

EXPLORE
SOUTH AMERICA

**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 SYD-AMERIKANSKA KÖKET

Varierat, hett och svängigt

Det peruanska köket är vid det här laget den kulinariska världens sämst bevarade hemlighet. Men den gigantiska sydamerikanska kontinenten ruvar på många fler receptskatter som väntar på att upptäckas. Här blandas spanska, portugisiska och afrikanska influenser med inhemska, indianska mat-traditioner. Resultatet har blivit en lång rad rätter som både är ekonomiska och enkla att laga. Och som smakar hett och mycket.

Många av de råvaror som vi idag tar för givet kommer ursprungligen från

Sydamerika: potatis, majs, tomater, chili, kakao, avokado, jordnötter etc. När européerna anlände med kycklingar, grisar, kor, citrus, vete m.m. smälte de två köken ihop till det som vi idag ser över stora delar av den sydamerikanska kontinenten. På trendiga sydamerikanska restauranger ser man just nu mycket sofistikerade rätter som baserar sig på gamla råvaror som alpackakött, korn som quinoa och kiwicha eller rotfrukter som cassava och maca.



VEGETARISK TACOGRATÄNG

Tacos är ett välbekant sätt för oss att äta mexikanskt. Här kommer en variant på vanliga tacos, en allt-i-ett-variant i form av en vegetarisk gratäng. Guacamole och salsa casera kommer ursprungligen från det Mexikanska köket och båda är ett vanligt tillbehör till exempelvis tacos och burritos.

INGREDIENSER

10 personer



Chiligräda

- 600 g** gul lök, finhackad
- 60 g** Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
- 20 g** Knorr Professional Rökt Chilipuré
- 30 g** vitlöksklyfta, hackad
- 8 g** malen spiskummin
- 0,5 g** malen kryddpeppar
- 650 g** zucchini, tärnad
- 220 g** röd paprika, tärnad
- 700 g** Knorr Tomatino
- 650 g** bönmix, djupfryst
- 80 g** balsamvinäger
- 20 g** persilja, hackad
- 6 g** torkad oregano
- 100 ml** vatten
- 70 g** Knorr Grönsaksfond, koncentrerad
- 5 g** salt
- 2 g** malen svartpeppar

Ostsås

- 150 g** Garde D'or Ostcrème
- 50 ml** vatten
- 100 g** lagrad cheddar, riven
- 10 g** grön jalapeño, hackad

Till gratinering

- 100 g** nacho chips

Till servering

- 100 g** Knorr Fraiche Kokt ris

Gör så här

- Fräs löken mjuk i Milda Flytande Mjölkfritt Margarin på låg värme, tills den börjar ta färg, ca 8 minuter. Rör med jämna mellanrum och tillsätt Rökt Chilipuré, vitlök, spiskummin och kryddpeppar. Fräs vidare i ytterligare någon minut.
- Tillsätt zucchini och paprika, rör om och se till att grönsakerna blandas väl med löken och kryddorna. Tillsätt Knorr Tomatino, bönmix, vinäger och hälften av persiljan, oregano samt vatten och grönsaksfond.
- Koka upp, sänk värmen till låg och sjud ca 20 minuter eller tills att grönsakerna mjuka och såsen mustig. Rör med jämna mellanrum. Justera kryddningen med salt och peppar om så behövs.
- Ostsås: Värm Garde D'or Ostcrème och tillsätt vattnet. Rör om och tillsätt riven ost och jalapeño. Rör tills osten smälter.
- Värm ugnen till 200 grader. Lägg chiligrädan i ett djupt bleck. Fördela ostensåsen jämt ovanpå. Toppa med nachochips och gratinera i ugnen i 10 minuter. Servera med Guacamole, Salsa Casera, Crème Fraiche och ris.



KYCKLING PICADILLO I MAJSTORTILLAS

Den här rätten finns i hela Sydamerika i olika tappningar. Det här receptet, som kommer från Guatemala, tillagas av kycklingfärs. Picadillo betyder malen blandning och rätten kan också göras på nötkött. Färsen kan även användas som fyllning i sydamerikanska piroger, empanadas.

