



Gode
nyheter!



ENDELIG! ØKOLOGISKE FONDER OG BULJONGER.

OPPSKRIFTER

Trykk på navnet for å gå direkte til oppskriften.
Trykk ▲ for å komme tilbake til denne siden.
Trykk 🌐 for å gå til oppskriften på våre websider.



Jalapeno mac & cheese



Vintersuppe fra Italia



Enkel maissuppe



Søramerikansk søtpotetsuppe med lime



Kubansk bønne- og grønnkålsuppe



Shepherds pie med picadillo



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.

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.



Knorr

JALAPENO MAC & CHEESE



Det er vanskelig å finne folk som ikke elsker makaroni og ost. Dette er en variant av grunnoppskriften, med ekstra smak av jalapeno.

Ingredienser, 10 porsjoner

500 g	Knorr Økologisk Penne	30 g	Knorr Økologisk Kalvefond, konsentrert
8 dl	vann	10 g	Knorr Umami krydder
4 dl	Knorr Piske 30% Laktosefri	50 g	jalapeno, syltet og hakket
60 g	Rama Flytende Margarin	8 g	eddik 12 %
40 g	Maizena Økologisk Maisstivelse	60 g	tortillachips
300 g	ost, revet		

Pasta:

1. Kok pastaen al dente, etter beskrivelsen på pakken.

Til sausen:

2. Varm opp margarin, tilsett maisstivelse og rør godt.
3. Tilsett vann og fløte mens du visper. La sausen jevne seg.
4. Smak til med kalvefond, Umami, jalapeno og eddik. Tilsett ost.

Før servering:

1. Forvarm ovnen til 200 grader.
2. Smør en GN-form med flytende margarin.
3. Vend pasta og saus sammen og legg i GN-formen.
4. Dryss knuste tortillachips over gratengen og stek i ovnen i 15 minutter.





Knorr

VINTERSUPPE FRA ITALIA



En fylldig suppe med mange smaker. Suppen er både mettende og næringsrik, og kan varieres etter smak og årstid. De fleste grønnsaker passer, og det aller enkleste er å bytte ut bønnene med pasta.

Ingredienser, 10 porsjoner 🌱🌱🌱

60 g Rama Flytende Margarin

300 g løk, hakket

400 g stangselleri, i skiver

600 g gulrøtter, i grove terninger

30 g hvitløk, hakket

30 g Knorr Bouquet de Provence

Krydderpasta

6 g paprika, røkt paprika

600 g Knorr Tomatino

50 g Knorr Økologisk Oksebuljong,

lavsalt

4 liter vann

800 g hvit bønnemiks, kokt, avrent

200 g savoykål, strimlet

25 g Knorr Umami krydder

Til servering:

200 g Knorr Fraiche

20 g persille, hakket

Suppen:

