

**GOODNESS  
GRACIOUS  
GREENS!**



**GODARE VÄRDAG!**

**- GRÖNA VARDAGSRECEPT SOM ALLA GILLAR -**





## SÄTT FOKUS PÅ DET GRÖNA!

I den här receptfoldern hittar du allt mellan välkända klassiker till nya bekansksaper. Gemensamt för alla rätterna är dock att de är gjorda med fokus på det gröna. Varför? För att det är gott, nyttigt och förmodligen efterfrågat av dina matgäster.

Så vad sägs? Får vi fresta med en vegetarisk Shepherd's pie med svamp,

aubergine och morot? Eller en ljuvligt doftande purjo- och grönkålslasagne med färskost? Vid närmare eftertanke är det kanske lika bra att du provlagar dig igenom alla 14 rätter och tillbehör. Vi lovar, du kommer inte att ångra dig! 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.

Fotnot: 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.



# GLUTENFRI UGNSPANNKAKA MED KÅL OCH LINGON

Ugnspannkaka åt folket! Här är ett klassiskt recept på en gammal goding som dessutom är glutenfri. Vi har valt att servera brässerad kål som ett gott tillbehör eftersom ugnspannkaka ibland bara ska få vara just ugnspannkaka. Smeten nedan kan också gräddas som tunna pannkakor på vanligt vis.

## INGREDIENSER

10 personer



### Ugnspannkaka

- 1,5 l vatten
- 300 ml gräddalternativ
- 180 g MAIZENA Ekologisk Majsstärkelse
- 330 g kikärtsmjöl
- 10 ägg
- 15 g Knorr Umami
- 15 g salt

### Brässerad kål

- 1,5 kg spetskål
- 50 g flytande mjölkfritt margarin
- 300 ml vatten
- 5 g Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, lågsalt
- 10 g salt
- 20 g Knorr Kryddpasta Timjan

### Tillbehör

Rårörda lingon

### Gör så här

#### Ugnspannkakan

1. Vispa ihop vatten, grädde, Knorr Umami, ägg, salt, MAIZENA Ekologisk Majsstärkelse och kikärtsmjöl till en jämn smet. Slå smeten i ett smort GN bläck. Bakas i ugn vid 205 grader i 25 minuter.

#### Brässerad kål

1. Strimla och fräs kålen i flytande mjölkfritt margarin i 5 minuter.  
2. Tillsätt vatten och salt. Koka upp och sjud kålen tills vatten kokat in, ca 15 minuter.  
3. Smaksätt med Knorr Kryddpasta Timjan och färskmalen svartpeppar.

#### Till servering

Servera ugnspannkakan tillsammans med brässerad kål och rårörda lingon.





# BLOMKÅLSSOPPA MED ÄPPLE OCH KARDEMUMMA

Blomkål är inte bara vacker och god utan också nyttig. Här en värmande, krämig och mättande soppa med doft av Orienten. Blomkål är C-vitaminrik och dess gröna späda blad har mycket smak och går också utmärkt att använda.

## INGREDIENSER

10 personer



<b>3 g</b>	kardemumma, kärnor
<b>200 g</b>	lök, tärnad
<b>60 g</b>	flytande mjölkfritt margarin
<b>300 g</b>	äpple, skalat utan kärnhus
<b>1 kg</b>	blomkål, buketter
<b>300 g</b>	potatis
<b>25 g</b>	salt
<b>2 l</b>	vatten
<b>16 g</b>	<b>Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, lågsalt</b>
<b>15 g</b>	citron, saft av
<b>200 ml</b>	gräddalternativ

### Tillbehör

<b>5 g</b>	timjan, färsk
<b>100 g</b>	syrligt äpple, tärnad

### Gör så här

1. Torrosta kardemumma vid låg värme, mixa eller stöt fint. Sautera löken mjuk i flytande margarin och tillsätt kardemumma, fräs ytterligare någon minut.
2. Tillsätt äpple, blomkål, potatis, salt, vatten och Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong.
3. Koka upp och sjud soppan tills grönsakerna är möra ca 20 minuter.
4. Mixa soppan slät och tillsätt grädden. Späd soppan med lite vatten om så behövs och justera smaken med salt och citron.

### Till Servering

Servera soppan med färsk timjan och tärnat syrligt äpple.





