

Grab & Go



En inspirerende
oppskriftssamling til
mat på farten



Unilever
Food
Solutions

Grab & Go

Jobber du i enten fast food eller quick-service bransjen og skal lage gode retter på farten – som enten kan stå i montrene i en periode eller hurtigtilberedes eller varmes opp? Eller mangler du inspirasjon til kantinen hvor gjestene tar med maten til et møte? Ta en kikk i denne brosjyren!

Vi har samlet en rekke oppskrifter og gode idéer til klassikere og mer trendende serveringer, hvor fellesnevneren er tempo, enkel servering og god smak! Få også mange idéer til en mer plantebasert meny, hvor gjesten ikke må gå på kompromiss med tekstur, smak og metthet.

Innholdsfortegnelse

Tips til Merrychef	3
Wraps	4
Nuggets	5
Sandwicher.....	6
Banh Mi	8
Toast	9
Wraps	10
Poke Bowls.....	12
Salater.....	14
Pizza	20
Desserter	24

Har du en Merrychef ovn

En Merrychef (High speed ovn) kan gjøre mange ting enklere, når det skal gå raskt. Flere elementer i dette heftet kan tilberedes i ovnen med et veldig godt resultat.

Salater og bowls kan f.eks. få en nylaget touch ved å ha de ferdige grunnsalatene/bowls stående klare – og så kan folk selv velge proteintopping ved kjøp. Stort sett alle varianter fra The Vegetarian Butcher egner seg å varme i en Merrychef ovn.

Spesielt variantene:

- NoChicken Nuggets
- Crispy NoChicken Burger
- NoChicken Chunks
- NoBeef Burger

Disse varianter er geniale, hvis man vil lage en fresh plantebasert bowl/salat og gi kundene mulighet til å velge topping. Alle alle fire variantene egner seg fint til å tilberedes direkte fra frossen tilstand. Du kan selvfølgelig også bruke animalsk protein.



Wraps med pepperrot- og sennepsspread

Klassiske nordiske smaker som pepperrot og sennep i en wrap. Fyllt med salat og biter av fritert tofu. Du kan variere med andre vegetariske kjøtterstatninger om du vil.

Tips!

Vil du gjøre den enda mer mettende, fyll på med bulgur eller couscous.

500 g Violife Creamy Original Flavour
100 g Pepperrot, revet
30 ml Maille Sennep Grov Oldstyle
30 ml MAILLE Eplesidereddik
40 g Honning
15 ml Vann
 Salt og Pepper

Fremgangsmåte

Spread

Bland sammen Violife Creamy med pepperrot, grov dijonsennep, eddik, honning og vann. Smak til med salt og pepper. Legg i sprøytepose eller skål. La det stå kaldt.

Wrap

Friter tofu og kutt grønnsakene. Legg ut tortillalefsene, smør Violife Creamy pepperrot- og sennepsspread, ca. 60 g per wrap. Topp med isbergsalat, tomat, tofu, agurkstaver, syltet rødløk, reddik og ristede solsikkekjerner. Rull stramt sammen i et wrap-papir.

Wrap
10 stk Tortilla, lefser
200 g Crispisalat
300 g Agurk
300 g Tomater, ferske
150 g Reddiker
200 g Fritert tofu i terninger
250 g Syltet rødløk
100 g Solsikkekjerner

Tips!

Du vet vel at du kan bruke Violife Creamy til mange ulike ting? Klikk her for inspirasjon!



Veganske nuggets

Hvem elsker ikke nuggets? Server dem lune med en god dipp. Elsket av både store og små! The Vegetarian Butcher NoNuggets er knasende sprø utenpå og saftige og møre inni. Og 100% plantebaserte – men det kan man ikke smake!



Få inspirasjon til dipp i Hellmann's dipp-folderen her!

