



**AROUND THE
WORLD IN
80 DISHES**



OPPSKRIFTER

[ufs.com](https://www.ufs.com)

 **Unilever
Food
Solutions**

LAG VERDENS BESTE RETTER

Er du på jakt etter ny inspirasjon? I så fall er du hjertelig velkommen til å bli med på vår kulinariske reise jorden rundt. Vi har plukket det beste fra en lang rekke av jordens mest spennende kjøkkener, og deretter tilpasset oppskriftene for å gjøre dem enkle å lage her hjemme i Norge.

Vi som jobber profesjonelt med mat vet at det utfordrende å følge med på alt som skjer i den kulinariske verden. Hva er trendy? Hva ønsker dagens gjester på tallerkenene sine?

Og hvor finner man inspirasjon til retter som gjør at de kommer tilbake? For å gjøre livet litt enklere for deg har vi sendt ut vårt nordiske kokketeam på en reise for å ta pulsen på hva som skjer i noen av verdens mest spennende kjøkkener; det afrikanske, det asiatiske, det nordamerikanske, det søramerikanske, i Midtøsten, samt på våre nordiske øyer. Vi har besøkt alt fra store og velkjente restauranter til små, bortgjemte «hull i veggen». I tillegg har kokker fra hele vår globale organisasjon bidratt med sin uvurderlige ekspertise og lokale kunnskap. Resultatet er mer enn 100 moderne og lettlagde oppskrifter som gjør det mulig for deg å skape spektakulære og autentiske «world food»-menyer, temauker og arrangementer.

Siden bærekraft alltid er veiledende for oss, er mange av oppskriftene CO2-beregnet, og mange er vegetariske. Velger du i tillegg å lage dem med råvarer som er i sesong, bidrar du enda mer til en bærekraftig utvikling. Husk å laste ned oppskriftshefter fra alle regionene vi har besøkt på:

www.ufs.com/aroundtheworld

SMART, SMARTERE, SMARTEST!



Våre oppskrifter merket med én jordklode er klimasmartere enn mange andre liknende oppskrifter og tilsvarer et CO₂-utslipp på mer enn 1,4, men maks 2,4 kg per porsjon.



Oppskrifter med to jordkloder gir et betydelig lavere karbonfotavtrykk enn en "gjennomsnittlig oppskrift", og tilsvarer et CO₂-utslipp på mer enn 0,7, men maks 1,4 kg per porsjon.



Våre aller mest klimasmarte oppskrifter er merket med tre jordkloder, og tilsvarer et CO₂-utslipp på maks 0,7 kg per porsjon.

Fotnote: CO₂e (karbondioksidekvivalenter) er et mål på utslipp av klimagasser som tar hensyn til at ulike gasser bidrar ulikt til drivhuseffekten. Kun de oppskriftene som er merket med jordkloder er CO₂-beregnet.



DET AFRIKANSKE KJØKKENET

Oppdag det glemte kontinentet

Med tanke på at Afrika er vår nest største verdensdel, er det overraskende at vi ikke spiser mer typisk afrikansk mat her i Norden. Hvis vi ser bort fra Nord-Afrika, der maten minner mye om den fra Midtøsten, har få oppskrifter fra landene sør for Sahara funnet veien hit. Det har vi planer om å forandre på nå. Bli med og oppdag mangfoldet i det afrikanske kjøkkenet.

Det afrikanske kjøkkenet ble ikke endret like mye av kolonimaktens inntog som i for eksempel Sør-Amerika, og kan derfor

vise til et enormt lokalt mangfold. Noen ganger er det nok å ta turen til andre siden av en elv for at maten skal smake helt annerledes. Mange steder består det grunnleggende kostholdet fortsatt av stivelsesrike grøt- og rotgrønnsaksretter, mens kjøttgryter og aromatiske curryretter er reservert for fester og høytider. En ting er i hvert fall sikkert: Afrika har noe for alle smaker.

Det afrikanske kjøkkenet 

OPPSKRIFTER

Trykk på navnet for å gå direkte til oppskriften.
Trykk  for å komme tilbake til denne siden.

