

# green meals

Suksessen fortsetter med  
**enda en grønn nyhet!**



En ny og spennende grønn mulighet i Hvetekorns Pilaff, som inngår i det populære Green Meals konseptet. Nyheten følger en gammel tradisjon hvor hvete inngår som en viktig og verdifull komponent i mange matretter. Vi har blandet den forkokte og skallede mathveten med en spennende, fargerik miks av grønnsaker og krydder til en stir-fry rett.

Stadig flere spisegjester vil ha grønne alternativ, og nå blir det enda enklere for kjøkkenet å finne alternativer til den grønne menyen. Nyheten er en ren og komplett vegan rett uten melk, ost eller egg. Den kan også fint inngå som tilbehør i både fisk- og kjøttretter. Nok en innovativ Green Meals rett - ferdig til å varmes og serveres.


**HVETEKORNS PILAFF 21746**
**EPD vnr. 965 640**
**5,5 kg**  
**(1 x 5,5 kg - løsfryst)**

**Anb. porsj.str:**

 Etter behov  
 200 g gir 27 porsjoner/krt.

**Ved intoleranser - inneholder:**

Gluten:	Ja
Melkeprotein:	-
Egg:	-
Soyaprotein:	-

**Tilberedning:**

Varmes fra dypfryst tilstand til 70°C kjernetemperatur.

Ca-tider som gjelder full ovn:

Ovnstype	°C	Dypfryst
Konveksjonsovn	175°	25 - 30 min.
Kombiovn u/damp smurt form	175°	25 - 30 min.
Mikrobølgeovn (250 g)	750W	3 min.

*Finn den tid som passer best for ditt tilberedningsutstyr.*
**Ingredienser:**

Kokt durumhvete (45%), zucchini, rød paprika, tomater, grønne bønner, løk, aprikospuré, vegetabilsk olje, salt, chilipepper, persille, sukker, krydder-ekstrakt (bl.a. hvitløkstrakt), grønnsakestrakt, syre (eddiksyre), gjærekstrakt, druesukker, og stabiliseringsmiddel (E509). Saltinnhold 1,3%.

**Næringsinnhold:**

100 g ferdig vare gir ca. 500 kJ (120 kcal) og inneholder ca.: 4 g protein, 20 g karbohydrat og 2,5 g fett.

**Serveringstips:**

## Hvetekorns Pilaff med kylling, reker og rød paprikacreme

**- 10 porsjoner**

Hvetekorns Pilaff (EPD 965 640)	2,5 kg
Marinerte kyllingstrimler	1 kg
Pariser-baguette	2 stk
Reker (EPD 422 964)	0,4 kg
Rød paprika (EPD 500 371)	0,3 kg
Olivenolje	1,5 dl
Hvitløk	1 fed
Sitronsaft	2 ss
Krydderurter til pynt	

Hvetekorns Pilaff varmes i ovnen. Kyllingstrimler og reker ristes raskt i olje i varm panne. Paprika moses og blandes med olivenolje, sitronsaft og hvitløk. Pilaffen anrettes i en krans med kylling og reker i midten. Dekorert med paprikacreme og pynt evt. med kjørvel og frisk koriander.

Retten serveres med et par varme baguetteskiver.



## Vårt sortiment



**BROCCOLIMEDALJONG, 60 g**

**EPD vnr. 189 902**

Vnr. 8433 4 kg (66 x 60 g)



**FALAFEL, 15 g**

**EPD vnr. 933 119**

Vnr. 8437 4 kg (266 x 15 g)



**GULROTMEDALJONG, 60 g**

**EPD vnr. 519 991**

Vnr. 8433 4 kg (66 x 60 g)



**COUSCOUSPYTT**

**EPD vnr. 933 358**

Vnr. 8415 6 kg Løsfryst



**FETAOSTCRÊPES, 95 g**

**EPD vnr. 933 739**

Vnr. 8416 5,98 kg (63 x 95 g)



**PESTOLASAGNE, 280 g**

**EPD vnr. 935 338**

Vnr. 8417 5,6 kg (20 x 280 g)





# green meals

## Produkt fakta

### Næringsverdi pr. 100 g

EPD vnr.	Artikkel	Energi kJ/kcal	Protein g	Karbohydrat g	Fett g
965640	Hvetekorns Pilaff	500/120	4,0	20,0	2,5
189902	Broccolimedaljong	860/200	5,5	21,0	11,0
519991	Gulrotmedaljong	620/150	4,5	14,0	8,5
933119	Falafel	1060/260	5,5	18,0	18,0
933358	Couscouspytt	720/170	4,5	19,0	8,5
933739	Fetaostcrêpes	680/160	7,0	18,0	7,0
935338	Pestolasagne	700/170	7,0	13,0	9,5

### Andre næringsverdier pr. 100 g

EPD vnr.	Artikkel	Kostfiber g	Vitamin A µg	Vitamin D µg	Tiamin mg	Riboflavin mg	Niacin mg	Vitamin C mg	Natrium mg	Salt- innhold	Kalium mg	Kalcium mg	Jern mg	Magnesium mg	Zink mg
965640	Hvetekorns Pilaff	2,5	-	-	0,03	0,02	0,9	7	490	-	120	15	-	25	0,1
189902	Broccolimedaljong	2,0	200	-	0,06	0,08	1,9	11	380	1	150	115	0,6	20	0,6
519991	Gulrotmedaljong	1,5	690	-	0,03	0,03	1,3	-	300	0,8	210	40	0,8	20	0,3
933119	Falafel	3,0	-	-	0,08	0,04	1,3	9	400	1	220	145	1,9	35	0,3
933358	Couscouspytt	2,0	210	-	0,11	0,05	1,4	5	610	1,5	150	20	1,0	20	0,4
933739	Fetaostcrêpes	1,0	80	0,4	0,08	0,12	1,5	4	370	0,9	160	80	0,7	10	0,4
935338	Pestolasagne	0,8	120	0,2	0,03	0,10	1,6	3	460	1,2	120	140	-	15	0,7

### Ved matvareintoleranser

EPD vnr.	Artikkel	Inneholder gluten	Inneholder melkeprotein	Inneholder egg	Inneholder soyaprotein	Vegan rett u/melk, egg og ost
965640	Hvetekorns Pilaff	Ja	-	-	-	Ja
189902	Broccolimedaljong	Ja	Ja	-	-	-
519991	Gulrotmedaljong	Ja	Ja	-	-	Ja
933119	Falafel	Ja	-	-	-	Ja
933358	Couscouspytt	Ja	-	-	-	-
933739	Fetaostcrêpes	Ja	Ja	Ja	-	-
935338	Pestolasagne	Ja	Ja	Ja	-	-