



**AROUND THE  
WORLD IN  
80 DISHES**

TAKE A TRIP  
TO **ASIA**

OPPSKRIFTER

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

# SMART, SMARTERE, SMARTEST!



Våre oppskrifter merket med én jordklode er klimasmartere enn mange andre liknende oppskrifter og tilsvarer et CO<sub>2</sub>-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 CO<sub>2</sub>-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 CO<sub>2</sub>-utslipp på maks 0,7 kg per porsjon.

Fotnote: CO<sub>2</sub>e (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 CO<sub>2</sub>-beregnet.



## DET ASIATISKE KJØKKENET

Lettlaget, friskt og sunt

Mer enn halvparten av verdens befolkning bor i Asia. Det er med andre ord slett ikke så merkelig at det asiatiske kjøkkenet byr på en enorm variasjon i ingredienser og smaker. Noen av de asiatiske kjøkkenene hører med blant de mest populære, og byr på mengder av friske retter som dukker opp på menyene i trendy restauranter over hele verden.

Felles for det asiatiske kjøkkenets tre hovedregioner er bruken av ris, hvitløk,

ingefær, chili og selvfølgelig mengder av forskjellige og lokale krydderblandinger. Soyasausen dominerer stort i nordøst, men erstattes ofte av fiskesaus i sørøst, der mange også bruker mye galangal og sitrongress. En av de virkelig store fordelene med asiatisk mat er at den er enkel å lage. Det er en god grunn til å lage mer asiatisk!

Det asiatiske kjøkkenet





# OPPSKRIFTER

Trykk på navnet for å gå direkte til oppskriften.

Trykk  for å komme tilbake til denne siden.

## Fisk

- Asiatisk rød og grønn curry med fisk eller skalldyr
- Klar fiskebuljong med torsk og risnudler
- Misobakt laks med nudelsalat og soyamajones
- Pho med fisk
- Rød thaicurry med skalldyr
- Satsuma Age – fiskekake med chilimajones

## Kjøtt

- Asiatisk rød og grønn curry med oksekjøtt
- Banh mi med hoisinbacon, kyllingsalat og koriander
- Banh mi med svinefilet, srirachamajones, soya og ristet løk
- Biff Shahi Korma
- Chili jam pork ribs
- Pho med oksekjøtt
- Rogan Josh

## Kylling

- Asiatisk rød og grønn curry med kylling
- Gul thaicurry med kylling
- Kyllingkjøttboller med Thai panang-saus
- Pho med Kylling
- Shiso-burger med wasabimajones
- Sprø nudler med kyllingsalat, chili og revet kokos

## Vegetar

- Banh mi med stekt egg, røkt chilimajones, kimchi og reddik
- Indisk vegetarcurry
- Pho vegetarisk

## Suppe

- Koreansk ramen
- Miso Ramen
- Ramensuppe med nudler, sopp og glasert svin
- Tom Ka Gai

## Tilbehør

- Asiatisk papayasalat
- Chapati
- Congee med stekt egg
- Mango-rødløkschutney



# ASIATISK RØD OG GRØNN CURRY MED KYLLING, FISK, OKSEKJØTT ELLER SKALLDYR

Rød og grønn thaicurry er nok den retten fra det thailandske kjøkkenet vi kjenner best her i Vesten. Men etter hvert som Thailand er blitt et populært reisemål, samtidig som det dukker opp stadig flere thairestauranter her hjemme, er thailandsk mat og thailandske råvarer blitt mer og mer kjent i våre hjemlige kjøkkener. I Thailand varierer fyllet i rettene ganske mye, avhengig av om du er i nord eller sør, men som regel har den en tynn suppekonsistens og blir spist enten med ris eller nettopp som en suppe. Der finnes selvfølgelig turistvennlige versjoner som ikke er så sterke, men hvis du i Thailand ber om en red/green curry «pet pet», kan du risikere å få en svært så heit og brennende følelse i halsen. Det er én av de rettene som aller best representerer det thailandske kjøkkenet, med alt det beste av thailandske råvarer.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

40-50 g rød eller grønn thaicurry  
1 l vann  
1 l kokosmelk  
75 g **Knorr Hønsekraft, pasta**  
25 g **Knorr Ingefær Puré**  
25 g **Knorr Hvitløk Krydderpasta**  
1 kg kyllingbryst, ferskt, i tynne strimler  
200 g champignon, ferske, delt i fire  
200 g bambusskudd  
200 g rød/grønn paprika  
25 g limeblader, ferske  
25 g thailandsk basilikum  
15 g **Knorr Kyllingfond, konsentrert**  
50 ml limesaft, fersk  
10 g ingefær, fersk  
10 g sitrongress

## Fremgangsmåte

1. Rist forsiktig thaicurryen i litt olje (den skal ikke ta farge).
2. Tilsett vann og kokosmelk og kok opp. Tilsett hønsekraft, ingefærpuré og hvitløkspasta under omrøring.
3. Tilsett kyllingen og la det småputre i 10 minutter.
4. Tilsett så de andre ingrediensene og la det småputre i 5 minutter.
5. Serveres rykende varm med kokt ris og finhakket koriander.

## Tips!

Kyllingen kan byttes ut med fisk, skalldyr, svinekjøtt og oksekjøtt, eller med bare grønnsaker. Det er et formidabelt vegetaralternativ, da alle de thailandske ingrediensene gir en kraftig og smakfull rett.



