



**AROUND THE
WORLD IN
80 DISHES**

✈ VISIT THE ✈
MIDDLE EAST

OPPSKRIFTER

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, temaer 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.



✈ VISIT THE ✈
MIDDLE EAST

MIDTØSTENS KJØKKEN

Ingenting vokser raskere

Det er ikke mulig å overse vår interesse for mat fra Midtøsten. Vi spiser stadig mer hummus, tahini, falafel, bulgur, kikerter og baba ganoush for hvert år som går. Og hvorfor ikke, når Midtøstens mat er så riktig i tiden? Oppskriftene inneholder ofte mye grønnsaker, som gjør dem bra både i et helse- og et klimaperspektiv. Samtidig er maten fargerik og full av smak, i stedet for sterk. Det er ikke så vanskelig å forstå hvorfor så mange nordmenn har tatt Midtøstens mat til sitt hjerte.

Felles for mange av oppskriftene fra Midtøsten er at de er enkle å lage. Det gjør

det mulig å lage mange retter på kort tid. Det er viktig i denne delen av verden, der gjestfrihet er en dyd og bordene ofte er fulle av mat. En annen stor fordel er at oppskriftene i mange tilfeller er fleksible. Det går helt fint å bytte ut ingredienser med det du tilfeldigvis har for hånden. For eksempel kan geit (som dukker opp i mange tradisjonelle oppskrifter) byttes ut med lam eller storfe, eller rett og slett droppes helt for en vegetarisk, klimavennlig rett.

Midtøstens kjøkken



OPPSKRIFTER

Trykk på navnet for å gå direkte til oppskriften.

Trykk  for å komme tilbake til denne siden.

Kjøtt

- Baby-shawarma med mynte-sitrusdressing
- Kofta – egyptiske kjøttboller
- Libanesiske lammespyd
- Manakish

Kylling

- Murtabak - Filo med kylling, tomat og chili

Vegetar

- Falafel
- Falafel med tzatziki
- Manakeesh – Arabisk pizza med geitost
- Stekte blomkålruller med spisskummen og hummus

Tilbehør

- Fattoush – Sprø salat med fritert pita og syltet sitron
- Hummus
- Saltsyltede sitroner



BABY-SHAWARMA MED MYNTE-SITRUSDRESSING

Shawarma kommer fra det tyrkiske ordet «cevirme», som betyr å snu. Shawarma kan lages med forskjellige typer kjøtt, eller av flere stykningsdeler av samme type kjøtt. Kjøttet marineres, settes på spyd og grilles vertikalt, så man hele tiden skjærer av det ytterste, ferdigstekte kjøttet. Det er samme tilberedningsmetode som vi kjenner fra brasilianske churrasco.

INGREDIENSER

10 porsjoner

Baby-shawarma

2,5 kg kalv, grytekjøtt
150 g shawarmakrydder
100 g **Knorr Oksefond, konsentrert**
80 g **Knorr Hvitløk krydderpasta**
20 g **Knorr Umami krydder**
400 g løk
Flatbrød

Shawarmakrydder

40 g spisskummenfrø
40 g korianderfrø
4 nelliker, hele
6 pepperkorn
40 g hvitløkspulver
20 g paprika
5 g gurkemeie
5 g kajennepepper, malt
5 g kanel, malt

Mynte-sitrusdressing

0,5 l **Knorr Fraiche**
0,5 l **Knorr Piske 31%**
0,1 l sitron, saft
150 g mynte, hakket

Fremgangsmåte

Baby-shawarma

1. Del opp og brun kalvekjøttet godt på alle sider.
2. Bland kjøttet med shawarmakrydder, oksefond, hvitløkspasta og Umami i en vakuumpose og forsegl den.
3. Posen settes i ovnen ved 90 grader i 8-10 timer.
4. Posen åpnes og innholdet helles i en form.
5. Kjøttet findeles mens kraften masseres inn i kjøttet.
6. Løken snittes og sautes sammen med kjøttet.
7. Kjøttet anrettes på flatbrødet, og kan så garneres med tomat, agurk, løk, salat og mynte-sitrusdressing.

Shawarmakrydder

1. Rist spisskummen, koriander, nelliker og pepperkorn i tørr panne til duftstoffene frigjøres.
2. Støt dem fint i en morter eller mal dem i krydderkvern.
3. Bland med resten av krydderne.
4. Krydderblandingen kan oppbevares på glass med tett lokk.

