



THE  
VEGETARIAN  
BUTCHER™

# GRØNNERE TIDER!

OPPSKRIFTER FRA THE VEGETARIAN BUTCHER



Unilever  
Food  
Solutions

Support. Inspire. Progress.

# KIKKSTART DITT GRØNNESTE ÅR TIL NÅ!

Det du nå holder i hånden (eller ser på en skjerm) er kanskje vår mest kjøttete oppskriftsbok noensinne. Til tross for dette inneholder den ikke et fnugg kjøtt, bare plantebaserte oppskrifter og ikoniske klassikere laget for både kjøttelskere, vegetarianere og veganere! Vi håper den vil smake både i dag og i lang tid fremover!

## TIDENE ENDRES I MATENS VERDEN

Å spise ute i dag handler helt og holdent om opplevelsen. Stadig flere matgjester stiller spørsmål om hva de stapper i seg.

Veganske, vegetariske og fleksitariske retter har blitt en naturlig del av menyene på de fleste restauranter. Det handler ikke bare om at vi skal ta vare på oss selv, men også at vi skal ta vare på planeten vi bor på.

23%

av verdens forbrukere spiser bevisst lite kjøtt.

42%

av verdens forbrukere er klare for å gå over til plantebasert kjøtt.

86%

av plantebaserte matretter konsumeres av ikke-veganere.

89%

av kjøttfrie matretter konsumeres av ikke-vegetarianere.

Kilde: LANTER PAPERS. The Green Revolution 2019

# VÅRT OPPHAV

1998

Når svineinfluensaen bryter ut føler han seg forpliktet til å ta kontakt med produsenter av vegetabilsk protein og forskere, alt for å ta kjøttsubstitutt til et nytt nivå.

2010

The Vegetarian Butcher grunnlegges i Haag (Nederland) på Dyrenes dag.



2012

Etter å ha blitt solgt eksklusivt i The Vegetarian Butcher's "The Butchery" i Haag, blir produktene nå tilgjengelig i nederlandske matbutikker.



2019

I samarbeid med Burger King™ lanseres Rebel Whopper™, en burger som er 100 % Whopper™, men 0 % kjøtt.



1962

Jaap Korteweg, grunnleggeren av The Vegetarian Butcher, blir født.

1998

Jaap bestemmer seg for å bli vegetarianer og har en visjon om å utvikle et produkt som både smaker og føles ut som kjøtt, selv om den ikke inneholder noen dyr.

2011

Ferran Adrià (elBulli) prøvesmaker The Vegetarian Butcher's plantebaserte kjøtt uten å vite hva det er, men sier at «det er kyllinglår, sannsynligvis en økologisk eller frittgående kylling oppvokst i Sør-Frankrike.

2018

The Vegetarian Butcher's produkter er tilgjengelig for salg i over 4000 utsalgssteder i 17 land. Unilever kjøper opp The Vegetarian Butcher.



2020

The Vegetarian Butcher fortsetter å vokse verden rundt.

# VÅR HISTORIE

Jaap Korteweg er niende generasjons jordbruker og grunnlegger av The Vegetarian Butcher. For mange år siden fikk svineinfluensaen han til å bli vegetarianer. Men det var ikke helt enkelt. Jaap savnet den utsøkte smaken av kjøtt så mye at han følte seg forpliktet til å finne noe som han med god samvittighet kunne spise i stedet. Han bestemte seg da for å lage et vegetarisk utvalg av «slakterens favoritter». Akkurat som arbeidshester ble erstattet av traktorer for hundre år siden, så er The Vegetarian Butchers mål å erstatte dyrene med nye bærekraftige teknikker.

Ikke-animalske produkter laget for at kjøttelskere ikke skal føle at de ofrer noe, helt enkelt. Det er derfor The Vegetarian Butcher har ordtaket:

OFRE INGENTING





*“Saftig, mør og helt vegetarisk!”*

JAAP KORTEWEG, GRUNNLEGGER AV  
THE VEGETARIAN BUTCHER



# PRODUKTUTVALG



## NOMINCE

Veganske NoMince er like allsidig som kjøttdeig. Siden den er forstekt kan den brukes direkte fra forpakninger i sauser og gryter. Bon appetitt! **2 kg**



## NOCHICKEN NUGGETS

Et allsidig produkt som du kan erstatte i alle retter der du ellers har kylling. Våre NoChicken Nuggets er bedre enn originalen ifølge mange. Server dem med chili eller BBQ saus. Nyt! **1.75 kg**



## NOCHICKEN CHUNKS

Våre 100 %-plantebaserte NoChicken Chunks er The Vegetarian Butchers mesterverk. Med en sensasjonell smak og konsistens, er de perfekte i alt fra en herlig curry til en frisk salat samt mange andre oppskrifter du ellers ville ha brukt kylling. **1.75 kg**



