



ÄNTLIGEN! EKOLOGISKA FONDER OCH BULJONGER.

Goda
nyheter!



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.



MÅNDAG

KAMUTVETE PILAFF MED STEKT KYCKLING



Klassiskt är pilaff en orientalisk risrätt. I detta recept lagar vi pilaff på kamutvete som brynts tillsammans med lök, selleri och curry, för att sedan kokas i buljong. Den ljumma pilaffen vänds avslutningsvis samman med bönor, rostade solroskärnor och stekt kyckling. Servera gärna rätten tillsammans med citron, mynta, persilja och kokos.

Ingredienser, 10 portioner

375 g	lök, tärnad	Till kycklingen
200 g	stjälkar selleri, fint skivad	900 g kycklinglårfile
100 g	Milda Mjölkfritt Flytande Margarin	70 g Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
12 g	korianderfrö, stött	
15 g	curry	Vid servering
25 g	Knorr Professional Vitlökspuré	1 kg bönmix, frusen
560 g	kamutvete	125g solrosfrön, rostade
1,7 l	vatten	10 g mynta, färsk hackad
35 g	Knorr Ekologisk Hönsbuljong	20 g persilja, färsk hackad
4 g	salt	100 g kokosflingor
		1 st citron

Tillredning:

1. Sautera lök och selleri vid moderat värme tillsatt Knorr Professional Vitlök, curry och stött koriander. Fräs vidare i någon minut under omrörning och vänd i kamutvete, rör om.
2. Tillsätt vatten, Knorr Ekologisk Hönsbuljong och salt koka upp och sjud 8 – 10 minuter slå av eventuellt överblivet vatten.
3. Stek kycklingen i Milda Flytande Mjölkfritt Margarin tills kycklingen har fått färg och är genomstekt, krydda med salt och peppar.

Till servering:

Ånga bönmixen i 5 minuter och vänd samman bönor och hälften av örterna och kamutvetet. Lägg upp pilaffen och toppa med stekt kyckling, rostade solrosfrön, kokosflingor och kryddörter.



KOKT KYCKLING I DILLSÅS



Dill är en krydda som vi använder mycket i Norden. Man vet att dill odlades i Egypten, Rom och Grekland under 300 talet fkr och att dillrot och dillfrö användes medicinskt i Norden under medeltiden och renässansen. Idag kryddar vi bland annat nypotatis, gurka, skaldjur, fisk, kött och snaps med dill, dillkronor och dillfrö. Här en Klimatsmart variant på den svenska husmanskostklassikern kokt kalv i dillsås.

Ingredienser, 10 portioner

1,3 kg kyckling lårfilé
35 g Knorr Ekologisk Kycklingfond
1,5 kg vatten
250 g lök, klyftad
400 g morötter, skalade

Till servering:
2 kg potatis, skalad kokt

Dillsås:

45 g Milda Flytande Margarin
35 g MAIZENA Ekologisk Majsstärkelse
1 liter buljong från koket
150 ml Knorr Visp 31 %
10 g Knorr Umami
20 g dill
5 g socker
15 g Winborgs Ättikssprit 12 %
3 g salt

Tillredning:

1. Till att börja med - Skär kycklingen i bitar. Koka upp vatten, Knorr Ekologisk Kycklingfond, lök, dillstjälkar och salt och tillsätt kycklingen. Sjud i 15 minuter och tillsätt skalade hela morötter, koka upp och sjud ytterligare 10 minuter. Sila av buljongen i separat kärl och spara kyckling och morötter separat.

Dillsåsen:

2. Värm upp Milda Flytande Margarin och tillsätt MAIZENA Ekologisk Majsstärkelse och rör om. Tillsätt buljongen och Knorr Visp. Koka upp och sjud ett par minuter under omrörning. Smaksätt med Knorr Umami, Winborgs Ättikssprit, socker och hackad dill.

Till servering:

Ta bort lök och peppar från kycklingen. Slanta morötter och vänd ner kyckling och morötter i såsen. Servera med kokt potatis.



TISDAG



**Knorr****ONSDAG**

JALAPENO MAC & CHEESE



Det är svårt att hitta någon som inte älskar makaroner med ost. USA´s 40:e president, Ronald Reagan, var inget undantag. Förutom hans stora kärlek till Jellybeans, så älskade presidenten också mac and cheese. Här en variant på originalreceptet smaksatt med jalapeno.

