



Findus

by Findus

BUFFET SOLUTIONS



BUFFET Solutions

by Findus

Vi i Findus har satt sammen et bredt utvalg inspirerende, smakfulle og spennende retter fra flere verdenshjørner. Enten det er til frokost, lunsj eller kveldsbuffet, kan folk glede seg over en fargerik og delikat matopplevelse som virkelig innbyr til matglede.

Vårt brede sortiment av grønnsaker og ferdigretter vil hjelpe deg i en hektisk hverdag. Med våre produkter er det derfor lett å trylle frem enkle, sunne og gode retter til dine gjester.

La deg inspirere av alle de fine oppskriftene, og husk – alt er plantebasert!

Bli inspirert!
Prøv nye spennende, plantebaserte matretter

Enkle, gode, grønne retter fulle av farger, smak, kjærlighet



Lær å lage vegetarmat

Et vegetarkurs for deg som er profesjonell kokk på storkjøkken og i restaurant.

- Få gjesten til å velge grønt
- Tilbered grønt som metter
- Spar tid, penger og klima
- Motvirker idétørke
- Smak, tekstur og inspirasjon

Mer informasjon på findusfoodsolutions.no

Cæsar salat

Ingredienser 10 PORSJONER

- 5 stk Hjertesalat
- 500 g Green Cuisine Veganske biter Chicken Style
- 200 g Cæsardressing
- 100 g Parmesan
- Krutonger

Slik gjør du

Stek de veganske bitene i litt olje til de får en gyllen skorpe. Gi dem et dryss av salt og pepper og fjern bitene fra varmen.

Kutt hjertesalaten i grove biter og vend inn Cæsar dressing. Dryss over de veganske bitene og brødkrutonger.

Green Cuisine Veganske biter Chicken Style
EPD 5831 250

Aspargesbønner med tomat

Ingredienser 10 PORSJONER

- 500 g Aspargesbønner
- 2 stk Tomater
- 100 g Løk ternet
- 30 g Smør
- Sitronjuice

Slik gjør du

Fres løk lett i smøret og tilsett aspargesbønner. Stek til aspargesbønnene blir krisp og gjennomstekte. Tilsett tomat i terninger og bland sammen. Smak til med salt og pepper og gjerne noen dråper sitron.

Aspargesbønner EPD 5824 438

Løk ternet EPD 1107 887

Yummi Brokkoli

Ingredienser 10 PORSJONER

- 500 g Brokkoli
- 1 dl Soyasaus
- 50 g Brunt sukker
- 1 ss Sesamolje
- ½ stk Chili, hakket

Slik gjør du

Stek frossen brokkoli i ovn på 190°C i ca. 5 min. Smelt sukker i en kjele og tilsett soyasaus, sesamolje og chili. Kok dette opp og vend inn brokkoli.

Brokkoli EPD 2752 632

Guacamole med erter

Ingredienser 10 PORSJONER

- 300 g Avokadobiter
- 200 g Erter Petit Pois
- 1 stk Tomat
- 1–2 ss Sitronjuice
- 2 ts Oregano
- 1 fedd Hvitløk
- Olivenolje
- Salt og pepper

Slik gjør du

Kok ertene møre i et par minutter og ha dem i kaldt vann. Grovhakk tomater og mos ertene litt med en stavmikser. Bland forsiktig sammen alle ingrediensene til en god guacamole. Smak til med salt og pepper, og litt god olivenolje.

- Avokadobiter EPD 4691 564
- Erter Petit Pois EPD 4706 248

Babygulrøtter med lime & koriander

Ingredienser 10 PORSJONER

- 800 g Babygulrøtter
- 100 g Rødløk
- 2 dl Limejuice
- 30 g Sukker
- 5 g Salt
- 50 g Koriander

Slik gjør du

Bland limejuice med sukker og salt. Ha dette over gulrøttene og rødløk. La det trekke i ca 30 min før servering. Dryss over fersk koriander.

- Babygulrøtter EPD 870 048



Mango Salsa

Ingredienser 10 PORSJONER

- 500 g Mango halve eller biter
- 1 stk Chili, hakket
- ½ Rødløk, hakket
- 1 ss Koriander, grovhakket
- 20 g Olje
- 40 g Sitron- eller limejuice
- Koriander

Slik gjør du

Hakk mango opp i mindre biter. Bland mango med resten av ingrediensene og la salsaen trekke litt før servering. Pynt gjerne med frisk koriander.

- Mangobiter EPD 5518 980
- Mango halve EPD 1177 229

Maisstuing

Ingredienser 10 PORSJONER

- 1000 g Mais
- 200 g Smør
- 200 g Kremfløte
- Salt og pepper

Slik gjør du

Kok opp mais med smør og fløte til maisen blir litt mør. Bruk stavmikser for å få en grov stuing og smak til med salt og pepper.

