

WOK med fullkornsnudlar, frasiga ärtbitar samt gul ärt- och pepparrotsmajo



midsona
foodservice

 MED EKO-PRODUKTER

 KLIMATKOMPENSERAT RECEPT

 MED ÄKTA VAROR

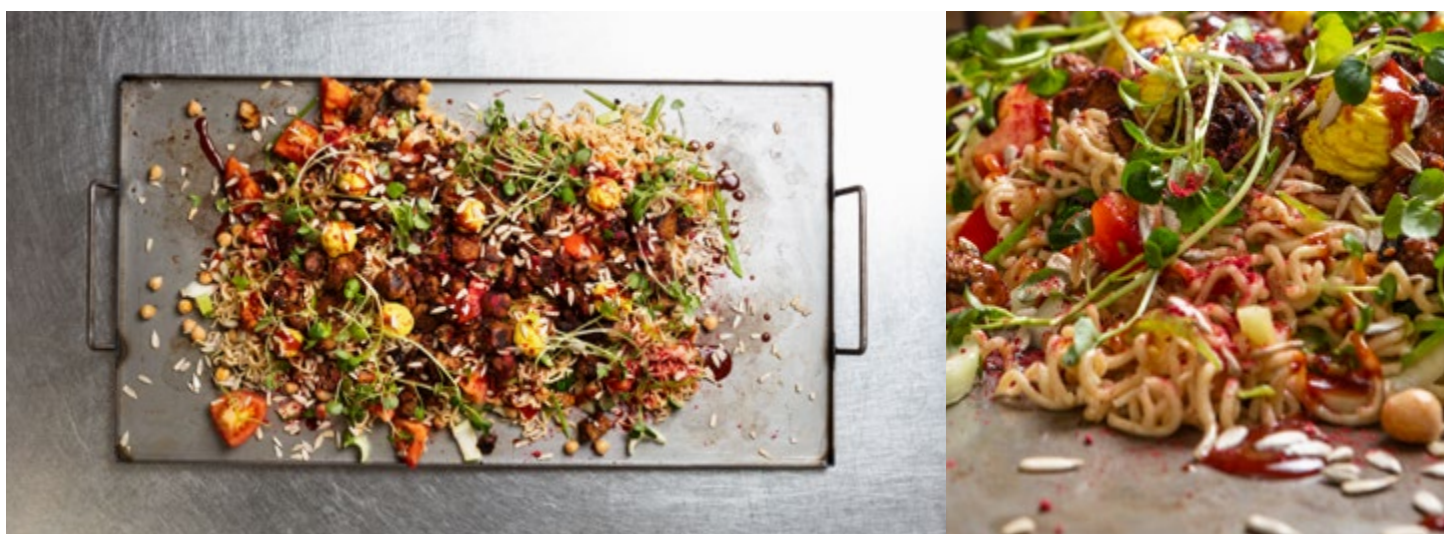
 KLIMATBELASTNING
0,15 kg CO₂e /port.

 VÄXTBASERAT

 VARUKOSTNAD
ca 10 kr /port.

Wok brukar uppskattas av alla åldrar. De matiga ärtgrytbitarerna är hårt stekta för smakfull maillardeffekt. Friska grönsaker som sockerärter, pak choi och tomat ger hög fräschör. Tillsammans med gul ärt- och pepparrotsmajo blir smakupplevelsen fyllig med härligt sting. Servera i bowl eller på stort fat.

DANIEL LUND KOCK & RECEPTSKAPARE MED VM-GULD I STORKÖKSMATLAGNING



INGREDIENSER ÄRTGRYTBITAR

300 g	Torkade ärtbitar, Kung Markatta (Sväller till ca 1000 g vid kokning)
50 g	Grönsaksbuljongpulver, Kung Markatta
5000 g	Vatten
100 g	Rapsolja naturell, Kung Markatta

3 g	Gurkmeja, Urtekram
60 g	Riven pepparrot
10 g	Dijonsenap, Kung Markatta
15 g	Citronjuice, Kung Markatta
40 g	Kikärtsspad, Kung Markatta
225 g	Naturell rapsolja, Kung Markatta
3 g	Salt, Kung Markatta

I en annan bunke vispa ihop dijonsenap, citronjuice, kikärtsspad och salt. Tillsätt rapsoljan i tunn stråle till emulsion. Avsluta med att vända ner ärtkrämen.

4 *Nudelwok*: Koka nudlarna enligt förpackningens anvisningar. Strimla sockerärter och pak choi, dela tomater i bitar. Woka nudlarna i rapsolja, tillsätt kikärter och grönsakerna.

