

# LÄNGE LEVE BLECKMATEN!

SOPPOR, BLECKMAT OCH MELLANMÅL FÖR MÅNGA





**GOODNESS  
GRACIOUS  
GREENS!**

FUTURE 50 FOODS



## BRA MAT TILL MÅNGA

I den här foldern har vi samlat en härlig blandning av rätter som trots allt har ett par saker gemensamt. 1. De är lättlagade. 2. De går utmärkt att göra till en stor skara människor. 3. De innehåller oftast en eller ett par klimatsmarta, näringsrika och välsmakande råvaror som går under benämningen Future 50 Foods. Dessa råvaror är tydligt markerade i recepten. 4. De är oftast tillagade på praktiska bleck. 5. De är barnsligt goda men uppskattas precis lika mycket av äldre och kan enkelt anpassas efter vad du har i skåp och skafferier.

*Lycka till och smaklig spis!*

# SMART, SMARTARE, SMARTAST!



Våra recept märkta med en jordglob är klimatsmartare än många traditionella storköks- och restaurangrecept och motsvarar ett utsläpp av CO<sub>2</sub>e 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 CO<sub>2</sub>e 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 CO<sub>2</sub>e på max 0,7 kg per portion.

CO<sub>2</sub>e (koldioxidekvivalenter) är ett mått på utsläpp av växthusgaser som tar hänsyn till att olika gaser bidrar olika mycket till växthuseffekten.





# KYCKLING MED CURRY OCH BLOMKÅL

Vem älskar inte en krämig curry? I det här fallet har vi dessutom smugit ner både broccoli, blomkål samt sötpotatis och fått en riktigt matig variant som gästerna står sig på länge.

## INGREDIENSER

10 personer



<b>1,3 kg</b>	kyckling, strimlad
<b>80 g</b>	<b>Knorr Professional Curry kryddpuré</b>
<b>40 g</b>	<b>Knorr Professional Vitlök kryddpuré</b>
<b>50 g</b>	<b>Milda Professional Matfett Mjölkfritt</b>
<b>800 g</b>	blomkål i bitar
<b>500 g</b>	broccoli i bitar
<b>350 g</b>	gul lök, skivad
<b>600 g</b>	sötpotatis, skalad och skivad
<b>80 g</b>	<b>Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, pulver</b>
<b>1 l</b>	<b>Rama Professional Mat 15 %</b>
<b>20 g</b>	<b>Knorr Cold Base Stärkelse/Redning</b>
<b>150 g</b>	ost, riven

## Gör så här

1. Sätt ugnen på 165°.
2. Blanda curry, vitlök, matfett och kyckling. Låt marinera en stund.
3. Blanda samman buljongen med Rama Professional Mat 15% och Knorr Cold Base-pulver.
4. Bryn kycklingen och blanda den med grönsakerna i ett bleck. Slå över grädden.
5. Toppa med ost.
6. Låt stå i ugnen i ca 25 minuter.





# ÅLÄNSK FISKPANNA 2.0

Bråttom? Den här rätten kan enkelt förberedas dagen innan servering. Ta den fisk du har i gömmorna - allt blir nämligen gott i den här pannan.

## INGREDIENSER

10 personer



**1.3 kg** koljafilé  
**1000 g** potatis, skalad  
**100 g** purjolök, skivad  
**150 g** spenat\*

### Till såsen

**1 l** vatten  
**500 ml** Rama Professional  
Visp 31 % låglaktos  
**100 g** Knorr Cold Base  
Stärkelse/Redning  
**50 g** Knorr Koncentrerad  
Fiskfond  
**200 g** gul lök, tärnad  
**2 g** dill, torkad  
**60 g** WINBORGS  
Pepparrot, riven  
**2 g** WINBORGS Ättiksprit  
12 %  
**200 g** äpple (Aroma)

### Gör så här

1. Skär fisken i grytbitar
2. Koka potatisen och kyl ner den.  
Dela i mindre bitar.

### Sås

1. Blanda samman vatten, Rama Professional Visp 31% och Knorr Koncentrerad Fiskfond. Vispa ner Knorr Cold Base Stärkelse/Redning och fortsätt att vispa ordentligt. Låt stå i 5 minuter.
2. Tillsätt salt, peppar, ättikssprit, äpple, lök och pepparrot.
3. Smaka av och justera eventuellt kryddningen.
4. Lägg spenat och purjolök i botten på en form.
5. Varva fisk och potatis i formen och slå över den kalla såsen.
6. Värm i ugn vid 175 grader i ca 25-30 minuter.

\* Detta är ett Future 50 Foods-livsmedel, vilket betyder att det är ett bra val ur såväl hälso- som miljösynpunkt.



