

**BUTTER
CHICKEN**
PASTA



**TIKKA
MASALA**
PASTA

NYHET! KNORR INDIAN KRYDDPASTA

*Indisk
Autentisk*
ENKLARE BLIR DET INTE!

JALFREZI
PASTA

KORMA
PASTA

ufs.com



Unilever
Food
Solutions

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.



LAMM KORMA

Korma är en mild och fräsch nord indisk curry, här tillagad på lamm i form av köttbullar. Köttbullarna kan också tillagas direkt i såsen utan att förstekas i ugnen. Detta recept är enkelt att laga och smakar gott tillsammans med kokt ris, gurksallad, eventuellt en klick yoghurt och varför inte lite sötma, från exempelvis russin eller chutney?

KÖTTBULLAR:

1 kg	lammfärs
300 g	krossat bovete
400 ml	vatten
65 g	Knorr Brynt Lökfond
8 g	citron, zest
40 g	Knorr Vitlök, kryddpuré
20 g	mynta, hackad
15 g	salt

KORMASÅSEN:

30 g	Milda Såsbas
200 g	Knorr Indian Korma Kryddpasta
30 g	ingefära, hackad
500 g	Knorr Tomatino
300 ml	vatten
2 st	kanelstång (10 g)
800 ml	Kokosmjölk
30 g	Knorr Kycklingbuljong, Brynt pasta
5 g	salt
10 g	Milda Flytande Mjölkfritt margarin

TILL SERVERING:

Ris, kokt
Koriander, hackad
evt. chutney



TILLAGNING:

1. **Gör köttbullarna:** Koka upp vatten och häll i krossat bovete, slå av värmen och låt grynen svälla i 20 minuter.
2. Blanda samman lammfärs, bovete, citronzest, mynta, Knorr Vitlök, kryddpuré, och Knorr Brynt Lökfond till en homogen färs smaksätt med salt. Rulla små köttbullar av färsen (som en femkrona) och lägg dem i ett smort GN bläck. Stek köttbullarna i ugn vid 190 grader i 15 minuter.
3. Alternativt täck köttbullarna med Kormasås (utan att försteka bullarna i ugn) och baka dem klara i ugn vid 175 grader i 20 minuter. Fyll på med vatten vid behov om så behövs.
4. **Till såsen:** Fräs samman Knorr Indian Korma Kryddpasta och hackad ingefära i Milda Flytande Mjölkfritt margarin någon minut. Tillsätt Knorr Tomatino, vatten, kokosmjölk och kanelstång, rör och smaksätt med salt och peppar. Låt såsen sjuda i 10 minuter.
5. **Vid servering:** Servera gärna lammköttbullarna i kormasås tillsammans med färsk koriander, kokt ris och gurksallad..



MOROTSOPPA KORMA

Här en lättkryddad och fräsch morotssoppa med smak från norra Indien, soppan är både mättande och lätt att göra. Servera gärna tillsammans med färsk koriander, kokt ris eller indiskt naanbröd.



INGREDIENSER:

- 30 g** Milda Såsbas
- 200 g lök, hackad
- 120 g** Knorr Indian Korma Kryddpasta
- 1 g chili flakes, nypa
- 1 kg morötter, rivna
- 300 g röda linser
- 800 g kokosmjölk
- 80 g** Knorr Kycklingfond
- 3 liter vatten
- 10 g salt
- 10 g citron saft.

TILL SERVERING:

- 10 g färsk koriander
- kokt ris eller naanbröd

TILLAGNING:

1. Gör soppan: Sautera löken mjuk i Milda Såsbas utan att löken får färg.
2. Tillsätt Knorr Indian Korma Kryddpasta, chiliflakes och stek vidare i någon minut.
3. Tillsätt rivna morötter, linser, kokosmjölk, vatten och Knorr Kycklingfond.
4. Sjud tills linserna är mjuka (ca 15 minuter) under lock.
5. Mixa soppan slät och justera smaken med salt och citron.
6. Till servering: Servera soppan med färsk koriander, kokt ris och naanbröd.



APRIKOS CHUTNEY

En söt och kryddig chutney med djup smak med endast fem ingredienser och mycket lätt att tillaga.



INGREDIENSER:

- 300 ml vitvinsvinäger
- 300 g socker
- 30 g ingefära, färsk fint hackad
- 40 g** Knorr Indian Butter Chicken Kryddpasta
- 400 g aprikoser, torkade
- 200 ml vatten

TILLAGNING:

1. Till chutney: Grovmixa aprikoser i en robotcoupe.
2. Koka ihop socker och vinäger till en vit sirap.
3. Tillsätt ingefära och Knorr Indian Butter Chicken Kryddpasta och sjud i 1 minut.
4. Tillsätt aprikoser, vatten och koka samman.
5. Ta grytan från värmen och låt chutneyn dra i någon timma i rumstemperatur.