INGREDIENSER LINGONOLJA

40 g	Lingonpulver, Kung Markatta
225 g	Japansk soja, Kung Markatta
25 g	Sambal oelek, Kung Markatta
50 g	Rårismiso, Kung Markatta
100 g	Agavesirap, Kung Markatta
200 g	Rapsolja naturell, Kung Markatta
50 g	Kokosolja, Kung Markatta

INGREDIENSER ÖVRIGT

50 g	Vattenkrasse
100 g	Solrosfrön, Kung Markatta
20 g	Lingonpulver, Kung Markatta

ARRANGERING

Arrangera i bowl i följande ordning:

- 1 Nudelwok med grönsaker
- 2 Ärtgrytbitar
- 3 Lingonolja
- 4 Gul ärt och pepparrotsmajo
- 5 Solrosfrön
- 6 Vattenkrasse
- 7 Lingonpulver

INGREDIENSER NUDELWOK

800 g	Fullkornsnudlar, Kung Markatta
15 g	Salt, Kung Markatta
350 g	Pak choi
250 g	Socketärter
500 g	Tomat
500 g	Kikärter, Kung Markatta
300 g	Rapsolja naturell, Kung Markatta

INGREDIENSER

GUL ÄRT- OCH PEPPARROTSMAJO

125 g	Torkade gula ärtor, Kung Markatta
10 g	Salt

TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- 1 *Lingonolja*: Mixa lingonpulver med soja, sambal oelek, agavesirap, miso, rapsolja och kokosolja.
- 2 *Ärtbitar*: Koka dessa på svag värme i 20 minuter i vatten och grönsaksbuljongpulver. Häll av vattnet. Vid servering stek ärtbitarna frasiga på hög värme i rapsoljan. Avsluta stekningen med att glasera dem i hälften av lingonoljan. Spara resten till att toppa woken med.
- 3 *Gul ärt och pepparrotsmajo*: Blöttlägg ärtorna rikligt med vatten över natten. Häll av vattnet och koka ärtorna mjuka i nytt saltat vatten. Mixa ärtorna med gurkmeja och riven pepparrot till slät kräm. Ställ åt sidan.

Receptet återfinns i **Dabas och Mashie**.

LUNCH / 10 PORTIONER

WOK med fullkornsnudlar, fräsiga ärtbitar samt gul ärt- och pepparotsmajo



midsona
foodservice



Kung Markatta® Ärtbitar KRAV X kg

Artnr:
Menigo:
Martin Servera:
Svensk Cater:
Mårdskog:



Kung Markatta® Grönsaksbuljongpulver 1,35% Salt EKO 4 kg

Artnr: 1601415
Menigo: 103148 L
Martin Servera: 181917
Svensk Cater: 1601415
Mårdskog: 1601415



Kung Markatta® Sambal Oelek Ekologisk 700 g

Artnr: 1161002
Svensk Cater: 1161002
Mårdskog: 1161002



Kung Markatta® Äggnudlar gjorda på färska ägg EKO 3 kg

Artnr: 1141003
Menigo: 116987 L
Martin Servera: 267690
Svensk Cater: 1141003
Mårdskog: 1141003



Kung Markatta® Kikärtor Konserv KRAV 2,6 kg

Artnr: 1161884
Menigo: 117060 L
Martin Servera: 394106
Svensk Cater: 1161884
Mårdskog: 1161884



Kung Markatta® Neutral Kokosolja EKO 500 ml

Artnr: 1150001
Menigo: 123295 B
Svensk Cater: 1150001
Mårdskog: 1150001



Kung Markatta® Lingonpulver KRAV 75 g

Artnr: 1000043
Svensk Cater: 1000043
Mårdskog: 1000043



Kung Markatta® Citronjuice KRAV 1 l

Artnr: 1000878
Menigo: 116353 L
Martin Servera: 441865
Svensk Cater: 1000878
Mårdskog: 1000878



Kung Markatta® Agavesirap KRAV 12x250 g

Artnr: 1150002
Svensk Cater: 1150002
Mårdskog: 1150002



Kung Markatta® Solrosfrön KRAV 5 kg

Artnr: 1500352
Menigo: 107071 L
Martin Servera: 564856
Svensk Cater: 1500352
Mårdskog: 1500352



Kung Markatta® Rårismiso EKO 300 g

Artnr: 1151004
Svensk Cater: 1151004
Mårdskog: 1151004



Kung Markatta® Atlantsalt Fint Oraffinerat 1 kg

Artnr: 1020603
Martin Servera: 518407
Svensk Cater: 1020603
Mårdskog: 1020603



FÖR BESTÄLLNING KONTAKTA GROSSIST
ELLER EN SÄLJKONSULENT:



OFFENTLIG

Mellan & Norra Sverige
Per Ivarsson 0701-484 582
Offentlig Account Manager &
Lokal Anbudsansvarig
per.ivarsson@midsona.se

Västra Sverige
Gunilla Edström 0702-842 282
Offentlig Account Manager &
Lokal Anbudsansvarig
gunilla.edstrom@midsona.se

Södra Sverige
Thomas Olsson 0707-262 430
Business Manager
thomas.olsson@midsona.se

PRIVAT

Privat- Rikskund & Industri
P.O Björkman 0708-707 641
Privat Account Manager
Po.bjorkman@midsona.se