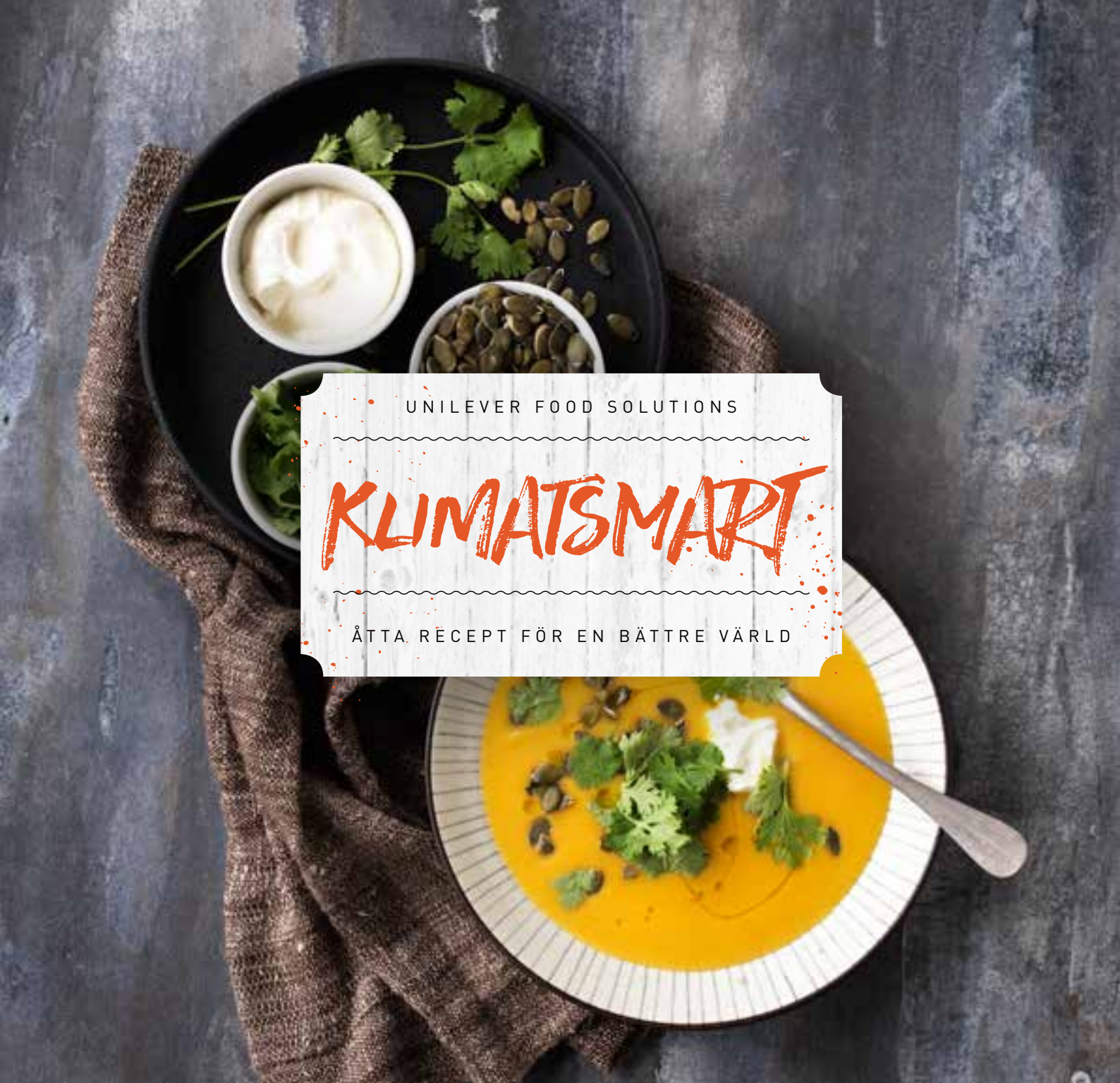




UNILEVER FOOD SOLUTIONS

KLIMATSMART

ÅTTA RECEPT FÖR EN BÄTTRE VÄRLD

KLIMATSMART MAT

– bra för miljön och för din verksamhet

Klimatsmart mat har många fördelar. Den första är förstås att den ger upphov till lägre utsläpp av växthusgaser eftersom den bygger på recept där miljöbelastande ingredienser har ersatts av sådana som är bättre för miljön. Den andra är att den blir mer och mer populär. Att ha en eller flera klimatsmarta recept på din repertoar visar att du är medveten om att vår mat står för en del av vår miljöpåverkan och att du är villig att dra ditt strå till stacken. Något som många gäster uppskattar. Och med våra klimatsmarta recept är det varken komplicerat eller dyrt att vara klimatsmart – tvärtom!

