

LUNCH / 10 PORTIONER

SOJAKEBAB med sesamdressing, tunnbröd och krispiga grönsaker



midsona
foodservice

MED EKO-
PRODUKTER

KLIMATKOMPENSERAT
RECEPT

MED
ÄKTA VAROR

KLIMATBELASTNING
0,089 kg CO₂e /port.

VÄXTBASERAT

VARUKOSTNAD
ca 10 kr /port.

” Här är en perfekt fredagslunch. Street food uppskattas av många barn och ger lite lyx inför helgen. Genom att steka sojagrytbitarna snabbt på hög värme blir de härligt krispiga. Den rika kryddningen balanseras upp av brödet, salladen och den lena sesamdressingen.

DANIEL LUND KOCK & RECEPTSKAPARE MED VM-GULD I STORKÖKSMATLAGNING



KEBAB

- 500 g Tunnbröd eller pitabröd
- 250 g Torkade Sojagrytbitar (750 g kokta), Kung Markatta
- 20 g Grönsaksbuljongpulver
- 10 g Kokosolja, Kung Markatta
- 5 g Kebabkryddmix, Urtekram
- 5 g Salt, Kung Markatta

TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Koka sojagrytbitarna 15minuter i buljongen
- 2 Stek sojagrytbitarna frasiga i kokosolja och kryddor

SESAMDRESSING

- 250 g Sojaghurt, Alpro
- 35 g Tahini sesampasta, Kung Markatta
- 20 g Citronjuice, Kung Markatta
- 5 g Salt

TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Vispa samman ingredienserna och smaksätt med saltet

KEBAB

- 100 g Rödkål
- 100 g Morot
- 50 g Frisésallad
- 50 g Röda mangoldskott
- 100 g Gurka eller zucchini

TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 Strimla grönsaker och sallad
- 2 Montera tunnbröd med sesamdressing, grönsaker, sallad och sojagrytbitar
- 3 Rulla ihop, ta en tugga och njut!
- 4 Ett roligare alternativ är att låta barnen bygga sin egen kebab
- 5 Servera gärna med nyängad fullkorns-couscous från Kung Markatta och extra sesamdressing

Receptet återfinns i Dabas och Mashie.

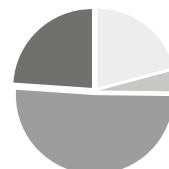
NÄRING PER NORMAL PORTION

Näringsämne	Mängd	RDI*
Energi	1251,62 kJ	6%
Energi	298,8 kcal	6%
Fett	7,14 g	8%
Mättade fettsyror	1,93 g	13%
Enkelomättade fettsyror	0,88 g	0%
Fleromättade fettsyror	1,65 g	8%
Kolhydrater	37,93 g	5%
varav sockerarter	5,13 g	2%
Protein	17,83 g	5%
Fibrer	6,91 g	13%
Vitamin C	9,86 g	13%
Salt	2,54 g	42%
Fosfor	66,86mg	11%
Järn	0,72 mg	6%
Kalcium	22,87 mg	3%
Kalium	161,87 mg	5%
Natrium	251,11 mg	10%
Vitamin A	92,04 µg	

* Rekommenderat Dagligt Intag

ENERGIFÖRDELNING

- Fett 20,84 E%
- Fibrer 4,36 E%
- Kolhydrater 50,88 E%
- Protein 23,92 E%



LUNCH / 10 PORTIONER

SOJAKEBAB med sesamdressing, tunnbröd och krispiga grönsaker



midsona
foodservice



Kung Markatta®
Torkade sojagrytbitar
Osötad KRAV 5 kg
Artnr: 1107166
Menigo: 120567
Martin Servera: 490573
Svensk Cater: 1107166
Mårdskog: 1107166



Kung Markatta®
Kokosolja Kallpressad Virgin
KRAV 675 ml
Artnr: 1231806
Menigo: 111733
Martin Servera: 567743
Svensk Cater: 1231806
Mårdskog: 1231806



Urtekram®
Taco Kryddmix EKO
450 g
Artnr: 1089785



Urtekram®
Gurkmeja EKO
480 g
Artnr: 1072363



Alpro®
Mild & Creamy Osötad EKO
750 g
Artnr: 1541475
Svensk Cater: 1541475
Mårdskog: 1541475



Kung Markatta®
Tahini utan salt KRAV
1,5 kg
Artnr: 1000174
Svensk Cater: 1000174
Mårdskog: 1000174



Kung Markatta®
Citronjuice KRAV
1 l
Artnr: 1671403
Menigo: 116353
Martin Servera: 441865
Svensk Cater: 1671403
Mårdskog: 1671403



Kung Markatta®
Atlantsalt Flint
1 kg
Artnr: 1020603
Martin Servera: 518407
Svensk Cater: 1020603
Mårdskog: 1020603



Kung Markatta®
Grönsaksbuljongpulver
EKO 4 kg
Artnr: 1601415
Menigo: 103148
Martin Servera: 181917
Svensk Cater: 1601415
Mårdskog: 1601415



Kung Markatta®
Couscous Fullkorn KRAV
3x1,67 kg
Artnr: 1500353
Menigo: 705467
Martin Servera: 563577
Svensk Cater: 1500353
Mårdskog: 1500353



**FÖR BESTÄLLNING KONTAKTA GROSSIST
ELLER EN SÄLJKONSULENT:**



Hanzi Wallin 0701-07 44 10
Norrland
hanzi.wallin@movementgroup.se

Andreas Johansson 0737-47 00 60
Dalsland, Värmland, Närke, Östergötland
andreas.johansson@movementgroup.se

Ingela Anderberg 0709-96 95 57
Skåne, Blekinge, delar av Småland
ingela.anderberg@movementgroup.se

Marina Örn 040-671 28 87
Innesäljare
marina.orn@movementgroup.se

Peter Brandt 0703-13 07 70
Stockholm, Södermanland, Gotland
peter.brandt@movementgroup.se

Niklas Jadell 0704-37 14 45
Göteborg, delar av Halland och Småland
niklas.jadell@movementgroup.se

Christina Lilja 040-671 28 92
Innesäljare
christina.lilja@movementgroup.se