Sandwicher

Sandwich er alltid en hit på farten. En god dressing gjør stor forskjell på smak og opplevelse. Med Hellmann's Professional som base kan du blande en dressing, som ikke renner eller blir sugd inn i brødet og gjør det vått. Det er veldig smart hvis sandwichene er ferdig laget og trenger å kunne stå oppbevart i flere timer før de blir spist.

Tips!

Ost og skinke er alltid en klassisk sandwich, som kan serveres både kald og varm. Den er enkel å spise på farten, og krever bare den perfekte dressingen for å oppfylle alle behov!

Dressing: 500 g Hellmann's Real majones eller Hellmann's Professional rørt sammen med 150 g Maille Old Style sennep og 20 gram flytende honning. Perfekt til skinke og ost!

Tips!

Kylling/bacon sandwich – Den nesten obligatoriske "Club varianten" med en herlig karrimajones som ikke renner!

Karrimajones: 500 g Hellmann's Real majones eller Hellmann's Professional majones rørt sammen med med 50 g Knorr Professional Karrypuré.



Tips!

Salami og syltet rødløk i en sandwich, er den geniale kombinasjonen av salt, syre, sødme og umami! Spice den opp med verdens beste røkte chilimajones.

Chilimajones: 500 g Hellmann's Real majones eller Hellmann's Professional majones rørt sammen med 10 g tørket og finmalt chipotlechili og 30 g Knorr Sunshine Chili sauce.

Tunfisk-sandwich

Bland tunfisk med Hellmann's Professional majones og dill, og du har en enkel røre til en tunfisk-sandwich. Bare smør det på to grove brødskeer og topp med salat.



Bahn Mi

Bahn mi vinner terreng som en mer moderne sandwich. Denne versjonen kan selvfølgelig selges ferdigpakket, men kan også lages ved bestilling, hvis du har litt ekstra tid.

Tips!

Du kan sylte noen av grønnsakene i riseddik for litt mer friskhet og syre.

10	baguetter
	olivenolje
900 g	strimlet biff
4	fedd hvitløk, knust
100 g	Ketjap Manis
400 g	Hellmann's Professional majones
50 g	Sriracha sauce
2 stk.	lime (saft og zest)
100 g	gulrot i strimler
100 g	kinakål i strimler
300 g	agurk i tynne skiver
50 g	rød chili eller jalapeño i tynne skiver
40 g	koriander, frisk

Metode

1. Stek biffstrimler i olje til de begynner å få farge. Tilsett hvitløk og Ketjap Manis.
2. Bland sriracha-sauce med lime og majones, smak til.
3. Fordel sriracha majones på begge sider av brødet, tilsett biffstrimlene og grønnsakene og pynt med krydderurter og chili på toppen.



Toast med ost

Har du prøvd å bruke majones på utsiden av brødskiven ved grilling av toast? Hvis ikke må du teste det. Majonesen gjør at brødskiven blir saftig men samtidig sprø og karamellisert.

40 g	Hellmann's Real Majones
2 skiver	halvgrovt brød
2 skiver	cheddarost
20 g	revet mozzarella
30 g	Hellmann's ketchup
10 g	frisk spinat
2 skiver	skinke

Metode

1. Smør et lag majones på innsiden av brødet.
2. Legg skiver av cheddarost, skinke, ketchup og revet mozzarella på brødet.
3. Legg den andre brødskiven på toppen.
4. Smør Hellmann's Real Majones på utsiden av brødskivene.
5. Grill sandwichen i toasteren, til osten er smeltet og overflaten har fått farge.
6. Skjær i 2 trekanter før servering.

Vegetarwrap NoChicken burger

Smør wrappen med en dressing laget med 500 g Hellmann's Professional rørt sammen med 25 g Knorr Professional Hvitløkspuré og 15 g sitronsaft. Fyll wrapen med isbergsalat og avokado samt noen flak med parmesanost. Varm The

Vegetarian Butcher NoChicken burgeren i en Merry Chef i 2 min. Skjær den i strimler og legg den i wrappen sammen med de øvrige ingrediensene. Server med en tomat-salsa av friske tomater, vårløk og Hellmann's sitrusdressing.



