



**AROUND THE
WORLD IN
80 DISHES**

**EXPLORE
SOUTH AMERICA**

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.



EXPLORE
SOUTH AMERICA

DET SØR-AMERIKANSKE KJØKKENET

Variert, sterkt og fengende

Det peruanske kjøkkenet er i dag den kulinariske verdens dårligst bevarte hemmelighet. Men det gigantiske søramerikanske kontinentet har mange flere oppskriftsskatter som bare venter på å bli oppdaget. Her blandes spansk, portugisisk og afrikansk påvirkning med de hjemlige indianske mattradisjonene. Resultatet er blitt en lang rekke retter som både er økonomiske og enkle å lage. Dessuten smaker de både sterkt og mye.

Mange av råvarene vi i dag tar for gitt, kommer opprinnelig fra Sør-Amerika;

poteter, mais, tomater, chili, kakao, avokado, peanøtter osv. Da europeerne kom med kyllinger, griser, kyr, sitrus, hvete m.m., smeltet de to kjøkkenene sammen til det vi i dag ser over store deler av det søramerikanske kontinentet. Trendy, søramerikanske restauranter serverer i dag svært sofistikerte retter som baserer seg på gamle råvarer, som alpakkakjøtt, kornslag som quinoa og kiwicha, eller rotgrønnsaker som kassava og maca.

De søramerikanske kjøkkenet



OPPSKRIFTER

Trykk på navnet for å gå direkte til oppskriften.

Trykk  for å komme tilbake til denne siden.

Fisk

- Ceviche

Kylling

- Kylling Picadillo i Maistortilla

Vegetar

- Empanadas de espanica
- Quesadillas
- Svart bønnegryte med søtpotet og mangosalsa
- Vegetarisk tacograteng

Suppe

- Gresskarsuppe med ingefær og chili

Tilbehør

- Fruktig kålsalat
- Guacamole, mango salsa og salsa casera
- Patatas bravas med spicy majones og potetkrydder
- Sørmerikansk salat med quinoa, gresskar og grønnkål



CEVICHE

Ceviche de pescado er en fiskerett fra Peru. Retten er Perus nasjonalrett. Ceviche tilberedt med fersk fast hvit fisk, marinert med lime, krydret med koriander, salt, hvitløk og rødløk. Her en variant av den enkle klassikeren.

INGREDIENSER

10 porsjoner

700 g hysefilet, terninger
2X2 cm
150 g agurk, terninger
75 g tomat, terninger
75 g mais, stekt
40 g rødløk, i halve skiver
150 g avocado, terninger
25 g koriander, fersk,
hakket
10 g rød chili, hakket,
uten frø
10 g grønn chili, hakket,
uten frø



40 g limejuice,
ferskpresset
7 g hvitløk, revet
1 dl **Hellmann's Citrus
Vinaigrette**
4 g salt

Til servering

10 g koriander
10 g gressløk

Fremgangsmåte

1. Marinér fisken i vinaigrette, salt, lime juice, grønn og rød chili og avkjøl.
2. Bland den avkjølte fisken med stekt mais, tomat, agurk, avocado, koriander og rødløk.
3. Krydre med nykvernet sort pepper.
4. Servér cevichen i godt avkjølt glass og pynt med koriander og gressløk.



KYLLING PICADILLO I MAISTORTILLA

Denne retten finnes i forskjellige varianter i hele Sør-Amerika. Denne oppskriften, som kommer fra Guatemala, lages med kyllingkjøttdeig. Picadillo betyr malt blanding, og retten kan også lages med oksekjøtt. Farsen kan i tillegg brukes som fyll i amerikanske piroger, empanadas.

INGREDIENSER

10 porsjoner

550 g gul løk, hakket
270 g rød paprika, i biter
550 g hvitkål, strimlet
270 g gulrot, i biter
270 g grønne soyabønner, ferske
550 g kyllingkjøttdeig
75 g Rama Margarin, flytende
5 laurbærblader
4 g timian, tørket
95 g Knorr Kyllingfond, konsentrert
1 g svart pepper, malt
275 g Knorr Tomatino
75 g ketchup
4 g salt



Til gratinering

200 g ost, revet
20 stk tortillabrød, medium

Til servering

100 g Knorr Fraiche

Tips!

