



Receptfolder Storkök

Beanit tillverkas av nordiska bondböner som utvecklar sin smak under den nordiska sommarens sol. Mat med naturlig smak och enkla ingredienser. Beanit vegostrimlor passar utmärkt som vegetariskt alternativ i wok, till pasta eller i grytor.

beanit®



BEANIT® CHILI SIN CARNE MED QUINOA

Varm allt-i-ett gryta som mättar många munnar! Servera med tillbehör à la Mexico.

10 port.

2,5 st
2,5 st
15 g
2,5 st
625 g
5 msk
1 kg
4 dl
1 L
2,5 dl
1 msk
1 msk
1 msk
0,5 st

100 port.

25 st / 5 kg
25 st / 5 kg
150 g
20 st
6,25 kg
1,5 L
10 kg
4 L
10 L
2 kg
1,25 dl
1,25 dl
1 dl
5 st

Ingredienser:

purjolök
paprika
vitlök
röd chili
Beanit® Vegostrimlor
olja
krossade tomater
vatten
bönsalsa
quinoa, svart
spiskummin
paprikapulver
salt
lime, juicen

Servera med:

Planti® Cooking Fraiche Natural
nachos
mosad avokado
lime
färsk koriander

5 dl
400 g
250 g
10 klyftor
2,5 krukor

GÖR SÅ HÄR:

Skiva purjolök och paprika. Hacka vitlök och chili. Skölj quinoan väl i vatten.

Fräs purjolök, paprika, vitlök, chili och Beanit-strimlorna i olja. Tillsätt krossade tomater, vatten, bönsalsa, quinoa, kryddor och limesaft. Låt allt koka på svag värme under lock i cirka 15–20 minuter tills quinoan är kokt.

Servera med Planti Cooking Fraiche, nachochips, mosad avokado, limeklyftor och färsk koriander.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION UTAN TILLBEHÖR

Energi	1725 kJ / 410 kcal
Fett	17 g
Kolhydrat	43 g
Protein	22 g

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION MED TILLBEHÖR

Energi	3107 kJ / 744 kcal
Fett	38 g
Kolhydrat	61 g
Protein	27 g



BEANIT® ASIATISK WOK MED INGEFÄRA OCH LIME

Enkel att laga till och suveränt god, går hem hos de flesta!

10 port.	100 port.	Ingredienser:
1,25 kg	12,5 kg	Beanit® Vegostrimlor Vitlök & örter
2,5 msk	4 dl	olja
1,5 - 2 dl	1,5 - 2 L	Sås: sojasås
1,5 msk	2,5 dl	ingefärs pasta
15 g	150 g	vitlösklyftor
1,5 - 2 dl	1,5 - 2 L	flytande honung
80 ml	0,8 L	citronsaft
1 st	10 st	röd chili
50 g	500 g	sesamfrön

GÖR SÅ HÄR:

Förbered såsen genom att blanda sojasås, ingefära, finhackad vitlök, honung och citronsaft. Stek Beanit-strimlorna i olja i några minuter tills de är krispiga och bruna.

Tillsätt den kryddiga såsen till strimlorna. Värm snabbt, koka inte. Dekorera med finhackad chili och sesamfrön.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi	2198 kJ / 525 kcal
Fett	27 g
Kolhydrat	37 g
Protein	32 g



BEANIT® I PITABRÖD MED GRILLAD PAPRIKA

Suveränt god!

10 port.	100 port.	Ingredienser:
2 burkar	20 burkar	grillad röd paprika Fontana
1 st	9-10 st	vitlök Solo
1 msk	1,5 dl	olivolja
3 msk	4,5 dl	röd balsamicovinäger
1 msk	1,5 dl	dill, hackad
1 st	10 - 12 st	gurka, urgröpt och tärnad
1 st	10 st	salladshuvud, strimlat
4 dl	4 l	Plantit® Greek Style Gurt
2 st	8 st	lime
2 tsk	1 dl	gräslök, hackad
2 tsk	1 dl	persilja, hackad
500 g	5 kg	Beanit® Strimlor Vitlök & örter
10 st	100 st	pitabröd
		salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Grilla paprikorna ca 2-3 min på var sida för att få lite grillsmak.

Gör en balsamicovinägrette genom att mortla vitlök solo tillsammans med olivolja, balsamicovinäger och salt. Tillsätt hackad dill och mer vinäger, olja och salt efter smak.

Strimla paprikorna och blanda med balsamicovinägretten. Hit kan man förbereda dagen innan.

Gröp ur kärnhuset ur gurkan och skär gurkan i små tärningar.

Strimla salladen smält.

Blanda Greek Style Gurt med lime, hackad gräslök och persilja, salt och svartpeppar efter smak.

Stek Beanit vegostrimlor tills de får en fin stekyta.

Fyll pitabröden med sallad, Beanit strimlor, paprika, gurka och limegurt.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi	1364 kJ / 296 kcal
Fett	24 g
Kolhydrat	32 g
Protein	14 g



CITRONDOFTADE PASTA MED BEANIT® STRIMLOR ORIGINAL

Den här fräscha pastan går snabbt att laga till och lika snabbt att äta upp – den är lika god som lättlagad! Ingredienserna är lätta att få tag på och kan förvaras i kyl.

