

Fiskgryta med kornris och grönsaker



Alaska pollock tärningar

Art.nr: 1001711

M&S art.nr: 462648

Menigo art.nr: 402006

Svensk Cater art.nr: 106134



Laxtärningar

Art.nr: 1001732

M&S art.nr: 280289

Menigo art.nr: 407300

Svensk Cater art.nr: 23659



Sejtärningar

Art.nr: 1001738

M&S art.nr: 203315

Menigo art.nr: 402006

Svensk Cater art.nr: -



Kornris

Art.nr: 2069

M&S art.nr: 431338

Menigo art.nr: 125130

Svensk Cater art.nr: 124933



Ingredienser

Alaska pollocktärningar	500 g
Laxtärning	500 g
Sejtärningar	500 g
Kornris	500 g
Lök	2 st
Vitlök	3 klyftor
Tomatpuré	2 msk
Morötter	3 st
Palsternacka	3 st
Oat for Cooking	1,2 l
Fiskbuljong	1,2 l
Vitt vin	3 dl

Oat for Cooking

Art.nr: 93081

M&S art.nr: 118384

Menigo art.nr: 214093

Svensk cater art.nr: 124383



Metod

Skala och hacka löken och vitlök

Häll olja i botten på en stor gryta

Lägg ner den hackade löken, tomatpuré och kornris

Rör om och låt fräsa någon minut

Slå över vitt vin, fiskfond och Oat for Cooking, rör om låt sjuda i ca. 15 min.

Slanta och fördela även morötter och palsternacka.

Sänk värmen till låg värme, sätt på locket och koka upp

Salta fishtärningarna och fördela i grytan

Låt sjuda 6 till 8 minuter

Nuggets med havreris-wok och limeaioli



tasty
ALLT DET GODA

Hönsnuggets 20 g

Art.nr: 7631

M&S art.nr: 442412

Menigo art.nr: 411242

Svensk Cater art.nr: 114308

tasty
ALLT DET GODA

Kebabnuggets, veg. 20 g

Art.nr: 7671

M&S art.nr: 126754

Menigo art.nr: -

Svensk Cater art.nr: -

MERHAV

Sejnuggets 27 g

Art.nr: 1004801

M&S art.nr: 415582

Menigo art.nr: 410924

Svensk Cater art.nr: 118548

frebaco
KVARN

Havreris

Art.nr: 2065/2066 Eko

M&S art.nr: 343590/382307

Menigo art.nr: 123640/124328

Svensk Cater art.nr: 118409/118410



Ingredienser

Nuggets (valfri)	1500 g
Havreris	500g
Vatten	1,0 l
Grönsaksbuljong	2 msk
Vitlöksklyftor	3 st
Rödkål	0,5 st
Rödlök	2 st
Morot	3 st
Sockerärter	250 g
Haricots verts	250 g

Limeaioli

Äggulor	10 st
Olja	5 dl
Dijonsenap	5 tsk
Limesaft och zest	2 st
Honung	5 tsk
Vitlöksklyftor	5 st

Metod

Värm nuggets enligt anvisning på förpackning

Stek havreris, vitlök under omrörning i olja i en kastrull ca 1 min.

Häll i vattnet och lägg i buljongtärningen. Låt koka sakta tills det att vätskan är borta

Hetta upp olja i en stekpanna och fräs rödkål, morot, sockerärter, rödlök och haricots verts hastigt

Vänd ner havreriset med grönsaker

Limeaioli

Rör ihop äggula, dijonsenap och honung i en skål

Vispa i olja i en fin stråle

Smaksätt med vitlök, lime och salt

Hönsschnitzel med klyftpotatis och Bearnaisesås



tasty
ALLT DET GODA

Hönsschnitzel

Art.nr: 7632

M&S art.nr: 442426

Menigo art.nr: 412127

Svensk Cater art.nr: -

peka

Klyftpotatis m. skal i olja

Art.nr: 134082

M&S art.nr: 559054

Menigo art.nr: 300736

Svensk Cater art.nr: 134082

ai to

Oat for Cooking

Art.nr: 93081

M&S art.nr: 118384

Menigo art.nr: 214093

Svensk cater art.nr: 124383

tasty *Vegetariskt alternativ!*
ALLT DET GODA

Vegetarisk schnitzel

Art.nr: 7651 125 g/7662 65 g



Ingredienser

Hönsschnitzel 1500 g
Peka klyftpotatis skal 2000 g

Bearnaisesås

Oat for Cooking 750 g
Såsbas 250 g
Vitvinsvinäger 50 g
Maizena 2 msk
Hacka dragon i vinäger 20 g
HP sås 25 g
Dragon torkad 1 msk
Persilja hackad 20 g
Salt efter smak
Gurkmeja 1 krm

Metod

Klyftpotatis och hönschnitzel

Ställ ugnen på 180°C.