Ingredienser, 10 portioner

500 g	Knorr Ekologisk Penne	30 g	Knorr Ekologisk Kalvfond
800 ml	vatten	10 g	Knorr Umami
400 ml	Knorr Visp 31 %	50 g	jalapeno, inlagd hackad
60 g	Milda Flytande Margarin	8 g	Winborgs Ättikssprit 12 %
40 g	MAIZENA Ekologisk majsstärkelse	60 g	tortilla chips
300 g	ost, riven		

Tillredning:

1. Koka pastan al dente enligt instruktionen på förpackningen.

Till såsen:

2. Värm upp Milda Flytande Margarin och tillsätt MAIZENA Ekologisk majsstärkelse och rör om. Tillsätt vatten och Knorr Visp 31 % under vispning, låt såsen reda.
3. Smaksätt med Knorr Ekologisk Kalvfond, Knorr Umami, Jalapenio och Winborgs Ättikssprit 12 %.
4. Tillsätt riven ost.

Inför servering:

Förvärm ugnen till 200 grader.

Smörj ett halv gastro.

Vänd samman pastan med såsen och lägg pastan i bläcket. Strö lätt krossade tortilla chips över gratängen. Baka av i ugn 15 minuter.



VINTERSOPPA FRÅN ITALIEN



Här en mustig soppa som både är mättande och näringsrik. Varieras lätt efter smak och årstid eftersom de flesta grönsaker passar bra. Men enklast är såklart att byta ut bönorna till pasta!

Ingredienser, 10 portioner 🌱🌱🌱

60 g Milda Flytande Mjölkfritt Margarin

300 g lök, hackad

400 g stjälkar selleri, skivad

600 g morötter, grovt tärnad

30 g vitlök, hackad

30 g Knorr Bouquet de Provence

6 g paprika, rökt paprika

600 g Knorr Tomatino

50 g Knorr Ekologisk Köttbuljong

4 l vatten

800 g vitbönmix, kokt avrunnen vikt.

200 g kål, ner skuren

25 g Knorr Umami

Till servering:

200 g Knorr Fraiche 24 %

20 g persilja, hackad

Tillredning:

1. Sautera lök, selleri och morötter i Milda Flytande Mjölkfritt Margarin tills de börjar mjukna.
2. Tillsätt Vitlök, Knorr Bouquet de Provence och rökt paprika och sautera ytterligare någon minut.
3. Tillsätt Knorr Tomatino, Knorr Ekologisk Köttbuljong, lågsalt och vatten, koka upp och tillsätt kål och vitbönmix.
4. Sjud soppan tills grönsakerna har önskad konsistens, smaka av med Knorr Umami.

Till servering:

Servera soppan med en klick Knorr Fraiche 24 %, hackad persilja och bröd.



FINNS
ÄVEN I **5KG**

TORS DAG





FREDAG

TORTILLAS MED KYCKLING OCH KAMUTVETE



Tortillas serveras ut över hela Sydamerika och ofta i olika tappningar. I detta klimatsmarta recept har vi bytt ut ris mot kamutvete och kryddat färsen som i Mexiko med spiskummin, paprika och kanel.

Ingredienser, 10 portioner



300 g	kamutvete
70 g	Milda Flytande Mjölkrött Margarin
400 g	hackad lök
30 g	Knorr Kryddpasta Vittlök
4 g	spiskummin, malen
8 g	mald kanel
40 g	Knorr Professional Paprikapuré
100 g	solrosfrön, rostade
600 g	kycklingfärs
60 g	SLOTTIS Tomatpuré
35 g	Knorr Ekologisk Köttbuljong
100 ml	vatten

Till servering:	
10 st	tortilla
200 g	tomater
200 g	gurka
150 g	isbergssallad
200 g	Knorr Fraiche 24 %

Tillredning:

1. Fräs lök i några minuter i Milda Flytande Mjölkrött Margarin, tillsätt Knorr Kryddpasta Vittlök, spiskummin, Knorr Professional paprikapuré och kanel.
2. Tillsätt kycklingfärs och Knorr Ekologisk Oxbuljong och fräs vidare i ytterligare några minuter.
3. Tillsätt SLOTTIS Tomatpuré, kamutvete, solrosfrön, salt och vatten och låt vatten koka in tills kamutvete är färdigt.
4. Justera smak med salt och peppar om så behövs.

