



AROUND THE WORLD IN 80 DISHES

LAV VERDENS BEDSTE RETTER!

Leder du efter ny inspiration? I så fald er du meget velkommen til at følge med på vores kulinariske jordomrejse. Vi har udvalgt det bedste fra en række af jordens mest spændende køkkener og derefter tilpasset opskrifterne for at gøre dem nemme at lave hjemme i Danmark med ingredienser, som du kan bestille hos din grossist.

Vi, der arbejder professionelt med mad, ved, at det er nærmest umuligt at følge med i alt, hvad der sker i den kulinariske verden. Hvad er de nye trends? Hvad ønsker dagens gæster at se på deres tallerkener? Og hvor finder man inspirationen til retter, der får dem til at vende tilbage? For at gøre livet lidt nemmere for dig har vi sendt vores nordiske kokketeam ud på en rejse for at tage pulsen på, hvad der sker i en række af verdens mest spændende køkkener: det afrikanske, det asiatiske, det nordamerikanske, det syd-amerikanske og det mellemøstlige køkken samt køkkenet på vores egne nordiske øer. Resultatet er mere end 100 moderne opskrifter, som er nemme at tilberede og gør det muligt for dig at skabe imponerende og autentiske “world food”-menuer, temauger og events.

Eftersom bæredygtighed altid er afgørende for os, er en del af retterne vegetariske. Hvis du desuden vælger at tilberede dem med årstidens råvarer, bidrager du endnu mere til en bæredygtig udvikling. Og glem ikke, at du kan downloade flere opskriftssamlinger fra alle de regioner vi har besøgt, på **www.ufs.com/aroundtheworld**



DET AFRIKANSKE KØKKEN

Opdag det glemte kontinent

I betragtning af at Afrika er den næststørste verdensdel, er det forbavsende, at vi ikke spiser mere typisk afrikansk mad her i Norden. Hvis vi ser bort fra Nordafrika, hvor maden minder meget om maden i Mellemøsten, er det få opskrifter fra landene syd for Sahara, der har fundet vej hertil. Det vil vi gerne lave om på nu. Følg med os, når vi genopdager det afrikanske køkkens mangfoldighed.

Det afrikanske køkken er ikke blevet forandret så meget af kolonimagternes

indtog som f.eks. Sydamerikas, og udviser en enorm lokal mangfoldighed. Undertiden smager maden helt anderledes, hvis man blot tager over på den anden side af en flod. Mange steder består hovednæringsmidlet stadig af stivelsesholdige grød- og rod-frugtsretter, mens kødgryder og aromatiske karryretter er forbeholdt fester og højtider. En ting er i hvert fald sikker: Afrika har noget for enhver smag!



MAROKKANSKE KØDBOLLER I TOMATSAUCE

Mange folkeslag har bidraget til Marokkos madkultur igennem årene. Køkkenet har indflydelser fra folkegrupper som berbere, arabere, morer og jøder i Mellemøsten, middelhavslandene og Afrika. Opskriften omfatter alt fra de kongelige kokkes i byerne Fès, Marrakech og Rabat til opskrifter som nedenstående fra den fattige landsby. Her fungerer ris som fyld i kødfarsen, og risene gør, at kødbollerne bliver lidt større, når de er kogt færdig, eftersom risene svulmer op.

INGREDIENSER

10 personer

Marokkanske kødboller

500 g	kalvefars
500 g	kyllingefars
380 g	rundkornede ris
15 g	Knorr Professional Krydderipuré Paprika
15 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
15 g	Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili
1	æg
100 ml	vand
2 g	stødt kanel
2 g	stødt koriander
8 g	salt
2 g	stødt sort peber

Tomatsauce

100 g	løg, grofthakkede
15 g	Milda Flydende Stege 80%
15 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
15 g	Knorr Professional Krydderipuré Paprika
15 g	Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili
4 g	stødt spidskommen
2 g	stødt koriander
1 kg	Knorr Tomatino
30 g	Knorr Koncentreret Kyllingfond
1 l	vand
15 g	presset citronsaft
6 g	salt
2 g	stødt sort peber

Metodik

1. Rør kød, ris, Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg, - Paprika, - Røget chili, æg, vand og tørre krydderier sammen til en ensartet fars.
2. Tril små kødboller af farsen.
3. Tomatsauce: Sauter løgene i Milda Flydende Stege 80%. Tilsæt Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg, - Paprika, - Røget chili og de tørre krydderier, og svits dem kort.
4. Tilsæt Knorr Tomatino, Knorr Kyllingfond og vand, og bring det i kog. Skru ned til lav varme, og lad saucen simre i ca. 30 minutter.
5. Smag til, og juster kryddringen med citronsaft, salt og peber.
6. Læg kødbollerne i tomatsaucen, og hæld evt. mere vand på, så det dækker. Bring i kog, skru ned til lav varme, og lad retten simre, indtil kødbollerne er gennemkogte.



CAPE MALAY KYLLING KARRY MED GULE RIS

Unikt for Sydafrika er det "Cape Town/ Malaysiske køkken" som blander afrikansk mad med Malaysiske og Indonesiske traditioner som Hollænderne bragte til landet med slaverne i 1600- og 1700-tallet.