Nordisk wrap med rødkålssalat og fennikelpesto

Lag en rødkålssalat med 600 g snittet rødkål, 200 g revet eple og hakket persille. Bland det med 100 ml Hellmann's Citrus Vinaigrette, 8 g Knorr Professional Hvitløkspuré, salt og pepper. Kålen kan stå ferdigblandet BOH og tas frem ved bestilling. Smør brødet med Hellmann's Professional majones og legg romanosalat og rødkålssalat på brødet. Topp med en agurksalat, Rama Fraiche og en fennikelpesto.

Finne hele
oppskriften her



Poke Bowls

Poke bowls er blitt en hit av mange grunner. De er mettende, sunne, pene, kan lages i et hav av varianter og smaker virkelig godt! Det er også en enkel rett å ha stående klar til salg i kjøledisken.

Med en god base av sushiris og en proteinkilde, kan du variere fyllet etter smak, tema eller rester i kjøleskapet. Topp med en god kimchi-majones og du har en fantastisk servering til både frokost og aften.

Server f.eks. med sushiris, marinert grillet kjøtt, edamamebønner, reddiker, avocado, vårløk, lime, koriander og en god kimchi-majones.

Finn hele oppskriften her



Mexican Burrito Bowl

Du kan også lage en Burrito bowl ved å bruke brun ris, marinert kylling, sorte bønner, mais, pepperfrukter, cherrytomater, avocado og lime. Topp med en klatt Rama fraiche 24 %



Salater



Kremet pastasalat

En pastasalat er perfekt å lage når du har rester av f.eks grønnsaker, kjøtt eller ost. Hellmann's professional binder salaten veldig godt sammen og gir en nydelig smak.

1.5 kg Knorr Fusilli Tricolore
300 g HELLMANN'S Professional
300 g Hjertesalat
200 ml Rama Professional Fraiche 24 %
 Grønnsaker (Sukkererter, Paprika, Vårløk)
 Salt
 Pepper
 Friske Urter

Metode

1. Kok pasta som anvist på pakken. Avkjøl.
2. Bland sammen Hellmanns Professional majones og Rama Fraiche. Smak til med salt og pepper.
3. Kutt grønnsaker etter sesong og hva du har tilgjengelig. Bland alt sammen i en bolle.

Vegan Crispy NoChicken Caesarsalat

Caesarsalat er en av de mest populære rettene på norske restauranter - her er en variant som alle kan bestille, også veganer og vegetarianer.

Finne hele oppskriften her





Gresk salat

Gresk salat med syltet rødløk er etter vår mening bedre enn originalen. Maille eddik gjør at smaken i vinaigretten, dressingen, marinaden og ikke minst syltingen når nye høyder.

Syltet rødløk

1 dl	MAILLE Hvitvinseddik
1 dl	Vann
1 dl	Sukker
250 g	Rødløk

Salaten

500 g	Hjertesalat
8 stk	Biffomat, skiver
2 stk	Agurk
250 g	Kalamata oliven, uten stein
500 g	Ost, Feta
50 g	Knorr Primerba Bouquet de Provence Krydderpasta

Tilbehør og servering

5 dl	Hellmann's Real Majones
25 g	Ramsløksolje
25 g	Oregano fersk

Fremgangsmåte

Syltet rødløk

Kutt løk. Kok opp eddik, sukker og vann og ha det over rødløk i glass eller annen oppbevaringsboks med lokk. Settes kjølig.

Salaten

1. Skrell agurk og sylt skrellet i resten av syltelaken til rødløken. Hul gjerne ut kjernen i midten, men ikke kast, brukes heller som gele, gazpacho eller annet til denne eller en annen rett.
2. Vask og kutt resterende grønnsaker.
3. Bland primerba med litt olje og ha over feta og oliven.

Tilbehør og servering

Bland ramsløksolje med Hellmann's Majones. Legg opp salaten, og ha på det syltede til slutt. Serveres med ekstra oliven, ekstra feta og brød/krutong ved siden. Voila!

