

TAKE A TRIP
° TO **ASIA** °

**AROUND THE
WORLD IN
80 DISHES**

LAGA VÄRLDENS BÄSTA RÄTTER!

Letar du efter ny inspiration? I så fall är du varmt välkommen att följa med på vår kulinariska jorden-runt-resa. Vi har plockat ut det bästa från en rad av planetens mest spännande kök och sedan anpassat recepten för att göra dem enkla att laga här hemma i Sverige, med ingredienser som du kan beställa hos din grossist.

Vi som arbetar professionellt med mat vet att det är snudd på omöjligt att hitta tid till att följa med i allt som händer i den kulinariska världen. Vad är trendigt? Vad vill dagens gäster se på sina tallrikar? Och var hittar man inspirationen till rätter som gör att de vill komma tillbaka? För att göra livet lite enklare för dig har vi skickat ut vårt nordiska kockteam på en resa för att ta pulsen på vad som händer i ett antal av världens mest spännande kök: det afrikanska, det asiatiska, det nordamerikanska, det sydamerikanska, köket i Mellanöstern samt köken på våra nordiska öar. Till stöd har de haft kockar från hela vår globala organisation som bidragit med expertis och lokalkännedom. Resultatet är mer än 100 moderna och lättlagade recept som gör det möjligt för dig att ska skapa spektakulära och autentiska "world food"-menyer, temaveckor och evenemang.

Eftersom hållbarhet alltid är vägledande för oss, är många av recepten CO2-beräknade och många är vegetariska. Väljer du dessutom att tillaga dem med råvaror som är i säsong så bidrar du ännu mer till en hållbar utveckling. Glöm heller inte att du kan ladda hem fler receptsamlingar från alla de regioner vi besökt på **www.ufs.com/aroundtheworld**

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.



DET ASIATISKA KÖKET

Lättlagat, fräscht och hälsosamt

Mer än hälften av jordens befolkning bor i Asien. Det är med andra ord inte underligt att det asiatiska köket bjuder på en enorm variation i form av ingredienser och smaker. Några av köken från Asien tillhör just nu de allra mest populära och bjuder på mängder av fräscha rätter som syns på menyerna hos trendiga restauranger över hela världen.

Gemensamt för det asiatiska kökets tre huvudregioner är användningen av ris, vitlök, ingefära, chili och naturligtvis

mängder av olika och lokala kryddblandningar. Sojasåsen dominerar stort i nordöst men ersätts ofta av fisksås i sydöst, där man även använder mycket galangal och citrongräs. En av de riktigt stora fördelarna med asiatisk mat, är att den är enkel att laga. Ett skäl så gott som något att laga mer asiatiskt!



KYCKLINGFÄRSBULLAR MED THAILÄNDSK PANANGSÅS

Panang är en thailändsk kryddblandning med mild och söt smak. Den innehåller vanligtvis chili, galangal, citrongräs, koriander, kumminfrö och vitlök. Den grundläggande skillnaden mot en indisk curry är att den thailändska inte görs av malda kryddor, utan av en currypasta. I Indien steker man gärna kryddorna först i fett, men det gör man inte i Thailand. Där tillagas ofta kryddpastan med kokosmjölk.

INGREDIENSER

10 personer



Kycklingfärsbullar

1 kg	kycklingfärs
30 g	Knorr Professional, Ingefärapuré
15 g	Knorr Professional, Vitlökspuré
10 g	röd currypasta
15 g	citronskal, finrivet
1 st	ägg
4 g	brun farin
2 g	lökpulver
8 g	salt
1 g	malen vitpeppar

Thailändsk Panangsås

200 g	gul lök, finhackad
15 g	Milda Flytande Margarin
5 g	Knorr Professional, Vitlökspuré
15 g	Knorr Professional, Ingefärapuré
800 ml	vatten
15 g	Knorr Kycklingfond, koncentrerad
1 l	kokosmjölk
2 st	citrongrässtjälkar, delade på längden
4 g	farinsocker
15 g	asiatisk fisksås
4 st	limeblad
4 g	röd currypasta
10 g	pressad limejuice

Gör så här

1. Kycklingfärsbullar: Blanda samman färsen med Knorr Professional kryddpuréer och kryddpasta, citronskal, ägg, farinsocker, lökpulver, salt och peppar. Rulla bollar av färsen.
2. Fräs löken i Milda Flytande Margarin. Tillsätt Knorr Professional Ingefära- och Vitlökspuré, och fräs ytterligare någon minut.
3. Tillsätt vatten, Knorr Kycklingfond, kokosmjölk, citrongräs, socker, fisksås, limeblad, currypasta och limesaft.
4. Koka upp och låt småputtra ca 10 minuter. Sila såsen.
5. Koka upp såsen, lägg ner kycklingfärsbullarna och sjud dem i Panangsåsen tills de blir genomkokta.



INDISK VEGETARISK CURRY

Den första frågan du får på en indisk restaurang är “veg or nonveg?”. Det beror på att ca en tredjedel av Indiens jättestora befolkning helst äter vegetariskt. Den här curryn kan ätas som fristående varmrätt eller som tillbehör för dig som äter blandkost.

