

A top-down view of a black metal pan containing a dish of eggs and tomatoes. The eggs are cooked sunny-side up, with the yolks intact. They are surrounded by a rich, red tomato sauce. Fresh green herbs are scattered on top. The pan sits on a red and blue patterned cloth. In the background, there are some cashew nuts and a piece of grilled bread.

AROUND THE WORLD IN 80 DISHES

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**

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.



DET AFRIKANSKA KÖKET

Upptäck den glömda kontinenten

Med tanke på att Afrika är vår näst största världsdel är det förvånande att vi inte äter mer typisk afrikansk mat här i Norden. Om vi bortser från Nordafrika, vars mat påminner mycket om maten i Mellanöstern, så är det få recept från länderna söder om Sahara som letat sig hit. Det tänkte vi ändra på nu. Följ med oss när vi återupptäcker det afrikanska kökets mångfald.

Det afrikanska köket har inte förändrats lika mycket av kolonialmakternas intåg som

i t.ex. Sydamerika och uppvisar en enorm lokal mångfald. Ibland räcker det med att färdas över en flod för att maten ska smaka helt annorlunda. På många ställen utgörs stapeldieten fortfarande av stärkelserika gröt- och rotfruktsrätter medan köttgrytor och aromatiska curryrätter är reserverade för fester och högtider. En sak är i alla fall säker: Afrika erbjuder något för alla smaker.



MAROCKANSKA KÖTTBULLAR I TOMATSÅS

Många folkslag har under årens lopp lämnat bidrag till Marockos matkultur. Köket hämtar influenser från folkgrupper som berber, araber, morer och judar i Mellanöstern, medelhavsländerna och Afrika. Recepten omfattar allt från de kungliga kockarnas i städerna Fès, Marrakech och Rabat till recept som det nedan, från den fattiga lands- bygden. Där fungerar ris som utfyllnad i köttfärsen och riset gör att köttbullarna kommer att bli lite större när de kokat färdigt, eftersom riset sväller.

INGREDIENSER

10 personer



Marockanska köttbullar

500 g	kalvfärs
500 g	kycklingfärs
380 g	rundkornigt ris
15 g	Knorr Professional, Paprikapuré
15 g	Knorr Professional, Vitlökspuré
15 g	Knorr Professional, Rökt Chilipuré
1 st	ägg
100 ml	vatten
2 g	malen kanel
2 g	malen koriander
8 g	salt
2 g	malen svartpeppar

Tomatsås

100 g	gul lök, grovhackad
15 g	Milda Flytande Margarin
15 g	Knorr Professional, Vitlökspuré
15 g	Knorr Professional, Paprikapuré
15 g	Knorr Professional, Rökt Chilipuré
4 g	malen spiskummin
2 g	malen koriander
1 kg	Knorr Tomatino
30 g	Knorr Kycklingfond, koncentrerad
1 l	vatten
15 g	pressad citronsaft
6 g	salt
2 g	malen svartpeppar

Gör så här

1. Marockanska köttbullar: Blanda samman färs, ris, Knorr Professional kryddpurée, ägg, vatten och torra kryddor till en homogen färs.
2. Rulla små köttbullar av färsen.
3. Tomatsås: Fräs löken i Milda Flytande Margarin. Tillsätt Knorr Professional kryddpurée och de torra kryddorna, och låt svettas en stund.
4. Häll på Knorr Tomatino, Knorr Kycklingbuljong och vatten och låt koka upp. Sänk värmen till låg och sjud ca 30 minuter.
5. Smaka av och justera kryddningen med citronsaft, salt och peppar.
6. Lägg köttbullarna i tomatsåsen och häll eventuellt på mer vatten så det täcker. Koka upp, sänk till låg värme och sjud tills köttbullarna är genomkokta.



CAPE MALAY KYCKLING-CURRY MED GULT RIS

Unikt för Väst Cape och Sydafrika är det Cape Malaysiska köket. Här blandas afrikanskt med traditioner som kom med holländarna och med de slavar som kom från Malaysia och Indonesien på 1600- och 1700-talet. Här en kycklinggryta som kan serveras med läckert gult ris.