INGREDIENSER

10 personer

5 g	gurkemeje
1,5 g	hvid peber
1,5 g	koriander
1,5 g	spidskommen
1,5 g	kardemomme
10 g	kanelstang, delt i to
50 g	Milda Flydende Stege 100%
165 g	løg, hakket
25 g	hvidløg, hakket
40 g	ingefær, frisk og revet
5 stk	nellik
10 g	rød chili, finthakket uden kerner
660 g	Knorr Tomatino
50 g	mangochutney
65 g	Knorr Koncentreret Kyllingfond
750 g	kylling, lårfilet
500 ml	vand
850 g	kartofler, i tern
10 g	koriander, hakket

Metodik

1. Bland alle de tørre krydderier sammen (gurkemeje, hvid peber, koriander, spidskommen, kardemomme og kanel).
2. Steg løgene bløde ved moderat varme i Milda Flydende Stege 100% i 5 minutter uden at løgene tager farve. Sænk temperaturen og tilsæt hvidløg, ingefær og hele nelliker. Lad det stege i yderligere 5 minutter og rør med jævne mellemrum.
3. Tilsæt krydderiblandingen samt chili og steg yderligere i nogle minutter. Tilsæt Knorr Tomatino, mangochutney samt vand og Knorr Kyllingfond.
4. Tilsæt kyllingkødet og lad det simre i 5 minutter. Rør og tilsæt de groft hakkede kartoffeltern.
5. Lad det simre i gryden i 35 minutter ved moderat varme indtil kartoflerne er bløde.
6. Servér gryderetten med koriander på toppen og gule ris.



FISK I KOKOSKARRY - MTUZI WA SAMAKI

Maden i Tanzania byder på et spændende mix af forskellige madkulturer. Her fusioneres traditionelle afrikanske retter med indiske krydderier og arabiske metoder. Sammen danner disse grundstenene i Tanzanias madkultur. På fastlandet domineres madkulturen af det indiske og det afrikanske, mens på Zanzibar er det primært det arabiske køkken, der har påvirket madkulturen. Det samme gælder for de andre krydderier i det Indiske Ocean. Denne ret stammer fra Zanzibar. Kokosmælken og sammensætningen af krydderier giver retten dens helt specielle eksotiske toner.

INGREDIENSER

10 personer

1,2 kg	fiskefilet
45 g	Milda Flydende Stege 80%
125 g	løg, hakket
125 g	rød peberfrugt, i tern
125 g	grøn peberfrugt, i tern
20 g	hvidløg, revet
20 g	ingefær, revet
8 g	karry, garam marsala
335 g	Knorr Tomatino
485 g	kokosmælk
20 g	Knorr Koncentreret Fiskefond
40 g	citronsaft

Til servering

Kogte ris, kartofler eller chapatti brød.

Metodik

1. Varm Milda Flydende Stege 80% op i en stegepande og lynsteg fiskefileterne på begge sider uden at de bliver gennemstegt. Læg fisken på en gastrobakke og krydr med salt og peber.
2. Steg løg og peberfrugterne i Milda Flydende Stege 80% i 5 minutter ved moderat varme.
3. Tilsæt hvidløg, ingefær og garam masala og steg yderligere i et par minutter under konstant omrøring.
4. Tilsæt Knorr Tomatino, kokosmælk, Knorr Fiskefond og citronsaft. Skru ned for temperaturen og lad saucen simre langsomt i yderligere 6-8 minutter. Tag saucen af varmen.
5. Bag fisken færdig i ovnen ved 175 grader i ca. 10 minutter eller til fisken er 42 grader.
6. Hæld saucen over fisken og servér retten med ris, kogte kartofler eller chapatti.



NORDAFRIKANSK "ONE POT" GRYDE MED GRÆSKAR OG KIKÆRTER

Harira er en mættende grønsagssuppe som stammer fra Marokko. Her har vi valgt at lave den klassiske suppe til en lækker gryderet. Retten serveres ofte under ramadanen eftersom den er meget forfriskende og passer perfekt som indledende ret når man igen må spise efter fasten.

INGREDIENSER

10 personer

50 g	Milda Flydende Stege 100%
335 g	løg, i tern
20 g	hvidløg, revet
100 g	bladselleri, i tern
2 g	sort peber, stødt
3 g	kanel
3 g	ingefær
5 g	gurkemeje
165 g	røde linser
650 g	kikærter, kogte
0,3 g	safran
850 g	Knorr Tomatino
500 g	græskar, f.eks. butternut
1,5 l	vand
50 g	Knorr Koncentreret Grønsagsfond
1,5 stk	laurbærblad
80 g	risoni, kan erstattes med pasta
16 g	persille, hakket
16 g	koriander, hakket
5 g	salt

Metodik

1. Steg løgene bløde i Milda Flydende Stege 100% i ca. 5 minutter ved moderat varme indtil løgene bliver brune. Skru ned for varmen og tilsæt hvidløg, selleri, peber, gurkemeje, kanel og ingefær. Sautér i et minut under konstant omrøring.
2. Skru ned for varme og tilsæt linser, kikærter, safran, Knorr Tomatino og persille, og lad det simre i 15 minutter og rør rundt med jævne mellemrum.
3. Skræl græskaren, skær denne i grove tern og kom det i en gryde. Tilsæt herefter vand, Knorr Grønsagsfond og laurbærblad. Lad det simre under låg i 25 minutter. Tilsæt risoni og lad det simre, indtil risonien er klar. Krydr med salt og peber.
4. Serves med friskhakket koriander og en grøn salat.