# KORV- OCH KYCKLINGGRYTA

En smakrik korv- och kycklinggryta som både smakar och doftar av Italien. Färdig pronto!

## INGREDIENSER

10 personer



- 500 g** kyckling, skurna i bitar 3\*3 cm
- 400 g** korv, t.ex. chorizo, skivad i 2 cm skivor
- 500 g** morot, skuren i bitar 3\*3 cm
- 500 g** gul lök, skuren i bitar 3\*3 cm

### Marinad

- 2 msk** spiskummin
- 2 msk** Knorr Professional Vitlök kryddpuré
- 2 msk** Milda Flytande Margarin
- 2 msk** tomatpuré

### Sås:

- 400 g** Knorr Peperonata
- 800 g** Knorr Tomatino
- 400 g** Rama Professional Visp 31 %
- 400 g** vatten

### Gör så här

1. Blanda samman alla ingredienser till marinaden.
2. Blanda samman alla ingredienser till såsen.
3. Lägg ner kyckling, korv, morot och lök i marinaden. Blanda.
4. Rosta i ugn på 180 grader i 15 min. Slå över såsen och baka ytterligare i 20 minuter.





# KYCKLING MED OSTSÅS

En riktig skåprensarrätt där du kan använda vilka grönsaker och proteiner som helst. I det här fallet hittade vi kycklingfilé, blekselleri, röd paprika och blomkål i våra gömmor, men endast fantasin – och kylskåpet – sätter gränser.

## INGREDIENSER

10 personer



- 500 g** matvete\*, okokt
- 40 g** Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, pulver
- 1,3 kg** kycklingfilé, strimlad
- 40 g** Milda Professional Matfett Mjölkfritt
- 60 g** Knorr Kryddpasta Bouquet all'Italiana
- 40 g** Knorr Professional Medelhavsörter kryddpuré
- 100 g** blekselleri
- 300 g** röd paprika, tärnad 1\*1
- 600 g** blomkål i små buketter

## Sås

- 500 g** Garde d'Or Ostcrème 1 x 3,5 kg
- 1 l** Rama Professional Mat 15 %

## Gör så här

1. Koka matvete med buljong och vatten tills det nästan är klart.
2. Häll av, kyl ner och ställ åt sidan.
3. Blanda kyckling och selleri med örtpuré och matfett.
4. Bryn kyckling och selleri. Blanda med blomkål, paprika och matvete.
5. Häll ner i ett bleck.
6. Blanda Rama Professional Mat 15 % och Garde d'Or Ostcrème. Slå såsen över blecket med kycklingen.
7. Baka av i 175°C i ca 30-35 minuter eller tills kycklingen är klar.

\* Detta är ett Future 50 Foods-livsmedel, vilket betyder att det är ett bra val ur såväl hälso- som miljösynpunkt.



# KYCKLING MED CHAMPINJONER OCH TOMAT

En försvinnande god bleckrätt som är enkel att göra till riktigt många gäster.

## INGREDIENSER

10 personer



<b>40 g</b>	Milda Professional Matfett Mjölkfritt
<b>1,3 kg</b>	kycklingbröst, strimlat
<b>1 kg</b>	champinjoner, kvartade
<b>1000 g</b>	tomater, klyftade
<b>100 g</b>	Knorr Professional Medelhavsörter kryddpuré
<b>60 g</b>	vitlök
<b>1 l</b>	Rama Professional Visp 31 % låglaktos
<b>150 g</b>	fetaost eller liknande
<b>250 g</b>	grönkål*, skuren

## Gör så här

1. Blanda kyckling och champinjoner med matfett och kryddörter och bryn hela härligheten.
2. Blanda ner tomaterna och hälften av grönkålen. Häll därefter på Rama Professional Visp.
3. Smula osten över blecket och baka av på 175°C i ca 25 minuter.
4. Vid servering. Dressa resterande grönkål med lite olivolja och salt, och lägg på blecket.
5. Servera med mathavre eller något annat gryn som du föredrar.

\* Detta är ett Future 50 Foods-livsmedel, vilket betyder att det är ett bra val ur såväl hälso- som miljösynpunkt.





# ENKEL LINGRYTA MED SÖTPOTATIS

Snabbare än snabbast och godare än godast. Servera gärna din gryta rakt upp och ner som den är tillsammans med en god sallad och lite bröd. Vill du göra den ännu matigare går det givetvis utmärkt att servera den tillsammans med pasta. Oavsett så lär den gå hem hos matgästerna.