INGREDIENSER

10 personer



Kryddblandning

5 g	malen gurkmeja
1,5 g	malen vitpeppar
1,5 g	malen koriander
1,5 g	malen spiskummin
1,5 g	malen kardemumma
1 st	kanelstång, bruten i två delar

Curry

50 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
165 g	gul lök, hackad
30 g	vitlöksklyfta, riven
25 g	ingefära, riven
5 st	hela kryddnejlikor
10 g	röd chili, fint hackad
660 g	Knorr Tomatino
500 ml	vatten
65 g	Knorr Kycklingfond, koncentrerad
50 g	mango chutney
750 g	kycklinglårfilé, strimlad
850 g	fast potatis, tärnad
10 g	färsk koriander, hackad

Gör så här

1. Blanda samman samtliga torra kryddor till kryddblandningen.
2. Fräs löken mjuk i Milda Flytande Mjölkfritt Margarin på medelvärme ca 5 minuter. Tillsätt vitlök, ingefära, hela nejlikor och fräs ytterligare 5 minuter.
3. Sänk till låg värme och rör med jämna mellanrum. Tillsätt kryddblandningen och chilin, och stek någon minut tills kryddorna doftar.
4. Tillsätt Knorr Tomatino, vatten och Knorr Kycklingfond. Lägg ner kycklingköttet, koka upp och sänk värmen till medel. Sjud i 5 minuter, rör om och tillsätt potatisen.
5. Sjud grytan på medelvärme i ytterligare 35 minuter tills potatis är mjuk. Servera grytan med gult ris.



MTUZI WA SAMAKI, FISK I KOKOSCURRY FRÅN TANZANIA

Maten i Tanzania bjuder på en spännande mix av traditionella afrikanska rätter, indiska kryddor och arabisk matkultur. Den här rätten har sitt ursprung från ön Zanzibar. Kokosmjölken berikar smaken och ger rätten tillsammans med kryddorna dess exotiska toner.

INGREDIENSER

10 personer



- 1,2 kg** fast vit fiskfilé, i portionsbitar
- 45 g** **Milda Flytande Mjölkfritt Margarin**
- 125 g** gul lök, hackad
- 125 g** röd paprika, tärnad
- 125 g** grön paprika, tärnad
- 8 g** garam masala
- 20 g** vitlök, riven
- 335 g** **Knorr Tomatino**
- 485 g** kokosmjölk
- 150 ml** vatten
- 20 g** **Knorr Fiskbuljong, lågsalt**
- 40 g** pressad citronsaft

Till servering

Kokt ris, potatis eller chapati

Gör så här

1. Värm ugnen till 175°. Hetta upp hälften av margarinet i en stekpanna och halstra hastigt fiskbitarna tills det får fin färg på båda sidorna utan att genom steka. Lägg över fisken på bleck och krydda med salt och peppar.
2. Stek löken och paprikan mjuk i resten av margarinet i 5 minuter på medelvärme. Krydda med garam masala och fräs ytterligare någon minut. Rör om hela tiden.
3. Tillsätt Knorr Tomatino, kokosmjölk, vatten, Knorr Fiskbuljong och citronsaft. Koka upp, sänk värmen och sjud på låg värme i ytterligare 6–8 minuter. Ta av såsen från värmen.
4. Stek fisken klar i ugnen ca 10 minuter eller till innertemperatur 42°. Nappera såsen över fisken före servering, och servera med ris, kokt potatis eller chapati.



NORDAFRIKANSK ONE POT-GRYTA MED PUMPA OCH KIKÄRTER

Harira är en mättande grönsakssoppa som ursprungligen kommer från Marocko. Rätten serveras ofta under Ramadan, eftersom den är stärkande och passar perfekt att bryta fastan med. Här har vi valt att göra om den klassiska soppan till en mustig gryta.

INGREDIENSER

10 personer



335 g	lök, tärnad
50 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
100 g	stjälkselleri, hackad
2 g	malen svartpeppar
3 g	malen kanel
5 g	malen gurkmeja
20 g	vitlök, riven
165 g	röda linser
650 g	kikärter, kokta
850 g	Knorr Tomatino
0,3 g	saffran
16 g	persilja, hackad
500 g	butternutpumpa, tärnad
1,5 l	vatten
50 g	Knorr Grönsaksfond, koncentrerad
1,5 st	lagerblad
80 g	risoni
5 g	salt

Gör så här

1. Fräs löken mjuk i Milda Flytande Mjölkfritt Margarin 5 minuter på medelvärme, tills löken börjar få färg. Sänk värmen till låg och tillsätt selleri, peppar, gurkmeja och kanel. Fräs ytterligare någon minut och rör hela tiden.
2. Tillsätt linser, kikärter, Knorr Tomatino, saffran och persilja. Koka upp, sänk värmen och sjud på låg värme ca 15 minuter. Rör om med jämna mellanrum.
3. Tillsätt pumpa, vatten, Knorr Grönsaksfond och lagerblad. Koka upp, sänk värmen till låg och sjud grytan under lock 25 minuter.
4. Tillsätt pastan (risoni) och sjud vidare tills pastan är klar. Smaka av och justera kryddningen med salt och peppar. Strö färsk koriander över grytan före servering. En grönsallad kan serveras till.

