



Santa Maria



Ett skolexempel på bra mat

– Inspirerande och lättlagade recept i elevers smak

SANTA MARIA FOODSERVICE ÄR NU PAULIG PRO

 PAULIG PRO

Kära skolkock!

Vi vet att du ställs inför tuffa krav, har ett stort ansvar och köper in och serverar mat till kräsna gäster i skolan – varje vardag. Du är vår hjälte!

Vi vet att du efterfrågar näringsrik god mat och nöjdare elever. Vi har förstått att du vill ha ett bättre arbetsflöde i köket till ett rimligt pris. Därför har vi samlat flera inspirerande recept och förslag på produkter som är speciellt anpassade för ditt arbete i skolköket, elevernas smak och skolans ekonomi. Vi hoppas att de ska underlätta din vardag.



Smarta kryddblandningar med en god eftersmak

Vi har rensat bort onödigt salt, socker och tillsatser som citronsyra, jästextrakt och konstgjorda färg- och smakämnen. Vi har istället ökat upp mängden kryddor och våra kryddblandningar innehåller endast naturliga ingredienser. Det ger dig en jämn kvalitet på innehållet, med samma fina smak varje gång. Kryddblandningarna passar till många rätter. Du sparar tid och minskar svinnet.

Packade med många fördelar:



Färgkodning gör det enkelt hitta rätt



Smidigt format, enkel att förvara



Lätt att greppa och hålla ur



Sunt råmaterial, kan återvinnas



Enkla vägar till klimat-smart mat!

Med recepten här i broschyren kan du laga och servera goda, näringsrika rätter som sparar tid i köket – och som eleverna älskar. Med våra hållbara och smarta produkter vågar vi garantera god smak varje gång du ska lägga upp mat till hungriga barn och tonåringar. Dessutom minskar du matsvinnet genom att servera mat som faktiskt går åt.

Innehåll

Varmrätter

Svinnsmart Burrito med kött och grönsaker 4

3 sätt att skapa matglädje i skolan 5

Fiskgratäng med chimichurri 6

Thai Wok-fisk 7

Paneng med fisk och rotfrukter 8

Linslasagne 9

Asiatisk kycklingbowl 10

Tandoorikyckling med raita och potatis 11

Texas-blomkål 12

Asiatisk biffgryta 13

Vegolimpa med rostade rotfrukter 14

Klimatsmarta knep för skolkök 15

Hur god smak minskar svinn 15

Indisk linssoppa 16

Blomkålscurry 17

Från jord till matsal 18

Salladsbuffé

20

Kålsallad med thaismaker 21

Kål är alltid i säsong! 21

Broccolisallad med chili och ingefära 22

Därför är det smart att 22

välja grönsaker i säsong

Mockamole 23

Morotstzatziki 23

Quinoa tabbouleh 24

Chipotle coleslaw 24

Kryddor kan rädda skruttiga 25
grönsaker

Asiatisk morotssallad med pak choi 25

Ställ fram smaksättarna 26

Grymma grönsakskombinationer 26

Toppings

27

Det här är ett perfekt sätt att använda rester av köttfärs eller annat kött, skruppna grönsaker och överblivet ris från frysen. Låt din fantasi visa vägen!

Servera med Santa Maria Red Jalapeños, Chunky Salsa och gräddfil för att spetsa rätten.

NÄRINGSVÄRDE (100 G):
Energi: 139 kcal/584 kJ
Kolhydrater: 18 g
Protein: 5.7 g, Fett: 4.3 g

🕒 30 MIN + 40 MIN PREP 🍴 20-25

Svinnsmart burrito med kött och grönsaker

Ingredienser

20-25 st Santa Maria Vetetortilla, 25 cm
1500 g nötfärs eller vegofärs
800 g potatis, riven
800 g morot, riven
1500 g ris, tillagat
1000 g svarta bönor, kokta
800 g majs
160 g Santa Maria Chili Con Carne Spice Mix
1000 g Santa Maria Chunky Salsa
matolja, för att steka och pensla

Gör så här

Sätt ugnen på 175°C. Stek färsen i en stekpanna tills den är genomstekt. Häll i kryddmixen och blanda tills kryddan täcker allt färs. Lägg till den rivna potatisen och morötterna och stek i 10 minuter till, tills allting är mjukt. Lägg i bönor, ris, salsa och majs. Rör om tills allt är blandat.

