

# REALE MENYER 2017



Catering – laget av gourmetkokker!

[www.realmat.no](http://www.realmat.no)



Rev 06 2017

# REALMAT MENYER 2017

TAPASMENU 1	SIDE 3
TAPASMENU 2	SIDE 4
FINGERMATMENY 3	SIDE 5
FINGERMATMENY 4	SIDE 6
FINGERMATMENY 5	SIDE 7
REALBUFFET	SIDE 8
LUKSUSBUFFET	SIDE 9
SLIDERS MENY	SIDE 10
REAL GRILLMENY	SIDE 11
GRILLMENY GOURMET	SIDE 12
GRILLMENY MIDTØSTEN	SIDE 13
STREETFOOD ASIAN FUSION	SIDE 14
STREETFOOD AMERICAS	SIDE 15
ASIATISK MENY	SIDE 16
JULELUNSJ	SIDE 17
JULETAPAS	SIDE 18
JULEMIDDAG	SIDE 19
3-RETTE REALMENY	SIDE 20
3-RETTERS SOMMERMENY	SIDE 21
5-RETTERS FESTMENY	SIDE 22
ALLERGINFORMASJON	SIDE 23

# TAPASMENU 1

Steinovnsbakt landbrød	* Gluten (H,R,Ha,S)
Aioli	* Egg, sennep
Sashimi laks med granateple og koriander	Fisk, soya
Thaistekte scampi med chili og lime	Skalldyr
Bakt laks med crispy grønnsaker	Fisk
Tomater med basilikum og pinjekjerner	*
Grønn salat med syltede grønnsaker	*
Serranoskinke med artiskokk	Sulfitt
Fenikkelsalami med kalamataoliven	Sulfitt
Kylling med estragon og sitrongress	*
Salat på bakte rotgrønnsaker med rosmarin	
Poteter med bladpersille og parmesan	* Sennep, egg, melk

## ALLERGENER:

Gluten (H=hvete, Ha=havre, R=rug, S=spelt)

sennep, egg, fisk, soya, skalldyr, sulfitt

VEGETAR: \*

# TAPASMENU 2

Focaccia, landbrød	* <i>Gluten (H,R,Ha,S)</i>
Aioli	* <i>Egg, sennep</i>
Sashimi laks og kamskjell med ponzusaus	<i>Fisk, bløtdyr, soya</i>
Scampi butterfly med chili og lime	<i>Skalldyr</i>
Chorizo med artiskokker	<i>Sulfitt</i>
Parmaskinke med gordaloliven	<i>Sulfitt</i>
Salat på aspargesbønner, sjalottløk og estragon	* <i>Sennep</i>
Blåskjell med hvitvin, dill og sjalottløk	
Grønn salat med vaniljevinaigrette	*
Lettstekt ytrefilet av kalv med parmesan og olivenolje	<i>Melk</i>
Kylling med estragon og hvitløk	
Stekt portobellosoopp, rødløk og soltørkede tomater	*
Potetsalat med sennep, kapers og rødløk	* <i>Egg, sennep, melk</i>

## ALLERGENER:

*Gluten (H=hvete, Ha=havre, R=rug, S=spelt)*

*sennep, egg, fisk, soya, skalldyr, sulfitt*

VEGETAR: \*

# FINGERMAT MENY 3

Crostini med tunfisk og lime	<i>Gluten (H), fisk, egg, sennep</i>
Crostini med avocado og chili	* <i>Gluten (H)</i>
Crostini med røkt laks og dill	<i>Gluten (H), fisk, melk</i>
Crostini med tomat og mozzarella	* <i>Gluten (H), melk</i>
Sashimi laks med syltet ingefær	<i>Fisk, soya</i>
Fenikkelsalami med kalamataoliven	<i>Sulfitt</i>
Serranoskinke med artiskokker	<i>Sulfitt</i>

## ALLERGENER:

*Gluten (H=hvete), sennep, egg, fisk, soya, melk, sulfitt*

## VEGETAR: \*

# FINGERMAT MENY 4

Crostini med tomat og parmesan	* <i>Gluten (H), melk</i>
Crostini roquefort og kvedegele	* <i>Gluten (H), melk</i>
Crostini avocado og chili	* <i>Gluten(H)</i>
Crostini med røkt laks og dill	<i>Gluten (H), Fisk, melk</i>
Sashimi laks med syltet ingefær	<i>Fisk, soya</i>
Fenikkelsalami med kalamataoliven	<i>Sulfitt</i>
Seranoskinke med artiskokker	<i>Sulfitt</i>
Scampispyd med chilidressing	<i>Skalldyr, egg, sennep, soya</i>