## CRISPY NOCHICKEN BURGER

Vår Crispy NoChicken Burger er sprø på utsiden og herlig mørk og smaksrik på innsiden. I tillegg er den så allsidig at den er klar for å bli kronen på verket i mange av dine beste retter. Crispy NoChicken Burger blir lett festens midtpunkt. **1.8 kg, ~ 20 stykker**



## RAW NOBEEF BURGER

Vår Raw NoBeef Burger er en hyllest til kjøtt, de som elsker kjøtt og til slakterhåndverket. Skapt for å imøtekomme kravene til den mest innbitte kjøttelsker, er den laget for å kunne stekes eller grilles til perfektjon. Laget for de ildsjelene som vil ha endringer her i verden. **2.6 kg, ~ 20 stykker**



**GMO-FRI**  
Laget av soyabønner som ikke er genmodifiserte.



**LETT Å LAGE**  
Laget av kokker for kokker, så de kan lages akkurat som kjøttretter.



**FROSNE**  
Alle våre produkter er IQF (Individually Quick Frozen).



# SLIK SER FREM- TIDENS KJØTT UT

Selv den mest innbitte kjøttleskeren vil være enig: det som får en person til å elske kjøtt er smaken og konsistensen. The Vegetarian Butchers produkter har både en smak og konsistens veldig likt animalsk kjøtt – men veien dit har vært lang. Så kall de ikke bare for «vegetariske» på menyen, de er så mye mer enn det.

## SLIK FINNER DU DET PERFEKTE NAVNET TIL DINE RETTER

Ikke skriv bare «vegetarisk bolognese», men snu gjerne på det på en morsom måte og ikke glem å nevne navnet på The Vegetarian Butchers produkter som brukes. Gjør det likevel tydelig at det er en vegetarisk eller vegansk rett, for å unngå forvirring hos gjestene.



### HOLY COW – WHAT A VEGAN BURGER! 90kr

En smakfull vegansk burger  
servert i brød med tomat,  
løk, isbergsalat og sennep.

 | INNEHOLDER NØTTER | GFO - SPØR GJERNE



### SØTPOTETPOMMES 40kr

Herlige sprø pommes  
med spicy srirachamajo.

 | GF | INNEHOLDER SOYA |



Eksempel



## BRUK LOGOEN VÅR “POWERED BY THE VEGETARIAN BUTCHER”

Vi er veldig stolte over produktene våre og alle utmerkelsene de har fått. Del vår stolthet med gjestene dine og bruk gjerne symbolet med vår logo som du finner i denne brosjyren.

## MARKEDSFØR DINE VEGANSKE OG VEGETARISKE RETTER

Gjør dine vegetariske  
og veganske retter  
enkle å finne ved å  
bruke tydelige ikoner.



## FORTELL OM RETTENE DINE PÅ EN GOD MÅTE

Vær tydelig på om retten er vegansk  
eller vegetarisk så slipper gjestene  
dine å føle seg usikre.

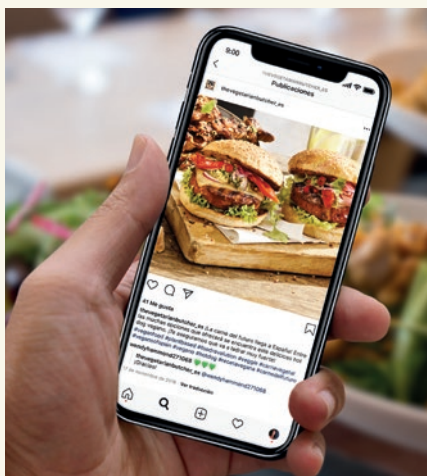
## MERK TYDELIG, MEN IKKE DEL OPP

Ikke del opp menyen med en egen  
vegetarisk del, da blir de lett å gå  
glipp av. Det beste er å presentere  
de sammen med andre kjøttbaserte  
retter under for eksempel forretter  
eller hovedretter.



Eksempel

# KOM IGJEN OG FØLG OSS I SOSIALE MEDIER!



Du glemmer vel ikke sosiale medier, denne viktige kanalen for å nå ut med dine herlige retter til gjestene dine?

## VÅRT FORSLAG

- Post fine bilder av rettene dine.
- Bruk relevante hashtags for å få den oppmerksomheten du fortjener.  
#foodrevolution  
#thevegetarianbutcher
- Tagg oss! Søk på @vegetarian-butcher og tagg oss i dine poster, vi vil gjerne se hva du finner på!

