

Temp:ish

MATHANTVERK FRÅN ROSLAGEN

100 % SVENSKT / VEGANSKT / EKOLOGISKT / GLUTENFRITT / SOJAFRITT

MATHANTVERK FRÅN ROSLAGEN



ÄKTA VARA



VAD ÄR TEMP:ISH?

Temp:ish är en alternativ proteinkälla som består av svenskodlade, KRAV-märkta fermenterade matlupinbönor. Den är rik på protein och fibrer, helt oprocessad och innehåller varken soja, gluten eller tillsatser.

Matlupinbönan påminner mycket om sojabönan i textur och höga proteininnehåll men går att odla i svenskt klimat, vilket är toppen!

Temp:ish har en unik smak som sticker ut från de flesta veganska alternativ vi finner på marknaden idag, eftersom det inte försöker efterlikna kött varken i smak eller konsistens. Smaken är naturligt nötig och smörig tack vare matlupinbönorna och fermenteringsprocessen.





HUR SKAPADES TEMP:ISH?

Ägare och grundare av Temp:ish är Sophia Lovén. Idén om Temp:ish startade i Sophias studentlägenhet då hon tyckte att de befintliga veganska alternativen på marknaden inte höll önskad kvalitet gällande ursprung av råvaror, innehåll och näring. Med traditionell tempeh som inspiration landade en tid av experimenterande i produkten Temp:ish.

Idag sker tillverkningen på ett hantverksmässigt vis i vår produktionslokal på Hydinge Gård i Roslagen, en timme norr om Stockholm.

VAD TYCKER ANDRA OM TEMP:ISH?

Temp:ish kammade hem silvermedaljen i ÄtStockholm 2021, en tävling för hållbara, innovativa livsmedelsprodukter baserade på svenska råvaror.

Juryns motivering: "God smörig doft och bra tuggmotstånd gör att den här produkten sticker ut mot konkurrenterna - juryns smaklökar hurrade! Att den dessutom har bra näringsprofil och är baserad på svenska baljväxter gör detta till en het kandidat i proteinskiftet. Extra plus för en kvävefixerande blommande gröda i växtföljden."

I juni 2022 representerade Sophia & Temp:ish Sverige i tävlingen Embla, kategori nordiskt mathantverk, i Oslo.



FRYSTA VARIANTER AV TEMP:ISH



HELBIT NATURELL

Naturell, nötig, smörig smak och fast textur. Mångsidig produkt som är tacksam att marinera!



FÄRS NATURELL

Naturell, nötig, smörig smak och fast textur. Används som vilket färs som helst!



FÄRS TACO

Kryddad, med smaker som spiskummin, vitlök och chili. Passar perfekt i tacos!



KUBER ASIATISKA

Marinerad, umamirik med smaker av vitlök, ingefära och chili. Passar perfekt i pokebowlen!



SAFTIGA BURGARE

Marinerad, umamirik med smaker av vitlök och chipotle chili. Passar perfekt på grillen!

INFO

Samtliga produkter är frysta och har en hållbarhet på 1 år.



KYLDA VARIANTER AV TEMP:ISH



HELBIT NATURELL

Naturell, nötig, smörig smak och fast textur. Mångsidig produkt som är tacksam att marinera!



HELBIT ALSPÅNSRÖKT

Kraftig röksmak där den nötiga och smöriga smaken tydligt kommer fram.



KUBER NATURELLA

Naturell, nötig, smörig smak och fast textur. Färdigskuren, mångsidig produkt som är tacksam att marinera!



KUBER ASIATISKA

Marinerad, umamirik med smaker av vitlök, ingefära och chili. Passar perfekt i pokebowl!



SAFTIGA BURGARE

Marinerad, umamirik med smaker av vitlök och chipotle chili. Passar perfekt på grillen!

INFO

Samtliga produkter är kylda och har en hållbarhet på 30 dagar.