Till servering

16 g färsk koriander, hackad



DORO WAT, ETIOPISK KYCKLINGGRYTA

I det etiopiska köket serveras ofta wat, en tjock gryta med massor av hackad lök som grund. I vårt recept använder vi kyckling, doro, i grytan. Den serveras på injera, en sorts pannkakor bakade på fermenterat teffmjöl. Vårt recept innehåller istället öl och jäst för att få till syrligheten. Berbere är en traditionell etiopisk kryddblandning som vi återskapar med hjälp av paprikapuré och rökt chilipuré.

INGREDIENSER

10 portioner



1,2 kg kycklinglår
8 g salt
2 g malen svartpeppar
5 g **Maizena Majstärkelse**
500 g gul lök, skivad
15 g neutral olja
15 g **Slotts Tomatpuré**
10 g **Knorr Professional, Rökt Chilipuré**
20 g **Knorr Professional, Paprikapuré**
5 g **Knorr Professional, Vitlökspuré**
10 g brun farin
750 ml vatten
30 g **Knorr Kycklingfond, koncentrerad**
15 g **Knorr Oxfond, koncentrerad**
250 ml vatten
Tillsätt ev mera salt och peppar

Gör så här

1. Krydda kycklingen med salt och peppar. Pudra över ett tunt lager Maizena. Bryn kycklingen till fin färg.
2. Hetta upp oljan, sänk till låg värme och smält löken långsamt under omrörning, ca 10 minuter.
3. Tillsätt Slotts Tomatpuré, Knorr Professional kryddpuréer och socker och låt löken karamellisera i blandningen.
4. Häll på vatten, Knorr Kycklingfond och Knorr Oxfond. Tillsätt kycklingen och koka upp. Sänk värmen till låg och låt sjuda tills kycklingen är klar.
5. Spä eventuellt med lite mer vatten. Smaka av och justera kryddningen med salt och peppar.

Injera

15 g jäst
250 ml vatten
50 ml öl
20 g salt
250 g kornmjöl

Gör så här

1. Blanda samman vatten, öl och salt.
2. Rör ut jästen i lite av vätskan. Tillsätt resten av vätskan och vispa sedan ner mjölet, lite i taget.
3. Låt smeten jäsa på varm plats i minst 30 minuter, eller över natten.
4. Stek tunna pannkakor.

Servering

Servera kycklinggrytan med pannkakan, som används att ta upp grytan med istället för bestick.



KABICHI

Kabichi betyder kål på swahili och den här wokade varianten äts i Kenya som tillbehör till varmrätter. Du kan också fylla piroger eller vårrullar med kabichi.

INGREDIENSER

10 portioner

750 g	vitkål
100 g	gul lök, finstrimlad
150 g	morötter, grovrivna
150 g	röd paprika, strimlad
30 g	Milda Flytande Margarin
12 g	salt
4 g	malen spiskummin
20 g	Knorr Professional, Ingefärapuré
200 ml	vatten
200 g	Knorr Tomatino
5 g	Winborgs Vitvinsvinäger
4 g	malen svartpeppar



Gör så här

1. Fräs grönsakerna i Milda Flytande Margarin. Tillsätt alla kryddor och fräs under omrörning ytterligare en stund.
2. Tillsätt vatten och Knorr Tomatino. Låt koka upp och låt sedan småputtra en kort stund tills alla grönsaker är näst intill mjuka.
3. Smaka av och justera kryddningen med vinäger och peppar.



KUKU WA KUPAKA

På Swahili betyder kuku wa kupaka kyckling i kokosmjölksås. Rätten är vanlig på Kenyas östkust och runt staden Mombasa. Den är den perfekta illustrationen till hur Swahilifolket har kommit i kontakt med det indiska och det arabiska köket och hur man inspirerat varandra.

INGREDIENSER

10 portioner



1200 g	kycklingfilé, tärnad
100 g	gul lök, grovhackad
30 g	Milda Flytande Margarin
4 g	Madras curry
15 g	Slotts Tomatpuré
5 g	Knorr Professional, Rökt Chilipuré
5 g	Knorr Professional, Vitlökspuré
5 g	Knorr Professional, Ingefärapuré
6 g	salt
6 g	socker
10 g	citronskal, finrivet
300 g	kokosmjölk

Till servering

3 g	hackad persilja
------------	-----------------

Gör så här

1. Fräs löken mjuk i Milda Flytande Margarin.
2. Tillsätt kycklingfilén, curry, Slotts Tomatpuré, Knorr Professional kryddpuréer, salt, socker samt citronskal, och bryn en stund.
3. Häll på kokosmjölk och spä eventuellt med lite vatten så att det täcker kycklingen. Koka upp, sänk till låg värme och sjud tills kycklingen är genomkokt.
4. Strö över hackad persilja före servering.