TIKKA MASALA PÅ FISK 🌍🌍

En smakrik fiskcurry med autentisk smak som är färdig att servera på under en timma. Servera gärna rätten tillsammans med kokt ris, färsk tomat, koriander och lime.

10 PERSONER

INGREDIENSER:

30 g	Milda Flytande Mjölkfritt margarin
200 g	lök, hackad
160 g	Knorr Indian Tikka Masala Kryddpasta
300 g	Knorr Tomatino
400 g	sötpotatis, tärnad 2x2 cm
800 ml	kokosmjölk
200 ml	vatten
20 g	Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, Låg salt
800 g	koljafilé, tärnad ca 3 x 3 cm
250 g	ärter, frusna
10 g	salt

TILL SERVERING:

20 g koriander, hackad
2 st lime, i båtar
150 g tomater, tärnade
kokt ris

TILLAGNING:

1. Gör curryn: Sautera löken mjuk utan att den tar färg i Milda Flytande Mjölkfritt margarin.
2. Tillsätt Knorr Indian Tikka Masala Kryddpasta, sautera ytterligare någon minut.
3. Tillsätt Knorr Tomatino, tärnad sötpotatis, kokosmjölk, vatten och Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, Låg salt koka upp och sjud tills såsen börjar tjockna. Smaksätt med salt.
4. **Avslutningsvis:** Tillsätt fisk och ärter och sjud tills fisken är klar.
5. Servera curryn med färsk koriander, tomat, nykokt ris och limebåtar.

VEGETARISK JALFREZI 🌍🌍🌍

Jalfrezi är en aromatisk och mustig curry variant från Pakistan och kan som här göras helt vegansk, men kan också tillagas på fisk, kött eller kyckling. Knorr Indian Jalfrezi Kryddpasta är kryddig i sig själv, ytterligare hetta kan enkelt tillsättas med hjälp av grön chili. Rätten här är god tillsammans med kokt ris eller naanbröd och yoghurt.

10 PERSONER

INGREDIENSER:

15 g	Milda Flytande Mjölkfritt margarin
300 g	rödlök, tärnad
240 g	Knorr Indian Jalfrezi Kryddpasta
900 g	sötpotatis, tärnad 3x3 cm
45 g	Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, Låg salt
600 g	Knorr Tomatino
1,5 l	vatten
600 g	blomkål, i buketter
150 g	rödpaprika, tärnad 3x3 cm
200 g	grönpaprika, tärnad 3x3 cm
650 g	kikärter, kokta avrunnen vikt

TILL SERVERING:

1 st grön chili, skivad
20 g koriander, hackad
Kokt ris
evt. yoghurt 10%

TILLAGNING:

1. Sautera rödlöken på låg värme i Milda Flytande Mjölkfritt margarin i 10 minuter.
2. Tillsätt Knorr Indian Jalfrezi Kryddpasta, rör om och sautera ytterligare någon minut.
3. Tillsätt sötpotatis, Knorr Tomatino, vatten och Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong. Sjud i 20 minuter.
4. Tillsätt 450 g blomkål, paprika och kikärter och sjud vidare i ca 10 minuter.
5. Smaksätt med salt och 10 g färsk hackad koriander.
6. **Till servering:** Servera grytan toppad med skivad chili, resterande koriander, nykokt ris och evt. yoghurt.

KYCKLINGSPETT TIKKA MASALA MED KORIANDERDRESSING 🌍🌍

Detta är ett traditionellt indiskt recept som går bra att både grilla eller som här att steka i ugn. Den fylliga marinaden gör kycklingen mör och kryddig. Det går också bra att marinera kött eller fisk i endast Knorr Indian Tikka Masala Kryddpasta. Servera gärna Tikka Masala kycklingspetten tillsammans med korianderdressing, gurksallad och evt. naanbröd.

