

Always a Reason
To Celebrate!

A16 | 新民晚报

2016年11月18日/星期五 责任编辑/李 晖

新民网: www.xinmin.cn

24小时读者热线: 962555

编辑邮箱: xmy

“死”: 严重
常信

何外国无
分裂国家,
他们的恶
去,香港基
损,损害中
港特区的
两制”的
“我

导意见》
降低10

KOREANSKA RECEPT

- 12 FAVORITER FRÅN VÄRLDENS HETASTE KÖK -



ufs.com



Unilever
Food
Solutions



ANAMMA DET KOREANSKA KÖKET!

Smakrikt, fräscht och hett

Det tog ett litet tag innan vi i väst till slut fick upp ögonen för det koreanska köket. Sedan dess har vår kärlek till denna fräscha, färgstarka och ömsom söta, ömsom kryddstarka mat bara vuxit sig större och större.

Koreansk mat består ofta av många små rätter – banchan – som serveras till ris. Nationalrätten och mjölksyrabomben

kimchi är bara ett exempel på banchan, och vid festliga tillfällen kan det bli många små rätter på bordet. I den här foldern hittar du 12 rätter som passar oavsett om du försiktigt nosar på koreansk mat eller redan anammat detta kök fullt ut.

Smaklig måltid!

SMART, SMARTARE, SMARTAST!



Våra recept märkta med en jordglob är klimatsmartare än många traditionella storköks- och restaurangrecept och motsvarar ett utsläpp av CO₂e på mer än 1,4 men max 2,4 kg per portion.



Recept med två jordglobar ger betydligt lägre klimatpåverkan än ett "genomsnittsrecept" och motsvarar ett utsläpp av CO₂e på mer än 0,7 men max 1,4 kg per portion.



Våra allra mest klimatsmarta recept är märkta med tre jordglobar och motsvarar ett utsläpp av CO₂e på max 0,7 kg per portion.

Fotnot: CO₂e (koldioxidekvivalenter) är ett mått på utsläpp av växthusgaser som tar hänsyn till att olika gaser bidrar olika mycket till växthuseffekten.



BULGOGI

En koreansk rätt som serveras vid alla typer av firande. Ingredienser och sätt att tillaga denna rätt kan variera beroende på var i Korea man är och vilken säsong det är.

INGREDIENSER

10 personer

- 1 500 g** magert oxkött i tunna strimlor
- 1 dl** Ketjap Manis
- 40 g** Knorr Koncentrerad Oxfond
- 20 g** Knorr Koncentrerad Lökfond
- 30 g** Knorr Professional Vitlök kryddpuré
- ½ dl** sesamolja
- 200 g** hackad lök
- 10 g** färsk röd chili, hackad
- 500 g** pak choi, sallad
- 40 g** sesamfrön, rostade

Gör så här

Köttet

- Blanda ihop ketjap manis, oxfond, lökfond och vitlökspuré och marinera köttet och låt dra i en timme.
- Stek köttet i sesamolja tillsammans med hackad lök och färsk röd chili.
- Vänd färshackad pak choi i blandningen precis före servering och strö över rostade sesamfrön.

Till servering

Servera gärna med nudlar, blandad råkost eller ris.



HEMLAGAD KIMCHI

Det är inte för inte som denna mångsidig och smakrika rätt är Koreas nationalrätt – kimchi används nämligen till nästan allting i det koreanska köket. Förvaras bäst i en glasburk på ett svalt ställe.

INGREDIENSER

10 personer



- 1 stort huvud kinakål, skuret i grova bitar
- 150 g rörsocker
- 3 dl risvinäger
- 50 g **Knorr Professional Vitlök kryddpuré**
- 50 g **Knorr Professional Ingefära kryddpuré**
- 15 g fisksås
- 1 dl kraftigt tomatkoncentrat
- 10 g salt
- 50 g stark röd chilisås
- 40 g **Knorr Koncentrerad Kycklingfond**

Gör så här

1. Koka upp vinägern tillsammans med socker och tillsätt övriga ingredienser.
2. Koka i 10 minuter och låt kålen rinna av.
3. Reducera lagen till önskad konsistens och smak (ska smaka kraftigt av chili, syra, sötma och umami).
4. Tillsätt kålen igen och förvara kimchin i kylskåp i lufttätt emballage.



