

BRAINFOOD

Mills **KOKKEKNEP**



BRAINFOOD

Med Brainfood konseptet ønsker vi å gi deg inspirasjon til temadager med sunn og bærekraftig mat, med særlig omtanke for gjester som skal opprettholde fokus og konsentrasjon gjennom en lang arbeidsdag.

Oppskriftene i dette kompendiet er alle sammen kvalitetssikret av ernæringsekspertene i Mills nettopp med tanke på at dette er god «hjernemat». Her kan du plukke og mikse de rettene du ønsker til din servering.

I BRAINFOOD konseptet inngår også plakater og bestillingsliste for å gjøre det så enkelt som mulig for deg å gjennomføre dette på serveringsstedet ditt.

Vi ønsker deg velkommen til BRAINFOOD og lykke til med gjennomføringen ☺

CHILI CON CARNE



Ingredienser (100 porsjoner)

7 kg	Storfe kjøtt/kjøttdeig
6 bx	Chilibeans
15 l	Oksekraft
5 kg	Delikat Salsa
50 g	Red Hot Chili flakes
2 flsk	Srirachasauce
3 kg	Løk
2 kg	Paprika (rød)
20 g	Kakao & Chili
2 kg	Peperoni Piquillo
3 kg	Guacamole
	Flytende melange (til steking)

Slik gjør du

Brun kjøttet i Flytende Melange sammen med løk og paprika. Tilsett de andre ingrediensene, bortsett fra guacamolen. Kok opp og la det småkoke i ca 1 time. Smak til med krydderet.

Server med Guacamole og fullkornsrís/villrís

TABBOULEH



Ingredienser (100 porsjoner)

20 kg	Plantego' Bulgursalat
0,5 kg	Vårløk
3 kg	Sherrytomater/plommetomater
5 potter	Koriander
5 potter	Mynte
6 kg	Vegetarboller etter ønske

Slik gjør du

Del sherrytomatene i 2, eventuelt kutt plommetomater i terninger.
Kutt/hakk urtene.
Kutt vårløken i tynne skiver.
Bland bulgursalaten, vegetarboller, vårløk, tomat og urtene.
Anrett i skål eller bakke.

POKÉBOWL



Ingredienser (100 porsjoner)

20 kg	Plantego' Quinoasalat
0,5 kg	Vårløk
2 kg	Agurk
1 kg	Granateple
60 g	Pickling Spice Mix
1 kg	Rødløk
100 g	Sesamfrø
200 g	Red Chili & Ginger spice
2,5 kg	Mills Mango/Chili majones
6 kg	Laks/Ørretfilet uten skinn og bein

Slik gjør du

Kutt rødløk i tynne skiver og vend med Pickling spice mix, la stå minimum en time. Blir best hvis den lages dagen før.

Kutt den ben- og skinnfrie laksen/ørreten i terninger på ca 2x2 cm.

Mariner med Red Chili & Ginger spice og litt soya.

Kutt vårløken i tynne skiver.

Del agurken på langs og ta ut kjernen. Kutt i tynne strimler (eller små terninger).

Ta ut granateplekjernene

Anrett alt i skål eller bakke, server med mango og chilimajones.

TIPS: Bland fisken inn i retten ellers kan det fort gå for mye fisk.

ASIATISK SALAT



Ingredienser (100 porsjoner)

20 kg	Plantego´ Asiatisk quinoasalat
5	potter koriander
2 kg	sukkererter
0,5 kg	vårløk
3 kg	sherrytomat/plommetomat
	Plantego´ Hummus med Paprika
6 kg	Vegetarboller etter ønske

Slik gjør du

Del sherrytomatene i 2, eventuelt kutt plommetomater i terninger.
Hakk urtene og kutt vårløken i tynne skiver.

Bland Plantego Asiatisk quinoasalat sammen med urtene og de delte tomatene.