## ALLERGENER:

*Gluten (H=hvete), melk, sennep, egg, fisk, soya, skalldyr, sulfitt*

## VEGETAR: \*

# FINGERMAT MENY 5

Crostini med semitørket tomat	* Gluten (H), melk
Crostini med blåmuggost og kvedegele	* Gluten (H), melk
Crostini avocado og chili	* Gluten (H)
Crostini med grillet paprika og ansjos	Gluten (H), fisk, soya
Laksetartar med chili og avocado	Fisk, sesamfrø, egg, sennep
Manchego med fikenkompott	* Melk
Salami el diablo med oliven	Sulfitt
Seranoskonke med artiskokker	Sulfitt
Scampispyd med salsa verde	Skalldyr

## ALLERGENER:

*Gluten (H=hvete), melk, sennep, egg, fisk, sesamfrø, soya, skalldyr, sulfitt*

## VEGETAR: \*

# REAL BUFFET

Steinovnsbakt landbrød	* <i>Gluten (H, R, Ha, S)</i>
Aioli	* <i>Egg, sennep</i>
Sashimi laks og kamskjell	<i>Fisk, soya, bløtdyr</i>
Thaistekte scampi med chili og lime	<i>Skalldyr</i>
Bakt laks med crispy grønnsaker	<i>Fisk</i>
Hvitvinsdampede blåskjell	<i>Bløtdyr, melk</i>
Tomater med basilikum og pinjekjerner	*
Grønn salat med syltede grønnsaker	*
Andeconfit med hvitlök og syltet sopp	
Lammecarré med med rødvinssky	<i>Melk, selleri</i>
Svinenakke bressert med hoisinsaus	<i>Soya, sesam, selleri</i>
Salat på bakte rotgrønnsaker med rosmarin	*
Poteter med bladpersille og parmesan	* <i>Sennep, egg, melk</i>

## ALLERGENER:

*Gluten (H=hvete, Ha=havre, R=rug, S=spelt)*

*sennep, egg, melk, fisk, soya, skalldyr, bløtdyr, sesamfrø, selleri*

## VEGETAR: \*

# LUXUS BUFFET

Steinovnsbakt landbrød	* <i>Gluten (H,R,Ha,S)</i>
Aioli	* <i>Egg, sennep</i>
Sashimi laks, kamskjell og kveite	<i>Fisk, soya, bløtdyr</i>
Kongekrabbe med dill og sitron	<i>Gluten (H), Skalldyr, melk</i>
Hummersalat med estragon og endive	<i>Skalldyr, sennep, egg</i>
Tomater basilikum og pinjekjerner	*
Grønn salat med syltede grønnsaker	*
Kalv carpaccio med kapers og sennep	<i>Sennep, egg</i>
Andebryst og portvinsglasert løk	<i>Melk, selleri</i>
Lammecarré med rødvinssky	<i>Melk, selleri</i>
Salat på bakte rotgrønnsaker med rosmarin	*
Poteter med bladpersille og parmesan	* <i>Sennep, egg, melk</i>
Roquefort, comte, brillat savarin med tilbehør	* <i>Melk</i>

## ALLERGENER:

*Gluten (H=hvete, Ha=havre, R=rug, S=spelt)*

*Melk, sennep, egg, fisk, soya, skalldyr, bløtdyr, selleri*

## VEGETAR: \*

# SLIDERS MENY

Pulled pork slider med coleslaw, tomat og pickles

*Sennep, egg, selleri, soya*

Bluecheese slider med bacon og karamellisert løk

*Melk*

Cheese slider med avocado og chipotlemayo

*Egg, sennep, melk*

Pølser fra strøm larsen med relish og husets potetsalat

*Egg, sennep, selleri*

Burgerbrød og pølsebrød fra Åpent Bakeri

\* *Gluten (H), melk*

Dessert: Chocolate vanilla milkshake

\* *Melk, egg*

## ALLERGENER:

*Gluten (H=hvete), melk, sennep, egg, soya, selleri*

VEGETAR: \*

# REAL GRILLMENY

Brød fra åpent bakeri med tzatziki og aioli

\* Gluten (H, R, Ha, S), melk, egg, sennep

Laks og kveite sashimi med soyavinagrette og granateple

Fisk, soya

Helgrillede kongerekker med hvitløk, chili og sitron

Skalldyr

Grillede grønsaker med olivenolje og estragon

\*

Confiterte tomater med timian og parmesan

\* Melk

Potetsalat med schalottløk og grov sennep

\* Melk, Egg, sennep

Grønn salat med sennepsvinagrette og walnøtter

\* Nøtter (V), sennep

Kullgrillet marmorert okse entrecoté med rødvinsky

Selleri, melk

Kullgrillet svinenakke med piment d'espellette smør

Melk, sennep

Dessert: Rabarbracompott med mascarponekrem

\* Gluten (H, Ha), Melk, egg,

## ALLERGENER:

Gluten (H=hvete, Ha=havre, R=rug, S=spelt)