- Mais EPD 876 839



Fajitas

Ingredienser 10 PORSJONER

- 10 stk **Pannekaker, økologiske**
- 200 g **Løk ternet**
- 1000 g **Green Cuisine veggie farse**
- 200 g **Paprika rød strimlet**
- 200 g **Fetaost**
- 200 g **Tomatsaus**

Slik gjør du

Stek veggie farsen til den blir litt gyllen. Tilsett paprika i strimler, ternet løk og stek dette til løk og paprika får en fin farge. Tilsett fajitakrydder og litt vann. Bland dette sammen og la det koke i ca 1 min. Blandingen rulles i pannekaker. Ha litt tomatsaus og fetaost over pannekakene til slutt.

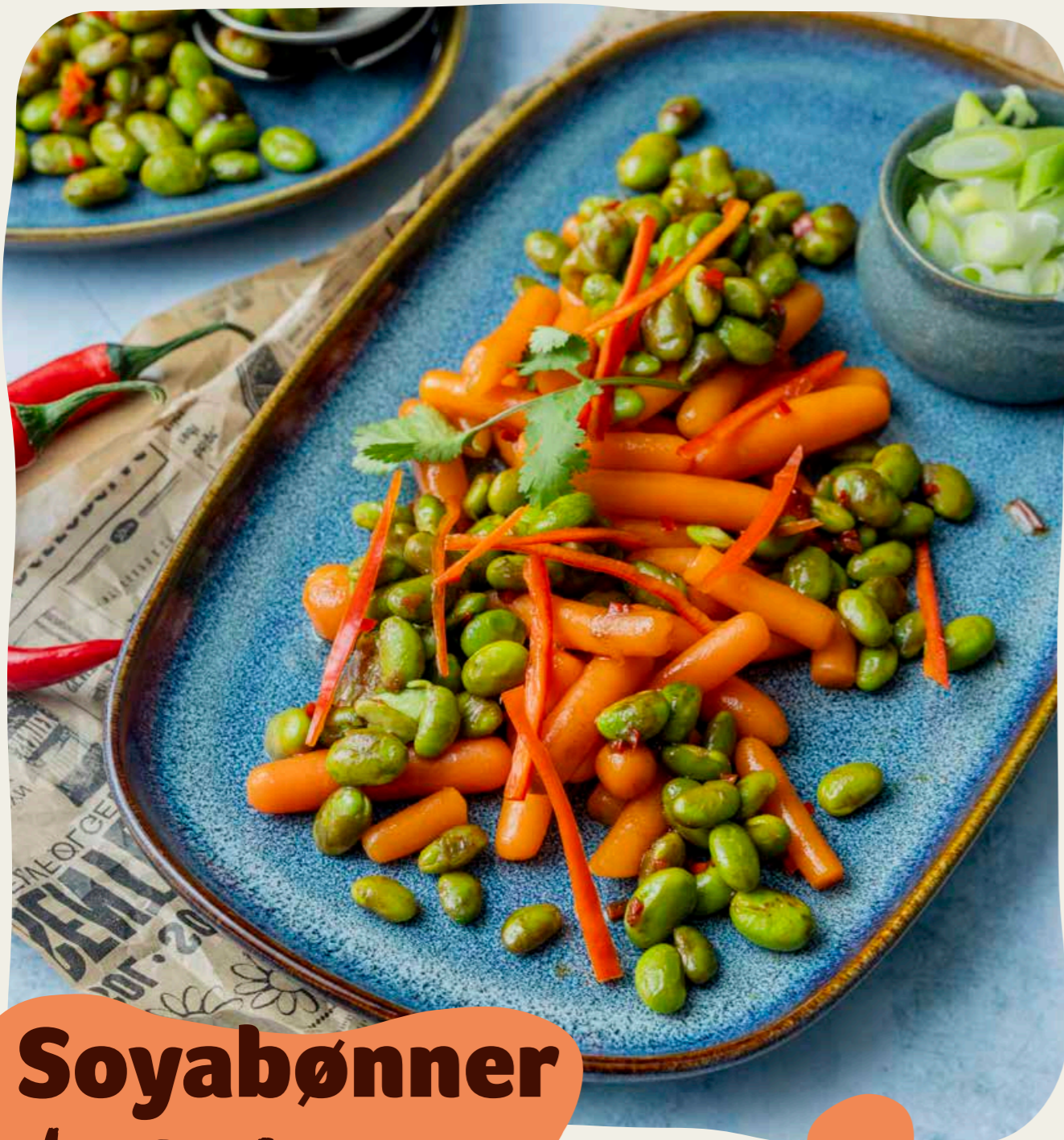
Stek i ovn på 180 °C i ca. 10–15 min.
Serveres med rømme, koriander, erte guacamole og litt fetaost.

