PLANTEBASERT MAT MED SMAK AV
Nidtosten
Mills
PROFF PARTNER

Mat fra Midtøsten

er sunt og enkelt å lage

Du tenker kanskje at mat fra Midtøsten er fremmed og komplisert å lage? Sannheten er at mat fra Midtøsten ofte består av få råvarer og er ganske enkel å lage. Det brukes mye grønnsaker. Kjøtt eller fisk brukes gjerne bare som en smaksetter istedenfor å være en hoveddel av retten.

Med denne brosjyren håper vi å kunne gi deg litt påfyll som kan gjøre det enklere for deg å servere nyskapende, spennende og smaksrik plantebasert mat til gjestene dine. Det er lønnsomt for deg, samtidig som det er bra både for gjestene dine og for kloden vår.

Vi håper du har lyst til å prøve!
Med hilsen fra oss i Mills Proff Partner

Ønsker du mer inspirasjon?
På bloggen «Kokkeknep» deler vi inspirasjon og kunnskaper for deg med mat som yrke.
De konkrete oppskriftene til tipsene i denne brosjyren finner du på www.millsproffpartner.no.

Laurbær

Tørket chili

Safrantistel

Chiliflak

Sumak

Hel kardemomme

Hel spisskummen

Hel allehånde

Malt gurkemeie

Tomatpuré

Paprikapuré

Hel kanel

Bruk spennende krydder fra Midtøsten

Når vi snakker om mat fra Midtøsten er det som regel mat fra det sørvestlige Asia vi tenker på. Matkulturen i disse landene går langt tilbake i historien. Retter, krydder og råvarer følger ikke nødvendigvis landegrensene, siden handelsruten, best kjent som Silkeveien, mellom Kina og Europa gikk på tvers gjennom disse landene. Derfor er det ofte større variasjon internt i for eksempel Tyrkia enn det er forskjeller mellom kjøkkenene i Tyrkia, Syria og Libanon.

Det er krydderne og ikke råvarene som i første rekke gjør at mat fra Midtøsten er annerledes enn vår. Det er lett å tro at dette er helt spesielle krydder som er vanskelig å få tak i der du pleier å bestille varer, men de fleste krydderne er faktisk godt kjent for oss. Krydder som kanel, allehånde og kardemomme er også mye brukt her. Forskjellen er at i Midtøsten er disse krydderne mest brukt i matretter, mens vi bruker dem mer i bakst. I tillegg til de nevnte, er spisskummen, chili og sumak mye brukte krydder.

Sumak er kanskje det mest fremmede. Det er et krydder av bær fra en busk. Bærene males til mørk rødt pulver og har en lett bitter og syrlig smak. Sumak brukes i retter, men også som lett strø over hummus, salater, ris og grønnsaksretter. Absolutt verdt å prøve.

Taqueria

gjør det kjente på en ny måte

Gjør det enkelt! Det er kun små endringer som skal til for at gjestene dine blir begeistret!

Tar du utgangspunkt i retter som allerede er kjente for dem, endrer litt på krydderne og tilsetter en ny råvare eller to, da har du straks en helt ny smaksopplevelse uten mye ekstra arbeid. På bildet her er taco utgangspunktet. Istedenfor de vanlige ingrediensene har vi smaksatt med typiske krydder fra Midtøsten og noen få andre råvarer. Istedenfor rømme, salsa og guacamole serverer vi tre varianter hummus og naturell yoghurt. Tortilla er byttet ut med Lavas eller Taboonbrød, som er tynne hvetelefser.

Hvetelefse med fisk
Quinoasalat blandet med tomatpuré, allehånde og kanel, servert med hvit fisk som torsk, hyse eller kveite, hummus naturell og granateple.

Hvetelefse med lammespyd
Servert på tabbouleh, yoghurt og paprika hummus.

Hvetelefse med Falafel
Servert med rødbete hummus, strimler av bakt paprika og urter.

Meze

MIDTØSTENS SVAR PÅ SPANJOLENES TAPAS!

Meze har tradisjoner langt tilbake i antikkens Persia og ble servert som følge til vin. Et utvalg av småretter ble vennskapelig delt rundt bordet. Meze smaker best i en hyggelig atmosfære og er en fin måte å få gjestene dine til å senke skuldrene på. Du kan selvfølgelig også servere rettene på buffet i litt større porsjoner. Bare husk; variasjon og vennskap er de to viktigste ingrediensene i et Meze måltid!