# MOROTSSOPPA MED KAFFIR, LIME & INGEFÄRA

En morotssoppa med asiatisk känsla! Här gifter sig söt morot med färsk ingefära som bidrar med både pepprighet och syra. Färska kaffir limeblad kan köpas via grönsaksgrossist eller närmsta asiatisk butik. Man köper ofta limeblad i påse, bra att veta är att bladen kan frysas med fördel.

## INGREDIENSER

10 personer



### Till soppan

- 900 g** morötter, rivna
- 60 g** flytande mjölkfritt margarin
- 200 g** lök, hackad
- 25 g** vitlök, hackad
- 25 g** ingefära, färsk hackad
- 3 g** grön chili, kärnfri
- 90 g** röda linser
- 16 g** Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, låg salt
- 20 g** salt
- 5 st** limeblad
- 2 l** vatten
- 300 ml** 15% gräddalternativ
- 5 g** Knorr Professional Flytande Smaksättare Miso Umami

### Till servering

- 80 g** vårlök, skivad
- 50 g** rostade melonkärnor

### Gör så här

- Sautera lök och vitlök mjuk i flytande mjölkfritt margarin, tillsätt, ingefära, limeblad, grön chili, rivna morötter och sautera i ytterligare någon minut.
- Tillsätt vatten, röda linser, salt och Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong. Koka upp och sjud soppan i 15-20 minuter, tills linser och morötter är möra.
- Lyft ur limebladen och mixa soppan slät och tillsätt grädden.
- Smaksätt med Knorr Professional Flytande Smaksättare Miso Umami.
- Servera soppan med skivad vårlök och rostade melonkärnor.





# NÖRDISK PASTALÅDA MED ROTFRUKTER

En väldoftande, krämig pastalåda med rotfrukter. Serveras med fördel tillsammans med en grönsallad!

## INGREDIENSER

10 personer



**750 g** pasta, penne

### Morotsbéchamel

**150 ml** laktosfritt  
gräddalternativ  
**675 ml** mjölk  
**45 g** Knorr Cold Base  
Stärkelse/Redning  
**375 g** morotspuré,  
frusen tinad  
**20 g** Knorr Umami  
**10 g** salt  
**150 g** ost, riven

### Tomatsås till pastan

**900 g** Knorr Tomatino  
**450 ml** vatten  
**20 g** Knorr Cold Base  
Stärkelse/Redning  
**10 g** citronsaft  
**50 g** Knorr Kryddpasta  
Bouquet all `Italiana  
**20 g** Knorr Professional  
Paprika Puré  
**10 g** salt  
**1 g** oregano  
**12 g** Knorr Ekologisk  
Grönsaksbuljong,  
lågsalt  
**250 g** selleri, riven  
**250 g** palsternacka, riven  
**250 g** morot, riven

### Till servering

Sallad

### Gör så här

#### Pastan

Koka pastan i saltat vatten i 4 minuter mindre än angivet på förpackningen. Detta är speciellt viktigt om du monterar ihop gratängen en dag i förväg! Slå av vatten och spola pastan i kallt vatten.

### Béchamelsåsen

Blanda mjölk och grädde med Knorr Cold Base Stärkelse/Redning till slät konsistens. Låt såsbasen stå och svälla i 5 minuter. Tillsätt morotspuré, Knorr Umami och salt, rör så att smaksättningen blandas väl med såsbasen och tillsätt riven ost.

### Tomatsås

Blanda vatten och Knorr Tomatino med Knorr Cold Base Stärkelse/Redning till slät konsistens. Låt tomatsåsen stå och svälla i 5 minuter. Tillsätt citronsaft, Knorr Kryddpasta Bouquet all `Italiana, Knorr Professional Paprikapuré, oregano, salt, Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, selleri, palsternacka och morot, rör så att ingredienserna blandas väl.

### Avslutningsvis

Blanda pastan med tomatsåsen i ett GN bleck och slå béchamelsåsen över pastan i ett jämt lager. Baka av i kombiugn vid 180 grader (75% ångal) i ca 30 minuter.

### Till servering

Servera gärna pastalådan tillsammans med sallad.





# ROSTADE ORIENTALISKA MORÖTTER

Detta goda tillbehör kan serveras både varmt och kallt. Kryddan sumak, som är en del av smaksättningen i detta recept, är ett litet rött bär som växer vilt i medelhavsområdet. Smaken är frisk och syrlig med tydliga citrustoner och är en viktig del av den kända kryddblandningen Za'atar från mellanöstern.

