

🌴 VISIT THE 🌴  
**MIDDLE EAST**



**AROUND THE  
WORLD IN  
80 DISHES**



Unilever  
Food  
Solutions

Support. Inspire. Progress.



# LAGA VÄRLDENS BÄSTA RÄTTER!

Letar du efter ny inspiration? I så fall är du varmt välkommen att följa med på vår kulinariska jorden-runt-resa. Vi har plockat ut det bästa från en rad av planetens mest spännande kök och sedan anpassat recepten för att göra dem enkla att laga här hemma i Sverige, med ingredienser som du kan beställa hos din grossist.

Vi som arbetar professionellt med mat vet att det är snudd på omöjligt att hitta tid till att följa med i allt som händer i den kulinariska världen. Vad är trendigt? Vad vill dagens gäster se på sina tallrikar? Och var hittar man inspirationen till rätter som gör att de vill komma tillbaka? För att göra livet lite enklare för dig har vi skickat ut vårt nordiska kockteam på en resa för att ta pulsen på vad som händer i ett antal av världens mest spännande kök: det afrikanska, det asiatiska, det nordamerikanska, det sydamerikanska, köket i Mellanöstern samt köken på våra nordiska öar. Till stöd har de haft kockar från hela vår globala organisation som bidragit med expertis och lokalkännedom. Resultatet är mer än 100 moderna och lättlagade recept som gör det möjligt för dig att ska skapa spektakulära och autentiska "world food"-menyer, temaveckor och evenemang.

Eftersom hållbarhet alltid är vägledande för oss, är många av recepten CO2-beräknade och många är vegetariska. Väljer du dessutom att tillaga dem med råvaror som är i säsong så bidrar du ännu mer till en hållbar utveckling. Glöm heller inte att du kan ladda hem fler receptsamlingar från alla de regioner vi besökt på [www.ufs.com/aroundtheworld](http://www.ufs.com/aroundtheworld)

# 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.





✈ VISIT THE ✈  
**MIDDLE EAST**

# MELLANÖSTERNS KÖK

## Inget växer snabbare

Vårt intresse för mat från Mellanöstern går inte att ta fel på. Vi äter allt mer hummus, tahini, falafel, bulgur, kikärter och baba ghanouge för varje år som går. Och varför inte, när Mellanösterns mat ligger så rätt i tiden? Recepten innehåller ofta mycket grönsaker, vilket gör dem bra ur såväl hälso- som klimatsynpunkt. Samtidigt är maten färgstark och smakrik snarare än stark. Inte undra på att så många svenskar tagit Mellanösterns mat till sitt hjärta.

Gemensamt för många av Mellanösterns recept är att de är enkla att laga, vilket gör

det möjligt att tillreda många rätter på kort tid. Något som man tar fasta på i den här delen av världen, där gästfrihet är en dygd och borden ofta är fulla av mat. En annan stor fördel är att recepten i många fall är flexibla: det går ofta att byta ut ingredienser mot sådana som råkar finnas till hands för tillfället. Till exempel kan get (som ingår i många traditionella recept) bytas mot lamm eller biff eller helt enkelt utelämnas för få en vegetarisk, klimatsmart rätt.





# MANAKISH

Manakish brukar ibland kallas det libanesiska kökets svar på pizza och består av vetedeg toppad med timjan, ost eller köttfärs. I Libanon köper man den i små stånd på stan och äter den oftast till frukost, men den passar även bra till mellanmål eller liten lunch.