# KLAR FISKEBULJONG MED TORSK OG RISNUDLER

Et tradisjonelt kambodsjansk måltid består av mange forskjellige retter som alle plukker litt fra. Krydringen er mild, men maten har masse smak. Dette er en hverdagsbuljong fra khmerfolket, og herlig med masse smak.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

2,5 l	vann
75 g	<b>Knorr Fiskefond, konsentrert</b>
50 g	sitrongress, det hvite
50 g	<b>Knorr Ingefær Puré</b>
15 g	sukker
750 g	torskefilet, i biter
150 g	gulrot, strimlet
400 g	risnudler, kokte
5 g	grønn chili, i tynne skiver
300 g	cherrytomater, delt
75 g	sjalottløk, strimlet
300 g	ferske bønnespirer

### Garnityr

60 g	vårløk, tynt strimlet
40 g	fersk koriander, hakket
35 g	løk, ristet

### Fremgangsmåte

1. Buljong: Hell vann og fond i en gryte. Knus endene på sitrongresset og tilsett i gryten sammen med ingefærpuré og sukker, og kok opp. Senk varmen til lav og la det småkoke i 3-4 minutter.
2. Sil buljongen ned i en ren kjele. Kok opp og legg i fisken. Senk varmen til middels og la fisken småkoke i 3-4 minutter. Løft ut fisken og legg den til side.
3. Ha gulrøtter, nudler, chili, tomater og sjalottløk i buljongen. Kok opp, senk varmen til middels og la småkoke i 2-3 minutter, så alt blir varmt.
4. Servering: Anrett fisk og bønnespirer i serveringsboller. Hell på den varme buljongen og legg koriander, ristet løk og vårløk på toppen.





# MISOBAKT LAKS MED NUDELSALAT OG SOYAMAJONES

Miso lages av gjærede soyabønner, og brukes vanligvis i dashi, japansk buljong eller misosuppe. Her har vi i stedet brukt den som dekke på laksen. Til laksen serveres en lunken nudelsalat og kremet soyamajones.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

1,3 kg laksefilet  
400 g miso  
20 g **Knorr Ingefær Puré**  
4 limeblader  
1,5 dl vann

### Nudelsalat

400 g glassnudler  
100 g olje  
15 g **Knorr Hvitløk Puré**  
2 dl **Hellmann's Sesame Soy Vinaigrette**  
6 g salt  
3 vårløk, strimlet  
400 g soyabønner, ferske



Soyamajones  
400 g **Hellmann's Majones**  
12 g japansk soya  
4 g **Maille Hvitvinseddik**

### Til servering

10 limebåter  
20 g koriander, fersk, finstrimlet  
15 g sesamfrø

## Fremgangsmåte

1. Forvarm ovnen til 100°C. Legg laksen på oljet stekeplate. Blend miso, ingefær og limeblader. Spe med vann til en kremet konsistens og dekk toppen av laksen med misoblandingen. Bak laksen i ovnen til den har en kjernetemperatur på 50°C.
2. Nudelsalat: legg nudlene i bløt i varmt vann i 5 minutter. La deretter nudlene renne av. Bland olje, hvitløkspuré, vinaigrette og salt. Vend løk, bønner og dressing sammen med nudlene.
3. Soyamajones: bland majones, soya og eddik.
4. Servering: anrett laksen og pynt med lime, koriander og sesamfrø. Server med nudelsalaten og soyamajonesen.





# PHO MED FISK

Pho, som uttales fuh, er en nudelsuppe som mange mener er Vietnams nasjonalrett. Hemmeligheten bak suppen er alltid den smaksrike buljongen. Den serveres som frokost, lunsj og middag, og ofte som gatemat. Her er en oppskrift på pho med fisk.

## INGREDIENSER

10 porsjoner



2,5 l vann  
50 g **Knorr Fiskefond, konsentrert**  
200 g gul løk, finhakket  
25 g sukker  
2 kanelstenger  
4 stjerneanis  
5 nellikspiker  
40 g **Knorr Ingefær Puré**  
15 g **Knorr Hvitløk Puré**

### Til servering

800 g risnudler  
750 g fiskefilet, strimlet  
150 g løk, fersk, strimlet  
200 g bønnespirer

### Garnityr

20 g thaibasilikum  
100 g løk, ristet

### Fremgangsmåte

1. Ha vann, fond og løk i en kjele. Tilsett sukker, kanel, stjerneanis og nellikspiker. Tilsett krydderpuréene. Kok opp, senk varmen til lav og la det småkoke i ca. 30 minutter.
2. Sil buljongen over i en ren kjele, kok opp og kok videre. Legg fiskebitene i buljongen og la den småkoke til fisken er ferdig. Løft ut fisken og legg den til side. Tilbered risnudlene etter anvisningen på pakken.
3. Anrett nudler, bønnespirer, fersk løk og fisk i skåler. Hell den varme buljongen over nudlene og kjøttet. Server ristet løk og thaibasilikum på toppen.



# RØD THAICURRY MED SKALLDYR

En frisk og herlig rett med klare, tydelige smaker. Vi tror alle thailandske supper er sterkt krydret og med kokosmelk, men denne suppen er helt kokosfri. Likevel er det masse thaifølelse i den.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

### Krydderpasta

120 g sjalottløk, strimlet  
2 stilker sitrongress,  
det hvite, finhakket  
5 kaffirlimeblader,  
revet  
15 g **Knorr Ingefær Puré**  
30 g **Knorr Hvitløk Puré**  
35 g rød currypasta  
45 g olje

### Suppe

15 g nøytral olje  
2,5 l vann  
45 g **Knorr Fiskefond,**  
**konsentrert**  
15 g palmesukker  
400 g hvitkål, strimlet  
400 g aubergine, i 1x1 cm  
store terninger  
750 g skaldyrmiks, frosset  
250 g gulrot, strimlet  
300 g sukkererter, strimlet  
150 g bønnespirer  
60 g limesaft

### Garnityr

30 g koriander, fersk,  
hakket  
30 g thaibasilikum,  
hakket

### Til servering

Jasminris

### Fremgangsmåte

1. Blend sjalottløk, sitrongress og limeblader med krydderpaste, currypastaen og oljen til en glatt blanding. Det kan hende du må tilsette litt vann for å få det til.
2. Stek krydderpastaen i olje til den begynner å dufte og slippe olje. Tilsett vann, buljong, fiskesaus og palmesukker, og kok opp.
3. Tilsett kål, aubergine, skaldyr og gulrøtter. Kok opp, senk varmen og la suppen koke til skaldyrene er ferdige. Tilsett sukkererter, bønnespirer og limesaft.
4. Pynt med basilikum og koriander rett før servering. Server med jasminris.





