



Street Food

Traveling without moving

MADE WITH Hälsans Kök



USA
S 12-13



Mexiko
S 16-17



Marocko
S 14-15



Libanon
S 9-11



Indien
S 4-6



Thailand
S 18-20



Japan
S 7-8



INGREDIENS-INDEX



GRILLAD ZAATAR-BURGARE
SIDA 10



**BUTTER FILLET PIECES MED RÅ
PUMPASALLAD**
SIDA 5



SPRÖDA TACOS MED FILLET PIECES
SIDA 17



TANDOORI VEGAN SCHNITZEL
SIDA 6



TAKOYAKI VEGAN BALLS
SIDA 8



HARIRI-SOPPA MED VEGAN BALLS
SIDA 15



PAD GAPRAO MED VEGAN BALLS
SIDA 20



VEGAN MINCE
SIDA 11



**SLOPPY JOE-BURGARE MED
VEGAN MINCE**
SIDA 13



**LARB-SALLAD FRÅN NORRA THAILAND
MED WOKAD VEGAN MINCE**
SIDA 19

Indien



Historia:
Butter chicken är en av de mest populära indiska rätterna i världen. Det finns inte många indiska restauranger som inte har butter chicken på menyn.



BUTTER FILLET PIECES MED RÅ PUMPASALLAD – MYNTA OCH NAANBRÖD



10



20 min.



Medium

- 1-2 msk chilipulver
- 1 msk salt
- 2 msk citronjuice
- 2 msk OSCAR® Premium Citron Pasta
- 1 kg Hälsans Kök® Fillet Pieces
- 40 ml OSCAR® Veganska Kycklingsmak krydda
- 600 ml kokosmjölk
- 6 st vitlöksklyftor
- 100 g ingefära, grovhackad
- 100 g skållad mandel
- 2 dl vegansk yoghurt
- 3-4 msk malen garam masala
- 1 msk malen gurkmeja
- 800 g krossade tomater
- 100 g russin
- 250 g lök, ca 5 st.
- 150 ml vegetabilisk olja eller växtbaserat smör

FÖRBEREDELSE

1. Blanda chilipulvret med salt, citronjuice och OSCAR® Premium Citron Pasta och OSCAR® Veganska Kycklingsmak krydda. Blanda därefter allt med Hälsans Kök® Fillet Pieces.
2. Mixa vitlök, ingefära, mandel och yoghurt till en slät massa.
3. de torkade kryddorna med Hälsans Kök® Fillet Pieces och blanda sedan samman med tomater och russin.
4. Skala löken och hacka den grovt.
5. Fräs löken i olja i en stor gryta i 3-4 min. Tillsätt Hälsans Kök® Fillet Pieces och stek dem i ytterligare 2 minuter.

PUMPASALLAD

- 1 kg orange pumpa
- 25 g myntablad
- 50 g mandel
- 100 ml limejuice

FÖRBEREDELSE

1. Skala pumpan och ta bort kärnorna.
2. Skär pumpan i långa, tunna skivor på en mandolin.
3. Grovhacka mynta och mandel.
4. Blanda alla ingredienser till en sallad.

GARNERING

- 30-50 g färsk koriander
- mandel
- 2 msk rostade kokosflingor
- ris
- Naanbröd

UPPLÄGGNING

Lägg upp butter chicken/Fillet Pieces garnerad med färsk koriander, hackad mandel och kokos och servera med ris och naanbröd.

TIP

- Alla typer av råa grönsaker passar bra till den här rätten.
- Vegansk butter chicken-kryddpasta kan användas för att förenkla receptet.

MADE
WITH

Hälsans
Kök

Traveling without moving

TANDOORI VEGAN SCHNITZEL

– STEKT MED CURRYBLAD, SERVERAD MED KOKOSNÖTSRELISH, YOGHURT, GURKA OCH MYNTA



10



20 min.



