Ekologiska kryddor

KOCKENS®

Gott och nyttigt

Kanel

används i olika huskurer sedan lång tid tillbaka. Rik på antioxidanter och kan enligt de senaste rönen motverka infektioner i kroppen.*

Tips!
Smaksätt gröten med kanel och kardemumma.

Granola med kardemumma, ingefära och kanel

1 gastrobleck

300 g havregryn
300 g rågflingor
250 g solroskärnor
175 g pumpakärnor
100 g kokosflingor
450 g vatten
100 g rapsolja
350 g honung
12,5 g Kockens kardemumma malen, Ekologisk
5 g Kockens ingefära malen
7,5 g Kockens kanel malen, Ekologisk

Smaksättning:
250 g torkade tranbär

Tillagning

1. Sätt ugnen på 175 °C. Väg upp ingredienserna, vid vägning blir det mer exakt.
2. Lägg alla torra ingredienser i en bunke. Tillsätt olja, honung och vatten, blanda väl.
3. Fördela ut på gastrobleck med bakplåtspapper. Ställ in i ugnen ca 24 minuter, ta ut var 8:e minut och rör om så att det inte bränns. Tänk på att alla ugnar är olika och värme och tid kan variera. Ta ut och låt svalna. Tillsätt smaksättning såsom tranbär och lägg i burk med tätslutande lock.

Granolabars

8 dl av Kockens granola
4 äggvitor

Tillagning

1. Blanda granola med äggivta. Tryck ut smeten i en form (välj hur tjocka ”barsen” skall vara). Grädda ca 20 minuter i ugn på låg värme (ca 100–125 °C). Låt svalna. Skär bitar i valfri storlek.

Rostade kikärtor med tacosmak

1500 g kikärtor
200 g olivolja
80 g soja eller tamari
150 g Kockens Taco Spice Mix, Ekologisk

Tillagning

1. Sätt på ugnen på 175–180 °C.
2. Skölj kikärtorna i ett durkslag och låt rinna av. Lägg dem på gastrobleck.
3. Blanda olja, soja och kryddorna (minska mängden kryddor för mindre hetta) i en skål. Häll över kikärtorna och blanda väl.
4. Ställ i ugn i 30 minuter. Ta därefter ut dem och låt svalna i rumstemperatur i ca 20 minuter (detta gör dem krispigare). Ställ kikärtorna i ugnen igen i ca 30 minuter. Ta ut dem och låt stå i rumstemperatur över natten. Tänk på att alla ugnar är olika och värme och tid kan variera.

Tips! *Ett gott och nyttigt snacksalternativ till mellanmålet!*

Tips!

Tacokrydda – inte bara till tacos.

Rosta exempelvis majs med Taco Spice Mix och olivolja och du får ett nyttigt snacks.

Kryddiga snacks

Fudge med chili flakes

1 gastrobleck

1200 g skållad mandel
7 g flingsalt
370 g kokosolja
3 g vaniljpulver
25 g blåbärspulver
10 g Kockens chili flakes
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.*

Raw food-bollar med kanel och kardemumma

Ca 20 stycken

3 dl mandel
10 st dadlar, färska och urkärnade
2 msk kokosolja
2 msk mandelsmör
1 tsk flytande honung
1 tsk agavesirap
2 tsk Kockens kanel malen, Ekologisk
2 krm Kockens kardemumma malen, Ekologisk
2 krm vaniljpulver
En nypa salt
1 dl Kockens vita sesamfrön
1 dl Kockens svarta sesamfrön
Ca 2 tsk Kockens kanel malen, Ekologisk
Ca 2 tsk Kockens kardemumma malen, Ekologisk

Tillagning

1. Mixa mandeln fint. Tillsätt övriga ingredienser och mixa snabbt ihop till en massa. Sluta mixa så snart det blivit en formbar massa. Forma till små bollar. Blanda både svarta och vita sesamfrön att rulla bollarna i. Pudra över lite kanel och kardemumma. Ställ i kylskåp och servera väl kylda.