Hvis du velger å lage retten med oksekjøtt kan du droppe timian og i stedet krydre med 3 g paprikapulver, 3 g malt spisskummen og 20 g Knorr Hvitløk Puré.

Fremgangsmåte

1. Bland løk, paprika, hvitkål, gulrot og bønner grovt i en kjøkkenmaskin.
2. Fres kyllingkjøttdeigen sammen med grønnsaksfarsen i to minutter i sausebasen. Rør hele tiden så ingrediensene blir godt blandet.
3. Tilsett laurbærblader, timian, kyllingfond og pepper. Stek videre til kjøttdeigen ikke lenger er rosa, ca. 3 minutter.
4. Tilsett Tomatino og ketchup. Legg på lokk og senk varmen. La blandingen småputre i 15-20 minutter. Ta av lokket og kok videre til væsken har tyknet, ca. 2-3 minutter, og farsen nesten ser tørr ut. Fjern laurbærbladene.
5. Fordel fyllet i maistortillaer sammen med revet ost og gratinér i ovnen.
6. Serveres med guacamole, salsa casera og fraiche.



EMPANADAS DE ESPINACA

Empanadas er en populær Street Food rett i Latin-Amerika. Empanar betyr "å pakke inn i brød", som kan variere med mange forskjellige typer fyll. Hver dag kjøper millioner av mennesker disse små håndlagde piroger som dessuten er lette å spise på farten!

INGREDIENSER

10 porsjoner

120 g	løk, terninger
30 g	Rama Margarin, flytende
1,5 dl	vann
1,8 dl	Knorr Piske 31%
25 g	Maizena Express, lys jevner
10 g	Knorr Umami krydder
200 g	ost, revet
450 g	spinat, frossen
520 g	pizzateig
1 stk	egg



Fremgangsmåte

1. Surr løk i margarin, tilsett vann og Piske og kok opp. Jevn med Maizena.
2. Tilsett tint spinat, rør inn osten og rør til det har smeltet. Krydre med Umami. Avkjøl.
3. Kjevle ut deigen og stikk ut sirkler på 10-12 cm i diameter.
4. Legg 1- 1,5 ss av fyllet på hver deigsirkel og pensle halvparten av sirkelens kant med vann. Brett over og forsegle halvmånen med en gaffel.
5. Pensle deigen med egg.
6. Stekes i ovnen på 200°C i 7 minutter.



QUESADILLAS

Er et "ostesmørbrød" fra Mexico som tok fast food verden med storm. "Queso" betyr ost og ost er med på å gi den fylte tortillaen sin karakteristiske kremighet. Quesadillas kan fylles med nesten hva som helst. Men chili, paprika og ost er det klassiske meksikanske fyllet som så mange liker.

INGREDIENSER

10 porsjoner

250 g	smelteost
250 g	ost, revet
1 dl	vann
200 g	grønn paprika, strimlet
20 g	grønn chili, hakket
100 g	pizzaost, mozzarella, revet
8 stk	mais- og hvetetortillas (336g)

Til servering

Knorr Fraiche
Guacamole
Tomatsalsa

Fremgangsmåte

1. Varm smelteost på lav varme og tilsett revet ost og vann og rør til osten har smeltet.
2. Del ostesaus over fire tortillas på et stekebrett og pynt de med skiver av grønn paprika og smak til med sort pepper.
3. Topp tilslutt med revet pizzamozzarella og legg over en tortilla som lokk på hver av dem.
4. Stekes i ovnen, slik at osten smelter over paprikaen, ca 10 minutter ved 175 °C.
5. Skjær hver quesadilla inn 4-6 kakestykker. Serveres med tomatsalsa, guacamole og fraiche.