Fisk

- Boulettes de poisson
- pannestekte fiskekaker
- Mtuzi wa Samaki - fisk i kokoscurry

Kjøtt

- Marokkanske kjøttboller i tomatsaus
- Sørafrikanske samosas

Kylling

- Kylling moambe fra Kongo
- Cape Malay - kyllingcurry med gul ris
- Doro wat - etiopisk kyllinggryte
- Kuku wa kupaka - kylling i kokosmelksaus
- Sørafrikanske samosas

Vegetar

- Chachouka
– sterk nordafrikansk gryte
- Kabichi
- Nordafrikansk one pot-gryte med gresskar og kikerter
- Østafrikanske søtpotetbiffer med syltet piri piri-agurk og koriander

Tilbehør

- Charmoula til marinering av fisk, fugl og kjøtt
- Couscous med urter
- Mathvetesalat fra Marokko med ras el hanout
- Syltet piri piri-agurk med koriander



BOULETTES DE POISSON – PANNESTEKTE FISKEKAKER

Senegal har en stolt og lang fiskerihistorie. Denne retten er bare én i en lang rekke herlige retter dette landet kan by på. I Senegal er disse runde, små fiskekakene kjent som boulettes de poisson. Denne retten har røtter i både det franske og det senegalesiske kjøkkenet, og her utgjør de harmoni.

INGREDIENSER

10 porsjoner

0,5 dl	vann
20 g	Knorr Røkt Chili Puré
40 g	Knorr Paprika Puré
3 g	salt
0,5 g	svart pepper
360 g	egg (6 stk)
4	skiver loff
2 kg	torsk eller annen hvit fisk
60 g	persille, friskhakket
200 g	mel
40 g	Knorr Hvitløk Puré
15 g	vegetabilsk olje

Fremgangsmåte

1. Ha vann, røkt chilipuré, paprikapuré, salt, pepper og halvparten av eggene i en liten bolle. Bland godt sammen med visp.
2. Legg brødet i en kjøkkenmaskin og blend til grove brødsmler. Tilsett den andre halvdel av eggene, fisk, persille, mel og hvitløkspuré, og blend til farsen blir fast.
3. Form farsen til små, runde fiskekaker.
4. Varm oljen i en stor stekepanne med slippbelegg. Vend fiskekakene i mel og så i resten av eggemassen, og sprøstek dem.



MTUZI WA SAMAKI – FISK I KOKOSCURRY

Maten i Tanzania byr på en spennende miks av tradisjonelle afrikanske retter, indiske krydder og arabisk matkultur. Denne retten har opphav fra øya Zanzibar. Kokosmelken beriker smaken, og sammen med krydderne gir den retten de eksotiske tonene.

INGREDIENSER

10 porsjoner



- 1,2 kg** fast hvit fiskefilet, i porsjonsbiter
- 50 g** Rama Margarin, flytende
- 125 g** gul løk, hakket
- 125 g** rød paprika, i biter
- 125 g** grønn paprika, i biter
- 8 g** garam marsala
- 20 g** hvitløk, revet
- 330 g** Knorr Tomatino
- 480 g** kokosmelk
- 1,5 dl** vann
- 20 g** Knorr Fiskebuljong, lavsalt pulver
- 40 g** sitronsaft, nypresset

Til servering

Kokt ris, potet eller chapati

Fremgangsmåte

- Forvarm ovnen til 175°C. Varm opp halvparten av margarinene i en stekepanne og bråstek fiskebitene til de får fin farge på begge sider uten å gjennomsteke dem. Legg fisken over på stekeplate og dryss med salt og pepper.
- Stek løken og paprikaen myk i resten av margarinene i 5 minutter på middels varme. Dryss med garam masala og krydderpuré og fres videre i noen minutter. Rør hele tiden.
- Tilsett Tomatino, kokosmelk, vann, fiskebuljong og sitronsaft. Kok opp, senk varmen og la det småkoke på lav varme i 6-8 minutter. Ta sausen av varmen.
- Stek ferdig fisken i ovnen i ca. 10 minutter, eller til fisken har en kjernetemperatur på 42°C. Drypp sausen over fisken før servering. Server med ris, kokt potet eller chapati.



