



AROUND THE WORLD IN 80 DISHES

Tour the
NORDIC ISLES

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, 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.



DE NORDISKE ØYENES KJØKKEN

Så nært, men likevel så fjernt

Det er lett å glemme det, men det er ikke nødvendig å reise spesielt langt for å finne nye, kulinariske påvirkninger. Alle de nordiske landene har øyer med egne, distinkte matkulturer som byr på spennende retter vi på fastlandet vanligvis ikke finner på matbordene våre. Hvis vi snakker om Færøyene, Island og Grønland finner vi mat og tilberedninger som de fleste av oss knapt har hørt om før.

For ikke lenge siden var det slett ikke så enkelt som i dag å hoppe om bord i en båt til

fastlandet for å fylle proviant. I stedet måtte øyfolkene stole på det havet og de lokale omgivelsene kunne tilby. Med tanke på de lange vintrene ble øyfolkene eksperter på å røyke, tørke, syrne og andre metoder for å konservere maten, og det har satt sine spor på kjøkkenene. Vi sendte kokkene våre ut på litt «øyhopping» for å finne den mest spennende maten fra våre naturskjønne, nordiske øyer.

De nordiske øyenes kjøkken



OPPSKRIFTER

Trykk på navnet for å gå direkte til oppskriften.

Trykk  for å komme tilbake til denne siden.

Fisk

- Flatbrød med torsk, sitron-majones, pickels og brønnkarse
- Fritert røkt laks med østersmajones og havsalat
- Kokt laks med dillmajones og ristet blomkål
- Skrei fra Lofoten med fennikel, brokkoli og hummersaus
- Sprø fiskefingre med nordisk tartar saus og pommes frites
- Ålandsk fiskepanne
- Ålandsk laksepanne

Kjøtt

- Braiserte svineribber med kål og hylleblomst
- Lammegryte fra Gotland
- Potetkroetter med sprengt okse, erter, timian og pepperrot-sennepsmajones

Suppe

- Gresskar- og gulrotsuppe med reker og blåskjell
- Rødbetesuppe med torsk og Fraiche

Tilbehør

- Beter med ristet bokhvete, selleristang og epler
- Bornholmske pannekaker med blåbærkrem
- Ferske bønner med urtedressing
- Grillet asparges med trøffelmajones og ost
- Salat av spisskål med syltet rødbete, epler og hasselnøtter
- Speltrisotto
- Sprø salat med mormordressing, erter, persille og tranebær
- Syltede kantareller med einerbær
- Syltet gulrot og ingefær
- Syltet tomat med timian og rosmarin



FLATBRØD MED TORSK, SITRONMAJONES, PICKELS OG BRØNNKARSE

I det islandske kjøkkenet er det veldig vanlig med lam, og selvfølgelig fisk, siden Island har enorm nærhet til havet. Mange tradisjonelle teknikker kommer fra det gamle kjøkkenet, der oppbevaringsmetoden også ble en smaksetter, som marinering, melkesyre, tørking og røking.

INGREDIENSER

10 porsjoner

400 g torsk
200 g majones
25 g sitronsaft
20 g salt
500 g fint rugmel
10 g salt
2,8 dl vann
25 g bønnekarse

Fremgangsmåte

1. Del torsken i biter og salt dem. Bak ved 100°C i ovn til fisken har en kjernetemperatur på 40°C.
2. Bland majonesen med sitronsaft og salt.
3. Bland mel, salt og vann, hell på kokende vann og miks i en eltemaskin.
4. Kjevl ut deigen ca. 5 mm tykk, prikk små hull i den utkjevlede deigen med en gaffel, forvarm en tørr stekepanne, stek brødet på begge sider og sørg for at begge sidene får skikkelig farge.



FRITERT RØKT LAKS MED ØSTERSMAJONES OG HAVSALAT

I det islandske kjøkkenet er det veldig vanlig med mat fra havet. Mange tradisjonelle teknikker kommer fra det gamle kjøkkenet, der oppbevaringsmetoden også ble en smaksetter, som marinering, melkesyre, tørking og røking. Her er noen gode tilbehør til røkt laks.