Till servering:

Servera färsen med tortilla, grönsaker och Knorr Fraiche 24 %.



SPENAT OCH MATDINKEL SOPPA MED DOFT AV MELLANÖSTERN



Mellanösterns mat kännetecknas av ljuvliga kryddor, smaker och dofter. Servera denna värmande och väldoftande soppa tillsammans med persilja, yoghurt och citron.

Ingredienser, 10 portioner

300 g	lök, tärnad	3,4 l	vatten
30 g	vittlök	150 g	Knorr Tomatino
400 g	morot, tärnad	700 g	bland spenat, frusen
60 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin	20 g	Knorr Umami
10 g	spiskummin, malen	400 g	spenat, grövt hackad fryst
40 g	Knorr Professional Paprikapuré		
2 g	rökt paprika, söt malen	Vid servering:	
30 g	SLOTTS Tomatpuré	200 g	yoghurt
400 g	matdinkel, parboild dinkel EKO	20 g	persilja
50 g	Knorr Ekologisk Oxfond	1 st	citron

Till soppan:

1. Sautera lök, morot och vitlök i några minuter.
2. Tillsätt spiskummin, Knorr Professional Paprikapuré och rökt paprika pulver, färs ytterligare någon minut.
3. Rör i Slotts Tomatpuré och tillsätt matdinkel, Knorr Tomatino, Knorr Ekologisk Oxfond och vatten, sjud under lock i 20-25 minuter eller tills kornen är mjuka.
4. Tillsätt spenat, sjud ytterligare 2 minuter, smaksätt med Knorr Umami och peppar.

Vid servering:

Servera soppan omgäende med yoghurt, persilja och citron.



ALTERNATIV





MÅNDAG

ENKEL MAJSOPPA



Majs har en betydelsefull plats i det Sydamerikanska köket och är dessutom en viktig Indian kost. Majsoppa eller som det heter på spanska "Mazamorra", har tillagats mer eller mindre på samma vis med få ändringar genom alla tider.

Ingredienser, 10 portioner



300 g	lök, hackad
45 g	Knorr Professional Vitlökspuré
30 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
12 g	Knorr Professional Rökt Chilipuré
600 g	potatis, tärnad
1,35 kg	majs, frusen
4 st	lagerblad
50 g	Knorr Ekologisk Hönsbuljong
3 l	vatten
15 g	Knorr Umami
150 ml	Knorr Visp 31 %
45 g	lime, juice

Till servering:

150 g	majs, rostad
15 g	koriander, färsk
150 g	Knorr Fraiche 24 %

Tillredning:

1. Sautera lök på låg i Milda Flytande Mjölkfritt Margarin i 10 minuter, tillsatt Knorr Professional Vitlökspuré och Knorr Professional Rökt Chilipuré och sautera ytterligare någon minut.
2. Tillsätt potatis, majs, vatten, lagerblad och Knorr Ekologisk Hönsbuljong, koka upp och sjud utan lock i 15 minuter tills potatisen är mjuk.
3. Tillsätt Knorr Umami och mixa soppan slät, tillsatt Knorr Visp 31 % och smaksätt med lime juice.

Till servering:

Servera soppan med rostad majs, koriander och en klick Knorr Fraiche 24 %.



SYDAMERIKANSK SÖTPOTATIS SOPPA MED LIME



Sötpotatis är en av de äldsta grönsakerna i världen, i Peru kan den daterats tillbaka till 750-talet f.Kr. Efter första resan till den nya världen 1492, tog Christopher Columbus sötpotatisen med tillbaka till Europa. Potatis är då som nu ett vanligt inslag i den Sydamerikanska matlagningen.