Medium

- 2 st rödlök
- 2 st gurkor
- 2 msk OSCAR® Premium Citron Pasta
- 20 g myntablad
- 100 ml vegetabilisk olja
- 100 g curry salt
- 10 st Hälsans Kök® Vegan Schnitzel tandoori-krydda

KOKOSNÖD-RELISH

- 2 st kokosnötter (kan ersättas av rostade kokosflingor)
- 2 st gröna chilifruktar
- 100 g ingefära
- 2 st finhackade vitlöksklyftor
- 300 ml vegansk yoghurt
- 2 st lime
- 1 msk senapsfrön
- 50 g färsk koriander
- salt

FÖRBEREDELSE

1. Skala rödlöken, halvera dem och skär i fina skivor. Lägg löken i isvatten tills den ska användas. Häll av vattnet från löken med en sil.
2. Skala gurkorna, skär dem i 1,5 cm bitar och blanda med OSCAR® Premium Citron Pasta, avrunnen rödlök och myntablad.
3. Stek currybladen i het olja. Lägg dem på hushållspapper och strö över lite salt.
4. Använd samma olja för att steka Hälsans Kök® Vegan Schnitzel i 2 minuter på varje sida och strö sedan över tandoori-kryddblandningen.

FÖRBEREDELSE

1. Bryt ett litet hål i kokosnötterna och grädda dem i ugnen på 180°C i ca 30 min. Låt kokosnötterna svalna. Ta ut kokosköttet och hacka det grovt.
2. Skölj chilin, ta bort kärnorna och finhacka. Riv ingefäran på ett rivjärn.
3. Mixa kokosköttet med chili, ingefära, vitlök, yoghurt och limejuice till en grov massa.
4. Rosta senapsfröna i en torr, varm panna.
5. Blanda relishen med finhackad koriander. Krydda med salt och limejuice.

Historia:

Tandoori garam masala är en blandning av kryddor som ger maten smak och en härlig arom. Garam betyder stark och varm, medan masala refererar till kryddorna. D.v.s. garam masala är en blandning av kryddor som ger kroppen värme. Inget recept med garam masala är det andra likt.

TIP

- Andra friterade örter kan användas istället för curryblad: basilika, kaffirlimeblad och shisoblad.
- Smaka av relishen med chili-limesyftad gurka.

MADE WITH

Hälsans
Kök

Traveling without moving

Japan



Historie:
Takoyaki är karaktäristisk japansk streetfood, som framförallt är populär på festivalerna i Japan. I grund och botten är det runda kulor som är glaserade med en extra krydig takoyaki-sås och kewpie-majonnäs.

TAKOYAKI VEGAN BALLS

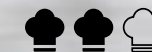
– I SVAMPSÅS, VATTENKRASSESALLAD, TORKAD KARL JOHAN-SVAMP OCH SESAM



10



20 min.



Medium

6 st salladslökar
500 g morot
50 g torkade Karl Johan-svamp
50 ml OSCAR® Svampfond koncentrat
100 ml hoisinsås
100 ml vatten
800 g Hälsans Kök® Vegan Balls
100 ml vegetabilisk olja
100 g vattenkrasse
150 ml vegansk majonnäs
10 g sesam

FÖRBEREDELSE

1. Skala salladslök och morötter.
2. Hacka salladslöken i fina ringar och skär morötterna i långa fina strimlor.
3. Bryt den torkade svampen i mindre bitar.
4. Koka upp OSCAR® Svampfond koncentrat med hoisinsås och vatten. Låt sjuda i 5 minuter.
5. Stek Hälsans Kök® Vegan Balls i en het stekpanna i olja i 4-6 min.
6. Rör ner Hälsans Kök® Vegan Balls i såsen så att de täcks.
7. Strö över salladslök, svamp och vattenkrasse och servera med majonnäs.

TIP

- Färsk svamp som enokisvamp eller boksvamp kan användas i stället för torkad svamp.
- Blanda majonnäsen med wasabi för att skapa en kontrast till den söta glaseringen.