## INGREDIENSER

10 personer



**1,5 kg** morötter

### Dressing

**140 ml** HELLMANN`S Citrus Vinaigrette

**30 g** Knorr Professional Paprika Kryddpuré

**15 g** salt

**50 ml** citron, juice

### Kryddmix

**9 g** sumak, mald

**3 g** spiskummin, mald

**3 g** koriander, mald

### Till servering

**50 g** melonkärnor, rostade

## Gör så här

### Dressing

Blanda HELLMANN`S Citrus Vinaigrette med Knorr Professional Paprika Kryddpuré, salt och citronjuice.

### Kryddmix

Blanda samman kryddorna.

### Morötter

1. Skala morötterna och skär dem i passande bitar.
2. Blanda morötter med dressing och rosta på GN bläck i ugn vid 210 grader i 15 minuter.
3. Tillsätt 2/3 av kryddorna till morötterna, blanda samman och rosta morötterna ytterligare 5-10 minuter.

## Till servering

Servera morötterna med rostade melonkärnor och resterande mängd kryddmix.





# KÅLRABBI OCH MOROT MED SPISKUMMIN

Denna enkla rårivna sallad får en extra smaksjuts med hjälp av citrus och mynta. Rätten passar bra på buffén eller som tillbehör till fisk och kyckling. Kålrabbi är mild och sötaktig och påminner lite om blomkål, fast mildare i smaken. Kålrabbi är rik på c-vitamin och innehåller dessutom mineraler som kalcium, fosfor och magnesium som är stärkande för vårt skelett.

## INGREDIENSER

10 personer



**600 g** morötter  
**350 g** kålrabbi  
**100 ml** HELLMANN'S Citrus  
Vinaigrette  
**3 g** spiskummin,  
hela frön  
**50 ml** citron, juice  
**10 g** salt  
**10 g** mynta, färsk hackad

## Gör så här

1. Skala och riv morötter och kålrabbi grovt.
2. Torrosta spiskummin på låg värme, när fröna börjar "poppa" är de klara.
3. Blanda spiskummin med HELLMANN'S Citrus Vinaigrette och smaksätt med salt och citron.
4. Slå dressingen över morötter och kålrabbi och vänd samman med hackad mynta.





# LINS- & POTATISCURRY TIKKA MASALA

Morötter, potatis och linser är huvudingredienserna i denna indiska curry. Vi serverar den med en nordiskt söt och syrlig picklad inläggning tillsammans med Naan bröd och/eller Fyra Skånska Gryn (bas på havre, råg, vete och korn).

## INGREDIENSER

10 personer



### Till curryn

60 g	flytande mjölkfritt margarin
200 g	lök, tärnad
20 g	Knorr Professional Vitlök Kryddpuré
4 g	spiskummin, mald
2 g	koriander, mald
1 g	kardemumma, mald
125 g	Knorr Tikka Masala Pasta
250 g	linser, gröna
600 g	morötter, tärnade
400 g	potatis
1,2 l	vatten
600 g	Knorr Tomatino
3 st	lagerblad
20 g	salt
500 g	kikärtor, kokta
100 ml	kokosmjölk

### Picklade grönsaker, lag

150 ml	Winborgs Ättika 12%
270 g	socker
450 ml	vatten
5 g	senapsfrö
3 st	nejlikor
10 st	svartpepparkorn

### Grönsaker

150 g	rödlök, skivad
150 g	gurka, skivad
150 g	blomkål

### Till servering

Koriander, mynta, kokta Fyra Skånska Gryn och/eller Naanbröd

### Gör så här

#### Tikka Masala curry

- Sautera lök mjuk i flytande mjölkfritt margarin och tillsätt Knorr Tikka Masala pasta, Knorr Professional Vitlök Kryddpuré, spiskummin, koriander och kardemumma och fräs ytterligare några minuter.
- Tillsätt linser, vatten, Knorr Tomatino, salt och lagerblad koka upp och sjud långsamt under lock i 10 minuter.
- Tillsätt morötter och potatis och sjud vidare tills linser är lätt mjuka ca 15 minuter.
- Vänd ner kokta sköljda kikärtor, värm igenom curryn och justera smaken med salt om så behövs.
- Grytan mår bra av att göras dagen före, vid uppvärmning tillsätt 100 ml vatten och kokosmjölk.

