

Always a Reason
To Celebrate!

A16 | 新民晚报

2016年11月18日/星期五 责任编辑/李 华

新民网: www.xinmin.cn

24小时读者热线: 021-5555

编辑邮箱: xmy

“死”: 严重
常信

何外国无
分裂国家,
他们的胞弟
去, 香港基本
人, 把青中国
冠特区的相
两制”的

意见》
降低10



KOREANSKE OPSKRIFTER

- 12 FAVORITTER FRA VERDENS HOTTESTE KØKKEN -





TAG DET KOREANSKE KØKKEN TIL DIG!

Velsmagende, frisk og hot

Det varede lidt, før vi her i vesten endelig fik øjnene op for det koreanske køkken. Siden da har vores kærlighed til denne friske, farverige og skiftevis søde og krydrede mad bare vokset sig større og større.

Koreansk mad består ofte af mange små retter - banchan - der serveres til ris. Nationalretten og mælkesyrebomben

kimchi er et godt eksempel på banchan, og ved festlige lejligheder kan der komme mange små retter på bordet. I denne folder finder du 12 retter, der passer, uanset om du vil snuse forsigtigt til koreansk mad eller allerede har taget dette køkken fuldt ud til dig.

Velbekomme!

SMART, SMARTERE, SMARTEST!



Vores opskrifter mærket med en jordklode er mere klimavenlige end mange traditionelle storkøkken- og restaurantkoncepter og svarer til et udslip af CO₂e på mere end 1,4, men maks. 2,4 kg per portion.



Opskrifter mærket med to jordkloder giver betydeligt lavere klimapåvirkning end en "gennemsnitsopskrift" og svarer til et udslip af CO₂e på mere end 0,7, men maks. 1,4 kg per portion.



Vores allermest klimavenlige opskrifter er mærket med tre jordkloder og svarer til et udslip af CO₂e på maks. 0,7 kg per portion.

CO₂e (kuldioxidækvivalenter) er et mål på udslip af drivhusgasser, som tager hensyn til, at forskellige gasser bidrager i forskellig grad til drivhuseffekten.



BULGOGI

Et koreansk måltid som passer til alle familiefester i Korea. Ingredienserne og tilberedningen kan variere en del afhængig af land og sæson.

INGREDIENSER

10 personer

1500 g oksekød i tynde strimler

1 dl Knorr Ketjap Manis

40 g Knorr Konc. Oksefond

20 g Knorr Konc. Løgfond

30 g Knorr Hvidløg Krydderpasta

½ dl sesamolie

200 g hakket løg

10 g frisk rød chili (hakket)

500 g pak choi (salat)

40 g ristet sesam

Metodik

1. Bland Ketjap Manis, oksefond, løgfond og hvidløgpasta sammen og marinér kødet og lad det trække i en time.
2. Steg kødet i sesamolie sammen med hakket løg og frisk rød chili.
3. Vend friskhakket pak choi i blandingen lige inden servering og drys med ristet sesam. (Server gerne med nudler, blandede rå grøntsager eller ris).



HJEMMELAVET KIMCHI

Koreansk national ret - meget kryderet, meget smagfuld, som kan bruges som tilbehør i alle retter. Kimchi er en blanding af fermenterede grøntsager, hvor hovedingrediensen er kinakål. Kimchi stammer oprindeligt fra Korea, men er efterhånden en udbredt spise i store dele af Asien.

INGREDIENSER

10 personer



- 1 stort kinakål skåret i grove stykker
- 150 g rørsukker
- 3 dl risvineddike
- 50 g **Knorr Hvidløg Krydderpasta**
- 50 g **Knorr Ingefær Krydderipure**
- 15 g fiskesauce
- 1 dl kraftig tomat koncentrat
- 10 g salt
- 50 g stærk rød chilisauce
- 40 g **Knorr Konc. Kyllingefond**

Metodik

1. Kog eddike op med sukker og tilsæt alle øvrige ingredienser.
2. Kog i 10 minutter og sigt så kinakålen fra.
3. Reducer lagen til passende konsistens og smag (skal smage kraftigt af chili, syre, sødme og umami)
4. Tilsæt så kålen igen og opbevar kimchi en på køl i en lufttæt emballage.