Lägg potatis på bleck i ugnen och rosta i ca 20 minuter

Lägg Schnitzeln på bleck och stek i ugnen i ca 15 minuter

Bearnaisesås

Koka upp Oat for Cooking

Blanda Maizena med lite vatten och red av

Tillsätt vitvinsvinäger samt alla kryddor och HP-sås, utom salt

Montera såsbasen försiktigt så såsen inte spricker

Justera ev. färgen med mer gurkmeja och smaka av med salt

Låt svalna något innan servering



Byt ut kycklingschnitzel mot vegetarisk om så önskas!

Grönsaksbollar med kornris-wok och aioli



tasty
ALLT DET GODA

Grönsaksboll morot

Art.nr: 7652

M&S art.nr: 445579

Menigo art.nr: 411279

Svensk Cater art.nr: 118404

tasty
ALLT DET GODA

Grönsaksboll grönkål

Art.nr: 7653

M&S art.nr: 445569

Menigo art.nr: 411289

Svensk Cater art.nr: 118405

Fraser

frebaco
KVARN

Kornris

Art.nr: 2069

M&S art.nr: 431338

Menigo art.nr: 125130

Svensk Cater art.nr: 124933



Ingredienser

Grönsaksbollar	1500 g
Kornris	500 dl
Gul lök	2 st
Vitlök	2 klyftor
Vatten	1,2 l
Grönsaksbuljong	2 msk
Broccoli	500 g
Blomkål	500 g
Cocktailtomat	200 g

Metod

Stek kornris, hackad lök, vitlök under omrörning i olja i en kastrull ca. 1 min.

Häll i vattnet och lägg i buljongtärningen

Låt koka sakta tills det att vätskan är borta

Hetta upp olja i en stekpanna och fräs broccoli, blomkål, tomat hastigt

Vänd i Kornriset med grönsakerna



Vegetarisk broccoli- och blomkålsgratäng



peka

Mjölkfri potatisgratäng

Art.nr: 132383

M&S art.nr: 112258

Menigo art.nr: 214953

Svensk Cater art.nr: 120886



Ingredienser

Mjölkfri potatisgratäng	2 pkt
Blomkålshuvud	2 st
Brocolibukett	2 st
Rödlök	2 st
Morötter	3 st
Zucchini	2 st
Skogschampinjon	300 g

Metod

Klyfta blomkål, broccoli, och rödlök

Skiva morötter, skogschampinjoner och zucchini

Blanda 2 påsar med mjölkfri potatisgratäng med grönsakerna och gratinera i bleck 20-25 minuter i 185g värme

Mousse på havtorn, hallon och mango



Fazer Plant-Based Whipping

Art.nr: 93082

M&S art.nr: 118387

Menigo art.nr: 214072

Svensk Cater art.nr: 93082



Ingredienser

Mango fryst 500 g
Hallon fryst 500 g
Havtorn fryst 500 g

Gelésocker 2 dl
Vaniljsocker 4 tsk

*Oat for wipping 600 g

*Oat for cooking beräknad per ingrediens av frukt/bär (500 g / 600 g)

Metod

Välj någon av de angivna ingredienserna mango, hallon eller havtorn till en sats av 500 g samt 600 g Plant-Based-Whipping

När bären/mango är mosade och varma, lägg i gelésockret och vaniljsocker.

Rör om tills sockret har smält helt och låt koka på medelvärme i ca 1 min.

Ställ åt sidan och låt kallna

Vispa under tiden Plant-Based-Whipping fluffig

När gelén har kallnat vänder du ner den i Plant-Based-Whippingen, rör försiktigt

Ställ i kylen och låt stelna.

Spritsa i portion

Tips - toppa med granatäpple!