MATVETESALLAD FRÅN MAROCKO MED RAS EL HANOUT

Inspirationen till den här salladen kommer från Marocko. Detta är en klimatsmart sallad där kycklingköttet kan bytas ut mot vegetariska alternativ, till exempel tofu eller quorn. Ras el hanout är en kryddblandning med bland annat koriander, spiskummin, kanel och paprika.

INGREDIENSER

10 portioner

7 dl	matvete
800 ml	vatten
20 g	Knorr Grönsaksfond, koncentrerad
750 g	tillagat kycklingkött
300 g	cocktail tomater i olika färger, delade
200 g	gul paprika, skuren i 1x1 cm tärningar
200 g	rödlök, fint skivade
20 g	grön chili, urkärnad och tunt strimlade
3 msk	ras el hanout
1 msk	spiskummin
20 g	färsk koriander, grovt hackad
20 g	färsk mynta, grovt hackad
20 g	persilja, grovt hackad

Dressing

80 g	Hellmann's Citrus Vinaigrette
15 g	Knorr Professional, Vitlökspuré
35 g	Slotts Senap, Skånsk

Gör så här

1. Koka matvetet enligt anvisning på förpackningen i vatten och Knorr Grönsaksfond. Skölj matvetet hastigt i kallt vatten när det är färdigkokt.
2. Blanda samman matvetet, kycklingen, tomater, paprika, lök och chili. Vänd ner ras el hanout, spiskummin, koriander, mynta och persilja.
3. Dressing: Blanda samman vinäggrett, kryddpuré och senap.
4. Vänd ner dressingen i salladen före servering.



CHACHOUKA – HET NORD- AFRIKANSK GRYTA PÅ PAPRIKA OCH TOMAT MED ÄGG

Chachouka kan också stavas shakshouka, och betyder ”en blandning”. Den består av en pikant tomatsås med ägg. Rätten kan klassas som riktig ”Comfort Food”. Den här rätten har sitt ursprung i Tunisien men är en vanlig rätt i hela Nordafrika liksom i mellanöstern.

INGREDIENSER

10 portioner



75 g	Milda Flytande
	Mjölkfritt Margarin
5 g	hela spiskumminfrön
250 g	gul lök, hackad
375 g	röd paprika, fint strimlad
375 g	gul paprika, fint strimlad
25 g	vitlök, riven
12 g	Knorr Professional, Paprikapuré
1 kg	Knorr Tomatino
30 g	Knorr Grönsaksfond, koncentrerad
0,3 g	saffran
10 st	ägg
1 g	malen svartpeppar

Gör så här

1. Värm ugnen till 170°. Torrosta spiskumminfröna på medelvärme i 1 minut. Sänk temperaturen och tillsätt löken. Stek den i 8–10 minuter, eller tills att löken är mjuk och gyllene.
2. Tillsätt paprikan och fortsätt att fräsa lök och paprika i minst 20 minuter till, rör ofta.
3. Lägg över i en gryta, tillsätt Knorr Professional kryddpuré, vitlök, Knorr Tomatino, Knorr Grönsaksfond, saffran och peppar. Koka upp, sänk värmen och sjud på låg värme 10–15 minuter. Rör om med jämna mellanrum.
4. Lägg över blandningen i ugnssäkert serveringsfat med hög kant. Gör 10 fördjupningar i grönsaksblandningen och knäck ner ett ägg i varje. Krydda äggen med salt och peppar.
5. Baka rätten ugnen i 10 minuter eller till äggens vitor är fasta och äggulorna fortfarande är lösa. Servera genast.



ÖSTAFRIKANSKA SÖTPOTATISBIFFAR MED PICKLAD PIRI-PIRI GURKA

De här biffarna med bl a sötpotatis serveras med gurka som picklats med piri piri, den heta chilifrukten som portugiserna tog med till sina kolonier i Moçambique och Angola. Piri betyder peppar på swahili, och piri piri att pepparen är extra stark.

INGREDIENSER

10 portioner



30 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
150 g	majskorn
150 g	gul lök, hackad
150 g	röd paprika, tärnad
3 g	malen spiskummin
1 g	malen kryddnejlika
2 g	malen kanel
3 g	malen gurkmeja
0,5 g	malen cayennepeppar
1 g	malen kardemumma
15 g	ingefära, färsk riven
450 g	sötpotatis, skalad grovtärnad
180 g	Knorr Cold Base Potatismos
600 ml	vatten
45 g	Knorr Grönsaksfond, koncentrerad
40 g	Maizena Majsstärkelse
100 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin alt. Milda Browning