## OPPSKRIFTER FOR DET GRØNNESTE ÅRET



TIL NÅ



# NOT-TOO-NAUGHTY VEGAN BURGER

WITH HERB INFUSED MAYO

4 porsjoner

## INGREDIENSER

4 stk **The Vegetarian Butcher**  
**Raw NoBeef Burgers**  
50 g tomatpuré

**Saus**  
100 g **HELLMANN'S**  
**Vegansk Majones**

15 g persille  
15 g kjørvel  
15 g gressløk  
15 g basilikum

## Coleslaw

50 g hvitkål, fint strimlet  
50 g rødkål, fint strimlet  
30 g gulrøtter, fint strimlet  
1 stk rødløk, fint skivet  
25 g hvitvinseddik  
75 g olivenolje

## Montering

50 g burgerbrød med fullkorn  
Ekstra urter som kjørvel,  
gressløk, persille, etc.

## SLIK GJØR DU

### Burgere

Varm opp en tørr stekepanne. Stek burgerne i tomatpuré i 8-9 minutter på medium varme og vend de annen hvert minutt. For beste resultat, bruk en non-stick-stekepanne. Lager du frosne burgere? Øk tilberednings-tiden til 12-14 minutter.

### Saus

Bland alle ingrediensene i en blender og kjør til sausen har fått en fresh, grønn farge. Smak til.

### Coleslaw

Bland alle grønnsakene i en skål og tilfør eddik og olivenolje. Bland godt og smak til.

### Montering

Del brødene i to deler og rist de på en stekeplate/i en panne/eller på grillen. Pensle burgerne i olje og stek raskt i en stekepanne hvis du vil ha en mer grillet overflate. Smør bunnskiven med urtemajones og legg på burgeren. Tilfør din freshe coleslaw og topp med valgfrie urter.





# CHEESY STUFFED AUBERGINES

VEGO STYLE

4 porsjoner

## INGREDIENSER

1 stk	aubergine
50 g	tomater
50 g	løk
100 g	<a href="#">The Vegetarian Butcher</a> NoMince
1	hvitløksfedd
30 g	gulrøtter
30 g	purreløk
80 g	vegansk ostealternativ med emmentalerkarakter
20 g	vegansk alternativ til smør
30 ml	olivenolje
	salt og pepper

## SLIK GJØR DU

1. Del auberginen på langs. Krydre de to halvdelene og bak de i ovnen på 180 grader i 30 minutter. Når de er klare – ta forsiktig ut kjøttet med hjelp av en teskje. Ta vare på både skall og kjøtt. Blansjer tomatene et par minutter og fjern skall og frø. Skjær tomatkjøttet i små kuber og sett til side.
2. Hakk løken og sauter den langsomt i en panne med to teskjeer olivenolje. Når den er myk, tilfør NoMince og fortsett sautere. Etter noen minutter, legg i presset hvitløk og la aromaene spre seg. Tilfør gulrøtter og fint hakket purreløk. Fortsett å sautere. Krydre og legg til slutt i tomatkubene.
3. La tomatene koke inn ordentlig og tilfør så auberginekjøttet. Fyll aubergineskallet med fyllet, strø over ditt alternativ til ost, og topp med terninger av vegansk alternativ til smør.
4. Sett de fylte auberginene i ovnen på 180 grader (med grillen på) i 10 minutter.



WHAT THE CLUCK!

# IT'S A FAJITA

4 porsjoner

## INGREDIENSER

- 300 g **The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks**
- 1 stk rød paprika
- 1 stk grønn paprika
- 2 stk gule løker
- 2 stk hvitløksfedd
- 2 stk bokser med bønner (valgfrie) 400 g
- 20 cl plantebasert alternativ til fløte
- 8 stk tortillas
- 6 ts olje
- 1 ts chilipulver
- 1 ts spisskummen, malt

## SLIK GJØR DU

### Marinade

Press hvitløken i en tallerken, hell over 4 ts olje, strø over chili og spisskummen. Dekk tallerkenen og la det hvile i kjøleskapet.

1. Varm ovnen til 210 grader.
2. Skjær opp paprikaen i strimler og finhakk løken.
3. Varm opp 2 ts av oljen i en panne. Brun løk og paprika. Hold varmt.
4. Legg tortilla-brødene i aluminium-folie og varm i ovnen i 10 min.
5. La NoChicken Chunksene renne av og brun de. Så fort de er brunet, hell over marinaden, dekk til og la det småkoke i 5 min.
6. Krydre bønnene og varm i henhold til instruksjonen på forpakningen.
7. Fyll tortillaene med NoChicken Chunks, grønnsaker og fløte. Strø over vegansk alternativ til ost og krydder.