VARIANT	FÖRPACKNING	HÅLLBARHET (Totalt antal dagar)	CERTIFIERING		
HELBIT NATURELL	800 g x 10	365 - 18 °C			 
FÄRS NATURELL	1000 g x 5	365 - 18 °C			 
FÄRS TACO	1000 g x 5	365 - 18 °C			 
KUBER ASIATISKA	1000 g x 5	365 - 18 °C			 
BURGARE	(90 g x 6) x 8	365 - 18 °C			 
HELBIT NATURELL	200 g x 25	30 + 4 °C			 
HELBIT ALSPÅNSRÖKT	180 g x 25	30 + 4 °C			 
KUBER NATURELLA	200 g x 25	30 + 4 °C			 
KUBER ASIATISKA	200 g x 25	30 + 4 °C			 
SAFTIGA BURGARE	180 g x 25	30 + 4 °C			 

Vill du veta mer om Temp:ish?

info@tempish.se

0768 41 54 67



TEMP:ISH



TEMP:ISH



TEMPISH.SE



PAD THAI – TEMP:ISH ASIATISKA KUBER

PORTIONER: 2-3

TILLAGNING: 20 MIN

Ingredienser

150 g risnudlar
2 msk neutral olja, till stekning
200 g Temp:ish Asiatiska Kuber
100 g strimlad vitkål
1 liten strimlad morot
50 g böngroddar
1/2 hackad röd chili
1 dl Pad Thai sås

Till servering:

ca 1 dl grovt hackade jordnötter
Strimlad vårlök
Koriander
Lime

Gör så här:

1. Tillaga nudlarna enligt anvisning på förpackningen.
2. Stek Temp:ish i neutral olja tills den fått stekyta, ca 5-7 min.
3. Tillsätt strimlad vitkål och morot och låt steka med i ett par minuter.
4. Klipp nudlarna grovt och tillsätt tillsammans med böngroddar, chili och Pad Thai sås i stekpannan.
5. Toppa med jordnötter, strimlad vårlök och koriander, servera gärna med limeklyftor.



GRÖN CURRY – TEMP:ISH ASIATISKA KUBER

PORTIONER: 4

TILLAGNING: 30 MIN

Ingredienser

Svartris / basmatiris

300 g Temp:ish asiatiska kuber

Neutral olja

Grön Curry:

1 strimlad gul lök

2 skivade vitlöksklyftor

1-2 msk grön currypasta

500 ml kokosmjölk

10 blad hackad thaibasilika

1 grönsaksbuljongtärning

1 röd paprika skuren i bitar

1/2 squash skuren i bitar

Salt

Toppa med:

Koriander

Lime

Gör så här:

1. Koka riset efter anvisning på förpackningen.
2. Värm en stekpanna med olja och fräs gul lök och vitlök på medelhög värme i ett par minuter. Tillsätt grön currypasta och stek ytterligare ett par minuter.
3. Tillsätt kokosmjölk, thaibasilika och grönsaksbuljong. Smaka av med salt och currypasta. Låt koka ihop i ca 5 minuter.
4. Stek Temp:ish i riktigt med matfett i ca 7 minuter,
5. Tillsätt röd paprika och squash i curryn, koka ytterligare ett par minuter.
6. Avsluta med att pressa saft från lime och toppa med Temp:ish och koriander. Servera tillsammans med riset.



POKE BOWL – TEMP:ISH ASIATISKA KUBER

PORTIONER: 4

TILLAGNING: 30 MIN

Ingredienser

1 pkt risnudlar / ris
300 g Temp:ish asiatiska kuber

Dipp:

1/2 dl soja / fermenterad
kokosnektar
2 tsk sesamolja
1 tsk sesamfrön
1 krm chiliflakes
1 skivad vårlök

Toppa med:

Kuber av mango
Tunt skivad rädisa
Strimlad rödkål
Strimlad vårlök
Skivad avokado
Rödbetsgroddar (kan uteslutas)
Koriander
Limeklyfta

Gör så här:

1. Tillaga nudlarna / riset enligt anvisning på förpackningen.
2. Stek Temp:ish i matfett tills den fått stekyta. Ca 5-7 min.
3. Lägg riset / nudlarna i botten på en skål.
4. Blanda ihop ingredienserna till dipp.
5. Hacka ingredienserna till toppingen och lägg i skålen, addera Temp:ishen.
6. Häll på dippen eller servera vid sidan.