Värm tortillabröden, antingen i en mikrovågsugn eller ugn, enligt instruktionerna på förpackningen. Lägg en sked fyllning på varje tortilla. Vik in över mitten innan du rullar ihop dem till burritos. Lägg dina burritos i en bakform, med bara lite mellanrum, och pensla med olja. Tillaga i ugnen i ungefär 15 minuter, tills tortillabröden är gyllene och krispiga. Servera med gräddfil, salsa och Santa Maria Red Jalapeños.



Art. nr: 101262

Får man gå från bordet?

Nyttig och näringsrik mat står högst på listan när det gäller att servera barn i skolan. Så klart. Men vad är poängen om vi inte får barnen att sitta ner och äta upp, eller åtminstone smaka? För att fånga deras uppmärksamhet tror vi att varje rätt behöver en nypa matglädje. Här är några av våra bästa tips på hur det blir en självklar ingrediens.



3 sätt att skapa matglädje i skolan

Servera munsbitar av kunskap

Barn vill veta skillnaden mellan svart- och vitpeppar, vad Garam Masala faktiskt betyder och hur många provsmakningar som krävs för att förvandla en korianderhatare till en korianderälskare. Genom att servera små munsbitar av kul kunskap kan du väcka intresset för mat.



Sudda ut gränsen mellan lunch och lektion

Använd smaksättningar för att ta fram utbildande rätter och interaktiva lektioner. Krydda lunchen med historia genom att berätta om det nederländska muskotnötsmonopolet eller testa chilifrukt på NO-lektionen för att lära ut vad kapsaicin gör med våra kroppar, till exempel.



Låt barnen påverka menyn

Ett enkelt sätt att få nöjdare matgäster är att involvera barnen. För delaktighet leder till engagemang! Önskeveckor eller workshops för att namnge rätter kan göra stor skillnad. Elevråd eller speciella matråd kan vara de perfekta forumen för den här typen av initiativ.



Om du vill minska mängden fett, använd matlagingsgrädde eller bottenredning.

Variera rätten genom att byta ut den vita fisken mot lax.

Lägg till broccoli om du vill ha mer grönsaker!



NÄRINGSVÄRDE (100 G):
Energi: 60 kcal/251 kJ
Kolhydrater: 2.3 g
Protein: 7.3 g, Fett: 2.2 g

🕒 15 MIN + 15 MIN PREP 🕒 20-25

Fiskgratäng med chimichurri

Ingredienser

- 2 000 g vit fisk eller lax
- 500 g purjolök
- 750 g morötter, strimlad
- 500 ml grädde
- 1,5 l crème fraiche
- 100 g Santa Maria Sauce & Rub Chimichurri
- salt

Gör så här

Sätt ugnen på 200°C. Förbered bleck med grönsaker i botten och lägg sedan över fisk. Salta fisken. Blanda ihop grädde, crème fraiche och chimichurri och häll blandningen över fisken. Sätt in i ugnen i 15 min eller tills fisken fått fin gyllenbrun färg. Servera med potatis och grönsaker.



Art. nr: 101998

Använd den vita delen av pak choien till Thai Wok-fisken och spara det gröna till en sallad.

Receptet funkar också fint med kyckling istället för fisk.

NÄRINGSVÄRDE (100 G):

Energi: 132 kcal/552 kJ

Kolhydrater: 13 g

Protein: 6.8 g, Fett: 5.7 g

🕒 25 MIN + 40 MIN PREP 🍴 20-25

Thai Wok-fisk

Ingredienser

- 2 500 g vit fisk, t.ex. sej, pollock eller kolja, delad i portionsstora bitar
- 200 g purjolök, sköljd och skivad i mindre bitar
- 400 g pak choi, skuren i mindre bitar
- 300 g majs
- 400 g champinjoner, skivad eller klyftad
- 2 000 ml **Santa Maria Coconut Cream**
- 2 l vatten
- 160 g **Santa Maria Thai Wok Spice Mix**
- salt

Gör så här

Sätt ugnen på 120°C. Blanda vatten, kokosgrädde och kryddmixen i en kastrull eller stekpanna. Låt koka upp under omrörning. Vill du ha en helt slät sås, mixa den med stavmixer. Förbered en bakform och lägg på purjolök, majs, pak choi och svamp. Lägg fisken ovanpå grönsakerna och strö lite salt över. Häll över kokossåsen. Tillaga i ugnen på 120°C i uppskattningsvis 20 minuter. Se till att fisken är helt tillagad.