# SATSUMA AGE – FISKEKAKER MED CHILIMAJONES

«Satsuma Age» er en fritert fiskekake med opphav i Kagoshima i Japan. Det er en spesialitet fra Satsuma-regionen. I Japan spises den på gaten, dyppet i fersk ingefær eller søt japansk soya. Vanligvis bruker man torskekjøtt for å lage retten, men i takt med at den er blitt mer og mer utbredt, er også variasjonene i fisk og skalldyr blitt større. I dag finnes den med makrell, reker, blekkspruter, hai, bonito, laks osv.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

### Fiskekaker

- 1 kg hvit fisk, rensert
- 25 g Knorr Ingefær Puré
- 50 g Knorr Kyllingfond, konsentrert
- 25 g Knorr Hvitløk Krydderpasta
- 10 g koriander, fersk
- 180 g egg (3 stk)
- 2 dl Knorr Piske 31%
- 1 g hvit pepper, knust
- 250 g pankosmuler
- 100 g eggehvite, til panering

### Chili-majones

- 3 dl Hellmann's Majones
- 15 g Knorr Røkt Chili Puré
- 10 g Knorr Kyllingfond, konsentrert

### Fremgangsmåte

#### Fiskekaker

1. Kjør fisken i foodprocessor med ingefærpuré og kyllingfond til du har en grov masse.
2. Tilsett hvitløkspasta, koriander, egg, Piske og hvit pepper, og kjør maskinen videre til du har en glatt farse.
3. Form fiskekaker og vend dem i eggehvite og pankosmuler.
4. Friter i olje og server rykende varme med fersk lime og chilimajones.

#### Chili-majones

1. Bland majones, røkt chili puré og kyllingfond til en jevn dipp.
2. Majonesen kan godt røres sammen dagen før og oppbevares kjølig over natten uten å endre utseende eller smak.

### Tips!

Serveres gjerne sammen med en av Knorr Kryddersaus; Sunshine Chili, Pang Gang eller Ketjap Manis.



# BANH MI MED HOISIN-BACON, KYLLINGSALAT OG KORIANDE

Banh mi er et slags baguette-smørbrød, en blanding av to lands matkultur. Den ble til da Vietnam var fransk koloni. Ifølge originaloppskriften skal en banh mi inneholde majones og paté, mens de andre ingrediensene er vietnamesiske. Resultatet blir et søtt, syrlig, sterkt og klissete smørbrød. Vi har erstattet pateen med kylling i denne oppskriften.

## INGREDIENSER

10 porsjoner



5 baguetter

Hoisinbacon

310 g bacon

100 g hoisinsaus

Kyllingsalat

1,3 kg kyllingkjøtt, grillet

100 g kimchi

15 g [Knorr Ingefær Puré](#)

3 dl [Hellmanns's Majones](#)

Fyll

500 g isbergsalat, strimlet  
150 g agurk, syltet, i tynne skiver

30 g koriander, fersk

20 g sesamfrø

Fremgangsmåte

1. Skjær baguettene i 10 like store deler.
2. Bak baconet i ovnen på 200 °C til det er gyllenbrunt. Ta ut av ovnen og avkjøl. Bryt deretter baconet i mindre biter og bland med hoisinsausen.
3. Kyllingsalat: Bland sammen kylling, kimchi, krydderuré og majones.
4. Fyll: Del baguettebitene og pensle brødet med litt av kyllingfettet på over- og underdelen.
5. Fyll med salat, kyllingrøre, agurk, bacon, koriander og sesamfrø.





# BANH MI MED SVINEFILET, SRIRACHAMAJONES, SOYA OG RISTET LØK

Banh mi er et slags baguette-smørbrød, en blanding av to lands matkultur. Den ble til da Vietnam var fransk koloni. Ifølge originaloppskriften skal en banh mi inneholde majones og paté, mens de andre ingrediensene er vietnamesiske. Resultatet blir et søtt, syrlig, sterkt og klissete smørbrød. Vi har erstattet pateen med svin indrefilet i denne oppskriften.

## INGREDIENSER

10 porsjoner



5 baguetter  
700 g indrefilet av svin, finstrimlet, tilberedt  
120 g [Hellmann's Sesame Soy Vinaigrette](#)  
10 g limesaft  
20 g vårløk, strimlet

### Srirachamajones

10 g srirachaus  
400 g [Hellmann's Majones](#)

### Fyll

500 g isbergsalat, strimlet  
30 g chili, syltet  
50 g løk, ristet  
30 g koriander, fersk, finstrimlet

### Tips!

Alternativ tilberedning av svinefileten: skjær i 4 cm tykke biter, dryss med salt og stek på begge sider. Stek ferdig i ovn ved 125°C til kjøttet har en kjerne-temperatur på 63°C.

### Fremgangsmåte

1. Skjær baguettene i 10 like store deler. Rør sammen soyadressingen med lime og vårløk og vend inn kjøttet.
2. Srirachamajones: Rør sammen srirachausausen med majonesen. Smak til, så du får den styrken du ønsker.
3. Fyll: Del baguettebitene og pensle majonesen på både over- og underdelen. Legg på isbergsalat, syltet chili, ristet løk og koriander. Fyll med kjøttet.



# BIFF SHAHI KORMA

Korma er en klassisk gryte som er blitt laget i Nord-India, Pakistan og Bangladesh siden 1500-tallet. En korma skal inneholde grønnsaker og noen ganger kjøtt. Alt braiseres i buljong og fløte. Shahi (som betyr kongelig) antyder at denne kormaen er godt egnet til en fest. Den milde, kremede og søte smaken er vanskelig å slå.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

1 kg	høyrygg, i biter
6 g	kardemomme, knust
6 g	kanel, malt
6 g	koriander, malt
15 g	spisskummen, malt
6 g	garam masala
8 g	salt
30 g	Knorr Røkt Chili Puré
60 g	Knorr Hvitløk Puré
60 g	Knorr Ingefær Puré
200 g	gul løk, grovhakket
50 g	Rama Margarin, flytende
1 l	vann
3 dl	Knorr Piske 30% Laktosefri
1	hel nellikspiker
60 g	gresskarkjerner

## Fremgangsmåte

1. Bland alle krydderne og vend inn krydderpuréene. Bland godt. Gni blandingen godt inn i kjøttet.
2. Brun kjøttet i margarin i varm panne.
3. Tilsett løk og la alt frese videre noen minutter.
4. Hell på vann og Piske, og kok opp.
5. Tilsett nellik. Senk varmen til lavt og la småkoke til kjøttet er mørt.
6. Tilsett gresskarkjerner før servering.