INGREDIENSER

10 personer



550 g gul lök, hackad
270 g röd paprika, tärnad
550 g vitkål, strimlad
270 g morot, tärnad
270 g färska gröna sojaböner
550 g kycklingfärs
75 g Milda Såsbas 100 %
5 st lagerblad
4 g torkad timjan
95 g Knorr Kycklingfond, koncentrerad
1 g malen svartpeppar
275 g Knorr Tomatino
75 g Slotts Ketchup
4 g salt

Till gratinering

200 g ost, riven
20 st tortillabröd, medium

Till servering

100 g Knorr Fraiche

Tips

Väljer du att göra rätten på nötkött, byt ut timjan och krydda istället med med 3 g paprikapulver, 3 g malen spiskummin och 20 g Knorr Professional Vitlökspuré.

Gör så här

1. Mixa lök, paprika, vitkål, morot och bönor grovt i en matberedare.
2. Fräs kycklingfärsen tillsammans med den mixade grönsaksfärsen i två minuter i såsbasen. Rör hela tiden så att ingredienserna blandas.
3. Tillsätt lagerblad, timjan, Knorr Kycklingfond och peppar. Fräs till dess att köttfärsen inte längre är rosa ca 3 minuter.
4. Tillsätt Knorr Tomatino och ketchup. Lägg på ett lock och sänk värmen. Sjud blandningen i 15–20 minuter. Ta av locket och fortsätt att sjuda tills vätskan har tjocknat, ca 2–3 minuter, och färsen nästan ser torr ut. Lyft ur lagerbladen.
5. Fyll i färsen i majstortillas tillsammans med riven ost och gratinera dem i ugnen.
6. Serveras tillsammans med guacamole, salsa casera och Knorr Fraiche.



GUACAMOLE, MANGO SALSA OCH SALSA CASERA

Ett enkelt sätt att få din mat att smaka mer Sydamerika är att bjuda på en sydamerikansk salsa (sås på spanska). Här har du tre klassiker som går snabbt och enkelt att laga. Alla tre ska serveras kalla och passar perfekt på buffébordet, till grillat och naturligtvis till våra älskade tacos. Du kan enkelt variera styrkan genom att använda mer eller mindre chili.

INGREDIENSER

10 personer



Guacamole

- 200 g** avokado, utan skal
- 60 g** Crème Bonjour, Vitlök
- 10 g** citron, juice
- 2 g** tabasco
- 2 g** salt

Gör så här

Mosa samman avokadon och Crème Bonjour. Smak sätt med salt, färsk lime juice och tabasco.

Mango salsa

- 250 g** mango, tärnad
- 100 g** morot, tärnad
- 100 g** stjälk selleri, tärnad
- 150 g** apelsin, skalfri tärnad
- 10 g** grön chili, kärnfri fint hackad
- 30 g** Hellmann's Citrus Vinaigrette
- 10 g** koriander, fint hackad salt och peppar

Gör så här

Blanda samtliga ingredienser.

Salsa Casera

- 200 g** lök, tärnad
- 30 g** Milda Såsbas 100 %
- 25 g** Knorr Professional, Vitlökspuré
- 25 g** röd chili, kärnfri tärnad
- 4 g** Paprika, söt malen
- 800 g** Knorr Tomatino
- 30 g** Knorr Grönsaksfond, koncentrerad

Gör så här

- Mjukstek lök i Milda Såsbas vid låg temperatur i 10 minuter. Tillsätt chili och Knorr Professional Vitlökspuré och stek ytterligare någon minut. Tillsätt Knorr Tomatino, paprika och Knorr Grönsaksfond.
- Sjud såsen i 10 minuter och rör med jämna mellanrum till att såsen är rund och mustig. Behåll såsen som den är eller mixa såsen jämn med stavmixar.



PUMPASOPPA MED INGEFÄRA OCH CHILI

En vanlig ecuadoriansk rätt är soppa. Till en av favoriterna hör pumpasoppan på calabaza, som är en liten avlång, grön pumpa med orange fruktkött. I Norden är det lättast att få tag på butternutpumpa, och den går utmärkt att använda i det här receptet.