INGREDIENSER

10 porsjoner

Laks

1 kg røkt laks
50 g havsalat

Østermajones

400 g [Hellmann's Majones](#)
4 østers
20 g sitronsaft, nypresset

Fremgangsmåte

1. Legg havsalaten i bløt i 20 minutter, løft ut og tørk. Legg på stekebrett og la den tørke i romtemperatur over natten.
2. Østersmajones: Åpne østersene og legg dem over i en blender. Blend sammen med sitronsaften. Bland med majonesen.
3. Friter havsalaten.



KOKT LAKS MED DILLMAJONES OG RISTET BLOMKÅL

En klassisk laks som serveres med dillmajones og ristet blomkål.

INGREDIENSER

10 porsjoner

1,2 kg laks
10 g salt
100 g gulrot, i biter
100 g fennikel, i biter
3 l vann
200 g **Maille Hvitvinseddik**
10 dillfrø
2 laurbærblader

Ristet blomkål

1,2 kg blomkål
6 g salt
20 g nøytral olje

Dillmajones

500 g **Hellmann's Majones**
100 g dill, hakket
30 g sitronsaft, nypresset
8 g salt



Fremgangsmåte

1. Skjær laksen i 10 porsjonsbiter. Legg bitene på et stekebrett med høye kanter, salt og la stå 1 time.
2. Dillmajones: bland majonesen med dillen og krydre med sitron og salt.
3. Ristet blomkål: forvarm ovnen til 230°C. Rens blomkålen og ta vare på bladene. Legg den på et stekebrett, dryss med salt og spray med olje. Rist i ca 25 minutter. Spray med mer olje hvert 10. minutt.
4. Legg gulrot og fennikel i en kjele. Hell på vannet og tilsett eddik, dillfrø og laurbærblader. Hell den kokende laken over laksen og la den deretter simre til kjernetemperatur på 40°C.
5. Servering: Server laksen med dillmajonesen og den ristede blomkålen.



SKREI FRA LOFOTEN MED FENNIKEL, BROKKOLI OG HUMMERSAUS

Skrei betyr å vandre. Skreien er på vandring fra januar til april. Det er omtrent en halv milliard torsk som legger i vei for å formere seg, først og fremst ved Lofoten. Det er bare i dette tidsrommet det er mulig å fiske skrei, og det er en gammel og godt etablert tradisjon å fiske og spise skreien.

INGREDIENSER

10 porsjoner



Skrei

1,3 kg skreifilet eller
torskefilet
8 g salt
400 g fennikel, i biter
400 g brokkoli, i små
buketter
30 g [Hellmann's Citrus
Vinaigrette](#)
6 g salt

Hummersaus

2 dl vann
2 dl [Knorr Piske 31%](#)
10 g [Knorr Hummerfond,
konsentrert](#)

Fremgangsmåte

1. Skjær fisken i porsjonsbiter, legg dem på et stekebrett og dryss med salt.
2. Damp brokkoli og fennikel. Vend inn vinaigretten og smak til med salt.
3. Hummersaus: Kok opp Piske, vann og hummerfond.
4. Forvarm ovnen til 100°C. Bak fisken i ovnen til den har en kjernetemperatur på 45°C.
5. Server fisken rykende varm sammen med saus og grønnsaker.



SPRØ FISKEFINGRE MED NORDISK TARTAR SAUS OG POMMES FRITES

Fiskepinner kan dateres tilbake til tidlig på 1900-tallet. Etter 2. verdenskrig var det en overflod av sild, så man forsøkte å lage fiskepinner av sild. Men folk ville heller ha fiskepinner av torsk og annen hvitfisk, så silden fikk være i fred. Vi har laget en versjon med souffléfarse for å gi den en nordisk twist.

INGREDIENSER

10 porsjoner

1 kg	fiskefarse
10 g	havsalt
1 dl	eggeplommer
3 dl	Knorr Mat 15%
10 g	Knorr Paprika Puré
20 g	Knorr Umami krydder
120 g	løk
200 g	Hellmann's Majones
100 g	Knorr Fraiche
25 g	eple, terninger
25 g	agurk, syltet, terninger
25 g	kapers
60 g	egg, hardkokte og hakket
1,5 kg	bakepoteter
10 g	sitronskall

Panering	
700 g	pankomet
5 dl	egg
4 dl	vann
2 l	frityrolje

Fremgangsmåte

1. Finhakk fiskefarsen og kjør den seig med salt.
2. Farsen kjøres med egg og deretter med Knorr mat 15% til elastisk konsistens.
3. Tilsett paprikapuré, Umami, løk og pepper og bland det godt. Sett deretter farsen i kjøleskapet i 2 timer.
4. Farsen rulles i film til små pølser på 2x8 cm. Disse paneres i vann, egg og pankomet og friteres sprøe i frityrolje.
5. Majones og fraiche røres med salt, pepper, eple, agurk, kapers og hardkokte egg.
6. Vask bakepotetene og skjær i båter, kokes deretter til de er møre i saltet vann. Tørkes og avkjøles.
7. Stek de så sprø i frityrolje, og dryss med havsalt og revet sitronskall.