# CHILI JAM PORK RIBS

Denne oppskriften på Chinese pork ribs er kantonesisk og stammer fra det sørlige Kina. Ribs er en av de billigste stykningsdelene fra grisen, men det er også en av de som har aller mest godsmak. Denne klassiske versjonen blir i utgangspunktet alltid stekt med en sur-søt tomat- og chilisaus som gir den det klassiske, glaserte uttrykket. Denne variasjonen av fried chinese pork ribs er en av de mest spiste «siu mei», eller på norsk – kantonesiske stekte kjøttrettene – og er en rett du ser på hvert eneste gatehjørne i Sør-Kina.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

3 kg spareribs eller ribben  
25 ml sesamolje  
3 g svart pepper, knust  
25 g **Knorr Svinekraft, pasta**  
2 dl **Knorr Pang Gang**  
15 g **Knorr Hvitløk Krydderpasta**  
15 g **Knorr Hvitløk Puré**  
30 g hvitløk, fritert  
Fersk chili, hakket  
vårløk og grønne urter til pynt

### Fremgangsmåte

1. Bland sammen sesamolje, svart pepper og svinekraft og bland inn spareribs. Sørg for at alt blir blandet og godt fordelt.
2. Legg spareribs'ene i vakuumposer og stek dem i ovnen ved 90°C til de er møre. Avkjøl.
3. Bland Pang Gang, hvitløkspasta og hvitløkspuré og mariner de stekte spareribs'ene godt i dette.
4. Glaser dem så i ovnen eller på grillen til de er varme og sprø.
5. Dryss med fritert hvitløk ved servering. Server gjerne også med noen grønne urter, hakket vårløk og chili.



# PHO MED OKSEKJØTT

Pho, som uttales fuh, er en nudelsuppe som mange mener er Vietnams nasjonalrett. Hemmeligheten bak suppen er alltid den smaksrike buljongen. Den serveres som frokost, lunsj og middag, og ofte som gatemat. Her er en oppskrift på pho med oksekjøtt.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

2,5 l vann  
50 g **Knorr Kalvefond, konsentrert**  
200 g gul løk, finhakket  
25 g sukker  
2 kanelstenger  
4 stjerneanis  
5 nellikspiker  
40 g **Knorr Ingefær Puré**  
15 g **Knorr Hvitløk Puré**

### Til servering

800 g risnudler  
750 g oksekjøtt, tilberedt, strimlet  
150 g løk, fersk, strimlet  
200 g bønnespirer

### Garnityr

20 g thaibasilikum  
100 g løk, ristet

### Fremgangsmåte

1. Ha vann, fond og løk i en kjele. Tilsett sukker, kanel, stjerneanis og nellikspiker. Tilsett krydderuréne. Kok opp, senk varmen til lav og la det småkoke i ca. 30 minutter.
2. Sil buljongen over i en ren kjele, kok opp og kok videre. Tilbered risnudlene etter anvisningen på pakken.
3. Anrett nudler, bønnespirer, fersk løk og oksekjøtt i skåler. Hell den varme buljongen over nudlene og kjøttet. Server ristet løk og thaibasilikum på toppen.





# ROGAN JOSH

Det sies at oppskriften til denne retten kommer fra mongolene, som reiste til Kasjmir i India om sommeren for å oppleve et litt svalere klima. Etter «feriebesøket» etterlot de oppskriften, og den er siden blitt populær i store deler av verden.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

1 kg	kjøtt av lam eller okse, i biter
200 g	gul løk, grovhakket
15 g	Knorr Hvitløk Puré
15 g	Knorr Ingefær Puré
40 g	Knorr Røkt Chili Puré
15 g	spisskummenfrø, hele
5	laurbærblader
25 g	koriander, malt
30 g	Rama Margarin, flytende
60 g	tomatpuré
7 dl	vann
400 g	Knorr Tomatino
20 g	Knorr Oksefond, konsentrert
6 g	salt
2 g	svart pepper, malt



## Fremgangsmåte

1. Bland kjøttet med løken, krydderpureene, spisskummen, laurbærblad og koriander.
2. Brun kjøttet i margarin til det har fått fin farge. Tilsett tomatpuré og rør godt rundt. Hell på vann, Tomatino og oksefond.
3. Kok opp, senk temperaturen til middels og la det småkoke til kjøttet er mørt. Lamme- kjøtt krever kortere tid enn oksekjøtt.
4. Smak til og juster krydringen med salt og pepper før servering.



# GUL THAICURRY MED KYLLING

Denne retten henter sin inspirasjon fra Nord-Thailand. Vi tror alle thailandske supper er sterkt krydret og med kokosmelk, men denne suppen er helt kokosfri. Likevel er det masse thaifølelse i denne herlige retten.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

### Krydderpasta

25 g	olje
40 g	olje, nøytral
35 g	gul curry pasta
120 g	sjalottløk, strimlet
30 g	fersk ingefær, finstrimlet
3	limeblader, revet
20 g	hvitløk, i skiver
2	stilker sitrongress, finhakket

### Suppe

2,5 l	vann
75 g	<b>Knorr Kyllingfond, konsentrert</b>
20 g	asiatisk fiskesaus
750 g	kyllingkjøtt, strimlet
300 g	hvitkål, strimlet
250 g	brokkolibuketter
250 g	gulrot, strimlet
150 g	bønnespirer
60 g	limesaft

### Garnityr

30 g	mynteblader
30 g	thaibasilikum

### Til servering

Jasminris

### Fremgangsmåte

1. Krydderpasta: ha olje, currypasta, sjalottløk, ingefær, limeblader, hvitløk og sitrongress i kjøkkenmaskinen. Kjør blandingen glatt. Tilsett eventuelt litt mer vann dersom det er nødvendig.
2. Stek krydderpastaen i olje til den begynner å dufte og slippe olje. Hell på vann, fond og fiskesaus, og kok opp.
3. Tilsett deretter kål, brokkoli, kylling, gulrøtter og bønnespirer. Gi et raskt oppkok og la det deretter småputre til kyllingen er ferdig.
4. Krydre med lime og pynt suppen med basilikum og mynte før servering. Server med jasminris.