#### Picklade grönsaker

- Koka upp Winborgs Ättika 12 % med vatten, socker och kryddor, låt svalna.
- Dela blomkålen i buketter, skala och skiva gurka och rödlök.
- Slå den svala lagen över grönsakerna, förslut och ställ i kylen natten över.

#### Till servering

Servera rätten med picklade grönsaker, färsk mynta och/eller koriander, Fyra Skånska Gryn eller Naanbröd. Curry och tillbehör är också gott att fylla i tunnbröd eller pitabröd.





# BOLOGNAISE Á LA VEGETARIANA

En vegetarisk köttfärssås som får sin fylliga och "köttiga" smak av brynt aubergine och svamp. De svarta belugalinserna kommer att göra såsen mörk. Vill du hellre ha en ljusare sås bör du istället välja gröna linser till exempel. Linser har en svag nötaktig smak och ett högt proteininnehåll. Föredrar du vegetarisk färs framför linser? Byt bara ut linserna i receptet mot 700 g vegetarisk färs!

## INGREDIENSER

10 personer



- 350 g** belugalinser, gröna linser eller puy linser
- 150 g** lök, tärnad
- 25 g** **SLOTTS Tomatpuré**
- 30 g** flytande mjölkfritt margarin
- 30 g** **Knorr Kryddpasta Vitlök**
- 225 g** morot, riven
- 450 g** aubergine, riven
- 225 g** champinjoner, rivna
- 45 g** flytande mjölkfritt margarin
- 450 g** **Knorr Tomatino**
- 1,1 l** vatten
- 20 g** **Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, lågsalt**
- 30 g** Balsamvinäger att smaka av med
- 20 g** salt
- 2 g** oregano
- Svartpeppar

### Till servering

Kokt spaghetti, parmesan och sallad

### Gör så här

- Skölj linser i vatten och låt dem rinna av.
- Riv morot, svamp och aubergine grovt. Rosta i margarinnet på stekbord eller rosta i ugn vid 200 grader i 7-10 minuter beroende på ugn.
- Sautera löken mjuk i margarinnet och tillsätt SLOTTS Tomatpuré, fräs ytterligare någon minut.
- Tillsätt Knorr Kryddpasta Vitlök, rostade grönsaker, linser, Knorr Tomatino, vatten, Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, salt och balsamvinäger.
- Sjud under lock i ca 25 minuter, ta av locket och låt såsen koka in som till en Bolognaise. Smaksätt med oregano, salt och peppar.

### Till servering

Servera Bolognaisen med nykokt pasta, parmesan och sallad





# VEGETARISK SHEPHERD'S PIE

En mustig, nyttig och enkel "Allt i ett gratängfatsrätt". Den vegetariska färsen får sin köttiga goda umamismak av brynt svamp, aubergine och morot. Extra bra blir rätten tillsammans med en sallad.

## INGREDIENSER

10 personer



### Färsen

- 1,2 kg** vegetabilisk färs
- 300 g** lök, tärnad
- 70 g** flytande mjölkfritt margarin
- 50 g** SLOTTTS tomatpuré
- 45 g** Knorr Professional Vitlök Kryddpuré
- 450 g** morötter, rivna
- 900 g** aubergine, riven
- 450 g** champinjon, riven
- 90 g** flytande mjölkfritt margarin
- 900 g** Knorr Tomatino
- 1 l** vatten
- 35 g** Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, lågsalt
- 60 g** balsamvinäger
- 25 g** salt
- 6 g** oregano

### Potatismos

- 2 l** vatten
- 200 g** olivolja, pepprig
- 540 g** Knorr Cold Base Potatismos, kallrörd
- 15 g** Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, lågsalt
- 10 g** salt
- 250 g** ost, riven

### Till servering

Sallad

### Gör så här

#### Shepherd's pie fyllning

- Riv morot, svamp och aubergine grovt.
- Rosta i flytande mjölkfritt margarin på stekbord eller rosta i ugn vid 200 grader i 10 minuter.
- Sautera löken mjuk i margarinet och tillsätt SLOTTTS Tomatpuré, fräs ytterligare någon minut.
- Tillsätt fryst vegetarisk färs och fräs ytterligare någon minut.
- Tillsätt Knorr Professional Vitlök Kryddpuré, rostade grönsaker, Knorr Tomatino, vatten, Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, salt och balsamvinäger. Sjud under lock i ca 15 minuter, ta av locket och låt såsen koka in som till en Bolognaise.
- Smaksätt med oregano, salt och peppar. Lägg såsen i ett GN bleck.