INGREDIENSER

10 personer



200 g	gul lök, i grova bitar
250 g	champinjoner, delade
350 g	zucchini, i grova bitar
250 g	fänkål, i grova bitar
150 g	morot, i slantar
400 g	aubergine, i grova bitar
95 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
15 g	Knorr Professsional, Ingefärapuré
15 g	Knorr Professional, Vitlökspuré
6 g	malen spiskummin
6 g	malen koriander
25 g	madras curry
9 g	garam masala
12 g	salt
400 ml	vatten
600 g	Knorr Tomatino
15 g	pressad citronsaft

Gör så här

1. Fräs grönsakerna i Milda Flytande Mjölkfritt Margarin på medelhög värme.
2. Tillsätt Knorr Professional Kryddpuréer, spiskummin, koriander, madras curry och garam masala och låt allt brynas en stund.
3. Häll på vatten och Knorr Tomatino, koka upp och sänk värmen till låg. Låt sjuda tills alla grönsaker är mjuka.
4. Smaka av och justera kryddningen med citronsaft.
5. Strö över färsk koriander före servering.

Till servering

Färsk koriander



GUL THAICURRY MED KYCKLING

Detta är en rätt inspirerad från norra Thailand. När det kommer till soppa från Thailand tänker vi ofta att den ska vara kryddad med kokosmjölk, men den här soppan är helt utan kokos. Trots det är det mycket thaikänsla i den här härliga rätten.

INGREDIENSER

10 personer

Kryddpasta

25 g	olja
40 g	neutral olja
35 g	gul curry pasta
120 g	schalottenlök, strimlad
30 g	färsk ingefära, fint strimlad
3 st	limeblad, rivna
20 g	vitlök, skivad
2 st	citrongrässtjälkar, fint hackade

Soppa

2,5 l	vatten
75 g	Knorr Kycklingfond, koncentrerad
20 g	asiatisk fisksås
750 g	kycklingkött, strimlat
300 g	strimlad vitkål, strimlad
250 g	broccolibuketter
250 g	morot, strimlad
150 g	böngroddar
60 g	pressad limesaft

Garnityr

30 g	mynta
30 g	thaibasilika

Till servering

Jasminris

Gör så här

1. Kryddpasta: Lägg olja, currypasta, schalottenlök, ingefära, limeblad, vitlök och citrongräs i skålen till en matberedare. Mixa blandningen slät. Om det behövs, tillsätt lite vatten.
2. Fräs kryddpastan i oljan tills den börjar dofta och släppa olja. Häll på vatten, Knorr Kycklingfond och fisksås, och koka upp.
3. Tillsättsedan kål, broccoli, kyckling, morötter och böngroddar. Ge detta ett snabbt uppkok och låt det sedan sjuda tills kycklingen är klar.
4. Krydda med lime och garnera soppan med basilika och mynta före servering. Servera med jasminris.

Tips

Vitkålen kan bytas ut mot kinakål.



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, Vitlökspuré	50 g	salladslök, strimlad
50 g	Knorr Professional, Ingefärapuré	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 Kycklingfond, koncentrerad		
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 Knorr Professional Vitlök- och Ingefärapuréer med chilipasta och lök i Milda Flytande Margarin i ca 2 minuter. Häll sedan på vatten och Knorr 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.
4. Servering: Häll den heta buljongen över nudlarna och grönsakerna i skålarna. Toppa med rostad lök, koriander och sesamfrön.



PHO MED NÖTKÖTT

Pho, som uttalas fuh, är en nudelsoppa som många anser vara Vietnams nationalrätt. Hemligheten bakom soppan är alltid den smakrika buljongen. Den serveras som frukost, lunch eller middag, och ofta som gatumat. Här ett recept på pho med nötkött.

INGREDIENSER

10 personer

2,5 l	vatten
50 g	Knorr Kalvfond, koncentrerad
200 g	gul lök, finhackad
25 g	strösocker
2 st	kanelstänger
4 st	stjärnanis
5 st	kryddnejlikor
40 g	Knorr Professional, Ingefärapuré
15 g	Knorr Professional, Vitlökspuré

Till servering

800 g	risnudlar
750 g	tillagat nötkött, strimlat
150 g	färsk lök, strimlad
200 g	böngroddar

Garnityr

20 g	thaibasilika
100 g	rostad lök

Gör så här

1. Häll vatten, Knorr Kalvfond och lök i en kastrull. Tillsätt socker, kanel, stjärnanis och nejlikor. Klicka ner Knorr Professional kryddpuréer. Koka upp, sänk värmen till låg och låt sjuda 30 minuter.
2. Sila ner buljongen i en ren kastrull, koka upp och fortsatt att sjuda. Tillaga risnudlarna efter anvisning på förpackningen.
3. Arrangera nudlar, böngroddar, färsk lök och kött i skålar. Häll den heta buljongen över nudlarna och köttet. Servera rostad lök och thaibasilika i skålar att toppa med.



PHO MED FISK

Pho, som uttalas fuh, är en nudelsoppa som många anser vara Vietnams nationalrätt. Hemligheten bakom soppan är alltid den smakrika buljongen. Den serveras som frukost, lunch eller middag, och ofta som gatumat. Här ett recept på pho med fisk.

