



Ekologiskt & smaksfullt



Grönt och gott



Grönkålssmoothie

Härligt och gott grönt mellanmål

10 portioner

- 8,5 dl apelsinjuice
- 8,5 dl hackad grönkål
- 2,5 dl babyspenat
- 2 bananer
- 2 avokado
- 3,5 tsk honung
- 4 dl isbitar

Kockens ingefära malen, Eko Fairtrade,
krydda efter tyckte och smak



Tillagning

1. Mixa allt till en slät smoothie. Servera i glas och toppa med en liten blandning av Kockens ekologiska kryddor så som kanel/kardemumma/ingefära.



Äppelpizza med härliga kryddor

Bästa fikan/mellanmålet eller som enkel efterrätt!

1 tortillabröd, gärna fullkorn (alt. färdig pizzabotten eller gör egen pizzadeg)

1 äpple

ca 25 g färskost

Honung efter tycke och smak

Kockens kardemumma malen, Ekologisk

Kockens kanel malen, Ekologisk



Tillagning

1. Skär äpplena i tunna skivor. Bred färskosten på pizzabotten/tortillabröden och fördela äppelskivorna ovanpå.
2. Krydda äpplena med kardemumma och kanel efter smak. Ringla över honung och grädda mitt i ugnen i 225 °C, ca 7–8 minuter. För lite mer crunch är det gott att strö på pumpa/solroskärnor.



Tips!

För recept på glutenfri pizzabotten: www.kockens.se/recept/lailas-glutenfria-pizza



Kryddigt mellanmål



Tunnbrödssticks

Passar utmärkt som tillbehör till soppa eller bara som litet tilltugg till mellanmål

24 sticks

3 rektangulära tunnbröd

(gärna fullkorn) alt tortillabröd

1–2 msk olivolja

1 ½ dl smakrik ost

3 tsk **Kockens timjan, Ekologisk**

2 tsk **Kockens rosmarin, Ekologisk**



Tillagning

1. Sätt ugnen på 225 °C. Skär tunnbröden på längden, 8 remsor vardera.
2. Lägg på bakplåtspapper, pensla tunt med olivolja. Strö över riven ost. Blanda kryddorna och toppa med.
3. Gratinera i nedre delen av ugnen 5–6 minuter tills osten har smält och brödet fått lite färg.

Mattiga örtbullar



Kalljästa ost/ört-bullar

Supergoda bullar som kan ätas till mellanmål eller som tillbehör till en god soppa.

30–40 stycken

6 dl vatten, kallt
25 g jäst
1 msk salt
1 dl olivolja
0,8 dl sirap
1 l vetemjöl special
5 dl rågsikt

Fyllning

150 gram smör
ca 2 dl smakrik riven ost
2 tsk **Kockens vitlökspulver, Ekologiskt**
2 msk **Kockens basilika, Ekologisk**
2 msk **Kockens oregano, Ekologisk**

Förslag på dekoration

Kockens sesamfrön, blanda gärna svarta och vita. Solroskärnor, Flingsalt



Tillagning

1. Rör ut jästen i lite av vattnet. Häll i resterande vätska, halva mängden olja, salt och sirap och mestadels mjöl. Arbeta kraftigt i maskin för en smidig deg, ca 10–12 minuter tills den släpper bunken.
2. Strö över lite mjöl och lägg en duk eller plastfolie över. Ställ att jäsa i kyla, t.ex. under natten. Tag ut degen och ställ i rumstemperatur en stund innan den skall bakas ut.
3. Fyllning: Mixa ihop fyllningen och bred ut över två utkavlade, rektangulära plattor, som sedan rullas ihop till längder (exempelvis som till kanelbullar). Skär varje del i 15–20 bitar beroende på önskad storlek och lägg med snittytan upp i vanliga bullformar.
4. Låt jäsa under duk i ca 20–30 minuter.
5. Pensla med utrört ägg och dekorera med Kockens vita/svarta sesamfrön och/eller solroskärnor samt grovt flingsalt.
6. Grädda i 225–250 °C i mitten av ugnen tills bullarna fått fin färg.
OBS! Hoppa över sesamfrö och ersätt med annat frö vid behov.



Gyllene morots-soppa med ingefära

Ett recept som passar bra till lunch eller servera som mindre portion till mellanmål. Lika god kall som varm.

4 portioner

4–5 morötter
1–2 potatisar
1–2 msk matfett eller olja
1 gul lök, finhackad
1 tsk **Kockens vitlökspulver, Ekologiskt**
1 msk **Kockens ingefära malen, Eko Fairtrade**
Skal och saft av en limefrukt
8 dl vatten
½ burk kokosmjölk (450 ml)
2 tärningar hönsbuljong
Kockens chili flakes
Salt och **Kockens svartpeppar grovmalen, Eko Fairtrade**



Tillagning

1. Skala och skär morötter och potatis i slantar och fräs dem i fett i en vid gryta under någon minut.
2. Hacka lök fint och blanda ner tillsammans med vitlökspulver och torkad ingefära.
3. Fräs ytterligare så att löken blir blank och genomskinlig men inte får så mycket färg. Häll i vatten och buljongtärningar och låt soppan koka i ca 15 minuter eller tills morötterna känns mjuka.
4. Blanda sedan ned chiliflakes, finrivet limeskal och kokosmjölk. Låt koka en stund. Mixa soppan med en stavmixer.
5. Smaka av med salt, peppar och färskpressad limejuice. Späd eventuellt med mer vatten om soppan känns tjock.