MAROKKANSKE KJØTTBOLLER I TOMATSAUS

Mange folkeslag har opp gjennom årene gitt sine bidrag til Marokkos matkultur. Kjøkkenet henter påvirkning fra folkegrupper som berbere, arabere, morer og jøder i Midtøsten, middelhavslandene og Afrika. Oppskriftene omfatter alt fra de kongelige kokkene i byene Fès, Marrakech og Rabat til oppskrifter som den nedenfor, fra den fattige bygda. Der fungerer ris som fyll i kjøttfarsen, og siden risen sveller blir også kjøttbollene større når de er ferdigkokt.

INGREDIENSER

10 porsjoner



Marokkanske kjøttboller

500 g	kalvekjøttdeig
500 g	kyllingkjøttdeig
380 g	rundkornet ris
15 g	Knorr Paprika Puré
15 g	Knorr Hvitløk Puré
15 g	Knorr Røkt Chili Puré
1 stk	egg
1 dl	vann
2 g	kanel, malt
2 g	koriander, malt
8 g	salt
2 g	svart pepper, malt

Tomatsaus

100 g	gul løk, grovhakket
15 g	Rama Margarin, flytende
15 g	Knorr Paprika Puré
15 g	Knorr Hvitløk Puré
15 g	Knorr Røkt Chili Puré
4 g	spisskummen, malt
2 g	koriander, malt
1 kg	Knorr Tomatino
30 g	Knorr Kyllingfond, konsentrert
1 l	vann
15 g	sitronsaft, nypresset
6 g	salt
2 g	svart pepper, malt

Fremgangsmåte

1. Marokkanske kjøttboller: bland kjøttdeig, ris, krydderpureer, egg, vann og tørre krydder til en jevn farse. Rull små kjøttboller av farsen.
2. Tomatsaus: fres løken i margarin. Tilsett krydderpuréene og de tørre krydderne la det svette litt.
3. Hell på Tomatino, kyllingfond og vann, og la det koke opp. Senk varmen til lav og la det småkoke i 30 minutter.
4. Smak til og juster krydringen med sitronsaft, salt og pepper.
5. Legg kjøttbollene i tomatsausen og hell eventuelt på mer vann så det dekker. Kok opp, senk varmen til lavt og la det småputre til kjøttbollene er gjennomkokte.



SØRAFRIKANSKE SAMOSAS

Samosaens vei til Sør-Afrika fra India er en historie fra slutten av det 18. århundret. Inderne reiste fra den ene engelske kolonien til den andre for å arbeide på sukkerplantasjene. Der fikk de muligheten til å arbeide på kontrakt, og når kontrakten utløp ville de få tilbud om et lite stykke land. De fikk med seg familien, denne fantastiske maten og ikke minst sin frihet.

INGREDIENSER

10 porsjoner

60 g	olje
200 g	løk, finhakket
600 g	lam eller kylling, stekt og delt i små biter
400 g	blandede grønnsaker, lettkokte og i terninger
30 g	Knorr Hvitløk Puré
1 g	gurkemeie
15 g	Knorr Røkt Chili Puré
15 g	Knorr Ingefær Puré
10 g	salt
5 g	garam masala
150 g	vårløk, finhakket
15 g	korianderblader, ferske og finhakkede
20 g	sitron- eller limesaft
500 g	filodeig

Fremgangsmåte

1. Varm oljen i en panne og stek løken til den er myk. Deretter tilsettes kjøttet og grønnsakene under omrøring.
2. Tilsett hvitløkspuré, gurkemeie, røkt chilipuré og Ingefærpuré, og smak til med salt. La retten koke på svak varme til den har kokt sammen.
3. Tilsett garam masala-krydder, vårløk og korianderblader. Hell i sitron- eller limesaft og bland. Skru av varmen.
4. Skjær filodeigen i strimler på ca. 25 x 9 cm. 1 ss av fyllet legges på midten, og de brettes i en trekant (samosa). Forsegl kantene med litt vann.
5. Samosaene legges på et smurt stekebrett og stekes ca. 8 minutter på hver side.