Vitvinssås



Oat for Cooking

Art.nr: 93081

M&S art.nr: 118384

Menigo art.nr: 214093

Svensk cater art.nr: 124383



Ingredienser

Vitvinssås

Oat for Cooking	1,2 l
Vitvin	3 dl
Äppelcidervinäger	3 msk
Gul lök	1 st

Metod

Skala och hacka löken riktigt fint

Lägg löken i en kastrull med vin och vinäger
Låt sakta koka tills ca 1,5 dl återstår, tillsätt Oat for Cooking låt koka
upp smaksätt med salt och peppar

Red av till önskad konsistens

Havregräddsås, béchamelsås



Fazer Aito Barista
Art.nr: 93017
M&S art.nr: 117247
Menigo art.nr: -
Svensk Cater art.nr: -



Oat for Cooking
Art.nr: 93081
M&S art.nr: 118384
Menigo art.nr: 214093
Svensk cater art.nr: 124383



Ingredienser

Béchamelsås

Fazer Aito Barista	1 l
Vetemjöl	5 msk
Mjölkfritt smör	5 msk
Salt och peppar	efter smak

Metod

Smält smöret i en kastrull och vispa ner mjölet

Tillsätt havredryck lite i taget koka upp och låt koka under fortsatt vispning 3-5 minuter

Smaka av med salt och peppar

Havregräddsås

Fazer Aito Barista	1 l
Vetemjöl	5 msk
Mjölkfritt smör	5 msk
Havredryck	6 dl
Oat for cooking	3 dl
Fond	3 msk
Soja	2 msk
Salt och peppar	efter smak

Smält smöret i en kastrull och vispa ner mjölet

Tillsätt havredrycken, Oat for Cooking och fond.

Låt såsen sjuda i ca 20 minuter

Smaka av med soja, salt och peppar

Kornris-wok



Kornris

Art.nr: 2069

M&S art.nr: 431338

Menigo art.nr: 125130

Svensk Cater art.nr: 124933



Ingredienser

Kornris	500 g
Vatten	1,2 l
Rödlökar	2 st
Vitlösklyftor	2 st
Paprika, röd och gul	2 st
Morötter	3 st
Socketärter	150 g
Konc. grönsaksbulj.	2 msk

Metod

Skala och hacka rödlök, vitlök, paprika, socketärter, strimla morötterna

Häll olja i botten på kastrullen och stek kornris, rödlök och vitlök

Häll i vatten och tillsätt den koncentrerade grönsaksbuljongen

Låt koka långsamt tills det att vätskan är borta

Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs paprika, socketärter, morötterna.

Vänd i kornriset med grönsakerna

Havreris-wok



Havreris

Art.nr: 2065/2066 Eko

M&S art.nr: 343590/382307

Menigo art.nr: 123640/124328

Svensk Cater art.nr: 118409/118410



Ingredienser

Havreris	500 g
Vatten	1,0 l
Rödlökar	2 st
Vitlösklyftor	3 st
Rödkål	1/2
Morötter	3 st
Socketärter	250 g
Haricots verts	250 g
Konc. grönsaksbulj.	2 msk
Salt efter behag	
Olja till stekning	

Metod

Skala och hacka löken och vitlök.

Häll olja i botten på en kastrull och stek havreris, lök och vitlök under omrörning i ca 1 minut

Häll i vattnet och tillsätt den koncentrerad grönsaksbuljongen

Låt koka sakta tills det att vätskan är borta

Hetta upp olja i en stekpanna och fräs rödkål, morot, socketärter och haricots verts hastigt

Vänd i havreriset med grönsakerna

Jambalaya



Kornris

Art.nr: 2069

M&S art.nr: 431338

Menigo art.nr: 125130

Svensk Cater art.nr: 124933



Ingredienser

Chorizo	1000 g
Grön paprika	3 st
Selleristjälkar	6 st
Gula lökar	3 st
Vitlösklyftor	3 st
Champinjoner	20 st
Krossade tomater	2,5 l
Kornris	1 l
Grönsaksbuljong	1,5 l
Basilika	3 tsk
Timjan	3 tsk
Mejram	1,5 tsk
Kummin	6 tsk
Lagerblad	6 st
Salt	3 tsk
Peppar	3 tsk
Färsk chili	3 st
Olja till stekning	

Metod

Finhacka lök, vitlök, paprika, färsk chili och selleri. Dela champinjonerna och slanta chorizon

Mortla kryddorna (ej lagerbladen) för bästa smak. Mätta upp kornriset

Hetta upp olja i en gryta och stek chorizon med chilin, lägg i sedan lök, vitlök, grön paprika och selleri och bryn dem mjuka