MADE WITH

Hälsans
Kök

Traveling without moving

Libanon



Libanon

Street Food

Historia:

Zaatar är en blandad krydda. Innehållet varierar mellan olika familjer och regioner. Basen består dock alltid av timjan och sumak. Denna gröna zaatar är framställd av soltorkad timjan, sumak, rostad sesam, spiskummin och salt. Zaatar kan användas för att krydda kött, fisk och grönsaker. Men den kan även användas som topping på en sallad eller på frukostäggen. Det sägs att zaatar bidrar till att hålla dig fysiskt och psykiskt frisk.



GRILLAD ZAATAR-BURGARE – MED GRILLAD PAPRIKA, KRISPIG BITTERSALLAD OCH TAHINISÅS



10



20 min.



Medium

- 500 g blandad bittersallad, t.ex. endive, radicchio, rucola
- 50 g bladpersilja
- 500 g grillad röd paprika, inlagd/fryst
- 10 st Hälsans Kök® Sensational™ Burger
- 2-3 msk vegetabilisk olja
- svartpeppar
- 4-5 msk OSCAR® Rostad Smak krydda
- 10 st hamburgerbröd

ZAATAR

- 100 g sesam
- 100 g timjan
- 20 g sumak
- 10 g malen spiskummin
- 5-10 g salt

TAHINI, BASSÅS

- 2 st vitlöksklyftor
- 500 ml tahini
- 250 ml citronjuice
- 250 ml vatten
- 1 tsk salt

FÖRBEREDELSE

1. Skölj salladen. Grovhacka persiljan.
2. Skär paprikorna i 3 x 3 cm bitar och blanda dem med salladsblad och persilja till en sallad.
3. Rosta sesamen i en torr panna tills den är gyllene. Låt svalna.
4. Finhacka timjan och blanda med sesam, sumak, spiskummin och salt.
5. Riv vitlöken på den fina sidan av rivjärnet, blanda med tahini, citronjuice, vatten och krydda med salt.
6. Stek Hälsans Kök® Sensational™ Burger i en varm stekpanna med olja i 3-4 minuter på varje sida tills de når en innertemperatur på 74 °C.
7. Stek hamburgerbröden i en varm stekpanna med olja i 2 minuter på varje sida. Strö över svartpeppar och pensla med OSCAR® Rostad Smak krydda.
8. Lyft bort hamburgerbröden från pannan och strö över massor av zaatar.
9. Servera zaatar-burgarna med sallad och tahinisås.

TIP

- Prova att tillaga zaatar med en variation av örter och kryddor som tex. rött paprikapulver, citrontimjan och malen koriander.
- Ersätt hamburgerbröden med tunnbröd.

MADE WITH Hälsans KÖK

Traveling without moving

Historia:
Tahini framställs av rostade sesamfrön som har mals till en tjock pasta, precis som exempelvis jordnötssmör. Smaken är lätt bitter och nötig med fyllig, intensiv eftersmak av sesam. Tahini är en populär ingrediens i Mellanöstern, både i det salta och söta köket. Det är till exempel en viktig ingrediens i humusrecept. Du kan också använda tahini direkt från burken som dipp till råa grönsaker eller som bredbart pålägg på rostat bröd. Prova till exempel att mixa tahini till en härlig dressing med citronjuice och olivolja, eller blanda ner i en soppa på rökt aubergine och kikärtor.

Libanon

Street Food

VEGAN MINCE – MED TAHINI OCH FÄRSKA ÖRTER



10



20 min.



Lätt

100 g persilja
80 g mynta
1 kg Hälsans Kök® Vegan Mince
3 g malen svartpeppar
3 g malda kryddor
3 g malen kanel
3 g malen spiskummin
50 ml OSCAR® Veganska Oxsmak krydda

TAHINSAUCE

400 g rå tahini
800 g kallt vatten
10 g salt (ev. mindre efter behag)
1 st citron

GARNERING

10 st bröd
persilja
mynta
citroner

FÖRBEREDELSE

1. Hacka persilja och mynta grovt och blanda med Hälsans Kök® Vegan Mince.
2. Blanda alla kryddorna med OSCAR® Veganska Oxsmak krydda och blanda med Hälsans Kök® Vegan Mince.
3. Blanda tahini, vatten, citronjuice och krydda med salt. Rör ihop allt väl.
4. Häll Hälsans Kök® Vegan Mince i 10 små ugnsfasta skålar/formar och täck med tahinisås.
5. Grädda i ugnen på 180°C i 8-10 min om du använder små skålar, eller 12-15 min. om du använder en stor form, eller tills tahinin blir gyllenbrun.
6. Servera med tunnbröd, persilja, mynta och citronklyftor.