INGREDIENSER

10 personer



2,5 l	vatten
50 g	Knorr Fiskfond, koncentrerad
200 g	gul lök, finhackad
25 g	strösocker
2	kanelstänger
4 st	stjärnanis
5 st	kryddnejlikor
40 g	Knorr Professional, Ingefärapuré
15 g	Knorr Professional, Vitlökspuré

Till servering

800 g	risnudlar
750 g	fiskfilé, strimlad
150 g	färsk lök, strimlad
200 g	böngroddar

Garnityr

20 g	thaibasilika
100 g	rostad lök

Gör så här

1. Häll vatten, Knorr Fiskfond och lök i en kastrull. Tillsätt socker, kanel, stjärnanis och nejlikor. Klicka ner Knorr Professional kryddpuréer. Koka upp, sänk värmen till låg och låt sjuda 30 minuter.
2. Sila ner buljongen i en ren kastrull, koka upp och fortsatt att sjuda. Lägg ner fisk-bitarna i buljongen och låt dem sjuda klara. Lyft upp fisken och lägg den åt sidan. Tillaga risnudlarna efter anvisning på förpackningen.
3. Arrangera nudlar, böngroddar, färsk lök och fisk i skålar. Häll den heta buljongen över nudlarna och köttet. Servera rostad lök och thaibasilika i skålar att toppa med.



PHO MED KYCKLING

Pho, som uttalas fuh, är en nudelsoppa som många anser vara Vietnams nationalrätt. Hemligheten bakom soppan är alltid den smakrika buljongen. Den serveras som frukost, lunch eller middag, och ofta som gatumat. Här ett recept på pho med kyckling.

INGREDIENSER

10 personer



2,5 l vatten
50 g Knorr Kycklingfond, koncentrerad
200 g gul lök, finhackad
25 g strösocker
2 kanelstänger
4 st stjärnanis
5 st nejlikor
40 g Knorr Professional, Ingefärapuré
15 g Knorr Professional, Vitlökspuré

Till servering

800 g risnudlar
750 g tillagat kycklingkött, strimlat
150 g färsk lök, strimlad
200 g böngroddar

Garnityr

20 g thaibasilika
100 g rostad lök

Gör så här

1. Häll vatten, Knorr kycklingfond och lök i en kastrull. Tillsätt socker, kanel, stjärnanis och nejlikor. Klicka ner Knorr Professional kryddpuréerna. Koka upp, sänk värmen till låg och låt sjuda 30 minuter.
2. Sila ner buljongen i en ren kastrull, koka upp och fortsätt att sjuda. Tillaga risnudlarna efter anvisning på förpackningen.
3. Arrangera nudlar, böngroddar, färsk lök och kycklingkött i skålar. Häll den heta buljongen över nudlarna och kycklingen. Servera rostad lök och thaibasilika i skålar att toppa med.



PHO VEGETARISK

Pho, som uttalas fuh, är en nudelsoppa som många anser vara Vietnams nationalrätt. Hemligheten bakom soppan är alltid den smakrika buljongen. Den serveras som frukost, lunch eller middag, och ofta som gatumat. Här ett recept på vegetarisk pho med tofu.

INGREDIENSER

10 personer



2,5 l	vatten
50 g	Knorr Grönsaksfond, koncentrerad
100 g	nudlar
200 g	gul lök, finhackad
25 g	strösocker
2	kanelstänger
4 st	stjärnanis
5 st	nejlikor
40 g	Knorr Professional, Ingefärapuré
15 g	Knorr Professional, Vitlökspuré

Till servering

800 g	risnudlar
750 g	tofu, fintärnad
150 g	färsk lök, strimlad
200 g	böngroddar

Gör så här

1. Häll vatten, Knorr Grönsaksfond och lök i en kastrull. Tillsätt socker, kanel, stjärnanis och nejlikor. Klicka ner Knorr Professional kryddpuréer. Koka upp, sänk värmen till låg och låt sjuda 30 minuter.
2. Sila ner buljongen i en ren kastrull, koka upp och fortsätt att sjuda. Tillaga risnudlarna efter anvisning på förpackningen.
3. Arrangera nudlar, böngroddar, färsk lök och tofu i skålar. Häll den heta buljongen över nudlarna och tofun. Servera rostad lök och thaibasilika i skålar att toppa med.



MISOBAKAD LAX MED OCH 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 ljummen nudelsallad och en krämig sojamajonnäs.

INGREDIENSER

10 personer



1300 g laxfilé
400 g miso
20 g **Knorr Professional, Ingefärapuré**
4 limeblad
150 ml vatten

Nudelsallad

400 g glasnudlar
100 g olja
15 g **Knorr Professional, Vitlökspuré**
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

1. Värm ugnen till 100°. Lägg laxen på oljat bleck. Mixa miso, ingefära och limeblad. Spä med vatten till krämig konsistens och täck ovensidan av laxen med misoröran. Baka laxen i ugnen till innertemperatur 49°.
2. Nudelsallad: Blötlägg nudlarna i varmt vatten 5 minuter. Låt sedan nudlarna rinna av. Blanda samman olja, **Knorr Professional Vitlökspuré**, vinäger och salt. Vänd ner lök, bönor och **Hellmann's Sesame Soy Vinaigrette** i nudlarna.
3. Sojamajonnäs: Blanda **Hellmann's Real Mayonnaise**, soja och **Winborg's Vitvinsvinäger**.
4. 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
2 g salt
20 g sesamfrön

Gör så här

1. Ångkoka broccolin och bönorna.
Vänd ner koriandern.
2. Dressing: Blanda samman misopastan
med Hellmann's Sesame Soy Vinaigrette
3. Vänd ner dressingen 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 Kycklingfond, koncentrerad
200 g	gul lök, strimlad
30 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
150 g	Knorr Professional, Ingefärapuré
15 g	Knorr Professional, Vitlökspuré
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 Milda 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 ägghalvor i serveringsskålar.
4. 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.



