



0,1 CO₂e +++

Snabbt & Gott!

Klimatsmarta recept på goda smaksättningar till våra färdiga grönsaksblandningar.

GUL MOROT OCH BROCCOLI

Gul morot och broccoli, *Findus 88363* 600 g
 Tomater, blandade färger 8 st
 Basilika, färsk 4 msk
 Saft & skal av Lime 4 st
 Olivolja 0,5 dl
 Svartpeppar

Blanda gul morot och broccoli med tomaterna. Mixa ihop basilika, saften och skalet från limefrukterna och olivoljan. Häll sedan över grönsakerna och smaksätt med peppar. Garnera med basilika.



SOMMARGRÖNSAKER

Sommargrönsaker, *Findus 3172* 600 g
 Rivet skal från Citroner 3 st
 Vitlöksklyftor, finhackade 2 st
 Persilja, *Findus 3193* 30 g
 Örkrutonger

Mixa ihop finskuren persilja, rivet skal från citronerna och finhackad lök till en gremolata. Häll över grönsakerna. Strö örkrutongerna över blandningen.

CRISPY ONION SALAD

Salladsgrönsaker med sojaböner, *Findus 52620* 500 g
 Isbergs-/grönsallad, riven 200 g
 Rostad lök 50 g
 Brödkrutonger 50 g
 Crème fraiche 80 g

Skölj salladen och blanda med de tinade salladsgrönsakerna. Toppa med rostad lök och krutonger. Crème fraiche röres ut med lite vatten, salt och peppar.

Ringla över dressingen strax före servering.

Tips! Ersätt rostad lök med solrosfrö eller pumpafrö för nötigare karaktär.

Samtliga recept är beräknade för 10 portioner



0,1 CO₂e +++



0,1 CO₂e +++

Krispigt & Fräscht!

SAUTÉGRÖNSAKER MED GRÖN SPARRIS & MANGO

Sautégrönsaker med grön sparris & mango, *Findus 3093* 600 g
Chilifrukt, finskurna 2 st
Olivolja 0,75 dl
Dill, knippe 1 dl
Snabbspenat, *Findus 3129* 50 g
Bergssalt

Mixa dillen med oljan. Tillsätt den finskurna chilin. Blanda med grönsakerna och spenaten. Krydda med bergssalt och dill.



GRÖN GRÖNSAKSBLANDNING

Grön grönsaksblandning, *Findus 30763* 600 g
Äpplen, strimlade 2 st
Saltgurkor, grovt skurna 3 st
Matolja 0,5 dl
Bladpersilja
Dragon

Skär saltgurkan i grova skivor och blanda med Grön grönsaksblandning. Mixa matolja med bladpersilja och dragon och häll över grönsaksblandningen.

Garnera med strimlade äpplen.



Samtliga recept är beräknade för 10 portioner