INGREDIENSER:

1,8 kg	kycklingfilé, tärnad 3x3 cm
400 g	yoghurt 10%
180 g	Knorr Indian Tikka Masala Kryddpasta
10 g	salt
10 st	grillspett
500 g	gurka, skivad
100 g	rödlök, tärnad
10 g	mynta, hackad
25 g	lime, saft
30 g	rapsolja
salt och peppar	

KORIANDERDRESSING:

15 g	ingefära, färsk riven
40 g	koriander, färsk hackad
10 g	lime, saft
40 g	HELLMANN'S Citrus vinaigrette
300 g	yoghurt 10%

10 PERSONER

TILLAGNING:

1. **Dag 1:** Blötlägg grillspetten i vatten över natten.
2. Blanda samman yoghurt med Knorr Indian Tikka Masala Kryddpasta och smaksätt med salt.
3. Marinera kycklingen i yoghurten över natten.
4. **Dag 2:** Trä kycklingen på spetten och stek i ugn vid 200 grader i ca 20 minuter eller tills kycklingens innertemperatur håller 72 grader.
5. **Korianderdressing:** Mixa samman ingefära, koriander inkl. stjälkar, limejuice och HELLMANN'S Citrus Vinaigrette till en puré tillsammans med yoghurt.
6. **Till gurksalladen:** Blanda gurkan med rödlök, lime, mynta och rapsolja. Smaksätt med salt och peppar.
7. **Til servering:** Servera kycklingspetten med gurksallad och koriander dressing.



UGNSROSTAD POTATIS JALFREZI MED MYNTADRESSING 🌍🌍🌍

Detta är ett enkelt sätt att krydda grönsaker före ugnrostning. Bra att servera som tillbehör eller gott som en del av buffén.



BUTTER CHICKEN MED POTATIS OCH SPENAT 🌍🌍🌍

Butter Chicken är en specialitet från Punjabi som först lagades på restaurangen Moti Mahal i Delhi och är förmodligen en av de mest kända kycklingrätterna i Indien. Butter Chicken är mildt kryddig och serveras gärna tillsammans med kokos, russin, lime och kokt ris.

INGREDIENSER:

100 g rapsolja
80 g **Knorr Indian Jalfrezi Kryddpasta**
2 kg potatis, skalad
15 g salt

MYNTADRESSING:

300 g yoghurt 10%
45 g **HELLMANN'S Citrus Vinaigrette**
5 g mynta
1 g koriander, malen



10 PERSONER

TILLAGNING:

1. Rostad klyftpotatis: Sätt ugnen på 200 grader
2. Skär potatisen passande bitar.
3. Blanda samman Knorr Indian Jalfrezi Kryddpasta, Milda Flytande Mjölkfritt margarin och salt, vänd potatisen i kryddblandningen, lägg potatisen på i ett GN bläck och rosta i ugn i ca 25 minuter.
4. **Myntayoghurt:** Rör samman yoghurt, HELLMANN'S Citrus Vinaigrette med mynta och koriander justera smaken med salt. Kyl fram till servering.
5. **Vid servering:** Servera rostad Jalfrezi potatis med kyld myntayoghurt.

INGREDIENSER:

30 g rapsolja
1 kg kyckling, lårfile, delad
150 g lök, hackad
30 g **Knorr Vitlök, kryddpué**
1 kg potatis, 3x3 cm
250 g **Knorr Indian Butter Chicken Kryddpasta**
400 g **Knorr Tomatino**
600 ml vatten
50 g **Knorr Kycklingbuljong, Brynt pasta**
300 g blad spenat, frusen
150 ml **Knorr Visp 31%**

TILL SERVERING:

20g koriander, färsk hackad
50 g kokos, hyvlad
50g russin
2 st lime



10 PERSONER

TILLAGNING:

1. **Butter Chicken:** Sautera löken mjuk i Milda Flytande Margarin.
2. Tillsätt potatis, Knorr Indian Butter Chicken Kryddpasta, Knorr Tomatino, vatten och Knorr Kycklingbuljong, Brynt pasta. Koka upp och tillsätt kyckling, sjud långsamt under lock tills potatis och kyckling är klar. Rör med jämna mellanrum (tillsätt vatten om så behövs).
3. Vänd ner spenat i omgångar, tillsätt Knorr Visp 31% och sjud vidare i några minuter och smaka av med salt och peppar.
4. **Vid servering:** Servera Butter Chicken med kokt ris, koriander och lime.



Produktnamn	Storlek	Art.nr:
Knorr Indian Butter Chicken Pasta	4 x 1,1 kg	67492421
Knorr Indian Tikka Masala Pasta	4 x 1,1 kg	67492414
Knorr Indian Korma Pasta	4 x 1,1 kg	67492416
Knorr Indian Jalfrezi Pasta	4 x 1,1 kg	67492419

ufs.com



**Unilever
Food
Solutions**

Unilever Food Solutions Sverige

Ørestad Boulevard 73, DK-2300 Köpenhamn S, Danmark

Tlf: 020-73 73 00

www.ufs.com info@unileverfoodsolutions.se

Besök oss på ufs.com