## INGREDIENSER

10 personer

400 g	pizzadeg
500 g	lammfärs
100 g	gul lök, hackad
1 tsk	malen spiskummin
1 msk	ras el hanout
20 g	Knorr Professional, Vitlökspuré
5 g	citronskal, finrivet
15 g	Knorr Oxfond, koncentrerad
20 g	persilja, hackad
100 g	harissa
100 g	haloumi, riven

### Till servering

100 g yoghurt

### Du behöver också

Bakplåtspapper

### Gör så här

1. Värm ugnen till 225 grader. Ställ in två plåtar i ugnen.
2. Bryn färsen med lök, spiskummin och ras el hanout. Tillsätt Knorr Professional Vitlökspuré, citronskal, Knorr Oxfond och persilja.
3. Ta upp degen på mjölat bakbord och arbeta degen ca 10 minuter. Skär degen i två delar och kavla ut båda till runda pizzor på bakplåtspapper.
4. Bred harissasåsen på degen och toppa sedan med färsen. Avsluta med att lägga på osten. Ta ut den heta plåten ur ugnen och dra papperet till plåten.
5. Grädda manakisherna i ugnen 7–10 minuter. Brödet ska bli vitt och mjukt men inte ta färg. Servera bröden nygräddade, gärna med yoghurt. Skär upp som tårtbitar eller vik brödet.





# LIBANESISKA LAMMFÄRSSPETT

Influenserna i libanesisk matlagning kommer från det iranska köket, närbelägna regioner och europeiska kök. Här hittar vi rätter med österländska kryddor och olika sorters nötter. I det här receptet behålls kryddningen, men vi har använt linser och solrosfrön i stället för nötter.

## INGREDIENSER

10 personer

<b>1 kg</b>	lamm- eller kycklingfärs
<b>1 st</b>	ägg
<b>90 g</b>	röda linser
<b>65 g</b>	solroskärnor
<b>300 g</b>	vatten
<b>100 g</b>	gul lök, finhackad
<b>30 g</b>	Knorr Professional, Vitlökspuré
<b>30 g</b>	Knorr Professional, Rökt Chilipuré
<b>6 g</b>	malen kanel
<b>12 g</b>	malen spiskummin
<b>12 g</b>	salt
<b>2 g</b>	malen svartpeppar



## Gör så här

1. Blanda samman färsen med ägg, linser, solroskärnor, vatten, lök, Knorr Professional kryddpuréer och kryddor till en jämn färs. Lägg över färsen i en spritspåse och spritsa långa korvar på en plåt.
2. Baka av i varmluftsugn 160 grader i ca 15 minuter. Ta ut ur ugnen, skär i stänger och trä på spett.
3. Grilla eller stek till fin yta före servering.





# HUMMUS

Hummus är en sås, röra eller dipp gjord på kikärter som bas och på arabiska betyder hummus helt enkelt kikärta. Hummus används för det mesta som pålägg, eller som dipp till grönsaker och nachos. Rätten kommer ursprungligen från det arabiska köket, men är nu populärt i många andra delar av världen, som mellan- östern, Cypern och alltmer i länder som exempelvis Storbritannien och USA.

## INGREDIENSER

10 personer

<b>230 g</b>	kikärter, kokta
<b>5 g</b>	<b>Knorr Professional,</b> <b>Vitlökspuré</b>
<b>15 g</b>	tahini, sesampasta
<b>10 g</b>	pressad citronsaft
<b>100 g</b>	olivolja
<b>10 g</b>	malen spiskummin
<b>6 g</b>	salt
<b>2 g</b>	malen svartpeppar



## Gör så här

1. Blanda allt i en matberedare och mixa blandningen slät.
2. Smaka av och justera eventuellt kryddningen med mer salt och peppar.





# FALAFEL

Falafel är en vegetarisk favorit som allt fler svenskar börjat upptäcka. Den består av friterade bollar, oftast gjorda på malda kikärter. Ursprungsreceptet kan vara indiskt, eller komma från Egypten och rätten tameya, som är gjord på bondbönor. Falafel är populär i hela Mellanöstern och i Egypten har McDonalds serverat "McFalafel".