SVART BØNNEGRYTE MED SØTPOTET OG MANGOSALSA

I Brasil kalles bønnegryte feijoada. Her er en vegetarisk variant på svarte bønner med søtpotet og grønnsaker. En klimavennlig og lettlaget gryte som bare blir enda bedre hvis den får stå ett døgn før servering. Det store utvalget av eksotiske frukter gjør at man gjerne serverer frukt til varme retter og grillmat. Som her, med en mangosalsa.

INGREDIENSER

6 porsjoner



Bønnegryte med søtpotet

415 g svarte bønner, tørre
250 g rødløk, hakket
20 g rød chili, finhakket
50 g **Rama Margarin, flytende**
25 g hvitløk, presset
580 g søtpotet, i biter
375 g kokefast potet, i terninger
250 g gulrot, i skiver
180 g rød paprika, i biter
300 g **Knorr Tomatino**
2,5 dl vann
50 g koriander, fersk, hakket
3 laurbærblader
25 g **Knorr Umami krydder**

Mangosalsa

415 g mango, i biter
160 g gulrot, i biter
160 g bladselleri, i biter
250 g appelsin, i biter
15 g grønn chili, finhakket
50 g **Hellmann's Citrus Vinaigrette**
15 g koriander, fersk, finhakket
8 g salt
3 g hvit pepper, malt

Fremgangsmåte

1. Legg bønnene i bløt over natten. Hell av vannet gjennom dørslag.
2. Mangosalsa: Bland alle ingrediensene. Sett kjølig frem til servering.
3. Hell bønnene i en kjele, dekk med vann og kok opp. Senk varmen til lav og la bønnene småkoke under lokk til de er møre.
4. Hell vannet av bønnene, men ta vare på kokevannet. Legg 2/3 av bønnene til side og blend den siste tredelen med bønnekraften. Bland resten av bønnene inn i bønnemiksen.
5. Fres løk og chili i halvparten av margarinen i 5 minutter, til løken er gjennomskinnelig. Rør inn hvitløkspuré og bland alt med bønnene.
6. Fres gulrot, søtpotet, potet og paprika i resten av sausebasen til grønnsaken begynner å bli myke. Tilsett bønnene, Tomatino, vann, laurbærblad og Umami.
7. Kok opp, senk varmen til lav og la alt småkoke til grønnsaken er helt myke og smaken er fyldig, ca. 20 minutter. Server med mangosalsa.



VEGETARISK TACOGRATENG

Taco er en velkjent meksikansk rett for oss nordmenn. Her kommer en variasjon på vanlige tacos, en alt-i-ett-versjon i form av en vegetarisk grateng. Guacamole og salsa casera kommer opprinnelig fra det meksikanske kjøkkenet, og begge deler er vanlig tilbehør til både tacos og burritos.

INGREDIENSER

10 porsjoner



Chiligryte

600 g gul løk, finhakket
60 g Rama Margarin, flytende
20 g Knorr Røkt Chili Puré
30 g hvitløk, hakket
8 g spisskummen, malt
0,5 g allehånde, malt
650 g squash, i terninger
220 g rød paprika, i terninger
700 g Knorr Tomatino
650 g bønnemiks, frosset
80 g balsamicoeddik
20 g persille, hakket
6 g oregano, tørket
1 dl vann
70 g Knorr Grønnsaksfond, konsentrert
5 g salt
2 g svart pepper, malt

Ostesaus

150 g smelteost
0,5 dl vann
100 g lagret cheddar, revet
10 g grønn jalapeño, hakket