ÅLANDSK FISKEPANNE

Det rustikke, ålandske kjøkkenet er kjent for sin enkelhet, der det bare jobbes med noen få utvalgte råvarer. Nærheten til havet gjør fisken til et kjennetegn i det ålandske kjøkkenet. Her er en typisk ålandsk fiskepanne med hvit fiskefilet.

INGREDIENSER

10 porsjoner



Fiskepanne

1,3 kg hvit fiskefilet (f.eks. sik, gjørs eller piggvar)
700 g poteter, skrelt
200 g gul løk, finhakket

Hvit saus

1 l vann
3 dl **Knorr Piske 31%**
25 g **Knorr Fiskefond, konsentrert**
84 g **Maizena Snowflake [stivelse]**
4 g salt
4 g malt svart pepper
20 g pepperrotkrem
200 g eple, revet
1 ss eddik 7%

Fremgangsmåte

1. Skjær fisken i grytebiter. Kok potetene og avkjøl. Del opp i mindre biter.
2. Hvit saus: Bland sammen vann, Piske og fiskefond. Kok opp. Visp inn Maizena blandet med litt av det kalde vannet og visp videre. Kok i 4 min.
3. Tilsett salt, pepper, eddik, eple og pepperrot. Smak til og juster eventuelt krydringen.
4. Tilsett fisken og la den trekke til den er ferdig. Tilsett potetene og la alt bli gjennomvarmt.



ÅLANDSK LAKSEPANNE

Det rustikke, ålandske kjøkkenet er kjent for sin enkelhet, der det bare jobbes med noen få utvalgte råvarer. Nærheten til havet gjør fisken til et kjennetegn i det ålandske kjøkkenet. Her er en panne med laks.

INGREDIENSER

10 porsjoner

1,3 kg	laksefilet
800 g	poteter, vasket
300 g	fennikel, i biter
1 l	vann
3 dl	Knorr Piske 31%
25 g	Knorr Hummerfond, konsentrert
200 g	gul løk, finhakket
84 g	Maizena Snowflake [stivelse]
4 g	salt
4 g	svart pepper, malt
1,5 g	eddik 7%



Fremgangsmåte

1. Skjær fisken i grytebiter. Kok potet og fennikel hver for seg. Avkjøl. Del potetene i mindre biter.
2. Hvit saus: Bland sammen vann, Piske og hummerfond. Kok opp. Tilsett løken. Visp inn Maizena og visp videre grundig. La stå i 5 minutter.
3. Tilsett salt, pepper og eddik. Smak til og juster eventuelt krydringen. Tilsett fisken og la den trekke til den er ferdig. Tilsett potetene og fennikelen og la alt bli gjennomvarmt.



BRAISERTE SVINERIBBER MED KÅL OG HYLLEBLOMST

Svineribbe er et godt stykke fettmarmorert kjøtt med masse smak. Mange undervurderer denne stykningsdelen. I stedet for å grille svineribben, kan denne i stedet braiseres. Da beholder den all sin gode smak.

INGREDIENSER

10 porsjoner

2 kg	svineribbe
1 kg	spisskål
500 g	poteter, rå, i 1 cm tykke skiver
1 l	vann
15 g	Knorr Grønnsaksbuljong, pulver
30 g	Knorr Svinekraft, pasta
2 dl	søt hylleblomstsaft
7 g	sitronskall
10 ml	sitronsaft
15 g	merian
0,5 dl	Hellmann's Passion Fruit Vinaigrette

Fremgangsmåte

1. Svineribben brunes godt på alle sider.
2. Spisskålen snittes og blandes med potetskivene.
3. Vannet kokes opp sammen med grønnsaksbuljong, svinekraft, hylleblomstsaft og sitronsaft og -skall.
4. Legg kål, poteter og kjøtt i et ildfast fat og hell buljongen over.
5. Retten braiseres under lokk til alt er mørt.
6. Skjær ut kjøttet og server det på potetene og kålen, pyntet med merian og helt til slutt dryppet med vinaigretten.