## INGREDIENSER

10 personer



40 g	Milda Flytande Margarin
60 g	vitlök, riven
200 g	gul lök, tärnad
250 g	blekselleri, skivad
400 g	morötter, rivna
1 kg	röda linser*
400 g	sötpotatis, riven
30 g	Knorr Kryddpasta Bouquet all'Italiana
3 l	vatten
1 kg	Knorr Tomatino
50 g	Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, pulver

## Gör så här

1. Värm en stor gryta och häll ner margarinet. När det är varmt: tillsätt lök, vitlök, selleri, morötter och sötpotatis. Fräs i ca 5 min eller tills grönsakerna börjat mjukna.
2. Tillsätt Knorr Kryddpasta Bouquet all'Italiana och linserna. Fräs i ytterligare 5 minuter.
3. Tillsätt vatten, Tomatino samt buljongpulver.
4. Låt koka upp och låt sedan småputtra i ca 20-30 minuter eller till linserna är mjuka och klara.
5. Servera med pasta eller som en god gryta med bröd och sallad.

\* Detta är ett Future 50 Foods-livsmedel, vilket betyder att det är ett bra val ur såväl hälso- som miljösynpunkt.





# PASTA CARBONARA

En krämig carbonara med massor av smak som du förbereder dagen innan servering. Enkelt, smidigt och gott!

## INGREDIENSER

10 personer

<b>600 g</b>	bacon, tärnat
<b>1,5 kg</b>	champinjoner kvartade
<b>200 g</b>	gul lök, tärnad
<b>70 g</b>	<b>Knorr Professional Vitlök kryddpuré</b>
<b>1 kg</b>	pasta penne
<b>Sås</b>	
<b>2 l</b>	vatten
<b>1 l</b>	<b>Rama Professional Visp 31 %</b>
<b>25 g</b>	<b>Knorr Koncentrerad Svampfond</b>
<b>40 g</b>	<b>Knorr Koncentrerad Kalvfond</b>



## Gör så här

1. Bryn lök, vitlök, champinjoner och bacon. Kyl ner och ställ åt sidan.
2. Blanda Rama Professional Visp, vatten och fonder. Rör ner Cold Base-pulvret.
3. Blanda noga samman såsen med stekta grönsaker och bacon. Rör slutligen ner den okokta pastan.
4. Häll ner blandningen i ett bleck och plasta noggrant. Låt stå över natten.
5. Kör i ugnen på ånga i ca 25 minuter eller till pastan är al dente.





# SEJ MED SÖTPOTATIS- OCH MOROTSSTOMP

En härligt doftande fiskrätt med lite sting och massor av nyttigheter.

## INGREDIENSER

10 personer



### Fisk

**1,3 kg** sejfiléer

### Stomp

**1 kg** sötpotatis, tärnad

**2 kg** morot, tärnad

**40 g** Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, pulver

vatten så det täcker

**500 ml** Rama Professional Visp 31 %

**30 g** Knorr Umami

**30 g** Milda Professional Matfett Mjölkfritt

**200 g** purjolök, skivad

**150 g** blekselleri, skivad

**20 g** vitlök, färskpressad

**200 g** spenat\*

### Sås

**40 g** Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, pulver

**500 ml** Rama Professional Mat 15 %

**500 ml** Vatten

**15 g** Knorr Cold Base Stärkelse/Redning

**10 g** Knorr Professional Rökt Chili kryddpuré

### Gör så här

1. Portionera fisken.
2. Sätt på en kastrull med sötpotatis, morot och grönsaksbuljong. Låt grönsakerna koka mjuka.
3. Häll av vattnet och mosa grönsakerna med en visp. Ställ åt sidan och låt svalna något.
4. Värm matfettet och sautera purjolök, vitlök och lök tills mjuka.
5. Lägg spenaten i blecket och sprid ut lökmixen ovanpå spenaten.
6. Lägg ner fisken i blecket och bred försiktigt ut ditt sötpotatis- och morotsstomp ovanpå.
7. Baka av på 175° i ca 25 minuter.

\* Detta är ett Future 50 Foods-livsmedel, vilket betyder att det är ett bra val ur såväl hälso- som miljösynpunkt.





# BLOMKÅLSPUDDING

Blomkål är en fantastisk råvara som passar i en mängd olika sammanhang. Här har vi dock valt att rosta den och kombinera med två andra höjdare, nämligen salvia och parmesan. Resultatet? En smakrik vegetarisk varmrätt som kommer att få dina matgäster på fall. Servera din pudding med en enkel råkostsallad.