Tips!

Hvis samosaene skal være enda sprøere, kan de friteres.



KYLLING MOAMBE FRA KONGO

Moambe, eller palmesmør, er en viktig ingrediens i kongolesisk mat. Denne versjonen av kylling moambe er ikke laget med palmesmør, men med peanøttsmør. Jeg har latt meg fortelle at smaken nesten er autentisk.

INGREDIENSER

10 porsjoner

1,2 l vann
50 g Knorr Hønsekraft, pasta
200 g løk
2 stk sitroner
2,5 kg kylling
200 g rød paprika
150 g vårløk
200 g tomatpuré, konsentrert
8 dl Knorr Tomatino
400 g brun ris
300 g peanøttsmør
50 g Rama Margarin, flytende

Fremgangsmåte

1. Bland vann med hønsekraft i en stor gryte.
2. Hakk løk og skjær sitron i skiver.
3. Ha løk, sitron, salt og den hele kyllingen i gryten sammen med kraften og la det koke i 20 minutter. La deretter kyllingen renne av og kraften koke inn.
4. Finhakk paprika og vårløk. De grønne toppene fra vårløken hakkes også, men legges til side.
5. Skjær kyllingen i biter og stek dem raskt i margarin til skinnen blir gyllent. Tilsett grønnsakene sammen med tomatpuré og Tomatino, og 5 dl av den innkokte kraften. Rør rundt og la retten småputre under lokk i ca. 30 minutter.
6. Kok ris etter anvisningen på pakken.
7. De hakkede grønne vårløktoppene, samt peanøttsmøret, has i gryten med kyllingbitene. Rør godt.
8. Serveres med brun ris.



CAPE MALAY

- KYLLINGCURRY MED GUL RIS

Det kapp-malaysiske kjøkkenet er unikt for Vest-Kapp og Sør-Afrika. Der blandes afrikansk med tradisjoner som kom med nederlenderne gjennom slaver fra Malaysia og Indonesia på 1600- og 1700-tallet. Her er en kyllinggryte som kan serveres med lekker gul ris.

INGREDIENSER

10 porsjoner



Krydderblanding

5 g	malt gurkemeie
1,5 g	malt hvit pepper
1,5 g	malt koriander
1,5 g	malt spisskummen
1,5 g	malt kardemomme
1	kanelstang, knekket i to

Curry

50 g	Rama Margarin, flytende
165 g	gul løk, hakket
30 g	hvitløk, revet
25 g	ingefær, revet
5	nellikspiker
10 g	rød chili, finhakket
660 g	Knorr Tomatino
5 dl	vann
65 g	Knorr Kyllingfond, konsentrert
50 g	mangochutney
750 g	kyllinglårfilet, strimlet
850 g	kokefast potet, i terninger
10 g	fersk koriander, hakket

Til servering

Gul ris (Basmatiris dampet med salt og gurkemeie)

Fremgangsmåte

1. Bland samtlige tørre krydder til krydderblanding.
2. Fres løk mør i margarin på middels varme i ca. 5 minutter. Tilsett hvitløk, ingefær og hele nelliker og fres videre i 5 minutter.
3. Senk til lav varme og rør med jevne mellomrom. Tilsett krydderblanding og chilien, og stek videre noen minutter til det dufter av krydderet.
4. Tilsett Tomatino, vann og fond. Tilsett kyllingkjøttet, rør om og senk varmen til middels. La det småputre i 5 minutter, rør godt og tilsett potetene.
5. La gryten småputre på middels varme i ytterligere 35 minutter, til potetene er møre.
6. Gryten serveres med gul ris.