"EGG ROLL" MED KYLLING ELL. REJE

Lo lac er en fantastisk Cambodiansk ret - den stammer oprindeligt fra Vietnam, men er lynhurtigt blevet en lokal ret i Cambodian. Retten blev serveret hver gang et dyr blev slagtet, for at fejre livet efter døden. Den er ofte lavet med oksekød, men også gris og kylling kan blive brugt i stedet.

INGREDIENSER

10 personer



- 500 g** kyllingekød i strimler (eller 20 stk. store rå, pillede tigerrejer)
- 2** fed frisk hvidløg (knust)
- 25 stk.** store æg
- 25 g** **Maizena Tapioca Stivelse**
- 50 g** **Knorr Konc. Kyllingefond**
- 40 g** **Knorr Ingefær Krydderipure**
- 300 g** asparges broccoli skåret i mindre stykker
- 5 stk.** springløg (hakket i strimler)
- 100 g** purløg
- Lidt ristet sesamfrø
- Sesamolie

Metodik

1. Rist kylling hårdt af sammen med asparges broccoli på en stor pande
2. Bland æg, kyllingefond, ingefær pure, springløg og hvidløg sammen. Tilsæt Tapioca stivelse rørt op i lidt vand.
3. Hæld æggemassen over kødet og broccolien og bag det i ovnen til den er gennembagt. Tag den ud og køl af.
4. Skær springløg i brede strimler og fritør dem hurtigt i varm olie.
5. Server med hakket purløg, ristet sesam og lidt sesam olie



CHILI JAM PORK RIBS

Denne opskrift på Chinese pork ribs er kantonesisk og stammer fra det sydlige Kina. Ribs er en af de billigste udkæringer fra grisen, men også en af de mest smagsfulde. Denne klassiske variation er som udgangspunkt altid stegt med en sur/sød tomat og en chilibaseret sauce, der giver den det klassiske glaserede udtryk. Denne variation af fried chinese pork ribs er en af de mest spiste "siu mei" eller på dansk – kantonesisk stegt kødret, og er en ret man ser på ethvert gadehjørne i Sydchina.

INGREDIENSER

10 personer

3 kg	spareribs eller revelsben
25 ml	sesamolie
3 g	sort peber, knust
15 g	Knorr Svinebouillon, Granuleret
2 dl	Knorr Pang Gang
15 g	Knorr Krydderpasta Hvidløg
15 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
30 g	hvidløg, friteret frisk rød chili, hakket forårsløg og grønne urter til pynt

Metodik

1. Bland svineribs, sesamolie, sort peber og Knorr Svinebouillon sammen. Sørg for at det hele bliver mixet og fordelt godt. Kom svinebenene i vakuumposer og steg dem i ovnen ved 90 grader til de er møre. Køl dem af.
2. Bland Knorr Pang Gang, Knorr Krydderpasta Hvidløg og Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg sammen og marinér de stegte svineben i dette godt. Glacer dem så i ovnen eller på grill, til de er varme og sprøde. Drys med friteret hvidløg ved servering.
3. Servér gerne med lidt grønne urter, hakket forårsløg og friskhakket chili



SPRØDE NUDLER MED KYLLINGESALAT, CHILI OG REVET KOKOSNØD

I mange år var nudler forbeholdt det kinesiske folk – og først i det 19. århundrede kom nudlerne til Japan. Efter 2. verdenskrig blev nudler endnu mere populære i Japan, da der var mangel på mad og nudlerne var billige og indeholdte mange kalorier. Nudler er ideelle at bruge i wok retter, men også nudelsalater vinder mere ind. Ægnudler, som indgår i denne ret er også velegnet til at dybstege, hvilket giver et anderledes og sprødt "crunch" til enhver asiatisk salat.