EGG ROLL MED KYCKLING

Dessa kryddstarka vårrullar är vanligt förekommande street-food i Sydkoreas storstäder. Serveras med antingen grönsaker och Kimchi, eller kyckling och skaldjur.

INGREDIENSER

10 personer



- 500 g** kycklingkött i strimlor
- 20 g** Knorr Professional Vitlökspuré
- 25** stora ägg
- 25 g** Maizena Tapioka
- 50 g** Knorr Koncentrerad Kycklingfond
- 40 g** Knorr Professional Ingefära kryddpuré
- 300 g** sparrisbroccoli skuren i mindre bitar.
- 5** vårlökar (strimlade)

Till servering

- 100 g** gräslök
- Lite rostade sesamfrön
- Sesamolja

Gör så här

- Stek kycklingen hårt tillsammans med sparrisbroccolin i en stor stekpanna.
- Blanda ägg, kycklingfond, ingefärspuré, vårlök och vitlök. Tillsätt tapiokastärkelsen utrörd i lite vatten.
- Häll äggsmeten över köttet och broccolin och grädda i ugn tills den är genomstekt. Ta ut och låt svalna.
- Skär i breda strimlor och friterar dem snabbt i varm olja.

Till servering

Servera med hackad gräslök, rostade sesamfrön och lite sesamolja.



CHILIMARINERADE REVBENSSPJÄLL

Koreansk barbecue, eller som det heter på koreanska gogi-gui, syftar till den populära metoden i det koreanska köket att grilla kött. Dessa revbensspjäll marineras i bland annat sesamolja och grillas sedan tills de är härligt krispiga och näst intill kriminellt goda.

INGREDIENSER

10 personer

3 kg	revbensspjäll
25 ml	sesamolja
3 g	svartpeppar, krossad
15 g	Knorr Skinkbuljong
80 g	Sweet chili
15 g	Knorr Kryddpasta Vitlök
30 g	vitlök, friterad
	Färsk röd chili, hackad
	Vårlök
	Färska örter

Gör så här

1. Blanda revbensspjäll, sesamolja, svartpeppar och skinkbuljong noga. Lägg revbensspjällen i vakuumpåsar och stek dem i ugn på 90 grader tills de blir mjuka. Låt dem sedan svalna.
2. Blanda Kimchee base, vitlökspasta och vitlökspuré och marinera revbensspjällen i blandningen.
3. Glasera sedan i ugnen eller på en grill tills de är varma och krispiga. Strö över friterad vitlök inför serveringen.

Till servering

Servera gärna med färska örter, hackad vårlök och hackad färsk chili.



SPRÖDA NUDLAR MED KYCKLINGSALLAD, CHILI OCH RIVEN KOKOS

Nudlar har ätits i tusentals år i Kina. De Kinesiska nudlarna spred sig först till Japan, sedan vidare i stora delar av Asien och har nu blivit populära över hela världen. Äggnudlar lämpar sig väl för fritering, vilket ger en annorlunda, spröd knaprighet till asiatiska sallader.