Gör så här

1. Fräs löken mjuk i Milda Flytande Mjölkfritt Margarin vid medelvärme ca 5 minuter. Tillsätt majs och paprika, spiskummin, kryddnejlika, kanel, gurkmeja, och cayennepeppar. Fräs ytterligare i 2 minuter under omrörning.
2. Ånga sötpotatisen i 10 minuter och mosa den sedan grovt.
3. Blanda samman Cold Base Potatismos med vattnet under omrörning. Tillsätt grönsaksblandningen och sötpotatisen. Smaksätt potatisfärsen med Knorr Grönsaksfond och rör därefter i majsstärkelsen.
4. Klä bleck med bakplåtspapper. Forma färsen till 30 ovala biffar och lägg dem på blecken. Detta kan med fördel göra dagen före servering.
5. Värm ugnen till 200°. Spraya eller pensla biffarna med Milda Browning. Baka dem i ugn i 7 minuter. Låt biffarna dra i 15 minuter innan de flyttas från bakplåtspapperet.

6. Före servering, värm biffarna 200° ugn i 10 minuter. Eller bryn biffarna i Milda Mjölkfritt Flytande Margarin, lägg dem på bleck och värm i 200° ugn i 10 minuter.
7. Servera potatisbiffarna med picklade piri piri-gurkor.

Till servering

Picklade piri piri gurka, se recept nästa sida.



PICKLAD PIRI PIRI-GURKA MED KORIANDER

En het gurkinläggning som serveras som tillbehör till östafrikanska sötpotatisbiffar (se föregående recept).

INGREDIENSER

10 portioner

300 ml vatten
180 g socker
100 ml **Winborgs**
Ättiksprit, 12 %
15 g piri piri
800 g slanggurka,
tunt hyvlad
5 g salt
100 g rödlök, skivad
10 g färsk koriander,
hackad



Gör så här

1. Koka upp vatten, ättikssprit och socker tillsammans med chilin. Ta av från värmen och låt lagen svalna.
2. Vänd gurkan i saltet. Lägg en tyngd på gurkan och låt gurkan stå i press 50 minuter.
3. Häll av vattnet från gurkan och pressa ut vätskan genom en sil. Lägg gurkan och rödlöken i ättikslagen, låt alltsammans dra i minst två timmar. Tillsätt koriandern före servering.



HET ETIOPISK ONE POT-GRYTA MED KYCKLING OCH LINSER

Den här mustiga kycklingrätten innehåller den etiopiska kryddblandningen berbere, som bland annat består av paprika, muskot, kryddpeppar och kanel. Kryddan är ryggraden i etiopisk matlagning, där den används som rub för kött, som krydda i grytor, eller till linser och gryn.

INGREDIENSER

10 portioner



30 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
100 g	rödlök, fint hackad
15 g	berbere, kryddblandning. Vill du göra kryddblandningen själv besök vår hemsida.
1 g	malen kardemumma
5 g	paprikapulver
17 g	ingefära, färsk riven
17 g	vitlök, färsk riven
100 g	blekselleri, skivad
150 g	morot, skivad
450 g	sötpotatis, tärnad
200 g	gröna linser
500 g	Knorr Tomatino
50 g	Knorr Kycklingfond, koncentrerad
20 g	brun farin
500 ml	vatten
500 g	kycklingbröstfilé
50 g	pressad citronsaft

Till servering

10 st	injera eller mjukt tunnbröd
100 g	yoghurt naturell

Gör så här

1. Värm ugnen till 120°.
2. Fräs löken mjuk i Milda Flytande Mjölkfritt Margarin på medelvärme ca 5 minuter. Tillsätt berbere, kardemumma och paprika, och fräs ytterligare 1–2 minuter. Rör hela tiden så att det inte bränner. Tillsätt kryddpuréerna.
3. Tillsätt selleri, morot, sötpotatis, linser, Knorr Tomatino, Knorr kycklingfond, socker och vatten.
4. Häll hälften av såsen i bleck. Lägg ner kycklingen och häll resten av såsen över. Lägg på lock och baka rätten i ugnen i 3 ½ timmar.
5. Vid servering, blanda försiktigt ner citronsaften i såsen. Servera grytan med injera eller mjukt tunnbröd och yoghurt.



VÄSTAFRIKANSK SÖTPOTATIS-GRYTA I JORDNÖTSSÅS MED INGEFÄRA OCH CAYENNE

Jordnötsgrutor finner man i olika variationer över hela Västafrika. Ursprungligen tillagades grytorna på den besläktade nöten bambara. Jordnöten kom till Afrika först på 1600-talet, då portugiserna tog med den från den Nya världen, Sydamerika. Denna rätt kan man laga helt vegetarisk, eller ersätta ex. sötpotatis med exempelvis kyckling eller kött.