Mynte-sitrusdressing

1. Bland Fraiche, Piske, sitronsaft og mynte til en dressing.
2. La dressingen hvile i kjøleskapet i 1-2 timer.

Tips!

Har du ikke mulighet til å vakuumere kjøttet, kan det i stedet dekkes med folie før det bakes i ovnen.



KOFTA - EGYPTISKE KJØTTBOLLER

Katter er hellige i Egypt, men ikke kyr. Derfor nyter egypterne sitt oksekjøtt i alle former. Oksekjøttet brukes spesielt til kofta, som er lange kjøttboller som grilles, eller som kjøttboller i diverse sauser. Denne retten er en klassiker og nytes med brød og ris.

INGREDIENSER

10 porsjoner

| | |
|--------|--|
| 120 g | Knorr Røkt Chili Puré |
| 100 g | bredbladet persille, finhakket |
| 3 g | spisskummen |
| 10 g | salt |
| 0,5 g | pepper |
| 240 g | egg (ca. 4 stk) |
| 300 g | løk, finhakket |
| 2 kg | oksekjøtt, hakket |
| 120 g | griljermel |
| 15 g | olivenolje |
| 80 g | Knorr Hvitløk Puré |
| 10 dl | Knorr Tomatino |
| 0,6 dl | Knorr Økologisk Oksebuljong, pulver |

Fremgangsmåte

1. Bland røkt chilipuré, persille, spisskummen, salt, pepper, egg, løk, hakket kjøtt og griljermel til en farse. Form farsen til valnøttstore kjøttboller.
2. Varm oljen i en stekepanne og stek hakket løk til den er mør. Tilsett hvitløkspuré, Tomatino og oksebuljong og la sausen småkoke noen minutter.
3. Legg kjøttbollene i sausen og la retten småkoke under lokk i ca. 20 minutter. Vend kjøttbollene forsiktig et par ganger. Ta eventuelt av lokket de siste par minuttene av koketiden og la sausen koke inn på høy varme for å få den passe tykk.
4. Serveres med ris og khubz-brød.



LIBANESISKE LAMMESPYD

Det libanesiske kjøkkenet er påvirket av både det iranske kjøkkenet, de nærliggende regionene og det europeiske kjøkkenet. Der finner vi retter med krydder fra Østen og alle slags nøtter. I denne oppskriften beholdes krydringen, men vi bruker linser og solsikkefrø i stedet for nøtter.

INGREDIENSER

10 porsjoner

| | |
|-------|------------------------------|
| 1 kg | kjøttdeig av lam |
| 1 | egg |
| 90 g | røde linser |
| 65 g | solsikkekjerner |
| 3 dl | vann |
| 100 g | gul løk, finhakket |
| 30 g | Knorr Hvitløk Puré |
| 30 g | Knorr Røkt Chili Puré |
| 6 g | kanel, malt |
| 12 g | spisskummen, malt |
| 12 g | salt |
| 2 g | svart pepper, malt |



Fremgangsmåte

1. Rør kjøttdeigen med egg, linser, solsikkekjerner, vann, løk, krydderpuréer og krydder til en jevn farse. Ha farsen i sprøytepose og sprøyt ut lange «pølser» på et stekebrett.
2. Stek i varmluftsovn ved 160 °C i ca. 15 minutter. Ta ut av ovnen, skjær i stenger og trø på spyd.
3. Grill eller stek til kjøttet har fått fin overflate før servering.



MANAKISH

Manakish blir ofte kalt det libanesiske kjøkkenets svar på pizza, og består av en hvete-deig toppet med timian, ost eller kjøttdeig. I Libanon kjøper du dem på gaten og spiser dem til frokost, men de passer også godt som et mellommåltid eller en liten lunsj.