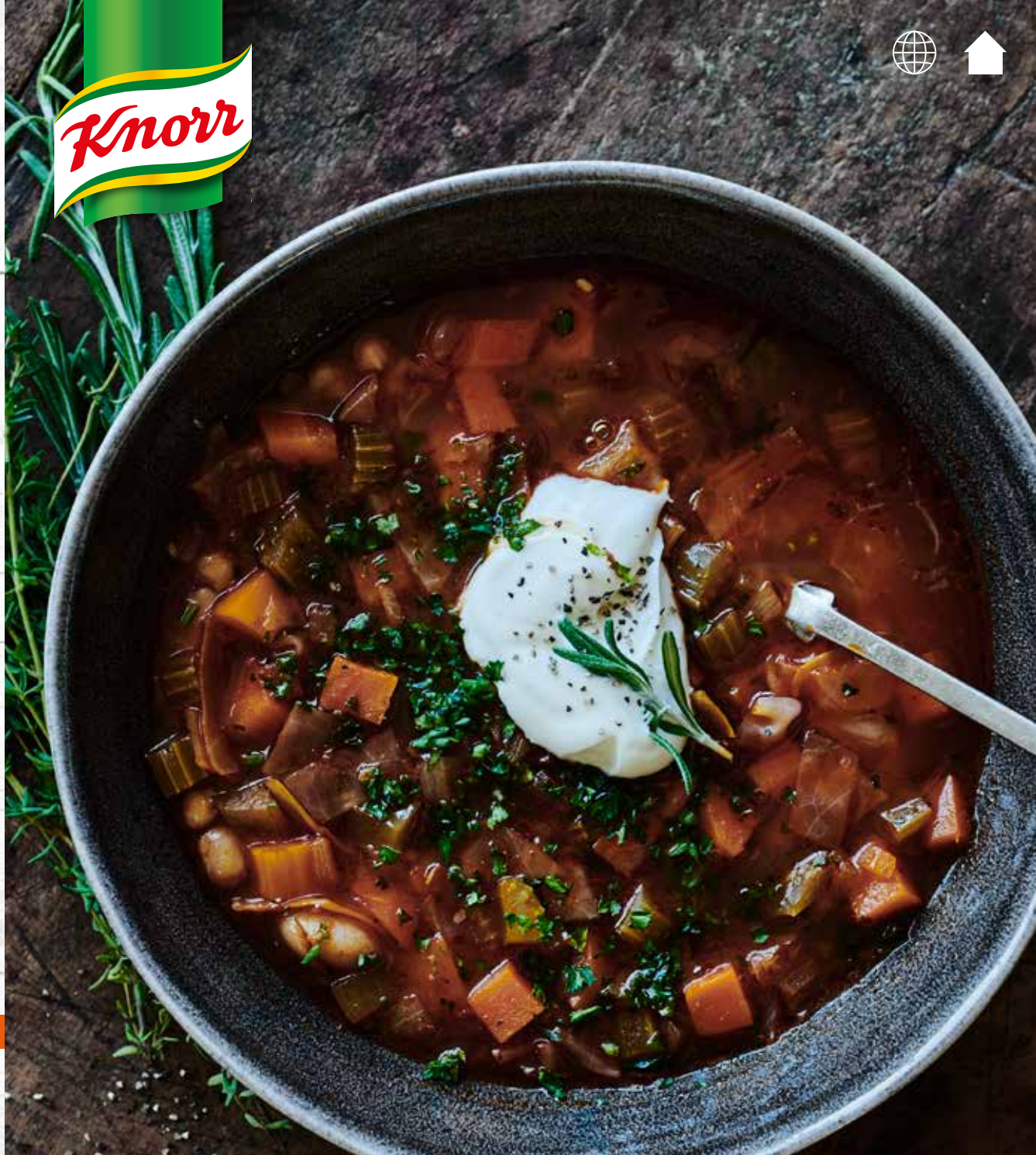
1. Sauter løk, selleri og gulrøtter i margarin til de begynner å bli møre.
2. Tilsett hvitløk, krydderpasta og røkt paprika, og sauter videre noen minutter.
3. Tilsett Tomatino, oksefond og vann, kok opp og tilsett savoykål og hvit bønnemiks. La suppen koke til grønnsakene er ferdige, ca. 15 minutter. Smak til suppen med Umami.

Til servering:

Server suppen med en skje Knorr Fraiche, hakket persille og brød.



FINNES NÅ
OGSÅ I **5KG**





ENKEL MAISSUPPE



Mais er en viktig ingrediens i det søramerikanske kjøkkenet, og et viktig næringsmiddel for den amerikanske urbefolkningen. Maissuppen, som egentlig heter mazamorra, er laget på samme måte og stort sett uten endring gjennom alle tider.

Ingredienser, 10 porsjoner

300 g	løk, hakket	Til servering:	
45 g	Knorr Hvitløk Puré	150 g	mais, ristet
30 g	Rama Flytende Margarin	15 g	koriander, fersk
12 g	Knorr Røkt Chili Puré	150 g	Knorr Fraiche
600 g	poteter, i terninger		
1,35 kg	mais, frossen		
4	laurbærblader		
50 g	Knorr Økologisk Hønsebuljong, lavsalt		
3 l	vann		
15 g	Knorr Umami Krydder		
150 ml	Knorr Piske 30% Laktosefri		
45 g	lime, juice		

Suppen:

- Sauter løken på lav varme i margarin i 10 minutter. Tilsett hvitløkspuré og røkt chilipuré og sauter videre i noen minutter.
- Tilsett poteter, mais, vann, laurbærblad og hønsebuljong, kok opp og la småkoke uten lokk i 15 minutter, til potetene er møre.
- Tilsett Umami og blend suppen til den er glatt. Monter med fløte og smak til med limejuice.

Til servering:

Server suppen med ristet mais, koriander og en skje Knorr Fraiche.



FINNES NÅ
OGSÅ I **5 KG**

SØRAMERIKANSK SØTPOTETSUPPE MED LIME



Søtpoteten har en rik historie med en interessant opprinnelse, ettersom den er en av de eldste grønnsakene som er kjent for menneskeheten. Søtpotetens historie i Peru kan dateres tilbake til 750 f.Kr. Etter den første reisen til den nye verden i 1492 tok Christopher Columbus søtpoteten med tilbake til Europa. Søtpotet og potet er vanlige ingredienser i det søramerikanske kjøkkenet. Denne søtpotetsuppen er smaksatt med søt, fruktig ancho-chili og frisk lime. Serveres gjerne sammen med koriander og Knorr Fraiche.