## INGREDIENSER

10 personer

<b>460 g</b>	kikärter, kokta
<b>50 g</b>	gul lök, finhackad
<b>30 g</b>	<b>Knorr Professional,</b> Vitlökspuré
<b>6 g</b>	persilja, hackad
<b>6 g</b>	färsk koriander, hackad
<b>12 g</b>	malen spiskummin
<b>15 g</b>	vatten
<b>5 g</b>	bakpulver
<b>34 g</b>	sesamfrön
<b>15 g</b>	<b>Knorr Professional,</b> Rökt Chilipuré
<b>5 g</b>	pressad citronsaft
<b>80 g</b>	<b>Maizena Snowflake,</b> Modifierad Majsstärkelse
<b>18 g</b>	salt
<b>3 g</b>	malen svartpeppar



## Gör så här

1. Blanda samman alla ingredienser i en matberedare och mixa till en slät smet.
2. Forma bollar och friter i olja, 160° tills bollarna fått fin färg.
3. Servera falafelarna nyfriterade.

## Tips

Vill du ha en färs som inte är så fin, mal kikärterna genom köttkvarnens fina skiva istället för att mixa.





# BABYSHAWARMA MED MYNTA- OCH CITRUSDRESSING

Shawarma kommer från det turkiska ordet cevirme, som betyder "vända". Shawarma kan tillagas med antingen olika sorters kött eller med bara ett. Köttet marineras, träs upp på spett och grillas vertikalt, varefter man efter hand skär bort det yttersta, färdiggrillade köttet. Samma tillagningsmetod används när man gör brasilianska churrasco.

## INGREDIENSER

10 personer

<b>2,5 kg</b>	kalvstek
<b>150 g</b>	shawarmakryddor
<b>100 g</b>	Knorr Oxfond, koncentrerad
<b>80 g</b>	Knorr Professional Kryddpasta, Vitlök
<b>20 g</b>	Knorr Umami
<b>400 g</b>	lök tunt pitabröd

### Gör så här

1. Dela och bryn kalvsteken på alla sidor.
2. Häll shawarmakryddor, Knorr Oxfond, Knorr Professional Kryddpasta Vitlök och Knorr Umami i en vakuumpåse och förslut påsen.
3. Lägg påsen i ugnen i 90 grader i 8–10 timmar.
4. Öppna påsen och lägg ut alltihop på en bricka. Dela köttet i småbitar och massera in saften i köttet.
5. Skär löken och sautera med köttet.
6. Lägg upp köttet på pitabröd och garnera eventuellt med tomat, gurka, lök och sallad. Häll över mynta- och citrusdressingen.

### Tips

Om man inte har möjlighet att tillaga köttet sous vide kan det täckas med folie och stekas i ugn.

### Shawarmakryddor

<b>40 g</b>	spiskumminfrön
<b>40 g</b>	korianderfrön
<b>4</b>	hela kryddnejlikor
<b>6</b>	pepparkorn
<b>40 g</b>	vitlökspulver
<b>20 g</b>	paprikapulver
<b>5 g</b>	gurkmeja
<b>5 g</b>	stött cayennepeppar
<b>5 g</b>	stött kanel

### Gör så här

Rosta spiskummin, koriander, kryddnejlikor och pepparkorn i en torr panna tills det börjar dofta. Stöt kryddorna fint i en mortel eller mal i en kryddkvarn. Blanda i resten av kryddorna. Blandningen kan förvaras i en glasburk med tättslutande lock.

### Mynta- och citrusdressing

<b>500 g</b>	crème fraiche
<b>500 g</b>	vispgrädde
<b>100 ml</b>	citron, saft
<b>150 g</b>	mynta, hackad

### Gör så här

Blanda crème fraiche, vispgrädde, citronsaft och mynta ordentligt. Låt dressingen stå i kylen i 1–2 timmar.





# KOFTA, EGYPTISKA KÖTTBULLAR

Katter är heliga i Egypten, men det är inte kor, så egyptierna äter nötkött i alla former. De grillar bland annat kofta, avlånga järpar, eller steker köttbullar, gärna i såser av olika slag. Den här klassiska rätten avnjuts bäst med bröd och ris.