Anrett alt i skål eller bakke og servere med Plantego Hummus med Paprika

MEKSIKANSK SALAT



Ingredienser (100 porsjoner)

20 kg	Plantego´ Meksikansk salat
5 kg	rå grønnkål
2,5 kg	gulerøtter
2,5 kg	tomater
5	potter koriander
6 kg	Vegetarboller etter ønske

Plantego´ Naturell Hummus

Slik gjør du

Bland sammen meksikansk salat med rå grønnkål (uten stilk), revet gulrot og kuttede tomater.

Anrettes i en bakk og toppes med koriander.

Serveres med naturell hummus.

BEETROOT BRAINY BURGER



Ingredienser (100 porsjoner)

8 kg	Vegetarburger etter ønske
8 kg	Plantego' Havre & Rødbetsalat
1,5 kg	Spinat
2 kg	Chimichurri spice (blandet med vegarbilsk olje og varmt vann)
1 kg	Salat
100 stk	Grove burgerbrød
100 g	Smoky BBQ

Slik gjør du

Varm opp vegetarburgerene.

Bland chimichurri med varmt vann og til slutt olje i forholdet 1+1+1.

Vask spinat om den ikke leveres ferdigvasket.

Anrett burgere med spinat, havre- & rødbetsalat, salat og chimichurri i varme burgerbrød.

Slike burgere metter mye, så det kan være en fordel å dele de (eller noen) i to slik at du kan tilby en halv burger til de som ønsker det

BULGUR & HUMMUS SALAT

Ingredienser (10 porsjoner)

800 g	Plantego' Bulgursalat
450 g	Plantego' Hummus paprika
50 g	Slangeagurk
35 g	Tomat
150 g	Gressløk, bunt
	Salt
	Pepper
400 g	Vegetarboller etter ønske

Slik gjør du

Kutt tomat i 4-6 grove biter, krydre med salt og pepper.

Bak tomatbitene i ovn på 160 °C i ca 30 min - avkjøl.

Kutt agurk i fine små terninger.

Finhakk gressløk.

Anrett i beger, legg gjerne Plantego' Hummus og vegtarbollene på toppen.

BUDDAH BOWL



Ingredienser (10 porsjoner)

500 g	Plantego' Bygg & Bønnesalat
500 g	Søtpotet
200 g	Slangeagurk
150 g	Rødløk
	Pickling Spice mix
60 g	Egg
100 g	Mills Yellow Currymajones
100 g	Koriander, bunt
	Flytende Melange

Slik gjør du

Sylt rødløk med pickling spice mix og la ligge minimum en time. (Best om den lages dagen før).

Skrell søtpotet og kutt i små terninger .

Stek søtpotet møre i ovn med flytende Melange og litt salt og pepper – avkjøl. Kutt slangeagurk i små terninger.

Bløtkok egg (6-7 minutter) - skrell og kutt i fine båter. Finhakk koriander.

Anrett beger:

Bønnesalat i bunnen.

Bland sammen søtpotet og agurk og legg oppå bønnesalaten.

Legg på syltet løk, fordel deretter egg på toppen.

Fordel currymajones pent øverst. Avslutt med koriander.

OATS KOMEX TACO



Ingredienser (100 porsjoner)

8 kg	Pulled Oats
	Taco spice
8 kg	Plantego' Hummus paprika
1,5 kg	Mills White Aioli
2 kg	Rød- og hvit kål
1 kg	Korean BBQ sauce
100 stk	Santa Maria Tortilla 6 "

Mills Rapsolje

Slik gjør du

Finsnitt kålen og legg i isbad så den blir god og sprø.

Varm pulled oats med litt rapsolje og taco spice
Server i 6" tortilla, med kål, hummus, pulled oats og topp med Korean BBQ sauce.
Garner gjerne med litt hakket koriander.

WRAP M/KYLLING + HAVRE & RØDBETESALAT



Ingredienser (10 stk)

1000 g	Plantego' havre- og rødbetsalat
500 g	Kyllingstrimler
5 g	Kyllingkrydder
250g	Grønncål
200g	Rød paprika
200g	Mills Yellow Currymajones
10 stk	Santa Maria Tortilla 12"

Slik gjør du

Stek kyllingstrimler i panne med Melange og kyllingkrydder.

Smak til og avkjøl.