TIP

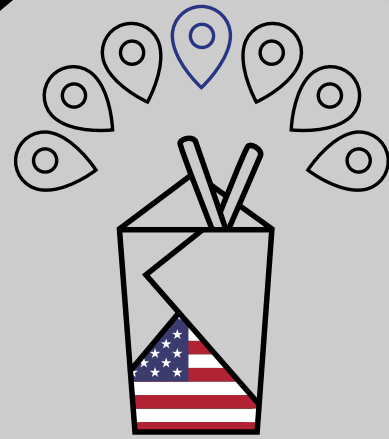
- Hälsans Kök® Vegan Mince kan även användas i en libanesisk grönsaksleksak.
- Servera med inlagd paprika och en aromatisk örtsallad.

MADE WITH
**Hälsans
Kök**

Traveling without moving



USA





Historia:
Den klassiska versionen av de amerikanska Sloppy Joe-sandwicharna/burgarna är en klassisk sandwich som serveras i skolkaféer och kök över hela landet. Den tillagas på ca 20 minuter och är en lite slafsig burgare, så servera gärna med gaffel och massor av servetter.

SLOPPY JOE-BURGARE MED VEGAN MINCE – INLAGD GURKA OCH RÅA GRÖNSAKER



10



20 min.



Medium

4 st	lök
3 st	vitlöksklyftor
400 g	morötter
6 stjälkar	selleri
100 ml	vegetabilisk olja
2 msk	torkad oregano
1 msk	torkad oregano
0,5 tsk	cayennepeppar
800 g	Hälsans Kök® Vegan Mince
1 l	krossade tomater
60 ml	OSCAR® Veganska Oxsmak krydda
200-300 g	späda rödbetor
300 g	inlagd gurka
2-3 st	romansalladshuvuden
10 st	hamburgerbröd

FÖRBEREDELSE

1. Tvätta och skala lökarna, morötterna och sellerin och hacka dom till fina tärningar. Skala och hacka vitlöken.
2. Stek grönsakerna i en stor gryta med olja på medelvärme i 5 minuter.
3. Tillsätt oregano, timjan, cayennepeppar och Hälsans Kök® Vegan Mince och rör om väl.
4. Tillsätt krossade tomater och OSCAR® Veganska Oxsmak krydda och låt koka i 20-30 min tills det blir en tjock sås. Smaka av med salt och peppar.
5. Skala rödbetorna och skär dem mycket fint i skivor på en mandolin.
6. Skär gurkan i skivor på längden och skölj och skiva romansalladen.
7. Värm hamburgerbröden, servera alla ingredienser i olika skålar och tallrikar så att alla kan bygga sina egna burgare.

TIP

- Gör en stor portion av färsen och använd den till en pastarätt, till råa grönsaker eller till spaghetti.
- Krydda Hälsans Kök® Vegan Mince med chipotle eller andra mexikanska kryddor.

Marockko

عند حسن



Historia:
Den här soppan serveras framförallt under ramadan, eftersom det är en mycket mättande soppa. Det är en mycket populär soppa som serveras på många restauranger i Marocko.

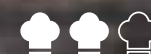
HARIRI-SOPPA MED VEGAN BALLS – SAFFRAN OCH AROMATISKA KRYDDOR



10



20 min.