#### Potatismoset

- Blanda kallt vatten och olja.
- Tillsätt Knorr Cold Base Potatismos, salt och Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong under omrörning och vänd i den rivna osten.

#### Före servering

Bred moset över färsen. Baka av i combiugn i 180 grader vid 70% ånga i 25-30 minuter.

#### Till servering

Servera gärna rätten tillsammans med en sallad.





# UMAMISTUVAD KÅL

Stuvad kål passar bra till exempelvis rökt skinka, stekt korv, bacon och fläsk. I den här varianten har vi använt vit misopasta som bidrar med fyllighet och en spännande söt och salt smakbrytning. Generellt kan man säga att vit misopasta passar bra till alla typer av kål och är väl värd en omväg! Misopasta kan beställas via grönsaks-grossisten eller köpas i asiatiska butiker.

## INGREDIENSER

10 personer



<b>2 kg</b>	spetskål
<b>70 g</b>	flytande mjölkfritt margarin
<b>15 g</b>	salt
<b>200 ml</b>	vatten
<b>80 g</b>	vit misopasta
<b>15 g</b>	<b>Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, lågsalt</b>
<b>400 ml</b>	15% gräddalternativ
<b>10 g</b>	citron, juice

## Gör så här

1. Dela, ta bort den grova stammen och skär kålen i mindre bitar.
2. Sautera kålen i margarinnet i 5 minuter, tillsätt vatten, misopasta och Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong och salt och sjud i ytterligare 5 minuter.
3. Tillsätt grädde och sjud kålen i 10 minuter.
4. Smaksätt med peppar och citron.





# PURJO- OCH GRÖNKÅLSLASAGNE MED FÄRSKOST

Prova vårt gröna alternativ till den gamla hederliga klassikern lasagnen. Med härliga lager av grönsaker och ljuvlig Italiensk kryddpasta så är denna kål-, purjo- och färskostslasagne en perfekt, enkel-att-göra-rätt. Servera rätten som den är, alternativt som tillbehör till fisk eller fågel.

## INGREDIENSER

10 personer



### Steg 1

- 600 g grönkål
- 800 g purjolök, det vita
- 90 g flytande mjölkfritt margarin
- 10 g salt
- 1 g svartpeppar
- 8 g vitlök, hackad

### Steg 2

- 40 g Knorr Kryddpasta Bouquet all'Italiana
- 250 g Crème Bonjour Softspread Naturell
- 400 ml 15% gräddalternativ
- 300 ml vatten
- 8 g Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, lågsalt

### Steg 4

- 140 g Crème Bonjour Softspread Naturell
- 200 ml 15% gräddalternativ
- 100 g vatten
- 4 g salt
- 250 g lasagneplattor

### Steg 5

- 30 g gratäng ost

### Gör så här

#### Steg 1

- Riv och strimla grönkålen, ta bort de grova stjälkarna, skölj och ånga i ugn i 5 minuter.
- Dela och skiva purjolök, sautera mjuk i matfett i 8 minuter och krydda med salt.
- Tillsätt vitlök och sautera vidare i några minuter, vänd ner grönkålen.

#### Steg 2

- Tillsätt grädde och Crème Bonjour Softspread Naturell, Knorr Kryddpasta Bouquet all'Italiana, Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong och vatten.

#### Steg 3

- Vispa samman Crème Bonjour Softspread Naturell, grädde, vatten och salt till en sås.

#### Steg 4

- Lägg ¼ gratängfyllning i ett smort halvt gastronormbleck, sedan lasagneplattor och upprepa detta ytterligare tre gånger, där sista lagret är lasagneplattor.
- Slå gratängsåsen från steg 3 över lasagneplattorna.
- Toppa med gratängost. Baka av i combi ugn vid 180 grader (70 % ånga) i 20 minuter.





# BUFFALOGRATÄNG MED BLOMKÅL

Läcker, krämig och en lite kryddig blomkålsgratäng.