Art. nr: 101256

Vanligtvis innehåller en paneng dyrare grönsaker. Men vilken prisvärd rotfrukt som helst funkar fint här!

NÄRINGSVÄRDE (100 G):

Energi: 104 kcal/431 kJ

Kolhydrater: 4.4 g

Protein: 5.9 g, Fett: 6.7 g

Testa att hoppa över fisken och det sista steget. Lägg istället grönsakerna och såsen i en blender och mixa till en härlig soppa.

🕒 30 MIN + 40 MIN PREP 🗄️ 20-25

Paneng med fisk och rotfrukter

Ingredienser

- 2 500 g vit fisk, t.ex. sej, pollock eller kolja, delad i portionsstora bitar
- 500 g morot, tärnad
- 3 kg palsternacka, tärnad
- 200 g kålrot, tärnad
- 100 g lök, tärnad
- 2 000 ml Santa Maria Coconut Cream
- 2 liter vatten
- 240 g Santa Maria Paneng Red Curry Spice Mix
- salt

Gör så här

Sätt ugnen på 120°C. Blanda vatten, kokosgrädde, och Paneng Spice Mix i en kastrull eller stekpanna. Låt koka upp under omrörning. Vill du ha en slätare sås, mixa den med stavmixer. Lägg i morot, palsternacka, kålrot och lök i stekpannan. Låt puttra tills rotfrukterna är mjuka, ungefär 15 min.



Art. nr: 101258



För ett krispigt tillbehör, blanda fänkål, grönt äpple och pumpafrön.

NÄRINGSVÄRDE (100 G):

Energi: 119 kcal/501 kJ

Kolhydrater: 15 g

Protein: 4.9 g, Fett: 3.8 g



Testa olika smaksättningar! Med Santa Maria Fajita Spice Mix blir det en Tex Mex-lasagne.



🕒 40 MIN + 20 MIN PREP 🍴 20-25

Linslasagne

Ingredienser

- 100 ml olja
- 400 g gul lök, hackad
- 800 g morötter, finhackad/rivna
- 500 g rotselleri, finhackad/rivna
- 800 g linser
- 15 g Santa Maria Herbes de Provence
- 2 500 g tomater, passerade
- 1,5 l vatten
- 500 ml rött vin/matlagningsvin
- 1 000 g lasagneplattor
- Salt

Béchamelsås

- 200 g smör
- 200 g mjöl
- 2 l mjölk
- 300 g riven ost
- salt
- peppar

Gör så här

Sätt ugnen på 220°C. Häll olja i en tjockbottnad kastrull och fräs till grönsakerna är mjuka utan att löken får färg. Tillsätt linser och kryddmix, rör sedan samman med grönsakerna. Tillsätt passerade tomater och vatten. Låt koka ihop och förbered såsen under tiden. Smält smör i en kastrull och vispa ner mjölet. Tillsätt mjölken lite i taget, koka upp och låt koka under fortsatt vispning 3–5 min. Smaka av båda såserna med salt och peppar. Varva béchamelsås, lasagneplattor och linsås i en värmetålig form och avsluta med riven ost. Grädda i ugnen i ca 20 min. Servera med en god krispig sallad.



Art. nr: 101303



Pickla gurka, lök eller vilken annan grönsak som helst för att lägga till en trevlig syrlighet.

NÄRINGSVÄRDE (100 G):

Energi: 133 kcal/558 kJ
 Kolhydrater: 4.1 g
 Protein: 14 g, Fett: 6.7 g

🕒 20 MIN + 15 MIN PREP 🍴 20-25

Asiatisk kycklingbowl

Ingredienser

2 000 g kycklingfilé
 160 g Santa Maria BBQ Sauce & Rub Red Chili & Ginger
 150 ml vatten
 150 ml japansk soja
 150 ml olja
 salt

Gurksallad

1 400 g gurka, tunt skivad
 2 tsk Santa Maria Red Hot Chili Flakes
 120 ml risvinäger
 90 ml strösocker
 20 ml olja
 10 g salt

Gör så här

Sätt ugnen på 175°C. Blanda kryddmix, vatten och soja med kycklingfilén. Lägg kycklingen på bleck och häll över marinaden som blir kvar. Sätt in i ugnen i 20 min. Ta ut kycklingen, dra isär och blanda med marinaden för att få den saftig. Servera med ris, gurksallad och en kall chilimayo.

