

PLANTEBASERT MAT MED SMAK AV

# Midtosten





# 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

*Oppskriftene til disse rettene  
finner du på [millsproffpartner.no](https://millsproffpartner.no)!*

Ta gjerne kontakt med oss om du ønsker mer inspirasjon, gode råd eller hjelp!  
Du finner kontaktinformasjon på baksiden av brosjyren eller på [millsproffpartner.no](https://millsproffpartner.no).  
Der er også alle oppskriftene og tipsene i denne brosjyren samlet.





# 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.



Oppskriftene til disse rettene  
finner du på [millsproffpartner.no](http://millsproffpartner.no)!

Hvetelefse med lammespyd  
Servert på tabbouleh, yoghurt  
og Plantego' Hummus Naturell  
blandet med Ajvar.

Hvetelefse med fisk  
Quinoasalat blandet med tomat-  
puré, allehånde og kanel, servert  
med hvit fisk som torsk, hyse  
eller kveite, hummus natu-  
rell og granateple.

Hvetelefse med Falafel  
Servert med Plantego' Hummus  
Naturell blandet med Pesto Rosso,  
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 friture. 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

Forvandlede grønne ertre, kokte kikerter, egg og hvetemel blandes og smaksettes med hakket persille, koriander og mynte. Formes som boller og stekes i friture. Serveres gjerne med yoghurt-dressing som en snack.

## Nr. 4 - Tabbouleh

Plantego 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](http://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 Plantego '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 smaken. Ha i krydderne og la dem frese med i et minuttstid, før Plantego' Bulgursalat og kraften tilsettes. Det hele gjennomkokes godt, før du lar det putre 10-20 min. slik at smaken 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 Mills 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.

Oppskriftene til disse rettene  
finner du på [millsproffpartner.no](http://millsproffpartner.no)!



# Kombiner og

## PLANTEGO' HUMMUS NATURELL HJELPER DEG TIL Å ØKE ANDELEN PLANTEBASERTE RETTER

I denne brosjyren har vi samlet noen ideer til inspirasjon i en travel hverdag. Den nye Plantego' Hummus Naturell i kombinasjon med Plantego' måltids-salater 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 el-

ler 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 Naturell

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

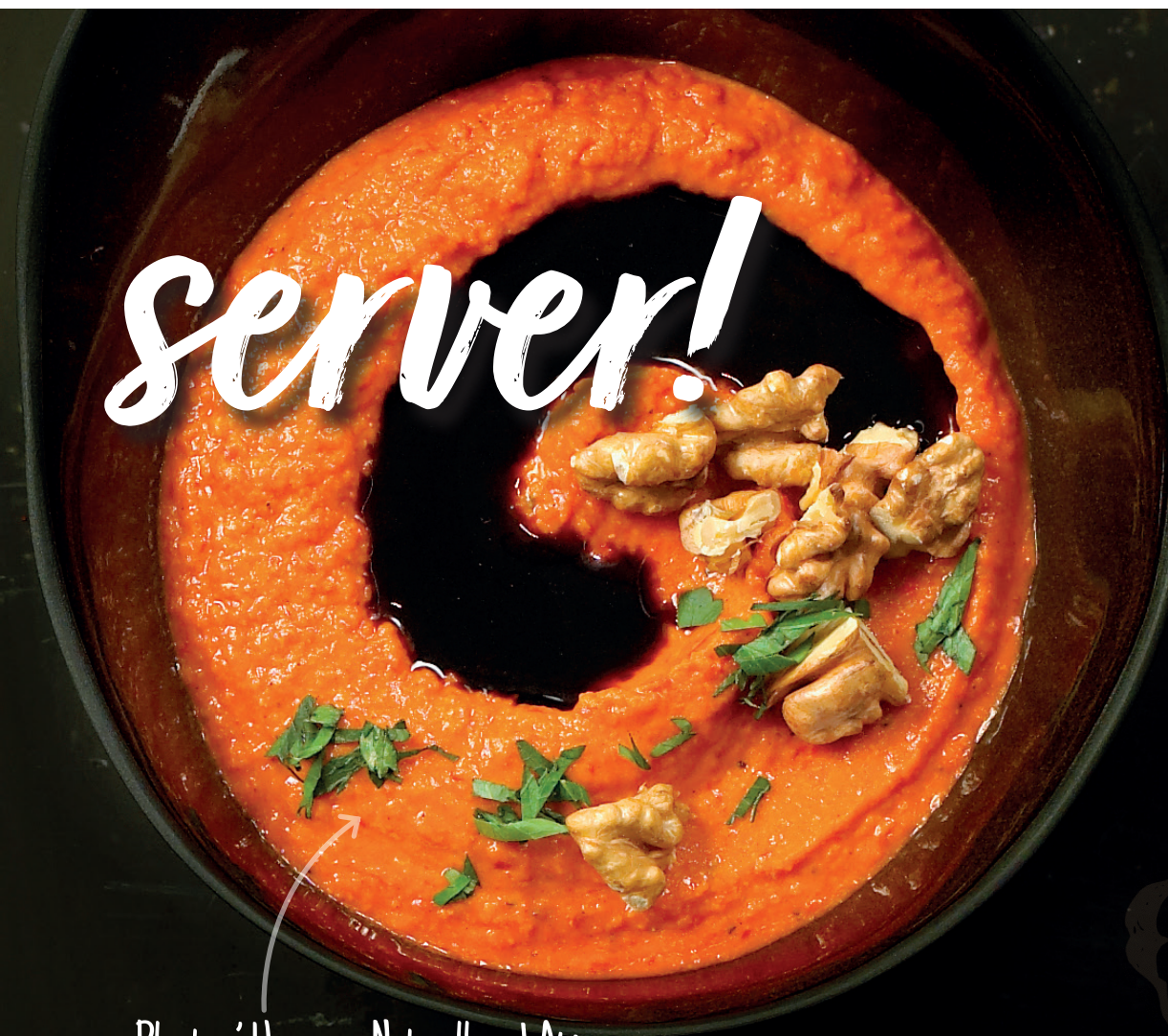
For å lage en hummus b'tahini, som betyr hummus med tahini, foretrekker noen å blande 50/50 hummus og tahini. Blandingsforholdet er smak og behag, så prøv deg frem. Dersom du tilsetter tahini selv anbefaler vi at du bruker en lys variant.