Medium

4 st	lök
180 g	rotselleri
2 st	vitlöksklyftor
100 ml	olivolja
1 msk	gurkmeja
1 msk	kanel
1 msk	malen ingefära
0,5 tsk	malen muskot
20 st	saffrantrådar
1 l	krossade tomater
60 ml	OSCAR® Veganska Oxsmak krydda
400 g	gula linser
600 g	kikärtor, kokta
800 g	Hälsans Kök® Vegan Balls
20 g	OSCAR® Premium Citron Pasta
	salt
	svartpeppar

GARNERING

50 g	koriander
5 st	marockanska tunnbröd
150 g	söta dadlar

FÖRBEREDELSE

1. Skala och tärna löken och rotsellerin. Skala och hacka vitlöken.
2. Fräs lök och selleri på hög värme i olivolja. Tillsätt kryddor och saffran.
3. Tillsätt krossade tomater, OSCAR® Veganska Oxsmak krydda och linser.
4. Fortsätt röra i ca 20 min tills linserna är kokta.
5. Tillsätt kikärter, Hälsans Kök® Vegan Balls och låt koka i ytterligare 10 minuter. Smaka av med OSCAR® Premium Citron Pasta, salt och peppar.
6. Servera med tunnbröd, söta dadlar och strö över grovhackad koriander.

TIP

- Rester kan värmas med pasta i ugnen och gratineras med ost.
- Pensla tunnbrödet med olivolja och strö över dukkah kryddblandning.

Mexiko



Historia:
Taco är världens mest konsumerade mexikanska streetfood. Den serveras ofta på traditionellt sätt, men du kan enkelt byta ut fyllningen.



SPRÖDA TACOS MED FILLET PIECES – MARINERADE I MOLE-SÅS, GRÖNKÅL OCH SALSA VERDE



10



20 min.



Medium

3 st lök
3 st vitlöksklyftor
50 g färsk oregano
1 kg Hälsans Kök® Fillet Pieces
2 msk vegetabilisk olja
100 ml mole (mexikansk sås)
4-6 msk OSCAR® Rostad Smak krydda
1 l krossade tomater

SALSA VERDE

4 st vitlöksklyftor
2 st stora vita salladslökar
100 g koriander
400 g inlagd tomatillos
100 g inlagd jalapeños
2 tsk salt
50 ml vegetabilisk olja
100 ml limejuice

GARNERING

2-3 st stora röda chilifrukter
400 g grönkål
300 ml vegansk crème fraîche
20 st tacoskal

FÖRBEREDELSE

- Skala lök och vitlök och hacka i små tärningar.
- Grovhacka oreganon.
- Tillaga salsa verde med den skalade vitlöken och löken och hacka allt grovt tillsammans med koriander.
- Blanda ihop alla resterande ingredienser i en matberedare, mixa till en tjock salsa och krydda med salt och limejuice.
- Blanda vitlök, lök och oregano med Hälsans Kök® Fillet Pieces och stek i het olja i 2-3 min.
- Tillsätt mole, OSCAR® Rostad Smak krydda och krossade tomater och koka upp. Låt sjuda i 4-5 minuter för att reducera konsistensen. Smaka av.
- Fördela tacoskalen på en bakplåt, fyll dem med Hälsans Kök® Fillet Pieces och sås.
- Servera tacoskalen med finhackad grönkål, oregano, chili, crème fraîche och salsa verde.

TIP

- I salsa verden kan du utelämna salt och limejuice och ersätta med 2-3 msk saltade citroner istället.
- Du kan även grädda tacoskalen med riven ost i ugnen på 185-200°C i ca 5 minuter tills osten har smält.

Thailand





Historia:
Larb moo Isaan är en klassisk rätt från Laos och norra Thailand. I norra Thailand tillagas den populära rätten med alla sorters kött, bl.a. fläskkött och kyckling. Servera den som en mycket varm och fräsch rätt med massor av ris vid sidan av.



LARB-SALLAD FRÅN NORRA THAILAND MED WOKAD VEGAN MINCE – KRYDDIG NAM JIM-DRESSING, ÖRTER, KÅL OCH GURKA



10



20 min.