# MEXICAN CHILI TACOS

4 porsjoner

## INGREDIENSER

400 g olivenolje  
400 g **The Vegetarian Butcher NoMince**  
120 g løk, hakket  
1 stk rød paprika  
1 stk chili, fint skåret  
2 stk hvitløksfedd, finhakket  
200 ml hermetiske tomater  
200 ml **Knorr Tomatino**  
1 stk klype røkt pimiento  
150 g kidneybønner  
100 g mais (valgfritt)  
8 stk harde eller myke tacoskjell  
150 g tomater skåret i kuber  
70 g skivet og syltet rødløk  
1 ts hakket koriander  
1 stk avokado, most  
1 stk lime, zest og juice  
Vasket friséesalat

## SLIK GJØR DU

1. Brun NoMince i en stor panne med litt olivenolje til den er brun og sprø. Sett til side.
2. Tilfør litt mer olje og legg i løk, paprika, chili og hvitløk. Stek til løken er blank.
3. Tilfør de hermetiske tomatene, saus, pimiento, kidneybønner, maiskorn og NoMince. Krydre og smak til, og la det småkoke i 8-10 minutter til sausen tykner litt og NoMincen blir litt tørrere.

## Till salsan

1. Bland tomater, rødløk og koriander. Smak til.
2. Fyll tacoskjellene med friséesalat, saus og en stor skje med salsa og avokadomos.
3. Strø litt hakket koriander på toppen.



# BAO BUNS

WITH SESAME SEEDS

4 porsjoner

## INGREDIENSER

3 stk salatløker  
30 g fersk ingefær  
2 stk hvitløksfedd  
4 ts solsikkeolje  
4 stk [The Vegetarian Butcher Raw NoBeef Burgers](#)  
4 ts teriyakisaus  
16 bao buns  
Wakame/sjøgressalat

## SLIK GJØR DU

1. Skjær salatløken i lange, tynne strimler og legg de i en skål med iskaldt vann slik at løken ruller seg sammen. Skrell ingefær og hvitløk, og mortle det til en paste sammen med halvparten av sesamfrøene og 4 ts olje. Rist resterende sesamfrø i en tørr stekepanne.
2. Del hver Raw NoBeef Burger i fire deler og form de til ovaler. Pensle begge sider med ingefærsesamblandingen. Grill de i en varm grillpanne på en stekeplate eller grill til de har fått litt farge (ca. 6 min).
3. Hvis du skal dampe Bao Bunsene gjør det nå, har du kjøpt ferdige følg bruksanvisningen på forpakningen.
4. Åpne Bao Bunsene og fyll de med Raw NoBeef, wakame eller sjøgressalat og salatløk. Strø over sesamfrø og server.





# CRISPY NOCHICKEN CLUB SANDWICH

6 porsjoner

## INGREDIENSER

- 12 stk tykke brødsiver
- 6 stk **The Vegetarian Butcher Crispy NoChicken Burger**
- 3 stk tomater
- 3 stk Syltet paprika
- Salatblader, for eksempel romansalat, hjertesalat, friséesalat eller hagekarse.
- 1 stk agurk, skåret på langs
- HELLMANN'S Vegansk majones** blandet med friske urter
- Potetchips

## SLIK GJØR DU

1. Stek The Vegetarian Crispy NoChicken burgerne i en non-stick panne til de er gyllenbrune. Sett til side og hold de varme.
2. Rist brødsnivene i samme panne eller i en brødrister.
3. Smør et godt lag med urtemajones på en brødsnive og legg på salat, agurk, tomater og syltet paprika
4. Legg til en ny ristet brødsnive, smør på godt med majones og legg en stekt Crispy NoChicken Burger på toppen.
5. Legg til slutt på mer salat og den tredje siste brødsnive, den også smurt med majones.
6. Skjær Club Sandwichen diagonalt og fest en trepinne så alt henger sammen. Server med potetchips.



# SIMPLE & SUCCULENT SAUTEED RICE

WITH NOCHICKEN CHUNKS

4 porsjoner

## INGREDIENSER

50 g kort- til mediumkornet ris  
Grønnsaksbuljong  
100 g **The Vegetarian Butcher**  
**NoChicken Chunks**  
40 g skivet squash  
40 g skivet gulrot  
Hvitløk  
1 ts røkt paprika (eller grønnsaker etter ønske og smak)  
20 g safran- og/eller gurkemeiepulver  
20 g rød paprika  
30 g gul løk, hakket  
40 g olivenolje  
Salt og pepper

## SLIK GJØR DU

1. Varm oljen i en panne.
2. Fres den hakkede løken i en panne. Tilfør gulrot, squash og paprika og la det frese i 5 minutter.
3. Tilfør The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks og stek i ytterligere 1 minutt på høy varme.
4. Tilfør buljong og ris, og la det småkoke til risen er klar.
5. Smak til etter ønske og server.







THE  
VEGETARIAN  
BUTCHER™