Gurksallad

Rör ihop alla ingredienser i en skål och låt stå innan servering så att smakerna får komma fram.



Blanda Santa Maria Sriracha Sauce med majonnäs för att göra en chilimajjo – den perfekta såsen till den här och många andra rätter!

Art. nr: 200107



Art. nr: 101999

Testa att lägga till andra grönsaker i din raita. Till exempel paprika, rödsvarta, riven morot eller kålrabi.



NÄRINGSVÄRDE (100 G):
Energi: 79 kcal/411 kJ
Kolhydrater: 11 g
Protein: 9.1 g, Fett: 1.6 g

🕒 40 MIN + 30 MIN PREP 🍴 20-25

Tandoorikyckling med gurkraita och klyftpotatis

Ingredienser

Kyckling

- 2 500 g kycklingbröstfiléer
- 650 g naturell yoghurt
- 200 g Santa Maria Tandoori Spice Mix

Klyftpotatis

- 4 000 g potatis, tvättad och skuren i klyftor
- 0,5 dl rapsolja
- 30 g salt
- 20 g Santa Maria Timjan

Gurkraita

- 1 000 g naturell yoghurt
- 300 g gurka, tärnad eller riven
- 40 g Santa Maria Raita Spice Mix

Gör så här

Kyckling

Sätt ugnen på 180°C. Dela varje kycklingbröst i 4 delar. Lägg kycklingen i en skål, häll även i yoghurten och kryddmixen. Blanda ordentligt och låt marinera i minst 10 minuter, men helst 1–2 timmar. Lägg kycklingen på en bakplåt och tillaga i ugnen på 180°C i 10–15 min, tills kycklingen har en innetemperatur på 72°C.

Klyftpotatis

Lägg potatisklyftorna på en bakplåt och rör runt med olja, salt och timjan. Rosta i ugnen i ungefär 30 minuter, tills de är mjuka och gyllenbruna.

Raita

Blanda ihop yoghurt, gurka och kryddmix i en skål helt enkelt!



Art. nr: 101267 resp. 101269



Variera konsistensen genom att byta ut tortillas mot Santa Maria Mini Taco Tubs.

NÄRINGSVÄRDE (100 G):
 Energi: 84 kcal/349 kJ
 Kolhydrater: 9.8 g
 Protein: 2.9 g, Fett: 3.6 g

Rosta majsen och krydda med Santa Maria Chili Explosion för lite mer hetta och karaktär.

🕒 20 MIN + 15 MIN PREP 🍴 20-25

Texas- blomkål

Ingredienser

- 3 000 g blomkål, delad i mindre bitar
- 100 ml olja
- 100 g Santa Maria Fajita Spice Mix
- 100 g Santa Maria Crispy Bites Spice Mix

Till servering

- sallad, strimlad majs
- Santa Maria Tortilla
- mockamole (se sida 23 för recept)
- koriander
- Santa Maria Chunky Salsa Medium

Gör så här

Sätt ugnen på 200°C. Lägg blomkålen på ett bleck. Addera kryddmix samt olja och blanda runt så att mixen blir fördelad på all blomkål. Sätt in i ugnen i 15 min. Servera med sallad, mockamole, majs och salsa i tortillabröd.

15 cm, art. nr: 102521



20 cm, art. nr: 4991



Art. nr: 101250



Använd mer grönsaker och mindre kött för att göra den här rätten mer prisvärd och hållbar.

NÄRINGSVÄRDE (100 G):

Energi: 134 kcal/556 kJ,
Kolhydrater: 3.7 g,
Protein: 6.2 g, Fett: 10 g

🕒 60 MIN + 15 MIN PREP 🕒 20-25

Asiatisk biffgryta

Ingredienser

2 000 g nötkött, i bitar
100 ml olja
750 g morötter, tärnad/i slantar
500 g purjolök, strimlad
800 g paprika, tärnad
140 g Santa Maria Lime Wok Spice Mix
2 l Santa Maria Coconut Milk
750 ml vatten
30 ml socker
Santa Maria Chilipepper Red Hot Flakes
salt
peppar

Gör så här

Sätt ugnen på 200°C. Tärna köttet i mindre bitar. Förbered grönsakerna. Bryn köttet med olja i en gryta så att det får färg. Stek grönsakerna på bleck i ugn ca 15 min. Lägg grönsakerna i grytan och addera kryddmixen. Häll i kokosmjölk och vatten och låt det koka tills köttet är mört. Smaka av grytan med salt, peppar, socker och addera gärna Santa Maria Chili Explosion på toppen för lite extra hetta. Servera med potatis, ris, nudlar eller bulgur – och gärna Santa Maria Tortilla.