I den här broschyren hittar du åtta nya klimatsmarta recept som vi tror du kommer att tycka om. Glöm heller inte att du kan använda CO₂-kalkylatorn på vår hemsida för att göra dina nuvarande recept bättre ur klimatsynpunkt.

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.





PUMPASOPPA

PUMPASOPPA MED ÄPPLE & INGEFÄRA

10 personer



INGREDIENSER

2 kg	butternutpumpa, skalad och urkärnad
100 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin 78 %
24 g	vitlök, hackad
160 g	lök, tärnad
360 g	syrligt äpple, skivat i båtar
40 g	ingefära, skalad och tärnad
2 l	vatten
32 g	Knorr Hönsbuljong, lågsalt
100 ml	Knorr Visp 31 %
60 g	citron, juice
4 g	citron zest
60 g	Knorr Kycklingfond, koncentrerad
15 g	Knorr Professional Rökt Chilipuré

Till servering:

50 g	rostade pumpakärnor
20 g	koriander, färsk
150 g	yoghurt 10 %

Gör så här:

1. Fräs lök, pumpa, äpple, vitlök och ingefära i Milda Flytande Margarin i 5 minuter. Rör med jämna mellanrum.
2. Tillsätt vatten och Knorr Hönsbuljong lågsalt och låt pumpan sjuda mjuk i 20 minuter.
3. Slå på Knorr Visp 31 %, citronjuice, citronsalt, Knorr Professional Rökt Chilipuré och Knorr Kycklingfond och koka upp.
4. Mixa soppan slät.
5. Servera soppan med en klick turkisk yoghurt, rostade pumpakärnor, färsk koriander, nybakat bröd och ost.

CURRUFISK MED ÄPPLE

10 personer



INGREDIENSER

1,25 kg sejfilé
10 g Milda Flytande Mjölkfritt Margarin 78 %

Currysås:

75 g Milda Flytande Margarin 80 %
240 g lök, tärnad
20 g curry, madras
1 l vatten
400 ml Knorr Mat 15 %
175 g Knorr Lemonesås, torrvara
50 g Knorr Fiskfond
20 g Winborg Äppelcidervinäger

Till servering:

200 g äpple, strimlat
10 g körvel
2 kg potatis, kokt skalad

Gör så här:

1. Mjukstek löken i Milda Flytande Margarin utan att den tar färg och tillsätt curry. Fräs vidare i någon minut.
2. Tillsätt vatten, Knorr Mat 15 % och Knorr Lemonesås. Koka upp och sjud under omrörning tills såsen tjocknar.
3. Smaksätt med Knorr Fiskfond och Winborgs Äppelcidervinäger.
4. Mixa såsen jämn.
5. Smörj en ugnsfast form med Milda Flytande Margarin lägg på fisken.
6. Baka fisken vid 175 grader i 10 minuter eller tills att den håller 45 grader.
7. Häll currysåsen över fisken i formen. Toppa med det strimlade äpplet och dekorera med körvel.
8. Servera med kokt potatis.







FRIKADELLER I TOMATSÅS

U G N S R O S T A D K L Y F T P O T A T I S

10 personer



INGREDIENSER

Tomatsås:

320 g	Knorr Napolisås, torrvara
2 l	vatten
2 g	citron, zest
40 g	citron, juice
40 g	Knorr Grönsaksfond, koncentrerad
2 g	timjan
15 g	vitlök, riven
50 g	parmesan, riven

Frikadeller:

50 g	Knorr Bouquet all'Italiano
65 g	Knorr Oxfond
500 g	nötfärs
400 g	beat, brun bönmassa
200 g	gröna linser
100 g	havregryn
200 ml	vatten
2 st	ägg
10 g	Milda Flytande Margarin 80 %

Till servering:

2 kg	rostad potatis med skal, klyftor
100 g	Milda Flytande Margarin 80 % hackad persilja

Gör så här:

1. Blötlägg de gröna linserna över natten. Byt vatten och koka linserna i ca 5 minuter. Kyl ner och mixa "grovt" i en matberedare.
2. Lägg havregrynen i en bunke och slå över varmt vatten. Låt svälla i 5 minuter.
3. Blanda nötfärs, beat, linser, ägg och havregryn. Smaksätt med Knorr Bouquet all'Italiano, Knorr Oxfond och nymald peppar. Låt färsen dra kylt i 30 minuter. Spritsa färsen till 40 bollar på en smord GN kantin och ställ dem sedan i kylan.
4. Koka upp vatten och vispa ner Knorr Napolisås och tillsätt Knorr Grönsaksfond, riven vitlök, timjan, citronsaft och zest. Låt såsen sjuda långsamt i 10 minuter.
5. Slå såsen över frikadellerna och baka dem klara i ugn vid 175 grader i 15 minuter.
6. Serveras med riven parmesan, hackad persilja och rostad klyftpotatis.