### Tips!

Hvitkålen kan byttes ut med kinakål.





# KYLLINGKJØTTBOLLER MED THAI PANANG-SAUS

Panang er en thailandsk krydderblending med mild og søt smak. Den inneholder vanligvis chili, galangal, sitrongress, korianderfrø, karvefrø og hvitløk. Den grunnleggende forskjellen til en indisk curry er at den thailandske ikke lages av malte krydre, men av en currypasta. I India steker man gjerne krydderne i fett først, men det er ikke vanlig i Thailand. Der lages krydderpastaen ofte med kokosmelk.

## INGREDIENSER

10 porsjoner



### Kyllingkjøttboller

1 kg	kyllingkjøttdeig
30 g	<b>Knorr Ingefær Puré</b>
15 g	<b>Knorr Hvitløk Puré</b>
10 g	rød currypasta
15 g	sitronskall, finrevet
1	egg
4 g	brunt sukker
2 g	løkpulver
8 g	salt
1 g	hvit pepper, malt

### Panang-saus

200 g	gul løk, finhakket
15 g	<b>Rama Margarin, flytende</b>
5 g	<b>Knorr Hvitløk Puré</b>
15 g	<b>Knorr Ingefær Puré</b>
8 dl	vann
15 g	<b>Knorr Kyllingfond, konsentrert</b>
1 l	kokosmelk
2	stilker sitrongress, splittet på langs
4 g	sukker
15 g	asiatisk fiskesaus
4	limeblader
4 g	rød currypasta
10 g	limesaft, nypresset

### Fremgangsmåte

1. Kyllingkjøttboller: bland kjøttdeigen med krydderpureer og krydderpasta, sitronskall, egg, sukker, løkpulver, salt og pepper. Rull boller av farsen.
2. Fres løken i margarin. Tilsett hvitløk- og ingefærpuré og fres videre noen minutter.
3. Tilsett vann, fond, kokosmelk, sitrongress, sukker, fiskesaus, limeblader, currypasta og limesaft.
4. Kok opp og la småputre i ca. 10 minutter. Sil sausen.
5. Kok opp sausen, legg kyllingkjøttbollene ned i og la dem småputre i panang-sausen til de er gjennomkokt.



# PHO MED KYLLING

Pho, som uttales fuh, er en nudelsuppe som mange mener er Vietnams nasjonalrett. Hemmeligheten bak suppen er alltid den smaksrike buljongen. Den serveres som frokost, lunsj og middag, og ofte som gatemat. Her er en oppskrift på pho med kylling.

## INGREDIENSER

10 porsjoner



2,5 l vann  
50 g **Knorr Kyllingfond, konsentrert**  
200 g gul løk, finhakket  
25 g sukker  
2 kanelstenger  
4 stjerneanis  
5 nellikspiker  
40 g **Knorr Ingefær Puré**  
15 g **Knorr Hvitløk Puré**

### Til servering

800 g risnudler  
750 g tilberedt kyllingkjøtt, strimlet  
150 g løk, fersk, strimlet  
200 g bønnespirer

### Garnityr

20 g thaibasilikum  
100 g løk, ristet

### Fremgangsmåte

1. Ha i vann, fond og løk i en kjele. Tilsett sukker, kanel, stjerneanis og nellikspiker. Tilsett krydderpureene. Kok opp, senk varmen til lav og la det småkoke i ca. 30 minutter.
2. Sil buljongen over i en ren kjele, kok opp og kok videre. Tilbered risnudlene etter anvisningen på pakken.
3. Anrett nudler, bønnespirer, fersk løk og kyllingkjøtt i skåler. Hell den varme buljongen over nudlene og kyllingen. Server ristet løk og thaibasilikum på toppen.





# SHISO-BURGER MED WASABIMAJONES

«Shiso» er et japansk ord, lånt fra det kinesiske ordet «Zisu», som på kinesisk kort og godt betyr lilla. Shiso er også en japansk krydderurt som er typisk asiatisk, og som ofte blir brukt til å legge wasabi på når du får sushi. I Europa heter planten «Perilla». I det siste har det oppstått en kjempeinteresse for å kombinere Vestens fastfood med Østens streetfood. Dermed oppsto den stadig mer velkjente, asiatiskeinspirerte «Shiso-burger».

## INGREDIENSER

10 porsjoner

### Shiso-burger

- 10 sliderbrød med svart sesam
- 1 kg kyllingbryst, rent kjøtt
- 25 g **Knorr Økologisk Hønsebuljong, pulver**
- 150 g rødløk, i skiver
- 15 g rød chili, nyskåret
- 150 g agurk, i tynne skiver
- 50 ml risvineddik
- 1 dl **Hellmann's Raspberry Vinaigrette**
- 4 dl **Hellmann's Majones**
- 25 g wasabipaste
- 150 g hjertesalat
- 150 g gulrøtter, strimlet

### Fremgangsmåte

1. Stek kyllingen og dryss med den økologiske hønsebuljongen og litt nykværnet svart pepper.
2. Bland rødløk, chili og agurkskiver i risvineddik og vinaigrette, og la det trekke i ca. 30 min.
3. Rør majones med wasabi-paste.
4. Bygg opp burgeren med wasabimajones, salat, kylling, gulrotstrimler og syltet rødløk og agurk.
5. Server burgeren med chilimajones og søt ingefærdipp.

### Tips!

Ha shiso mix i burgeren for en mer krydret variant.

### Chili-majones

- 2 dl **Hellmann's Majones**
- 10 g **Knorr Kyllingfond, konsentrert**
- 10 g **Knorr Røkt Chili Puré**

### Fremgangsmåte

Bland majones, røkt chili puré og kyllingfond til en jevn dipp.

### Søt ingefærdipp

- 1 dl **Knorr Sunshine Chili**
- 1 dl **Knorr Pang Gang**
- 20 g **Knorr Ingefær Puré**

### Fremgangsmåte

Bland Sunshine Chili, Pang Gang og ingefærpuré til en jevn dipp.



