

SALLAD / 10 PORTIONER

POKÉBOWL med marinerade sojagrytbitar, kikärtor och fröer



midsona
foodservice

100%
EKOLOGISKT

KLIMATKOMPENSERAT
RECEPT

MED
ÄKTA VAROR

KLIMATBELASTNING
0,32 kg CO₂e /port.

VÄXTBASERAT

VARUKOSTNAD
ca 10 kr /port.

” Ett matigt recept till café som kräver minimalt med tillagning. Koka sojagrytbitarna och marinera dem sedan, istället för att steka.

DANIEL LUND KOCK & RECEPTSKAPARE MED VM-GULD I STORKÖKSMATLAGNING



GRYTBITAR

500 g	Torkade Sojagrytbitar, Kung Markatta
40 g	Grönsaksbuljongpulver, Kung Markatta
25 g	Olivolja, Kung Markatta
100 g	Tomatpuré, Kung Markatta
75 g	Japansk soja, Kung Markatta
40 g	Sambal oelek, Kung Markatta
10 g	Salt, Kung Markatta

KIKÄRTER

500 g	Kikärtor, Kung Markatta
20 g	Koriander
50 g	Limejuice, Kung Markatta
5 g	Salt, Kung Markatta
20 g	Olivolja, Kung Markatta

PICKLAD RÖDLÖK

120 g	Rödlök
50 g	Citronjuice, Kung Markatta
50 g	Rårörsocker, Kung Markatta
50 g	Vatten

SALLAD

2 st	Rödbeta
2 st	Gul morot
1/3	Rättika
1 ask	Rödbetsskott
1 ask	Vattenkrasse
100 g	Solrosfrön, Kung Markatta
100 g	Pumpaströn, Kung Markatta

TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Koka upp sojabitarna med buljongen och låt sjuda i ca 15 minuter tills den är mjuk
- 2 Marinera i övriga ingredienser och kyl ner
- 3 Blanda kikärtor olivolja, koriander, lime och salt
- 4 Finstrimla rödlöken och pickla med citron, socker och vatten
- 5 Rosta solros- och pumpaströn
- 6 Strimla morot, rödbeta och rättika
- 7 Montera alla ingredienser i grupper på tallriken

Receptet återfinns i Dabas och Mashie.

NÄRING PER NORMAL PORTION

Näringsämne	Mängd	RDI*
Energi	2120,07 kJ	22%
Energi	505 kcal	22%
Fett	20,15 g	24%
Mättade fettsyror	3,17 g	14%
Enkelomättade fettsyror	0,76 g	2%
Fleromättade fettsyror	6,17 g	32%
Kolhydrater	45,54 g	15%
varav sockerarter	17,65 g	30%
Protein	31,54 g	36%
Fibrer	14,8 g	50%
Salt	4,7 g	78%
Vitamin C	13,65 mg	18%
Fosfor	28,94 mg	5%
Järn	0,18 mg	1%
Kalcium	44,61 mg	6%
Kalium	192,31 mg	6%
Natrium	613,69 mg	26%

* Rekommenderat Dagligt Intag

ENERGIFÖRDELNING

- Fett 34,29 E%
- Fibrer 5,44 E%
- Kolhydrater 35,6E%
- Protein 24,66 E%



POKÉBOWL med marinerade sojagrytbitar, kikärtor och fröer



midsona
foodservice



Kung Markatta®
Torkade sojagrytbitar
Osötad KRAV 5 kg
Artnr: 1107166
Menigo: 120567
Martin Servera: 490573
Svensk Cater: 1107166
Mårdskog: 1107166



Kung Markatta®
Grönsaksbuljongpulver
Ekologisk 4 kg
Artnr: 1601419
Menigo: 103148
Martin Servera: 181917
Svensk Cater: 1601419
Mårdskog: 1601419



Urtekram®
Olivolja Extra Jungfru
Ekologisk 1 l
Artnr: 1035100
Svensk Cater: 1035100
Mårdskog: 1035100



Kung Markatta®
Tomatpuré KRAV 22%
800 g
Artnr: 1501805
Menigo: 118670
Martin Servera: 469072
Svensk Cater: 1501805
Mårdskog: 1501805



Kung Markatta®
Äkta Japansk Soja Eko
145 ml
Artnr: 1151002
Martin Servera:
Svensk Cater: 1151002
Mårdskog: 1151002



Kung Markatta®
Sambal Oelek
Ekologisk 700 g
Artnr: 1161002
Martin Servera:
Svensk Cater: 1161002
Mårdskog: 1161002



Kung Markatta®
Kikärtor Konserv KRAV
2,6 kg
Artnr: 1161884
Menigo: 117060
Martin Servera: 394106
Svensk Cater: 1161884
Mårdskog: 1161884



Kung Markatta®
Pressad Lime KRAV
200 ml
Artnr: 1118136
Martin Servera:
Svensk Cater: 1118136
Mårdskog: 1118136



Kung Markatta®
Citronjuice KRAV
1 l
Artnr: 1671403
Menigo: 116353
Martin Servera: 441865
Svensk Cater: 1671403
Mårdskog: 1671403



Kung Markatta®
Rårörsocker KRAV
500 g
Artnr: 1500173
Svensk Cater: 1500173
Mårdskog: 1500173



Kung Markatta®
Solrosfrön KRAV
5 kg
Artnr: 1500352
Menigo: 107071
Martin Servera: 564856
Svensk Cater: 1500352
Mårdskog: 1500352



Kung Markatta®
Pumpafrön KRAV
1,67 kg
Artnr: 1500356
Martin Servera: 572990
Svensk Cater: 1500356
Mårdskog: 1500356



Kung Markatta®
Atlantsalt Flint
1 kg
Artnr: 1020603
Martin Servera: 518407
Svensk Cater: 1020603
Mårdskog: 1020603



Urtekram®
Himalayan Salt
385 g
Artnr: 1011624
Svensk Cater: 1011624
Mårdskog: 1011624

**FÖR BESTÄLLNING KONTAKTA GROSSIST
ELLER EN SÄLJKONSULENT:**



OFFENTLIG

Mellan & Norra Sverige
Per Ivarsson 0701-484 582
Offentlig Account Manager &
Lokal Anbudansvarig
per.ivarsson@midsona.se

Västra Sverige
Gunilla Edström 0702-842 282
Offentlig Account Manager &
Lokal Anbudansvarig
gunilla.edstrom@midsona.se

Södra Sverige
Thomas Olsson 0707-262 430
Business Manager
thomas.olsson@midsona.se

PRIVAT

Privat- Rikskund & Industri
P.O Björkman 0708-707 641
Privat Account Manager
Po.bjorkman@midsona.se