KRÄMIG FISKSOPPA

P O T A T I S & S E N A P

10 personer



INGREDIENSER

1 l	vatten
40 g	Knorr Fiskbuljong, lågsalt
150 g	lök, hackad
1 kg	potatis, tärnad
1 l	Knorr Mat 15 %, låglaktos
1 kg	laxfilé, skinnfri tärnad
80 g	Maille Dijon Original
30 g	Knorr Fiskfond, koncentrerad
15 g	Winborgs äppelcidervinäger
10 g	dill, hackad
10 g	gräslök, hackad
	vitpeppar, nymalen

Gör så här:

1. Koka upp vatten, Knorr Mat 15 % låglaktos och Knorr Fiskbuljong och tillsätt Maille Dijon senap.
2. Tillsätt lök och potatis och sjud soppan tills potatis och lök är al dente.
3. Tillsätt den tärnade laxen till soppan och sjud i ytterligare 10 minuter.
4. Smaksätt med Knorr Fiskfond och nymalen vitpeppar.
5. Servera soppan i djupa tallrikar med dill och gräslök.



VEGETARISK ROTFRUKTSLASAGNE

10 personer



INGREDIENSER

Fyllning:

600 g	palsternacka, strimlad, 2 mm
600 g	rotselleri, strimlad, 2 mm
500 g	morot, strimlad, 2 mm
800 g	Knorr Tomatino
100 g	spenat
600 g	Knorr Lasagneplattor
150 g	riven ost

Morotsbechamel:

2 l	Knorr Mat 15 %
40 g	Knorr Professional Vitlökspuré
50g	Knorr Grönsaksfond, koncentrerad
900 g	morot
	timjan

Gör så här:

1. Skala och skiva morötterna. Koka upp Knorr Mat och tillsätt morötter och vitlök. Sjud tills morötterna är genomkokta. Mixa såsen slät och smaka av med salt och peppar.
2. Ånga rotfrukterna möra i 5 minuter.
3. Koka upp Knorr Tomatino. Smaksätt med Knorr Grönsaksfond, timjan, salt och peppar.
4. Varva rotfrukter, béchamelsås, Knorr Tomatino och spenat med Knorr Lasagneplattor i ett smort bläck. Fördela osten över lasagnen.
5. Baka i kombiugn ca 170 grader i 35 minuter. Strö riven ost över lasagnen och baka i 10 minuter till.



WRAP MED SOJABÖNOR

P O T A T I S F R I T T E R S & C O L E S L A W

10 personer



INGREDIENSER

Coleslaw:

600 g	spetskål, strimlad
10 g	salt
200 g	äpple, julienne 3x3 mm
120 g	morot, julienne 2x2 mm
4 g	kummin, hel
8 g	vitlösklyfta, riven
400 g	Hellmann's Extra Thick majonnäs
200 g	Knorr Fraiche 24 %
30 g	Winborg Äppelcidervinäger
6 g	mynta, hackad
10 g	persilja, hackad
	vitpeppar, efter smak
10 st	tunnbröd

Potatisfritters:

50 ml	Milda Flytande Mjölkfritt
	Margarin 78 %
150 g	lök, tärnad
600 ml	vatten
180 g	Knorr Cold Base Potatismos, stärkelse
150 g	majs
250 g	sojaböner, gröna frusna
150 g	riven ost
20 g	Knorr Umami
20 g	citron, juice
20 g	persilja, hackad
100 ml	Milda Browning 38 %

Gör så här:

1. Mjukfräs löken i Milda Flytande Mjölkfritt Margarin utan att löken tar färg. Låt löken svalna.
2. Mixa sojabönorna grovt och blanda dessa med löken.
3. Blanda kallt vatten med Knorr Cold Base Potatismos under omrörning och tillsätt lök, sojaböner, majs och riven ost.
4. Smaksätt potatisfärsen med hackad persilja, citronsaft och Knorr Umami.
5. Forma färsen till ovala bollar (räkna med tre per person), bryn i Milda Flytande Mjölkfritt Margarin och lägg på ett GN-bläck.
6. Salta kålen och låt den stå i 20 minuter tills vätskan dragits ur kålen.
7. Rosta kummin i en stekpanna. Låt svalna.
8. Blanda Hellmann's Extra Thick majonnäs och Knorr Fraiche i en stor skål. Smaksätt med vitlök, kummin, äppelcidervinäger, persilja, mynta och nymalen vitpeppar efter smak.
9. Pressa vätskan ur kålen och blanda den tillsammans med morot, äpple och dressing. Kyl fram till servering,
10. Pensla eller spraya ett gastrobleck och fritters med Milda Browning. Stek i ugn vid 225 grader i 5-10 minuter.
11. Fyll tunnbröd med varma fritters och coleslaw. Servera omgående.

