



Santa Maria

Klimat- smart skolmat

Recept och tips på hur du skapar klimatsmarta måltider

där matglädje är en huvudingrediens





Kära skolkock, den här är till dig

Begränsade resurser, höga krav och kräsna gäster – ändå lyckas du servera nyttiga och hållbara måltider som hamnar i magarna istället för i soporna. På många sätt måste det vara svårare att vara kock i ett skolkök än på en trestjärnig krog. Vi beundrar det du gör och vill stötta dig i ditt jobb. Därför har vi skapat den här inspirationsbroschyren.



Enkla vägar till klimat- smart mat!

I den här broschyren serverar vi tips och recept på hur du enkelt skapar skolmat med hållbara men kostnads-effektiva ingredienser och smaker från hela världen. Hoppas du får både glädje och nytta av det!

Innehåll

Varmrätter	02	Salladsbuffé	20
Svinnsmart Burrito	04	Kålsallad med thaismaker	21
3 sätt att skapa matglädje i skolan	05	Kål är alltid i säsong!	21
Fiskgratäng med chimichurri	06	Broccolisallad med chili och ingefära	22
Tom Kha med dagens fångst	07	Därför är det smart att välja grönsaker i säsong	22
Panengcurry med fisk och rotfrukter	08	Mockamole	23
Linslasagne	09	Morotstzatziki	23
Asiatisk kycklingbowl	10	Tabbouleh på quinoa	24
Tandoorikyckling med raita	11	Krämig coleslaw med chipotle	24
Texas-blomkål	12	Kryddor kan rädda skruttiga grönsaker	25
Asiatisk biffgryta	13	Pak choi-sallad	25
Vegolimpa med rostade rotfrukter	14	Ställ fram smaksättarna	26
Klimatsmarta knep för skolkök	15	Grymma grönsakskombinationer	26
Hur smak minskar svinn	15	Toppings	27
Indisk linssoppa	16		
Blomkålscurry	17		
Från mark till matsal	18		

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



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

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



🕒 40 MIN + 30 MIN PREP 🍴 10

Svinnsmart Burrito

Ingredienser

- 10 Santa Maria 10" Tortillas
- 600 g köttfärs
- 400 g potatis, riven
- 400 g morot, riven
- 700 g ris, tillagat
- 500 g svart bönor, tillagade
- 400 g majs, tillagad
- 80 g Santa Maria Chili Con Carne Spice Mix
- 400 g Santa Maria Chunky Salsa
- Matolja, för att steka och pensla

Gör så här

Sätt ugnen på 175°C. Stek köttfärsen i en stekpanna tills den är genomstekt. Häll i Santa Maria Spice Mix och blanda tills kryddan täcker allt kött. 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 crème fraiche, salsa och jalapeños.



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 chillifruktar på NO-lektionen för att lära ut vad kapsaicin gör med våra kroppar, till exempel.