Nøtter (Valnøtt), melk, sennep, egg, fisk, soya, skalldyr, selleri

## VEGETAR: \*



# GRILLMENY GOURMET

Brød og aioli	* <i>Gluten (H, R, Ha, S), egg, sennep</i>
Sashimi laks, kamskjell og kveite	<i>Fisk, soya, bløtdyr</i>
Gratinert king crab med lime og chili	<i>Skalldyr, melk, gluten (H)</i>
Helgrillet kveitefilet med brunet smør og soya	<i>Fisk, melk, soya</i>
Kullgrillet iberico presa med stekesjy	<i>Melk, soya</i>
Kullgrillet marmorert okse entrecotè	<i>Melk, selleri</i>
Dillkokte nypoteter med vinagrette og pecorinoost	* <i>Melk, sennep</i>
Tyske hvite asparges med sjalottløk og estragon	* <i>Sennep</i>
Confiterte tomater med timian og hvitløk	*
Grønn salat med blancherte grønnsaker	*
<i>Dessert:</i> Tarte Tatin med vaniljeis	* <i>Gluten (H), melk, egg</i>

## ALLERGENER:

*Gluten (H=hvete, Ha=havre, R=rug, S=spelt), melk, sennep, egg, fisk, soya, skalldyr, bløtdyr, selleri*

VEGETAR: \*

# GRILLMENY MIDTØSTEN

Libanesisk brød med tzatziki, hummus og aioli	* Gluten (H), sesamfrø, egg, sennep, melk
Tabbouleh med granateple, sultaner og mynte	* Gluten (H), selleri
Grillet halloumiost med olivenolje, persille og dadler	* Melk
Grillet hjertesalat med hvitløk, chili og sitron	*
Gul linsegryte med gurkemeie og spisskummin	* Selleri, melk
Babaganoush ( <i>grillet auberginepure med hvitløk og urter</i> )	*
Marinerte kalamataoliven og grillet paprika	* Sulfitt
Kullgrillet lammelår med hvitløk og rosmarin	
Kullgrillet hel Stangekylling med sitron og sumak	
Kullgrillet shishkebabspyd med chili og mynte	Melk, egg ,
<i>Dessert:</i> Pannacotta med pistasj og fiken	* Nøtter (P), melk