SMÖRSTEKT TEMP:ISH MED KANTARELLKRÄM + TILLBEHÖR – TEMP:ISH NATURELL HELBIT

PORTIONER: 4

TILLAGNING: 60 MIN

Ingredienser

350 g Temp:ish Naturell Helbit

Kantarellkräm:

1 morot

1 liten bit rotselleri

100 g kantareller

1 schalottenlök

1 vitlöksklyfta

1.5 dl vatten

1 paket à 250 g ricotta

några droppar tryffelolja

salt + svartpeppar

olja, till stekning

Sallad:

150 g stimlad grönkål

100 g salladsmix

1/2 rotselleri

2 gulbetor

olivolja

1 morot

Valnötter

Gör så här:

1. Tina Temp:ishen och skär i 1 cm tjocka skivor, lägg åt sidan
2. Stek finhackad lök och vitlök i olja i en liten kastrull. När det har börjat bli glansigt tillsätt finhackad morot och rotselleri.
3. Tillsätt kantarellerna. När vätskan från svampen har släppt och börjat koka in har du i vattnet. Låt småputtra på låg värme i ca 20-30 minuter tills att rotfrukterna är mjuka.
4. Mixa slätt direkt i kastrullen med en stavmixer. Vänd i ricottan, rör runt och smaka av med salt, svartpeppar och tryffelolja, ställ åt sidan.
5. Skiva rotsellerin och gulbetan tunt, ringla över olivolja och salt och baka i ugnen på 225 grader i ca 20 min.
6. Skala moroten och skär tunt på en mandolin, lägg i kallt vatten.
7. Stek temp:ishen i rikligt med smöt ca 4 minuter på vardera sida, toppa med flingsalt.
8. Montera salladen genom att lägga grönkål och salladsmix i botten, de bakade gulbetorna och rotsellerin samt moroten. Lägg Temp:ish bitarna i mitten och spritsa ut kantarellkrämen. Toppa med valnötter.



GLAZADE TEMP:ISH-RIBS MED KRÄMIG KÅLSALLAD, VALNÖTTER OCH FIKON – TEMP:ISH NAUTRELL HELBIT

PORTIONER:4

TILLAGNING: 90 MIN

Ingredienser

350 g Temp:ish Helbit

Marinad/Glaze:

1 dl äppelcidervinäger

0,5 dl naturell olja

2 msk sirap

0,5 dl farinsocker

5 cm riven ingefära

5 rivna vitlöksklyftor

0,5 dl ljus japansk soja

1 msk söt stark senap

3 msk dijonsenap

1 msk sambal olek

1 tsk kanel

3 nejlikor

Salt & Svartpeppar

Sallad:

0,5 dl majonäs

2 msk creme fraiche

1 msk dijonsenap

1 citron, saft och zest

Salt & peppar

100 g skuren grönkål

200 g tunt skivad brysselkål

1 msk olivolja

1 tsk salt

2 skivade färska fikon

Valnötter

Gör så här:

1. Tina Temp:ishen, skär Temp:ish i ca 1 cm tjocka skivor på bredden, dela sedan skivorna på mitten.
2. Blanda samtliga ingredienser till marinaden i en bunke.
3. Lägg Temp:ish-ribsen i en plastpåse och häll på **hälften** av marinaden och gnid in. Låt gärna marinera i 24 timmar i kylan om möjligt.
4. Låt resterande marinad koka ihop till en glaze i ca 10 min tills den blivit simmig, låt svalna.
5. Sätt ugnen på 225 grader, grill.
6. Börja med salladen, blanda majonäs, creme fraiche, dijonsenap. Smaka av med citronsaft, salt och peppar.
7. Lägg grönkål och brysselkål i en bunke. Massera in salt och olivolja.
8. Lägg Temp:ish-ribsen och marinaden i en ugnform, tillaga i ugnen i ca 12 minuter.
9. Pensla glazen på Temp:ish-ribsen, kör in i ugnen i ytterligare 5 minuter.
10. Blanda majonäsröran med kålsalladen och lägg på ett upplägningsfat.
11. Toppa med citronzest, fikon och valnötter.
12. Lägg Temp:ish-ribsen på kålsalladen och servera!