Til gratinering

100 g nachochips

Til servering

100 g Knorr Fraiche
Kokt ris, se egen oppskrift

Fremgangsmåte

1. Fres løken myk i margarin på lav varme, til den begynner å få farge, ca. 8 minutter. Rør med jevne mellomrom og tilsett chilipuré, hvitløk, spisskummen og allehånde. Fres videre i noen minutter.
2. Tilsett squash og paprika, rør og sørg for at grønnsakene blandes godt med løk og krydder. Tilsett Tomatino, bønnemiks, eddik og halvparten av persillen, oregano, samt vann og grønnsaksfond.
3. Kok opp, senk varmen til lav og la småputre i ca. 20 minutter, eller til grønnsakene er møre og sausen fyldig. Rør med jevne mellomrom. Juster krydringen med salt og pepper om nødvendig.
4. Ostesaus: Varm opp smelteosten og tilsett vannet. Rør godt og tilsett smeltet ost og jalapeño. Rør til osten smelter.
5. Forvarm ovnen til 200 °C. Legg chiligryten i en dyp form. Fordel ostesausen jevnt på toppen. Topp med nachochips og gratiner i ovnen i 10 minutter.
6. Server med guacamole, Salsa Casera, fraiche og ris.



GRESSKARSUPPE MED INGEFÆR OG CHILI

I Ecuador er det vanlig å servere suppe. En av favorittene er gresskarsuppen som lages på calabaza, som er et lite, avlangt og grønt gresskar med oransje fruktkjøtt. I Norden er det lettest å få tak i butternut-gresskar, og det går like fint å bruke det i denne retten.

INGREDIENSER

10 porsjoner



2 kg butternut-gresskar, skrelt og utkjernet
100 g Rama Margarin, flytende
160 g gul løk, finhakket
360 g syrlig eple, skrelt, i båter
2 l vann
32 g Knorr Hønsebuljong, lavsalt pulver
1 dl Knorr Piske 31%
60 g sitronsaft, nypresset
4 g sitronskall, finrevet
15 g Knorr Røkt Chili Puré
40 g ingefær, hakket
24 g hvitløk, hakket
60 g Knorr Kyllingfond, konsentrert

Til servering

50 g gresskarkjerner, ristede
10 g koriander, fersk, hakket
150 g yoghurt naturell

Fremgangsmåte

1. Fres løk, gresskar og eple i margarin i 5 minutter. Rør i blandingen med jevne mellomrom.
2. Tilsett vann og hønsebuljong, og la gresskaret småkoke i væsken i 20 minutter, til den er mør.
3. Hell på Piske, sitronsaft og -skall, hvitløk, ingefær og kyllingfond, og kok opp. Blend suppen til den er glatt.
4. Server suppen med ristede gresskarkjerner, fersk koriander og en skje med yoghurt på toppen. Nybakt brød og ost er også godt til.



FRUKTIG KÅLSALAT

En søt og syrlig salat med både frukt og grønnsaker. Nettopp denne blandingen er karakteristisk for stillehavskysten og Costa Rica.

INGREDIENSER

10 porsjoner

400 g hvitkål, strimlet
200 g mango, frosne biter
150 g rød paprika, i biter
150 g agurk, i biter
150 g avokado, i biter
50 g vårløk, strimlet



Dressing

100 g **Hellmann's Citrus Vinaigrette**
3 g **Knorr Hvitløk Puré**
10 g limesaft

Til pynt

20 g sesamfrø, ristet

Fremgangsmåte

1. Bland sammen hvitkål, mango, paprika, agurk, avokado og vårløk.
2. Dressing: Visp sammen vinaigrette, hvitløkspuré og limesaft.
3. Servering: Vend dressingen inn i salaten. Pynt med sesamfrø og server med det samme.



GUACAMOLE, MANGO SALSA OG SALSA CASERA

En enkel måte å få maten til å smake mer fra Sør-Amerika er å tilby en søramerikansk salsa (saus på spansk). Her har du tre klassikere som er raske og enkle å tilberede. Alle tre skal serveres kalde og passer perfekt på buffeten, til grillet mat og selvfølgelig til våre elskede tacos. Du kan enkelt variere styrken ved å bruke mer eller mindre chili.