Pannekaker, økologisk **EPD 1625 516**

Løk ternet **EPD 1107 887**

Green Cuisine Veggie Farse **EPD 6269 070**

Paprika rød strimlet **EPD 877 209**



Soyabønner & Babygulrot

Ingredienser 10 PORSJONER

- 300 g **Babygulrøtter**
- 200 g **Soyabønner**
- 2 ts Miso pasta (kan også bruke oystersaus)
- 3 ss Soyasaus
- ½ stk Chili, hakket

Slik gjør du

Stek soyabønner og gulrot lett i litt soyaolje. Tilsett miso pasta som er rørt ut i soyasaus og vend grønnsakene i blandingen. Tilsett chili og server.

Babygulrøtter EPD 870 048

Soyabønner EPD 6058 143

Rødbet Hummus

Ingredienser 10 PORSJONER

- 200 g **Rødbeter Robust, fryst**
- 400 g Kikerter
- 10 g Tahini
- 1 ss Sitronjuice
- 1 fedd Hvitløk
- 1 dl Olivenolje
- Salt og pepper

Slik gjør du

Bak rødbetene i ovn under lokk eller aluminiumsfolie ved 190°C i ca. 1 time. Avkjøl.

Bruk en blender eller hurtigmikser – tilsett alle ingrediensene og kjør dette til en fin masse. Smak til med salt og pepper. Hell noen dråper god olivenolje over hummusen når den settes på buffeten.

Rødbeter Robust EPD 2768 570

Falafel Mini

Tin og server – så enkelt!

Falafel Mini EPD 5704 937



Bakt Blomkål med Garam Masala

Ingredienser 10 PORSJONER

- 800 g **Blomkålbuketter**
- 10 g Salt
- 10 g Garam masala
- ½ dl Rapsolje

Slik gjør du

Ta blomkålbukettene direkte fra fryseren og vend dem i krydder og olje. Bak i ovn under aluminiumsfolie på 180°C i ca. 20 min. Fjern folien og bak videre i ca 10 min. Server på buffeten med noen dråper olje over.

Blomkålbuketter EPD 2752 723



Kokossauterte gulrøtter



Ingredienser 10 PORSJONER

- 600 g **Gulrot Mix Kvartert**
- 100 g Hermetisk tomat
- 100 g Kokosmelk
- 100 g **Løk ternet**
- 2 stk Kanelstang
- 2 stk Stjerneanis
- Salt og pepper
- Litt olje til steking

Slik gjør du

Fres gulrøtter og løk i en panne sammen med litt olje. Når løken blir gyllen, tilsett stjerneanis og kanel. La dette surre litt, tilsett kokosmelk og reduser den til halvparten før du har i tomat. Kok godt sammen og smak til med salt og pepper.

Gulrot Mix Kvartert EPD 2028 470

Løk ternet EPD 1107 887

Koreanske Pannekaker

Ingredienser 10 PORSJONER

Fyll

- 10 stk **Pannekaker økologisk**
- 800 g **Veganske biter**
- 300 g Hodekål
- 200 g **Gulrot Mix Strimler**

Asiatisk saus

- 2 ss Vann
- 2 ss Brunt sukker
- 2 ss Thai fiskesaus
- 2 ss Soyasaus
- 1 ss Limejuice
- ½ stk Chili, hakket
- 1 fedd Hvitløk, hakket

Slik gjør du

Fyll

Tin pannekakene før bruk. Stek de veganske bitene i litt olje. Tilsett kål og gulrot. Fres dette sammen og ha i saus til slutt. Fordel i pannekaker og dryss litt frisk koriander over. Sett en skål med saus ved siden av som tilbehør.

Asiatisk saus

Kok opp vann, tilsett sukker og rør dette ut. Tilsett resten av ingrediensene og la sausen stå litt før bruk.

Pannekaker – økologiske EPD 1625 516

Green Cuisine Veganske biter Chicken Style EPD 5831 250

Gulrot Mix Strimler EPD 4217 691





Gresk Pilaff

Ingredienser 10 PORSJONER

1000 g **Green Cuisine Bulgur Pilaff**
5 stk Tomater
½ bunt Bladpersille
2 stk Rødløk (store)
10 stk Mynteblader
1 dl Olivenolje
3 ss Sitronjuice

Slik gjør du

Varm opp Bulgur pilaff i ovn til minimum 70°C – gjennomvarm (dette kan gjøres dagen før). Kutt tomater og rødløk i små terninger. Ha i finhakket bladpersille, mynte, olje og sitronsaft. Dryss litt salt i blandingen og vend dette sammen med bulgur – som er avkjølt. Server på buffeten, gjerne med litt hummus og tzatziki.