Art. nr: 101357

Variera rotfrukterna med olika slags torkade örter, som basilika, timjan, rosmarin!

NÄRINGSVÄRDE (100 G):

Energi: 136 kcal/569 kJ

Kolhydrater: 12 g

Protein: 5,8 g, Fett: 7 g

Byt ut sötpotatisen mot rotfrukter i säsong, till exempel palsternacka, morot eller kålrot.

🕒 40 MIN + 40 MIN PREPP 📖 20-25

Vegolimpa med rostade rotfrukter

Ingredienser – Vegolimpa

- 2 500 g formbar vegofärs
- 5 st ägg
- 70 g Santa Maria Taco Spice Mix
- 1 dl ströbröd (kan bytas ut mot glutenfri version)
- 2 dl havregrädde eller annan plantbaserad grädde

Rostade rotfrukter

- 2 500 g potatis, sköljd
- 1 500 g sötpotatis, skalad
- 400 g rödlök
- 100 g bladspenat, sköljd
- 0,5 dl rapsolja
- 40 g salt
- 0,5 dl Santa Maria Oregano

Gräddfil med chimichurri-smak

- 1 000 g gräddfil
- 200 g Santa Maria Sauce & Rub Chimichurri

Gör så här – Vegolimpa

Sätt ugnen på 160°C. Blanda ströbröd, ägg, tacokrydda och havregrädde i en skål. Låt svälla i 5 minuter. Lägg i formbar färs och blanda till slät smet. Lägg smeten i oljade brödformar eller bleck och ställ in i ugnen i ungefär 35 minuter, tills temperaturen i limpans mitt är 80°C.

Rostade rotfrukter

Skär potatis, sötpotatis och rödlök i mindre bitar, till exempel klyftor. Blanda med salt, rapsolja och torkad oregano. Rosta i ugnen på 160°C i ungefär 35 minuter tills rotfrukterna är helt mjuka. Lägg till spenaten precis innan servering.

Gräddfil med chimichurri-smak

Bara blanda ihop gräddfil med chimichurri-kryddmixen.



Art. nr: 101254

Klimatsmarta knep för skolkök

Använd mångsidiga ingredienser

Med ingredienser som har många användningsområden kan du göra mer med mindre, kapa kostnader och minska svinn. Genom att använda samma kryddmix för flera rätter kan du exempelvis vara säker på att förpackningen töms i grytor och inte i soporna.



Testa test-skedar

Ett litet smakprov innan en ny rätt läggs på tallriken sänker trösklarna till att prova. Det är också ett sätt att undvika svinn. Allt du behöver är en korg med rena teskedar och en annan korg för använda.



Ge bort det som blir över

Det är svårt att helt eliminera rester. Så låt personalen ta hem överbliven mat i lådor (som de själva tar med sig). Både en personalförmån och en smart sätt att minska svinnet!



Hur god smak minskar svinn

Många barn är skeptiska till att prova ny rätter. Men smaksättningen kan göra stor skillnad. Välbekanta smaker gör det enklare att prova okända rätter. Fler barn blir mätta och mindre mat hamnar i soporna. Till exempel kan "tacokryddad blomkål" vara ett bra sätt att introducera en helt vegansk rätt med potential att bli en ny favorit.



Testa med vanlig potatis, när den är i säsong!



NÄRINGSVÄRDE (100 G):

Energi: 109 kcal/455 kJ,
Kolhydrater: 11 g,
Protein: 3 g, Fett: 5.5 g

🕒 15 MIN + 15 MIN PREP 🕒 20-25

Indisk linssoppa

Ingredienser

100 ml olja
1 500 g sötpotatis, tärnad
1 500 g morot, tärnad
500 g lök
70 g Santa Maria Tandoori Spice Mix
1 000 g linser
2,5 l Santa Maria Coconut Milk
2,5 l vatten
8 st buljongtärningar
5 st lime, juicen av
salt

Gör så här

Stek grönsakerna i en kastrull tills de har en härlig färg. Lägg i kryddmixen och linserna. Häll sedan i kokosmjölken och vattnet i kastrullen. Låt det koka tills grönsakerna och linserna är mjuka. Smaka av med lime och salt. Mixa soppan slät.