DORO WAT

- ETIOPISK KYLLINGGRYTE

I det etiopiske kjøkkenet serveres det ofte wat, en tykk gryte med masse hakket løk som grunnlag. I vår oppskrift bruker vi kylling, doro, i gryten. Den serveres på injera, en slags pannekake som er bakt av fermentert teffmel. Vår oppskrift inneholder i stedet øl og gjær for å få den rette syrligheten. Berbere er en tradisjonell etiopisk krydderblanding som vi gjensker ved hjelp av paprikapuré og røkt chilipuré.

INGREDIENSER

10 porsjoner



Doro wat

- 1,2 kg** kyllinglår
- 8 g** salt
- 2 g** svart pepper, malt
- 5 g** Maizena Maisstivelse
- 500 g** gul løk, i skiver
- 15 g** nøytral olje
- 15 g** tomatpuré
- 10 g** Knorr Røkt Chili Puré
- 20 g** Knorr Paprika Puré
- 5 g** Knorr Hvitløk Puré
- 10 g** brunt sukker
- 7,5 dl** vann
- 30 g** Knorr Kyllingfond, konsentrert
- 15 g** Knorr Oksefond, konsentrert
- 2,5 dl** vann
- Evt. mer salt og pepper

Fremgangsmåte

- Krydre kyllingen med salt og pepper. Pudre kyllingen med et tynt lag maisstivelse. Brun kyllingen til den har fin farge.
- Varm oljen, senk til lav varme og la løken smelte sakte under omrøring, ca. 10 minutter.
- Tilsett tomatpuré, krydderpuré og sukker og la løken karamellisere i blandingen.
- Hell på vann, kyllingfond og oksefond. Tilsett kyllingen og kok opp. Senk varmen til lav og la alt småputre til kyllingen er ferdig.
- Spe eventuelt med litt mer vann. Smak til og juster kryddringen med salt og pepper.

Injera

- 15 g** gjær
- 2,5 dl** vann
- 0,5 dl** lettøl
- 20 g** salt
- 250 g** byggmel

Fremgangsmåte

- Rør sammen vann, øl og salt.
- Rør ut gjæren i litt av væsken. Tilsett resten av væsken og visp ned melet, litt om gangen.
- La røren heve på et varmt, lunt sted i minst 30 minutter, eller over natten.
- Stek tynne pannekaker.

Til servering

Server kyllinggryten med pannekaken, som brukes i stedet for bestikk til å hente opp gryten.



KUKU WA KUPAKA - KYLLING I KOKOSMELKSAUS

På swahili betyr kuku wa kupaka kylling i kokosmelksaus. Retten er vanlig på Kenyas østkyst og i området rundt byen Mombasa. Det er den perfekte illustrasjonen på hvordan swahilifolket har kommet i kontakt med det indiske og arabiske kjøkkenet, og hvordan de har inspirert hverandre.

INGREDIENSER

10 porsjoner

1,2 kg	kyllingfilet, i biter
100 g	gul løk, grovhakket
30 g	Rama Margarin, flytende
2 g	madras curry
15 g	tomatpuré
5 g	Knorr Røkt Chili Puré
5 g	Knorr Hvitløk Puré
5 g	Knorr Ingefær Puré
6 g	salt
6 g	sukker
10 g	sitronskall, finrevet
300 g	kokosmelk

Til servering

3 g persille, hakket



Fremgangsmåte

1. Fres løk myk i margarin.
2. Tilsett kyllingkjøttet, curry, tomatpuré, krydderpuréer, salt, sukker og sitronskall og stek til det brunes.
3. Hell på kokosmelk og spe eventuelt med litt vann til det dekker kyllingen. Kok opp, senk varmen til lavt og la det småputre til kyllingen er gjennomkokt.
4. Strø over hakket persille før servering.



CHACHOUKA - STERK NORDAFRIKANSK GRYTE PÅ PAPRIKA OG TOMAT MED EGG

Chachouka kan også staves shakshouka, og betyr «en blanding». Den består av en pikant tomatsaus med egg. Retten kan klassifiseres som skikkelig «comfort food». Denne retten har sitt opphav i Tunisia, men er en vanlig rett i hele Nord-Afrika, samt Midtøsten.