INGREDIENSER

10 portioner



50 g Milda Flytande
Mjölkfritt Margarin
210 g gul lök, hackad
30 g vitlöksklyftor, hackad
25 g ingefära, riven
750 g vitkål, strimlad
665 g sötpotatis, tärnad
300 g fast potatis, tärnad
160 g kikärtor, avrunna och
väl sköljda
1 g cayennepeppar
6 g paprikapulver
650 g Knorr Tomatino
300 ml ananas juice
40 g Knorr Grönsaksfond,
koncentrerad
400 ml vatten
210 g jordnötssmör, osötat

Garnityr

100 g morot, strimlad
100 g rödbeta strimlad
200 g banan, skivad
30 g Hellmann's Citrus
Vinaigrette
10 g färsk koriander,
hackad

Till servering

Kokt ris

Gör så här

- Fräs löken mjuk i Milda Flytande Mjölkfritt Margarin på medelvärme ca 5 minuter. Tillsätt vitlök och ingefära, fräs under omrörning ytterligare en halv minut.
- Lägg ner vitkål, potatis och sötpotatis och cayennepeppar och paprika. Rör om så att alla kryddor blandas med grönsakerna.
- Tillsätt vatten, ananasjuice, Knorr Tomatino och grönsaksfond. Koka upp, lägg på lock och sjud långsamt tills grönsakerna är al dente. Rör sist ner jordnötssmör i grytan.
- Garnityr: Vänd morot, rödbeta, banan och koriander i Hellmann's Citrus Vinaigrette.
- Servering: Dekorera rätten med garnityret. Servera med kokt ris.



SYDAFRIKANSKT AROMATISKT GULT RIS

Unikt för Väst Cape och Sydafrika är det Cape Malaysiska köket. Där blandas afrikanskt med traditioner som kom med holländarna och med de slavar som kom från Malaysia och Indonesien på 1600- och 1700-talet. Här ett läckert gult ris, som passar att serveras till kycklinggryta.

INGREDIENSER

10 portioner



3 g	malen gurkmeja
1 g	malen vitpeppar
10 g	kanelstång, delad i bitar
1,5 g	kardemumma kärnor, lätt krossade
580 g	basmatiris
920 ml	vatten
65 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
8 g	råsocker
40 g	Knorr Kycklingfond, koncentrerad
80 g	russin

Gör så här

1. Blanda samman gurkmeja, vitpeppar, kanelstång och kardemummakärnor. Skölj riset i kallt vatten och lägg det i bleck.
2. Koka upp vattnet, tillsätt kryddblandningen, Milda Flytande Mjölkfritt Margarin, råsockret och Knorr Kycklingfond. Häll kryddbuljongen över riset, rör om och tillsätt russin.
3. Lägg på lock och ånga riset i ugn vid 100 % ånga i ca 10 minuter. Stäng av värmen och låt riset dra i 5 minuter. Fluffa till riset före servering



NORDAFRIKANSK GRÖN COUSCOUS

En läcker rätt att servera som tillbehör, eller att toppa med till exempel kyckling.

INGREDIENSER

10 personer



500 ml	vatten
50 g	Knorr Grönsaksfond, koncentrerad
2 g	malen gurkmeja
50 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
400 g	couscous
2 g	hela spiskumminfrön
50 g	Hellmann's Citrus Vinaigrette
440 g	broccoli, skivad
100 g	grönkål, riven
200 g	små fina ärtor, djupfrysade
30 g	rödlök, fint strimlad
80 g	gröna russin
10 g	färsch mynta, hackad
10 g	färsch koriander, hackad
6 g	salt
2 g	malen svartpeppar

Gör så här

1. Koka upp vattnet och tillsätt Knorr Grönsaksfond, gurkmeja och Milda Flytande Mjölkfritt Margarin. Ta av grytan från värmen och rör ner couscousen. Lägg på lock och låt dra i 10 minuter.
2. Rosta spiskumminfröna i torr, het panna tills det doftar. Låt svalna. Ånga broccolin i ugn i 2 minuter, kyl omgående.
3. Fluffa upp couscousen med en gaffel, smaksätt med spiskumminfröna och hälften av Hellmann's Citrus Vinaigrette.
4. Blanda samman broccoli, grönkål, ärtor, rödlök och russin med myntan och koriandern. Smaksätt med den resterande delen av Hellmann's Citrus Vinaigrette, salt och peppar.
5. Servering: Fördela couscousen i serverings-skålar och lägg salladen på ovanpå.



KARAMELLISERAD ANANASSALLAD

Den här salladen är perfekt vid festliga tillfällen. Den är sötsur och chilin ger den lite sting, vilket gör att den passar utmärkt till stekt fisk eller fågel. Servera den gärna på vintern, så känns det som att du får lite sol och sommar, även när det snöar utanför fönstren.