# server!

### Plantego' Hummus Naturell med Ajvar

2 deler naturell hummus blandes med 1 del Ajvar og smaksettes med hvitløk, salt og pepper. Klar til servering med en «runde» Balsamico og et dryss ristede valnøtter og litt bladpersille.



### Plantego' Hummus Naturell med pesto rosso

Smaken av Middelhavets lette kjøkken. 2 deler naturell hummus blandes med 1 del pesto rosso. Ønsker du litt biter, kan du blande inn litt hakket soltørket tomat.



Oppskriftene til disse rettene finner du på [millsproffpartner.no](https://millsproffpartner.no)!



# 3 <sup>RASKE</sup> falafel

## OPPSKRIFTER

Det er enkelt å servere falafler om du lager deigen dagen før steking. Frityrstek til sprø skorpe og server med godt tilbehør. Mmm!



### Falafel med soltørket tomat

Plantego´ Hummus Naturell blandes med hakkete soltørkede tomater, fetaost og kikertmel. Bollene formes og friteres til de blir gyldenbrune. Nystekte smaker de godt sammen med salat og yoghurt naturell eller en dip.



### Falafel med nøtter

Bland 1 del Ajvar med 2 deler Plantego´ Hummus Naturell og tilsett grovhakkede nøtter og kikertmel. Lag boller og friter dem til de er gyldenbrune. Anrett på fat eller tallerken sammen med en god dressing eller dip og en grønn salat.



Yoghurt naturell er et naturlig tilbehør til alle typer falafel. Delikat med et dryss av ristet sesamfrø på toppen.

Plantego´ Hummus Naturell med et hint av cayennepepper. Toppes med hele kikerter, olivenolje og et dryss av sumak.



Oppskriftene til disse rettene finner du på [millsproffpartner.no](https://millsproffpartner.no)!



### Falafel med sesam

Her er Plantego´ Hummus Naturell blandet sammen med tahini, ristede sesamfrø og kikertmel. Jevnstore boller er fritert. Grønn salat, yoghurt eller en dip er godt tilbehør.



# 3 RASKE RETTER MED Hummus

Hummus er viktig i Midtøsten. Det serveres som dipp eller tilbehør i et måltid, men er også ofte en ingrediens i ulike retter. Her har vi laget noen enkle og fargerike varianter som er raske å tilberede.