DORO WAT, ETIOPISK KYLLINGEGRYDE

I det etiopiske køkken serveres ofte wat, en fyldig gryderet med masser af hakket løg som base. I vores opskrift anvender vi kylling, doro, i gryden. Den serveres på injera, en slags pandekager bagt på fermenteret teffmel. Vores opskrift indeholder i stedet øl og gær for at opnå syrligheden. Berbere er en traditionel etiopisk krydderiblanding, som vi genskaber ved hjælp af paprikapuré og røget chilipuré.

INGREDIENSER

10 portioner

1,2 kg	kyllingelår
8 g	salt
2 g	sort peber, stødt
5 g	Maizena Majsstivelse
500 g	løg, skiver
15 g	smagsneutral olie
15 g	tomatpuré
10 g	Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili
20 g	Knorr Professional Krydderipuré Paprika
5 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
10 g	brun farin
750 ml	vand
30 g	Knorr Koncentreret Kyllingefond
15 g	Knorr Koncentreret Oksefond
250 ml	vand evt. mere salt og peber

Metodik

1. Krydr kyllingen med salt og peber. Drys et tyndt lag Maizena Majsstivelse hen over. Brun kyllingen, så den får fin farve.
2. Varm olien op, skru ned til lav varme, og steg løgene langsomt under omrøring i ca. 10 minutter.
3. Tilsæt tomatpuré, Knorr Professional Krydderipuré Røget chili, - Paprika, - Hvidløg og sukker, og lad løgene karamellisere i blandingen.
4. Tilsæt vand, Knorr Kyllingefond og Knorr Oksefond. Tilsæt kyllingen, og bring i kog. Skru ned til lav varme, og lad retten simre, indtil kyllingen er færdig.
5. Spæd eventuelt til med lidt mere vand. Smag til med salt og peber.

Injera

15 g	gær
250 g	vand
50 g	lyst øl
20 g	salt
250 g	bygmel

Metodik

1. Rør vand, øl og salt sammen.
2. Rør gæret ud i lidt af væsken. Tilsæt resten af væsken, og rør derefter melet i lidt ad gangen.
3. Lad dejen hæve på et lunt sted i mindst 30 minutter eller natten over.
4. Steg tynde pandekager.

Til servering

Server kyllingegryden med pandekagerne, som bruges i stedet for bestik til at tage kød og sovs op med.



KABICHI

Kabichi betyder kål på swahili, og denne wokvariant spises i Kenya som tilbehør til hovedretter. Kabichi kan også bruges som fyld i piroger og forårsruller.

INGREDIENSER

10 portioner

750 g	hvidkål
100 g	løg i tynde strimler
150 g	gulerødder, groftrevne
150 g	rød peberfrugt i strimler
30 g	Milda Flydende Stege 80%
12 g	salt
4 g	stødt spidskommen
20 g	Knorr Professional Krydderipuré Ingefær
200 ml	vand
200 g	Knorr Tomatino
5 g	hvidvinseddike
4 g	stødt sort peber

Metodik

1. Sauter grøntsagerne i Milda Flydende Stege 80%. Tilsæt salt, spidskommen, Knorr Professional Krydderipuré Ingefær og sauter under omrøring i et kort stykke tid.
2. Tilsæt vand og Knorr Tomatino. Bring det i kog, og lad retten småsimre lidt, indtil alle grøntsagerne er næsten møre.
3. Smag til, og juster kryddringen med eddike og peber.



KUKU WA KUPAKA

På Swahili betyder kuku wa kupaka kylling i kokosmælksauce. Retten er almindelig på Kenyas østkyst og omkring byen Mombasa. Den er et perfekt billede på, hvordan Swahilibefolkningen er kommet i kontakt med det indiske og arabiske køkken, og hvordan man har ladet sig inspirere af hinanden.

INGREDIENSER

10 portioner

1200 g	kyllingefilet, tern
100 g	løg, grofthakkede
30 g	Milda Flydende Stege 80%
2 g	madras karry
15 g	tomatpuré
5 g	Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili
5 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
5 g	Knorr Professional Krydderipuré Ingefær
6 g	salt
6 g	sukker
10 g	citronskal, fintrevet
300 g	kokosmælk

Til servering

3 g	hakket persille
-----	-----------------

Metodik

1. Sauter løgene i Milda Flydende Stege 80%.
2. Tilsæt kyllingefilet, karry, tomatpuré, Knorr Professional Krydderipuré Røget chili, - Hvidløg, - Ingefær, salt, sukker og citronskal, og lad det brune et øjeblik.
3. Tilsæt kokosmælk, og spæd evt. til med lidt vand, så det dækker kyllingen. Bring i kog, skru ned til lav varme, og lad retten simre, indtil kyllingen er gennemkogt.
4. Drys hakket persille over retten før servering.



HVEDESALAT FRA MAROKKO MED RAS EL HANOUT

Inspirationen til denne salat kommer fra Marokko. Dette er en klimavenlig salat, hvor kyllingekødet kan erstattes med vegetariske alternativer som f.eks. tofu eller grøntsager. Ras el hanout er en krydderiblanding med bl.a. koriander, spidskommen, kanel og paprika.