Låt barnen påverka menyn

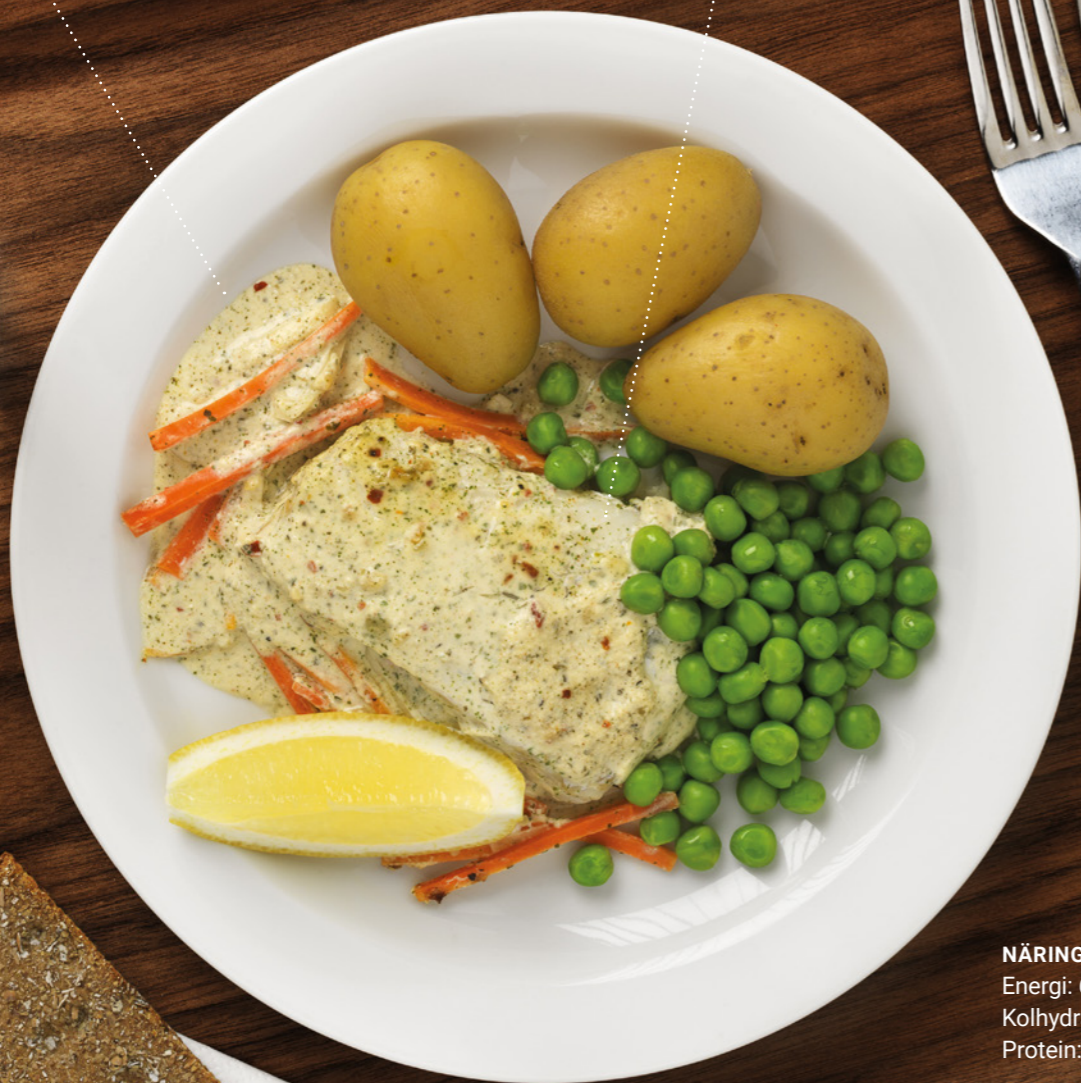
Ett enkelt sätt att få nöjdare matgäster är att involvera barnen. För delaktighet leder till engagemang! Önskeveckor eller workshops för att namnge rätter kan göra stor skillnad. Elevråd eller speciella matråd kan vara de perfekta forumen för den här typen av initiativ.



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

Lägg till broccoli om du vill ha mer grönsaker!

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



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

🕒 15 MIN + 15 MIN PREP 🍴 20-25

Fiskgratäng med chimichurri

Ingredienser

- 2 000 g vit fisk
- 500 g purjolök
- 750 g morötter, strimlade
- 500 ml grädde
- 1.5 l crème fraiche
- 100 g Santa Maria Chimichurri Sauce & Rub
- 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.



Använd den vita delen av pak choien till tom kha och spara det gröna till en sallad.



NÄRINGSVÄRDE (100 G):
Energi: 132 kcal/552 kJ
Kolhydrater: 13 g
Protein: 6.8 g, Fat: 5.7 g

Receptet funkar också fint med kyckling istället för fisk.



🕒 25 MIN + 40 MIN PREP 🍴 10

Tom Kha med dagens fångst

Ingredienser

- 1 200 g vit fisk, t.ex. pollock eller kolja, delad i portionsstora bitar
- 100 g purjolök, sköljd och skivad i mindre bitar
- 150 g pak choi, skuren i mindre bitar
- 150 g clagade majs-korn
- 150 g svamp, skivad eller klyftad
- 1 000 g Santa Maria Coconut Cream
- 1 l vatten
- 75 g Santa Maria Tom Kha 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.