INGREDIENSER

10 porsjoner

75 g	Rama Margarin, flytende
5 g	spisskummenfrø, hele
250 g	gul løk, hakket
375 g	rød paprika, finstrimlet
375 g	gul paprika, finstrimlet
25 g	hvitløk, revet
12 g	Knorr Paprika Puré
1 kg	Knorr Tomatino
30 g	Knorr Grønnsaksfond, konsentrert
0,3 g	safran
10 stk	egg
1 g	svart pepper, malt



Fremgangsmåte

1. Forvarm ovnen til 170°C. Varm margarinene i en traktørpanne og rist spisskummenfrøene på middels varme i 1 minutt. Senk temperaturen og tilsett løken. Stek den i 8-10 minutter, eller til løken er myk og gyllen.
2. Tilsett paprika og fortsett å frese i minst 20 minutter til. Rør ofte.
3. Legg over i en gryte, tilsett paprikapuré, hvitløk, Tomatino, grønnsaksfond, safran og pepper.
4. Kok opp, senk varmen og la det småkoke på lav varme i 10-15 minutter. Rør om med jevne mellomrom.
5. Legg blandingen over i et ovnsikkert serveringsfat med høy kant. Lag 10 fordypninger i grønnsaksblandingen og knekk ett egg ned i hver grop. Krydre eggene med salt og pepper.
6. Stek retten i ovnen i 10 minutter, eller til eggehviten er faste og eggeplommene fortsatt løse. Serveres med det samme.



KABICHI

Kabichi betyr kål på swahili, og denne wokede varianten spises i Kenya som tilbehør til varmretter. Du kan også fylle piroger og vårruller med kabichi.

INGREDIENSER

10 porsjoner

750 g	hvitkål
100 g	gul løk, finstrimlet
150 g	gulrot, grovrevet
150 g	rød paprika, strimlet
30 g	Rama Margarin, flytende
12 g	salt
4 g	spisskummen, malt
20 g	Knorr Ingefær Puré
2 dl	vann
200 g	Knorr Tomatino
5 g	Maille Hvitvinseddik
4 g	svart pepper, malt



Fremgangsmåte

1. Fres grønnsakene i margarin. Tilsett alle krydderne og fres videre under omrøring.
2. Tilsett vann og Tomatino. La det koke opp og småputre til alle grønnsakene er nesten møre.
3. Smak til og juster krydringen med eddik og pepper.



NORDAFRIKANSK ONE POT-GRYTE MED GRESSKAR OG KIKERTER

Harira er en mettende grønnsakssuppe, opprinnelig fra Marokko. Retten serveres ofte under ramadan, siden den er styrkende og er perfekt til å bryte fasten med. Her har vi valgt å gjøre om den klassiske suppen til en fylldig gryte.

INGREDIENSER

10 porsjoner



330 g	løk, i biter
50 g	Rama Margarin, flytende
100 g	stangselleri, hakket
2 g	svart pepper, malt
3 g	kanel, malt
5 g	gurkemeie, malt
20 g	hvitløk, revet
15 g	Knorr Hvitløk Puré
160 g	røde linser
650 g	kikertes, kokte
850 g	Knorr Tomatino
0,3 g	safran
16 g	persille, hakket
500 g	butternut-gresskar, i biter
1,5 l	vann
50 g	Knorr Grønnsaksfond, konsentret
1,5	laurbærblader
80 g	risoni
5 g	salt

Til servering

15 g koriander, fersk,
hakket

Fremgangsmåte

1. Fres løk myk i margarin 5 minutter på middels varme, til løken begynner å få farge. Senk varmen til lav og tilsett selleri, pepper, gurkemeie og kanel. Tilsett krydderuréne. Fres videre noen minutter og rør hele tiden.
2. Tilsett linser, kikertes, Tomatino, safran og persille. Kok opp, senk varmen og la det småkoke på lav varme i ca. 15 minutter. Rør om med jevne mellomrom.
3. Tilsett gresskar, vann, grønnsaksfond og laurbærblad. Kok opp, senk varmen til lav og la gryten småkoke i ca. 25 minutter.
4. Tilsett pastaen (risoni) og kok videre til pastaen er ferdig. Smak til og juster kryddringen med salt og pepper.
5. Dryss fersk koriander over gryten før servering. Server gjerne en grønnsalat til.



