

KOCKENS®

Ekologiskt & smäckfullt



Krispig topping



Kryddiga rostade frön

Rostade frön är trevliga på salladsbordet, i soppan eller som tillbehör till tacos och pasta.

3 dl

100 g pumpafrön
100 g solrosfrön
0,5 msk rapsolja
1 tsk vatten
1 tsk **Kockens gurkmeja, Ekologisk, Fairtrade**
1 tsk **Kockens paprikapulver, Ekologisk** eller
Kockens chilipulver, Ekologiskt
1 tsk salt

Tillagning

1. Värm ugnen till 150 °C.
2. Blanda alla ingredienser i en skål och sprid ut på ett bleck.
3. Rosta i ugnen i cirka 30 minuter – skaka om efter halva tiden – eller tills fröna fått en gyllenbrun färg och konsistens som är krispig.

Lingonsmoothie med gurkmeja & ingefära

4 dl

1 st skivad banan
2 dl lingon, frysta, lätt tinade
2 dl naturell yoghurt
ev. 1 tsk honung
0,5 tsk **Kockens gurkmeja, Ekologisk, Fairtrade**
0,5 tsk **Kockens ingefära malen, Ekologisk, Fairtrade**
en nypa **Kockens chili flakes**

Tillagning

1. Mixa samman alla ingredienser, utom chili flakes.
2. Häll upp i glas och garnera med lingon. Toppa med chili flakes.



Gott till mellanmål



Kanelknäcke

1 gastrobleck

5 dl **Lailas Blå Mjölmix**
1 dl bovete
1 dl chiafrön
2 dl solrosfrön
1 dl olja
1 msk honung
2 msk **Kockens kanel malen, Ekologisk**
5 dl kokande vatten

Tillagning

1. Rör ihop alla torra ingredienser tillsammans med vatten och olja. Kavla ut tunt mellan två bakplåtspapper. Receptet räcker till ett gastrobleck. Markera längder eller rutor med kniv eller sporre.
2. Grädda i 150 °C i ca 55 minuter.



Ärthummus med gurkmeja

Fungerar som en god spread och är en variation till det vanliga matfettet.

Ca 11 dl (1050 g)

- 500 g gula ärtor, kokta
- 1 tsk **Kockens bikarbonat**
- 0,5 dl citron, pressad
- 1 dl rapsolja
- 1,5 tsk **Kockens gurkmeja, Ekologisk, Fairtrade**
- 1 tsk **Kockens paprikapulver, Ekologiskt**
- 1 tsk salt

Tillagning

1. Blötlägg ärtorna i minst 12 timmar.
2. Slå bort blötlägningsvattnet och skölj ärtorna.
3. Koka upp ärtorna i nytt vatten med salt och lite bikarbonat. Skumma av och koka under lock tills de är mjuka i cirka i 45–50 minuter.
4. Mixa ärtor, citronsaft, rapsolja och kryddor till en slät kräm.
5. Smaka eventuellt av med mera kryddor.



Tips!
Passar även till
salladsbordet och
som dipp till
grönsaker.



Tips!
Servera istället
för krutonger i
soppor.

Kryddrostade kikärter

Massor av smak och härliga att servera till dina gäster vid salladsbordet.

5 dl

- 500 g kikärter, sköljda och avrunna
- 1 msk **Kockens timjan, Ekologisk**
- 1 msk **Kockens rosmarin, Ekologisk**
- 1 msk honung
- 1 tsk salt
- 1 msk rapsolja

Maxat med smak

Tillagning

1. Värm ugnen till 200 °C.
2. Blötlägg kikärtorna i minst 12 timmar.
3. Slå bort blötlägningsvattnet och skölj kikärtorna.
4. Bred ut kikärtorna på ett bleck. Försök se till så att kikärtorna inte ligger för mycket på varandra, då blir de inte lika knapriga.
5. Baka i cirka 30 minuter så det blir torra
6. Ta ut blecket och droppa över rapsolja och honung. Rör om och strö sedan över timjan, rosmarin och salt. Vänd runt så att kikärtorna täcks ordentligt av kryddorna.
7. Rosta i cirka 15 minuter till eller tills de blivit härligt knapriga. *Knepet att få knapriga kikärter är att baka ärtorna torra innan du tillsätter kryddorna.*



Bönsalsa med kryddigt sting

En fräsch och färgsprakande salsa till salladsbordet eller som tillbehör till vegobiffar och tacos.

10 dl (785 g)

400 g svarta bönor, avrunnen vikt
140 g (2 st) tomter, tärnade eller 100 g krossade tomater
55 g (1 st) röd lök
2 st vitlöksklyftor, finhackade
150 g majs, tinad
3 msk lime, pressad
2 msk rapsolja
0,5 msk Kockens spiskummin malen, Ekologisk
1 tsk Kockens chilipulver, Ekologiskt
1 tsk Kockens cayennepeppar, Ekologisk
1 tsk salt
1 krm Kockens svartpeppar grovmalen, Ekologisk, Fairtrade

Tillagning

1. Skölj av bönorna och lägg dem i en bunke.
2. Tärna tomaterna.
3. Skala och finhacka rödlök och vitlök.
4. Pressa saften ur limefrukten
5. Blanda bönor, tomater, majs, rödlök, vitlök, limesaft och rapsolja.
6. Smaka av med spiskummin, chilipulver, cayennepeppar, salt och svartpeppar.
7. Täck över och låt stå i kylan i minst 30 minuter så att smakerna hinner utvecklas före serveringen.