INGREDIENSER

10 personer



1,8 kg	kycklingbröst, med skinn och ben (cirka 180 g per bit)
500 g	romansallad
500 g	äggnudlar, kokta
10 g	Knorr Umami
3 g	asiatisk peppar, krossad
1 dl	Knorr Professional Rökt Chili kryddpuré
40 g	Sweet chili
15 g	Knorr Professional Ingefära kryddpuré
100 g	jordnötter, antingen saltade eller rostade
150 g	kokos, färsk
25g	koriander, färsk

Gör så här

1. Stek kycklingbrösten i olja tills skinnsidan blir spröd.
2. Blanda chilipuré, Kimchee base och ingefärspuré. Marinera kycklingen i blandningen och glaserar i ugn.
3. Stek de förkokta äggnudlarna spröda i olja. Krydda med Knorr Umami och krossad asiatisk peppar.
4. Lägg den färska salladen på de spröda, kryddstarka nudlarna och toppa med ett glaserat kycklingbröst. Ringla över lite grann av glasyren. Tillsätt jordnötter, färskriven kokos och färsk koriander.
5. Häll gärna över färskpressad limesaft blandad med en gnutta fisksås eller risvinäger.



SHISOBURGARE MED WASABIMAJONNÄS

Shiso är ett japanskt lånord från kinesiska zisu, som betyder "lila". Shiso är en vanlig kryddväxt i Asien, som ofta ligger under wasabin när man beställer sushi. Växtens latinska namn är *Perilla*, bladmynta på svenska. På senare tid har intresset för att kombinera snabbmat från väst med street food från öst växt explosionsartat. Det är så den allt vanligare asieninspirerade shisoburgaren har uppstått.

INGREDIENSER

10 personer



- 10 hamburgerbröd med svarta sesamfrön
- 1 kg kycklingbröst, renskuret
- 25 g **Knorr Hönsbuljong**
- 150 g rödlök, skivad
- 15 g röd chili, skivad
- 150 g gurka, tunt skivad
- 50 ml risvinäger
- 1 dl **HELLMANN'S Citrus Vinaigrette**
- 4 dl **HELLMANN'S Real Mayonnaise**
- 25 g wasabipasta
- 150 g hjärtsallad
- 150 g morötter, strimlade

Gör så här

1. Stek kycklingen och krydda med hönsbuljong och lite nymalen svartpeppar.
2. Lägg rödlök, chili och gurkskivor i risvinäger och citrusvinäggrett och låt stå i cirka 30 minuter.
3. Blanda majonnäs och wasabipasta.
4. Gör hamburgaren med wasabimajonnäs, sallad, kyckling, strimlad morot och den syltade rödlöken och gurkan. Servera med chilimajonnäs och söt ingefärsås.

Chilimajonnäs

- 2 dl **HELLMANN'S Real Mayonnaise**
- 10 g **Knorr Koncentrerad Kycklingfond**
- 10 g **Knorr Professional Rökt Chili Kryddpuré**

Chilimajonnäs

Blanda till en dipsås.



MISOBAKAD LAX MED NUDELSALLAD OCH SOJAMAJONNÄS

Miso framställs av jästa sojaböner och används vanligtvis i dashi, japansk buljong, eller i misosoppa. Här har vi istället använt den som täcke till lax. Till laxen serveras en ljuvlig nudelsallad och en krämig sojamajonnäs.

INGREDIENSER

10 personer



1300 g laxfilé
400 g miso
20 g **Knorr Professional**
Ingefära kryddpuré
4 limeblad
150 ml vatten

Nudelsallad

400 g glasnudlar
100 g olja
15 g **Knorr Professional**
Vitlök kryddpuré
200 ml **HELLMANN'S**
Sesame Soy
Vinaigrette
6 g salt
3 st salladslökar,
strimlade
400 g färska sojaböner

Sojamajonnäs

400 g **HELLMANN'S Real**
Mayonnaise
12 g japansk soja
4 g **Winborgs**
Vitvinsvinäger

Till servering

10 limeklyftor
20 g färsk koriander,
finstrimlad
15 g sesamfrön

Gör så här

Värm ugnen till 100°. Lägg laxen på oljat bleck. Mixa miso, ingefära och limeblad. Spä med vatten till krämig konsistens och täck ovasidan av laxen med misoröran. Baka laxen i ugnen till innertemperatur 49°.