## ALLERGENER:

Gluten (H=hvete),

Nøtter (P=pistasj), melk, sennep, egg, sesamfrø, selleri, sulfitt

## VEGETAR: \*



# STREETFOOD ASIAN FUSION

Pho suppe street food style

*Soya, selleri, fisk*

Fersk vårrull med shii take sopp og hoi sin

*\* Soya, gluten (H), egg,  
peanøtter*

Thailandsk syrlig biffsalat med rekechips

*Sesamfrø, soya, fisk, skalldyr,  
selleri*

Kylling satay på spyd

*Peanøtter, skalldyr, soya*

Char Siu pork på spyd med bok choi

*Sennep, soya, gluten (H)*

Sashimisalat med wasabimayo

*Fisk, egg, sennep, sesamfrø*

## ALLERGENER:

*Gluten (H=hvete)*

*Sennep, egg, fisk, soya, skalldyr, sulfitt, sesamfrø, selleri, peanøtter*

VEGETAR: \*



# STREETFOOD AMERICAS

Black bean taco med avocado og koriander

\* *Gluten (H), selleri*

Pulled pork sliders med coleslaw og pickles

*Sennep, gluten (H), melk,  
soya, egg*

Peruvian grilled chicken & green sauce

*Egg, sennep*

Ceviche på torsk med granateple og nachos

*Fisk, gluten*

Fritert tortilla med Pico de Gallo

\* *Gluten (H), selleri*

Cajun prawn cocktail med chili og lime

*Skalldyr, egg, sennep, selleri*

## ALLERGENER:

*Gluten (H=hvete), selleri, sennep, melk, egg, fisk, soya, skalldyr*

## VEGETAR: \*

# ASIATISK MENY

Sashimi laks	<i>Fisk, soya</i>
Maki assortert med soya og wasabi	<i>Fisk, skalldyr, soya</i>
Grønn papayasalat med peanøtter og tamarindvinaigrette	* <i>Peanøtter</i>
Scampi teppanyaki style med ingefær og lime	<i>Skalldyr</i>
Blåskjell Thaistyle med sitrongress	<i>Bløtdyr</i>
Asiatisk biffsalat med sitrus og chili	<i>Fisk, selleri</i>
Moo bai kaprao holy basil (thailandsk wok med gris)	<i>Bløtdyr</i>
Kylling red curry og koriander	<i>Skalldyr</i>
Salat med mango, vårløk og sesamvinaigrette	<i>Sesam</i>
Ferske våruller med shitakesopp og chillimayo	* <i>Gluten (H), sennek, egg</i>
Jasminris	*

## ALLERGENER:

*Gluten (H=hvete), fisk, soya, skalldyr, peanøtter, bløtdyr, selleri, sesamfrø, egg*

VEGETAR: \*

# JULELUNSJ

## KALDE RETTER:

Gravlaks med sennepsaus	<i>Fisk, sennep</i>
Røkelaks med pepperotkrem	<i>Fisk, melk</i>
Julesylte med fikenkompott	
Pragerskinke med grov sennep	<i>Sennep</i>
Kalkunskinke med cornichonger	
Lagret ost med tilbehør	<i>Melk *</i>
3 typer sild	<i>Fisk, selleri, sennep</i>
Eggesalt med reker og dill	<i>Egg, skalldyr, sennep</i>
Syltet rødkålsalat med svisker	*
Grønn salat med syltede grønnsaker	*
Dillkokte poteter	*
Fruktbrød, rugbrød, flatbrød og lefser	* <i>Gluten (H,R,Ha,S)</i>

## ALLERGENER:

*Gluten (H=hvete, Ha=havre, R=rug, S=spelt), fisk, melk, gluten, egg, skalldyr, sennep, selleri*

## VEGETAR: \*

# JULETAPAS / SHARING

## **FORRETTER:**

Gravlaks med sennepsaus	<i>Fisk, sennep</i>
Røkelaks med pepperotkrem	<i>Fisk, melk</i>
Julesylte med cornichong	
Pragerskinke med grov sennep	<i>Sennep</i>
Eggesalat med reker og dill	<i>Egg, skalldyr, sennep</i>
3 typer sild	<i>Fisk, selleri, sennep</i>
Salat med syltede grønnsaker	*
Rugbrød, flatbrød og lefser	<i>* Gluten (H, R, Ha, S)</i>

## **HOVEDRETTER:**

Andeconfit med kirsebærsaus	<i>Melk, selleri</i>
Helstekt svinekam med julesaus	<i>Melk, selleri, soya</i>
Medisterkaker og pølser	<i>Melk</i>
Rødkål og surkål	*
Dillkokte poteter	*

## **ALLERGENER:**

*Gluten (H=hvete, Ha=havre, R=rug, S=spelt)*

*Fisk, melk, selleri, soya, egg, skalldyr, sennep*

**VEGETAR:** \*



# JULEMIDDAG

## **VARM MAT:**

Sprøstekt ribbe	
Julepølser og medisterkaker	<i>Melk</i>
Kryddersjy	* <i>Melk, selleri, soya</i>
Rødkål med portvin	*
Surkål	*
Kokte poteter	*
Pinnekjøtt	
Kålrotstappe	* <i>Selleri</i>

## **DESSERTER:**

Julepannacotta med bærkompott	* <i>Melk, gluten (H)</i>
Sjokolademousse med bærkompott	* <i>Melk, gluten (H)</i>
Multekrem i terteform med kryddersmuler	* <i>Melk, gluten (H)</i>
Frozen cheesecake	* <i>Melk, gluten (H, Ha, R), egg</i>

## ALLERGENER:

*Gluten (H=hvete, Ha=havre, R=rug), melk, selleri, soya, egg*

VEGETAR: \*

## 3- RETTERS REAL MENY

Kveite tartar med løyrom, creme fraiche, dill og rugkrisp *Fisk, melk, gluten (H, R)*