## INGREDIENSER

1 GN-bleck



<b>2,7 kg</b>	blomkål
<b>150 g</b>	Milda Mat- och Bakmargarin Mjölkfritt
<b>9 g</b>	salvia
<b>240 g</b>	lök, tärnad
<b>120 g</b>	MAIZENA Ekologisk Majsstärkelse
<b>900 ml</b>	Rama Professional Mat 15 %
<b>1,5 l</b>	vatten
<b>150 g</b>	ost, lagrad
<b>9 g</b>	Knorr Umami
<b>24 g</b>	Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, lågsalt
<b>30 g</b>	salt
<b>18 st</b>	ägg
<b>20 g</b>	solrosfrö

## Gör så här

### Steg 1

1. Dela blomkålen i buketter och skär ner stam och gröna blad i mindre delar.
2. Blanda med 45 g matfett i ett GN bleck och rosta vid 175 grader i ca 15 minuter, tills blomkålen är mör och har fått färg.

### Steg 2

1. Sautera löken i resterande matfett tills den mjuknar. Tillsätt MAIZENA Ekologisk Majsstärkelse under omrörning. Tillsätt Rama Professional Mat 15% och vatten gradvis under omrörning och sjud tills du får en tjock krämig sås.
2. Smaksätt med parmesan, salvia, Knorr Umami, Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong salt och peppar. Låt svalna, vispa ihop äggen och vänd ner dem i såsen. Toppa med solrosfrön.
3. Smörj ett GN-bleck och baka av puddingen i ugn vid 160 grader tills den stannar (ca 40 minuter).





## ENKEL BROCCOLI- OCH KYCKLINGLÅDA

Vad gör du med dina överblivna rester av ris, kammutvete eller linser? Omvandlar dem till en helt ny rätt förstås. Förslagsvis denna välsmakande broccoli- och kycklinglåda.

### INGREDIENSER

1 GN-bleck

- 750 g** ris
- 900 g** kyckling, strimlad
- 800 g** broccoli, frusen
- 280 g** Rama Professional Mat 15 %
- 200 g** Crème Bonjour Naturell Laktosfri
- 280 ml** vatten
- 20 g** Knorr Ekologisk Hönsbuljong, Lågsalt
- 30 g** citron, juice
- 40 g** Knorr Kryddpasta Timjan
- 15 g** salt
- 15 g** Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
- 100 g** riven ost



### Gör så här

1. Koka riset enligt instruktionen på förpackningen. Kyl ner.
2. Blanda samman Rama Professional Mat med Crème Bonjour och rör i vatten, citronsaft, Knorr Ekologisk Hönsbuljong och Knorr Kryddpasta Timjan. Smaksätt med salt och peppar.
3. Vänd samman sås, ris, kyckling och broccoli och fördela i smorda GN-bleck.
4. Toppa kycklinglådan med riven ost och baka av i ugn vid 175 grader i ca 20 minuter.
5. Servera gärna tillsammans med en grönsallad!





## FISK MED DOFT AV MAROCKO

En god och nyttig fiskrätt som fått extra smaksjuts med hjälp av en härligt kryddig tomatsås. Servera med bröd och couscous eller potatis. Toppa med mynta och persilja.

### INGREDIENSER

10 personer



#### Såsen

- 20 g **Milda Flytande Mjölkfritt Margarin**
- 200 g lök, hackad
- 20 g **Knorr Professional Vitlök kryddpuré**
- 18 g ingefära, riven
- 4 g spiskummin, malen
- 2 g gurkmeja
- 2 st kanel, hel
- Cayennepeppar efter smak (kan uteslutas)
- 10 g **Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, lågsalt**
- 4 g salt
- 600 g **Knorr Tomatino**
- 700 ml vatten
- 400 g kikärter, avrunnen vikt
- 20 g honung, flytande
- 15 g **MAIZENA Ekologisk Majsstärkelse**
- 15 g vatten

#### Vid servering

- 1,2 kg vit fiskfilé från torsk, kolja eller kummel
- persilja och mynta
- couscous

#### Gör så här

- Sautera löken mjuk i matfettet tills löken är transparent.
- Tillsätt Knorr Professional Vitlök, ingefära, spiskummin, kanel och gurkmeja, sautera ytterligare några min.
- Tillsätt cayennepeppar efter behag samt Knorr Tomatino, Knorr Grönsaksbuljong, salt och vatten. Låt sjuda i 10 minuter.
- Tillsätt kikärter och koka upp. Smaka av med honung, salt och svartpeppar och låt sjuda i ytterligare någon minut.
- Vid servering: Ånga fisken tills inner-temperaturen håller 49 grader. Värm såsen och slå den över fisken. Toppa fisken med hackad persilja och mynta.





# KRÄMIG GRATÄNG PÅ PURJO, OCH BÖNOR

Bönor är en av de klimatsmarta, hälsosamma, ekonomiska och goda råvaror som brukar omnämnas som framtidens mat. I den här gratängen har vi valt att använda den milda och mjuka canellonibönan och toppat hela härligheten med riven ost och lite knapriga fröer. Serveras med fördel som både varmrätt och tillbehör.