10 port.	100 port.	Ingredienser:
800 g	8 kg	pasta
625 g	6,25 kg	Beanit® Strimlor Original
87 g	870 g	kapris
2 msk	3,5 dl	olja
100 g	1 kg	smör
4 dl	4 L	vitt vin
2 st	20 st	zest och saft från citroner
5 dl	5 L	vispgrädd
		salt & peppar

Servera med:

rucola
basilika
parmesan

GÖR SÅ HÄR:

Koka pastan enligt anvisningar. Fräs Beanit strimlor och kapris med olja under några minuter. Lägg Beanit strimlor och kapris åt sidan och addera smör, vitt vin, zest och juice från citron. Låt ingredienserna sjuda och addera därefter grädden till såsen. Salta och peppra. Reducera såsen till önskad konsistens och lägg sedan i de frästa Beanit-strimlorna och kaprisen. Rör ner den färdiga pastan direkt i såsen. Garnera med rucola, basilika och riven parmesanost.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi	2814 kJ / 673 kcal
Fett	33 g
Kolhydrat	56 g
Protein	29 g



GRÖN SOMMARSOPPA MED BEANIT® STRIMLOR ORIGINAL

En klassisk grönsaksoppa med en asiatisk twist. Färsk sommargrönsaker, Beanit strimlor original, grön curry och krämig kokosmjölk. Det är allt som behövs!

10 port.	100 port.	Ingredienser:
1,5 kg	15 kg	färskpotatis
1,8 kg (ca 2,5 st)	18 kg (ca 25 st)	blomkålshuvuden
1 - 1,5 msk	200 g (1,8 dl)	grön currypasta
1,2 L	12,5 L	vatten
1 L	10 L	kokosmjölk
2 st	20 st	saft av lime
		salt
4 st	40 st	limeblad
500 g	5 kg	ärtor
625 g	6,25 kg	Beanit® Strimlor Original
7 - 8 st	2 kg	vårlökar
		färsk bladpersilja

GÖR SÅ HÄR:

Lägg i tärnad potatis och blomkål i en kastrull. Addera currypasta, vatten och kokosmjölk. Rör därefter i limesaft, salt och limeblad. Låt sjuda till grönsakerna är färdiga. Addera slutligen ärtor och Beanit strimlor. Hetta upp soppan men låt den inte koka.

Garnera soppan med hackad vårlök och bladpersilja.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi	2326 kJ / 556 kcal
Fett	32 g
Kolhydrat	38 g
Protein	24 g



BEANIT® SATAY MED KOKOSRIS

Fantastisk god asiatisk snabbmat! Den här krämiga jordnötssåsen fungerar utmärkt både till ris och nudlar.

10 port.

625 g
2,5 msk
2,5 dl
0,5 L
170 g
5 st

100 port.

6,25 kg
4 dl
2,5 L
5 L
1,7 kg
1,5 kg

Ingredienser:

Beanit® Original Stimlor
olja
färdig Sataysås
kokosmjölk
saltade jordnötter
vårlökar hackade

Kokosris:

kokosmjölk
vatten
ris
salt

10 dl
5 dl
7,5 dl

10 L
5 L
7,5 kg

GÖR SÅ HÄR:

Fräs Beanit strimlorna med olja i några minuter till strimlorna är krispiga och gyllenbruna. Addera Satay-såsen och kokosmjölken till strimlorna och låt det sjuda en kort stund, men låt det inte koka.

Ris: Koka upp kokosmjölk, vatten, ris och salt. Låt sjuda under lock till riset är färdigt i ca 20 minuter eller enligt anvisningar på förp.

Garnera med jordnötterna och hackade vårlökar, servera med kokosriset.

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi	2865 kJ / 810 kcal
Fett	28 g
Kolhydrat	51 g
Protein	57 g



BEANIT®-PYTT MED CITRON OCH HONUNG

Pyttipanna! Vilken fantastisk maträtt att göra när det finns rester från dagen innan. Potatis, grönsaker och Beanit strimlor, rykande het!

10 port.

1 kg

7-8 st

5 msk

1,5 tsk

1,5 tsk

1,25 dl

625 g

1 st

100 port.

10 kg

2 kg

8 dl

1,5 dl

1,5 dl

1,25 L

6,25 kg

12 st

Ingredienser:

kokta potatisar

vårlökar

olja

gurkmeja

paprikapulver

soltorkade tomater

Beanit® strimlor original

saft från citron

GÖR SÅ HÄR:

Tärna potatisen och skär vårlöken i skivor och stek i olja. Addera kryddorna, soltorkade tomater och Beanit-strimlor. Stek till pytten har fått en fin gyllene färg. Addera slutligen citronsaften.

Servera med stekt ägg, hackad persilja, citronklyftor och vitlöksmajonnäs.

10 st

100 st

Servera med:

stekta ägg

färsk persilja

citronklyftor

vitlöksmajonnäs

NÄRINGSVÄRDE PER PORTION

Energi	2554 kJ / 611 kcal
Fett	36 g
Kolhydrat	41 g
Protein	27 g