Nr. 1 - Squashboller på spidd

Revet frisk squash er blandet med eggehvite, krydder, brødkrumme, fetaost og tilsatt fersk dill og hvitløk. Deretter er de stekt i frityr. Sprøtt utenpå og saftig inni!

Nr. 2 - Baba Ganoush, røkt auberginedip

Auberginer grilles til skallet er brent. Når skallet er fjernet, grovhakkes auberginekjøttet som så blandes med hakket sjalottløk, olivenolje og gjerne paprika/tomatbiter. Her er den servert med saftig, velkrydrede stekte biter av fårekjøtt.

Nr. 3 - Ertefalafel

Forvellede grønne erter, kokte kikerter, egg og hvetemel blandes og smaksettes med hakket persille, koriander og mynte. Formes som boller og stekes i frityrolje. Serveres gjerne med yoghurtdressing som en snack.

Nr. 4 - Tabbouleh

Delikat Bulgursalat blandes med finhakket fersk koriander, mynte, persille og vårløk og tilsettes finhakket tomat. En fargerik fristelse!

Oppskriftene til disse rettene finner du på millsproffpartner.no!

Sunne og smakfulle varme retter

I mat fra Midtøsten er det mange velkjente vanlige råvarer som potet, gulrot, selleri, løk, rødbete, tomater osv. I tillegg brukes mye squash, aubergine, granateple og kikerter. Det typiske for Midtøstenmaten er at det ofte inngår bare 1-3 råvarer i hver rett og i tillegg bruker man aller helst råvarene når de er i sesong. På denne måten får man mange retter som er enkle å lage fra et lite varelager, pluss at du er sikret den aller beste smaken på hver rett.

Shepherd's pie – pai med potetmoslokk

INGREDIENSER

150 g aubergine i terninger
150 g Olivero, flytende
150 g ternet løk
250 g sopp i terninger
1,5 kg Delikat Bulgursalat
4-6 ts malt allehånde
2 ts malt kanel
1 ts chiliflak
3-4 dl brun løkbuljong eller kjøttkraft

SLIK GJØR DU

Kutt grønnsakene i terninger á ca. 1 x 1 cm og fres dem godt i en panne med flytende Olivero. Grønnsakene bør bli godt gylne og avgi en del fuktighet for å konsentrere smakene. Ha i krydderne og la dem frese med i et minutts tid, før Delikat Bulgursalat og kraften tilsettes. Det hele gjennomkokes godt, før du lar det putre 10-20 min. slik at smakene får tid til å utvikle seg og kraften har kokt inn i grønnsakene. Fyll det hele i en bakk eller ildfast form og legg på et lokk med potetmos. Stek på 180 °C i ca. 30 min. før servering.

Tips! Bruk gjerne 2-3 spiseskjeer brunet kjøttdeig av sau/lam og vann i retten i stedet for kraft. Dette gir god smak, og siden sau og lam har mye egensmak kan du bruke mindre kjøtt i paien.

Shaksouka – egg i tomatsaus

INGREDIENSER

1500 g strimlet paprika
1500 g Delikat Salsa
500 g vann
18 stk egg

SLIK GJØR DU

Fres paprika i en panne med litt olje til den mykner. Tilsett salsa og vann og kok opp. For effektiv servering til mange kan du slå det hele over i en gastronormform og bre det utover. Lag 3 x 6 små fordypninger slik at du kan knekke 18 egg oppi små «kulper» i paprika-tomatgryten. Sett hele formen i ovnen på 150 °C i ca. 10-20 min. og server straks.

Kombiner og server!

Nyheter!

PLANTEGO' HUMMUSER HJELPER DEG TIL Å ØKE ANDELEN PLANTEBASERTE RETTER

I denne brosjyren har vi samlet noen ideer til inspirasjon i en travel hverdag. De tre nye Plantego´ hummusene i kombinasjon med Delikat måltidssalater og krydder fra Midtøsten, utgjør et godt utgangspunkt for nye spennende matopplevelser.

Hummus, som er det latinske navnet på kikerter, er uten tvil en av de mest sentrale rettene i kjøkken fra Midtøsten. Den finnes i utallige varianter og det er sikkert enda flere meninger om hva som er den riktige hummusen. For mange er tahini eller sesampasta en svært viktig ingrediens. Siden sesam er et av de 14 merkepliktige allergenene, har vi valgt å lage Plantego´ hummus uten tahini, så blir det enklere å benytte den i din servering.