Tips!

I denne retten kan alle typer kål og grønnsaker brukes. Og bruk evt. Knorr Krydderpuré og/eller Knorr Umami til å gi enda mer smak til retten.



LAMMEGRYTE FRA GOTLAND

Lammet har en stor og selvfølgelig plass i det gotlandske kjøkkenet. Her serveres lammekjøttet i en gryte med smak av urter, sitron, bønner og tomat.

INGREDIENSER

10 porsjoner

1 kg	lam, i grytebiter
200 g	gul løk, hakket
30 g	Rama Margarin, flytende
300 g	mathvete
60 g	Knorr Grønnsaksfond, konsentrert
1,5 l	vann
700 g	Knorr Tomatino
30 g	Knorr Middelhavsurter Puré
30 g	Knorr Hvittløk Puré
400 g	sellerirot, i biter
100 g	sitronsaft, nypresset
8 g	salt
2 g	svart pepper, malt
50 g	bladpersille



Fremgangsmåte

1. Brun kjøttet og løken i margarin. Kok opp grønnsakskraften, tilsett mathveten og la småkoke til det er mørt.
2. Legg kjøttet og løken i en gryte og hell på vannet. Tilsett Tomatino og krydderpureer, og kok opp. Senk varmen til lav og la småkoke til kjøttet er mørt. Tilsett sellerirot og la koke med i 15 minutter.
3. Servering: Ha mathvete, bønner og sitronsaft i gryten. Smak til og juster krydringen med salt og pepper. Pynt mer persille.



POTETKROKETTER MED SPRENGT OKSE, ERTER, TIMIAN OG PEPPERROT-SENNEPSMAJONES

Vi kjenner alle til sprengt oksebryst med pepperrotsaus og tradisjonelt garnityr! Vi ærer den gamle klassikeren, men synes også den vil være fantastisk i streetfood-utgave. Her er vårt forslag til klassikeren i nye klær.

INGREDIENSER

10 porsjoner

Oksebryst

1 kg oksebryst
1,5 l vann
30 g Knorr Oksekraft, pasta

Potetkroketter

2,4 kg poteter
6 eggeplommer
5 g Knorr Umami krydder
1 dl Rama Margarin, flytende
100 g løk, frysetørket
6 g salt
1 g pepper
150 g erter
50 g Knorr Timian Krydderpasta

Dipp

4 dl Hellmann's Majones
20 g pepperrot, revet
20 g Maille Dijon Sennep
15 g Knorr Professional Fond Kylling

Panering

500 g pankosmuler
4 dl egg
2 dl vann, til panering

Fremgangsmåte

1. Vannet kokes opp med oksekraft, og oksebrystet kokes i buljongen til det er svært mørt.
2. Kraften siles og kjøttet trekkes fra hverandre og settes i kjøleskapet sammen med kraften.
3. Dipp: majones, revet pepperrot, dijonsennep og kyllingfond røres sammen til en dipp.
4. Skrell potetene, skjær dem i biter og kok dem helt møre i vann uten salt. Hell av vannet og la dem dampe helt tørre i gryten.
5. Mos potetene, rør inn smør og eggeplommer i mosen sammen med Umami, flytende margarin, løk, salt og pepper til en glatt masse.
6. Tilsett det avkjølte oksekjøttet, erter og timianpasta. La det hvile kjølig i 2 timer.
7. Mosen kjevles ut og skjæres ut til kroketter, i 5-6 cm store biter.
8. Krokettene paneres og fryses før de friteres og serveres varme og sprø med pepperrot-sennepsdipp.



GRESSKAR- OG GULROTSUPPE MED REKER OG BLÅSKJELL

Det grønlandske kjøkkenet har de senere årene fått stadig mer oppmerksomhet, takket være sterkt lokalt preg, uvanlige ingredienser som hval og ikke minst alle råvarene fra ishavet. At skaldyr fra Grønland hører til blant verdens aller beste kommer av den ekstremt langsomme veksten i det iskalde vannet, som gjør at kjøttet i rekene blir fastere og smaken mer konsentrert.