INGREDIENSER

10 porsjoner, 2 brød

| | |
|-------|-----------------------------|
| 400 g | pizzadeig |
| 500 g | kjøttdeig av lam |
| 100 g | gul løk, hakket |
| 1 ts | spisskummen, malt |
| 1 ss | ras el hanout |
| 20 g | Knorr Hvitløks Puré |
| 5 g | sitronskall, finrevet |
| 15 g | Knorr Oksefond, konsentrert |
| 20 g | persille, hakket |
| 100 g | harissa |
| 100 g | haloumi, revet |

Du trenger også

Bakepapir

Til servering

100 g yoghurt

Fremgangsmåte

1. Forvarm ovnen til 225°C. Sett to stekeplater i ovnen.
2. Brun kjøttdeigen med løk, spisskummen og ras el hanout. Tilsett krydderpasta, sitronskall, oksefond og persille.
3. Elt deigen på melet bakebord i ca. 10 minutter. Del deigen i to og kjevl dem ut til runde pizzaer på bakepapir.
4. Harissa: se egen oppskrift for harissa under om du ikke har dette krydderet tilgjengelig.
5. Spre harissa-sausen på deigen og legg på kjøttdeigen. Avslutt med å drysse på osten. Ta de varme stekeplatene ut av ovnen og trekk bakepapiret med manakishene på over på platene.
6. Stek manakishene i ovnen i 7-10 minutter. Brødet skal bli hvitt og mykt, uten å ta farge. Server brødene nystekte, gjerne med yoghurt. Skjær i snipper eller brett brødet sammen.

Harissa krydder

| | |
|-------|-----------------------|
| 60 g | Knorr Røkt Chili Puré |
| 30 g | Knorr Hvitløk Puré |
| 6 g | salt |
| 30 g | koriander, malt |
| 12 g | spisskummen, malt |
| 140 g | olivenolje |

Fremgangsmåte

Blend alt i en kjøkkenmaskin til en glatt og jevn blanding.



MURTABAK – FILO MED KYLLING, TOMAT OG CHILI

Murtabak er klassisk streetfood fra det sørlige Saudi-Arabia, og betyr «brettet». Deigen lages av siktet hvetemel og litt salt, blandet med ghee (klaret smør) eller olje, og til slutt vann. Deigen eltes til den er myk og får hvile i 10 minutter, før den strekkes til en tynn pannekake. Så blir det lagt på fyll, og det kan være hva som helst som er tilgjengelig på det lokale markedet, før murtabaken stekes på varm panne eller i svært varm ovn. Serveres med forskjellige former for yoghurt. Mange steder brukes det filodeig i stedet for å lage egen deig.

INGREDIENSER

10 porsjoner

| | |
|--------|--------------------------------|
| 5 | store plater filodeig |
| 1,5 kg | kyllingbryst, rent kjøtt |
| 100 g | løk, hakket |
| 40 g | Knorr Hvitløk Krydderpasta |
| 20 g | Knorr Røkt Chili Puré |
| 5 g | spisskummen, malt |
| 25 g | Knorr Kyllingfond, konsentrert |
| 0,5 l | Knorr Pronto Tomatsaus |
| 50 g | persille, hakket |
| 200 g | cottage cheese, fersk |

Fremgangsmåte

1. Skjær kyllingen i små biter og stek dem i rikelig med olje i en gryte sammen med hakket løk.
2. Tilsett krydderpasta og puré, spisskummen, kyllingfond samt tomatsaus. La det småkoke under lokk under regelmessig omrøring til kyllingen er gjennomvarm og mør. Avkjøl.
3. Rør inn cottage cheese og hakket persille i kyllingfyllet.
4. Legg fyllet på filodeigen (lag totalt 5 pakker) og brett deigen flere ganger til du har en firkantet pakke. Stek pakkene i en panne med olje, eller sprøstek dem i ovnen, og server straks med den iskalde, kremede paprikadippen.

Paprika-dipp

| | |
|------|---------------------------|
| 2 dl | Knorr Fraiche |
| 2 dl | yoghurt naturell |
| 40 g | Knorr Paprika Puré |
| 15 g | saltsyltet sitron, hakket |

Fremgangsmåte

Alle ingrediensene blandes sammen. Har du ikke saltsyltede sitroner, se egen oppskrift.



FALAFEL

Falafel er en vegetarisk favoritt som stadig flere nordmenn oppdager. Retten består av friterte boller, gjerne laget av malte kikerter. Den første oppskriften kan ha vært indisk, eller den kan komme fra den egyptiske retten tameya, som er laget på bondebønner. Falafel er populært i hele Midtøsten, og i Egypt har til og med McDonalds servert «McFalafel».

