

LUNCH / 10 PORTIONER

# SOJABURGARE med växtbaserad hamburgerdressing och hemmagjord BBQ-ketchup



midsona  
foodservice

MEDEKO-  
PRODUKTER

KLIMATKOMPENSERAT  
RECEPT

MED  
ÄKTA VAROR

KLIMATBELASTNING  
0,21 kg CO<sub>2</sub>e /port.

VÄXTBASERAT

VARUKOSTNAD  
ca 10 kr /port.

”Burgare är alltid populärt och här har jag gjort en vildare växtbaserad variant i smashed burger stil. De grova soyastrimlorna binds samman av bönorna och ger ett hemlagat och mer levande utseende. En roligare burgare helt enkelt.

**DANIEL LUND** KOCK & RECEPTSKAPARE MED VM-GULD I STORKÖKSMATLAGNING



## BURGARE

- 150 g Torkade soyastrimlor, Kung Markatta
- 2 st Umamibuljongtärningar, Kung Markatta
- 250 g Röda kidneybönor, Kung Markatta
- 100 g Rödlök (1 st)
- 20 g Kokosolja, Kung Markatta
- 15 g Salt, Kung Markatta
- 150 g Kikärtsmjöl, Urtekram

## HAMBURGERDRESSING

- 3 g Vitlökpulver, Urtekram
- 5 g Lökpulver, Urtekram
- 2 g Paprikapulver, Urtekram
- 70 g Röda kidneybönor, Kung Markatta
- 30 g Kidneybönspad
- 10 g Dijonsenap, Kung Markatta
- 10 g Äppelcidervinäger, Kung Markatta
- 10 g Sambal oelek, Kung Markatta
- 10 g Tomatpuré, Kung Markatta
- 4 dl Olivolja, Kung Markatta
- 3 g Salt, Kung Markatta
- 50 g Gurkmix

## KETCHUP

- 300 g Tomatpuré, Kung Markatta
- 8 g Sambal oelek, Kung Markatta
- 15 g Äppelcidervinäger, Kung Markatta
- 75 g Rårörsocker, Kung Markatta
- 15 g Riven pepparrot
- 2 g Malen kanel
- 2 g Spiskummin, Urtekram
- 2 g Paprikapulver, Urtekram

## ÖVRIGT

- 10 st Hamburgerbröd Brioche

## TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

- Koka soyastrimlorna i buljongen i ca 15 minuter tills de är mjuka.
- Mixa bönor, lök och blanda med olja, salt, kikärtsmjöl och soyastrimlor
- Forma 90 grams burgare och stek i kokosolja.
- Koka samman alla ingredienser till ketchupen och låt svalna
- Mixa ihopa kryddor med bönor, bönspad, senap, vinäger, tomatpuré och sambal till dressing
- Montera i oljan i tunn stråle till emulsion. Tillsätt gurkmix och salt och mixa slät
- Servera burgaren i ett hamburgerbröd med hamburgerdressing, BBQ-ketchupen och sötpotatisklyftor

Receptet återfinns i Dabas och Mashie.

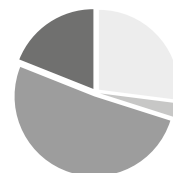
## NÄRING PER NORMAL PORTION

Näringsämne	Mängd	RDI*
Energi	1999,33 kJ	20%
Energi	477,26 kcal	20%
Fett	14,81 g	18%
Mättade fettsyror	7,16 g	31%
Enkelomättade fettsyror	0,42 g	1%
Fleromättade fettsyror	0,16 g	1%
Kolhydrater	60,95 g	20%
varav sockerarter	19,15 g	33%
Protein	22,62 g	26%
Fibrer	7,3 g	25%
Salt	3,31 g	55%
Vitamin C	3,2 mg	4%
Fosfor	7,06 mg	1%
Järn	10,87 mg	3%
Kalcium	10,87 mg	1%
Kalium	42,68 mg	1%
Natrium	545,75 mg	23%

\* Rekommenderat Dagligt Intag

## ENERGIFÖRDELNING

- Fett 27,03 E%
- Fibrer 2,88 E%
- Kolhydrater 51,12 E%
- Protein 18,97 E%



LUNCH / 10 PORTIONER

# SOJABURGARE med växtbaserad hamburgerdressing och hemmagjord BBQ-ketchup



midsona  
foodservice



**Kung Markatta®  
Sojaprotein Strimlor  
Osötad 5 kg**  
Artnr: 1007005  
Menigo: 120858  
Martin Servera: 479576  
Svensk Cater: 1007005  
Mårdskog: 1007005



