

# green meals

Grønn matglede med  
**bredde og variasjon**





Trenden er helt klar. Stadig flere vil ha vegetarisk mat - mange hver dag - andre nå og da.

Nå kan du få en både praktisk, lønnsom og fremfor alt lekker løsning på det hele. Green Meals er et innovativt, kulinarisk konsept som gir deg mulighet til enkelt å kunne servere gode, grønne og sunne retter.

Ingrediensene i produktene er utvalgt med stor omhu. Noen er kjente, andre vil fremstå som nye og mer eksotiske. Dette er grønnsaker med spennende, nye smaker.

Du kan velge mellom trendige eller klassiske retter som vil fungere godt som individuelle grønne "hovedretter", hver for seg som enkeltkomponenter til retter eller som innslag på buffeten.

## Vårt sortiment

### BROCCOLIMEDALJONG 8305

EPD vnr. 189902



**Forstekt**  
4 kg (66 x 60 g)



**Anb. porsj.str:**  
2 stk. à 60 g.  
Gir 33 porsjoner pr. krt.

Broccolimedaljongen er fristende lekker med en touch av blue cheese. Paneringen er av puffet ris og blir sprø og lekker.

**Tilberedning:**  
Varmes fra dypfryst tilstand til 70°C kjernetemperatur.

Ca-tider som gjelder full ovn:

Ovnstype	°C	Dypfryst
Konveksjonsovn	225	15-20 min.
Stekeovn m/varmluft	225	15-20 min.
Frityr	180	4-5 min.
Mikrobølgeovn	750W	2 stk. 2 min.

**Ingredienser:**  
Broccoli 31%, skummetmelk, gulrøtter, ris, vegetabilsk olje, risflakes, ostepulver, byggryn, stekt løk (løk, vegetabilsk olje), modifisert stivelse, stivelse, maismel, salt, krydder (bl.a. selleri), druesukker, sennepspulver, farge (E160c, E100) og stabiliseringsmiddel (E415, E461).  
Saltinnhold 1%.

### GULROTMEDALJONG 8433

EPD vnr. 519991



**Forstekt**  
4 kg (66 x 60 g)



**Anb. porsj.str:**  
2 stk. à 60 g.  
Gir 33 porsjoner pr. krt.

Gulrotmedaljongen er laget av rikelig med grovt strimlede gulrøtter, ost, løk, kikerter og poteter. Krydret med oregano og svart pepper. En herlig smaks-kombinasjon.

**Tilberedning:**  
Varmes fra dypfryst tilstand til 70°C kjernetemperatur.

Ca-tider som gjelder full ovn:

Ovnstype	°C	Dypfryst
Konveksjonsovn	225	15-20 min.
Stekeovn m/varmluft	225	15-20 min.
Frityr	180	4-5 min.
Mikrobølgeovn	750W	2 stk. 2 min.

**Ingredienser:**  
Gulrøtter 54%, ost, vegetabilsk olje, løk, mannagryn (av hvete), kikerter, potet, stivelse, salt, oregano, krydderekstrakt (bl.a. selleri og muskat) og farge (riboflavin).  
Saltinnhold 0,7%.

## Vårt sortiment

### FALAFEL 8437



EPD vnr. 933119

**Kikertboller,  
forstekt**  
4 kg (266 x 15 g)



**Anb. porsj.str:**  
8 stk. à 15 g.  
Gir 33 porsjoner pr. krt.

Kikertbollen er krydret med finhakket persille, karve, koriander og cayennepepper på en spennende måte.

**Tilberedning:**  
Varmes fra dypfryst tilstand til 70°C kjernetemperatur.

Ca-tider som gjelder full ovn:

Ovnstype	°C	Dypfryst
Konveksjonsovn	225	12-15 min.
Stekeovn m/varmluft	225	12-15 min.
Frityr	180	3-4 min.
Mikrobølgeovn	750W	8 stk. 2 min.

**Ingredienser:**

Kokte kikerter 49%, løk, vegetabilsk olje, mannagryn (av hvete), persille, hvitløk, bakepulver (E450, E500, E170), salt, krydder, stabiliseringsmiddel (E461) og krydderekstrakt (bl.a. selleri). Saltinnhold 1%.

### COUSCOUSPYTT 8415



EPD vnr. 933358

**Løsfryst**  
6 kg



**Anb. porsj.str:**  
250 g.  
Gir 24 porsjoner pr. krt.

Couscous sammen med lekre grønnsaker skaper en fin harmoni av smaker, som får en ekstra dimensjon av krydderier som ingefær, kanel og pepperoni.

**Tilberedning:**  
Varmes fra dypfryst tilstand i ovn uten lokk eller i stekepanne. Rør om før servering.

Ca-tider som gjelder full ovn:

Ovnstype	°C	Dypfryst
Konveksjonsovn	175	25-30 min.
Stekeovn m/varmluft	175	25-30 min.
Mikrobølgeovn	750W	250 g 3 min.