INGREDIENSER

10 porsjoner

500 g	gulrot
500 g	gresskar
20 g	Knorr Ingefær Puré
100 g	løk
30 g	Rama Margarin, flytende
3 l	vann
60 g	Knorr Hummerfond, konsentrert
300 g	appelsinsaft, nypresset
5 g	chili, hakket
6 g	salt
1	nett blåskjell
500 g	reker, skrelte
20 g	dill, plukket



Fremgangsmåte

1. Fres gulrot, gresskar, ingefær og løk i margarin.
2. Hell på vann, hummerfond og appelsinsaft. Kok opp, senk varmen til lav og la det småkoke til grønnsakene er ferdige. Smak til med chili etter smak, samt salt. Blend suppen.
3. Servering: Damp blåskjellene og topp suppen med dem, rekene og dillen.



RØDBETESUPPE MED TORSK OG FRAICHE

Svalbard betyr kald kant på gammelnorsk. Der finnes det urørt natur, og isbjørnene trives i det kalde klimaet. Nærheten til Russland preger maten, som i denne rødbetesuppen med torsk.

INGREDIENSER

10 porsjoner

1,5 kg rødbeter, revet
20 g rødløk, finhakket
30 g Rama Margarin, flytende
3 l vann
70 g Knorr Grønnsaksfond, konsentrert
15 g Knorr Hvitløk Puré
2 laurbærblader
5 g timian, tørket
20 g sitronsaft, nypresset
10 g sitronskall, finrevet
500 g torskefilet
500 g Knorr Fraiche



Fremgangsmåte

1. Fres rødbetene og løken i margarin i en kjele. Hell på vann og grønnsaksfonden og tilsett hvitløkspuré, laurbærblad og timian. Kok opp, senk varmen til lav og la småkoke til betene er møre.
2. Forvarm stekeovnen til 100°C. Skjær torsken i porsjonsbiter og legg i bakeform. Dryss med salt og bak fisken i ovnen til den har en kjernetemperatur på 40°C.
3. Servering: Ta laurbærbladene ut av suppen, rør inn sitronsaften og -skallet og kjøør glatt. Server fisken i suppen og topp med fraiche.



BETER MED RISTET BOKHVETE, SELLERISTANG OG EPLE

Et lekkert, høstinspirert tilbehør av forskjellige beter, ristet bokhvete og eple.

INGREDIENSER

10 porsjoner

500 g gulbeter
500 g rødbeter
100 g selleristang
100 g gulbeter
120 g eple
15 g bokhvete
15 g løpstikke
50 g [Hellmann's Citrus Vinaigrette](#)



Fremgangsmåte

1. Kok gulbeter og rødbetene forsiktig møre i letsaltet vann. Avkjøl og skjær dem deretter i båter.
2. Høvl rå gulbete tynt på mandolin. Høvl også selleristengene tynt på mandolin og legg i isvann.
3. Høvl eplet tynt og plukk bladene av løpstikken.
4. Rist bokhveten i tørr, varm panne.
5. Vend beter, selleri, epler og løpstikke i sitrusvinaigretten sammen med salt og pepper.



BORNHOLMSKE PANNEKAKER MED BLÅBÆRKREM

Danmark, Sverige, Tyskland, Amerika, Mexico – pannekaken er overalt, og den kan brukes i både søte og salte retter. Men ett spørsmål som alltid dukker opp, er om pannekaken skal stekes eller bakes.

INGREDIENSER

10 porsjoner

Pannekaker

5 dl egg
220 g sukker
650 g hvetemel
2 dl øl
20 g vaniljesukker
1 dl Rama Margarin,
flytende
5 dl Knorr Mat 15%
Laktosefri
2 dl vann

Blåbærekrem

80 g Carte d'Or
Vaniljesaus,
serveringsklar
0,5 l melk
2 dl Knorr Piske 30%
Laktosefri
50 g melis
10 g vaniljesukker
4 dl Carte d'Or Karamell
topping
300 g blåbær
Sitronmelisse til pynt

Fremgangsmåte

1. Egg, sukker, hvetemel, øl, vaniljesukker og flytende margarin røres sammen.
2. Mat 15% og vann tilsettes, litt av gangen. La røren hvile mens kremen lages.
3. Vaniljesausen vispes luftig med melk.
4. Piske vispes luftig med melis og vanilje og vendes inn i vaniljekremen. Kremen fylles i pannekakene.
5. Karamelltopping has i en kjele, kokes opp og reduseres litt. Deretter glaseres blåbærene lett i karamellsausen.
6. Pannekaken serveres med vaniljekremen og de glaserte blåbærene. Pynt med litt sitronmelisse.



