KOCKDUELLEN

En sprudlande matlagningstävling i fyra delar!

Huvudråvara 2026/27
Kikärtor – från burk (kokta) alt. torkade (blötlagda över natten)

Råvarulista
Ni ska laga en lakto-ovo-vegetarisk maträtt, det vill säga en rätt baserad på råvaror från växtriket tillsammans med mejeriprodukter och ägg. Ni väljer fritt bland råvarorna nedan. Inga andra råvaror eller kryddor är tillåtna under tävlingen. Det är dock tillåtet att ersätta en angiven råvara med dess veganska motsvarighet. Den obligatoriska huvudråvaran måste ingå i tävlingsrätten. Egna råvaror eller färdiglagade komponenter får inte tas med.

Mejeri/ Växtbaserad:
Crème fraiche
Färskost (neutral)
Grädde
Hårdost
Kokosgrädde
Kokosmjölk
Majonnäs
Standardmjölk
Smör
Turkisk yoghurt
Ägg

Grönsaker:
Aubergin
Blomkål
Champinjoner
Chili
Grönkål
Gul lök
Gurka
Ingefära
Paprika
Purjolök
Rödlök
Salladslök
Spetskål
Svartkål
Syrad kål eller kim chi
Tomat
Vitlök
Zucchini

Färska örter:
Basilika
Koriander
Mynta
Persilja (blad)
Persilja (krus)
Rosmarin
Salvia
Timjan

Frukt/Citrus:
Apelsin
Citron
Granatäpple
Grönt äpple
Lime
Rött äpple

Rotfrukter & potatis:
Gulbetor
Morot
Palsternacka
Potatis (bak)
Potatis (mjölig)
Potatis (fast)
Rotselleri
Sötpotatis

Spannmål & kolhydrater:
Bulgur
Couscous
Matvete
Nudlar
Pasta
Ris

Torrförråd:
Bakpulver
Balsamico
Chilisås
Dijonsenap
Honung
Ketchup
Krossad tomat
Maizena
Mandel
Olivolja
Panko
Rapsolja
Rödvinsvinäger
Senap (söt)
Soja
Ströbröd
Tomatpuré
Vetemjöl
Vitvinsvinäger
Ättika

Kryddor & smaksättning:
Basilika
Cayennepeppar
Chilipulver
Curry
Grönsaksfond
Flingsalt
Kanel
Koriander
Kryddpeppar
Lagerblad
Mynta
Oregano
Paprikakrydda
Rosmarin
Salt
Salvia
Spiskummin
Socker
Svartpeppar
Timjan
Vitpeppar

**med reservation för lokala avvikelser*

VÄRLDENS JOBB!

VISITA
SVENSK BESÖKSNÄRING