## Hummus med krydret kjøttdeig

Humus sammen med krydret kjøttdeig får følge av gul og rød paprika, løk, chili og godt med Midtøsten krydder. Anrettet med granateplekjerner, mynte, persille og pinjekjerner spår vi en vinner i serveringen!

## Hummus med sopp og ovnsstekte tomater

Naturell hummus gir en fin balanse til sopp, løk og tomater. Med spinat i tillegg blir det en fargerik og fristende rett.

Oppskriftene til disse rettene finner du på [millsproffpartner.no](https://millsproffpartner.no)!

## Pizza med hummus

Bland 1 del Ajvar med 2 deler Plantego' Hummus Naturell. Bre utover en ferdig pizzabunn eller et libabrod. Topp med løk, tomater, spinat og revet ost. En rask og enkel porsjonspizza.



# Gryter

MED  
TRØKK!

## Marokkansk grønnsaksgryte

Plantego ´ Asiatisk salat blandet med søtpotet, aubergine, kanel, ingefær og fiken og toppet med granateple gir en fin balanse mellom syrlig og søtt.

Gode smaksrike gryter er alltid populært hos gjestene. Hvorfor ikke bringe litt variasjon til bordet ved å smaksette med Midtøsten krydder?

Her er noen enkle tips.

## Libanesisk kjøttgryte

Her er Plantego ´ Meksikansk salat smak-satt med typiske Midtøsten krydder som paprika, spisskumen, nellik, muskat, kanel og kardemomme. Så enkelt kan du trylle deg fra et kontinent til et annet!



## Spicy kyllinggryte

Harissa, spisskumen, ingefær, chili og korinader blandet i Plantego ´ Meksikansk linse- og bønne-salat gir en varmende spicy kyllingrett.

Oppskriftene til disse rettene finner du på [millsproffpartner.no](https://millsproffpartner.no)!





# Salater

Bruker du Plantego´ salatene som en base og blander inn ulike typer krydder, grønnsaker, frukt eller nøtter er det enkelt å skape stor variasjon og servere fargerike fristende salater med et litt annerledes smaksbilde.

## Bønnesalat med avokado

Så enkelt og så godt! Plantego´ Bønnesalat blandet med avokado, agurk, rødløk, chili, lime og koriander. Nam!

## Gresskar

er en fargesterk grønnsak som gir særpreg til Plantego´ Asiatiske salat i denne retten. Topp den med ristede mandler, fetaost og pinjekjerner og server med en Tahinidressing. Velbekomme!

## Lun kikertsalat med stekt laks

Fetaost, garam masala, gurkemeie, koriander, spisskummen og ingefær setter en tydelig Midtøstensmak på Plantego´ Meksikansk Salat med linser og kikerter som er toppet med laks, tomater og persille.

## Linsesalat med bønner og fetaost

Plantego´ Meksikansk linse- og bønnesalat er en fin base for en enkel og smaksrik salat med oliven, fetaost og tomater.

Oppskriftene til disse rettene finner du på [millsproffpartner.no](https://millsproffpartner.no)!



# Kombiner og server!

De plantebaserte måltidssalatene fra Plantego´ 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!

## Plantego´ Bønnesalat

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

## Plantego´ Byggrynssalat

Blandet med strimlet rå squash og grovhakket dill.

## Plantego´ Bulgursalat

Er her smaksatt med rødbeter, valnøtter, hasselnøtter, pistasjnøtter, fiken, dadler og litt bladpersille.

## Plantego´ Bulgursalat

Leveres ferdig blandet med cherrypepper, ingefær, hvitløk og hvit balsamico.

## Plantego´ Bygg- og bønnesalat

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

## Plantego´ Quinoasalat

Blandet med tomatpure, allehånde og kanel.





# Enkelt å servere

Smaksett måltidsalatene med krydder fra Midtøsten og bruk dem som basis i forskjellige retter

## Bønnesalat med spinat, toppet med kyllinglår

Del de rå kyllinglårerne i to, krydre godt, gjerne med krydder fra Midtøsten. Bland frisk spinat og granateplekjerner med Plantego' Bønnesalat. Legg de nystekte kyllinglårerne pent over den blandede salaten.

## Grønn salat med ekstra vri

Alle typer bladsalat kan brukes, miks og bruk som basis. Bland inn diverse grønnsaker i forskjellige farger. Her har vi brukt små tomater, granateple, gulrot og reddik. Vend tilslutt inn Plantego' Byggrynsalat, gjerne tilsatt krydder fra Midtøsten. Byggrynsalaten fungerer både som smaksgiver og dressing i salaten.