FERSKE BØNNER MED URTEDRESSING

Fra Öland har vi latt oss inspirere av sommerens ferske bønner og høstens tørkede brune bønner.

INGREDIENSER

10 porsjoner

700 g bønner, ferske, brekkbønner eller voksbønner
500 g tomat, grovhakket
200 g gul løk, finhakket
100 g **Knorr** Middelhavsurter Puré
150 g olivenolje
5 g **Maille Dijon Sennep**
50 g persille, hakket



Fremgangsmåte

1. Kok bønnene forsiktig og møre i lettsaltet vann.
2. Bland tomat, løk, urtepuré, olivenolje og sennep.
3. Rør sammen bønnene med tomatblandingen og persillen. Smak til med salt.



GRILLET ASPARGES MED TRØFFELMAJONES OG OST

På Gotland har vi tatt vare på det svarte gullet, altså trøffelen. Her i en kombinasjon med asparges, majones og ost.

INGREDIENSER

10 porsjoner

20	grønne asparges
5 g	trøffelolje
400 g	Hellmann's Majones
10 g	hvitvinseddik
5 g	salt
100 g	hard ost, revet
30 g	fersk gotlandsk trøffel, hølvet



Fremgangsmåte

1. Visp sammen trøffelolje, eddik og majones. Krydre med salt etter smak. Riv osten.
2. Grill aspargesen på begge sider, legg over på et fat og sprøyt på majonesen.
3. Avslutt med å drysse over den revne osten og hølvede trøffelen.



SALAT AV SPISSKÅL MED SYLTET RØDBETE, EPLER OG HASSELNØTTER

Kan det bli mer dansk enn dette? Råvarer fra Norden, satt sammen til en sprø salat sammen med det salte, sure, søte, bitre og et streif av umami. Vi har vært på fransk visitt i Dijon-sennepen, men det har visst ingen tatt skade av.

INGREDIENSER

10 porsjoner

1 kg	rødbeter
600 g	spisskål
1 l	vann
15 g	Knorr Grønnsaksfond, konsentrert
150 g	hassel nøtter
0,5 dl	Hellmann's Citrus Vinaigrette
20 g	Maille Dijon Sennepe
600 g	epler
150 g	ertespirer

Fremgangsmåte

1. Rødbetene kokes møre i vann og skrelles når de er kalde nok til at de kan håndteres. Skjæres i rustikke biter.
2. Spisskålen grovsnittes og gis et kjapt oppkok i vann, tilsatt grønnsaksfonden. Hell vannet av kålen og avkjøl.
3. Hasselnøttene ristes lett i en stekepanne.
4. Vinaigretten blandes med dijonsennepen. Mariner rødbetene i blandingen.
5. Spisskålen, rødbetene, epler og ertespirer blandes, og alt drysses med hakkede, ristede hasselnøtter.

Tips!

Salaten er super sammen med stekt fugl eller fisk. Spisskålen kan erstattes av fersk, rå og finhakket grønnkål.



SPELTRISOTTO

I stedet for ris har vi valgt å bruke spelt i denne varianten av risotto. Det fungerer også å bruke mathvete eller byggryn i denne retten.

INGREDIENSER

10 porsjoner

400 g	speltkorn
800 g	vann
20 g	Knorr Grønnsaksfond, konsentrert
150 g	gul løk, i 2 cm store biter
500 g	sellerirot, i 2 cm store biter
50 g	eple, i 2 cm store biter
150 g	Västerbottensost (kan erstattes med parmesan), revet
200 g	Knorr Fraiche
50 g	persille, hakket
20 g	sitronsaft, nypresset



Fremgangsmåte

1. Kok speltkornene møre i vann og grønnsaksfond over lav varme.
2. Fres løken og selleriroten. Legg over speltkornene.
3. Tilsett ost og fraiche. Avslutt med salt, sitronsaft, eple og persille. Dersom risottoen er for tung, kan du tilsette litt ekstra vann.