Tips!

Salsan kan också röras ner i olika grytor.

Ekologiska och Fairtrade-märkta kryddor



← Nyhet, Unik

111120052
Gurkmeja,
Ekologisk, Fairtrade
Storköksburk 410 g



← Nyhet

102750052
Ingefära malen,
Ekologisk, Fairtrade
Storköksburk 280 g



102060010
Svartpeppar grovmalen,
Ekologisk, Fairtrade
Purepak 840 g



← Nyhet

102730052
Svartpeppar malen,
Ekologisk, Fairtrade
Storköksburk 430 g



102060053
Svartpeppar grovmalen,
Ekologisk, Fairtrade
Storköksburk 400 g



101810052
Svartpeppar hel,
Ekologisk, Fairtrade
Storköksburk 450 g



101970010
Vitpeppar malen,
Ekologisk, Fairtrade
Purepak 920 g



101970052
Vitpeppar malen,
Ekologisk, Fairtrade
Storköksburk 440 g



102430152
Vitpeppar hel,
Ekologisk, Fairtrade
Storköksburk 475 g



Kockens unika ekologiska kryddor

← Utan bockhornsklöver och genap



97012452
Curry, Ekologisk
Storköksburk 350 g
Koriander*, gurkmeja*, fänkål*,
ingefära*, spiskummin*, svart-
peppar*, krydda (kryddnejlika*,
cayennepeppar*), libbsticka*,
vitlök*, kanel*.



80034001
Chilipulver, Ekologiskt
Storköksburk 390 g
Krydda (chilipeppar*, spis-
kummin*, oregano*, vitlök*),
5% salt, klumpförebyggande
medel (E551).



102590052
Dragon, Ekologisk
Storköksburk 235 g



102570052
Kryddpeppar hel, Ekologisk
Storköksburk 300 g



102450052
Kardemumma, Ekologisk
Storköksburk 370 g

→
Lägsaltad



97011752
Salladskrydda Italiensk,
Ekologisk
Storköksburk 560 g
Kryddor & örter (lök*, vitlök*,
paprika*, svartpeppar*,
oregano*, rosmarin*, timjan*,
basilika*, persilja*, gurkmeja*,
libbsticka*, vitpeppar*, cayenne-
peppar*), 28% salt, socker*,
suhetsreglerande medel (E330).

Övriga ekologiska kryddor



110900052
Basilika, Ekologisk
Storköksburk 120 g



97012552
Cayennepeppar, Ekologisk
Storköksburk 420 g



80048552
Citronpeppar, Ekologisk
Storköksburk 620 g
25% svartpeppar*, lök*, 25% salt, surhetsreglerande medel (E330), paprika*, vitlök*, gurkmeja*, 1% citronjuicepulver*, klumpförebyggande medel (E170).



97011352
Grillkrydda, Ekologisk
Storköksburk 630 g
46% salt, lök*, paprika*, svartpeppar*, tomat*, ingefära*, vitlök*, cayennepeppar*.



101821052
Kanel malen, Ekologisk
Storköksburk 450 g



120560052
Paprika, Ekologisk
Storköksburk 435 g



121400052
Lökpulver, Ekologisk
Storköksburk 430 g



110810052
Oregano, Ekologisk
Storköksburk 100 g



110950052
Timjan, Ekologisk
Storköksburk 150 g



111040052
Rosmarin, Ekologisk
Storköksburk 230 g



120860052
Vitlökspulver, Ekologisk
Storköksburk 520 g



102250052
Spiskummin, Ekologisk
Storköksburk 350 g



97011001
Taco Spice Mix, Ekologisk
Purepak 1000 g
Maltodextrin*, lök*, 15% salt, spiskummin*, potatisstärkelse*, chilipeppar*, vitlök*, paprika*, oregano*, surhetsreglerande medel (E330)

Skallkrav

- 1 liters storköksburk
- Återförslutningsbart snäpplock
- Etisk märkning



Skallkrav

- 2 liters purepak förpackning
- Skruvkork
- Etisk märkning

* EU-ekologisk godkänd ingrediens

Kockens 2 liters Purepak



100 % förnybar
plast. Råvara
från tallolja.



Råvaran kommer
från ett ansvarsfullt
hållbart skogsbruk.



Förpackningen
är tillverkad och
tryckt i Sverige.



Alla Kockens
kryddor packas i
Fjälkinge i Skåne.



Kockens AB
Box 45, 291 07 Fjälkinge
044-28 65 50, info@kockens.se
kockensfoodservice.se