Art. nr: 101269

NÄRINGSVÄRDE (100 G):

Energi: 64 kcal/268 kJ,
Kolhydrater: 6 g,
Protein: 2.1 g, Fett: 3.1 g

Testa med andra grönsaker,
som broccoli och sötpotatis.



Toppa med färsk koriander eller
torkad Santa Maria Koriander.



🕒 40 MIN + 15 MIN PREP 🍳 20-25

Blomkålscurry

Ingredienser

- 2 000 g blomkål, skuren i små bitar
- 100 ml olja
- 400 g lök, hackad
- 4 tsk **Santa Maria Red Hot Chili Flakes**
- 50 ml ingefära, riven
- 8 st vitlöksklyftor, finhackade
- 120 ml tomatpuré
- 20 g **Santa Maria Garam Masala Spice Mix**
- 20 g **Santa Maria Tikka Masala Spice Mix**
- 2 000 g tomat, krossade
- 1 l vatten
- 1 l grädde
- 60 ml socker

Gör så här

Sätt ugnen på 200°C. Lägg blomkålen på ett bleck och häll på olja. Tillaga i ugnen i ungefär 25 minuter, tills blomkålen är mjuk och lite gyllene. Stek löken med ingefära, vitlök och olja i en kastrull. Lägg i tomatpuré och chiliflakes. Lägg sedan till krossade tomat och vatten. Låt allt tillagas i 20 minuter. Häll i grädde och socker i kastrullen och låt puttra några minuter. Lägg i den rostade blomkålen och låt koka i några minuter till. Servera med bulgur och sallad.



Art. nr: 101270 resp. 101265

Smak, kvalitet och hållbarhet

Från jord till

1. Kravställning

Våra avdelningar för R&D, Quality och Procurement tar fram detaljerade kravställningar på vilka kryddor vi vill ha, med smakpreferenser, rätt mängd eteriska oljor och krav på livsmedelssäkerhet.



3. Hållbart jordbruk

Tillsammans med leverantörernas agronomer säkerställer vi att allt från sådd till skörd genomförs på rätt sätt.



2. Val av leverantör

Våra leverantörer väljs med omsorg, för att se till att de når upp till våra krav och har liknande värderingar som vi har.



4. Sortering, rensning och värmebehandling

Efter skörd fraktas kryddorna till anläggningar där de sorteras, rensas och i de flesta fall värmebehandlas.



Il matsal

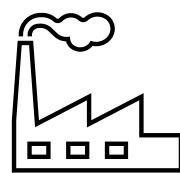
5. Flera tester

Varje kryddskörd testas noggrant hos leverantören, vid ankomst till vår kryddfabrik och till sist innan förpackning.



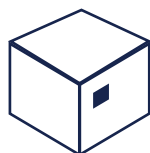
7. Produktion och förpackning

För att maximera smak och minimera risken för fusk köper vi med få undantag bara hela kryddor. All malning och förpackning sker i vår egen kryddfabrik.



6. Stöd och utveckling med R&D

Vårt R&D-team är djupt involverade under hela processen. Var enda en av våra kryddmixer är noga utvalda av teamet som också säkerställer att både smak och kvalitet är perfekt.



8. Vägledning och inspiration

För att få bästa möjliga smak på tallriken ger vi alltid våra kunder, och deras kunder, vägledning, utbildning och inspiration.



Grönsaker är bra. Fantastiska grönsaker är bättre.

Alla vet att grönsaker gör maten nyttigare och färggladare. Och visst brukar det gå bra att bara skära upp och servera. Men ibland kan det lilla extra förvandla en vanlig grönsak till en riktig smakupplevelse. Här kommer några tips!





🕒 5 MIN + 10 MIN PREP 🍴 20-25

Kålsallad med thaismaker

Ingredienser

- 1 000 g grönkål, strimlad
- 1 000 g rödkål, strimlad
- 210 ml rapsolja
- 4 l lime, saften
- 30 ml honung
- 42 g Santa Maria Thai Wok Spice Mix
- Santa Maria Koriander

Gör så här

Blanda ihop alla ingredienser och servera som tillbehör till salladsbordet eller i en wrap.