SPRØ SALAT MED MORMOR-DRESSING, ERTER, PERSILLE OG TRANEBÆR

Mormordressing er nostalgj! Det finnes ingen bevis for at det var en mormor som oppfant mormordressing, men denne dressing minner de fleste dansker om de gode gamle dager. Dens enkle og lette fremgangsmåte minner også om en tid da alt kanskje ikke var så vanskelig.

INGREDIENSER

10 porsjoner

1 kg blandet salat
50 g bladpersille
3 dl **Knorr Piske 31%**
75 g melis
1 dl sitronsaft,
ferskpresset
500 g erter
100 g tranebær, tørkede

Fremgangsmåte

1. Plukk salaten i passende stykker og skyll den godt.
2. Persillen skylles godt og ristes fri for vann.
3. Pisk Piske, melis og sitron sammen til en lett kremet konsistens.
4. Salaten, persillen, ertene og tranebærene vendes i dressing.

Tips!

Persillen kan også friteres, det gir en sprøhet til salaten. Dressingen kan evt. serveres ved siden av.



SYLTEDE KANTARELLER MED EINERBÆR

På Bornholm finnes det en kultur- og håndverkerarv der gamle tradisjoner har sin naturlige plass. Grønnsaksdyrkere, fiskere og små røykerier var utgangspunktet, og på Bornholm finnes også en av Danmarks beste restauranter, der konservering dominerer en stor del av kjøkkenet deres. Der har vi hentet inspirasjon til våre syltede grønnsaker.

INGREDIENSER

10 porsjoner

1 kg ferske kantareller,
rensede
1 g einerbær

Lake
1,4 dl eddik 7%
200 g sukker
3 dl vann

Fremgangsmåte

1. Start med å sterilisere glassene. Varm deretter ovnen til 70°C.
2. Hell ingrediensene til laken i en kjele, kok opp og senk varmen til lav. Småkok til sukkeret er oppløst. Tilsett kantarellene og kok en liten stund.
3. Legg kantareller og einerbær i de varme glassene. Hell laken over. Sett glassene på stekebrett og sett dem i ovnen i ca. 20 minutter, så det danner seg vakuum i glassene.



SYLTET GULROT OG INGEFÆR

På Bornholm finnes det en kultur- og håndverkerarv der gamle tradisjoner har sin naturlige plass. Grønnsaksdyrkere, fiskere og små røykerier var utgangspunktet, og på Bornholm finnes også en av Danmarks beste restauranter, der konservering dominerer en stor del av kjøkkenet deres. Der har vi hentet inspirasjon til våre syltede grønnsaker.

INGREDIENSER

10 porsjoner

1 kg gulrot, i biter
20 g ingefær,
i små terninger

Lake
1,4 dl eddik 7%
200 g sukker
3 dl vann

Fremgangsmåte

1. Start med å sterilisere glassene. Varm deretter ovnen til 70°C.
2. Hell ingrediensene til laken i en kjele, kok opp og senk varmen til lav. Småkok til sukkeret er oppløst.
3. Ha gulrotbiter i laken og kok dem møre, men la det være litt tyggemotstand igjen i kjernen.
4. Legg gulrot og ingefær i de varme glassene. Hell laken over.
5. Sett glassene på stekebrett og sett dem i ovnen i ca. 20 minutter, så det danner seg vakuum i glassene.



SYLTET TOMAT MED TIMIAN OG ROSMARIN

På Bornholm finnes det en kultur- og håndverkerarv der gamle tradisjoner har sin naturlige plass. Grønnsaksdyrkere, fiskere og små røykerier var utgangspunktet, og på Bornholm finnes også en av Danmarks beste restauranter, der konservering dominerer en stor del av kjøkkenet deres. Der har vi hentet inspirasjon til våre syltede grønnsaker.

INGREDIENSER

10 porsjoner

1 kg tomater, små,
hele, rensset
20 g timian, fersk,
bare bladene
20 g rosmarin, fersk,
bare nålene

Lake

1,4 dl eddik 7%
200 g sukker
3 dl vann

Fremgangsmåte

1. Start med å sterilisere glassene. Varm deretter ovnen til 70°C.
2. Hell ingrediensene til laken i en kjele, kok opp og senk varmen til lav. Småkok til sukkeret er oppløst. Tilsett tomatene og kok en liten stund.
3. Legg tomater, timian og rosmarin i de varme glassene. Hell laken over. Sett glassene på stekebrett og sett dem i ovnen i ca. 20 minutter, så det danner seg vakuum i glassene.

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