# SPRØ NUDLER MED KYLLINGSALAT, CHILI OG REVET KOKOS

Nudler har eksistert siden lenge før år 0 – faktisk helt tilbake til 2000 år f.Kr. De kommer fra Kina, og den gang ble de laget av helt andre ingredienser enn de vi kjenner i dag. I mange år var nudler forbeholdt det kinesiske folket – og først i det 19. århundret kom nudlene til Japan. Etter 2. verdenskrig ble nudlene enda mer populære i Japan, for da led landet av matmangel. Grunnen til populariteten var blant annet at de var billige og inneholdt mange kalorier. Siden den gang har nudler spredd seg over hele verden, og er i dag et svært godt likt alternativ til poteter og pasta. Nudler er hvert år del av mer enn 85 milliarder måltider. Nudler er ideelt i wokretter, men også nudelsalater vinner terreng. Eggnudler, som vi bruker i denne retten, er også velegnet til å fritere, noe som gir en annerledes og sprø «bit» i enhver asiatisk salat.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

1,8 kg	kyllingbryst, med skinn og vingebein (ca. 180 g pr. stk.)
500 g	romanosalat
500 g	Knorr Asiatiske eggnudler, kokte
10 g	Knorr Umami krydder
3 g	asiatisk pepper, knust
1 dl	Knorr Sunshine Chili
1 dl	Knorr Pang Gang
15 g	Knorr Ingefær Puré
100 g	peanøtter, ristet og saltet
150 g	kokos, fersk
25 g	koriander, fersk

### Fremgangsmåte

1. Sprøstek kyllingbrystene på skinnsiden i olje.
2. Bland sammen Sunshine Chili, Pang Gang og ingefærpuré og mariner kyllingen i blandingen. Glaser kyllingen i ovnen.
3. Sprøstek de forkokte eggnudlene i olje på begge sider. Nudlene kan fint snus når de sprøstekes.
4. Dryss med Umami og knust asiatisk pepper.
5. Anrett salaten oppå de sprø, krydrede nudlene. Plasser så et glasert kyllingbryst på toppen sammen med litt av glasuren. Tilsett peanøtter, nyrevet kokos og fersk koriander.
6. Gi gjerne salaten en ekstra dressing med nypresset limesaft blandet med litt fiskesaus eller risvineddik.





# BANH MI MED STEKT EGG, RØKT CHILIMAJONES, KIMCHI OG REDDIK

Banh mi er et slags baguette-smørbrød, en blanding av to lands matkultur. Den ble til da Vietnam var fransk koloni. Ifølge originaloppskriften skal en banh mi inneholde majones og paté, mens de andre ingrediensene er vietnamesiske. Resultatet blir et søtt, syrlig, sterkt og klissete smørbrød. Vi har erstattet pateen med stekt egg i denne oppskriften.

## INGREDIENSER

10 porsjoner



5 baguetter  
10 stk egg

Chilimajones

10 g **Knorr Røkt Chili Puré**  
200 g **Hellmann's Majones**  
1 dl **Maille Hvitvinseddik**

Fyll

300 g reddik, finstrimlet  
200 g gulrot, finstrimlet  
100 g kimchi  
60 g vårløk, finstrimlet  
50 g løk, ristet  
20 g sesamfrø  
100 g bønnespirer, ferske

## Fremgangsmåte

1. Skjær baguettene i 10 like store deler. Stek eggene på begge sider.
2. Chilimajones: Bland sammen røkt chilipuré med majones og eddik.
3. Del baguettebitene og pensle brødet med chilimajonesen på over- og underdelen.
4. Fyll: Legg på reddik, gulrot og kimchi.
5. Legg på egget og dryss med vårløk, ristet løk og sesamfrø.
6. Avslutt med bønnespirer.



# INDISK VEGETARCURRY

Det første spørsmålet du får på indisk restaurant er «veg or nonveg?». Grunnen er at ca. én tredel av Indias kjempestore befolkning helst spiser vegetarisk. Denne curryen kan spises som selvstendig varmrett eller som tilbehør for deg som spiser blandingskost.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

200 g gul løk, i grove biter  
250 g champignon, delt  
350 g squash, i grove biter  
250 g fennikel, i grove biter  
150 g gulrot, i biter  
400 g aubergine, i grove biter  
100 g Rama Margarin, flytende  
15 g Knorr Ingefær Puré  
15 g Knorr Hvitløk Puré  
6 g malt spisskummen  
6 g malt koriander  
25 g madras curry  
9 g garam masala  
12 g salt  
4 dl vann  
600 g Knorr Tomatino  
15 g sitronsaft, nypresset



Til servering

20 g fersk koriander

Fremgangsmåte

1. Fres grønnsakene i margarin på middels varme.
2. Tilsett krydderpastaene, spisskummen, koriander, madras curry og garam masala og la alt brunes med en stund.
3. Hell på vann og Tomatino, kok opp og senk varmen til lavt. La alt småkoke til grønnsakene er møre.
4. Smak til og juster krydringen med sitronsaft.
5. Strø over fersk koriander før servering.





# PHO VEGETARISK

Pho, som uttales fuh, er en nudelsuppe som mange mener er Vietnams nasjonalrett. Hemmeligheten bak suppen er alltid den smaksrike buljongen. Den serveres som frokost, lunsj og middag, og ofte som gatemat. Her er en oppskrift på vegetarisk pho med tofu.

## INGREDIENSER

10 porsjoner



2,5 l vann  
50 g Knorr Grønnsaksfond, konsentrert  
100 g nudler  
200 g gul løk, finhakket  
25 g sukker  
2 kanelstenger  
4 stjerneanis  
5 nellikspiker  
40 g Knorr Ingefær Puré  
15 g Knorr Hvitløk Puré

### Til servering

800 g risnudler  
750 g tofu, i små terninger  
150 g løk, fersk, strimlet  
200 g bønnespirer

### Garnityr

20 g thaibasilikum  
100 g løk, ristet

### Fremgangsmåte

1. Ha vann, fond og løk i en kjele. Tilsett sukker, kanel, stjerneanis og nellikspiker. Tilsett krydderpuréene. Kok opp, senk varmen til lav og la det småkoke i ca. 30 minutter.
2. Sil buljongen over i en ren kjele, kok opp og kok videre. Tilbered risnudlene etter anvisningen på pakken.
3. Anrett nudler, bønnespirer, fersk løk og tofu i skåler. Hell den varme buljongen over nudlene og tofuen. Server ristet løk og thaibasilikum på toppen.