ØSTAFRIKANSKE SØTPOTET- BIFFER MED SYLTET PIRI PIRI-AGURK OG KORIANDE

Disse biffene med blant annet søtpoteter serveres med agurk som er syltet med piri piri, den sterke chilien som portugiserne tok med til koloniene i Mosambik og Angola. Piri betyr pepper på swahili, og piri piri at pepperet er ekstra sterkt.

INGREDIENSER

10 porsjoner



Søtpotetbiffer

30 g	Rama Margarin, flytende
150 g	maiskorn
150 g	gul løk, hakket
150 g	rød paprika, i terningen
3 g	spisskummen, malt
1 g	nellik, malt
2 g	kanel, malt
3 g	gurkemeie, malt
0,5 g	kajennepepper, malt
1 g	kardemomme, malt
15 g	ingefær, fersk, revet
450 g	søtpotet, skrelt, i grove terninger
800 g	potetmos, ferdig
45 g	Knorr Grønnsaksfond, konsentrert
40 g	Maizena Maisstivelse
100 g	Rama Margarin, flytende

Fremgangsmåte

1. Fres løken myk i margarin ved middels varme i ca. 5 minutter. Tilsett mais og paprika, spisskummen, nellik, kanel, gurkemeie, kajennepepper og krydderpuré. Fres videre i 2 minutter under omrøring.
2. Damp søtpoteten i 10 minutter. Mos den deretter grovt.
3. Lag potetmosen (gjærne hjemmelaget). Tilsett grønnsaksblandingen og søtpoteten. Smak til potetfarsen med grønnsaksfond, og bland deretter inn maisstivelsen.
4. Form farsen til 30 ovale biffer og brun de lett i margarin. Legg dem på stekebrett. Dette kan med fordel gjøres dagen før servering.
5. Forvarm ovnen til 200°C. Stek dem i ovnen i 7 minutter. La biffene hvile i 15 minutter før de flyttes fra bakepapiret.
6. Før servering varmes biffene i stekeovnen ved 200°C i 10 minutter. Eller brun biffene i margarin, legg dem på stekebrett og varm dem i stekeovnen ved 200°C i 10 minutter.
7. Server potetbiffene med syltede piri-piri-agurker.

Syltet piri piri-agurk

3 dl	vann
180 g	sukker
1,4 dl	eddik, 7%
15 g	piri piri
800 g	slangeagurk, tynt høvlet
5 g	salt
100 g	rødløk, i skiver
10 g	koriander, fersk, hakket

Fremgangsmåte

1. Kok opp vann og eddik sammen med chilien. Ta laken av varmen og la den avkjøle.
2. Vend agurken i saltet. Legg vekt på agurken og la den ligge under press i 50 minutter.
3. Hell vannet av agurken og press ut væsken gjennom en sil. Legg agurk og rødløk i eddiklaken, og la det hele trekke i minst to timer. Tilsett koriander før servering.



CHARMOULA TIL MARINERING AV FISK, FUGL OG KJØTT

Charmoula finnes i mange varianter med mange forskjellige bruksområder. Akkurat som vi her hjemme har en oppskrift på en spesiell rett eller kake, akkurat sånn bestemor laget den, har man på samme måte Charmoula i Nord-Afrika.

INGREDIENSER

10 porsjoner

150 g	rødløk
20 g	Knorr Hvitløk Puré
1 kg	Knorr Tomatino
5 g	karve, malt
80 g	Knorr Paprika Puré
2 g	røde chiliflak, tørre
50 g	bredbladet persille, hakket
0,5 dl	Hellmann's Citrus Vinaigrette
20 g	koriander, hakket
5 g	havsalt
½ g	svart pepper, nykvernet

Fremgangsmåte

1. Alle ingrediensene blendes eller finhakkes.
2. Ha blandingen i en kjele og varm den lett opp.
3. Avkjøl, og bruk gjerne rikelig.