(Alternativt kan man bruke kylling salatkjøtt naturell og smake til med krydderet)

Vask og rens grønncålen. Kutt paprika i strimler.

Spre tortillaene utover en benk og smør havre & rødbetsalaten utover.

La det være igjen tortilla uten salat ca 2-3 cm inn nede og på sidene.

Legg på grønncål, strimlet paprika og kylling.

Topp med currymajonesen.

Rull sammen til en wrap og pakk i wrapspapir.

Del gjerne wrappen skrått på midten for en appetittvekkende presentasjon.

MEZEWRAP

M/HUMMUS OG BULGUR



Ingredienser (10 stk)

500 g	Vegetarbolle
1000 g	Plantego' Bulgursalat
250 g	Plantego' Hummus paprika
250 g	Rødkål
7 g	Bladpersille
1 stk	Sitron
100 g	BBQ Glaze Pineapple Jalapeno
10 stk	Santa Maria Tortilla 12"

Slik gjør du

Glaser vegetarbollene med BBQ Glaze Pineapple Jalapeño.
Finsnitt rødkål, gjerne med mandolin. Legg i isvann så den blir skikkelig sprø.
Finkutt persille og riv skallet av sitron.
Bland sitronskall og persille med Bulgursalaten.
Spre Tortillaene utover en benk og smør Bulgursalaten utover. La det være igjen tortilla uten salat ca 2-3 cm inn nede og på sidene.
Legg på paprikahummus, rødkål og glaserte vegetarbolle.
Rull sammen til en wrap og pakk i wrapspapir.
Del gjerne wrappen skrått på midten for en appetittvekkende presentasjon.

SMART SMOOTHIE



Ingredienser 100 porsjoner

0,8 kg	Havregryn
100 g	Mynte
100 g	Gurkemeie
15 l	Eplejuice
1 kg	Mandler
2 kg	Spinat, frossen
100 g	Pepper
2 kg	Ananas, frossen
200 g	Ingefær, fersk
2 kg	Banan

Slik gjør du

Bløtlegg havregryn og mandler i eplejuicen i ca 30 minutter.

Kjør sammen alle ingredienser til en smoothie.

Justér tykkelsen på smoothien med mer eplejuice om nødvendig.

Disse produktene inngår i Chili Con Carne

EPDnr: 885 616	Flytende Melange 2 l
EPDnr: 1 189 729	Chilibeans
EPDnr: 2 786 697	Delikat Salsa 2,5 kg
EPDnr: 4 816 070	Red Hot Chiliflakes
EPDnr: 4 578 530	Srirachasauce
EPDnr: 1 704 709	Kakao & chili
EPDnr: 606 855	Peperone Piquillo
EPDnr: 2 974 590	Guacamole



Disse produktene inngår i Tabbouleh

EPDnr: 5 565 684	Plantego' Bulgursalat 1,5 kg
------------------	------------------------------



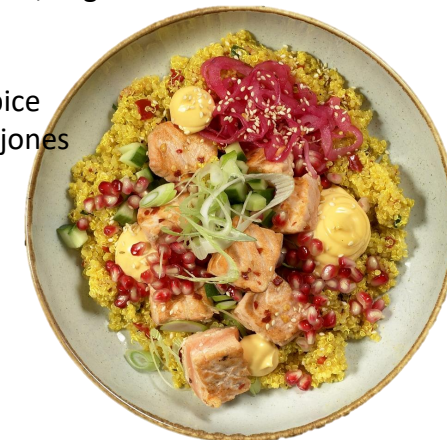
Disse produktene inngår i Asiatisk salat med friske urter og tomat

EPDnr: 5 565 627	Plantego' asiatisk quinoasalat 3 x 1,5 kg
EPDnr: 5 425 442	Plantego' Hummus paprika 2,5 kg



Disse produktene inngår i Pokebowl

EPDnr: 5 565 668	Plantego' Quinoasalat 1,5 kg
EPDnr: 4 577 714	Pickling spice mix
EPDnr: 4 820 528	Sesamfrø
EPDnr: 5 202 726	Red & Chili Ginger Spice
EPDnr: 2 064 459	Mills Mango/Chilimajones