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

För en helt vegansk rätt, byt ut fisken mot kikärter.

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

NÄRINGSVÄRDE (100 G):
Energi: 104 kcal/431 kJ
Kolhydrater: 4.4 g
Protein: 5.9 g, Fat: 6.7 g

🕒 30 MIN + 40 MIN PREP 🍴 10

Panengcurry med fisk och rotfrukter

Ingredienser

- 1 000 g vit fisk, gärna pollock eller kolja, delad i portionsstora bitar
- 200 g morot, tärnad
- 100 g palsternacka, tärnad
- 100 g kålrot, tärnad
- 50 g lök, tärnad
- 1 000 g Santa Maria Coconut Cream
- 1 liter vatten
- 120 g Santa Maria Paneng 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.



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

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, Fat: 3.8 g

🕒 40 MIN + 20 MIN PREP 🍴 10

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/matlagingsvin
- 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 såsarna med salt och peppar. Varva béchamelsås, lasagneplattor och linssås i en värmetålig form och avsluta med riven ost. Grädda i ugnen i ca 20 min. Servera med en god krispig sallad.





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, Fat: 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 sesamolja
- 10 g salt

Gör så här

Sätt ugnen på 175°C. Blanda kryddmix, vatten och soja med kycklingfiléen. 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 chilimajo – den perfekta såsen till den här och många andra rätter!



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



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

🕒 25 MIN + 40 MIN PREP 🍴 10

Tandoorikyckling med raita

Ingredienser

Kyckling

- 1 250 g kycklingbröstfiléer
- 250 g naturell yoghurt
- 90 g Santa Maria Tandoori Spice Mix

Ugnsrostad potatis

- 2 000 g potatis, tvättad och skuren i klyftor
- 2 tbsps rapsolja
- 15 g salt
- 10 g Santa Maria Timjan

Raita

- 500 g naturell yoghurt
- 150 g gurka, tärnad eller riven
- 20 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 minuter, tills kycklingen har en innetemperatur på 72°C.

Ugnsrostad potatis

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!





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, Fat: 3.6 g

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



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

🕒 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.



..... Testa Santa Maria Tortilla Beetroot eller Tortilla Carrot för lite mer färg.



🕒 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 mörkt. 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.

NÄRINGSVÄRDE (100 G):

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



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, Fat: 7 g

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

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 svinn!



🕒 40 MIN + 40 MIN PREPP 🍴 10

Vegolimpa med rostade rotfrukter

Ingredienser - Vegolimpa

- 1 000 g formbar färs
- 2 ägg
- 30 g Santa Maria Taco Spice Mix
- 0.5 dl ströbröd (kan bytas ut mot glutenfri version)
- 1 dl havregrädde eller annan plantbaserad grädde

Rostade rotfrukter

- 1 200 g potatis, sköljd
- 600 g sötpotatis, skalad
- 200 g rödlök
- 50 g spenat, sköljd
- 2 msk rapsolja
- 20 g salt
- 2 tbsp Santa Maria Oregano

Crème fraiche med chimichurri-smak

- 500 g crème fraiche
- 100 g Santa Maria Chimichurri Sauce & Rub

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..

Crème fraiche med chimichurri-smak

Bara blanda ihop crème fraichen med chimichurri-kryddmixen.



Hur 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, Fat: 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 buljongtärningar
- 5 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.



Testa med andra grönsaker, som broccoli och sötpotatis.

NÄRINGSVÄRDE (100 G):
Energi: 64 kcal/268 kJ,
Kolhydrater: 6 g,
Protein: 2.1 g, Fat: 3.1 g



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 tsp Santa Maria Red Hot Chili Flakes
- 50 ml ingefära, riven
- 8 vitlöksklyftor, finhackade
- 120 ml tomatpuré
- 20 g Santa Maria Garam Masala Spice Mix
- 20 g Santa Maria Kerala Curry Spice Mix
- 2 000 g tomater, 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 tomater 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.