**Kung Markatta®  
Umamibuljong Tärning Eko  
6 X 11 g**  
Artnr: 1601419  
Svensk Cater: 1601419  
Mårdskog: 1601419



**Kung Markatta®  
Röda Kidneybönor Torr  
KRAV 5 kg**  
Artnr: 1500342  
Menigo: 107072  
Svensk Cater: 1500342  
Mårdskog: 1500342



**Kung Markatta®  
Röda Kidneybönor Konserv  
Ekologiska 2,6 kg**  
Artnr: 1161885  
Menigo: 117064  
Svensk Cater: 1161885  
Mårdskog: 1161885



**Kung Markatta®  
Kokosolja Kallpressad Virgin  
KRAV 675 ml**  
Artnr: 1231806  
Menigo: 117064  
Martin Servera: 567743  
Svensk Cater: 1231806  
Mårdskog: 1231806



**Urtekram®  
Kikärtsmjöl Ekologisk  
300 g**  
Artnr: 1000033  
Svensk Cater: 1000033  
Mårdskog: 1000033



**Kung Markatta®  
Dijonsenap KRAV  
200 g**  
Artnr: 1501401  
Martin Servera: 518456  
Svensk Cater: 1501401  
Mårdskog: 1501401



**Kung Markatta®  
Dijonsenap KRAV  
5 kg**  
Artnr: 1501402  
Svensk Cater: 1501402  
Mårdskog: 1501402



**Kung Markatta®  
Äppelcidervinäger Filtrerad  
KRAV 750 ml**  
Artnr: 1731401  
Menigo: 109252  
Martin Servera: 281204  
Svensk Cater: 1731401  
Mårdskog: 1731401



**Kung Markatta®  
Tomatpuré KRAV 22%  
6x200 g**  
Artnr: 1501828  
Svensk Cater: 1501828  
Mårdskog: 1501828



**Kung Markatta®  
Tomatpuré KRAV 22%  
800 g**  
Artnr: 1501805  
Menigo: 118670  
Martin Servera: 469072  
Svensk Cater: 1501805  
Mårdskog: 1501805



**Kung Markatta®  
Tomatpuré Påse KRAV  
5 kg**  
Artnr: 1501821  
Menigo: 104888  
Martin Servera: 219683  
Svensk Cater: 1501821  
Mårdskog: 1501821



**Kung Markatta®  
Rårörsocker KRAV  
500 g**  
Artnr: 1500173  
Svensk Cater: 1500173  
Mårdskog: 1500173



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



**Urtekram®  
Himalayan Salt  
385 g**  
Artnr: 1011624  
Martin Servera: 1011624  
Mårdskog: 1011624

**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

LUNCH / 10 PORTIONER

# SOJABURGARE med växtbaserad hamburgerdressing och hemmagjord BBQ-ketchup



midsona  
foodservice



**Kung Markatta®  
Olivolja Extra Virgin KRAV  
500 ml**

Artnr: 1111603  
Svensk Cater: 111603  
Mårdskog: 111603



**Kung Markatta®  
Sambal Oelek  
Ekologisk 700 g**

Artnr: 1161002  
Svensk Cater: 1161002  
Mårdskog: 1161002



**Urtekram®  
Paprika Söt EKO  
450 g**

Artnr: 1077029  
Svensk Cater: 1077029  
Mårdskog: 1077029



**Urtekram®  
Kanel Malen EKO  
380 g**

Artnr: 1074145  
Svensk Cater: 1074145  
Mårdskog: 1074145



**Urtekram®  
Spiskummin EKO  
365 g**

Artnr: 1078682  
Svensk Cater: 1078682  
Mårdskog: 1078682



**Urtekram®  
Vitlökspulver EKO  
600 g**

Artnr: 1073123  
Svensk Cater: 1073123  
Mårdskog: 1073123



**Urtekram®  
Lökpulver EKO  
25 g**

Artnr: 1075693  
Svensk Cater: 1075693  
Mårdskog: 1075693



## FÖR BESTÄLLNING KONTAKTA GROSSIST ELLER EN SÄLJKONSULENT:

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

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

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

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

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

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

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