Disse produktene inngår i Meksikansk salat med grønnkål og gulerøtter

EPDnr: 5 565 809 Plantego' Meksikansk Salat 3 x 1,5 kg

EPDnr: 5 425 376 Plantego' Hummus Naturell 2,5 kg



Disse produktene inngår i Bulgur & Hummus salat

EPDnr: 5 565 684 Plantego' Bulgursalat 1,5 kg

EPDnr: 5 425 442 Plantego' Hummus paprika 2,5 kg



Disse produktene inngår i Beetroot Brainy Burger

EPDnr: 5 565 759 Plantego' Havre og rødbetesalat 1,5 kg

EPDnr: 5 202 684 Chimichurri spice

EPDnr: 4 088 613 Smoky BBQ



Disse produktene inngår i Buddah Bowl

EPDnr: 5 565 726 Plantego' Bygg & Bønnesalat 1,5 kg

EPDnr: 4 577 714 Pickling spice mix

EPDnr: 1 472 034 Mills Currymajones 900 g

EPDnr: 885 616 Flytende Melange 2 l.



Disse produktene inngår i Oats Komex Taco

EPDnr: 5 279 260	Pulled Oats
EPDnr: 5 425 442	Plantego' Hummus paprika 2,5 kg
EPDnr: 1 472 026	Mills Aioli 900g
EPDnr: 5 202 403	Korean BBQ – sauce
EPDnr: 2 012 409	Tortilla 6"
EPDnr: 4 827 721	Taco Spice
EPDnr: 1 468 347	Mills Rapsolje 10 ltr



Disse produktene inngår i Smart Smoothie

EPDnr: 4 807 400	Mynte
EPDnr: 5 462 163	Gurkemeie
EPDnr: 4 816 138	Pepper



**Disse produktene inngår i Wrap m/Kylling
+ Havre &rødbetsalat**

EPDnr: 5 565 759	Plantego' Havre og rødbetsalat 1,5 kg
EPDnr: 4 817 896	Santa Maria Kyllingkrydder u/salt
EPDnr: 1 472 034	Mills Yellow curry majones 900g
EPDnr: 2 012 458	Santa Maria Tortilla 12"



**Disse produktene inngår i Mezewrap
m/hummus og bulgur**

EPDnr: 5 565 684	Plantego' Bulgursalat 1,5 kg
EPDnr: 5 425 442	Plantego' Hummus paprika 2,5 kg
EPDnr: 5 441 506	BBQ Glaze Pineapple jalapeno
EPDnr: 2 012 458	Santa Maria Tortilla 12"





Mills Yellow Currymajones 5 x 900 g
EPD nr: 1 472 034



Mills Mango/Chilimajones 5 x 900 g
EPD nr: 2 064 459



Mills White Aioli 5 x 900 g
EPD nr: 1472026



Mills Rapsolje 10 L
EPD nr: 1 468 347



Flytende Melange 9 x 500 ml
EPD nr: 6 116 503



Flytende Melange 4 x 2 L
EPD nr: 885 616

PRODUKTOVERSIKT BRAINFOOD



Plantego' Bygg & Bønnesalat 3 x 1,5 kg
EPDnr: 5 565 726



Plantego' Bulgursalat 3 x 1,5 kg
EPDnr: 5 565 684



Plantego' Havre og rødbetesalat 3 x 1,5 kg
EPDnr: 5 565 759



Plantego' Asiatisk Quinoasalat 3 x 1,5 kg
EPD nr: 5 565 627



Plantego' Meksikansk Salat 3 x 1,5 kg
EPD nr: 5 565 809



Plantego' Quinoasalat 3 x 1,5 kg
EPDnr: 5 565 668

PRODUKTOVERSIKT BRAINFOOD



Delikat Salsa 2,5 kg
EPDnr: 2 786 697



Plantego' Hummus Paprika 2,5 kg
EPDnr: 5 425 442



Plantego' Hummus Naturell 2,5 kg
EPD nr: 5 425 376

BRAINFOOD