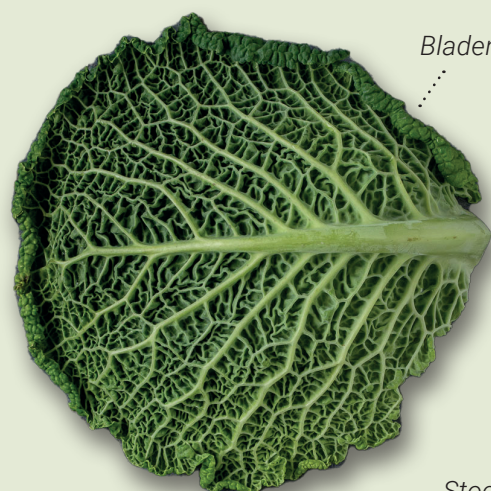


Art. nr: 101256

Kål är alltid i säsong!



Vi tycker att kål är en väldigt underskattad gröda. Det är gott, nyttigt, mångsidigt och finns i många olika färger, konsistenser och smaker. Eftersom någon slags kål alltid är i säsong, kan du köpa det billigt och med lågt klimatavtryck. Det ger en trevlig eftersmak.





🕒 10 MIN + 10 MIN PREP 🍴 20-25

Broccolisallad med chili och ingefära

Ingredienser

- 1 000 g broccoli
- 100 g spenat, sköljd
- 40 g salladslök eller purjolök
- 300 ml rapsolja
- 300 ml soja
- 300 ml vatten
- 160 g Santa Maria Sauce & Rub Red Chili & Ginger
- 2 dl solrosfrön

Gör så här

Sätt ugnen på 100°C, ångfunktion. Dela broccolin i mindre bitar och ånga dem på en perforerad bakplåt i ungefär 3 minuter. Låt broccolin svalna helt. Skär löken i skivor. Rör ihop lök, spenat och broccoli. Blanda Chili Ginger-kryddan med vatten, soja och rapsolja. Toppa salladen med dressing och solrosfrön.



Art. nr: 101999



Därför är det smart att välja grönsaker i säsong

Det är billigare

Frukt och grönsaker i säsong är billigare, på grund av utbud och efterfrågan. När de är i säsong finns det mycket av dem, vilket leder till lägre priser. Eftersom de odlas lokalt kostar inte heller transporten så mycket.

Det smakar bättre

Frukt och grönsaker i säsong smakar bättre, eftersom de skördas när de är som bäst. De får utvecklas och mogna i sin egen takt, vilket maximerar smaken. Lokalproducerat betyder också kortare transporter och mindre klimatavtryck.

Det är nyttigare

Frukt och grönsaker i säsong är nyttigare, eftersom de plockas när de innehåller som mest näring. Eftersom de växer under optimala förhållanden, är de också mindre beroende av att behandlas med kemikalier såsom bekämpningsmedel.

🕒 10 MIN + 5 MIN PREP 🗂️ 20-25



Mockamole

Ingredienser

- 1 000 g ärtor, gröna
- 4 st lime, saften
- 200 ml olivolja
- 28 g Santa Maria Sauce & Rub Chimichurri Spice Mix
- 200 ml vatten
- 20 g Santa Maria Koriander
- 60 g spenat

Gör så här

Mixa ärtor, limejuice, olja, kryddmix och tillsätt vatten tills du får en bra konsistens. Addera koriander och spenat och mixa så att det blir grovhackat. Servera som tillbehör eller på salladsbordet.



Art. nr: 101998

🕒 10 MIN + 5 MIN PREP 🗂️ 20-25



Morotstzatziki

Ingredienser

- 1 000 g morötter, fint rivna
- 4 st vitlöksklyftor, finhackade
- 900 g matyoghurt
- 7 g Santa Maria Herbes de Provence
- salt
- peppar

Gör så här

Blanda ihop alla ingredienser. Smaka av med salt och peppar och låt stå i kylan så att smakerna sätter sig.

Tips!

Använd Santa Maria BBQ Sauce & Rub Mix Chimichurri för att ge din tzatziki extra karaktär.



Art. nr: 101303

🕒 20 MIN + 15 MIN PREP 🍴 20-25



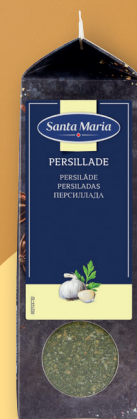
Quinoa tabbouleh

Ingredienser

- 240 g quinoa
- 600 g tomat
- 400 g gurka
- 100 g rödlök
- 60 ml citronsaft
- 20 g Santa Maria Mynta
- 30 g Santa Maria Persillade

Gör så här

Tillaga quinoan enligt instruktionerna på paketet. Låt svalna. Tärna alla grönsaker. Blanda sedan ihop grönsaker, quinoa, citronsaft, mynta och persillade i en skål.