Smak, kvalitet och hållbarhet

Från mark till matsal

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



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.



3. Hållbart jordbruk

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



4. Sortering, rensning och värmebehandling

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



5. Flera tester

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



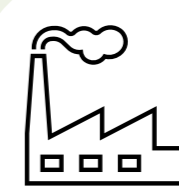
6. Stöd och utveckling med R&D

Vårt R&D-team är involverade genom hela processen. De är portvakter för smak och varje kryddmix vi lanserar är skapad av dem.



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.



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
- 150 ml rapsolja
- 60 ml sesamolja
- 4 l lime, saften
- 30 ml honung
- 42 g Santa Maria Thai Wok Spice Mix
- Santa Maria Koriander
- Santa Maria Sesamfrön

Gör så här

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



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 sorts kål alltid är i säsong kan du köpa det billigt och med lågt klimatavtryck. Det ger en trevlig eftersmak.





🕒 10 MIN + 10 MIN PREP 🍴 10

Broccolisallad med chili och ingefära

Ingredienser

- 500 g broccoli
- 50 g spenat, sköldj
- 20 g salladslök eller purjolök
- 150 ml rapsolja
- 150 ml soja
- 150 ml vatten
- 80 g Santa Maria Chili & Ginger Sauce & Rub
- 1 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.



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 lime, saften
- 200 ml olivolja
- 28 g Santa Maria Chimichurri Spice Mix
- 200 ml vatten
- 20g 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.



🕒 10 MIN + 5 MIN PREP 🍴 20-25

Morotstzatziki

Ingredienser

- 1 000 g morötter, fint rivna
- 4 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.



🕒 20 MIN + 15 MIN PREP 📺 10

Tabbouleh på quinoa

Ingredienser

- 120 g quinoa
- 300 g tomat
- 200 g gurka
- 50 g rödlök
- 30 ml citronsaft
- 10 g Santa Maria Mynta
- 15 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.



Kryddor kan rädda skruttiga grönsaker

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.



🕒 0 MIN + 10 MIN PREP 📺 10

Krämig coleslaw med chipotle

Ingredienser

- 100 g vitkål eller rödkål, strimlad
- 100 g broccoli, tunt skivad
- 100 g fänkål, riven eller skivad
- 100 g morot, riven
- 50 g grönt äpple, riven eller tunt skivad
- 50 g grönkål, sköljd
- 1 dl majonnäs
- 2 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 chipotle majonnäsen över grönsakerna och blanda väl.



🕒 20 MIN + 10 MIN PREP 📺 10

Pak choi-sallad

Ingredienser

- 500 g morötter
- 200 g pak choi blast
- 50 g sockerärtor
- 50 ml rapsolja
- 20 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.





Ställ fram smaksättarna

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

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 sinnen.

Rostade kikärter



Grönkålschips



Rostade frön



Friterad vit quinoa



Santa Maria
Tandoori
Spice Mix



Santa Maria
Chili & Ginger
Sauce & Rub
Chimichurri



Santa Maria
Persillade
Spice Mix



Santa Maria
Herbes de Provence
Spice Mix





VILL DU VETA MER? BARA HÖR AV DIG

MIKAELA RINALDO
COUNTRY MANAGER OOH
mikaela.rinaldo@paulig.com
070-085 24 09

VICTOR MOBERG
KAM OFFENTLIGT
victor.moberg@paulig.com
072-560 10 51

MIKAEL KLEMETZ
KAM OFFENTLIGT
mikael.klemetz@paulig.com
070-085 22 01

SAMMAR JOMHA
KAM GROSSIST
sammar.jomha@paulig.com
072-855 22 96

TANYA ELSAYEH
KAM RESTAURANG
tanya.elsayeh@paulig.com
70-085 24 45

CARL-MAGNUS KROON
KAM RESTAURANG
carl-magnus.kroon@paulig.com
070-374 65 30

CISSI JANSSEN
KAM RESTAURANG
cissi.janssen@paulig.com
070-085 24 65