INGREDIENSER

10 portioner

7 dl	hvedekerner
800 ml	vand
20 g	Knorr Koncentreret Grønsagsfond
750 g	tilberedt kyllingekød
300 g	cherrytomater i forskellige farver, halveret
200 g	gul peber, 1x1cm tern
200 g	rødløg, tynde skiver
20 g	grøn chili, udkernet og tynde strimler
3 spsk	ras el hanout
1 spsk	spidskommen
20 g	frisk koriander, grofthakket
20 g	frisk mynte, grofthakket
20 g	persille, grofthakket

Dressing

80 g	Hellmann's Citrus Vinaigrette
15 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
35 g	sød sennep

Metodik

1. Kog hvedekerner efter anvisningerne på pakken i vand og Knorr Grønsagsfond. Skyl hvedekernerne hurtigt i koldt vand, når de er færdigkogte.
2. Rør hvedekerner, kylling, tomater, paprika, løg og chili sammen. Vend ras el hanout, spidskommen, koriander, mynte og persille i.
3. Dressing: Rør Hellmann's Citrus, Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg og sennep sammen.
4. Vend salaten med dressingen før servering.



CHACHOUKA - VARM NORDAFRIKANSK GRYDE MED PAPRIKA, TOMAT OG ÆG

Shakshouka eller Chachouka betyder "en blanding" og den stammer fra Tunesien men er en almindelig ret i Nordafrika og Mellemøsten. Retten er en krydret tomatsose med æg og kan klassificeres som ægte "Comfort Food".

INGREDIENSER

10 portioner

75 g	Milda Flydende Stege 100%
5 g	spidskommen, frø
250 g	løg, i tern
25 g	hvidløg, revet
375 g	rød peberfrugt, snittet
375 g	gul peberfrugt, snittet
12 g	Knorr Professional Krydderipuré Paprika
0,3 g	safran
1 kg	Knorr Tomatino
30 g	Knorr Koncentreret Grønsagsfond
10 stk	æg

Metodik

1. Varm Milda Flydende Stege 100% i en sautépande og rist spidskommenfrø ved moderat varme i 1 minut. Skru ned for temperaturen og tilsæt løgene. Steg dem i 8-10 minutter eller indtil løgene er bløde og gylde.
2. Tilsæt hvidløg og peberfrugterne og lad det stege sammen med løgene i mindst 20 minutter og rør ofte. Tilsæt Knorr Professional Krydderipuré Paprika, safran, Knorr Grønsagsfond, Knorr Tomatino og lidt peber. Lad det simre i 10-15 minutter og rør af og til. Forvarm ovnen til 170 grader.
3. Hæld sautépandens indhold op i en eller flere ovnfaste fade. Lav 10 fordybninger i de ildfaste fade og slå et æg ud i hver fordybning. Krydr æggene med salt og peber. Bag i ovnen i 10 minutter til æggenes hvider er faste og æggeblommerne endnu er bløde. Serveres omgående.



ØSTAFRIKANSKE SØDE KARTOFFEL-BØFFER MED PIRI PIRI AGURK

Udtrykket Piri Piri anvendes i det portugisiske sprog og dermed også i det portugisisktalende Mozambique samfund. De fleste tror, at portugiserne siden tog chilifrugterne med til kolonierne Mozambique og Angola, hvor de på Swahili-sproget blev døbt 'peber-peber'.

INGREDIENSER

10 portioner

30 g	Milda Flydende Stege 80%
150 g	løg
150 g	rød peberfrugt, i tern
150 g	majs
15 g	ingefær, revet
3 g	spidskommen
1 g	nelliker
2 g	kanel
3 g	gurkemeje
0,5 g	cayennepeber
1 g	kardemomme
450 g	søde kartofler
600 g	vand
180 g	Knorr Kartoffelmos, koldrørt
45 g	Knorr Koncentreret Grønsagsfond
40 g	Maizena Majsstivelse
100 g	Milda Flydende Stege 80%

Eller

100 g	Milda Professional Browning
-------	-----------------------------

Metodik

1. Steg løgene bløde i Milda Flydende Stege 80% uden at de tager farve i 5 minutter.
2. Tilsæt majs, peberfrugter og ingefær sammen med de øvrige krydderier og steg yderligere i 2 minutter under omrøring.
3. Skræl søde kartoflerne og skær dem i grove terninger. Damp dem i 10 minutter og mos dem herefter groft.
4. Bland koldt vand med Knorr Kartoffelmos, rør rundt og tilsæt løg, peberfrugterne, majs og krydderierne samt de mosedede søde kartofler.
5. Smag kartoffelmosen til med Knorr Grønsagsfond og tilsæt herefter Maizena Majsstivelse.
6. Form farsen til ovale bøffer (3 pr. person) og læg dem på bagepapir eller i en gastrobakke. Dette kan med fordel gøres dagen inden servering.

Ved stegning findes to muligheder

1. Spray eller pensl bøfferne med Milda Browning.
2. Bag dem i ovnen ved 200 grader i 7 minutter. Lad bøfferne trække i 15 minutter før de flyttes fra bagepladen.
3. Før servering, varm bøfferne i ovnen ved 200 grader i 10 minutter.