BANH MI MED HOISINBACON, KYCKLINGSALLAD OCH KORIANDER

Bahn mi är en slags fylld baguette-macka, en blandning av två länders matkultur, som kommit till genom att Vietnam har varit en fransk koloni. Enligt originalreceptet ska en bahn mi innehålla majonnäs och paté, medan de andra ingredienserna är vietnamesiska. Resultatet blir en söt syrligt, het, kladdig macka. Vi har ersatt patén med kyckling i det här receptet.

INGREDIENSER

10 personer



5 st baguette

Hoisinbacon

310 g bacon

100 g hoisinsås

Kycklingsallad

1300 g grillat kycklingkött, plockat

100 g kimchi

15 g Knorr Professional, Ingefärapuré

300 dl Hellmann's Real Mayonnaise

Fyllning

500 g isbergssallad, strimlad

150 g picklad gurka, i tunna skivor

30 g färsk koriander, plockad

20 g sesamfrön

Gör så här

1. Skär baguetterna i 10 lika stora delar.
2. Baka baconet i ugnen på 200° tills det är gyllenbrunt. Ta ut och låt svalna. Bryt sedan ner baconet och blanda samman med hoisinsåsen.
3. Kycklingsallad: Blanda samman kyckling, kimchi, kryddpuré och majonnäs.
4. Fyllning: Dela på baguette-bitarna och pensla brödet med lite av kycklingfettet på både över- och underdel. Fyll med sallad, kycklingröra, gurka, bacon, koriander och sesamfrö.



BANH MI MED STEKT ÄGG, RÖKT CHILIMAJONNÄS, KIMCHI OCH RÄTTIKA

Bahn mi är en slags fylld baguette-macka, en blandning av två länders matkulturer, som kommit till genom att Vietnam har varit en fransk koloni. Enligt originalreceptet ska en bahn mi innehålla majonnäs och paté, medan de andra ingredienserna är vietnamesiska. Resultatet blir en söt syrligt, het, kladdig macka. Vi har ersatt patén med stekt ägg i det här receptet.

INGREDIENSER

10 personer



5 st baguette
10 st ägg

Chilimajonnäs

10 g Knorr Professional,
Rökt Chilipuré
200 g Hellmann's Real
Mayonnaise
100 ml Winborgs
Vitvinsvinäger

Fyllning

300 g rättika, finstrimlad
200 g morot, finstrimlad
100 g kimchi
60 g salladslök,
finstrimlad
50 g rostad lök
20 g sesamfrö
100 g färska böngroddar

Gör så här

1. Skär baguetterna i 10 lika stora delar. Stek äggen på båda sidorna.
2. Chilimajonnäs: Blanda samman rökt chilipurén med majonnäs och vinäger. Dela på baguette-bitarna och pensla på chili-majonnäsen på både över- och underdel.
3. Fyllning: Lägg på rättika, morot och kimchi. Lägg på ägget och strö över salladslök, rostad lök och sesamfrö. Avsluta med böngroddar.



BANH MI MED FLÄSKKARRÉ, SRIRACHAMAJONNÄS, SOJA OCH ROSTAD LÖK

Bahn mi är en slags fylld baguette-macka, en blandning av två länders matkultur, som kommit till genom att Vietnam har varit en fransk koloni. Enligt originalreceptet ska en bahn mi innehålla majonnäs och paté, medan de andra ingredienserna är vietnamesiska. Resultatet blir en söt syrligt, het, kladdig macka. Vi har ersatt patén med fläskkarré i det här receptet.

INGREDIENSER

10 personer



- 5 st** Baguette
- 700 g** tillagad fläskkarré, tunnstrimlad
- 120 g** **Hellmann's Sesame Soy Vinaigrette**
- 10 g** pressad limesaft
- 20 g** salladslök, strimlad

Srirachamajonnäs

- 10 g** srirachasås
- 400 g** **Hellmann's Real Mayonnaise**

Fyllning

- 500 g** isbergssallad, strimlad
- 30 g** picklad chili
- 50 g** rostad lök
- 30 g** färsk koriander, finskuren

Gör så här

- Skär baguetterna i 10 lika stora delar. Blandasamman sojadressingens med lime och salladslök, och vänd ner köttet.
- Srirachamajonnäs: Blanda samman srirachasåsen med majonnäsen. Smaka av noga, så att du får den hetta du önskar.
- Fyllning: Dela baguette-bitarna och pensla majonnäsen på både över- och underdel. Lägg på isbergssallad, picklad chili, rostad lök och koriander. Fyll med köttet.