## INGREDIENSER

10 personer

**120 g** Knorr Professional,  
Rökt Chilipuré  
**100 g** slätbladig persilja,  
finhackad  
**3 g** spiskummin  
**10 g** salt  
**1/2 g** peppar  
**240 g** ägg  
**300 g** lök, finhackad  
**2 kg** nötfärs  
**120 g** ströbröd  
**15 g** olivolja  
**80 g** Knorr Professional,  
Vitlökspuré  
**1 kg** Knorr Tomatino  
**6 dl** Knorr Oxbuljong,  
granulat

## Gör så här

1. Blanda Knorr Professional Rökt Chilipuré, persilja, spiskummin, salt, peppar, ägg, lök, köttfärs och ströbröd. Forma färsen till valnötsstora köttbullar.
2. Värm oljan i en panna och sautera löken. Tillsätt Knorr Professional Vitlökspuré, Knorr Tomatino och Knorr Oxbuljong och låt såsen koka ett par minuter.
3. Lägg köttbullarna i såsen och låt rätten sjuda i cirka 20 minuter under lock. Vänd köttbullarna försiktigt då och då. Ta eventuellt av locket de sista minuterna och låt såsen koka på hög värme tills den är lagom tjock.
4. Servera med ris och pitabröd.





# FATOUSH – KRISPIG SALLAD MED SPRÖDBAKAT PITABRÖD OCH INLAGD CITRON

Fatoush är en sallad av arabiskt och turkiskt ursprung. Den uppstod som ett sätt att använda rester, så ingredienserna kunde variera från dag till dag. En ingrediens som alltid är med är dock det sprödbakade brödet. Många gånger används dagsgammalt bröd och det är alltid antingen orientaliskt tunnbröd eller pitabröd. Den här salladen finns att köpa på de flesta marknader i arabiska länder. Den är rustik och god med sina många texturer och den välavvägda balansen mellan syrligheten och det oljiga brödet. Salladen kan ätas antingen som en separat vegetarisk rätt eller som tillbehör till fisk eller kött. Salladen passar perfekt till alla typer av kryddigt kött från Mellanöstern.

## INGREDIENSER

10 personer

5	stora pitabröd
50 ml	olivolja
300 g	gurka, urkärnad
100 g	saltinlagd citron
300 g	små, solmogna tomat
200 g	getost, färsk
300 g	hjärtsallad, gärna de innersta bladen
200 g	rödlök, i rustika strimlor
20 g	mynta, färsk
30 g	persilja, grovt hackad
3 g	rosépeppar
300 ml	<b>Hellmann's Citrus Vinaigrette</b>
25 g	<b>Knorr Professional Kryddpasta, Vitlök</b>
2 g	stött spiskummin
5 g	<b>Knorr Umami</b>
50 ml	äppelcidervinäger

## Gör så här

1. Bryt bitar av pitabrödet och marinera det i olivoljan. Krydda med havssalt och baka i ugn tills brödet blir knaprigt.
2. Lägg upp salladen med rustikt skuren gurka, tomathalvor, plockad getost, hjärtsallad, rödlök, färsk mynta och hackad persilja. Avsluta med att vända i det knapriga pitabrödet i salladen.
3. Blanda rosépeppar, Hellmann's Citrus Vinaigrette, Knorr Professional Kryddpasta Vitlök, spiskummin, Knorr Umami och äppelcidervinäger och marinera salladen. Servera direkt.





# MURTABAK – FILODEG MED KYCKLING, TOMAT OCH CHILI

Murtabak är klassisk street food från södra Saudiarabien. Ordet betyder "vikt". Degen görs av fint siktat vetemjöl, lite salt utrört i ghee (rent smörfett) eller olja och slutligen vatten. Knåda degen tills den blir mjuk och låt den vila i 10 minuter. Sträck sedan ut degen till en tunn pannkaka. Lägg på fyllning, som kan vara vad som helst som finns att köpa på den lokala marknaden. Stek i en varm panna eller baka i en mycket varm ugn. Servera med olika sorters yoghurt. På många håll används filodeg som alternativ till att baka själv.