Eller

1. Brun bøfferne i Milda Flydende Stege 80% og læg dem i en gastrobakke.
2. Varm i ovnen ved 200 grader i 10 minutter.

Til servering

Piri Piri syltede agurker



SYLTEDE PIRI PIRI AGURKER MED KORIANDER

Navnet Piri Piri bruges i det portugisiske sprog, det vil sige i det portugisisk talende Mozambique samfund. – ”Der er en masse debat om hvordan Piri Piri kom til Portugal” siger Dave Dewitt, forfatter til The Chile Pepper Encyclopedia (Morrow, 1999). ”Chili-frugterne menes at komme til Portugal via Columbus’ rejse til Amerika. De fleste tror, at portugiserne siden tog chilifrugterne med til sine kolonier er Mozambique og Angola, hvor de på Swahili-sproget blev døbt ’peber-peber’.”

INGREDIENSER

10 portioner

300 ml vand
180 g sukker
100 ml lagereddike
15 g rød chili,
frisk og kernefri
800 g agurker, snittet
5 g salt
100 g rødløg, skiver
10 g koriander, hakket

Metodik

1. Kog vandet, eddike og sukker sammen med chili og lad lagen svale.
2. Snit agurken tyndt og vend agurkerne med salt. Placer noget tungt på agurkerne og lad dem stå i pres i 50 minutter.
3. Pres vandet fra agurkerne og læg dem samt rødløgene i lagen. Lad det trække i mindst to timer og tilsæt friskhakkede koriander inden servering.



VARM ETIOPISK "ONE POT" GRYDE MED KYLLING OG LINSER

Denne fyldige ret med kylling indeholder den etiopiske krydderiblanding "Berbere" som blandt andet består af paprika, muskat, peber og kanel. Berberes krydderiet er rygraden i etiopisk madlavning, hvor det bruges som rub til kød, krydderi til gryderetter eller til linser og korn. Denne ret passer godt med den etiopiske surdejspandekage "Injera" eller et blødt fladbrød med yoghurt.

INGREDIENSER

10 portioner

15 g	berbere, krydderiblanding
30 g	Milda Flydende Stege 100%
100 g	rødløg, finthakket
1 g	kardemomme
5 g	paprika
17 g	ingefær, revet
17 g	hvidløg, revet
100 g	bladselleri, skiver
150 g	gulerødder, skriver
50 g	søde kartofler, i tern
200 g	grønne linser
500 g	Knorr Tomatino
500 ml	vand
6g	brun farin
50 g	Knorr Koncentreret Kyllingfond
500 g	kyllingbryst
50 g	citronsaft

Berbere krydderiblanding

20 g	paprika, flager
20 g	salt
3 g	cayennepeber
5 g	spidskommen, formalet
3 g	nelliker, formalet
2 g	kardemomme, stødt
1 g	fennikel, stødt
2 g	koriander, stødt
3 g	sortpeber, stødt
3 g	gurkemeje
1 g	allehånde, stødt
1 g	kanel, stødt
2 g	muskat
2 g	hvidlødspulver
1 g	ingefær, stødt

Til servering

100 g	yoghurt 10%
10 stk	fladbrød, blødt

Metodik

1. Mix berbere krydderi sammen.
2. Steg løgene bløde ved moderat varme i 5-8 minutter, uden at de tager farve.
3. Tilsæt berbere krydderiblandingen, kardemomme, paprika, ingefær og hvidløg og steg i yderligere 1-2 minutter. Rør hele tiden, så de ikke brænder på.
4. Tilsæt selleri, gulerødder, søde kartofler, brun farin, linser, Knorr Tomatino, Knorr Kyllingfond og vand til løgene og krydderiblandingen.
5. Hæld halvdelen af saucen i en ½ gastrobakke og læg kyllingebrysterne heri. Hæld den resterende halvdel af saucen over brysterne.
6. Læg låg på gastrobakken og bag den i ovnen ved 120 grader i 3,5 time.
7. Hæld citronsaften over retten og bland det forsigtigt sammen.
8. Serveres med den etiopiske surdejspandekage "Injera" eller bløde fladbrød med yoghurt.



VESTAFRIKANSK SØDE KARTOFFEL GRYDERET I PEANUTSAUCE

Oprindeligt mener man, at peanuttene stammer fra Peru og Brasilien. Det var de spanske opdagelsesrejsende, der tog peanuttene med til Europa og herefter til Afrika. Først brugte man dem til dyrefoder, men under den amerikanske borgerkrig, fik soldaterne smag for den gode snack. Denne ret er vegetarisk, men dette kan ændres ved at bytte søde kartoflerne ud med kød. Server den med kogte ris.