# KOREANSK RAMEN

Ramen, den deilige buljongsuppen med nudler, finnes i mange forskjellige varianter i både Kina, Japan og Korea. Denne suppen, som er en koreansk variant, er både kryddersterk og utrolig mettende.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

5 stk	egg
25 g	nøytral olje
15 g	<b>Knorr Hvitløk Puré</b>
50 g	<b>Knorr Ingefær Puré</b>
75 g	go chu jang, koreansk chilipasta
200 g	løk, finhakket
30 g	<b>Rama Margarin, flytende</b>
2,5 l	vann
50 g	<b>Knorr Kyllingfond, konsentrert</b>
800 g	<b>Knorr Asiatiske Egg nudler, ferdig kokte</b>
250 g	shiitake, i skiver
250 g	enoki
300 g	kimchi, koreansk kålsalat, i biter
150 g	bønnespirer
250 g	kinakål, strimlet
50 g	vårløk, strimlet
30 g	løk, ristet
20 g	koriander, fersk, hakket
30 g	sesamfrø, ristet

## Fremgangsmåte

1. Kok opp vannet til eggene. Når vannet koker has eggene i. La dem koke i presis 6 minutter og 20 sekunder. Ta dem opp og avkjøl den raskt i kaldt vann.
2. Sauter hvitløkspuré, ingefærpuré, chilipasta og løk i margarin i ca. 2 minutter. Hell deretter på vann og fond, og kok opp.
3. Skrell eggene og del dem med en skarp kniv. Fordel nudler, sopp, kimchi, bønnespirer, kinakål, vårløk og halve egg i serveringsboller.
4. Servering: hell den varme buljongen over nudlene og grønnsakene i skålene. Topp med ristet løk, koriander og sesamfrø.





# MISO RAMEN

En herlig rett med indrefilet av svin, grønnsaker og ramen-nudler i en smaksrik buljong.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

5 stk egg  
2,5 l vann  
20 g miso  
50 g **Knorr Kyllingfond, konsentrert**  
200 g gul løk, strimlet  
30 g **Rama Margarin, flytende**  
15 g **Knorr Ingefær Puré**  
15 g **Knorr Hvitløk Puré**  
800 g **Knorr Asiatiske Eggnudler, ferdig kokt**  
500 g champignoner, ferske, i skiver  
1 kg indrefilet av svin, strimlet, tilberedt



### Til servering

25 g chili- og hvitløksolje  
30 g løk, ristet  
30 g koriander, fersk, hakket  
30 g sesamfrø, ristede

### Fremgangsmåte

1. Kok opp vannet til eggene. Når vannet koker has eggene i. La dem koke i presis 6 minutter og 20 sekunder. Ta dem opp og avkjøl den raskt i kaldt vann.
2. Stek løken i margarin ca. 2 minutter. Hell deretter på vann, miso og fond, og kok opp.
3. Skrell eggene og del dem med en skarp kniv. Fordel nudler, sopp, svinekjøtt og halve egg i serverings-skåler.
4. Servering: hell den varme buljongen over nudlene, kjøttet og grønnsakene i skålene. Drypp over olje med chili og hvitløk. Topp med ristet løk, koriander og sesamfrø.



# RAMENSUPPE MED NUDLER, SOPP OG GLASERT SVIN

Denne ramensuppen har sitt opphav i Hokkaido i Japan. Ramensuppe har egentlig kinesisk opphav, og det er uklart når den spredde seg til Japan. Denne versjonen med miso er forholdsvis ny, og ble første gang servert i 1967. Man vet ikke hvor navnet ramen kommer fra, men det er den japanske uttalen av det kinesiske ordet «la mian», som betyr «håndlagede nudler». Denne versjonen er kombinert med nordiske råvarer, men har bevart sitt klassiske islett og asiatiske uttrykk.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

2,5 l vann  
40 g **Knorr Høneskraft, pasta**  
20 g **Knorr Oksekraft, pasta**  
40 g miso paste, lys  
5 ml **Knorr Ketjap Manis**  
500 g svinebryst, svor- og beinfri  
50 ml søt soya  
25 g honning  
500 g **Knorr Asiatiske Eggnudler, kokte**  
10 g koriander, fersk  
20 g hvitløk, fritert  
300 g sopp, ferske, blandede  
Fersk brønnkarse og gressløk til pynt

## Fremgangsmåte

1. Kok opp vannet med buljongene. Tilsett Miso paste og Ketjap Manis, og smak eventuelt til suppen med mer salt etter behov.
2. Skjær svinebrystet i biter, hver på ca. 50 gram, og langtidsbak dem i ovnen ved 80°C til de er helt møre. Bland søt soya og honning, og pensle svinebrystbitene med glaseringen det siste kvarteret kjøttet står i ovnen etter å ha skrudd opp temperaturen til 190°C.
3. Vend de kokte eggnudlene med koriander og fritert hvitløk.
4. Anrett suppen med nudler, fersk sopp og glasert svinebryst, og pynt med ferske urter.
5. Server gjerne suppen med et smilende egg og ristede sesamfrø.





# TOM KA GAI

Tom Ka Gai betyr «krydret kylling i curry», og er blant de mest kjente suppen fra det thailandske kjøkkenet.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

5 dl	kokosmelk
5 dl	vann
30 g	<b>Knorr Kyllingfond, konsentrert</b>
60 g	gul løk, hakket
20 g	<b>Knorr Ingefær Puré</b>
60 g	sitrongress, delt på langs
10 g	rød currypasta
4	limeblader
150 g	kyllingfilet, strimlet
100 g	champignoner, ferske, i skiver
30 g	asiatisk fiskesaus
20 g	koriander, fersk, hakket
30 g	limesaft
60 g	vårløk, i skiver



## Fremgangsmåte

1. Hell kokosmelk, vann og kyllingfond i en kjele. Tilsett løk, ingefærpuré, sitrongress, currypasta og limeblader. Kok opp, senk varmen til middels og la det koke i ca. 15 minutter.
2. Tilsett kyllingen og champignonene, og la det koke videre til kyllingen er gjennomkokt, ca. 10 minutter.
3. Smak til og juster krydringen med fiskesaus og limesaft.
4. Dryss over koriander og vårløk ved servering.