INDISK GRYTA M. GARAM MASALA -

PORTIONER: 3-4 **TEMP:ISH NATURELL HELBIT** TILLAGNING: 30 MIN

Ingredienser

200 g Temp:ish Naturell Helbit
1 msk neutral olja, till stekning
1 st hackad gul lök
2 finhackade vitlöksklyftor
1 msk tomatpuré
1 msk riven ingefära
2 msk garam masala
1 burk krossade tomater, 400g
250 ml kokosmjölk
1 grönsaksbuljongtärning
80 g fryst bladspenat
1 tsk salt

Till servering:

Kokt ris
Naanbröd

Gör så här:

1. Tina Temp:ishen och skär i kuber om 1,5 x 1,5 cm.
2. Ta fram bladspenaten från frysen. Låt tina och krama ur vätskan.
3. Hetta upp en gryta med olja. Fräs den gula löken tills den är mjuk.
4. Tillsätt vitlök, tomatpuré, ingefära och garam masala. Fräs ca 2 min under omrörning.
5. Tillsätt krossade tomater, kokosmjölk, buljongtärning och salt. Låt koka ihop utan lock i ca 10 min.
6. Hetta upp en stekpanna med olja. Tillsätt Temp:ish Naturella Kuber och stek på medelvärme i 7 minuter, rör om försiktigt.
7. Häll Temp:ish och bladspenat i grytan. Salta och smaka av.
8. Servera med naanbröd och kokt ris.



PANERAD TACOS – TEMP:ISH NATURELL HELBIT

PORTIONER: 2-3

TILLAGNING: 30 MIN

Ingredienser

6-8 st små tortillabröd

200 g Temp:ish

Naturell Helbit

0,5 dl majsstärkelse

0,5 dl valfri grädde

1,5 dl panko

0,5 dl neutral olja,

till stekning

Picklad rödlök:

1 rödlök, skivad

1 dl ättikspirt 12 %

2 dl socker

3 dl vatten

Chipotlemajonäs:

1 dl valfri majonäs

½ tsk chipotle chili

Ca 1 msk sriracha , efter smak

1 krm salt

Mangosalsa:

100 g fryst mango i bitar, tinad

¼ gurka, skuren i kuber

½ röd chili

½ finhackad rödlök

1 lime, saft

½ kruk koriander

salt & peppar

Gör så här:

1. Koka upp ättika, socker och vatten i en kastrull. Lägg den skivade rödlöken i en burk och häll över den varma vätskan. Ställ svalt.
2. Blanda samtliga ingredienser till chipotlemajonäsen, smaka av och ställ åt sidan.
3. Blanda alla ingredienser till mangosalsan i en skål, smaka av och ställ åt sidan.
4. Häll majsstärkelse, valfri grädde och panko i separata skålar. Krydda grädden med salt och peppar.
5. Skiva Temp:ish i ca 0,5 cm tjocka skivor. Doppa skivorna först i majsstärkelsen, sedan i grädden och sist i pankon.
6. Hetta upp en stekpanna med rikligt med olja och stek skivorna i ca 3 minuter på vardera sida.
7. Servera med de goda tillbehören!