Tips

Så här kan du tillaga fläskkarrén: Skär karrén i 4 cm breda bitar, krydda med salt och stek på båda sidorna. Baka klart i ugnen på 125° grader till inntemperatur 63°.



BIFF SHAHI KORMA

Korma är en klassisk gryta som har lagats i norra Indien, Pakistan och Bangladesh sedan 1500-talet. En korma ska innehålla grönsaker och ibland kött, som får bräsa i buljong och grädde. Shahi (som betyder kunglig) antyder att det här är en korma för fest. Den milda gräddiga, sötaktiga smaken är svårslagen.

INGREDIENSER

10 personer

1000 g	högrek, tärnad
6 g	krossad kardemumma
6 g	malen kanel
6 g	malen koriander
15 g	malen spiskummin
6 g	garam masala
8 g	salt
30 g	Knorr Professional, Rökt Chilipuré
60 g	Knorr Professional, Vitlökspuré
60 g	Knorr Professional, Ingefärapuré
200 g	gul lök, grovhackad
50 g	Milda Kockens Val
1000 g	vatten
300 g	Knorr Visp
1 st	hel kryddnejlika
60 g	pumpakärnor

Gör så här

1. Blanda samman köttet med alla de torra kryddorna och gnid in dem ordentligt. Vänd ner kryddpuréerna och blanda noga.
2. Bryn köttet i Milda Kockens Val i het panna.
3. Tillsätt löken och låt alltsammans fräsa ytterligare någon minut.
4. Häll på vatten och Knorr Visp och koka upp. Tillsätt nejlikan. Sänk värmen till låg och sjud tills köttet är mört.
5. Tillsätt pumpakärnorna före servering.



CONGEE MED STEKT ÄGG

Det här är asiatisk risgrynsgröt, en vanligt förekommande frukosträtt i Asien, alla vanligast i Kina. Den är billig och kan göras i oändliga versioner. Använd gärna rester av ris till den här rätten. Då tar kokningen av risgröten ca 30 minuter, halva tiden mot om du använder torkat ris.

INGREDIENSER

10 personer

2 l	vatten
60 g	Knorr Kyckling- eller Grönsaksfond, koncentrerad
400 g	långkornigt ris
20 g	asiatisk fisksås
20 g	sesamolja
10 st	ägg
25 g	neutral olja

Garnityr

20 g	rostad lök
20 g	salladslök, strimlad
10 g	färsk röd chili, tunt skuren
10 st	limeklyftor

Gör så här

1. Koka upp vattnet och fonden. Häll ner riset och sänk sedan värmen till låg så att det sjuder.
2. Sjud ca 1 timme och rör om då och då, så att riset blir lite mosigt.
3. Lyft av riset från värmen och rör ner fisksås och sesamolja. Ställ åt sidan.
4. Stek äggen i olja på ena sidan för att behålla den krämiga gulan.
5. Servering: Servera risgröten i skålar och lägg på ägget. Toppa sedan med rostad lök, salladslök och chili. Pressa limesaft över och servera genast.



INDISK AUBERGINEKOMPOTT

Den här rätten är ett härligt tillbehör med mycket smak. Receptet kommer från en indisk kock, som serverade kompotten som tillbehör till såväl kött och fågel som fisk. Tricket är att bryna auberginetärningarna riktigt hårt för att smaken ska komma fram.

INGREDIENSER

10 personer

1,2 kg	aubergine, tärnade 2x2 cm
200 g	gul lök, tärnad
80 g	Knorr Professional, Vitlökspuré
40 g	grön chili, grovt skuren
6 g	senapspulver
100 g	kokosflingor, rostade
20 g	curry
12 g	malen koriander
45 g	Knorr Grönsaksbuljong
20 g	brun farin
2	lime juice
250 g	Crème Bonjour, Naturell
50 g	hackad färsk koriander
95 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin

Gör så här

1. Häll Milda Flytande Mjölkfritt Margarin i en stor stekpanna och stek auberginetärningarna hårt. De ska få en djup gyllene färg. Ta upp och lägg åt sidan.
2. Sautera lök, vitlök och chili i Milda Flytande Mjölkfritt Margarin på låg värme tills de blivit mjuka. Häll sedan ner senapspulver, curry, korianderfrö och kokosflingor. Lägg på ett lock och låt blandningen sautera ca 10–15 minuter. Rör om då och då.
3. Häll ner auberginetärningarna och buljongen, och låt allt sautera under omrörning i ytterligare ca 10 minuter.
4. Ta kastrullen från värmen och blanda ner färskosten och koriandern. Rör om tills kompotten är helt homogen. Smaka av och justera kryddningen med limesaft, salt och peppar.
5. Servera som tillbehör till fisk, kött eller fågel.



ROGAN JOSH

Det sägs att receptet till den här rätten härstammar från mongolerna, som reste till Kashmir i Indien på somrarna för att uppleva lite svalare klimat. Efter deras "semesterbesök" stannade receptet kvar, och har sedan blivit populärt i stora delar av världen.