Pizza

Pizza er en klassiker, når det skal gå raskt. Her er litt inspirerende grunnoppskrifter. Også med tanke på den økede etterspørselen etter mindre kjøtt.

Basisoppskrifter

Oppskrift på pizzadeig

3 g tørrgjær
1,32 kg vann, kaldt
2 kg Tipo 00 mel
45 g salt
 Behold litt mel til elting og utrulling

Metode

1. Løs gjæren i kaldt vann og rør inn melet, elt deigen med deigkrok i ca. 15 minutter for å aktivere glutenet. Dekk bollen med et klede og la deigen hvile i 15 minutter.
2. Elt deigen med hendene i et par minutter, til den er smidig. Legg deigen i en bolle og dekk med plastfilm, og la deigen hvile i 12 timer ved ca. 20 grader til neste dag.
3. Del deigen i 10 stykker. Oppbevar deigen i kjøleskapet helst i 3 dager (kan brukes etter en dag) eller frem til den skal brukes. Deigen kan holde seg i kjøleskapet i opp til 10 dager.

Tomatsaus

500 g Knorr Tomatino
30 g olivenolje
3 g Knorr Primerba Bouquetall'Italiana krydderpuré
3 g Knorr Primerba Basilikum krydderpuré
3 g salt
 Sort pepper, kvernet

Metode

Rør alle ingrediensene sammen og la sausen hvile i minst en time før bruk. Sausen kan fryses eller oppbevares i kjøleskapet i en uke.

Krydret NoChicken Pizza med Bearnaisekrem

Bearnaisekrem

300 g Hellmann's Professional majones
6 g estragon, syltet i eddik
4 g estragoneddik fra glasset
2 g Worcestershire sauce
1 knsp kørvel, tørket
1 knsp cayennepepper
4 g persille, fersk, frossen
2 g estragon, fersk
1 knsp gurkemeie

Bland alle ingrediensene. La sausen hvile i minst 1 time. Krydret NoChicken Pizza med Bearnaisekrem.

Til pizzaen

pizzadeig
300 g tomatsaus
400 g The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
10 g Knorr Kjøtt & Grill krydder
600 g mozzarella pizzaost

Metode

1. Stek opptinte NoChicken Chunks og krydre med Knorr Kjøtt & Grill krydder.
2. Forvarm ovnen til 275 grader. Legg 1,5 spiseskje med tomatsaus i midten av den utrullede pizzadeigen. Fordel tomatsaus og NoChicken Chunks og topp med mozzarella.
3. Bak pizzaene i ca. 3 minutter, snu den en halv omgang og bak den i et par minutter mer, til den er jevnt bakt. Ta den ut og la den avkjøles i et par minutter, før du tilsetter Bearnaisekremen. Server.
4. Server straks.



Biff-pizza med jalapeño-majones og syltet rødløk

En luksuriøse og velsmakende pizza med en rik tomatsaus, biffstrimler, krydret jalapeño-majones og syltet rødløk. Uovertruffent godt!

Syltede jalapeño og rødløk

40 g	jalapeño
120 g	rødløk
100 g	sukker
100 g	Maille epl-sideddikk
150 g	vann
4 g	salt

Kok opp vann, eddik, sukker og salt, og la det avkjøles. Del rødløk og jalapeño i to separate beholdere og dekk med den avkjølte eddiklaken. La grønnsakene hvile i minst 24 timer før bruk.

Jalapeño-majones

500 g	Hellmann's Professional majones
50 g	jalapeño, fersk uten frø
30 g	jalapeño, syltede, hakket, syltede med frø (Oppskrift her eller kjøp ferdiglaget)
25 g	syltelake
7 g	hvitløk, ristet i olje
7 g	salt
40 g	hvitløksolje, ristet

Tilsett ferskhakket jalapeño uten frø, syltede jalapeño, syltevæske, salt, ristet hvitløk og 300 g Hellmann's Vegan i en blender. Blend majones glatt og tilsett langsomt hvitløksolje. Tøm blenderen og rør sammen med den resterende Hellmann's Vegan.