Lammecarre med rotfrukter, selleripure og rødvinsky *Melk, selleri*

Sjokolademousse med marinerte bær og sorbet *\* Melk, gluten (H)*

### ALLERGENER:

*Gluten (H=hvete, R=rug), fisk, melk, selleri*

VEGETAR: \*

## 3- RETTERS SOMMERMENY

Reker Skagen med dillmajones på brioche

*Skalldyr, melk, gluten (H), sennep, egg*

Kalv ytrefilet med gulrotpure, hvit asparges og salviesky

*Melk, selleri*

Norske jordbær, rabarbrakompott og vaniljeis

*\* Melk, egg, gluten (H)*

### ALLERGENER:

*Gluten (H=hvete), skalldyr, melk, sennep, selleri, egg*

VEGETAR: \*

## 5- RETTERS FESTMENY

Sashimi med granateple, koriander og pon zusaus *Fisk, soya, sesamfrø*

Piggvar med petit pois og vaniljebeurre blanc *Fisk, melk*

And med sellerikrem, løk og kryddersky *Selleri, melk*

Lagret ost med kondimenter *\* Melk, gluten (H, R)*

Sitronkrem med bringebær og marengs *\* Melk, gluten (H), egg*

*Kan leveres som 3, 4 eller 5 retters meny!*

### ALLERGENER:

*Gluten (H=hvete, R=rug), fisk, soya, sesamfrø, melk, egg, selleri*

VEGETAR: \*

# MATALLERGI - MERKING AV MATVARER

## 14 kategorier allergene ingredienser som alltid skal merkes.



### KORNSLAG SOM INNEHOLDER GLUTEN:

Det inkluderer hvete, rug, bygg, havre, spelt, korasan-hvete o.l. Disse kornslagene finner du ofte i mat som inneholder mel, slik som krutonger, brød og bakervarer, kaker, couscous, bearbeidede kjøtt- og fiskeprodukter, sauser og supper. Kornslaget må deklarereres, men det er opp til produsenten om gluten angis i tillegg.



### NØTTER:

Det inkluderer mandler, hasselnøtter, valnøtter, cashewnøtter, pekanøtter, pistasjnøtter, paranøtter og macadamianøtter. Du finner ofte nøtter i brød, kjeks, småkaker, desserter, iskrem, sjokolade, marsipan, nøtteoljer og sauser. Mandelflak brukes i asiatiske retter.



### SKALLDYR:

Det inkluderer krabbe, hummer, reker, krill, kreps, og scampi o.l. Skalldyr finner du ofte i salater. Disse ingrediensene kan også finnes i skalldyr- og fiskeretter, i wokretter, sauser og lignende til bruk i thairetter.



### SELLERI:

Det inkluderer stangselleri (stikselleri), og blader,frø,- og rot (knoll) av selleriplanten. Selleri finner du ofte i krydder og krydderblandingar, salater, noen bearbeidede kjøtt- og fiskeprodukter, supper, dressinger og buljong.



### EGG:

Egg finner du ofte i kaker, majones, sufflé, pasta, paier og noen kjøttprodukter, sauser, desserter og matvarer som er penslet med egg.



### SENNEP:

Det inkluderer sennep, sennepspulver og sennepsfrø. Du finner ofte sennep i bearbeidede kjøttprodukter, curryretter, marinader, salatdressinger, sauser og supper.



### FISK:

Fisk finner du ofte i skalldyr- og fiskeretter, leverpostei, salatdressinger, tapenade, buljong og i Worcestersaus.



### SESAMFRØ:

Sesamfrø finner du i brød, vegetarretter, godteri, knekkebrød, kjeks, hummus, sesamolje, sesammel og tahini (sesampasta).



### PEANØTTER:

Peanøtter finner du ofte i kjeks, kaker, desserter, sjokolader, iskrem, peanøttolje, peanøttsmør, asiatiske og orientalske retter.



### SULFITT:

Sulfitt brukes ofte til konservering av frukt og grønnsaker (inklusive tomat), og i noen kjøttprodukter, så vel som i brus, juice, vin og øl.



### SOYA:

Soya finner du i tofu, miso, tempeh, soyasaus, soyadrikker og soyamel o.l. Soya brukes også i noen desserter, iskrem, kjøtt- og fiskeprodukter, sauser, supper og vegetarprodukter.



### LUPIN:

Det inkluderer lupinfrø og lupinmel, og kan finnes i noen typer brød, bakervarer, mel, vegetarprodukter og pasta.



### MELK:

Melk finner du i smør, ost, fløte, iskrem, desserter, melkepulver, yoghurt, supper og sauser o.l. Noen matvarer er penslet med melk.



### BLØTDYR:

Det inkluderer muslinger, snegler, blekksprut, blåskjell, kamskjell, østers, hjerteskjell, kråkeboller, akkar, kalamari og sjøsnegler o.l. Du finner ofte bløtdyr som en ingrediens i fiske- og skalldyrkraft, i supper, marinader, sauser og i fisk- og sjømatkrydder.