## Byggryn og laksefilet

Start med et lag Plantego' byggrynsalat. Legg på raust med tynne strimler av fersk slangeagurk. Legg på bakte laksestykker, og dryss over litt mer agurkstrimler. Avslutt med noen fine rosetter av Mills Kjøkkensjefens remulade. Oppskrift på bakt laks med mer finner du på vår nettside.

Oppskriftene til disse rettene finner du på [millsproffpartner.no](http://millsproffpartner.no)!





# Plantego' produktene er godkjente som vegetar- produkter

Alle produktene er godkjent som veganprodukter. Greit å vite om du har gjester som etterspør dette, og uansett smart for å kunne servere samme mat til alle. Plantego' produktene er laget av plantebaserte og veganske råvarer. I myndighetenes kostholdsråd er anbefalingen til oss alle at vi skal spise mer grønt.

Plantego' er produkter for deg som er opptatt av å ta gode valg for miljøet uten å vike på kvalitet eller matopplevelse. Plantego' skal rett og slett gjøre det enklere å ta grønne valg. Plantego' skal hjelpe deg til å servere mer mat fra planteriket til gjestene dine. Alle produktene som vises her er godkjente som vegetarprodukter.



**Plantego' Hummus Naturell**  
Mills nr.: 148039  
Vekt: 2,5 kg  
Antall i kartong: 1 stk.

EPDnr: 5 425 376



**Mills Salsa**  
Mills nr.: 150949  
Vekt: 2,5 kg  
Enhet: 1 stk.



EPDnr: 6 325 831



**Plantego' Kikert og Avokado**  
Mills nr.: 147032  
Vekt: 165g  
Antall i kartong: 6 stk.

EPDnr: 5 332 762



**Plantego' Kikert og Paprika**  
Mills nr.: 147539  
Vekt: 165g  
Antall i kartong: 6 stk.

EPDnr: 5 332 663



**Plantego' Hummus**  
Mills nr.: 148044  
Vekt: 165g  
Antall i kartong: 6 stk.

EPDnr: 5 562 327



**Plantego' Bønnesalat**  
Mills nr.: 148467  
Vekt: 1,5 kg  
Antall i kartong: 3 stk.



EPDnr: 5 565 643



**Plantego' Quinoasalat**  
Mills nr.: 148468  
Vekt: 1,5 kg  
Antall i kartong: 3 stk.

EPDnr: 5 565 668



**Plantego' Bulgursalat**  
Mills nr.: 148469  
Vekt: 1,5 kg  
Antall i kartong: 3 stk.



EPDnr: 5 565 684



**Plantego' Byggrynsalat**  
Mills nr.: 148470  
Vekt: 1,5 kg  
Antall i kartong: 3 stk.



EPDnr: 5 565 700



**Plantego' Bygg og bønnesalat**  
Mills nr.: 148471  
Vekt: 1,5 kg  
Antall i kartong: 3 stk.



EPDnr: 5 565 726



**Plantego' Asiatisk salat**  
Mills nr.: 148403  
Vekt: 1,5 kg  
Antall i kartong: 3 stk.

EPDnr: 5 565 627



**Plantego' Meksikansk linse og bønnesalat**  
Mills nr.: 147550  
Vekt: 1,5 kg  
Antall i kartong: 3 stk.

EPDnr: 5 565 809







# Sjekk vår Kokkeknepe-blogg for flere oppskrifter og gode tips!

På kokkeknepe.no har vi samlet inspirasjon som kan hjelpe deg å begeistre gjestene med god, trygg og bærekraftig mat. Vi skriver for ansatte i serveringsbransjen og har fokus på inspirasjon og økt kunnskap om å drive sunt både når det gjelder mat og økonomi.

Kokkeknepe skrives og drives av Mills Proff Partner. Vi bygger på mer enn 130 års erfaring fra matproduksjon til storkjøkken. Den kunnskapen og vårt rikholdige utvalg av oppskrifter deler vi gjerne. Sammen bidrar vi til god mat, og gjennom den, til bedre folkehelse.



Scan koden og sjekk ut våre kokkeknepe!



– EN INSPIRASJONSBLOGG FOR DEG MED MAT SOM YRKE

Mills Proff Partner, [www.millsproffpartner.no](http://www.millsproffpartner.no), [millsproffpartner@mills.no](mailto:millsproffpartner@mills.no), sentralbord: 22 80 86 00.