INGREDIENSER

10 personer

- 1.800 g** kyllingebryst, med skind og vingebe (ca. 180 g pr. stk.)
- 500 g** romaine salat
- 500 g** ægnudler, kogte
- 10 g** Knorr Umami
- 3 g** asiatisk peber, knust
- 1 dl** Knorr Sunshine Chili
- 1 dl** Knorr Pang Gang
- 15 g** Knorr Professional Krydderipuré Ingefær
- 100 g** jordnødder, saltede og ristede eller peanuts
- 150 g** kokos, frisk
- 25 g** koriander, frisk



Metodik

1. Steg kyllingebrysterne sprøde på skindsiden i olie.
2. Bland Knorr Sunshine Chili, Knorr Pang Gang og Knorr Professional Krydderipuré Ingefær sammen og marinér kyllingen med blandingen og glacér i ovnen.
3. Steg de forkogte ægnudler sprøde i olie på begge sider. Nudlerne kan sagtens vendes når de steges sprøde. Krydder dem med Knorr Umami og knust asiatisk peber.
4. Anret den friske salat oven på den sprøde krydrede nudler. Lig herpå et glaseret kyllingebryst med lidt af glaseringslagen. Tilføj jordnødder, friskrevet kokos og friske koriander.
5. Garnér meget gerne salaten med friskpresset limesaft rørt op med lidt fiskesauce eller risvineddike.



”SHISO BURGER” MED CHILI MAYONNAISE

Ordet ”Shiso” er et japansk ord og er lånt fra det kinesiske ord ”Zisu”, som på kinesisk kort og godt betyder lilla. Shiso er også en japansk krydderurt som er typisk asiatisk, og som tit bliver brugt til at opbevare Wasabi på når man får sushi. I Europa hedder planten ”Perilla”. På det seneste er der opstået en kæmpe interesse for at kombinere fastfood fra Vesten med streetfood fra Østen – Og dermed er den mere og mere velkendte asiatisk inspirerede ”Shiso Burger” opstået.

INGREDIENSER

10 personer



Shiso burger

- 10** slider boller med sort sesam
- 1 kg** kyllingebryst, ren
- 25g** Knorr Hønsbouillon, Granuleret
- 150 g** rødløg, i skiver
- 15 g** rød chili, frisk skåret
- 150 g** agurk, i tynde skiver
- 50 ml** risvineddike
- 1 dl** Hellmann's Raspberry vinaigrette
- 4 dl** Hellmann's Real Mayonnaise
- 25 g** wasabi paste
- 150 g** hjertesalat
- 150 g** gulerødder, strimlede

Chili mayonnaise

- 2 dl** Hellmann's Real Mayonnaise
- 10 g** Knorr Koncentreret Kyllingefond
- 10 g** Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili

Metodik

Shiso burger

1. Steg kyllingen og krydder den med Knorr Hønsbouillon og lidt friskkværnet sort peber.
2. Bland rødløg, chili og agurkeskiver i risvineddike og Hellmann's Raspberry og lad det trække i ca. 30 min.
3. Rør Hellmann's Real Mayonnaise med wasabi paste.
4. Saml burgeren med wasabi mayonnaise, salat, kylling, gulerodsstrimler og de syltede rødløg og agurk. Servér med chili mayonnaise og sød ingefær dip.

Chili mayonnaise

Bland Hellmann's Real Mayonnaise, Knorr Professional Krydderipuré Røget chili og Knorr Kyllingefond sammen til en ensartet dip.

Sød ingefær dip

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

Metodik

Bland Knorr Sunshine Chili, Knorr Pang Gang og Knorr Professional Krydderipuré Ingefær sammen til en ensartet dip.

Tip!

Kom shiso mix i burgeren for en mere krydret variant.



MISOBAGT LAKS MED NUDEL-SALAT OG SOJAMAYONNAISE

Miso fremstilles af gærede sojabønner og anvendes normalt i dashi, japansk bouillon, og i misosuppe. Her har vi i stedet anvendt den som tilbehør til laks. Til laksen serveres en lun nudelsalat samt en cremet sojamayonnaise.