INGREDIENSER

10 porsjoner

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 460 g | kikerter, kokte |
| 50 g | gul løk, finhakket |
| 30 g | Knorr Hvitløk Puré |
| 6 g | persille, hakket |
| 6 g | koriander, fersk, hakket |
| 12 g | spisskummen, malt |
| 15 g | vann |
| 5 g | bakepulver |
| 35 g | sesamfrø |
| 15 g | Knorr Røkt Chili Puré |
| 5 g | sitronsaft, nypresset |
| 80 g | Maizena Snowflake (stivelse) |
| 18 g | salt |
| 3 g | svart pepper, malt |



Fremgangsmåte

1. Bland alle ingrediensene i en kjøkkenmaskin og kjør til du har en glatt deig.
2. Form boller og friter i olje, 160°C, til bollene har fått fin farge.
3. Server falafelene nyfriterte.

Tips!

Hvis du vil ha en farse som ikke er helt finfordelt, kan du male kikertene gjennom kjøttkvernens fine skive i stedet for å blende.



FALAFEL MED TZATZIKI

Det er usikkert hvor i Midtøsten den opprinnelige falafelen kommer fra. Noen mener de kristne i Egypt spiste friterte boller av moste bønner i tiden opp til påske, som erstatning for kjøtt. Ordet «falafel» kommer fra det arabiske «falfil», som betyr pepper. Rekorden for verdens største falafel er 74,75 kg og ble laget i juli 2012 i Amman i Jordan. Den forrige rekorden var på 23,94 kg. Den var 1,17 meter i omkrets og 0,3 meter høy, og ble laget ved Santa Clarita Valleys jødiske mat- og kulturfestival på College of the Canyons i Valencia, California 15. mai 2011.

INGREDIENSER

10 porsjoner

Falafel

| | |
|-------|-----------------------------------|
| 1 kg | kikertes, tørre |
| 120 g | Knorr Hvitløk Krydderpasta |
| 300 g | løk |
| 250 g | bladpersille |
| 50 ml | sitronsaft |
| 10 g | spisskummen, malt |
| 10 g | koriander, malt |
| 15 g | salt |
| 40 g | Knorr Røkt Chili Puré |
| 10 g | bakepulver |
| 20 g | Knorr Umami krydder |
| 2 l | frityrolje, vegetabilsk |

Tzatziki

| | |
|-------|--------------------------------------|
| 0,5 l | yoghurt naturell |
| 0,5 l | Knorr Fraiche |
| 15 g | salt, fint |
| 15 g | sukker |
| 30 ml | sitronsaft |
| 50 g | Knorr Hvitløk Krydderpasta |
| 750 g | agurk, uten kjerner, skåret i skiver |

Fremgangsmåte

Falafel

1. Legg kikertene i bløt i vann i 12 timer. Hell bløtevannet av kikertene, skyll dem i kaldt vann og hell dem i kjøkkenmaskin. Ha hvitløkspasta og grovhakket løk i bollen sammen med bladpersille og sitronsaft. Kjør til en grov farse.
2. Tilsett spisskummen, koriander, salt, røkt chilipuré, bakepulver og Umami. Vend det hele sammen og sett kjølig i 30 minutter.
3. Varm frityroljen og form kikertfarsen til falafelboller.
4. Stek dem gylne på begge sider og legg dem på fettsugende papir.

Tzatziki

Bland alle ingrediensene og smak til med salt, sukker, sitronsaft og hvitløkspasta.

Til servering

Server falafel med tzatziki. Dryss gjerne litt grovt salt over.

Tips!

Dersom kikertfarsen er for fuktig, kan du tilsette en anelse hvetemel.



MANAKEESH - ARABISK PIZZA MED GEITOST

«Mankeesh», eller «Manakeesh» som den også kalles, kommer fra Libanon, men har faktisk sitt opphav i det man kaller for «Levanten», som er en generell beskrivelse av alle landene som ligger øst for Italia. Den arabiske «pizzaen» oppsto da kvinnene for mange år siden gikk til de store fellesovnene på markedene tidlig på morgenen for å bake dagens brød. De stekte samtidig et lite flatbrød med forskjellig typer fyll, og dette brødet ble gjerne spist til frokost. I dag finner du Manakeesh mange steder på markeder og på gaten i Libanon, enten servert som pizza eller rullet sammen som et matbrød.