# ASIATISK PAPAYASALAT

Opprinnelig kommer papayasalat fra Laos og Kambodsja, men de fleste forbinder den nok med thailandsk streetfood. Du får den overalt i Thailand i forskjellige versjoner. Salaten forener de asiatiske grunnsmakene perfekt – syrlighet fra lime, skarphet og bitterhet fra chili, salt og umami fra fiskesausen og sødme fra palmesukker. Vanligvis bruker man umoden papaya, som er grønn og sprø, men hvis du tar turen til det eksotiske Sør-Thailand ser du også en variant der de kombinerer både moden og umoden papaya i salaten. Uansett er det en klassiker som metter, gir svette i pannen og en stor smaksopplevelse.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

1 kg papaya, umoden, skåret i strimler  
300 g papaya, moden, skåret i strimler (kan droppes)  
350 g cherrytomater, delt i to  
350 g grønne bønner, skåret i to, blansjert  
100 g peanøtter, ristede  
25 g koriander, fersk  
10 g rød chili, fersk  
2 store lime  
25 g brunt sukker  
20 ml fiskesaus  
2 dl [Hellmann's Citrus Vinaigrette](#)  
25 g [Knorr Umami](#)  
15 g [Knorr Hvitløk Krydderpasta](#)

## Fremgangsmåte

1. Del cherrytomater og bønner i to. Blansjer bønnene.
2. Vend papaya, tomater, bønner, peanøtter, koriander og hakket rød chili sammen i en bolle.
3. Bland saften fra begge limene, brunt sukker, fiskesaus, sitrusvinaigrette, Umami og hvitløkspasta og vend salaten i dressingen.
4. Pynt gjerne med ekstra koriander og peanøtter – la salaten trekke i 10 min.
5. Server salaten til fisk eller lyst kjøtt, eller som en selvstendig vegetarrett.





# CHAPATI

Chapati eller roti er runde, flate, usyrede/uhevede brød fra Vest-Asia. Chapati spises spesielt i India, Sri Lanka, Nepal, Bangladesh og Pakistan, men er også populære i Øst-Afrika, særlig blant swahilifolk og i land der det snakkes swahili. Chapati spises ofte sammen med curryretter, og kan fint erstatte kniv og gaffel hvis du er villig til å prøve.

## INGREDIENSER

10 stk

560 g hvetemel, siktet  
10 g salt  
3 dl vann, romtemperert  
40 g matolje  
1 dl **Rama Margarin,**  
**flytende**

### Fremgangsmåte

1. Alle ingredienser skal ha romtemperatur.
2. Bland mel og salt i en bolle. Tilsett vannet sakte, og bare akkurat nok til å gjøre deigen tykk. Bland inn olje. Elt deigen på en kjølig overflate et par minutter, og tilsett et par spiseskjeer til med mel. Ha deigen tilbake i bollen, dekk med et rent klede og den hvile i 30 minutter.
3. Forvarm en stekepanne eller stekeplate med margarin.
4. Del deigen i baller på størrelse med en appelsin og kjevl dem ut til ca. 15 cm store sirkler. Stek dem i stekepannen eller på stekeplate i ovn som er forvarmet til 225°C. Vend dem flere ganger, til begge sider er gyllenbrune og flekkede.
5. Serveres med smør til supper, curryretter og gryteretter.



# CONGEE MED STEKT EGG

Dette er en asiatisk risengrynsgrøt, en vanlig frokostrett i Asia, og kanskje aller mest vanlig i Kina. Den er billig og kan lages i et uendelig antall versjoner. Bruk gjerne risrester til denne retten. Da tar kokingen av risgrøten ca. 30 minutter, rundt halvparten av tiden du trenger hvis du bruker tørket ris.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

2 l	vann
60 g	Knorr Kylling- eller Grønnsaksfond, konsentrert
400 g	langkornet ris
20 g	asiatisk fiskesaus
20 g	sesamolje
10 stk	egg
25 g	nøytral olje

### Garnityr

20 g	løk, ristet
20 g	vårløk, strimlet
10 g	rød chili, fersk, i tynne skiver
10	limebåter

### Fremgangsmåte

1. Kok opp vannet og fonden. Tilsett ris og senk varmen så lavt at det så vidt putrer.
2. La småputre i ca. 1 time. Rør av og til så risen blir litt mosete.
3. Løft risen fra varmen og tilsett fiskesaus og sesamolje. Sett til side.
4. Stek eggene i olje på den ene siden for å beholde den kremede eggeplommen.
5. Servering: server risgrøten i skåler og legg på egg. Topp med ristet løk, vårløk og chili. Press limesaft over og server med det samme.





# MANGO-RØDLØKSCHUTNEY

Mango er nasjonalfrukten i India, Pakistan og på Filippinene, og nasjonaltreet i Bangladesh. Mango har en stor plass i religionen, og var opphøyd til en keiserlig frukt. Keiser Akbar av Mughal skal ha plantet en mangoplantasje med 100.000 trær i Darbhanga i Øst-India i 1556 som bevis på sin makt og rikdom. I hinduismen holder ofte Lord Ganesha en moden mango. Mangoblomster brukes også i tilbedelsen av gudinnen Saraswati.

## INGREDIENSER

10 porsjoner

1 kg	mango
300 g	rødløk
50 g	rød chili
150 g	bladpersille
0,2 l	<a href="#">Hellmann's Passion Fruit Vinaigrette</a>
0,05 l	olje
10 g	<a href="#">Knorr Umami krydder</a>
	Svart pepper, knust

## Fremgangsmåte

1. Mango og løk skrelles og skjæres i strimler.
2. Chilien skjæres i tynne ringer.
3. Persillen skylles og plukkes grovt.
4. Vinaigretten vispes med oljen, Umami og svart knust pepper.
5. Alle ingrediensene blandes forsiktig og anrettes.
6. Salaten egner seg fantastisk til fisk, skaldyr og fugl.

# 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](http://www.ufs.com) E [post.norway@unilever.com](mailto:post.norway@unilever.com)