## INGREDIENSER

1 GN-bleck



<b>90 g</b>	<b>Milda Flytande Mjölkfritt Margarin</b>
<b>1 kg</b>	persiljerot*, tärnad
<b>900 g</b>	purjolök, skivad
<b>3 g</b>	timjan
<b>2 st</b>	lagerblad
<b>45 g</b>	<b>MAIZENA Ekologisk Majsstärkelse</b>
<b>15 g</b>	<b>Knorr Grönsaksbuljong, låg salt</b>
<b>5 g</b>	<b>Knorr Umami</b>
<b>900 ml</b>	vatten
<b>600 ml</b>	<b>Rama Professional Visp 31 %</b>
<b>800 g</b>	cannellonibönor
<b>25 g</b>	salt

### Topping

<b>50 g</b>	ost, riven
	Ev bovete*,
	melonkärnor*
	och solrosfrö*

### Gör så här

1. Fräs persiljerot och purjolök i Milda Flytande Mjölkfritt margarin och tillsätt timjan samt lagerblad. Smaksätt med salt och peppar. Sänk temperaturen och sautera i ytterligare 10 minuter.
2. Tillsätt MAIZENA och slå på vatten i omgångar under omrörning. Koka upp och tillsätt Knorr Grönsaksbuljong och Rama Professional Visp 31%. Låt sjuda i några minuter innan du tillsätter cannelloniböorna.
3. Slå upp sås och grönsaker i ett GN-bleck och fördela ost, bovete och melonkärnor över gratängen. Baka av i combiugn 70 % och 180 grader i 15 minuter.

\* Detta är ett Future 50 Foods-livsmedel, vilket betyder att det är ett bra val ur såväl hälso- som miljösynpunkt.





# SYRAD GULASCH MED DURUMVETE

En god och enkel "allt i ett-maträtt" som dessutom kan varieras genom att använda olika slags rotfrukter. Servera gärna tillsammans med ett gott bröd och en sallad.

## INGREDIENSER

10 personer



<b>350 g</b>	lök, hackad
<b>60 g</b>	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
<b>400 g</b>	köttfärs
<b>150 g</b>	morötter, rivna
<b>40 g</b>	Knorr Professional Vitlök kryddpuré
<b>30 g</b>	paprika, pulver
<b>10 g</b>	spiskummin, mald
<b>4 st</b>	lagerblad
<b>400 g</b>	durumvete*, helt Svenskt (är spelt)
<b>275 g</b>	Knorr Tomatino
<b>2 l</b>	vatten
<b>32 g</b>	Knorr Köttbuljong, lågsalt
<b>10 g</b>	salt
<b>160 g</b>	surkål

## Gör så här

1. Sautera lök i matfett tills den börjar ta färg. Tillsätt köttfärs och Knorr Professional Vitlökspuré och fräs tills köttet är genomstekt.
2. Tillsätt paprika, spiskummin, lagerblad och sal. Rör om och tillsätt morot. Fräs ytterligare någon minut.
3. Tillsätt durumvete, Knorr Tomatino, surkål, vatten och Knorr Köttbuljong. Koka upp och sjud i ca 20 minuter. Justera med peppar och salt efter behov och toppa med persilja innan servering.

## Till servering

<b>30 g</b>	persilja, hackad nybakat bröd eller kokt potatis
-------------	--

\* Detta är ett Future 50 Foods-livsmedel, vilket betyder att det är ett bra val ur såväl hälso- som miljösynpunkt.





# GLUTENFRIA MATIGA MELLANMÅLS-MUFFINS

Fria från gluten men fulla av smak! Dessa matiga, örtiga muffins gör sig precis lika bra till mellanmålet som till lunchsoppan.

## INGREDIENSER

10 personer

- 200 g kikärtsmjöl
- 150 g **MAIZENA Ekologisk Majsstärkelse**
- 12 g bikarbonat
- 8 g salt
- 40 g **Knorr Kryddpasta Bouquet all'Italiana**
- 4 st ägg (260 g)
- 200 ml **Milda Såsbas**
- 100 ml filmjöl
- 100 g purjolök, hackad
- 180 g majs, fryst
- 150 g ost, lagrad riven



## Gör så här

1. Blanda kikärtsmjöl, MAIZENA, bikarbonat och salt
2. Vispa samman ägg, Milda Såsbas, filmjöl och Knorr Bouquet all Italiana. Blanda med de torra ingredienserna till en jämn smet.
3. Vänd ned purjolök, majs och riven ost i smeten och blanda väl.
4. Fördela i muffinsformar och baka i ugn vid 180 grader i ca 14 minuter.