Medium

100 g klibbigt ris
5 stälkar citrongräs
6 st torkade chilifruktar utan kärnor
200 g små rödlökar
2 knippen koriander
1 knippe mynta
40 ml vegetabilisk olja
800 g Hälsans Kök® Vegan Mince
20 st kaffir-limeblad, frysta eller färska
4 st stora torkade röda chilifruktar
2 msk rostat okokt ris

NAM JIM-DRESSING:

4 st röda chilifruktar, små thai-chilifruktar
2 st vitlöksklyftor
200 ml limejuice
100 ml vatten
45 ml honung eller socker
45 ml OSCAR® Rostad Smak krydda
40 g OSCAR® Premium Fermenterad Vitlök
40 ml sojasås med låg salthalt

GARNERING

1 st vitkålshuvud 600-700 g
400 g gurka, skuren i stavar

FÖRBEREDELSE

1. Stek det okokta riset i en torr stekpanna på medeltemperatur i ca 5 minuter tills det är ljust gyllene.
2. Krossa det rostade riset i en mortel eller blanda till ett grovt pulver.
3. Häll alla ingredienser till nam jim-dressing i en mixer och blanda grovt. Smaka av med OSCAR® Rostad Smak krydda, limejuice och socker för att justera smaken av chili.
4. Skala citrongrässtjälkarna och rödlöken och skär dem så fint som möjligt.
5. Skölj koriander och mynta och hacka grovt.
6. Hetta upp oljan i en wok eller stor panna och stek Hälsans Kök® Vegan Mince på hög värme i 2-3 minuter med kaffir-limeblad och torkad röd chili.
7. Ta av färsen från värmen och blanda den i en skål med citrongräs, torkad chili, lök och nam jim-dressing. Smaka av.
8. Blanda med mynta och koriander och lägg upp i 10 små skålar eller tallrikar. Toppa med det krossade okokta riset.
9. Servera salladen med grovhackad kål och gurkstänger.

TIP

- Råa grönsaker kan användas för att mildra smaken av chili.
Nam jim-dressing kan även användas som dipsås/dressing till thailändska rätter.

MADE
WITH

Hälsans
Kök

Traveling without moving

Historia:
Thailändsk helig basilika har mörkgröna/lila blad och små flimmerhår. Bladen har en stark och kryddig pepparsmak. örten används i varma rätter som curry- och wokrätter i kombination med massor av chili.

PAD GAPRAO MED VEGAN BALLS

– HELIG BASILIKA, FERMENTERAD PEPPARSÅS OCH JASMINRIS



10



20 mins



Lätt

- 6 st vitlöksklyftor
- 4 st piri piri
- 4 st stora röda chilifruktar
- 6 msk OSCAR® Premium Fermenterad Peppar Pasta
- 6 msk OSCAR® Veganska Oxsmak krydda
- 150 ml vatten
- 30 g socker
- 400 g långa bönor
- 4 st små lökar
- 2 msk vegetabilisk olja
- 800 g Hälsans Kök® Vegan Balls
- 100 g blad från helig basilika
- jasminris

FÖRBEREDELSE

1. Grovhacka vitlök och chili.
2. Mortla allt i mortel till en grov pasta eller använd en matberedare.
3. Blanda OSCAR® Premium Fermenterad Peppar Pasta och OSCAR® Veganska Oxsmak krydda, vatten och socker och rör om för att lösa upp sockret.
4. Skär de långa bönorna i 4 cm bitar. Halvera löken och finhacka den.
5. Fräs vitlöks-/chilipastan i en wok eller stor sautépanna i lite vegetabilisk olja på medelhög värme tills vitlöken börjar bli gyllenbrun.
5. Tillsätt Hälsans Kök® Vegan Balls, bönor och lök och rör ihop.
6. Tillsätt den fermenterade pepparsåsen och fortsätt tillaga under omrörning. Låt koka i 5 minuter tills Vegan Balls är genomvarma.
7. Lyft av från värmen och rör i helig basilika.
8. Lägg upp på små tallrikar eller i skålar och servera med kokt jasminris och extra chili.

TIP

- Om du vill ha rätten mindre kryddstark kan du utelämna chilin och servera den vid sidan om istället. Den har fortfarande en härligt kryddig smak.
- Byt ut Vegan Balls mot Hälsans Kök® Fillet Pieces.

MADE WITH

Hälsans
Kök

Traveling without moving