INGREDIENSER

10 porsjoner



Guacamole

200 g	avokado, uten skall
50 g	Knorr Fraiche
10 g	Knorr Hvitløk Krydderpasta
10 g	sitron, saft
2 g	tabasco
2 g	salt

Fremgangsmåte

1. Mos sammen avokado, fraiche og hvitløkspasta.
2. Smak til med salt, fersk limesaft og tabasco.

Mangosalsa

250 g	mango, i biter
100 g	gulrot, i biter
100 g	stangselleri, i biter
150 g	appelsin, skrelt, i biter
10 g	grønn chili, utkjernet, finhakk
30 g	Hellmann's Citrus Vinaigrette
10 g	koriander, finhakk
	Salt og pepper

Fremgangsmåte

1. Kutt alle grønnsakene og frukten i små biter, finhakk chili og koriander.
2. Bland alle ingrediensene og smak til med salt og pepper.

Salsa Casera

200 g	løk, i biter
30 g	Rama Margarin, flytende
25 g	Knorr Hvitløk Puré
25 g	rød chili, uten kjerner, finhakk
4 g	paprika, søt, malt
800 g	Knorr Tomatino
30 g	Knorr Grønnsaksfond, konsentrert

Fremgangsmåte

1. Stek løk myk i margarin ved lav temperatur i 10 minutter. Tilsett chili og hvitløkspuré og stek videre noen minutter.
2. Tilsett Tomatino, paprika og grønnsaksfond. La sausen småputre i 10 minutter og rør med jevne mellomrom til sausen er rund og fyldig.
3. La sausen være som den er, eller kjør den glatt med stavmikser.



PATATAS BRAVAS MED SPICY MAJONES OG POTETKRYDDER

I Peru vokser det utrolige 3000 forskjellige potetsorter, så det er ikke så merkelig at potet er en elsket råvare i hele Sør-Amerika. Ovnstekt potet er et høyt elsket tilbehør til pølser og sandwicher, eller bare som snacks sammen med en krydret majones og potetkrydder.

INGREDIENSER

10 porsjoner



2 kg potet, kokefast, i båter
100 g Rama Margarin, flytende

Potetkrydder

25 g Knorr Napoli Tomatsaus, pulver
6 g salt
2 g paprikapulver
1 g kajennepepper, malt

Spicy majones

100 g Knorr Fraiche
400 g Hellmann's Extra Thick Majones
20 g Knorr Hvitløk Puré
50 g Knorr Paprika Puré
40 g Knorr Røkt chili Puré
50 g eplecidereddik
5 g salt
2 g svart pepper, malt

Fremgangsmåte

1. Forvarm ovnen til 225°C. Bland potetbåtene med margarin i stekeform. Stek potetene i ovnen i 25 minutter.
2. Potetkrydder: bland sammen Napolisauspulver, salt, paprika og kajennepepper.
3. Spicy majones: bland sammen fraiche, majones, hvitløk- og paprikapuré. Rør inn eddik, røkt chili puré, salt og pepper.
4. Krydre de ferdigsteekte potetene med potetkrydder, og server med det sammen med spicy majones og ekstra potetkrydder.



SØRAMERIKANSK SALAT MED QUINOA, GRESSKAR OG GRØNNKÅL

Quinoa er et proteinrikt frø som er standardvare i det søramerikanske kjøkkenet. Her serveres det i en salat med blant annet gresskar og kål.

INGREDIENSER

10 porsjoner

170 g	quinoa, frømix
4 dl	vann
2 g	salt
600 g	gresskar, i grove terninger
50 g	Rama Margarin, flytende
100 g	rødløk, i små terninger
20 g	koriander, fersk, hakket
100 g	Hellmann's Citrus Vinaigrette
200 g	grønncål, revet
150 g	appelsinfilet
25 g	kokos, høvlet, ristet



Fremgangsmåte

1. Kok opp vann og salt. Tilsett quinoa og kok under lokk til frøene er myke, 10 minutter, eller til alt vannet har kokt inn. Avkjøl.
2. Forvarm ovnen til 225°C. Legg gresskarbitene i et fat og vend dem rundt i margarinene. Rist gresskaret i ovnen i 15 minutter. Avkjøl.
3. Bland sammen quinoa med rødløk og koriander, og vend inn litt av vinaigretten.
4. Bland gresskar, quinoablandingen, grønncål og appelsinfiletene. Hell over resten av vinaigretten og pynt med kokos.

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