INGREDIENSER

10 personer



1000 g	lamm- eller nötkött, tärnat
200 g	gul lök, grovt hackad
15 g	Knorr Professional, Vitlökspuré
15 g	Knorr Professional, Ingefärapuré
40 g	Knorr Professional, Rökt Chilipuré
15 g	hela spiskumminfrön
5 st	lagerblad
25 g	malen koriander
30 g	Milda Flytande Margarin
60 g	tomatpuré
700 g	vatten
400 g	Knorr Tomatino
20 g	Knorr Oxfond, koncentrerad
6 g	salt
2 g	malen svartpeppar

Gör så här

1. Blanda samman köttet med löken, kryddpuréerna, spiskummin, lagerblad och koriander.
2. Bryn köttet i Milda Flytande Margarin tills det fått fin färg. Tillsätt tomatpurén och vänd runt ordentligt. Häll på vatten, Knorr Tomatino och Knorr Oxfond.
3. Koka upp, sänk till medelvärme och sjud tills köttet är mört. Lammkött har kortare tillagningstid än nötkött.
4. Smaka av och justera kryddningen med salt och peppar före servering.



KLAR FISKBULJONG MED TORSK OCH RISNUDLAR

En traditionell kambodjansk måltid består av många olika rätter, som var och en plockar till sig lite av varje av. Kryddningen är mild, men maten har mycket smak. Det här är en vardagsbuljong från khmerfolket, frisk och härlig med en massa smak.

INGREDIENSER

10 personer

2,5 l	vatten
75 g	Knorr Fiskfond, koncentrerad
50 g	citrongräs, det vita
50 g	Knorr Professional, Ingefärapuré
15 g	strösocker
750 g	torskfilé, i tärningar
150 g	morot, strimlad
400 g	risnudlar, kokta
5 g	grön chili, tunt skivad
300 g	cocktail tomater, delade
75 g	schalottenlök, strimlad
300 g	färska böngroddar

Garnityr

60 g	salladslök, tunt strimlad
40 g	färsk koriander, hackad
35 g	rostad lök

Gör så här

1. Buljong: Häll vatten och fiskbuljong i en gryta. Krossa ändarna på citrongräset och tillsätt det. Tillsätt kryddpasta och socker och koka upp. Sänk värmen till medel och sjud 3–4 minuter.
2. Sila av buljongen ner i en ren kastrull. Koka upp och lägg ner fisken. Sänk värmen till medel och sjud fisken 3–4 minuter. Ta upp fisken och lägg åt sidan.
3. Lägg ner morötter, nudlar, chili, tomater och schalottenlök. Koka upp, sänk värmen till medel och sjud 2–3 min, så att allt blir varmt.
4. Servering: Lägg ner fisken och böngroddarna i serveringsskålar. Häll över den heta buljongen och toppa med koriander, rostad lök och salladslök.



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, Ingefärapuré**
20 g **Knorr Professional, Vitlökspuré**

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.
3. Dressing: Mixa sesamfrön, vinäger, socker, chilipasta, farin socker och grönsaksfond till en slät dressing. Rör ner kryddpuréerna.
4. Lägg över kålen en bunke. Häll dressingen över kålroten och låt detta stå och dra ca 1 timme före servering.



PAPAYASALLAD

En klassik papayasallad från Thailand, som serveras som tillbehör till maten. I Thailand används ofta longbeans i sallader, här ersätter vi med brytbönor eller haricots verts.

INGREDIENSER

10 personer

Dressing

2 dl	Hellmann's Citrus Vinaigrette
30 g	röd chili, grovt skuren
30 g	Knorr Professional, Vitlökspuré
6 g	salt
8 g	socker
100 g	pressad limesaft
60 g	asiatisk fisksås

Sallad

1 kg	grön papaya, strimlad
300 g	brytbönor, tunt skivade
120 g	tomater skurna i tunna klyftor

Topping

60 g	färs koriander, hackad
60 g	färs mynta, hackad
100 g	jordnötter, grovt hackade

Gör så här

1. Mixa vinägretten med chili, kryddpuré, salt och socker till en blandning, lite finare än grov. Häll över blandningen i en stor skål och blanda i limesaft och fisksås.
2. Vänd ner papayan, tomaterna och bönorna.
3. Strö över jordnötter, koriander och mynta före servering.



RÖD THAICURRY MED SKALDJUR

En frisk, härlig rätt som har klara tydliga smaker. När det kommer till soppa från Thailand tänker vi ofta att den ska vara kryddad med kokosmjölk, men den här soppan är helt utan kokos. Trots det är det mycket thaikänsla i den här rätten.