INGREDIENSER

10 porsjoner

600 g ferdig pizzadeig
300 g egg (5 stk.)
300 g hvit geitost, fersk
5 g **Knorr Røkt Chili Puré**
2 dl ferdig potetmos
15 g **Knorr Grønnsaksbuljong, pulver**
200 g tomater, ferske
100 g svarte oliven
100 g saltsyltet sitron
20 g rosmarin, fersk

Fremgangsmåte

1. Kjevle pizzadeigen tynt ut til store bunner (300 g pizzadeig per pizza).
2. Bland egg, halvparten av den ferske hvite geitosten, røkt chili puré, potetmos og Knorr Grønnsaksbuljong, og smør blandingen på pizzabunnen. Stek i ovnen til den er gyllen og gjennomstekt.
3. Legg så på tomat, oliven, saltsyltet sitron (se egen oppskrift) og rosmarin, og stek videre i 2-3 minutter ved høy temperatur. Serveres med det samme!



STEKTE BLOMKÅLRULLER MED SPISSKUMMEN OG HUMMUS

Filodeig kan angivelig dateres tilbake til det 13. århundret, men det var først i 1970 man oppfant en maskin som perfektionerte deigen. Det sies at det ble servert filodeig i Topkapipalasset i Det osmanske riket, der dyktige bakere arbeidet utrettelig med å strekke deigen. Mange land i Midtøsten og på Balkan kjemper om æren for å ha funnet på denne tynne, fine deigen som har en plass i mange kjøkken, men de aller fleste mener at Tyrkia var først ute. Det er ikke godt å vite om de noen gang blir enige om hvem som oppfant deigen, men de er enige om at den kan bruke til både søte og salte retter.

INGREDIENSER

10 porsjoner

Stekte blomkålruller

1 kg blomkål, små buketter
150 g sjalottløk
50 g **Knorr Hvitløk Krydderpasta**
150 g saltet smør
0,5 l egg
40 g **Knorr Grønnsaksfond, konsentrert**
5 g spisskummen
1 dl **Rama Margarin, flytende**
5 g **Knorr Umami krydder**
Filodeig
Salt
Pepper

Hummus

500 g kikerter
200 g løk
40 g **Knorr Hvitløk Krydderpasta**
8 g spisskummen, malt
70 ml sitronsaft
2,5 dl olje
40 g **Knorr Røkt Chili Puré**
250 g tahini
15 g salt

Fremgangsmåte

Stekte blomkålruller

1. Blomkål, sjalottløk og hvitløkspasta brunes i smør i en stekepanne med slippbelegg.
2. Egg, grønnsaksfond og spisskummen piskes sammen og helles over blomkålen, og den stekes som en omelett.
3. Omeletten tas av varmen og avkjøles.
4. Filodeigen brettes ut og pensles med flytende margarin og drysses med Umami.
5. Legg omeletten på filodeigen, dryss med salt og pepper og rull omeletten inn i deigen.
6. Filodeigen stekes gyllen og skjæres i passende biter.

Hummus

1. Skyll kikertene godt og legg dem i bløt i rikelig vann i kjøleskapet over natten, eller i minst 8 timer.
2. Hell vannet av kikertene og kok i rikelig nytt vann med løk i ca. 1 time, til de er svært møre. Skum av kikertene underveis. Hell av vannet, men ta vare på litt av det.
3. Bland hvitløkspasta sammen med spisskummen, sitronsaft og olje.
4. Ha kikerter, løk og røkt chilipuré i en blender og kjør til en fin puré.
5. Tilsett tahini og bland godt. Hummusen kan bli svært fast nå, så her kan du justere til ønsket konsistens med litt av det tilbakeholdte kokevannet. Smak til med salt, spisskummen, sitron og tahini.



FATTOUSH - SPRØ SALAT MED FRITERT PITA OG SYLTET SITRON

«Fattoush» er en salat av arabisk og tyrkisk opphav. Salaten oppsto som en restesalat, der ingrediensene kunne variere fra dag til dag. Men én ingrediens er alltid med, og det er det oljefriterte brødet. Ofte bruker man gårsdagens brød, og det er alltid flatbrød eller pitabrød. Salaten finnes på de aller fleste markeder i de arabiske landene. Den er rustikk og lekker å spise, for den har mange ulike konsistenser og en god balanse mellom syre og det fete brødet. Salaten kan spises som en selvstendig vegetarrett eller som tilbehør til fisk eller kjøtt. Salatens ingredienser passer perfekt til alle former for krydret kjøtt som kommer fra Midtøsten.