INGREDIENSER

10 personer



2 kg	butternutpumpa, skalad och urkärnad
100 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
160 g	gul lök, fint tärnad
360 g	syrligt äpple, skalat skivat i båtar
2 l	vatten
32 g	Knorr Hönsbuljong, lågsalt
100 ml	Knorr Visp
60 g	pressad citronsaft
4 g	citronskal, finrivet
15 g	Knorr Professional, Rökt Chilipuré
40 g	ingefära, hackad
24 g	vitlök, hackad
60 g	Knorr Kycklingfond, koncentrerad

Till servering

50 g	rostade pumpakärnor
10 g	färsk koriander, hackad
150 g	yoghurt, naturell

Gör så här

1. Fräs lök, pumpa och äpple i margarinet 5 minuter. Rör med jämna mellanrum i blandningen. Tillsätt vatten och Knorr Hönsbuljong lågsalt, och låt pumpan sjuda mjuk i vätskan 20 minuter.
2. Häll ner Knorr Visp, citron saft, citron skal, vitlök, ingefära och Knorr Kycklingfond, och koka upp. Mixa soppan slät.
3. Servera soppan toppad med rostade pumpakärnor, färsk koriander och en klick yoghurt. Nybakat bröd och ost är också gott till.



MAJS-, BÖN- OCH POTATIS-CAKES MED KRÄMIG KÅLSALLAD

Vanliga ingredienser i Sydamerikas kök är majs, bönor, kål och potatis. Här har vi valt att kombinera dem i och till potatiscakes. I Peru, potatisen hemland, är färgen gul ett återkommande inslag i maträtterna. Man använder oftast pulver från örten Palillo (*Escobedia Scabrifolia*) som i sig inte har någon smak, men en vacker gul färg*. Kanske kommer peruanernas förkärlek för gult från förfäderna Inkafolket, som tillbad solen?

INGREDIENSER

10 personer



Potatiscakes

- 150 g** gul lök, tärnad
- 50 g** **Milda Flytande**
Mjölkfritt Margarin
- 250 g** gröna sojabönor,
djupfrysta
- 180 g** **Knorr Cold Base**
Potatismos
- 600 ml** vatten
- 150 g** majs-korn
- 150 g** riven ost
- 40 g** **Maizena**
Majsstärkelse
- 20 g** färsk koriander,
hackad
- 20 g** pressad citronsaft
- 20 g** **Knorr Umami**
- 100 g** Milda Browning

Krämig kålsallad

- 600 g** spetskål, strimlad
- 10 g** salt
- 4 g** hela spiskumminfrön
- 400 g** **Hellmann's Extra**
Thick Mayonnaise
- 200 g** **Knorr Fraiche**
- 200 g** äpple,
julienne 3x3 mm
- 120 g** morot, julienne
2x2 mm
- 8 g** vitlök, riven
- 30 g** **Winborgs**
Äppelcidervinäger
- 10 g** färsk koriander,
hackad
- 6 g** färsk mynta, hackad
- 2 g** malen vitpeppar

Gör så här

- Fräs löken mjuk i margarinet på medelvärme ca 5 minuter. Mixa sojabönorna grovt och blanda samman med löken.
- Blanda samman Knorr Cold Base Potatismos med vattnet under omrörning. Tillsätt lök, sojabönor, majs, ost och majsstärkelse. Smaksätt potatisfärsen med koriander, citronsaft och Knorr Umami.
- Forma färsen till små biffar och lägg biffarna på bakplåtspapper på bleck. Detta kan med fördel göras en dag före serveringen.
- Krämig kålsallad: Salta kålen och låt den stå i 20 minuter så att kålen dragit ur sin vätska. Pressa vätskan ur kålen. Rosta spiskumminfröna i en stekpanna och låt dem svalna.
- Blanda samman majonnäs och fraiche, och smaksätt med spiskummin, kryddpuré, vinäger, koriander, mynta och peppar. Vänd ner kål, morot och äpple. Ställ i kyl till servering.
- Värm ugnen till 200°. Pensla eller spraya dina potatiscakes med Milda Browning. Förstek dem i ugnen 7 minuter. Låt dem dra 10 minuter innan de lossas från bakplåtspapperet.
- Servering: Värm dina potatiscakes i ytterligare 10 minuter före servering. Servera med krämig kålsallad.

* Färgen gul är ett återkommande inslag i det peruanska köket och här handlar det inte om vare sig saffran eller gurkmeja. I Peru är det vanligt att använda den smaklösa örten Palillo (*Escobedia Scabrifolia*) i pulverform för att färga in rätter. Man tror att peruanernas förkärlek till färgen gult är nedärvt och kommer från Inkafolket som tillbad solen.