Plantego' Hummus Paprika

Laget av sødmefylt grillet paprika og saftige kikerter. Totalt utgjør dette 94 % av innholdet. Hummusen, som er smaksatt med hvitløk, salt og pepper har en flott balansert smak med et hint av røk.

Plantego' Hummus Naturell

Er fint smaksatt med spisskummen, cayennepepper, sitron, salt og pepper.

For å lage en hummus b'tahini, som betyr hummus med tahini, foretrekker noen å blande 50/50 hummus og tahini. Blandingsforholdet er smak og behag, så prøv deg frem. Dersom du tilsetter tahini selv anbefaler vi at du bruker en lys variant.

Plantego' Hummus Rødbete

Laget av søte, saftige norske rødbeter og saftige kikerter. Hvit Balsamico eddik, en liten klype sukker, samt litt salt og pepper, gir denne hummusen en balansert fin smak. Inneholder hele 98 % grønnsaker.

Kombiner og server!

De plantebaserte måltidssalatene fra Delikat kan lett forvandles til nye retter med smak av Midtøsten. Her er noen enkle tips til kombinasjoner av råvarer og krydder som blir til helt nye smaksopplevelser! Så enkelt!

Delikat Bønnesalat
Blandet med cherrytomater, rød paprika og finhakket bladpersille til en fargerik tyrkisk bønnesalat.

Delikat Byggrynsalat
Blandet med strimlet rå squash og grovhakket dill.

Delikat Havre og rødbetesalat
Smaksatt med valnøtter, hasselnøtter, pistasjnøtter, solsikkefrø, fiken, dadler og litt bladpersille.

Delikat Bulgursalat
Leveres ferdig blandet med cherrypepper, ingefær, hvitløk og hvit balsamico

Delikat Byggr- og bønnesalat
Ferdig tilsatt cherrypepper og avrundet med sitron, appelsin og spisskummen. Ønsker du mer Midtøstensmak tilsetter du mer spisskummen og litt malt kanel.

Delikat Quinoasalat
Blandet med tomatpure, allehånde og kanel.

MILLS PROFF

Mills Proff Partner, Postboks 4644, Sofienberg 0506 Oslo | Tlf 22 80 86 00, www.millsproffpartner.no

Alle produktene som vises her er godkjente som vegetarprodukter.

Med unntak av Salsa som inneholder en liten andel melkeprotein, er de også godkjente som veganprodukter. Greit å vite om du har gjester som etterspør dette og uansett smart for å kunne servere samme mat til alle.

Nyhet!

Plantego' Hummus Rødbet

Mills nr.:	147928
Vekt:	2,5 kg
Antall i kartong:	1 stk.

EPDnr: 5 425 392

Nyhet!

Plantego' Hummus Naturell

Mills nr.:	148039
Vekt:	2,5 kg
Antall i kartong:	1 stk.

EPDnr: 5 425 376

Nyhet!

Plantego' Hummus Paprika

Mills nr.:	148040
Vekt:	2,5 kg
Antall i kartong:	1 stk.

EPDnr: 5 425 442

Delikat Salsa

Mills nr.:	144350
Vekt:	2,5 kg
Enhet:	1 stk.

EPDnr: 2 786 697

Delikat Bygg- og bønnesalat

Mills nr.:	145234
Vekt:	1,5 kg
Antall i kartong:	3 stk.

EPDnr: 4 445 078

Delikat Bønnesalat

Mills nr.:	143396
Vekt:	1,5 kg
Antall i kartong:	3 stk.

EPDnr: 2 459 139

Delikat Havre og Rødbete med knutekål

Mills nr.:	147333
Vekt:	1,5 kg
Antall i kartong:	3 stk.

Kan med fordel serveres varm.

EPDnr: 5 194 576

Delikat Bulgursalat

Mills nr.:	144148
Vekt:	1,5 kg
Antall i kartong:	3 stk.

EPDnr: 2 694 248

Delikat Quinoasalat

Mills nr.:	143398
Vekt:	1,5 kg
Antall i kartong:	3 stk.

EPDnr: 2 459 659

Delikat Byggrynsalat

Mills nr.:	144841
Vekt:	1,5 kg
Antall i kartong:	3 stk.

EPDnr: 4 058 939