Tips! *Prova att byta ut mandel, mot hälften kokosflingor och hälften solroskärnor. Mixa ihop kokosflingor och solroskärnor och fortsätt enligt recept.*

Uteslut sesamfrön och rulla i kokosflingor.

Tips!

Du vet väl att kardemumma är som gjort för att ha i kaffet? Tillsätt kardemumma i bönorna och vips så har du en smaksensation i koppen!

Gott till kaffet

Kardemumma

Sägs värma kroppen och är bakteriedödande. Det gör kryddan bra att använda vid förkylningar och halsont.*

Quinoa-kakor med 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
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. 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!*

Ingefära

är rik på kraftfulla ämnen som kan motverka inflammationer, öka närings-upptaget och vara bra för blodcirkulationen.*

Ekologisk lyxfika

Tips!
Kakorna går utmärkt att frysa. Gör en stor sats och ta fram vid tillfälle.

* Källor: Realsimple, Hälsoliv, halsosidorna.se, Magkliniken, Newsner.

Ekologiska kryddor

Skallkrav

- 2 liters purepak förpackning
- Skruvkork
- FSC

Skallkrav

- 1 liters storköksburk
- Återförslutningsbart snäpplock

Ekologiska och Fairtrade-märkta kryddor

102060010
Svartpeppar grovmalen, Ekologisk, Fairtrade
Purepak 840 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
Storköksburk 440 g

102430152
Vitpeppar hel, Ekologisk, Fairtrade
Storköksburk 475 g

Kockens unika ekologiska kryddor

Utan bockhornsklöver och senap

97012452
Curry, Ekologisk
Storköksburk 350 g

Koriander*, gurkmeja*, fänkål*, ingefära*, spiskummin*, svartpeppar*, krydda (kryddnejlika*, cayennepeppar*), libbsticka*, vitlök*, kanel*.

80034001
Chilipulver, Ekologiskt
Storköksburk 390 g

Krydda (chilipeppar*, spiskummin*, 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

Lågsaltad

97011752
Salladskrydda Italiensk, Ekologisk
Storköksburk 560 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

110900052
Basilika, Ekologisk
Storköksburk 120 g

97010952
Citronpeppar, Ekologisk
Storköksburk 700 g

49% salt, svartpeppar*, surhetsreglerande medel (E330), gurkmeja*, lök*, vitlök*, paprika*.

97011352
Grillkrydda, Ekologisk
Storköksburk 630 g

46% salt, lök*, paprika*, svartpeppar*, tomat*, ingefära*, vitlök*, cayennepeppar*.

101821052
Kanel malen, Ekologisk
Storköksburk 450 g

121400052
Lökpulver, Ekologisk
Storköksburk 430 g

110810052
Oregano, Ekologisk
Storköksburk 100 g

120560052
Paprika, Ekologisk
Storköksburk 435 g

111040052
Rosmarin, Ekologisk
Storköksburk 230 g

102250052
Spiskummin, Ekologisk
Storköksburk 350 g

110950052
Timjan, Ekologisk
Storköksburk 150 g

120860052
Vitlökspulver, Ekologisk
Storköksburk 520 g

97011001
Taco Spice Mix, Ekologisk
Purepak 1000 g

Maltodextrin*, lök*, 15% salt, spiskummin*, potatisstärkelse*, chilipeppar*, vitlök*, paprika*, oregano*, surhetsreglerande medel (E330)

* EU-ekologisk godkänd ingrediens

Kockens purepak – nu FSC-märkt!

Förpackningen är tillverkad och tryckt i Sverige.

Alla Kockens kryddor packas i Fjälkinge i Skåne.

Råvaran kommer från ett ansvarsfullt hållbart skogsbruk.

FSC (Forest Stewardship Council) står för att råvaran kommer från skogsbruk som skyddar miljö, motverkar avskogning och värnar om mänskliga rättigheter. Kockens purepak kommer från ett ansvarsfullt hållbart skogsbruk, råmaterialet kommer från förnybara källor och förpackningen är dessutom tillverkad i Sverige.

KOCKENS®

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

Stolt partner av

ÅRETS KOCK SM I PROFESSIONELL MATLAGNING