INGREDIENSER

10 portioner

50 g Milda Flydende
Stege 100%
210 g løg, hakket
30 g hvidløg, finthakket
25 g ingefær, fintrevet
750 g hvidkål, snittet
665 g søde kartoffel, i tern
300 g kartofler, i tern
160 g kikærter, drænet
og skyllet
1 g cayennepeber
6 g paprika pulver
650 g Knorr Tomatino
330 ml ananasjuice
40 g Knorr Grønsagsfond
400 ml vand
210 g jordnøddesmør,
usaltet

Garniture

100 g gulerødder, revet
100 g rødbede, revet
200 g banan, skiver
30 g Hellmann's Citrus
Vinaigrette
10 g koriander, hakket

Til servering

Kogte ris

Metodik

1. Steg løgene bløde i Milda Flydende Stege 100% ved moderat varme i 5 minutter uden at løgene tager farven. Tilsæt hvidløg og ingefær og lad det stege under omrøring i nogle minutter.
2. Sænk temperaturen og tilsæt hvidkål, kartoffel, søde kartoffel, kikærter og tilsæt krydderierne. Rør rundt til krydderierne er blandet med grøntsagerne.
3. Tilsæt vand, ananasjuice, Knorr Tomatino og Knorr Grønsagsfond og lad det koge op, læg låg på og lad det simre langsomt til grøntsagerne er al dente.
4. Rør til sidst jordnøddesmørret i gryden. Smagssæt med Knorr Umami.
5. Vend gulerødder, rødbede, banan og koriander sammen og smag til med Hellmann's Citrus.
6. Dekorér salaten med koriander.



SYDAFRIKANSKE GULE RIS

Unikt for Sydafrika er det "Cape Town/ Malaysiske køkken" som blander afrikansk mad med Malaysiske og Indonesiske traditioner som Hollænderne bragte til landet med slaverne i 1600- og 1700-tallet.

INGREDIENSER

10 portioner

3 g	gurkemeje
1 g	hvid peber
10 g	kanel, hel opdelt i stykker
1,5 g	kardemomme kerner, let knust
65 g	Milda Flydende Stege 80%
580 g	basmati ris
80 g	rosiner
8 g	rørsukker
40 g	Knorr Koncentreret Kyllingfond
920 ml	vand

Metodik

1. Bland gurkemeje, hvid peber, kanel og kardemomme sammen.
2. Skyl risene i koldt vand og læg dem i en gastrobakke.
3. Kog vandet op og tilsæt krydderierne, Milda Flydende Stege 80%, rørsukker og Knorr Kyllingfond. Hæld væsken over risene i gastrobakken og tilsæt rosinerne.
4. Læg låg på risene og damp dem i ovnen ved 100% damp i ca. 10 minutter. Sluk for varmen og lad risene trække i 5 minutter.
5. Rør i risene inden servering.



NORDAFRIKANSK GRØN COUSCOUS

INGREDIENSER

10 personer

500 ml vand
400 g couscous
50 g Knorr Flydende
Grønsagsfond
2 g gurkemeje
50 g Milda Flydende
Stege 80%
1-2 g spidskommen, hel
440 g broccoli, skiver
100 g grønkål, revet
200 g ærter
80 g rosiner, grønne
30 g rødløg
10 g mynte, hakket
10 g koriander, hakket
50 g Hellmann's Citrus
Vinaigrette

Metodik

1. Kog vandet op og tilsæt couscous, Knorr Grønsagsfond, gurkemeje og Milda Flydende Stege 80%.
2. Tag gryden fra varmen og rør i couscousen. Læg låg på og lad det trække i 10 minutter.
3. Tørsteg spidskommen i en gryde. Lad det afkøle.
4. Damp broccoli i ovnen i 2 minutter og lad dem afkøle med det samme.
5. Rør i couscousen med en gaffel og smag den til med halvdelen af Hellmann's Citrus og spidskommen. Læg couscousen i bunden af serveringsskålen.
6. Bland grønkål, broccoli, ærter, grønne rosiner og rødløg med halvdelen af mynten og korianderne. Smag til med den resterende del af Hellmann's Citrus, salt og peber og læg den grønne salat oven på couscousen.
7. Serveres omgående.



KARAMELLISERET ANANAS SALAT

Denne salat er en salat til festlige lejligheder! Den er sød og sur med en snert af chili og perfekt til stegt fisk eller fjerkræ. Servér den gerne om vinteren og få et strejf af sol og sommer når det sner udenfor.

INGREDIENSER

10 personer

Ananas salat

500 g	skrællet ananas, skåret i 3 cm stykker
30 g	brun farin
400g	agurk, indmad fjernet, skiver
20 g	mynteblade
150 g	løg, tynde skiver
20 g	chili, tynde skiver
50 g	peanuts, ristede hakkede

Spicy peanut dressing

30 g	chili, hakket
0,5 dl	lime, saft
150 g	ristede jordnødder
40 g	Knorr professional Krydderipuré Hvidløg
20 g	ris eddike
20 g	strøsukker
320 ml	Hellmann's Citrus Vinaigrette

Metodik

1. Placer ananasskiverne på en bageplade, drys med brun farin og grill i 5 minutter, eller indtil ananasskiverne bliver gyldne og karamelliserede. Lad dem herefter køle af.
2. Kom alle ingredienserne til Spicy peanut dressing i en foodprocessor og blend den til en tyk, glat konsistens. Smag til med salt.
3. Anrét ananas, agurk, mynteblade og løg på et fad. Drys med skiver af chili og hakkede ristede peanuts og dryp med dressing over salaten. Riv evt. lidt frisk limeskal over.