Lägg sedan i svampen och bryn

Häll på krossade tomater, kornris, buljong och kryddor

Koka på svag värme tills kornriset är färdigt

Havreris-wok med broccoli och blomkål



Havreris

Art.nr: 2065/2066 Eko

M&S art.nr: 343590/382307

Menigo art.nr: 123640/124328

Svensk Cater art.nr: 118409/118410



Ingredienser

Havreris	500 g
Vatten	1,0 l
Blomkålshuvud	1 st
Brocolibuketter	2 st
Morötter	3 st
Rödlök	2 st
Vitlöksklyftor	3 st

Metod

Skala vitlök och hacka, klyfta rödlök, blomkål- och brocolibuketterna samt skiva morötter

Häll olja i botten på en kastrull och stek havreris, lök och vitlök under omrörning i ca 1 minut

Häll i vattnet och tillsätt den koncentrerad grönsaksbuljongen

Låt koka sakta tills det att vätskan är borta

Hetta upp olja i en stekpanna och fräs morötter, rödlök, blomkåls- och brocolibuketter

Vänd i havreriset med grönsakerna

Grillad kornrissallad



Kornris

Art.nr: 2069

M&S art.nr: 431338

Menigo art.nr: 125130

Svensk Cater art.nr: 124933



Ingredienser

Kornris	500 g
Grillad paprika, burk	375 g
Soltorkade tomater	125 g
Ajvar relish	375 g
Persilja	75 g
Gräslök	50 g
Olivolja	150 g
Citronjuice	
Salt	
Peppar	
Lagrad ost, riven	

Metod

Koka kornriset enligt anvisningar på förpackningen, låt svalna

Hacka grillade paprika, soltorkade tomater, persilja och gräslök

Blanda ned i kornriset och tillsätt Ajvar relish och citronsaft

Ringla på en god olja efter behag. Smaka av med salt och peppar

Toppa med parmesan eller annan lagrad ost
(Rätten kan med fördel tillagas dagen innan servering)

Havre- och champinjonrisotto



Havreris

Art.nr: 2065/2066 Eko

M&S art.nr: 343590/382307

Menigo art.nr: 123640/124328

Svensk Cater art.nr: 118409/118410

Oat for Cooking

Art.nr: 93081

M&S art.nr: 118384

Menigo art.nr: 214093

Svensk cater art.nr: 124383



Ingredienser

Havreris	1 l
Champinjon- buljongtärningar	2 st
Vatten	3,5 dl
Vitt vin	3,5 dl
Olja/smör till stekning	
Vitlök efter behag	

Champinjonsås:

Skogs-/vanlig champinjon	500 g
Gul lök	1 st
Oat for Cooking	6 dl
Vällagrad ost, riven	150 g
Salt	
Peppar	
Olja/smör till stekning	

Metod

- Bryn/rosta havreriset i lite olja ev. med lite vitlök i
- Tillsätt champinjonbuljongtärning, vatten och vitt vin och låt koka i ca. 7 minuter
- Hacka löken och dela champinjonerna i mindre bitar
- Fräs tillsammans i stekpanna/kastrull och häll sedan på grädden
- Låt koka ihop lite grann och smaka av med salt och peppar
- Blanda ned det förkokta havreriset och den lagrade osten
- Smaka av med salt och peppar och servera

Vi har inte allt men det vi har behöver du, för du vill ha det bästa!
Vår säljkår har en unik närhet till marknaden och besöker kunder i hela landet.



Försäljningschef

Lars Persson

Tel mobil. 070-609 64 52
lars.persson@saljpartner.com

KAM

Tomas Johansson

Tel mobil. 070-609 58 30
tomas.johansson@saljpartner.com

SÄLJARE

1. David Kallin

Tel mobil. 070-609 59 72
david.kallin@saljpartner.com

2. Susanne Ivarsson

Tel mobil. 070-860 02 68
susanne.ivarsson@saljpartner.com

3. Peter Norén

Tel mobil. 070-609 09 33
peter.noren@saljpartner.com

3 - 4. Tiina Ihatsu Harder

Tel mobil. 070-609 23 25
tiina.ihatsu_harder@saljpartner.com

4. Lukas Häll

Tel mobil. 070-609 02 95
lukas.hall@saljpartner.com

4. Birgitta Lindholm

Tel mobil. 072-733 56 02
birgitta.lindholm@saljpartner.com

5. Stefan Wiklund

Tel mobil. 070-609 06 99
stefan.wiklund@saljpartner.com

6. Lars Persson

Tel mobil. 070-609 64 52
lars.persson@saljpartner.com

7. Oliver Junger

Tel mobil. 070-269 99 47
oliver.junger@saljpartner.com