INGREDIENSER

10 personer

Kryddpasta

120 g	schalottenlök, strimlad
2 st	citrongrässtjälkar, det vita, fint hackat
5 st	kaffirlimeblad, rivna
15 g	Knorr Professional, Ingefärapuré
30 g	Knorr Professional, Vitlökspuré
35 g	röd currypasta
45 g	olja

Soppa

15 g	neutral olja
2,5 l	vatten
45 g	Knorr Fiskfond, koncentrerad
15 g	palmsocker
400 g	vitkål, strimlad
400 g	aubergine, i 1x1 cm tärningar
750 g	skaldjursmix, djupfryst
250 g	morot, strimlad
300 g	sugar snaps, strimlade
150 g	böngroddar
60 g	pressad limesaft

Garnityr

30 g	färsk koriander, hackad
30 g	thaibasilika, hackad

Till servering

Jasminris

Gör så här

1. Mixa schalottenlök, citrongräs och limeblad med kryddpuréerna, currypastan och oljan till en slät blandning. Eventuellt kan lite vatten behöva tillsättas.
2. Sautera kryddpastan i olja tills den börja dofta och släppa olja. Häll ner vatten, buljong, fisksås och palmsocker, och koka upp.
3. Tillsätt kål, aubergine, skaldjur och morötter. Koka upp, sänk och låt soppan sjuda tills skaldjuren är klara. Tillsätt sugarsnaps, böngroddar och limesaft.
4. Garnera med basilika och koriander före servering. Servera med jasminris.



SICHUANPEPPAR-TE MED KYCKLING

Den här rätten bygger på idén om en klar buljong som är lite kryddig, och skulle lika gärna kunna drickas som en kopp te. Receptet har hämtat inspiration från Kambodja.

INGREDIENSER

10 personer

Buljong

- 100 g** schalottenlök, skivad
- 30 g** neutral olja
- 400 g** shiitake, skivade
- 1 ½ g** sichuanpeppar, krossad
- 6 st** kaffierlimeblad, rivna
- 40 g** Knorr Professional, Vitlökspuré
- 20 g** Knorr Professional, Ingefärapuré
- 2500 g** vatten
- 75 g** Knorr Kycklingfond, koncentrerad
- 95 g** kinesisk soja
- 30 g** asiatisk fisksås
- 60 g** pressad limesaft

Garnityr

- 300 g** salladskål, strimlad
- 750 g** tillagat kycklingkött, rivet
- 30 g** thai basilika, hackad
- 30 g** färsk koriander, hackad

Till servering

Jasminris

Gör så här

- Sautera schalottenlöken i oljan tills den är mjuk. Tillsätt svampen, sichuanpepparen, limebladen och kryddpastorna.
- Häll sedan på vatten, fond, soja, fisksås och limesaft. Koka upp buljongen och sila sedan genom finmaskig sil ner i en ren kastrull.
- Lägg ner salladskålen och kycklingköttet, koka upp snabbt och ta av från värmen. Servera soppan toppad med örterna och riset.

Tips

Shiitake kan bytas ut mot färska champinjoner.



TOM KA GAI

Tom ka gai betyder ”kryddig kyckling i curry”, och hör till de mest kända soppor från det thailändska köket.

INGREDIENSER

10 personer



500 ml	kokosmjölk
500 ml	vatten
30 g	Knorr Kycklingfond, koncentrerad
60 g	gul lök, hackad
20 g	Knorr Professional, Ingefärapuré
60 g	citrongräs, delade på längden
10 g	röd currypasta
4 st	limeblad
150 g	kycklingfilé, strimlad
100 g	färska champinjoner, skivade
30 g	asiatisk fisksås
20 g	färsk koriander, hackad
30 g	pressad limesaft
60 g	salladslök, skivad

Gör så här

1. Häll kokosmjölk, vatten och kycklingfond i en kastrull. Tillsätt lök, ingefära, citrongräs, currypasta och limeblad. Koka upp, sänk värmen till medelvärme och låt koka ca 15 minuter.
- 2 Tillsätt kycklingen och champinjoner, och låt koka tills kycklingen är genomkokt, ca 10 minuter.
- 3 Smaka av och justera kryddningen med fisksås och limesaft.
- 4 Strö över koriander och salladslök vid servering.



ASIATISK RÖD OCH GRÖN CURRY MED KYCKLING, FISK, NÖTKÖTT ELLER SKALDJUR

Röd och grön thaicurry är nog några av de mest kända thairätterna i väst. Efter hand som Thailand har blivit ett populärt resmål och allt fler thairestauranger dyker upp här hemma har thailändsk mat och thailändska råvaror blivit vanligare i våra kök. I Thailand är den här rätten olika mättande beroende på om man får den serverad i norr eller i söder. Som regel har den en tunn, soppliknande konsistens och äts antingen med ris eller som den är. Man kan få turistvänliga varianter som inte är så starka, men om man ber om en röd eller grön curry pet pet när man är i Thailand kan man räkna med en het känsla i halsen. Det är en av de rätter som verkligen representerar thailändsk matlagning på ett bra sätt. Den innehåller alla de bästa thailändska råvarorna.

INGREDIENSER

10 personer

Dressing

40–50 g röd eller grön thaicurry
1 l vatten
1 l fet kokosmjölk
75 g Knorr Hönsbuljong, pasta
25 g Knorr Professional, Ingefärapuré
25 g Knorr Professional Kryddpasta, Vitlök
1 kg kycklingbröst, färskt, tunt strimlat
200 g champinjoner, färska, skurna i fyra bitar
200 g bambuskott
200 g röd eller grön paprika
25 g limeblad, färska
25 g thaibasilika

15 g Knorr Kycklingfond Koncentrerad
50 ml limesaft, färskpressad
10 g ingefära, färsk
10 g citrongräs

Gör så här

1. Stek thaicurryn försiktigt i lite olja (den ska inte ta färg).
2. Tillsätt vatten och kokosmjölk och koka upp.
3. Tillsätt därefter Knorr Hönsbuljong, Knorr Professional Ingefärapuré och Knorr Professional Kryddpasta Vitlök och rör om.
4. Tillsätt kycklingen och låt sjuda i 10 minuter. Tillsätt de övriga ingredienserna och låt sjuda i 5 minuter.
5. Servera curryn skållhet med kokt ris och hackad koriander.
6. Kycklingen kan bytas ut mot fisk, skaldjur, fläskkött och nötkött – eller så har man bara grönsaker. Thaicurry fungerar utmärkt som vegetarisk rätt, eftersom alla de thailändska ingredienserna ger en kraftig smak.