Härlig grön drick-bujjo med mycket smak

Denna fantastiska gröna buljong kan drickas vid alla tillfällen. Morgon middag och kväll! Perfekt som mellanmål.

(2 ½ dl färdig buljong)

1 gul lök, skalad och grovt hackad
1 purjolök, grovt skuren
1 fänkål, grovt hackad
2 selleristjälkar, grovt hackade
150 g palsternacka, skalad och grovt hackad
200 g morötter, skalade och grovt hackade
1 hel vitlök, delad på mitten genom alla klyftor med skalet kvar
2 msk olivolja
1 st **Kockens lagerblad**
3 soltorkade tomater
10 st **Kockens hela vitpepparkorn, Eko Fairtrade**
1 tsk **Kockens timjan, Ekologisk**
3 l vatten

Smaksättning till 2 ½ l buljong

5 tsk salt (1 msk och 2 tsk)
2 ½ tsk **Kockens ingefära malen, Eko Fairtrade**
2 ½ tsk **Kockens gurkmeja, Eko Fairtrade**

Tillagning

1. Lägg alla grönsaker på plåt med bakplåtspapper. Ringla över olja och rosta i ugnen, 250 °C i 15 minuter.
2. Lägg allt i en gryta och lägg i lagerblad, soltorkade tomater, vitpepparkorn, timjan och vatten. Koka upp och småkoka under lock i 1 ½ timme.
3. Sila buljongen. Smaksätt buljongen med salt, ingefära och gurkmeja och servera den ljummen.



Inspirationss-recept
från Kockens



Ekologiska och Fairtrade-märkta kryddor



111120062
Gurkmeja, Ekologisk, Fairtrade
Gabletop 480 g



102750062
Ingefära malen, Ekologisk, Fairtrade
Gabletop 330 g



102060010
Svartpeppar grovmalen, Ekologisk, Fairtrade
Purepak 840 g



102730062
Svartpeppar malen, Ekologisk, Fairtrade
Gabletop 500 g



102060062
Svartpeppar grovmalen, Ekologisk, Fairtrade
Gabletop 380 g



101810062
Svartpeppar hel, Ekologisk, Fairtrade
Gabletop 450 g



101970010
Vitpeppar malen, Ekologisk, Fairtrade
Purepak 920 g



101970062
Vitpeppar malen, Ekologisk, Fairtrade
Gabletop 540 g



102430162
Vitpeppar hel, Ekologisk, Fairtrade
Gabletop 490 g



Kockens unika ekologiska kryddor



97012462
Curry, Ekologisk
Gabletop 370 g
Koriander*, gurkmeja*, fänkål*, ingefära*, spiskummin*, svartpeppar*, krydda (kryddnejlika*, cayennepeppar*), libbsticka*, vitlök*, kanel*.

Utan bockhornsklöver och genap



80034062
Chilipulver, Ekologisk
Gabletop 410 g
Krydda (chilipeppar*, spiskummin*, oregano*, vitlök*), 5% salt, klumpförebyggande medel (E551).



111140062
Dragon, Ekologisk
Gabletop 160 g



102570062
Kryddpeppar hel, Ekologisk
Gabletop 320 g



102450062
Kardemumma, Ekologisk
Gabletop 400 g

Lägsaltad



97011762
Salladskrydda Italiensk, Ekologisk
Gabletop 660 g
Kryddor & örter (lök*, vitlök*, paprika*, svartpeppar*, oregano*, rosmarin*, timjan*, basilika*, persilja*, gurkmeja*, libbsticka*, vitpeppar*, cayennepeppar*), 28% salt, socker*, surhetsreglerande medel (E330).



Övriga ekologiska kryddor



110900062
Basilika, Ekologisk
Gabletop 170 g



97012562
Cayennepeppar, Ekologisk
Gabletop 530 g



80048562
Citronpeppar, Ekologisk
Gabletop 650 g
25% svartpeppar*, lök*,
25% salt, surhetsreglerande
medel (E330), paprika*, vitlök*,
gurkmeja*, 1% citronjuice-
pulver*, klumpförebyggande
medel (E170).



97011362
Grillkrydda, Ekologisk
Gabletop 680 g
46% salt, lök*, paprika*,
svartpeppar*, tomat*,
ingefära*, vitlök*,
cayennepeppar*.



101821062
Kanel malen, Ekologisk
Gabletop 500 g



121400062
Lökpulver, Ekologisk
Gabletop 510 g



110810062
Oregano, Ekologisk
Gabletop 130 g



120560062
Paprikapulver, Ekologisk
Gabletop 500 g



111040062
Rosmarin, Ekologisk
Gabletop 230 g



102250062
Spiskummin mald, Ekologisk
Gabletop 460 g



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



110950062
Timjan, Ekologisk
Gabletop 190 g



120860062
Vitlökpulver, Ekologisk
Gabletop 600 g

Skallkrav

- 1 liters gabletop förpackning
- skurkork, lufttät förslutning
- synligt innehåll
- FSC-märkt



Skallkrav

- 2 liters purepak förpackning
- skurkork, lufttät förslutning
- synligt innehåll
- FSC-märkt

* EU-ekologisk godkänd ingrediens

Kockens 1 liters gabletop



Lufttät förslutning.
100 % förnybar plast.
Råvara från tallolja.

Förpackning 1 liter



Alla Kockens
kryddor packas i
Fjälkinge i Skåne.



Fönster för
synligt innehåll.



Råvaran kommer
från ett ansvarsfullt
hållbart skogsbruk.



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