**Ingredienser:**

Kokt couscous 40% (vann, durum-hvete), gulrøtter, bønner, broccoli, rød paprika, vegetabilsk olje, løk, aubergine, linser, hvitløk, salt, pepperoni, sukker, gjærekstrakt, druesukker, grønnsaksekstrakt og krydderekstrakt. Saltinnhold 1,7%.

### FETAOSTCRÊPES 8416



EPD vnr. 933739

**5,98 kg**  
(63 x 95 g)



**Anb. porsj.str:**  
2 stk. à 95 g.  
Gir 31 porsjoner pr. krt.

Crêpes er populær mat både til hverdag og fest. Lekre ingredienser som fetaost, ternet squash, stekte biter av tomat og grønne linser gjør den ekstra delikat.

**Tilberedning:**  
Varmes fra dypfryst tilstand til 70°C kjernetemperatur.

Ca-tider som gjelder full ovn:

Ovnstype	°C	Dypfryst
Konveksjonsovn	150	20-25 min.
Stekeovn m/varmluft	150	12-15 min.
Frityr		Anbefales ikke.
Mikrobølgeovn	750W	2 stk. 4 min.

**Ingredienser:**

Skummetmelk, hvetemel, egg, vann, yoghurt, tomat, squash, fetaost 5%, linser, margarin, pastinakk, melkeprotein, vegetabilsk olje, løk, hvitløk, salt, modifisert stivelse, persille, sukker, pepperekstrakt og stabiliseringsmiddel (E509). Saltinnhold 0,8%.

# Vårt sortiment

PESTOLASAGNE 8417

EPD vnr. 935338



5,6 kg  
(20 x 280 g)



**Anb. porsj.str:**  
1 stk. à 280 g.  
Gir 20 porsjoner pr. krt.

Pestoen i denne lasagnen er laget av spinat, ost, basilikum og hvitløk. Den blandes med pasta av durumhvete og toppes med en god, kremaktig ostesaus.

**Tilberedning:**  
Varmes fra dypfryst tilstand til 70°C kjernetemperatur.

Ca-tider som gjelder full ovn:

Ovnstype	°C	Dypfryst
Konveksjonsovn	200	35-40 min.
Stekeovn m/varmluft	225	20-25 min.
Frityr		Anbefales ikke.
Mikrobølgeovn		Anbefales ikke.

**Ingredienser:**

Vann, skummetmelk, spinat, ost, durumhvetemel, basilikum, modifisert stivelse, stivelse, margarin, vegetabilsk olje, eggehvitpulver, hvitløk, salt og krydderekstrakt.  
Saltinnhold 1,2%.

## Produkt fakta

### Næringsverdi pr. 100 g

EPD vnr.	Artikkel	Energi kJ/kcal	Protein g	Karbohydrat g	Fett g
189902	Broccolimedaljong	850/200	5,5	21	11
519991	Gulrotmedaljong	650/150	4,5	14	8,5
933119	Falafel	1100/260	5,5	18	18
933358	Couscouspytt	720/170	4,5	19	8,5
933739	Fetaostcrêpes	680/160	7,0	18	7
935338	Pestolasagne	700/170	6,5	14	9,5

### Andre næringsverdier pr. 100 g

EPD vnr.	Artikkel	Kostfiber g	Vitamin A µg	Tiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Vitamin C mg	Natrium mg	Kalium mg	Kalcium mg	Jern mg	Magnesium mg	Zink mg
189902	Broccolimedaljong	2,0	260	260	0,09	1,9	25	370	180	115	0,6	20	0,6
519991	Gulrotmedaljong	2,0	950	950	0,04	1,4	-	280	220	40	0,8	20	0,3
933119	Falafel	3,0	60	60	0,04	1,3	10	400	240	145	2,0	40	0,3
933358	Couscouspytt	2,5	310	310	0,06	1,5	10	640	150	20	1,0	20	0,4
933739	Fetaostcrêpes	1,0	100	100	0,17	1,5	-	330	210	65	0,7	15	0,5
935338	Pestolasagne	1,0	140	140	0,10	1,6	-	470	120	140	-	15	0,7

### Ved matvareintoleranser

EPD vnr.	Artikkel	Inneholder gluten	Inneholder melkeprotein	Inneholder egg	Inneholder soyaprotein
189902	Broccolimedaljong	Ja	Ja	-	-
519991	Gulrotmedaljong	Ja	Ja	-	-
933119	Falafel	Ja	-	-	-
933358	Couscouspytt	Ja	-	-	-
933739	Fetaostcrêpes	Ja	Ja	Ja	-
935338	Pestolasagne	Ja	Ja	Ja	-

Sammensetningen av ingredienser i produktet kan bli endret, les derfor alltid ingredienslisten på pakningens etikett.

Ved spørsmål kontakt Findus Norge AS, Matforum Divisjon Foodservices, Postboks 423, 1373 Asker. Tlf.: 66 85 40 00. Fax.: 66 85 40 01. E-mail: findus.foodservices@no.findus.com