INGREDIENSER

10 porsjoner

| | | | |
|-------|---|-------|-------------------------------|
| 5 | store pitabrød | 3 g | rosépepper |
| 50 ml | olivenolje | 3 dl | Hellmann's Citrus Vinaigrette |
| 300 g | agurk, uten kjerner | | Knorr Hvitløk Krydderpasta |
| 100 g | saltsyttet sitron | 25 g | spisskummen, malt |
| 300 g | tomater, små, solmodne | 2 g | Knorr Umami krydder |
| 200 g | hvit geitost, fersk | 5 g | eplecidereddik |
| 300 g | hjertesalat, gjerne de innerste bladene hvis du har dem til overs | 50 ml | |
| 200 g | rødløk, i rustikke strimler | | |
| 20 g | mynte, fersk | | |
| 30 g | persille, grovhakket | | |

Fremgangsmåte

1. Bryt pitabrødet i biter, mariner det godt i olivenolje, dryss med havsalt og stek det sprøtt i ovnen.
2. Anrett salaten med rustikt oppskåret agurk, halve tomater, smuldret hvit geitost, hjertesalat, rødløk, fersk mynte og hakket persille. Vend til slutt de sprø pitakrutongene i salaten.
3. Visp sammen rosépepper, sitrusrvinaigrette, hvitløkspasta, spisskummen, Umami og eplecidereddik og mariner salaten i denne – serveres med en gang.



HUMMUS

Hummus er en saus, røre eller dipp laget med kikerter som base. På arabisk betyr hummus rett og slett kikert. Hummus brukes for det meste som pålegg eller som dipp til grønnsaker og nachos. Retten kommer opprinnelig fra det arabiske kjøkkenet, men er populært i hele verden, kanskje spesielt i Midtøsten, Kypros og stadig hyppigere i land som Storbritannia og USA.

INGREDIENSER

10 porsjoner

| | |
|-------|---------------------------|
| 230 g | kikerter, kokte |
| 5 g | Knorr Hvitløk Puré |
| 15 g | tahini, sesampasta |
| 10 g | sitronsaft, nypresset |
| 100 g | olivenolje |
| 10 g | spisskummen, malt |
| 6 g | salt |
| 2 g | svart pepper, malt |



Fremgangsmåte

1. Blend alt i en kjøkkenmaskin til en glatt og jevn blanding.
2. Smak til og juster krydringen med salt og pepper.



SALTSYLTEDE SITRONER

Saltsyltede sitroner er et fantastisk tilbehør til stort sett alle retter. Dessuten holder de seg minst et halvt år i kjøleskapet. Sitronen, slik vi kjenner den i dag, er bare én av mange nye sitrushybrider. Man mener at det i utgangspunktet finnes 4 «stamfedre» i sitrusfamilien: Pomelo, mandarin, sitron og papeda. Vi kan takke alle de nysgjerrige menneskene som i tidenes morgen reiste ut i verden, drevet av oppdagelseslyst, for at vi i dag har så mange deilige sitrusfrukter. Hvordan ville fiskefileten eller rekesmørbrødet egentlig smakt uten sitron? Og hva med sitronfromasjen og sitronterten?

INGREDIENSER

10 porsjoner

| | |
|--------|--|
| 1 | stort sylteglass, køkt og rensset |
| 20 g | grovt havsalt pr. sitron |
| 4 | kanelstenger |
| 10 stk | stjerneanis |
| 40 g | myk timian, blansjert Sitroner, nok til å fylle opp sylteglasset |

Fremgangsmåte

1. Fjern eventuelle rester fra sitronens stilk. Snitt hver sitron nesten helt gjennom fra toppen, men stopp et par cm før du når bunnen. Lag et nytt snitt på tvers av det første, så det nå er skåret et dypt kryss gjennom hver sitron. Press en full spiseskje salt inn i snittet og legg sitronene tett i tett i glasset. Tilsett krydderne underveis. Press sitronene så hardt at mest mulig av saften blir presset ut og dekker sitronene.
2. Gjenta denne prosessen daglig de første 2-3 dagene. Hvis de ikke er saftige nok til at deres egen saft dekker dem, må du helle ekstra sitronsaft over.
3. Etter ca. 1 måned bør sitronene være møre og myke nok til bruk. De holder seg fine i kjøleskapet i et halvt år. Skrap eller skylle evt. synlig salt ut av sitronene før bruk.

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