Tips!

Charmoula kan brukes til lam, kylling, kalv og fisk. Charmoula egner seg best til fete fisker, da de raskere tar til seg smak fra marinaden. Bruk for eksempel laks, makrell eller kveite. Mariner dem i store terninger på spyd eller grill dem i grillpanne i ovnen eller på utegrillen.



COUSCOUS MED URTER

Couscous er en av grunnsteinene i det nordafrikanske kjøkkenet. Bruk av couscous er datert helt tilbake til det 10. århundret, og det har vært tilberedt og elsket siden den gang. Couscousen har fått en flott plass på listen over de 5 mest elskede rettene fra Nord-Afrika, og er også på Frankrikes topp 3-liste over livretter.

INGREDIENSER

10 porsjoner

5 dl vann
15 g Knorr Høsekraft, pasta
500 g couscous
120 g rødløk, finhakket
10 g Knorr Hvitløk Puré
5 g Knorr Umami
100 g persille, hakket
100 g mynte, hakket
2 dl Hellmann's Citrus Vinaigrette
Pepper, grovkvernet

Fremgangsmåte

1. Kok opp vannet med høsekraft, hell det over couscousen og la det hvile i 5 min.
2. Bland løk, hvitløkspuré, Umami, pepper, hakket persille og hakket mynte i vinaigretten og vend inn i couscousen.



MATHVETESALAT FRA MAROKKO MED RAS EL HANOUT

Inspirasjonen til denne salaten kommer fra Marokko. Det er en miljøvennlig salat der kyllingkjøttet kan byttes ut med vegetariske alternativer, f.eks. tofu eller quorn. Ras el hanout er en krydderblending med blant annet koriander, spisskummen, kanel og paprika.

INGREDIENSER

10 porsjoner

7 dl	mathvete
8 dl	vann
20 g	Knorr Grønnsaksfond, konsentrert
750 g	kyllingkjøtt, tilberedt
300 g	cherrytomater, i forskjellige farger, delt
200 g	gul paprika, skåret i 1x1 cm terninger
200 g	rødløk, i tynne skiver
20 g	grønn chili, uten kjerner, finstrimlet
3 ss	ras el hanout
1 ss	spisskummen
20 g	koriander, fersk, grovhakket
20 g	mynte, fersk, grovhakket
20 g	persille, grovhakket

Dressing

80 g	Hellmann's Citrus Vinaigrette
15 g	Knorr Hvitløk Puré
35 g	Maille Whole Grain Sennep

Fremgangsmåte

1. Kok mathveten etter anvisning på pakken. Bruk vann med grønnsaksfond. Skyll mathveten raskt i kaldt vann når den er ferdigkokt.
2. Bland mathvete, kylling, tomater, paprika, løk og chili. Vend inn ras el hanout, spisskummen, koriander, mynte og persille.
3. Dressing: visp sammen vinaigrette, krydderpuré og sennep.
4. Bland dressingene inn i salaten før servering.



SYLTET PIRI PIRI-AGURK MED KORIANDER

En sterk sylteagurk som serveres som tilbehør.

INGREDIENSER

10 porsjoner

3 dl	vann
180 g	sukker
1,4 dl	eddik, 7%
15 g	piri piri
800 g	slangeagurk, tynt høvlet
5 g	salt
100 g	rødløk, i skiver
10 g	koriander, fersk, hakkert



Fremgangsmåte

1. Kok opp vann, eddiksprit og vann, sammen med chilien. Ta laken av varmen og la den avkjøle.
2. Vend agurken i saltet. Legg vekt på agurken og la den ligge under press i 50 minutter.
3. Hell vannet av agurken og press ut væsken gjennom en sil. Legg agurk og rødløk i eddiklaken, og la det hele trekke i minst to timer. Tilsett koriander før servering.

Besøk oss på
ufs.com



MAIZENA



Unilever Food Solutions

Martin Linges vei 25/Pb. 1, 1330 Fornebu
Tlf: 66 77 61 00

W www.ufs.com E post.norway@unilever.com