# UGNSBAKAD FISK MED ROSTAD BLOMKÅL, ÄRTOR OCH DRAGON

Rostad blomkål, ärtor, ugnsbakad fisk, krämig dragonsås och rostad frömix kommer man långt med. Servera med kokt potatis och en fräsch grönsallad.

## INGREDIENSER

10 personer



1 kg	blomkål, buketter
20 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
500 g	ärtor, gröna små frysta
1,2 l	vatten
300 ml	Rama Professional Visp 31 %
20 g	Knorr Grönsaks- buljong, låg salt
50 g	MAIZENA Ekologisk Majsstärkelse
50 g	vatten
3 g	dragon, frusen
5 g	vitvinsvinäger
50 g	parmesan, riven
5 g	salt
50 g	frömix, solros, pumpa och melon
5 g	rapolja
1,2 kg	vit fisk, filé delad i större bitar

## Gör så här

1. Koka upp vatten, Knorr Grönsaksbuljong och Rama Professional Visp 31%. Red av med MAIZENA utblandat i vatten. Smaksätt med dragon, vitvinsvinäger, parmesan och salt. Lås såsen sjuda i 5 minuter.
2. Blanda med 20 g matfett i ett GN bleck och rosta vid 175 grader i ca 15 minuter tills blomkålen är mör och har fått färg. Blanda blomkål med ärtor.
3. Rosta fröna i oljan, antingen i ugn eller på pannan. Smaksätt med salt.
4. Vid servering: Krydda fisken och ånga den tills innertemperaturen håller 49 grader. Värm såsen och slå den över fisken. Servera tillsammans med varma grönsaker och rostad frömix.



# MEDELHAVSPANNA MED FISK & TORTELLINI

En smidig, örtig och enkel fiskrätt som faller de flesta pastaälskare på läppen. Servera med en fräsch sallad och succén är ett faktum.

## INGREDIENSER

1 GN- bleck



### Till såsen

- 1,6 kg** Knorr Tomatino
- 2,4 l** vatten
- 60 g** Knorr Cold Base Stärkelse/Redning
- 20 g** salt
- 20 g** Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, pulver
- 240 g** lök, fryst tärnad
- 30 g** Knorr Professional Vitlök kryddpuré
- 40 g** citron, juice färsk pressad
- 40 g** Knorr Kryddpasta Timjan
- 50 g** Knorr Kryddpasta Basilika
- 10 g** råsocker

### Till tortellinipannan

- 30 g** Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
- 700 g** fisk filé, torsk, kummel, sej
- 400 g** purjolök, skivad
- 600 g** Knorr Tortellini tomat & örtyllning
- 100 g** ost, riven

### Gör så här

1. Blanda Knorr Cold Base med salt och Knorr Grönsaksbuljong.
2. Vispa samman Knorr Tomatino och vatten med Knorr Cold Base redning succesivt, låt såsen kallsvälla i 10 minuter. Smaksätt med lök, kryddpasta och citron. Görs såsen i stor volym: Börja med 30 % kall vätska, rör på högsta hastighet och tillsätt succesivt redning samt övrig vätska.
3. Smaksätt med lök, timjan, basilika, vitlök, citron och råsocker.
4. Smörj ett GN-bleck med matfettet och lägg purjolök i botten, fördela fisk utöver purjon och toppa med tortellini.
5. Slå såsen utöver fisk och pasta, se till att all pasta är täckt med sås. Baka i combiugn 80 % vid 160 grader i ca 45 minuter beroende på ugn. Ta ut blecket, tryck försiktigt ner pasta som inte täcks av sås med en hål sked, strö över ost och täck GN-bleck med lock, låt dra i 15 minuter före servering.





# TORTELLINIPANNA MED ÖRTER & SVAMP

Pasta är barnsligt gott och brukar uppskattas av matgäster i alla åldrar. Den här ugnsbakade tortellinipannan lär inte göra någon besviken. Servera med en fräsch sallad!