Nudelsallad

Blötlägg nudlarna i varmt vatten 5 minuter. Låt sedan nudlarna rinna av. Blanda samman olja, vitlökspuré, sesam- och sojavinägretten och salt. Vänd ner lök, bönor och vinägretten i nudlarna.

Sojamajonnäs

Blanda majonnäs, soja och vitvinsvinäger.

Till servering

Lägg upp laxen och garnera med lime, koriander och sesamfrön. Servera med nudelsalladen och sojamajonnäsen.



BROCCOLI MED SESAMFRÖN, KORIANDER OCH MISO

Här används miso som smaksättning i en dressing till ljummen sallad. Servera salladen som tillbehör.

INGREDIENSER

10 personer



300 g broccoli
300 g färska bönor
(sockerärter,
brytbönor eller
haricot verts)
30 g färsk koriander,
finskuren

Dressing
250 ml **HELLMANN'S**
Sesame Soy
Vinaigrette
30 g misopasta

Till servering
2 g salt
20 g sesamfrön

Gör så här

Ångkoka broccolin och bönorna.
Vänd ner koriandern.

Dressing

Blanda samman misopastan med vinägretten

Till servering

Vänd ner dressing i grönsakerna
tillsammans med saltet. Garnera
med sesamfrön.



MISO RAMEN

En härlig rätt med fläskkarré, grönsaker och ramen-nudlar i smakrik buljong.

INGREDIENSER

10 personer



5 st	ägg
2,5 l	vatten
20 g	miso
50 g	Knorr Koncentrerad Kycklingfond
200 g	gul lök, strimlad
30 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
150 g	Knorr Professional Ingefära kryddpuré
15 g	Knorr Professional Vitlök kryddpuré
800 g	ramen nudlar, tillagade
500 g	färska champinjoner, skivade
1000 g	tillagad fläskkarré, strimlad

Till servering

25 g	chili och vitlöksolja
30 g	rostad lök
30 g	färsk koriander, hackad
30 g	rostade sesamfrön

Gör så här

1. Koka upp vattnet till äggen. När vattnet kokar, lägg ner äggen och låt dem koka i exakt 6 minuter och 20 sekunder. Ta upp dem genast och skölj dem kalla snabbt.
2. Sautera löken i margarin ca 2 minuter. Häll sedan på vatten, miso och fond, och koka upp.
3. Skala äggen och dela dem med en vass kniv. Fördela nudlar, svamp, fläskkarré och äggghalvor i serveringsskålar.

Till servering

Häll den heta buljongen över nudlarna, köttet och grönsakerna i skålarna. Droppa över olja med chili och vitlök. Toppa med rostad lök, koriander och sesamfrön.



KOREANSK KÅLROTSSALLAD

Den här salladen är ett gott tillbehör till såväl kött som fisk. Receptet kommer från en koreansk kvinna som kom till Sverige och ville göra traditionell koreansk sallad. Här hittade hon kålroten, som hon tyckte passade bra att använda i sitt recept. En allt för sällan använd rotfrukt i en ny modern tappning.

INGREDIENSER

10 personer



500 g kålrot, strimlad
12 g salt
200 ml vatten
100 g salladslök, strimlad

Dressing

60 g sesamfrön, rostade
200 g risvinäger
30 g farinsocker
20 g **Knorr Grönsaksfond, koncentrerad**
20 g go chu jang, koreansk chilipasta
40 g **Knorr Professional Ingefära kryddpuré**
20 g **Knorr Professional Vitlök kryddpuré**

Gör så här

1. Blanda samman kålen med vatten och salt. Låt detta stå 1 timme, tills kålen börjat mjukna lite.

2. Skölj av kålen och låt den rinna av i ett durkslag.

Dressing

1. Mixa sesamfrön, vinäger, socker, chilipasta, farin socker och grönsaksfond till en slät dressing. Rör ner kryddpuréerna.