MANGO- OCH RÖDLÖKSCHUTNEY

Mangon är Indiens, Pakistans och Filippinernas nationalfrukt och Bangladeshs nationalträd. Mangon har en framträdande plats i religionen, och den var upphöjd till kejserlig frukt. År 1556 lär mogulhärskaren Akbar ha anlagt en mangoplantage med 100 000 träd i Darbhanga i nordöstra Indien som ett tecken på sin makt och sina rikedomar. Inom hinduismen håller avbildningar av guden Ganesha ofta en mogen mango i handen. Mangoblommor används även vid tillbedjan av gudinnan Sarasvati.

INGREDIENSER

10 personer

1 kg	mango
300 g	rödlök
50 g	röd chili
150 g	bladpersilja
2 dl	Hellmann's Passion Fruit Vinaigrette
1/2 dl	olja
10 g	Knorr Umami svartpeppar, krossad

Gör så här

1. Skala mangon och strimla fruktköttet. Skala löken och strimla även den. Skär chilin i tunna skivor. Skölj persiljan och riv isär den grovt.
2. Vispa ihop Hellmann's Passion Fruit Vinaigrette med olja, Knorr Umami och svartpeppar.
3. Blanda ingredienserna försiktigt och servera. Den här salladen passar utmärkt till fisk, skaldjur och fågel.



SATSUMA-AGE - FISKKROKETT MED CHILIMAJONNÄS

Satsuma-age är en friterad fiskkrokett som kommer från Kagoshima i Japan. Den är en specialitet i regionen Satsuma. I Japan äts satsuma-age på gatorna och i gränderna, doppad i färsk ingefära eller söt japansk soja. Förr i tiden använde man torsk, men i takt med att rätten har blivit vanligare har man också börjat använda andra sorters fisk och skaldjur. I dag finns den med bland annat makrill, räkor, bläckfisk, haj, bonito och lax.

INGREDIENSER

10 personer

1 kg	vit fisk, rensad
25 g	Knorr Professional, Ingefärapuré
50 g	Knorr Kycklingfond, Koncentrerad
25 g	Knorr Professional Kryddpasta, Vitlök
10 g	koriander, färsk
180 g	ägg (3 st.)
2 dl	Knorr Visp
1 g	stött vitpeppar
250 g	panko
100 g	äggvita till panering

Gör så här

1. Kör fisken i en matberedare med Knorr Professional Ingefärapuré och Knorr Kycklingfond till en grov färs.
2. Tillsätt Knorr Kryddpasta Vitlök, koriander, ägg, Knorr Visp och vitpeppar. Fortsätt köra färsen tills den blir slät.
3. Forma krocketterna och vänd dem i äggvita och panko. Friter i olja och servera rykande varma med färsk lime och chilimajonnäs.

Chilimajonnäs

3 dl	Hellmann's Real Mayonnaise
15 g	Knorr Professional Kryddpuré, Rökt Chili
10 g	Knorr Kycklingfond koncentrerad

Gör så här

Blanda Hellmann's Real Mayonnaise, Knorr Professional Kryddpuré Rökt Chili och Knorr Kycklingfond till en dipsås. Majonnäsen kan göras dagen innan och förvaras svalt utan att den ändrar vare sig utseende eller smak.

Tips

Servera gärna fiskkrocketterna med Knorr Sunshine Chili, Knorr Pang Gang eller Knorr Ketjap Manis.



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, granulat
- 150 g** rödlök, skivad
- 15 g** röd chili, skivad
- 150 g** gurka, tunt skivad
- 50 ml** risvinäger
- 1 dl** Hellmann's Raspberry 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 Knorr Hönsbuljong och lite nymalen svartpeppar.
2. Lägg rödlök, chili och gurkskivor i risvinäger och Hellmann's Raspberry Vinaigrette och låt stå i cirka 30 minuter.
3. Blanda Hellmann's Real Mayonnaise och wasabipasta.
4. Gör hamburgaren med wasabimajonnäs, sallad, kyckling, strimlad morot och den syltade rödlöken och gurkan. Servera med chilimajonnäs och söt ingefärssås.

Chilimajonnäs

- 2 dl** Hellmann's Real Mayonnaise
- 10 g** Knorr Kycklingfond, koncentrerad
- 10 g** Knorr Professional, Rökt Chilipuré

Chilimajonnäs

Blanda Hellmann's Real Mayonnaise, Knorr Professional Rökt Chilipuré och Knorr Kycklingfond till en dipsås.



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 lägga 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

