



Humus af flækærter, passionsgulerødder og svampe

Nr 1301

10 Portioner	Mængde	Pris kr.	Metodik
Gulerod	600 GR	2,52	1. Skræl og skær gulerødder i julienne
Hellmann's Passion Fruit Vinaigrette	100 ML	4,57	2. Sauter dem kort på panden og glaser dem med Passionsfrugt Vinaigrette
Mark svampe	300 GR	7,80	3. Rens og rist svampene i olie, vend dem derefter i Peberpuré og drys med salt
Knorr, Krydderipuré Peber	10 GR	1,04	4. Vask romainesalat og riv bladene i stykker, vask broccoli buketterne
Salat, Romaine, rå	150 GR	3,60	5. Blancher salat og broccoli, lad det herefter afkøle
Broccoli, buketter	300 GR	5,40	6. Rist sesamfrø på pande med Ketjap Manis
Sesamfrø, afskallede	70 GR	2,04	7. Vend det hele sammen
Knorr, Ketjap Manis (indonesisk soya)	15 ML	0,83	8. Skyl og kog flækærter i vand tilsat Grønsagsbouillon granulat
Flækkede gule ærter	600 GR		9. Blend flækærter med olie, persille, Hvidløgsipuré og 10g Røget Chilipuré
Knorr, Grønsagsbouillon granulat	10 GR	1,09	10. Vend med græsk yoghurt og smag til med salt
Olivenerolie, ekstra jomfru	100 ML	4,90	11. Skær rugbrød meget tyndt på pålægsmaskine
Persille	100 GR	6,00	12. Smør med olie der er rørt op med 5g Røget Chilipuré
Knorr, Krydderipuré Hvidløg	20 GR	2,09	13. Bag dem sprøde i ovnen ved 140-150 °C (ej varmluft) i ca. 25 min
Knorr, Krydderipuré Røget Chili	15 GR	1,57	
Yoghurt, Græsk, 10 % fedt	300 GR	6,00	
Rugbrød, mørkt/fuldkorn	200 GR	1,76	

Portionsstørrelse / pris

Total alle portioner :	(Netto)	2,890 KG	51,20 KR
Total per portion :	(Netto)	0,289 KG	5,12 KR

Næringsindhold per portion:

Energi	2318 kJ	
Protein	21,8 g	16,0 %
Fedt	24,3 g	39,9 %
Kulhydrat	60,2 g	44,1 %
Salt	179,8 mg	



Inspiration every day Servicekøkken tlf. 26 12 64 41