PANERAD TEMP:ISH M. REMOULADSÅS – TEMP:ISH NATURELL HELBIT

PORTIONER: 4

TILLAGNING: 60 MIN

Ingredienser

Mos:

400 g skalad palsternacka
400 g skalad mjölig potatis
75 g smör
2 dl mjölk
1 tsk salt
1 krm vitpeppar
2 msk hackad persilja
Citronzest

Panerad Temp:ish:

350 g tinad & skivad Temp:ish
1 dl vetemjöl
1 tsk salt
1 ägg
2 dl panko
3 msk rapsolja

Remouladsås:

1,5 dl ättiksgurka/pickles
3 msk kapis
2,5 dl majonnäs
0,5 dl creme fraiche
1 krm salt och vitpeppar

Tillbehör:

Gröna örter
Inlagd gurka
Citron

Gör så här:

1. Skala palsternacka och potatis. Skär dem i mindre bitar och låt koka i ca 20 minuter tills de blir mjuka.
2. Mosa palsternacka och potatis med smör, mjölk och smaka av med salt och peppar. Tillsätt persilja och citronzest innan servering.
3. Lägg majonnäsen och creme fraiche i en skål. Hacka pickles och kapis och blanda ner i majonnäsen. Tillsätt curry, salt och peppar och blanda ihop ordentligt.
4. Skär Temp:ish i skivor. Vispa upp ägget i en skål och tillsätt salt, häll mjöl och panko på varsin tallrik. Vänd Temp:ish först i mjöl, sedan i ägget och till sist i panko.
5. Hetta upp rapsolja och/eller smör i en stekpanna. Stek Temp:ish på medelvärme ca 4 min per sida.
6. Servera med moset, remouladsås, kokta örter, inlagd gurka och en klyfta citron.



BURGARE MED CHIPOTLEMAJONÄS OCH PICKLAD GURKA - TEMP:ISH BURGARE

PORTIONER: 2

TILLAGNING: 25 MIN

Ingredienser

2 hamburgerbröd
1 msk neutral olja, till stekning
2 st Temp:ish Burgare á 90g
2 skivor valfri ost
½ gul lök, skivad
1 msk yellow mustard

Picklad gurka:

1/4 gurka
2 msk ättiksprit 12 %
2 msk strösocker
2 krm salt
1 dl vatten

Chipotlemajonäs:

1 dl valfri majonäs
½ tsch chipotle chilipulver
1 msk sriracha
1 krm salt

Till servering:

Pommes frites eller klyftpotatis

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser till den picklade gurkan i en skål. Skiva gurkan tunt och lägg i lagen, låt dra i minst 15 min.
2. Blanda samtliga ingredienser till chipotlemajonäsen, smaka av och ställ åt sidan.
3. Lägg den skivade gula löken i iskallt vatten i ca 5 minuter, häll av.
4. Hetta upp en torr stekpanna och stek hamburgerbröden i ca 3 minuter tills de fått färg, lägg på ett galler.
5. Tillsätt matfett i stekpannan och lägg i Temp:ish-burgarna, låt steka ca 3 minuter på ena sidan. När det är dags att vända, lägg ca ½ msk yellow mustard på burgaren och vänd så att senapen kommer nedåt i stekpannan. Lägg en ostskiva på burgaren, lägg ett lock på stekpannan och låt steka i ca 2 minuter.
6. Montera burgaren med alla goda tillbehör och servera med pommes frites!



NUDLAR MED SICHUANPEPPAR – TEMP:ISH NATURELL FÄRS

PORTIONER:4

TILLAGNING: 30 MIN

Ingredienser

1 msk sichuanpeppar
300 g risnudlar, gärna 10 mm breda

Färsen:

Neutral olja, till stekning
125 g strimlad vårlök
300 g Temp:ish Naturell Färs
4 msk hackad surkål
2 rivna vitlöksklyftor
1 msk riven ingefära
2 msk ljus japansk soja
2 tsk sesamolja

Sås:

½ msk grönsaksbuljongpulver
1 msk sambal oelek (eller efter smak)
2 msk neutral olja
2 msk strösocker
2 msk tahini
3 msk ljus japansk soja
4 msk balsamvinäger
1 dl vatten

Till servering:

Gröna delen på vårlöken
Koriander
Röd chili
Surkål

Gör så här:

1. Rosta sichuanpeppar i en torr stekpanna, mortla lätt och ställ åt sidan.
2. Strimla vårlöken och spara de gröna delarna till servering.
3. Värm en stekpanna och tillsätt neutral olja och Temp:ish färs, låt steka hårt tills den fått färg i ca 5 minuter. Tillsätt vårlök, hackad surkål, vitlök, ingefära, japansk soja samt sesamolja, låt steka i ytterligare ca 5 minuter, ställ åt sidan.
4. Blanda alla ingredienser till såsen och låt koka ihop i en stekpanna ett par minuter. Vänd ner färsen i såsen.
5. Koka risnudlarna enligt förpackningen och vänd ner dem i såsen, lite vatten får gärna komma med då det gör såsen krämig tack vare stärkelsen.
6. Toppa med den gröna delen på vårlöken, koriander, röd chili, surkål och sichuanpepparn.



SPAGETTI BOLOGNESE – TEMP:ISH NATURELL FÄRS

PORTIONER:4

TILLAGNING: 60 MIN

Ingredienser

300 g Temp:ish Naturell Färs
4 msk rapsolja
1 hackad gul lök
4 hackade klyftor vitlök
1 st hackad stjälkselleri
½ hackad röd chili
1 st riven morot
2 msk tomatpuré
1 dl vitt vin, rött går även bra
800 g konserverade hela tomater
1 dl vatten
1 köttbuljongtärning
1 lagerblad
1 msk torkad timjan
1 msk smulad & torkad oregano
2 msk japansk soja
Salt och svartpeppar efter smak
Spagetti

Till servering:

Riven parmesan
Svartpeppar

Gör så här:

1. Hetta upp en tjockbottnad gryta och stek färsen hårt i ca 7 min i 4 msk rapsolja.
2. Tillsätt hackad gul lök, vitlök, stjälkselleri, röd chili samt riven morot, låt steka 1 minut innan du tillsätter 3 msk tomatpuré, låt bryna för att undvika beska.
3. Tillsätt vin, konserverade hela tomater samt vattnet.
4. Addera köttbuljong, lagerblad, oregano, timjan, japansk soja, låt koka ihop, gärna upp till 45 min. Smaka av.
5. Koka upp pastavattnet i riktligt med salt, det ska smaka som en kallsup.
6. Koka pastan 2 minuter kortare än vad det står på paketet, häll av vattnet. Vänd pastan ner i bolognesen och låt koka ihop någon minut.
7. Servera med riven parmesan och nymalen svartpeppar.



MEXIKANSK GRYTA M. ÖL OCH NACHO – TEMP:ISH TACOFÄRS

PORTIONER:4

TILLAGNING: 60 MIN

Ingredienser

300 g Temp:ish Tacofärs
1 finhackad gul lök
2 finhackade stjälselleri
4 rivna vitlöksklyftor
1 finhackad röd chili
3 tsk spiskummin
2 tsk rökt paprikapulver
400 g konserverade
hela tomater
33 cl öl
1 msk grönsaksbuljongpulver
1 skuren grön paprika
½ skivad silverlök (kan uteslutas)
100 g majs
Till servering:
Creme fraiche
Koriander
1 tärnad avokado
Nachochips

Gör så här:

1. Stek Temp:ish-färsen hårt i en stekpanna med neutral olja i ca 7 minuter.
2. Tillsätt finhackad gul lök, stjälselleri, vitlök, röd chili, spiskummin och rökt paprikapulver och låt steka ett par minuter.
3. Klipp de konserverade tomaterna lite och tillsätt tillsammans med ölen och grönsaksbuljong i grytan. Låt koka utan lock i ca 15 minuter så vätskan reducerar.
4. Skär relativt stora bitar av grön paprika och skiva silverlök, addera i grytan precis innan servering tillsammans med majs.
5. Smaka av med salt och peppar.
6. Servera med creme fraiche, koriader, tärnad avokado och nachochips.