SVARTBÖNSGRYTA MED SÖTPOTATIS OCH MANGOSALSA

I Brasilien kallas böngryta feijoada. Här en vegetarisk variant på svarta bönor med sötpotatis och grönsaker. En klimatsmart och lättlagad gryta, som mår bra av att stå ett dygn före servering. Det stora utbudet av exotiska frukter gör att man gärna serverar frukt till varmrätter och grillat. Som här, i form av en mangosalsa.

INGREDIENSER

6 personer



250 g svarta bönor, torkade
150 g rödlök, tärnad
12 g röd chili, fint tärnad
30 g **Milda Flytande**
Mjölkfritt Margarin
15 g vitlöksklyfta, pressad
350 g sötpotatis, tärnad
225 g fast potatis, tärnad
150 g morot, skivad
110 g röd paprika, tärnad
175 g **Knorr Tomatino**
150 ml vatten
30 g färsk koriander,
hackad
2 st lagerblad
15 g **Knorr Umami**

Mangosalsa

250 g mango, tärnad
100 g morot, tärnad
100 g blekselleri, tärnad
150 g apelsin, tärnad
10 g grön chili, fint hackad
30 g **Hellmann's Citrus**
Vinaigrette
10 g färsk koriander,
fint hackad
5 g salt
2 g malen vitpeppar

Gör så här

1. Blötlägg bönorna över natten. Häll av vattnet genom ett durkslag.
2. Mangosalsa: Blanda samtliga ingredienser. Ställ i kyl till servering.
3. Häll bönorna i en kastrull, täck med vatten och koka upp. Sänk värmen till låg och sjud bönorna mjuka under lock.
4. Häll av vattnet från bönorna, men spara kokvattnet. Ta undan 2/5 och mixa den återstående tredjedelen med bönspadet. Blanda resterande bönor med bönmixet.
5. Fräs löken och chilin i hälften av Milda Flytande Mjölkfritt Margarin i 5 minuter tills löken är transparent. Vänd ner kryddpuré vitlök och blanda samman med bönorna.
6. Fräs morot, sötpotatis, potatis och paprika i resten av Milda Flytande Mjölkfritt Margarin tills grönsakerna börjar bli mjuka. Tillsätt bönorna, Knorr Tomatino, vatten, lagerblad och Knorr Umami.
7. Koka upp, sänk värmen till låg och sjud alltsammans tills grönsakerna är helt mjuka och smaken mustig, ca 20 minuter. Servera med mangosalsa.



PAPITAS FRITAS MED SPICY MAYONNAISE OCH POTATISKRYDDA

I Peru växer otroliga 3000 olika potatissorter, så det är inte konstigt att potatis är en älskad råvara i hela Sydamerika. Friterad potatis är ett omtyckt tillbehör till korv och sandwiches, eller bara som snack tillsammans med kryddig majonnäs och potatiskrydda.

INGREDIENSER

10 personer



2 kg fast potatis, i klyftor
3000 g Phase Vegetabilisk
Friteringsolja

Potatiskrydda

25 g Knorr Napoli, såsmix
6 g salt
2 g paprikapulver
1 g malen cayennepeppar

Spicy Mayonnaise

100 g Knorr Fraiche
400 g Hellmann's Extra
Thick Mayonnaise
20 g Knorr Professional,
Vitlökpuré
50 g Knorr Professional,
Paprikapuré
50 g Winborgs
Äppelcidervinäger
40 g Knorr Professional,
Rökt Chilipuré
5 g salt
2 g malen svartpeppar

Gör så här

1. Lägg potatisen i isat vatten i 15 minuter före fritering. Häll av vattnet och torka potatisen i rena kökshanddukar.
2. Värm oljan i fritösen till 175° och friterar potatisklyftorna i omgångar. De ska bara få lätt ljusgul färg. Ta upp potatisen och låt den rinna av på papper.
3. Potatiskrydda: Blanda samman Knorr Napoli, salt, paprika och cayenne.
4. Spicy Mayonnaise: Blanda samman fraiche, majonnäs, vitlökspuré och paprikapuré. Rör ner vinägern, rökt chilipuré, salt och peppar.
5. Hetta nu upp oljan till 200°. Friterar potatisen ännu en gång. Den ska bli knaprig och gul-brun nästan genast. Låt potatisen rinna av på papper och krydda den med potatiskrydda.
6. Servera potatisen genast tillsammans med spicy mayonnaise och extra potatiskrydda.