Green Cuisine Bulgur Pilaff **EPD 5930 078**



Tandoori Pilaff

Ingredienser 10 PORSJONER

1000 g **Hvetekornpilaff**
½ dl **Green Cuisine Veganske biter Chicken Style**
100 g **Løk ternet**
20 g Tandoori krydder

Slik gjør du

Varm opp hvetekornpilaff i ovn til den er gjennomvarm – til minimum 70°C (dette kan gjøres dagen før). Stek de veganske bitene i litt nøytral olje. Tilsett ternet løk når de veganske bitene begynner å bli litt gylne. Fres dette sammen til løken blir blank. Ha i tandoori krydder og bland godt. Anrett de veganske bitene og løk på hvetekornpilaffen.

Hvetekornpilaff **EPD 965640**

Green Cuisine Veganske biter Chicken Style **EPD 5831 250**

Løk ternet **EPD 1107 887**



Quinoa Pilaff Sesam Style

Ingredienser 10 PORSJONER

- 1000 g **Quinoa Pilaff**
- ½ dl Sesamolje
- ½ dl Soyasaus
- 10 stk Egg

Slik gjør du

Varm opp Quinoapilaff i ovn til den er gjennomvarm – til minimum 70°C (dette kan gjøres dagen før). Tilsett sesamolje og soyasaus rett før servering.

Bruk fem egg til å lage tynne omeletter som du kan strimle til garnityr. Kok de siste fem eggene og del dem i to og garner på retten før servering.

Quinoa Pilaff **EPD 5463 773**



Couscous med Kokossautert Gulrot

Ingredienser 10 PORSJONER

- 1000 g **Couscous Pytt**
- ½ porsjon Kokossauterte gulrøtter (se oppskrift s. 12)

Slik gjør du

Varm opp Couscous Pytt i ovn til den er gjennomvarm – til minimum 70°C (dette kan gjøres dagen før). Server med kokossauterte gulrøtter og litt bladpersille.

CousCous Pytt **EPD 933358**



Veggie Pytt & Chilistekt Egg

Ingredienser 10 PORSJONER

- 1500 g **Pytt i panne Vegetar**
- 10 stk Egg
- 2 ss Sriracha saus

Slik gjør du

Stek Pytt i panne Vegetar. Stek eggene i olje og tilsett sriracha slik at de blir «stekte» i chilioljen. Serveres sammen med Pytt i panne Vegetar.

Pytt i panne Vegetar **EPD 6421 747**



Pasta salat med Petit Pois og Pesto

Ingredienser 10 PORSJONER

- 200 g Erter Petit Pois
- 1 stk Hjertesalat
- 600 g Kokt pasta
- 100 g Rødkål, strimlet
- 1 dl Pesto

Slik gjør du

Kok pasta al dente. Kok petit pois ertene i et par minutter. Sil av vannet, la litt kaldt vann renne over ertene i noen minutter. Strimle rødkål og kutt nesten hele hjertesalaten i grove biter. Spar noen blader til pynt. Bland alle ingrediensene med pesto og anrett salaten. Server gjerne med noen krutonger og litt ekstra pesto ved siden av.

Erter Petit Pois EPD 4706 248



Veggie Boller med tomatsaus og pasta

Ingredienser 10 PORSJONER

- 1200 g Veggie Boller
- 600 g Pasta Penne
- 600 g Hermetisk tomat
- 200 g Løk ternet
- 4 fedd Hvitløk
- 1 ss Basilikum, tørket
- 2 stk Stjerneanis
- 100 g Parmesan, revet
- Olivenolje

Slik gjør du

Tomatsaus – fres løk og hvitløk lett i olivenolje til den blir blank. Tilsett stjerneanis og hermetisk tomat. La blandingen koke godt, tilsett litt vann underveis dersom sausen blir for tykk.

Stek veggie bollene i ovn etter anvisning. Kok pasta mens bollene stekes. Vend saus inn i pasta, anrett med boller og revet parmesan.

Løk ternet EPD 1107 887

Veggie Boller EPD 4855 110

Farfalle salat med blomkålmix

Ingredienser 10 PORSJONER

800 g **Blomkålmix**
800 g Pasta Farfalle
1/2 dl God olivenolje
1 stk Granateple
Persille

Slik gjør du

Kok pasta og avkjøl. Ha litt olje i en panne og tilsett blomkålmix når oljen er blitt varm. Stek blandingen til den blir gjennomstekt og får litt fin farge. Tilsett farfalle og vend dette godt sammen. Server med granateple og hakket persille.

Blomkålmix med Aspargesbønner og Paprika **EPD 5685 821**





Findus Norge AS | Tlf. 66 85 40 00 | findus.foodservices@no.findus.com
Facebook: facebook.com/findusfoodservicesnorge
Instagram: instagram.com/findusfoodservices