Ingredienser, 10 porsjoner 🌱🌱🌱

Suppe

280 g løk, hakket
30 g Rama Flytende Margarin
40 g Knorr Hvitløk Puré
2 g ancho chili, mild
1,8 kg søtpotet, i terninger uten skall
15 g salt
2,4 l vann
80 g Knorr Økologisk Kyllingfond, konsentrert
3 stk laurbærblader
75 g lime, saften av

Til servering

10 g koriander, frisk hakket
50 g granateplekjerner, frosne
100 g Knorr Fraiche

Suppen:

1. Sauter løk og hvitløkpuré i margarin ved moderat varme i 5 minutter.
2. Tilsett søtpotet, ancho-chili og cayennepepper, og fres under omrøring i ytterligere et par minutter.
3. Ha i vann, kyllingfond og laurbærblader, og småkok under lokk til søtpotetene er møre.
4. Ta ut laurbærbladene og kjøp suppen jevn i en kjøkkenmaskin eller med stavmikser. Smak til med lime og salt.

Til servering:

Server suppen med granateplekjerner, Knorr Fraiche og koriander.





KUBANSK BØNNE- OG GRØNNKÅL-SUPPE



En varmende suppe der allehånde og koriander løfter frem den kubanske følelsen. Suppen kan enkelt gjøres mer rustikk, og for et mer autentisk utseende kan hvite bønner byttes ut med svarte. Det er godt hvis suppen blendes grovt i stedet for helt fint. Tradisjonelt serverer kubanerne gjerne nykokt ris som tilbehør til suppen.

Ingredienser, 10 porsjoner

30 g Rama Flytende Margarin

150 g løk, hakket

20 g Knorr Hvitløk Puré

150 g paprika, grønn, hakket

2 g koriander, malt

1 g allehånde, malt

1 g spisskummen, malt

380 g hvite bønner, lagt i bløt over natten

2 laurbærblader

2,4 l vann

10 g salt

30 g Knorr Økologisk Grønnsaksbuljong, lavsalt

200 g grønnkål, frossen og hakket

Til servering

100 g Knorr Fraiche

90 g avokado, i terninger

10 g koriander, fersk

1 lime

Suppen:

1. Sauter løk og grønn paprika i margarin i 5 minutter, tilsett krydderne og fres videre i noen minutter under omrøring.
2. Tilsett bønnene (hell først av bløtevannet og skyll grundig), laurbærblader, grønnsaksbuljong, salt og vann. Kok opp og la suppen småkoke i 50 minutter.
3. Fjern laurbærbladene og blend suppen til ønsket konsistens. Tilsett opptint grønnkål.
4. Kok opp og smak til med nypresset limejuice og nykvernet, svart pepper.

Til servering:

Server suppen med Knorr Fraiche, avokado, koriander og limebåter.



FINNES NÅ OGSÅ I **5KG**

SHEPHERDS PIE MED PICADILLO



Shepherds pie er en klassisk «alt i én form»-rett. Her er en variant der kombinasjonen grønnsaker, bønner og kylling blir til en god kjøttsaus som toppes med en klassisk luftig og ostemettet potetmos i ekte søramerikansk ånd.

Ingredienser, 10 porsjoner 🌱🌱🌱

550 g	kjøttdeig av kylling	8 g	salt
75 g	Rama Flytende Margarin	1,8 kg	potetmos, ferdig
5	laurbærblader	200 g	ost, revet
4 g	tørket timian		
20 g	Knorr Paprika Puré		
70 g	Knorr Økologisk Oksefond, konsentret		
1 g	nykværnet svart pepper		
400 g	hvite bønner, avrent		
300 g	Knorr Tomatino		

Grateng:

1. Grovriv gulrot, kål og paprika.
2. Fres kyllingkjøttdeigen sammen med de revne grønnsakene i noen minutter i margarin. Rør så alle ingrediensene blandes godt. Tilsett laurbærblad, timian, oksefond og pepper, og fres videre til kjøttdeigen ikke lenger er rosa.
3. Tilsett Tomatino, paprikapuré og avrente hvite bønner. Legg på lokk og senk varmen til lavt. La småkoke i 15 minutter, ta av lokket og la det koke videre til væsken begynner å tykne. Fjern laurbærbladene og smak til med salt og pepper.
4. Legg kjøttsausen i en smurt GN-form.
5. Bruk ferdig potetmos, eller lag din egen. Legg mosen som et lokk over kjøttsausen.
6. Stek gratengen i ovn ved 200 grader i ca. 20 minutter.





Mer inspirasjon og informasjon om våre produkter finner du på

UFS.COM

