



KOCKDUELLEN

En sprudlande matlagningstävling i fyra delar!

Huvudråvara Riksfinalen 28 mars 2025

Anamma formbar baljväxtfärs. Måste ingå i tävlingsrätten.
(inget krav på minsta mängd men maximalt 400 g per lag)

Råvarulista

Välj fritt från råvarulistan. Inga andra råvaror eller kryddor utöver de som står på listan är tillåtna.

Ost:

Svecia från Arla® Pro

Mejeri/ Växtbaserad:

Crème fraîche

Grädde

Kokosgrädde

Kokosmjölk

Majonnäs

Standardmjölk

Smör

Turkisk yoghurt

Rotfrukter:

Morot

Palsternacka

Potatis (bak)

Potatis (mjölig)

Potatis (fast)

Sötpotatis

Grönsaker:

Aubergin

Chili

Champinjoner

Rotselleri

Grönkål

Gul lök

Gurka

Ingefära

Paprika

Purjolök

Rödlök

Salladslök

Spetskål

Svartkål

Tomat

Vitlök

Zucchini

Frukt/Citrus:

Citron

Lime

Äpple (rött)

Färska örter:

Basilika

Koriander

Mynta

Persilja (blad)

Persilja (krus)

Rosmarin

Salvia

Timjan

Torrförråd:

Balsamico

Bulgur

Couscous

Chilisås

Dijonsenap

Honung

Krossad tomat

Ketchup

Maizena

Matvete

Olivolja

Panko-ströbröd

Rapsolja

Ris

Rödvinsvinäger

Senap

Smörgåsgurka

Soja

Ströbröd

Sweet Chilisås

Tomatpuré

Vitvinsvinäger

Vetemjöl

Ägg

Äpplemos

Ättika

Kryddor/Fonder:

Bakpulver

Basilika

Cayennepeppar

Chilipulver

Curry

Grönsaksfond

Kalvfond

Kanel

Kycklingfond

Kryddpeppar

Lagerblad

Paprikapulver

Oregano

Rosmarin

Spiskummin

Salt

Socket

Svartpeppar

Timjan

Vitpeppar