ITALIENSK GRÖN PASTALADA

10 personer



INGREDIENSER

500 g Knorr Ekologisk Penne
20 g Milda Flytande Margarin 80 %

Tomatsås med linser:

50 g Milda Flytande Margarin 80 %
150 g persiljerot, tärnad
120 g morot, tärnad
100 g purjolök, skivad
15 g vitlök, hackad
200 g linser, gröna
95 g Knorr Napolisås, torrvara
1 l vatten
2 g timjan
30 g Knorr Grönsaksfond, koncentrerad

Béchamelsås:

5 dl Knorr Visp 31 %
7 dl vatten
20 g Knorr Umami
1 g muskotnöt, nymald
100 g Maizena Express, ljus
150 g ost, riven

Till servering:

Blandad grönsallad

Gör så här:

1. Sautera purjolök, vitlök, morötter och persiljerot i Milda Flytande Margarin utan att grönsakerna tar färg. Tillsätt gröna linser och fräs ytterligare någon minut.
2. Tillsätt vatten, Knorr Napolisås, Knorr Grönsaksfond och timjan. Rör om och sjud långsamt i 15 minuter. Smaksätt med peppar.
3. Under tiden: koka Knorr Ekologisk Penne något kortare tid än på anvisningen på paketet så att den blir al dente. Slå av vatten och häll pastan i det smorda gastrobläcket.
4. Koka upp Knorr Visp och vatten i en gryta, red av med Maizena Express och smaksätt med nymald muskotnöt och Knorr Umami.
5. Blanda pastan med tomatsåsen och slå över béchamelsåsen i ett jämt lager. Strö över riven ost och baka i ugnen vid 175 grader i ca 20-25 minuter.
6. Servera pastalådan med en grönsallad.





LAXGRUTA

10 personer



INGREDIENSER

300 g	purjolök
200 g	blekselleri
500 g	morötter
15-30 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin 78 %
30 g	Knorr Fiskbuljong
8 dl	vatten
30 g	Knorr Professional Vitlökspuré
240 g	Knorr Tomatino
4 g	brödkrydda (anis, fänkål, kummin)
1 kg	färs lax
100 g	oliver, kärnfria
50 g	kapris
20 g	hackad persilja
575 g	mathavre
9 dl	vatten
30 g	Knorr Grönsaksbuljong, ekologisk

Aioli:

200 g	Hellmann's Extra Thick majonnäs
30 g	Knorr Professional Vitlökspuré

Gör så här:

1. Koka mathavre i vatten med Knorr Grönsaksbuljong till fiskgrytan.
2. Blanda samtliga ingredienser till aiolin.
3. Ansa och skölj grönsakerna. Strimla purjolök, selleri och skär morötter i skivor.
4. Fräs grönsakerna i Milda Flytande Mjölkfritt Margarin.
5. Tillsätt brödkrydda, Knorr Professional Vitlök, Knorr Tomatino, buljong och vatten. Låt sjuda i 5 minuter. Justera smaken med salt och peppar.
6. Skär skinnet av laxen och dela filén i tärningar (ca 3 x 3 cm). Lägg fisken i grytan och sjud under lock i 5 minuter.
7. Tillsätt skivade oliver och kapris.
8. Servera med hackad persilja, aioli och nykockt mathavre.





VÅRA PRODUKTER

Art.nr.	Produkt		
15739801	Hellmann's Extra Thick majonnäs	29389101	Knorr Umami
17469502	Knorr Visp 31 %	8784099	Knorr Tomatino
10415902	Knorr Fraiche 24 %	F17474	Knorr Cold Base Potatismos
25897002	Knorr Mat 15 %	16207401	Knorr Lemonesås, torrvara
26182701	Knorr Professional Rökt Chilipuré	F08486	Knorr Napolisås, torrvara
16704301	Knorr Professional Vitlökspuré	12299601	Knorr lasagneplattor
29028001	Knorr Fiskfond, koncentrerad	F92697	Knorr Ekologisk Penne
39026001	Knorr Grönsaksfond, koncentrerad	F85067	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin 78 %
F14018	Knorr Kycklingfond, koncentrerad	15220501	Milda Browning 38 %
29420201	Knorr Hönsbuljong, lågsalt	303927	Milda Flytande Margarin 80 %
19536601	Knorr Fiskbuljong, lågsalt	22012801	Maille Dijon Original
29419801	Knorr Grönsaksbuljong, ekologisk	13300902	Maizena Express, ljus



ufs.com



Unilever
Food
Solutions