INGREDIENSER

10 personer



1300 g laksefilet
400 g miso
20 g Knorr Professional Krydderipuré Ingefær
4 limeblade
150 ml vand

Nudelsalat

400 g glasnudler
100 g olie
15 g Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
200 ml Hellmann's Sesame Soy Vinaigrette
6 g salt
3 salatløg, strimler
400 g friske edamamebønner

Sojamayonnaise

400 g Hellman's Real Mayonnaise
12 g japansk soja
4 g hvidvinseddike

Til servering

10 limebåde
20 g frisk koriander, finthakket
15 g sesamfrø

Metodik

1. Varm ovnen til 100°. Læg laksen på en smurt bageplade Blend miso, Knorr Professional Krydderipuré Ingefær og limeblade. Tilsæt vand, så du opnår en cremet konsistens, og dæk oversiden af laksen med misoblandingen. Bag laksen i ovnen til en indre temperatur på 49°.
2. Nudelsalat: Læg nudlerne i blød i varmt vand i 5 minutter. Hæld derefter vandet fra. Rør olie, Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg, Hellmann's Sesame Soy og salt sammen. Vend nudlerne med løg, bønner og dressing.
3. Sojamayonnaise: Rør Hellman's Real Mayonnaise, soja og eddike sammen.
4. Servering: Anret laksen og pynt med lime, koriander og sesam. Server med nudelsalaten og sojamayonnaisen.



BROCCOLI MED SESAM, KORIANDER OG MISO

Miso fremstilles af gærede sojabønner og anvendes normalt i dashi, japansk bouillon, og i misosuppe. Her anvendes miso som smags giver i dressingen til en lun salat. Server salaten som tilbehør.

INGREDIENSER

10 personer



300 g broccoli
300 g bønner, friske
(sukkerærter,
havebønner eller
haricot verts)
30 g frisk koriander,
finthakket

Dressing
250 ml **Hellmann's Sesame
Soy Vinaigrette**
30 g miso
2 g salt
20 g sesamfrø

Metodik

1. Dampkog broccolien og bønnerne. Vend korianderen i.
2. Dressing: Rør miso og soja sammen til en dressing.
3. Vend grønsagerne med dressing og salt. Pynt med sesamfrø.



MISO-RAMEN

En dejlig ret med svinekoteletter, grønsager og ramennudler i en smagfuld bouillon.

INGREDIENSER

10 personer



5	æg
2,5 l	vand
20 g	miso
50 g	Knorr Koncentreret Kyllingefond
200 g	løg, strimler
30 g	Milda Flydende Stege 80%
15 g	Knorr Professional Krydderipuré Ingefær
15 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
800 g	ramennudler, tilberedt
500	friske champignoner, skiver
1000 g	tilberedte svinekoteletter, skiver

Til servering

25 g	chili- og hvidløgsolie
30 g	ristede løg
30 g	frisk koriander, hakket
30 g	sesamfrø, ristede

Metodik

1. Bring vandet i kog til æggene. Læg æggene i, når vandet koger, og lad dem koge i nøjagtig 6 minutter og 20 sekunder. Tag dem op med det samme, og skyl dem, så de hurtigt bliver kolde.
2. Sautér løgene i Milda Flydende Stege 80% i ca. 2 minutter. Hæld derefter vand, miso og Knorr Kyllingefond på, og bring det i kog.
3. Pil æggene, og skær dem over med en skarp kniv. Fordel nudler, svampe, svinekød og halve æg i serveringsskåle.
4. Servering: Hæld den varme bouillon over nudlerne, kødet og grønsagerne i skålene. Dryp chili- og hvidløgsolie hen over. Pynt med ristede løg, koriander og sesamfrø på toppen.



KOREANSK KÅLROESALAT

Denne salat er god som tilbehør til kød såvel som fisk. Opskriften kommer fra en koreansk kvinde, som kom til Sverige og gerne ville lave en traditionel koreansk salat. Her fandt hun kålroen, som hun syntes passede godt til hendes opskrift. En nyfortolkning af en rodfrugt, som anvendes alt for sjældent.

INGREDIENSER

10 personer

500 g kålroe i strimler
12 g salt
200 ml vand
100 g salatløg i strimler

Dressing

60 g sesam, ristet
200 g risvineddike
30 g farin
20 g Knorr Koncentreret
Grønsagsfond
20 g go chu jang,
koreansk chilipasta
40 g Knorr Professional
Krydderipuré Ingefær
20 g Knorr Professional
Krydderipuré Hvidløg



Metodik

1. Bland kålen med vand og salt, og lad den stå i 1 time, indtil kålen begynder at blive lidt blød.
2. Skyl kålen, og lad den dryppe af i et dørslag.
3. Dressing: Blend sesamfrø, eddike, sukker, chilipasta, farin og Knorr Grønsagsfond til en jævn dressing. Tilsæt Knorr Professional Krydderipuré Ingefær og Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg.
4. Anret kålen i en skål. Hæld dressingen over kålroen, og lad salaten trække i ca. 1 time før servering.