## INGREDIENSER

1 GN-bleck



### Till såsen:

900 g	champinjoner, skivad
250 g	lök, tärnad frusen
30 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
6 g	timjan, torkad
400 g	grönkål*, strimlad
30 g	Knorr Professional Medelhavsörter kryddpuré
600 g	Knorr Tortellini
2,4 l	vatten
400 g	Rama Professional Visp 31 %
40 g	Knorr Cold Base Stärkelse/redning
30 g	vitvinsvinäger
60 g	Knorr Koncentrerad Grönsaksfond
20 g	salt
150 g	ost, riven

### Gör så här

1. Stek svamp och lök i matfettet och låt vätskan sjuda bort. Tillsätt timjan och grönkål och fräs ytterligare någon minut. Kyl ner.
2. Blanda kallt vatten med Rama Professional Visp. Blanda Knorr Cold Base med salt och vispa succesivt ner denna i vätskan. Gör såsen i stor volym: Börja med 30 % kall vätska och rör på högsta hastighet (ej växelväs). Tillsätt redning och övrig vätska succesiv.
3. Smaksätt såsen med Knorr Grönsaksfond, Knorr Professional Medelhavsörter, vitvinsvinäger, salt och vitpeppar.
4. Smörj ett GN-bleck med Milda Flytande Mjölkfritt margarin. Lägg pastan och det kalla svampfräset i GN-blecket och slå över såsen. Rör i blecket så att såsen fördelas och täcker pastan.
5. Tillaga i combiugn, 80 % vid 160 grader i 45 minuter beroende på ugn!
6. Ta ut blecket från ugn och pressa försiktigt ner det översta lagret pasta i såsen. Strö över ost och täck blecket med lock. Låt dra i 15 minuter. Rör i pastan före servering.

\* Detta är ett Future 50 Foods-livsmedel, vilket betyder att det är ett bra val ur såväl hälso- som miljösynpunkt.



# ENKEL VINTERSOPPA

Soppa är en populär lunchrätt och den här fräscha orzo- och kikärts-soppa har definitivt förmågan att göra mörka dagar betydligt ljusare.

## INGREDIENSER

10 personer



75 g	lök, tärnad
100 g	purjolök, tärnad
100 g	morot, tärnad
100 g	persiljerot, tärnad
15 g	Knorr Professional Vitlök kryddpuré
20 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
2,3 l	vatten
10 g	salt
20 g	Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, lågsalt
5 g	Knorr Umami
500 g	kikärter, kokta (avrunnen vikt)
200 g	orzo
100 ml	Rama Professional Visp 31 %
Ca 30 g	citron, nypressad
30 g	MAIZENA Ekologisk Majsstärkelse
30 g	vatten peppar

### Vid servering

10 g	persilja, hackad frön, rostade
------	-----------------------------------

### Gör så här

1. Sautera löken mjuk i Milda Flytande Mjölkfritt Margarin. Tillsätt purjolök, morot, persiljerot och Knorr Professional Vitlök och fräs i ytterligare någon minut.
2. Tillsätt vatten och salt. Låt koka upp.
3. Tillsätt kikärter och orzo. Koka upp och sänk temperaturen. Låt soppan sjuda i 10 minuter men rör då och då så att orzon inte fastnar.
4. Red av soppan med MAIZENA Ekologisk majsstärkelse uttrörd i vatten. Tillsätt Rama Professional Visp.
5. Smaksätt soppan med Knorr Grönsaksbuljong, Knorr Umami och citronsaft. Justera smaken med salt och peppar.

### Vid servering:

Servera soppan med nyhackad persilja, frömix och nybakat bröd.





# KLASSISK CAESARSALLAD

Detta är så nära originalreceptet man kan komma. Vill man lägga till en bit grillad kyckling eller bacon så går det bra. Vill man ha en lättare dressing så går det bra att byta ut hälften av majonnäsen mot Knorr Fraiche eller Creme bonjour naturell.

## INGREDIENSER

10 personer

<b>1k g</b>	romansallad
<b>500 g</b>	<b>HELLMANN'S</b> Majonnäs Real
<b>50 g</b>	citron, pressad
<b>20 g</b>	<b>Knorr Professional</b> Vitlök kryddpuré
<b>50 g</b>	sardeller, finhackade
<b>30 g</b>	<b>MAILLE Senap Dijon</b> Original
<b>100 g</b>	parmesan, fint riven
<b>10 g</b>	svartpeppar, grovt malen
<b>100 g</b>	brödkrutonger
<b>100 g</b>	parmesan, hyvlad
<b>30 g</b>	gräslök, fint skuren

## Gör så här

1. Tvätta salladen och skär i grova bitar. Kör i salladsslunga eller låt torka på en handduk.
2. Blanda majonnäs med citron, dijonsenap, vitlök, sardeller, finriven parmesan och svartpeppar. Vänd upp salladen med dressing och krutongerna. Toppa med hyvlad parmesan och gräslök.
3. Detta är så nära originalreceptet man kan komma. Vill du lägga till en bit grillad kyckling eller bacon så går det bra. För en lättare dressing, byt ut hälften av majonnäsen mot Rama Professional Fraiche eller Crème Bonjour Naturell.