CHARMOULA TIL MARINERING AF FISK, FJERKRÆ OG KØD

Charmoula findes i mange varianter og disse har mange forskellig anvendelses muligheder. Ligesom vi herhjemme alle har en opskrift på den specielle ret eller kage, som vores bedstemor lavede, har man det på samme måde med Charmoula i det nordlige Afrika.

INGREDIENSER

10 personer

150 g rødløg
20 g Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
1 kg Knorr Tomatino
5 g stødt kommen
80 g Knorr Professional Krydderipuré Paprika
2 g rød chili-flager, tørret
50 g bredbladet persille, hakket
0,5 dl Hellmann's Citrus Vinaigrette
20 g koriander, hakket
5 g havsalt
½ g sort peber, friskkværnet

Metodik

1. Alle ingredienserne blendes eller hakkes meget fint. Kom blandingen i en gryde og varm den let op.

2. Køles af og brug gerne rigeligt

Tip!

Charmoula kan bruges til lam, kylling, kalv eller fisk. Charmoula egner sig bedst til fede fisk, da de tager kortere tid for marinaden at give smag til. Brug for eksempel laks, makrel eller helleflynder. Marinér dem i store tern på spyd eller gril dem på en grillmande i ovn eller over havegrillen.



COUSCOUS MED URTER

Med couscous taler vi om en grundsten i det nordafrikanske køkken, man har dateret brug af couscousen helt tilbage til det 10. århundrede og det har været tilbedt og elsket lige siden. Couscousen har fået en flot plads over det 5 mest elskede retter i Nordafrika og er også på Frankrigs top 3 over livretter.

INGREDIENSER

10 personer

500 ml vand
15 g Knorr Hønsbouillon,
Pasta
500 g couscous
120 g rødløg, finthakket
10 g Knorr Professional
Krydderipuré Hvidløg
5 g Knorr Umami
100 g hakket persille
100 g hakket mynte
peber, groftkværnet
2 dl Hellmann's Citrus
Vinaigrette

Metodik

1. Kog vandet op med Knorr Hønsbouillon og hæld det over couscousen og lad det hvile i 5 min.
2. Bland løg, Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg, Knorr Umami, peber, hakket persille og hakket mynte op i Hellmann's Citrus og vend den i couscousen.



PANDESTEGTE FISKE FRIKADELLER

Senegal har en stolt og lang fiskeri historie og denne ret er blot en i en række af skønne retter landet kan byde på. I Senegal er disse runde små fiskefrikadeller kendt som boulettes de poisson. Denne ret har både rødder i det franske og senegalesiske køkken og her danner de to harmoni.

INGREDIENSER

10 personer

½ dl	vand
20 g	Knorr Professional Krydderipuré Røget chili
40 g	Knorr Professional Krydderipuré Paprika
3 g	salt
½ g	sort peber
360 g	æg (6 stk)
4 skiver	hvidt brød
2 kg	torsk eller anden hvid fisk
60 g	persille, friskhakket
200 g	mel
40 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
15 g	vegetabilsk olie
200 g	mel

Metodik

1. Kom vand, Knorr Professional Krydderipuré Røget chili, Knorr Professional Krydderipuré Paprika, salt, peber og halvdelen af æggene i en lille skål. Pisk det godt sammen med et piskeris.
2. Læg brødet i en foodprocessor og blend dette til grov rasp. Tilsæt den resterende halvdel af æggene, fisk, persille, mel og Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg og blend indtil farsen bliver fast. Form dejen til små runde frikadeller.
3. Varm olien i en stor non-stick stegepande. Vend fiskefrikadellerne i mel og i den resterende æggemasse og steg dem sprøde.



KYLLING MOAMBE FRA CONGO

Moambe eller palmesmør er en vigtig ingrediens i Congonesisk mad. Denne kylling moambe er ikke med palmesmør men med jordnøddesmør og det giver en næsten autentisk smag.

INGREDIENSER

10 personer

12 dl	vand
50 g	Knorr Hønsbouillon, Pasta
200 g	løg
2 stk	citroner
2,5 kg	kylling
200 g	rød peberfrugt
150 g	forårsløg
200 g	tomatpuré koncentreret
8 dl	Knorr Tomatino
400 g	brune ris
300 g	jordnøddesmør
45 g	Milda Flydende Stege 100%

Metodik

1. Bland vand med Knorr Hønsbouillon i en stor gryde. Hak løg og skær citron i skiver.
2. Kom løg, citron, salt og den hele kylling op i gryden med boullonen, og lad det koge i 20 minutter. Lad herefter kyllingen dryppe af, og boullonen koge ind.
3. Hak peberfrugt og forårsløg fint. De grønne løgtoppe fra forårsløgene hakkes også, men lægges til side.
4. Skær kyllingen i stykker, og svits den i Milda flydende stege 100%, til skindet bliver gyldent. Tilsæt grøntsagerne sammen med tomatpuré og Knorr Tomatino, og 5 dl af den indkogte bouillon. Rør rundt, og lad retten simre under låg i ca. 30 minutter.
5. Kog risene efter anvisningen på emballagen.
6. De hakkede grønne forårsløgstoppe samt jordnøddesmørret kommes i gryden med kyllingestykkerne, og der røres rundt.
7. Serveres med brune ris.