INGREDIENSER

10 personer

Ananassallad

- 500 g** skalad ananas, skuren i 3 centimeter stora bitar
- 30 g** brun farin
- 400 g** gurka, urkärnad och skivad
- 20 g** myntablad
- 150 g** lök, tunt skuren
- 20 g** chili, tunt skuren
- 50 g** rostade jordnötter, hackade

Stark jordnötsdressing

- 30 g** chili, hackad
- 50 ml** limesaft
- 150 g** rostade jordnötter
- 40 g** **Knorr Professional, Vitlökspuré**
- 20 g** risvinäger
- 20 g** strösocker
- 320 ml** **Hellmann's Citrus Vinaigrette**

Gör så här

- Lägg ananasskivorna på en bakplåt, strö över brun farin och baka i 5 minuter eller tills ananasskivorna blir gyllenbruna och karamelliserade. Låt dem svalna.
- Häll alla ingredienserna till jordnötsdressing i en matberedare och mixa dem till en tjock, slät konsistens. Smaka av med salt.
- Lägg upp ananas, gurka, myntablad och lök på ett fat. Strö över chiliskivor och hackade rostade jordnötter och ringla dressing över salladen. Riv eventuellt över lite färskt limeskal.



CHERMOULA TILL MARINERING AV FISK, FÅGEL OCH KÖTT

Chermoula finns i många varianter med flera olika användningsområden. På samma sätt som vi sparar receptet på mormors speciella maträtt eller kaka sparas chermoularecept i Nordafrika.

INGREDIENSER

10 personer

150 g	rödlök
20 g	Knorr Professional, Vitlökspuré
1 kg	Knorr Tomatino
5 g	stött kummin
80 g	Knorr Professional, Paprikapuré
2 g	chiliflakes
50 g	slätbladig persilja, hackad
50 ml	Hellmann's Citrus Vinaigrette
20 g	korianderblad, hackade
5 g	havssalt
1/2 g	svartpeppar, nymalen

Gör så här

1. Mixa eller finhacka alla ingredienserna. Häll över blandningen i en gryta och värm den försiktigt.
2. Ställ in i kylan. Använd gärna rikliga mängder!

Tips

Chermoula kan användas till både lamm, kyckling, kalv och fisk. Den passar dock bäst till fet fisk, eftersom det då går snabbare för marinaden att ge smak. Testa med lax, makrill eller hälleflundra. Marinera fisken i stora tärningar på spett och halstra dem, antingen i ugnen eller på utomhusgrillen.



STEKTA FISKBULLAR

Senegal har en lång och stolt fisketradition, och den här rätten är bara en av flera underbara rätter som landet har att erbjuda. I Senegal kallas dessa små runda fiskbullar boulettes de poisson. Rätten har sitt ursprung i både det franska och det senegalesiska köket, och här uppstår en fin harmoni dem emellan.

INGREDIENSER

10 personer

1/2 dl	vatten
20 g	Knorr Professional, Rökt Chilipuré
40 g	Knorr Professional, Paprikapuré
3 g	salt
1/2 g	svartpeppar
360 g	ägg (6 st.)
4	skivor vitt bröd
2 kg	torsk, alternativt någon annan vit fisk
60 g	persilja, hackad
200 g	mjöl
40 g	Knorr Professional, Vitlökspuré
15 g	vegetabilisk olja
200 g	mjöl

Gör så här

1. Blanda vatten, Knorr Professional Rökt Chilipuré, Knorr Professional Paprikapuré, salt, peppar och hälften av äggen i en liten skål. Vispa ihop ingredienserna ordentligt.
2. Mixa brödet till ett grovt ströbröd. Tillsätt resten av äggen, fisk, persilja, mjöl och Knorr Professional Vitlökspuré och mixa tills färsen får en fast konsistens. Forma den till små runda bollar.
3. Värm oljan i en stor teflonstekpanna. Vänd fiskbullarna i mjöl och sedan i ägggröran. Stek dem tills de blir spröda.



KYCKLING MOAMBE FRÅN KONGO

Moambe, eller palmsmör, är en viktig ingrediens i kongolesisk mat. I det här receptet på kyckling moambe används jordnötssmör i stället för palmsmör, men det ger en nästan helt autentisk smak.