Ingredienser, 10 portioner



280 g lök, tärnad
40 g Knorr Kryddpasta Vitlök
2 g chili, Ancho pulver
1,8 kg sötpotatis, skalad tärnad
80 g Knorr Ekologisk Kycklingfond
15 g salt
1 g cayennepeppar
2,4 l vatten
3 lagerblad
75 g limejuice

Till servering:

10 g koriander, färsk hackad
50 g granatäpple
100 g Knorr Fraiche 24 %

Tillredning:

1. Sautera lök och Knorr Kryddpasta Vitlök i Milda Flytande Mjölkfritt margarin vid moderat värme i 5 minuter.
2. Tillsätt sötpotatis, ancho chili och cayenne och fräs under omrörning i ytterligare någon minut.
3. Slå på vatten, Knorr Ekologisk Kycklingfond, lagerblad och sjud under lock till sötpotatisen är mör.
4. Lyft ur lagerblad och mixa soppan slät och smaka av soppan med lime och salt.

Vid servering:

Servera soppan med grantäpple kärnor, Knorr Fraiche 24 % och koriander.



TISDAG





ONSDAG

KUBANSK BÖN & GRÖNKÅLS- SOPPA



En värmande soppa där kryddpeppar och koriander lyfter fram den kubanska känslan. Soppan kan lätt göras mer rustik och för ett mer autentisk utseende byts vita bönor lätt ut till svarta bönor. Ett gott serverings alternativ är om soppan grov mixas i stället för att köra den helt slät. Traditionellt sätt serverar Kubanerna gärna nykokt ris som ett extra tillbehör till soppan.

Ingredienser, 10 portioner

30 g	Milda Flytande Mjölkfritt margarin	Till servering:
150 g	lök, tärnad	100 g Knorr Fraiche 24 %
20 g	Knorr Kryddpasta Vittlök	90 g avokado, tärnad
150 g	paprika, grön tärnad	10 g koriander, färsk
2 g	koriander, mald	1 st lime
1 g	kryddpeppar, mald	
1 g	spiskummin, mald	
380 g	vita bönor, blötlagda över natten	
2	lagerblad	
2,4 l	vatten	
10 g	salt	
40 g	Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, Låg salt	
200 g	grönkål, frusen hackad	

Tillredning:

1. Sautera lök och grön paprika i Milda Flytande Mjölkfritt margarin i 5 minuter tillsatt kryddor och fräs ytterligare någon minut under omrörning.
2. Tillsätt bönor (slå av blötlägningsvatten och skölj noga), lagerblad, Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, salt och vatten. Koka upp och sjud i 50 minuter.
3. Ta bort lagerblad och mixa soppan till passande konsistens och tillsätt tinad grönkål.
4. Koka upp och smak sätt med färsk limesaft och ny mald svartpeppar.

Till servering:

Servera soppan tillsammans med Knorr Fraiche 24%, koriander och lime båtar.



SHEPHERD'S PIE PÅ PICADILLO



Shepherd's Pie är ett bra exempel på en - hela rätten i ett gratängfat - rätt. Här en klimatsmart variant där mängden grönsaker och bönor överstiger mängden kött. Resultatet blir en god grönsaks- och köttfärrsås som täcks med ostigt lager potatismos i sann Sydamerikansk anda. Ordet picadillo betyder malen blandning.

Ingredienser, 10 portioner



550 g	gul lök, hackad	1 g	malen svartpeppar
270 g	röd paprika	400 g	vitabönor, avrunnen vikt
550 g	vitkål	300 g	Knorr Tomatino
270 g	morot	8 g	salt
550 g	kycklingfärs		
75 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin	Potatismos:	
5 st	lagerblad	360 g	Knorr Cold Base Potatismos
4 g	torkad timjan	1,2 l	vatten
20 g	Knorr Professional Paprikapuré	160 g	Milda Mjölkfritt Flytande margarin
70 g	Knorr Ekologisk Köttfond	200 g	ost, riven
			Salt och peppar.

Tillredning:

1. Riv morot, kål, paprika grovt.
2. Fräs kycklingfärsen tillsammans med grönsaker i Milda Flytande Mjölkfritt Margarin.. Rör så att ingredienserna blandas. Tillsätt lagerblad, timjan, Knorr Oxford och peppar, fräs vidare tills att färsen inte längre är rosa.
3. Tillsätt Knorr Tomatino, Knorr Professional Paprikapuré och vitabönor. Lägg på lock och sänk värmen till låg. Sjud i 15 minuter, ta av locket och fortsätt att sjuda tills vätskan börjar tjockna. Lyft ur lagerbladen och justera smaken med salt och peppar.
4. Lägg färsen i ett smort GN bläck.
5. **Tillsist:** Vispa ner Knorr Cold Base Potatismos i kallt vatten tillsammans med Milda Flytande Mjölkfritt Margarin, ost, salt och peppar. Låt moset svälla i 5 minuter.
6. Fördela omgående moset i ett jämt lager över färsen.

