

# Torvets Frokostbod

En fleksibel, individuel og inspirerende  
frokostoplevelse hver dag



## Bowls

- Hummus med spidskål, spinat, bulgur, edamamebønner, revet gulerod, artiskok, semidried tomater og mynte. (1,7,8,13,15)  
Hertil gomadressing. (1,4,7,8)
- Muhammara med spidskål, spinat, quinoa, karryløg, artiskok, revet courgette, revet rødbede, persille og basilikum. (9,13,15)
- Risnudler med edamamebønner, revet gulerod, pak choi, springløg, bønnespirer, sort sesam og koriander. (7,8,13,15)  
Hertil vietnamesisk dressing. (3,7,8,13,15)
- Krydret kylling med ingridærter, sort quinoa, spidskål, spinat, revet gulerod, forårsløg, kørvel, purløg og persille. (13,15)  
Hertil sojadressing. (1,7,11)
- Citronmarineret kylling med pasta, salat, tomat, artiskok, majs, \*asparges/broccolini, revet gulerod og persille. (1,13,15)  
Hertil karrydressing. (2,6,11,13,15)
- Smilende æg, salat, revet courgette, ærter, tomat, springløg, \*asparges/broccolini, radiser, purløg og karse. (2,15)  
Hertil rejjer og thousand island dressing. (1,2,5,6,11,13,15)
- Rimmet laks med spidskål, spinat, quinoa, revet courgette, revet gulerod, fennikel, artiskok, edamamebønner og brøndkarse. (3,7,10,13,15) Hertil persilleolie. (13,15)
- Okseflanksteak i wasabi med spidskål, spinat, pasta, revet rødbede, ærter, springløg, persille og karse. (1,2,6,7,11,15.)  
Hertil parmesandressing. (2,6,11,13,15)



## Tapas

Dagens tapasbræt. Anrettet med italiensk salami, serranoskinke, to slags oste samt køkkenets udvalgte tilbehør.  
Hertil focaccia brød med tomat og timian. (1-15)





## Smørrebrød, 2 stk.

Mulighed for at vælge glutenfrit rugbrød på udvalgte smørrebrødspakker.

- Avocado, artiskokcreme, spinat, radiser og urter.  
Bagt tomat med syltede rødløg, urter, tomatcreme og San Marzano-tomat. ((1),11,13,15)
- Paneret aubergine med limemayonnaise, gule løg og urter.  
Smilende æg med artiskokcreme, tomat, spinat og urter. (1,2,11,13,15)
- Æg og rejer. Toppet med limemayonnaise og San Marzano-tomat.  
Fiskefilet med remoulade og citron. (1,2,3,5,11,13)
- Fiskefrikadelle med remoulade og syltede agurker.  
Kartoffelmad med estragonmayonnaise, ristede løg, karse og radiser (1,2,3,11,13)
- Skagensalat med radiser og urter.  
Smilende æg med artiskokcreme, tomat, spinat og urter ((1),2,5,6,11,13,15)
- Hønsesalat med bacon, tomat og urter.  
Kamfilet med ærtepuré og ristede mandler. ((1),2,6,11,13,9)
- Fuglekvidder med krydderurter.  
Leverpostej med bacon og syltede rødbeder. (1,2,3,6,11,13)
- Rullepølse med syltet sennepssky, sennepscreme og rødløg.  
Hønsesalat med bacon, tomat og urter. ((1),2,6,11,13)
- Roastbeef med remoulade, syltede agurker, ristede løg og peberrod.  
Kartoffelmad med estragonmayonnaise, ristede løg, karse og radiser. (1,2,11,13)

## Sandwiches

Vælg mellem tre slags brød. (Lyst, mørkt eller glutenfrit brød)

- Hummus med courgette, garniture (af artiskok, cornichoner, semidried tomater, grøn peberfrugt og bredbladet persille), spidskål og spinat. ((1),8,11,13,15)
- Rørt friskost med soltørrede tranebær, ristede valnødder, garniture (af artiskok, cornichoner, semidried tomater, grøn peberfrugt og bredbladet persille), spidskål, spinat og balsamico glaze ((1) 6,9,13,15)
- Spread af siriusærter og dukkah med syltede artiskokker, karryløg, fennikel, spidskål og spinat. ((1)8,9,13,15)
- Tunsalat med urter, cornichoner, peberfrugt, spidskål og spinat. ((1),2,6,11,13,15)
- Koldrøget laksemousse med garniture (af artiskok, cornichoner, semidried tomater, grøn peberfrugt og bredbladet persille), spidskål og spinat. ((1)3,6,13,15)
- Kylling og bacon med løgrelish, cornichoner, peberfrugt, spidskål og spinat. ((1),13,15.) Hertil karrydressing (2,6,11,13,15)
- Kylling med løgrelish, cornichoner, peberfrugt, spidskål og spinat. ((1),13,15.) Hertil karrydressing. (2,6,11,13,15)
- Skinke og ost med semidried tomat, cornichoner, peberfrugt, spidskål og spinat. ((1),6,13,15.) Hertil sennepsmayonnaise. (2,6,11,13)
- Lomo (saltet og tørret svinefilet) med garniture (af artiskok, cornichoner, semidried tomater, grøn peberfrugt og bredbladet persille), spidskål og spinat. Hertil mild safran aioli ((1) 2,6,11,13,15)
- Roastbeef med friterede kikærter, chili, garniture (af artiskok, cornichoner, semidried tomater, grøn peberfrugt og bredbladet persille), spidskål og spinat. Hertil bearnaisemayonnaise. ((1) 2,11,13,15)

● Vegetar | ● Vegansk | ● Laktosefri | ● Glutenfri | ○ Mulighed for glutenfrit brød

## Lune portionsanretninger

Er du til en lun portionsanretning kan du vælge mellem vores favorit, vegetarisk, vegansk, gluten/laktosefri og halal retter.

## Torvets Frokostbod

Ugens kage hver torsdag



Portionsanretninger



Bestil fra dag til dag



Fuld valgfrihed



Fra 1 kuvert



## Kontakt os

Vil du vide mere, så kontakt os på:

@ [torvekoekken@torvekoekken.dk](mailto:torvekoekken@torvekoekken.dk)

☎ 70 22 82 12



Alle pakker følger den normale kuvertpris.  
Vi tilbyder også vegetarisk, vegansk, gluten/laktosefri og halal.