SYD AFRIKANSKE SAMOSAS

Samosaens vej til Sydafrika fra Indien er en historie fra sidst i det 18. århundrede. Inderne tog fra den ene engelske koloni til den anden for at arbejde i sukkerplantager. De fik her muligheden for at arbejde på kontrakt og når kontrakten udløb ville de få tilbudt et stykke jord. Med sig fik de familien, denne fantastiske spise og ikke mindst deres frihed.

INGREDIENSER

10 personer

60 g	olie
200 g	løg, finthakket
600 g	lam eller kylling, stegt og findelt
400 g	blandede grønsager, letkogte og i tern
30 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
1 g	gurkemeje
15 g	Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili
15 g	Knorr Professional Krydderipuré Ingefær
10 g	salt
5 g	garam masala
150 g	forårsløg, finthakkede
15 g	korianderblade, friske og hakkede
20 g	citron- eller limesaft
500 g	filodej

Metodik

1. Varm olien på panden, og svits løgene til de er bløde. Derefter tilsættes kødet og grønsagerne under omrøring.
2. Tilsæt gurkemeje, Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg, - Røget chili og - Ingefær og smag til med salt. Lad retten koge ved svag varme til det er kogt sammen.
3. Tilsæt garam masala krydderiet, forårsløgene og korianderbladene. Kom citron- eller limesaft i og rør rundt. Sluk herefter for varmen.
4. Skær filodejen ud i striber på ca. 25 x 9 cm. En spsk. af fyldet lægges på midten og de foldes i en trekant (samosa). Luk kanterne med lidt vand.
5. Samosaerne lægges på en smurt bageplade og bages i ca. 8 min. på hver side.

Tip!

Skal samosaerne være endnu mere sprøde kan de dybsteges



MCHUZI WA BIRINGANYA

VEGETABLE MASALA

Masala er hindi og betyder krydderier. Der er mange former for masala, hver region og hver kok har sin egen masala. Masala indeholder ofte paprika, koriander, mynte, hvidløg, ingefær og gurkemeje. På Swahili kalder man aubergine karry for Mchuzi wa Biringanya.

INGREDIENSER

10 personer

1l	vand
1l	kokosmælk
25 g	Knorr Hønsebouillon, Pasta
20 g	Knorr Koncentreret Grøntsagsfond
15 g	Knorr Koncentreret Kyllingfond
0,1l	Milda Flydende Stege 100 %
250 g	søde kartofler
250 g	peberfrugter
250 g	løg
250 g	grønne bønner
250 g	svampe
250 g	aubergine
200 g	gulerødder
200 g	grønne squash
100 g	mild chili
40 g	Knorr Krydderpasta Hvidløg
60 g	garam masala
5 g	spidskommen

Metodik

1. Vand, kokosmælk, Knorr Hønsebouillon, Knorr Koncentreret Grøntsagsfond, Knorr Koncentreret Kyllingfond piskes sammen og varmes op uden at koge.
2. Alle grønsager renses og skæres i passende størrelse dog anbefales det at skære de søde kartofler i lidt mindre stykker.
3. De søde kartofler sautes først da de har en lille smule længere tilberednings tid og derefter sautes resten af grønsagerne sammen med.
4. Tilsæt Knorr Krydderpasta Hvidløg og sauté yderlige i 1 min.
5. Garam masala tilsættes og der sautes hurtigt så masalaen ikke brænder.
6. Væden hældes på grønsagerne og spidskommen tilsættes, retten simre ca. 10 min eller til grønsagerne er møre.
7. Serveres med ris og eller brød.



KHUBZ (FLADBRØD)

Denne type brød kræver proteinrigt mel, som italiensk blød hvede, blandet med durummel, og lang tids æltning, så de får lange fine hinder og store huller. Brødene kan krydres med fennikel eller anisfrø. Dejen skal laves således, at den er så blød, som den kan blive, uden at hænge i fast i fingrene. Hvis man skal spise dem lige med det samme, er det lækkert at blande lidt olivenolie i dejen.

INGREDIENSER

10 personer

500 g	fintmalet durummel
500 g	italiensk blød hvedemel
5 g	Knorr Umami
10 g	groft salt
20 g	olivenolie
7 dl	vand, lunkent
10 g	gær

Metodik

1. Opløs gæren i det lunkne vand, ælt resten af ingredienserne i og ælt, til dejen er helt elastisk og boblende. Hvis dejen bliver for stiv, ælter man mere vand i.
2. Lad den hæve lunt og til mindst dobbelt størrelse i ca. 30 minutter under et fugtigt klæde.
3. Mens dejen hæver første gang, trækker man dejen ind over den selv nogle gange, ligesom når man pakker en gave ind. Det strækker proteinet yderligere og laver store huller i det færdige brød.
4. Del dejen i 16 flade boller og lad hæve igen i ca. 15-20 minutter. Varm ovnen op til 250 grader med plader eller bagesten i.
5. Træk hver bolle ud til en stor, tynd cirkel, ligesom en pizza, så tynd det kan lade sig gøre. Læg brødene på den varme bageplade og bag i ca. 8 minutter, til de får brune pletter og er gennembagt. Læg dem i en stak med et viskestykke over, så de holder sig bløde.

Tip!

Man skal ikke overfylde ovnen, hellere bage en eller to ad gangen, så de får varme nok. Hele bagningen er klaret på en halv time.

ufs.com