Til pizzaen

	Pizzadeig
300 g	tomatsaus
1,2 kg	mozzarellaost, skåret i terninger
200 g	syltede rødløk
500 g	Biffstrimler jalapeño-majones

1. Forvarm ovnen til 275 grader. Legg 1,5 spiseskje med tomat-saus i midten av den utrullede pizzadeigen – bruk semolina mel for å unngå at deigen henger fast! Fordel tomat-sausen, tilsett deretter ca. 100 g mozzarella og spre ca. 60 g ustekte biffstrimler (krydret med salt og pepper) ut over hele pizzaen.
2. Bak pizzaene på en pizzastein i ca. 4 minutter, snu den en halv omgang og bak den i et par minutter mer, til den er jevnt bakt. Ta den ut og la den avkjøles i et par minutter, før du tilsetter jalapeño-majones og ca. 40 g syltede rødløk. Skjær pizzaen med en pizzaskjærer og server.



Pizza Bianco med spinat og squash

Krem

500 g	Violife Creamy Original Flavour
100 g	Violife Mozzarella Flavour Grated
3 g	Rosmarin, fersk
30 g	Sitron, presset
40 g	Honning
10 g	Fersk hvitløk, revet
	Salt og Pepper
30 ml	Olivenulje

Pizza

10 stk	Pizzabunn
500 g	Squash
40 ml	Olivenulje
2 g	røde chiliflak, tørre
	Salt og Pepper

Topping

100 g	Babyspinat
80 g	Nøtter, pinje
	Salt og Pepper
100 g	Syltet rødløk

Fremgangsmåte

Krem

Bland sammen Violife Creamy med revet Violife Mozzarella flavour, rosmarin, sitronsaft, honning, hvitløk og olivenulje til en jevn smørbar blanding. Smak til med salt og pepper.

Pizza

Legg skivet squash i en bolle og bland med olivenulje, chiliflak, salt og pepper. Fordel Violife kremen på 10 små forstekte pizzabunner (ca. 70 g stk.) og topp med squash. Stek på 250-275 grader i 3-5 minutter.

Topping

Topp med spinat, syltet løk, pinjekjerner og svart pepper.



Enkle desserter på farten

Hvis du har et kjølemonter, så kan disse enkle dessertene godt tilberedes og utporsjoneres i god tid og bare stå på kjøll og vente på at bli kjøpt og spist.



Creme brulée

500 ml melk
500 ml Rama Piske 31 %
125 g Carte D'Or Creme
Brulée pulver

Metode

1. Rør tørrvaren ut i litt av den kalde melken.
2. Kok opp resten av melken sammen med fløten.
3. Bland det sammen og la koke i 2 minutter under konstant omrøring.
4. Utporsjoner og avkjøl.
5. Før servering kan du strø rørsukker på toppen og karamellisere med en brenner.



Panna Cotta

500 melk
500 ml Rama Piske 31%
130 g Carte D'Or Panna Cotta
Pulver

Metode

1. Bland ned pakningens innhold i kokende melk og rør om i ca 30 sekunder til alt er oppløst.
2. Tilsett kald Rama Piske og rør om igjen.
3. Hell i former og la stivne på kjøll i ca tre timer før servering.



Sjokolade- mousse

500 ml melk
240 g Carte d'Or
Sjokolademousse

Metode

1. Melk og pulver piskes i 8-10 min.
2. Utporsjoner og sett på kjøll i ca. 2 timer før servering



Crème Dolce Topping er et rimeligere alternativ til kremfløte og holder seg stiv lenger. Passer i kalde og varme drikker.

Tips!

Carte D'Or Creme brulée skal ikke stekes i ovnen. Den skal kun kokes med fløte og melk. Den stivner på kjøll.