## INGREDIENSER

10 personer

<b>2 kg</b>	blomkål, buketter
<b>1,6</b>	liter mjölk
<b>400 ml</b>	laktosfritt gräddalternativ
<b>90 g</b>	<b>MAIZENA Ekologisk</b> Majsstärkelse
<b>100 ml</b>	vatten
<b>16 g</b>	<b>Knorr Ekologisk</b> Grönsaksbuljong, lågsalt
<b>8 g</b>	<b>Knorr Umami</b>
<b>15 g</b>	salt
<b>50 g</b>	Sriracha sauce
<b>2 g</b>	citronjuice
<b>300 g</b>	ost, riven



## Gör så här

### Blomkålen

1. Ånga blomkålen i ugn i 3 minuter och lägg den i ett smort GN bleck, kyl ner.

### Såsen

1. Koka upp vatten med grädde och red av med MAIZENA Ekologisk Majsstärkelse uttrörd i vatten.
2. Smaksätt med Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, Knorr Umami, salt, Sriracha sauce och citron.
3. Sjud såsen i 5 minuter, låt svalna och tillsätt  $\frac{3}{4}$  delar av osten. Fördela den kalla såsen över blomkålen, avsluta med ost.

### Vid servering

Bakas i combiugn vid 180 grader (75% ånga) i ca 20 minuter.





# KRÄMIG MISO SLAW

Denna otroligt smakrika dressing förvandlar billig salladskål och morötter till en god sallad med massor av smak. Generellt kan man säga att vit misopasta passar bra till alla typer av kål, bidrar med fyllighet och har en spännande söt, salt smak. Vit misopasta kan beställas via grönsaksgrossisten eller köpas i asiatiska butiker.

## INGREDIENSER

10 personer



### Misodressing

- 200 g** HELLMANN'S Majonnäs, Extra Think
- 100 g** crème fraiche
- 30 g** vit misopasta
- 15 g** Knorr Professional Ingefära kryddpuré
- 15 g** vitvinsvinäger
- 10 g** soja, japansk, lågsalt
- 3 g** socker

### Salladen

- 400 g** salladskål, strimlad
- 150 g** morot, julienne
- 80 g** vårlök, strimlad
- 20 g** gräslök, hackad
- Evt. sesamfrö, rostade

### Gör så här

#### Misodressing

Blanda samtliga ingredienser.

#### Salladen

Blanda samman grönsaker med misodressing. Gott till fisk och fågel.





# FISK MED MEDELHAVSÖRTER OCH TOMAT

Citron, timjan och basilika utgör smaksättningen i denna enkla tomatsås med en skön medelhavskänsla. Avnjuts bäst i sällskap med vit ångad fisk. Fänkål som är en del av tillbehöret, har en god och tydlig smak, som påminner om lakrits.

## INGREDIENSER

10 personer



### Tomatsås

- 1,2 kg** fiskfilé, torsk, kolja eller sej
- 120 g** lök, tärnad
- 20 g** flytande mjölkfritt margarin
- 600 g** Knorr Tomatino
- 400 ml** vatten
- 8 g** Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong, lågsalt
- 7 g** salt
- 25 g** citron
- 15 g** Knorr Kryddpasta Timjan
- 15 g** Knorr Kryddpasta Basilika
- 10 g** MAIZENA Ekologisk Majsstärkelse
- 10 g** vatten

### Fänkålssallad

- 675 g** Fyra Skånska Gryn, kokta
- 600 g** fänkål, strimlad
- 90 g** rödlök, tärnad
- 40 g** dill, hackad
- 150 ml** HELLMANN'S Citrus Vinaigrette
- 50 ml** citronsaft, färsk pressad
- 20 g** salt

### Till servering

- 150 g** Crème fraîche 18 %

### Gör så här

#### Tomatsåsen

- Sautera löken mjuk i margarin. Tillsätt Knorr Tomatino, vatten, Knorr Ekologisk Grönsaksbuljong och salt, koka upp och red av med MAIZENA Ekologisk Majsstärkelse utblandat i vatten.
- Justera smaken med citron juice, Knorr Kryddpasta Timjan och Knorr Kryddpasta Basilika.
- Mixa såsen slät eller servera den som den är.

#### Salladen

Blanda samtliga ingredienser.

#### Vid servering

- Ånga fisken tills innertemperaturen håller 49 grader. Värm igenom såsen och slå denna över fisken.
- Servera fisken med fänkålssallad och crème fraîche.



[ufs.com](http://ufs.com)