2. Lägg över kålen en bunke. Häll dressingen över kålroten och låt detta stå och dra ca 1 timme före servering.



KOREANSK RAMEN

Ramen, härlig buljongsoppa med nudlar, finns i massor av olika varianter i såväl Kina, Japan och Korea. Den här soppan, som är en koreansk variant, är både kryddstark och otroligt mättade.

INGREDIENSER

10 personer



5 st	ägg	150 g	böngroddar
25 g	neutral olja	250 g	kinakål, strimlad
15 g	Knorr Professional Vitlök kryddpuré	50 g	salladslök, strimlad
50 g	Knorr Professional Ingefära kryddpuré	30 g	rostad lök
75 g	go chu jang, koreansk chilipasta	20 g	färsk koriander, hackad
200 g	lök, fint hackad	30 g	sesamfrön, rostade
30 g	Milda Flytande Margarin		
2,5 l	vatten		
50 g	Knorr Koncentrerad Kycklingfond		
800 g	ramen nudlar, tillagade		
250 g	shiitake, skivade		
250 g	enoki		
300 g	kimchi, koreansk kålsallad, i bitar		

Gör så här

1. Koka upp vattnet till äggen. När vattnet kokar, lägg ner äggen och låt dem koka i exakt 6 minuter och 20 sekunder. Ta upp dem genast och skölj dem kalla snabbt.
2. Sautera vitlök- och ingefärapuréer med chilipasta och lök i flytande margarin i ca 2 minuter. Håll sedan på vatten och kycklingfond, och koka upp.
3. Skala äggen och dela dem med en vass kniv. Fördela nudlar, svamp, kimchi, böngroddar, kinakål, salladslök och äggskalvor i serveringsskålar.

Servering

Häll den heta buljongen över nudlarna och grönsakerna i skålarna. Toppa med rostad lök, koriander och sesamfrön.



STEAMBUNS

Detta är en variant på det kinesiska ångbrödet mantou.
Fyll bullarna med bakad fläskside eller gravad lax.

INGREDIENSER

24 st

90 g **Milda Kockens Val**
330 g mjölk
15 g aktiv torrjäst
720 g vetemjöl
70 g strösocker
10 g salt
4 g bakpulver

Lite matolja att pensla med



Gör så här

1. Värm mjölken och Kockens Val till ca 40 grader.
2. Sikta de torra ingredienserna i en medelstor skål, vispa därefter blandningen snabbt med en visp för att blanda allt.
3. Fäst degkrok på din degblandare och börja blanda på låg hastighet. Tillsätt långsamt de torra ingredienserna, en sked i taget.
4. Låt degen knåda i 10 min.
5. Ta upp degen ur skålen, forma till en boll och ställ åt sidan. Smörj in den nedre delen av skålen med nonstick spray eller olja, lägg sedan degen i skålen och täck med plastfilm. Låt degen jäsa i rumstemperatur tills den dubblar i storlek, ungefär en timme.
6. Kavla ut degen på en ren yta tills den är ungefär 6 mm tjock. Använd en stansring och stansa ut enskilda bullar. Pensla bullarna försiktigt med olja för att förhindra att de fastnar i varandra. Vik varje bulle över i en halvcirkel, nyp försiktigt där kanterna möts. Med din kavel, rulla bullarna igen, försiktigt för att jämna ut ytan på dem.
7. Låt bullarna jäsa i 30 minuter.
8. Värm upp vatten i en stor kastrull på spisen tills det kokar. Under tiden lägg bakplåtspapper på din arbetsyta och skär ut en cirkel till din ångkokarkorg. Formen behöver inte vara exakt.
9. Ställ en plåt med papper på sidan av spisen. Placera försiktigt ångkokaren på kastrullen med kokande vatten och låt ånga 5-10 minuter. Lägg de ångkokta bullarna på plåten och täck med en handduk tills de ska serveras.

ufs.com