Art. nr: 101291



🕒 0 MIN + 15 MIN PREP 🍴 20-25



Chipotle coleslaw

Ingredienser

- 200 g vitkål eller rödkål, strimlad
- 200 g broccoli, tunt skivad
- 200 g fänkål, riven eller skivad
- 200 g morot, strimlad
- 100 g grönt äpple, riven eller tunt skivad
- 100 g grönkål, sköljd
- 2 dl majonnäs
- 4 msk Santa Maria Chipotle Paste

Gör så här

Blanda majonnäsen med kryddpastan. Rör sedan ihop kålen med fänkål, morot, äpple och grönkål i en annan skål. Häll chipotlemajon över grönsakerna och blanda väl.



Art. nr: 4618



Kryddor kan rädda skrutttiga grönsaker

Bara greppa ett bleck, tärna grönsakerna och rotfrukterna som börjar bli dåliga, krydda med valfri kryddblandning och skjutsa in i ugnen.

Tips på smaksättning:

Santa Maria Persillade Spice Mix, Santa Maria Tikka Masala Spice Mix, Santa Maria Chili Mango Spice Mix, Santa Maria BBQ & Grill Mesquite Spice Mix



🕒 20 MIN + 10 MIN PREP 🍴 20-25

Asiatisk morotssallad

Ingredienser

- 1 000 g morötter
- 400 g pak choi-blast
- 100 g sockerärtor
- 0,5 dl rapsolja
- 40 g Santa Maria Thai Wok Spice Mix

Gör så här

Sätt ugnen på 180°C. Dela morötterna i mindre bitar och lägg i bleck eller på plåt. Tillsätt olja och blanda. Rosta i ugnen tills mjuka ca 15-20 minuter. Skär under tiden pak choi blasten och sockerärtorna i mindre bitar. Låt morötterna svalna något och tillsätt sedan kryddmix, sockerärtor och pak choi-blast. Blanda runt ordentligt och smaka av.



Art. nr: 101256

Ställ fram smaksättarna

Servera möjligheten att sätta sin egen twist på maten med kryddor och kryddblandningar.



Art. nr: 4143

Art. nr: 4145

Art. nr: 4148

Art. nr: 4144

Art. nr: 4140

Grymma grönsaks-kombinationer

Rödbeta

KLASSISK KOMBO: Persilja
KREATIV KOMBO: Wasabi

Grönkål

KLASSISK KOMBO: Muskotnöt
KREATIV KOMBO: Chipotle

Pumpa

KLASSISK KOMBO: Ingefära
KREATIV KOMBO: Timjan

Morot

KLASSISK KOMBO: Fänkål
KREATIV KOMBO: Kardemumma

Blomkål

KLASSISK KOMBO: Curry
KREATIV KOMBO: Mynta

Brysselkål

KLASSISK KOMBO: Roasted Garlic & Pepper
KREATIV KOMBO: Teriyaki Sauce



Toppings

Lägg på något extra för att verkligen kittla dina gästers smaklökar.

Rostade
kikärter



Grönkåls-
chips



Rostade
frön



Friterad
vit quinoa



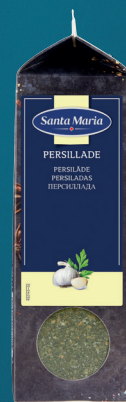
Santa Maria
Tandoori Spice Mix
Art. nr: 101269



Santa Maria
Sauce & Rub
Chimichurri
Art. nr: 101998



Santa Maria
Persillade
Spice Mix
Art. nr: 101291



Santa Maria
Herbes de
Provence
Spice Mix
Art. nr: 101303





Ha skafferiets smarta basvaror i beredskap

Vi hjälper dig att säkra bra stapelvaror.



**Kryddor
& örter**

Nudlar

Jäst

Corn flakes

Avorioris

Önskar du den bästa lösningen anpassad för din verksamhet?
Vi hjälper dig gärna! pauligpro.com/se/kontakta-oss

SANTA MARIA FOODSERVICE ÄR NU PAULIG PRO