Före servering:

Baka av gratängen före servering i ugn vid 175 grader i ca 20 minuter.



TORSDAG





FREDAG

ENKEL KRYDDIG LINSSOPPA



Röda linser är gott och enkelt att göra soppa på. Med bara några få kryddförändringar blir det stor variation och det är kanske därför som just denna soppa är vanlig i mellanöstern. Just denna variant är marockansk som är snarlik den irakiska där man inte använder vitlök och ingefära.

Ingredienser, 10 portioner

800 g röda linser
16 g Knorr Professional Rökt Chilipuré
300 g Knorr Tomatino
16 g ingefära, skalad hackad
2 st kanel, stång
30 g vitlök, hackad
2 g gurkmeja
3,6 l vatten
80 g Knorr Ekologisk Kalvfond
20 g Knorr Umami
40 g citronjuice

Till Servering:
200 g Knorr Fraiche 24 %
20g persilja, hackad
ost och bröd

Tillredning:

1. Koka upp vatten, Knorr Ekologisk Kalvfond och Röda linser, tillsatt Knorr Professional Rökt Chilipuré, ingefära, kanel, Knorr Tomatino, Knorr Umami, vitlök och gurkmeja. Sjud under lock vid moderat värme, tills soppan börjar reda, rör med jämna mellanrum.
2. Justera smaken med salt, peppar och citronjuice, lyft ur kanelen och mixa soppan slät.

Till servering:

Servera med ny hackad persilja, Knorr Fraiche 24 %, ost och bröd.



ROSTAD BLOMKÅLSPESTO TILL PASTA



Prova ett alternativ till den klassiska peston genom detta, snabba spagetti recept. Där blomkål, rostade solroskärnor, lite parmesan och Knorrs ekologiska grönsaksbuljong får utgöra stommen. Peston smakar också bra som tillbehör till fisk och kyckling.

Ingredienser, 10 portioner 🌱🌱🌱

1,5 kg	blomkål
250 ml	olivolja, mild
50 g	solrosfrön, rostade
40 g	parmesan, riven
25 g	Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, Låg salt
2 g	citron zest
20 g	citron Juice
5 g	salt
	peppar

Tillredning:

1. Vänd blomkålen i lite av olivoljan, rosta buketterna i ugn vid 210 C i 10-15 minuter. Spara 1/5 av buketterna till servering.
2. Mixa resterande av buketterna till slät puré tillsammans med solrosfrön, parmesan, Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong och olivolja. Justera smaken med citron zest, citron juice, salt och peppar.

Till servering:

Servera peston, rostade blomkålsbuketter, extra parmesan till nykokt pasta.



ALTERNATIV



VÅRA PRODUKTER

Art-nr	Produkt
67357474	Knorr Ekologisk Köttbuljong
67357572	Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong
67357496	Knorr Ekologisk Hönsbuljong
67268963	Knorr Ekologisk Kalvfond
67268961	Knorr Ekologisk Oxfond
67268957	Knorr Ekologisk Kycklingfond
16704301	Knorr Professional Vitlökspuré
29742401	Knorr Professional Paprikapuré
26182701	Knorr Professional Rökt Chilipuré
30623	Knorr Kryddpasta Vitlök

Art-nr	Produkt
8784099	Knorr Tomatino
311258	Knorr Bouquet de Provence
F92697	Knorr Ekologisk Penne
29389101	Knorr Umami
F17474	Knorr Cold Base Potatismos
17469502	Knorr Visp 31 %
10415902	Knorr Fraiche 24 %
F85067	Milda Mjölkfritt Flytande Margarin
303927	Milda Flytande Margarin
14472101	MAIZENA Ekologisk Majsstärkelse
F11103	Winborgs Ättikssprit 12 %