KOREANSK RAMEN

Ramen, en dejlig bouillonsuppe med nudler. Den findes i mange forskellige versioner i såvel Kina som Japan og Korea. Denne suppe, som er en koreansk variant, er stærkt krydret og meget fyldig.

INGREDIENSER

10 personer



5	æg
25 g	smagsneutral olie
15 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
50 g	Knorr Professional Krydderipuré Ingefær
75 g	go chu jang, koreansk chilipasta
200 g	løg, finthakkede
30 g	Milda Flydende Stege 80%
2,5 l	vand
50 g	Knorr Koncentreret Kyllingfond
800 g	ramennudler, tilberedt
250 g	shiitake, skiver
250 g	enoki
300 g	kimchi, koreansk kålsalat, skiver
150 g	bønnespirer
250 g	kinakål, strimler
50 g	salatløg, strimler
30 g	ristede løg
20 g	frisk koriander, hakket
30 g	sesam, ristet

Metodik

1. Bring vandet i kog til æggene. Læg æggene i, når vandet koger, og lad dem koge i nøjagtig 6 minutter og 20 sekunder. Tag dem op med det samme, og skyl dem, så de hurtigt bliver kolde.
2. Sauter Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg, Knorr Professional Krydderipuré Ingefær, chilipasta og løg i Milda Flydende Stege 80% i ca. 2 minutter. Hæld derefter vand og Knorr Kyllingfond på, og bring i kog.
3. Pil æggene, og skær dem over med en skarp kniv. Fordel nudler, svampe, kimchi, bønnespirer, kinakål, salatløg og de halve æg i serveringsskåle.
4. Servering: Hæld den varme bouillon over nudlerne og grøntsagerne i skålene. Pynt med ristede løg, koriander og sesamfrø på toppen.



STEAMBUNS (BAO)

Dette er en variant af de kinesiske dampede brød mantou. Fyld f.eks. disse boller med stegt svinekød gravad laks eller andet vegetarisk fyld.

INGREDIENSER

24 skt

330 g	mælk
15 g	aktiv tørgær
720 g	hvedemel
70 g	sukker
10 g	salt
4 g	bagepulver
l	idt madolie til pensling



Metodik

1. Varm mælken og Milda Flydende Stege 80 % op til ca. 40 grader.
2. Sigt de tørre ingredienser ned i en mellemstor skål, og pisk derefter blandingen hurtigt med et piskeris, så det bliver godt blandet.
3. Sæt dejkrogen på din dejmixer, og start med at røre dejen på lav hastighed. Tilsæt langsomt de tørre ingredienser, en skefuld ad gangen.
4. Lad dejen æltes i 10 min.
5. Tag dejen op af skålen, form den til en kugle, og sæt den til side. Smør indersiden af skålen med nonstick spray eller olie, læg derefter dejen i skålen, og dæk den med plastfilm. Lad dejen hæve ved stuetemperatur til dobbelt størrelse, ca. 1 time.
6. Rul dejen ud på en ren flade til ca. 6 mm's tykkelse. Brug en udstikker til at stikke bollerne ud. Pensl bollerne forsigtigt med olie for at forhindre, at siderne hænger fast i hinanden. Vend hver bolle over til en halv-cirkel, og klem forsigtigt kanterne sammen, hvor de mødes. Brug kagerullen til at rulle bollerne forsigtigt på ydersiden, så overfladen bliver jævn.
7. Lad bollerne hæve i 30 minutter.
8. Varm vandet op i en stor gryde, til det koger. Læg i mellemtiden bagepapir på køkkenbordet, og klip en cirkel ud til kurven i din dampkoger. Formen behøver ikke være superpræcis.
9. Stil en plade med papir ved siden af komfuret. Stil forsigtigt dampkogerens oven på gryden med det kogende vand, og damp bollerne i 5-10 minutter. Læg de dampkogte boller på pladen, og dæk dem med et viskestykke indtil servering.

ufs.com



**Unilever
Food
Solutions**