## INGREDIENSER

10 personer

<b>5</b>	stora plattor filodeg
<b>1,5 kg</b>	kycklingbröst, renskuret
<b>100 g</b>	lök, hackad
<b>40 g</b>	Knorr Professional Kryddpasta, Vitlök
<b>20 g</b>	Knorr Professional, Rökt Chilipuré
<b>5 g</b>	krossad spiskummin
<b>25 g</b>	Knorr Kycklingfond, Koncentrerad
<b>5 dl</b>	Knorr Tomatino
<b>50 g</b>	persilja, hackad
<b>200 g</b>	keso

## Gör så här

1. Skär kycklingen i fina bitar och steg i rikligt med olja i en gryta tillsammans med den hackade löken.
2. Tillsätt Knorr Professional Kryddpasta Vitlök, Knorr Professional Rökt Chilipuré, spis- kummin, Knorr Kycklingfond och Knorr Tomatino. Låt sjuda under lock. Rör om regelbundet tills kycklingen är mör. Kyl massan.
3. Rör ner keso och hackad persilja i massan.
4. Lägg fyllningen på filodegen (gör totalt 5 paket) och vik degen flera gånger till ett fyrkantigt paket. Stek paketen i en panna i olja eller baka dem spröda i ugnen. Servera direkt med den iskalla, krämiga dipsåsen.

## Paprikasås

<b>200 g</b>	crème fraiche
<b>200 g</b>	yoghurt naturell
<b>40 g</b>	Knorr Professional, Paprikapuré
<b>15 g</b>	saltinlagd citron, hackad

## Gör så här

Blanda alla ingredienserna.





# BLOMKÅLSRULLAR MED SPISKUMMIN OCH HUMMUS

Filodegen anses ha anor tillbaka till 1200-talet och flera länder i Mellanöstern och på Balkan påstår sig ha uppfunnit denna tunna, fina deg. De flesta tror dock att turkarna var först. Om det någonsin kommer att uppstå enighet om vem som uppfann filodegen är ovisst, men att den kan användas till både sött och salt råder det inga som helst tvivel om.

## INGREDIENSER

10 personer

### Blomkålsrullar

- 1 kg** blomkål, små buketter
- 150 g** schalottenlök
- 50 g** Knorr Professional Kryddpasta, Vitlök
- 150 g** saltat smör
- 500 g** hela ägg
- 40 g** Knorr Grönsaksfond, koncentrerad
- 5 g** spiskummin
- 100 ml** flytande margarin, mjölkfritt
- 5 g** Knorr Umami
- filodeg
- salt
- peppar

### Hummus

- 500 g** kikärter
- 200 g** lök
- 40 g** Knorr Professional Kryddpasta, Vitlök
- 8 g** stött spiskummin
- 70 ml** citronsaft
- 250 ml** olja
- 40 g** Knorr Professional Rökt Chilipuré
- 250 g** tahini
- 15 g** salt

### Gör så här

#### Blomkålsrullar

- Sautera blomkål, schalottenlök och Knorr Professional Kryddpasta Vitlök i smör i en teflonpanna tills ingredienserna får färg.
- Vispa ihop ägg, Knorr Grönsaksfond och spiskummin och häll blandningen över blomkålen och gör en omelett.
- Ta omeletten från värmen och låt den svalna.
- Bred ut filodegen och pensla med flytande margarin, mjölkfritt. Strö över Knorr Umami.
- Lägg omeletten på filodegen, krydda med salt och peppar och rulla ihop.
- Stek filorullen gyllenbrun och skär upp i lagom stora bitar.

### Hummus

- Skölj kikärterna noga och lägg dem i blöt i rikligt med vatten. Ställ in i kylskåpet över natten eller i minst 8 timmar.
- Häll av vattnet från kikärterna och koka dem i rikliga mängder nytt vatten med lök i cirka 1 timme, tills de är riktigt mjuka. Skumma av då och då, häll av det mesta vattnet, men spara lite grand.
- Mixa Knorr Professional Kryddpasta Vitlök med spiskummin, citronsaft och olja.
- Lägg kikärter, lök och Knorr Professional Rökt Chilipuré i mixern och kör ingredienserna till en fin puré.
- Tillsätt tahini och mixa. Nu blir hummusen väldigt kompakt. Om man vill kan man tunna ut den med lite av kokvattnet. Smaka av med salt, spiskummin, citron och tahini.