SYDAMERIKANSK SALLAD PÅ QUNIOA, PUMPA OCH GRÖNKÅL

Quinoa är ett proteinrikt frö som är en stapelvara i det sydamerikanska köket. Här serveras den i en sallad med bland annat rostad pumpa, apelsin, kokos och grönkål.

INGREDIENSER

10 personer

170 g	quinoa frömix
400 ml	vatten
2 g	salt
600 g	pumpa, grovt tärnad
50 g	Milda Flytande Mjölkfritt Margarin
100 g	rödlök, fint tärnad
20 g	koriander, färsch hackad
100 g	Hellmann's Vinaigrette, Citrus
200 g	grönkål, riven
150 g	apelsinfilé
25 g	hyvlad kokos, rostad



Gör så här

1. Koka upp vatten och salt. Tillsätt quinoa och sjud fröna mjuka under lock 10 minuter tills vattnet kokat in. Låt svalna.
2. Värm ugnen till 225°. Lägg pumpan i bleck och vänd runt den i margarinet. Rosta pumpan i ugnen 15 minuter. Låt den svalna.
3. Blanda samman quinoan med rödlök och koriander, och vänd ner lite av vinaigretten. Varva pumpa, quinoablandning, grönkål och apelsinfiléer. Häll över resten av vinaigretten och dekorera med kokos.



FRUKTIG VITKÅLSSALLAD

En söt och syrlig sallad med såväl frukt som grönsaker. Just denna kombination är karaktäristisk för Stilla Havskusten och Costa Rica.

INGREDIENSER

10 personer



400 g vitkål, strimlad
200g mango, tärnad fryst
150 g paprika, röd tärnad
150 g gurka, tärnad
150 g avokado, tärnad
50 g vårlök, strimlad

Dressing

100 g **Hellmann's**
Vinaigrette, Citrus
3 g **Knorr Professional,**
Vitlökpuré
10 g pressad limesaft

Till dekoration

20 g sesamfrön, rostade

Gör så här

1. Blanda samman vitkål, mango, paprika, gurka, avokado och vårlök.
2. Dressing: Blanda samman vinäggrett, vitlökpuré och limesaft.
3. Servering: Vänd ner dressingen i salladen, dekorera med sesamfröna och servera genast.



QUESADILLAS

Är en "grillad ostsandwich" från Mexiko som tagit fast food-världen med storm. "Queso" betyder ost och det är just osten som ger den fyllda tortillan dess karaktäristiska krämighet. Quesadillas kan fyllas med nästan vad som helst. Men chili, paprika och ost är den klassiska mexikanska fyllningen som så många gillar.

INGREDIENSER

10 personer



250 g Garde d'Or Ostcrème

250 g ost, riven

100 ml vatten

200 g grön paprika,
strimlad

100 g ost, riven

8 st majs och vete
tortillas (336g)

Gör så här

1. Värm Garde d'Or Ostcrème vid låg värme och tillsätt riven ost och vatten och rör tills den rivna osten har smält.
2. På en plåt: Fördela ostsåsen över fyra tortillas och toppa dessa med skivad grön paprika och krydda med svartpeppar.
3. Toppa med riven pizzamozzarella och fyra "tortillasbrödlock".
4. Bakas i ugn så att osten smälter över paprikan, ca 10 minuter vid 175 grader.
5. Dela varje quesadilla i 4-6 tårtbitar. Servera gärna tillsammans med tomatsalsa, guacamole och Knorr Fraiche.



EMPANADAS

Empanadas är en populär street food-rätt i Latinamerika. Empanar betyder "att innesluta i bröd", och man kan variera med många olika typer av fyllningar. Varje dag köper miljontals människor dessa små handgjorda piroger som dessutom är lätta att äta på språng!