INGREDIENSER

10 personer

12 dl	vatten
50 g	Knorr Hönsbuljong, pasta
200 g	lök
2	citroner
2,5 kg	kyckling
200 g	röd chili
150 g	vårlök
200 g	tomatpuré, koncentrerad
8 dl	Knorr Tomatino
400 g	råris
300 g	jordnötssmör
45 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin

Gör så här

1. Blanda vattnet med Knorr Hönsbuljong i en stor gryta.
2. Hacka löken och skär citronerna i skivor.
3. Lägg lök, citron, salt och hela kycklingen i grytan med buljongen och koka i 20 minuter. Ta sedan upp kycklingen, men fortsätt koka buljongen.
4. Finhacka chili och vårlök. Hacka även de gröna topparna på vårlöken, men lägg dem åt sidan.
5. Skär kycklingen i bitar och bryn i Milda Flytande Mjölkfritt Margarin tills skinnet blir gyllenbrunt. Tillsätt grönsakerna, tomatpurén, Knorr Tomatino och 5 deciliter av den reducerade buljongen. Rör om och låt rätten sjuda under lock i cirka 30 minuter.
6. Koka riset enligt instruktionerna på förpackningen.
7. Lägg de hackade gröna vårlökstopparna, jordnötssmöret och kycklingbitarna i grytan och rör om. Servera med råris.



SYDAFRIKANSKA SAMOSAS

Samosans väg till Sydafrika från Indien är en historia från sent 1700-tal. Indier reste då från den ena engelska kolonin till den andra för att arbeta på landets sockerplantager. Där fick de kontraktsanställningar, och när kontrakten gick ut erbjöds de ett stycke mark att odla på. Med sig tog de sina familjer och den här fantastiska maträtten. Och i Sydafrika blev de slutligen fria medborgare.

INGREDIENSER

10 personer

60 g	olja
200 g	lök, finhackad
600 g	lamm eller kyckling, i små bitar
400 g	blandade grönsaker, tärnade
30 g	Knorr Professional, Vitlökspuré
1 g	gurkmeja
15 g	Knorr Professional, Rökt Chilipuré
15 g	Knorr Professional, Ingefärapuré
10 g	salt
5 g	garam masala
150 g	vårlök, finhackad
15 g	korianderblad, hackade
20 g	citron- eller limesaft
500 g	filodeg

Gör så här

1. Värm oljan i pannen och bryn löken tills den blir mjuk. Tillsätt köttet och grönsakerna och rör om.
2. Tillsätt Knorr Professional Vitlökspuré, gurkmeja, Knorr Professional Rökt Chili- och Ingefärapuré och smaka av med salt. Låt rätten stå på svag värme tills den har kokat ihop.
3. Tillsätt garam masala, vårlök och korianderblad. Häll i citron- eller limesaft och rör om. Stäng sedan av värmen.
4. Skär ut filodegen i cirka 25 x 9 centimeter långa remsor. Lägg ut en matsked av fyllningen på mitten och vik trekantiga knyten (samosa). Förslut kanterna med lite vatten.
5. Lägg samosaknytena på en smord bakplåt och ställ in i ugnen. Baka i cirka 8 minuter på varje sida.

Tips

Om man vill att samosaknytena ska bli ännu sprödare ska de friteras.



MCHUZI WA BIRINGANYA, VEGETARISK MASALA

Masala är hindi och betyder ”kryddor”. Det finns många olika sorters masala. Varje region – ja, nästan varje kock – har sin egen blandning. Masala innehåller ofta paprika, koriander, mynta, vitlök, ingefära och gurkmeja. På swahili heter auberginecurry mchuzi wa biringanya.

INGREDIENSER

10 personer

1 l	vatten
1 l	kokosmjölk
25 g	Knorr Hönsbuljong, pasta
20 g	Knorr Grönsaksfond, koncentrerad
15 g	Knorr Kycklingfond, koncentrerad
1 dl	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
250 g	sötpotatis
250 g	paprika
250 g	lök
250 g	haricots verts
250 g	svamp
250 g	aubergine
200 g	morötter
200 g	grön squash
100 g	mild chili
40 g	Knorr Kryddpasta, Vitlök
60 g	garam masala
5 g	spiskummin

Gör så här

1. Vispa ihop vatten, kokosmjölk, Knorr Hönsbuljong, Knorr Grönsaksfond, Knorr Kycklingfond och värm utan att låta det koka.
2. Skala och skär grönsaker i lagom stora bitar. Skär gärna sötpotatisen i något mindre bitar än de övriga grönsakerna.
3. Sautera först sötpotatisen, eftersom den har lite längre tillagningstid, och lägg därefter i resten av grönsakerna.
4. Tillsätt Knorr kryddpasta och sautera ytterligare 1 minut.
5. Tillsätt garam masala och sautera hastigt, så att masalan inte bränner vid.
6. Häll i vätskan och tillsätt spiskummin. Låt rätten sjuda i cirka 10 minuter, eller tills grönsakerna är mjuka.
7. Servera med ris och/eller bröd.

ufs.com

