsk. groft salt
6 stk. knuste fed hvidløg
8 spsk. olivenolie
friskkværnet peber
4 rødbeder
2 dl hakket frisk mynte

Pynt:
hakket frisk mynte

TILBEREDNING

Rør hvidløg og olie i yoghurten. Smag til med peber. Skræl rødbederne og riv dem på rivejernets grove side. Lige før serveringen røres yoghurten med de revne rødbeder og mynten. Smag til med salt og peber. Pynt med mynte.

Spanske frikadeller

med ovnstegte jordskokker og grønkålspesto



INGREDIENSER

til 10 personer

30 stk. Spansk inspirerede frikadeller,
35 g, tulip Foodservice

1,6 kg skrubbede jordskokker, delt i
halve
5 spsk. rapsolie
Salt og kværnet peber

Grønkålspesto:

80 g rensset grønkål
1 lille fed hvidløg
30 g mandler
2 æbler skåret i grove tern
Saften fra en ½ citron
50 g daggammelt lyst brød
Salt og kværnet peber

Tilbehør: Ristet brød

TILBEREDNING

Vend de skrubbede jordskokker med rapsolie, 2 spsk. æbleeddike samt salt og kværnet peber. Fordel jordskokkerne på en bradepande og steg dem i ovnen ved 230 °C i ca. 25-30 min. til de er let møre. Varm frikadellerne efter anvisning på emballagen. Blend alle ingredienserne til pestoen sammen og smag til. Vend de stegte jordskokker med lidt af pestoen. Anret frikadeller og jordskokker på et stort fad, og servér med resten af pestoen samt ristet brød.

Græske frikadeller

med marineret feta,
ruccolasalat og
blomkåls-hummus



INGREDIENSER

til 10 personer

20 stk. græsk inspirerede frikadeller,
65 g, Tulip Foodservice. Varmes efter
anvisning på emballagen.

Marineret fetaost:

225 g feta ost
3,5 dl olivenolie
1 dl purløg i 1½ cm stykker
1 dl persillekviste
1 tsk. tørret timian
20 sorte peberkorn
1 rødløg i skiver

Salat:

4 tomater i både
100 g rucola salat

Blomkåls-hummus:

1 blomkålshoved
3 spsk. koldpresset olivenolie
3 fed hvidløg
4 spsk. tahin
100 g usaltede cashewnødder
1 spsk. stødt spidskommen
Saft af ½ citron
1 dl koldpresset olivenolie
½ tsk. paprika
2 tsk. salt og friskkværnet peber
½ tsk. cayennepeber

TILBEREDNING

Skær fetaosten i 1 cm tykke skiver og derefter i tern. Læg dem i en skål. Marinade: Bland olien med de øvrige ingredienser og hæld marinaden over osten. Lad det trække tildækket og koldt i ca. 5 døgn. Tag osten op af marinaden og fordel den over salaten.

Fordel blomkål i buketter. Vend buketterne i olivenolie og fordel dem på en bageplade med bagepapir. Sæt dem i en forvarmet ovn på 175 °C i 25 min. Tag dem ud af ovnen og lad dem køle af.

Blend blomkål og de resterende ingredienser til den er fin og cremet. Smages til med krydderierne og køl igen af inden servering.

Spansk frikadelle

i ciabattabolle med bacon og ost



INGREDIENSER

til 10 personer

10 stk. Spansk inspirerede frikadeller, 65 g, Tulip Foodservice. Varmes efter anvisning på emballagen.

10 ciabatta-boller
20 skiver bacon, Tulip Foodservice, stegte
10 skiver ost (efter eget valg)
2 stk. hovedsalat.
3 tomater, skiveskåret

TILBEREDNING

Byg med salat, tomat, ost, bacon og frikadeller og servér med pesto.



Krydrede frikadeller

med vild quinoa og creme fraiche

Rørt fars

Klar til
stegning



INGREDIENSER

til 10 personer

2 kg rørt fars, 100% DANSK®

2 rød chili
1 bdt. bredbladet persille
300 g fetaost i blok
3 spsk. rød karrypasta
1 kg vild quinoa
800 g edamamebønner, frost
500 g hvide bønner, udblødte og kogte
2 kg gulerødder
800 g haricots verts
300 g sorte oliven m/sten
7 dl kraftig fjerkræbouillon
5 fed hvidløg
1 l creme fraiche, 38% fedt
1 bdt. basilikum
Salt og peber, frisk fra kværn

TILBEREDNING

Kog den vilde quinoa som anvist på pakken og dræn vandet fra.
Kog edamame, hvide bønner, gulerødder i tern og groftskårne bønner i bouillon i 4 min.
Tilsæt quinoa og oliven og smag til med revet hvidløg, salt og peber.
Bland den rørte fars med finthakket chili, hakket persille, hakket feta og karrypasta.
Rør ingredienserne godt sammen og form til frikadeller.
Steg dem gyldne på en pande ved jævn varme i 5-6 min. på hver side.
Smag creme fraichen til med hakket basilikum, salt og peber og servér den sammen med de varme frikadeller og quinoablandingen.

Komponisterne bag opskrifterne

Alle opskrifter i dette magasin er udviklet af Tulips egen kantine i Randers. Alle opskrifter er lavet, så de kan anvendes til en større kantine uden for megen håndtering, og de kan frit fortolkes efter smag, årstid og fantasi.

Personalet i Tulips Kantine repræsenterer store dele af den professionelle branche gennem deres brede erfaring og vidt forskellige baggrunde.

Den viden og idérigdom vil vi gerne dele med jer.

Velbekomme!

“Tilmeld dig vores
inspirationsmail på
tulipfoodservice.dk”



Diana Madsen Lykkemark



Anette Bak Halvorsen



Rikke Tjørnfelt Rasmussen



Mark Hughes

Mark Hughes. Kok. Udlært fra London Palace Hotel, kok på DFDS Seaways, Kongreshuset i Aarhus, Aarhus Universitet og er nu leder i Tulips Kantine i Randers.

Diana Madsen Lykkemark. Udlært køkkenassistent fra Randers kaserne. Har arbejdet i Plejehjem-køkken og har siden været i Tulip i mange år.

Anette Bak Halvorsen. Uddannet køkkenassistent fra Randers Kommune og Vorup Plejehjem. Har endvidere prøvet bagerbranchen af og den yngste del af befolkningen i en vuggestue.

Rikke Tjørnfelt Rasmussen. Har været med fra starten da Tulip etablerede sig i Randers i 2003. Hun er udlært kok fra Møllerens Hus i Uggelbølle.

Jeanette Møller Damsgaard. Uddannet køkkenleder. Har erfaring fra efterskole, højskole og husholdningsskole. Har også været ved ISS og tryller nu i Tulips kantine.



Jeanette Møller Damsgaard



TULIP
FOODSERVICE