INGREDIENSER

10 personer



Empanadas de Espinaca

- 120 g lök, tärnad
- 30 g **Milda Flytande**
Mjölkfritt Margarin
- 150 ml vatten
- 180 ml **Knorr Visp**
- 50 g **Maizena Express**
- 20 g **Knorr Umami**
- 300 g ost, riven
- 450 g spenat, frusen tinad
- 520 g pizzadeg, färdigköpt
- 1 st ägg

Empanada Caprese

- 10 g **Knorr Pesto**
- 200 g **Garde d'Or Ostcrème**
- 100 g ost, riven
- 200 g tomat, tärnade
- 520 g pizzadeg, färdigköpt
- 1 st ägg

Gör så här

Empanadas de Espinaca

1. Sautera lök i Milda Flytande Mjölkfritt Margarin tillsatt vatten och Knorr Visp och låt koka upp. Red sedan av med Maizena Express. Tillsätt spenat och rör i osten och rör tills denna har smält, smaksätt med Knorr Umami. Låt svalna.
2. Kavla ut degen och stick ut cirklar på 10-12 cm i diameter.
3. Lägg 1- 1 1/2 msk fyllning på varje deg cirkel och pensla halva cirkelns kant med vatten. Vik över och förslut halvmånen med en gaffel.
4. Pensla pirogen med ägg.
5. Baka i ugn på vid 200 grader i 7 minuter.

Empanada Caprese

1. Värm Knorr Garde d'Or Ostcrème, därefter tillsätt ost och låt denna smälta. Smaksätt med Knorr Pesto och blanda samman ostkrämen med tärnade tomat. Låt svalna.
2. Kavla ut degen och stick ut cirklar på 10-12 cm i diameter.
3. Lägg 1- 1 1/2 msk fyllning på varje deg cirkel och pensla halva cirkelns kant med vatten. Vik över och förslut halvmånen med en gaffel.
4. Pensla pirogen med ägg.
5. Baka i ugn på vid 200 grader i 7 minuter.



CEVICHE

Ceviche de pescado är en fiskrätt från Peru, som också är Perus nationalrätt. Ceviche tillagas med färsk fast vit fisk, marineras med lime, kryddas med koriander, salt, vitlök och röd lök. Här en variant på den enkla klassikern.

INGREDIENSER

10 personer



700 g	koljafilé, tärnad 2x2 cm
150 g	gurka, tärnad
75 g	tomat, tärnad
75 g	majs, rostad
40 g	rödlök, skivad
150 g	avokado, tärnad
25 g	koriander, färsch hackad
10 g	röd chili, kärnfri hackad
10 g	grön chili, kärnfri hackad
40 g	limejuice, färskpressad
7 g	vitlök, riven
100 ml	Hellmann's Citrus Vinaigrette
4 g	salt

Till servering

10 g	koriander
10 g	gräslök

Gör så här

1. Marinera koljan i Hellmann's Citrus Vinaigrette, salt, limejuice, grön och röd chili, kyl väl.
2. Blanda den kylda marinerade koljan med rostad majs, tomat, gurka, avokado, koriander och rödlök. Smaksätt med nymald svartpeppar.
3. Servera cevichen i väl kylda glas och toppa med koriander och gräslök.



JAPANINSPIRERAD CEVICHE FRÅN PERU

I slutet av 1800 talet började japanerna att immigrera till Peru. Med japanernas ankomst introducerades peruanerna till de tidigare underskattade "marina kryddorna", som har banat väg för det Japaninspirerade köket i Peru.

INGREDIENSER

10 personer



750 g	laxfilé, tärnad 2x2 cm
4 g	salt
40 g	wakami, tång
20 g	koriander, färsk hackad
40 g	gräslök, fint skivad
50 g	lime juice
10 g	röd chili, kärnfri fint hackad
100 ml	Hellmann's Sesame Soy Vinaigrette
40 g	rödlök, skivad
150 g	gurka, tunt skivad
75 g	rädisa, skivad
75 g	avokado, skivad
2 g	nori, sjögräs

Gör så här

1. Marinera tärnad lax i salt, färsk pressad lime juice, koriander, gräslök och chili. Blanda alltsammans väl och tillsätt Hellmann's Sesame Soy Vinaigrette, kyl väl.
2. Före servering: Blanda laxen med wakami tång, gurka och rädisor, anrätta cevichen på passande serveringsfat eller i skålar och dekorera med tunt skivat nori sjögräs och avokado.

ufs.com