## TABBOULEH MED SMAK AV FÄNKÅL

Denna matiga och smakrika sallad passar utmärkt att göra dagen innan. Tänk då på att vänta med den tunt skivade fänkålen. Servera den goda salladen med exempelvis lammfärsspett och en neutral yoghurt eller gräddfil.

### INGREDIENSER

10 personer

- 500 g** kokt couscous
- 150 g** fänkål ca 1 st
- 50 g** rödlök, finhackad
- 20 g** bladpersilja, finhackad
- 15 g** mynta, finhackad
- 200 g** gurka, fintärnad
- 150 g** tomat, fintärnad
- 20 g** **Knorr Professional Vitlök kryddpuré**
- 100 g** **HELLMANN'S Citrus Vinaigrette**
- 10 g** fänkålsfrön, rostade
- 10 g** salt



### Gör så här

1. Börja med att skiva fänkålen tunt på mandolin eller skärmaskin. Lägg i isvatten så den blir krispig.
2. Blanda couscous, grönsaker, vitlök och örter. Tillsätt HELLMANN'S Citrus Vinaigrette och de rostade fänkålsfröna. Smaka av med salt.
3. Låt fänkålen torka av på papper. Toppa med fänkålen.





# MOROTS OCH INGEFÄRSBULGUR MED APELSIN

Denna underbart fräscha sallad kan serveras som den är eller som tillbehör till en kryddig oxfärsbiff eller en bit panerad fisk och en kall yoghurtås. Just kombinationen apelsin och ingefära är fantastisk.

## INGREDIENSER

10 personer



<b>500 g</b>	kokt bulgur
<b>1 kg</b>	morötter, tvättade
<b>10 g</b>	curry
<b>40 g</b>	olja eller <b>Milda Flytande Margarin</b>
<b>30 g</b>	<b>Knorr Professional Ingefära kryddpuré</b>
<b>50 g</b>	olivolja
<b>50 g</b>	apelsinkoncentrat
<b>30 g</b>	vitvinsvinäger
<b>10 g</b>	salt
<b>50 g</b>	pumpaströn, rostade
<b>50 g</b>	spenat*, tvättad

## Gör så här

1. Börja med att vända upp morötterna med olja och curry. Baka mjuka i ugn på 160°C i ca 45 minuter.
2. Mixa hälften av morötterna med olivolja, ingefära, apelsinkoncentrat, vinäger och salt. Skär ner resterande morötter i mindre bitar. Vänd upp bulgur med morotspuré och morötter.
3. Toppa med spenat och rostade pumpaströn.

*\* Detta är ett Future 50 Foods-livsmedel, vilket betyder att det är ett bra val ur såväl hälso- som miljösynpunkt.*





## BEARNAISEMAJO

Att göra en riktigt Klassisk Bearnaisesås kan vara jobbigt men här har vi valt att få in örtigheten i en kall sås som passar till det mesta. Varför inte prova till grillade grönsaker.

### INGREDIENSER

10 personer



- 300 g** HELLMANN'S  
Majonnäs Real
- 200 g** Rama Professional  
Fraiche 24 %
- 20 g** dragonvinäger
- 5 g** fransk dragon, hackad
- 5 g** körvel, hackad
- 10 g** gräslök, fint skuren
- 2 g** cayennepeppar
- 3 g** gurkmeja

### Gör så här

Blanda samtliga ingredienser.





# LIME OCH VITLÖKSSÅS

En riktigt härlig grillsås. Passar utmärkt till stekt lax eller grillad kyckling, med rostade rutfrukter.

## INGREDIENSER

10 personer



- 300 g** Rama Professional Fraiche 24 %
- 200 g** HELLMANN'S Majonnäs Real
- 1 st** lime
- 20 g** Knorr Professional Vitlök kryddpuré
- 5 g** salt
- 5 g** bladpersilja, hackad svartpeppar, grovmalen

## Gör så här

Blanda alla ingredienserna. Pressa i saften från lime, för mer smak riv ner skalet fint.



# YAKITORISÅS

En av Japans mest kända såser eller dipp. Här leker vi med söt, surt och salt. Kan serveras kall som dip, eller kokas ner som en glace. Prova till kyckling, lax eller pensla på ugnsrostad broccoli. Lägg till lite chiliflakes för en hetare sås.

## INGREDIENSER

10 personer



**100 g** Knorr Koncentrerad  
Kycklingbuljong

**100 g** vatten

**100 g** japansk soja

**50 g** vitvinsvinäger

**60 g** socker

**10 g** Knorr Kryddpasta  
Vitlök

**30 g** Knorr Professional  
Ingefära kryddpuré

**Ev 3 g** chiliflakes

## Gör så här

Blanda samtliga ingredienser.