



NATURLIGT GOTT

SMAKFULLT OCH EKOLOGISKT FRÅN KOCKENS





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.

Fudge med chili flakes

Choklad möter chili! Enkelt att göra, en nivåhöjare till kaffet! Sött, salt och gott!

1 gastrobleck

1200 g skållad mandel
7 g flingsalt
370 g kokosolja
3 g vaniljpulver
25 g blåbärspulver
10 g **Kockens chili flakes, Ekologiska**
740 g agavesirap
210 g kakao av god kvalitet

Tillagning

1. Mixa mandel tills det blir ett pulver. Häll den mixade mandeln i en blandare. Tillsätt flingsalt och kokosolja, blanda med vinge. Lägg till resten av ingredienserna och blanda på hög hastighet tills det blir en slät massa.
2. Lägg bakplåtspapper i ett gastrobleck. Häll i smeten och platta till. Ställ i kyl tills den stelnar. Ta ut och skär i rektangulära bitar i önskad storlek. Dekorera med olika sorters topping, ex Kockens chili flakes (är heta), kokosflingor, Kockens kanel eller annat. Förvara i kyl.

Tips!

Byt ut mandel mot hälften solroskärnor och hälften kokosflingor.



Kanelknäcke

Glutenfritt knäckebröd med massor med smak av kanel! Perfekt som snacks, mellanmål eller till fikat!

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.



Quinoa-kakor med ingefära, kanel och choklad

Har ni kokt quinoa över från gårdagens lunch går det utmärkt att förvandla dem till härliga kakor med smaka av ingefära, kanel och choklad!

Ca 40 stycken

- 8 dl kokt röd quinoa, al dente
- 1,5 dl agavesirap
- 1 tsk vaniljpulver
- 2,5 dl kokosolja, mjuk, inte smält
- 4 dl mandelmjöl
- 4 dl havregryn
- 2 ägg
- 4 msk chiafrön
- 1 nypa salt
- 1 dl kokosflingor
- 200 g mörk choklad, grovt hackad
- ½ dl **Kockens ingefära malen, Ekologisk Fairtrade**
- 2 msk **Kockens kanel malen, Ekologisk**
- 4 msk lingonpulver

Tillagning

1. Sätt ugnen på 175 °C varmluft. Koka quinoa al dente i lätt saltat vatten. Färdigkokt mängd ska vara 8 dl.
2. Blanda alla ingredienserna i en bunke. Klicka ut smeten på plåt med bakplåtspapper i valfri storlek. Grädda dem gyllene i cirka 20–25 minuter. Tänk på att alla ugnar är olika och värme och tid kan variera.

Tips! Det går bra att byta ut mandelmjöl mot annat mjöl, exempelvis kokosmjöl!



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, Ekologisk 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, Ekologisk Fairtrade**
- 2 ½ tsk **Kockens gurkmeja, Ekologisk 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



KOCKENS EKOLOGISKA SORTIMENT



Ekologiska och Fairtrade-märkta kryddor



102820062
Fänkålsfrö hel,
Ekologiska, Fairtrade
Gabletop 360 g



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



102520062
Chili Flakes, Ekologiska
Gabletop 370 g



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



← Utan böckhornsklöver och senap

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



111140062
Dragon, Ekologisk
Gabletop 160 g



102450062
Kardemumma, Ekologisk
Gabletop 400 g



102570062
Kryddpeppar hel, Ekologisk
Gabletop 320 g



← Lagsaltad

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).



Skallkrav

- 1 liters gabletop förpackning
- Skurvkork, lufttät förslutning
- Synligt innehåll
- FSC-märkt

Skallkrav

- 2 liters purepak förpackning
- Skurvkork, lufttät förslutning
- Synligt innehåll
- FSC-märkt

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% citron-
juicepulver*, klumpförebyg-
gande 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

Vitlökspulver, Ekologisk

Gabletop 600 g



* EU-ekologisk godkänd ingrediens

Kockens 1 liters gabletop



Lufttät förslutning.
100 % förnybar pläst.
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



Foodservice Instagram
[@kockensfoodservice](https://www.instagram.com/kockensfoodservice)