



ENDELIG! ØKOLOGISKE FONDER OG BOUILLONER.

Gode
nyheder!



SMART, SMARTERE, SMARTEST!



Vores opskrifter mærket med en jordkugle er mere klimasmarte end mange traditionelle storkøkkens- og restaurationsopskrifter, og modsvare et CO₂e-udslip på mere end 1,4 men maks. 2,4 kg pr. portion.



Opskrifter med to jordkugler påvirker klimaet betydeligt mindre end en "gennemsnitsopskrift" og modsvare et CO₂e-udslip på mere end 0,7 men maks. 1,4 kg pr. portion.



Vores allermest klimasmarte opskrifter er mærket med tre jordkugler og modsvare et CO₂e-udslip på maks. 0,7 kg pr. portion.

Fodnote: CO₂e (kuldioxidækvivalenter) er en måling af udslip af drivhusgasser, der tager hensyn til, at forskellige gasser ikke bidrager lige meget til drivhuseffekten.



KAMUT-HVEDE PILAF MED STEGT KYLLING



Klassisk er pilaf en orientalsk risret. I denne opskrift laver vi pilaf på kamuthvede, som brunes sammen med løg, selleri og karry, før at det siden koges i bouillon. Den lunkne pilaf vendes til sidst sammen med bønner, ristede solsikkekerner og stegt kylling. Server gerne retten sammen med citron, mynte, persille og kokos.

Ingredienser, 10 portioner

375 g	løg, i tern
200 g	blegselleri, skåret i fine skiver
100 g	Milda Flydende Stege 80%
12 g	korianderfrø, stødt
15 g	karry
25 g	Knorr Professional Hvidløgsuré
560 g	kamut-hvede
1,7 l	vand
35 g	Knorr Økologisk Hønsbouillon
4 g	salt

Till kyllingen	
900 g	kyllingelår filet
70 g	Milda Flydende Stege 80%

Vid servering	
1 kg	bønneblanding, frossen
125 g	solsikkefrø, ristede
10 g	mynte, friskhakket
20 g	persille, friskhakket
100 g	kokosflager
1 stk.	citron

Tilberedning:

- Sauter løg og selleri ved middel varme, tilsæt Knorr Professional Hvidløg, karry og stødt koriander. Steg videre i nogle minutter under omrøring og vend kamut-hvede i, rør rundt.
- Tilsæt vand, Knorr Økologisk Hønsbouillon og salt, kog op og lad simre 8-10 min. Hæld eventuelt overskydende vand fra.
- Steg kyllingen i Hvidløgsuré indtil kyllingen har fået farve og er gennemstegt, krydr med salt og peber.

Til servering:

Damp bønneblandingen i 5 minutter og bland bønner og halvdelen af urterne og kamut-hveden. Anret pilaffen og top med stegt kylling, ristede solsikkefrø, kokosflager og krydderurter.



FINDES
OGSÅ I **5 KG**

KOGT KYLLING I DILDSAUCE



Dild er et krydderi, som vi anvender meget i Norden. Man ved, at dild blev dyrket i Egypten, Rom og Grækenland omkring 300 f.v.t., og at dildrod og dildfrø blev anvendt medicinsk i Norden i Middelalderen og Renæssancen. I dag krydrer vi blandt andet nye kartofler, agurker, skaldyr, fisk, kød og snaps med dild, dildkroner og dildfrø. Her en Klimasmart variant af den svenske husmandskost-klassiker kogt kalv i dildsauce.

Ingredienser, 10 portioner

1,3 kg kylling lårfilet
35 g Knorr Økologisk Koncentreret Kyllingefond
1,5 kg vand
250 g løg, i både
400 g gulerødder, skrællede

Til servering:
2 kg kartofler, skrællede, kogt

Dildsauce:
45 g Milda Flydende Stege 80%
35 g MAIZENA Økologisk Majsstivelse
1 liter 1 liter bouillon fra kogningen
150 ml Knorr Visp 31 %
10 g Knorr Umami
20 g dild
5 g sukker
15 g Madeddike
3 g salt

Tilberedning:

1. Til at begynde med - Skær kyllingen i bidder. Kog vandet, Knorr Økologisk Kyllingefond, løg, dildstikke og salt og tilsæt kyllingen. Lad det simre i 15 minutter og tilsæt skrællede hele gulerødder, kog op og lad simre yderligere 10 minutter. Si bouillon fra i en separat skål og gem kylling og gulerødder hver for sig.

Dildsauce:

2. Varm Milda Flydende Stege 80% op og tilsæt MAIZENA Økologisk Majsstivelse og rør rundt. Tilsæt bouillon og Knorr Visp. Kog op og lad simre et par minutter under omrøring. Smag til med Knorr Umami, Madeddike, sukker og hakket dild.

Til servering:

Fjern løg og peber fra kyllingen. Skær gulerødder og vend kylling og gulerødder i sauce. Server med kogte kartofler.





JALAPENO MAC & CHEESE



Det er svært at finde nogen, der ikke elsker makaroni med ost. USA's 40. præsident, Ronald Reagan, var ingen undtagelse. Ud over sin store kærlighed til Jelly Beans, elskede præsidenten også mac and cheese. Her er en variant af originalopskriften smagt til med jalapeno.

Ingredienser, 10 portioner

500 g	Knorr Økologisk Penne	30 g	Knorr Økologisk Koncentreret Kalvefond
800 ml	vand		
400 ml	Knorr 31 %	10 g	Knorr Umami
60 g	Milda Flydende Stege 80%	50 g	jalapeno, syltet, hakket
40 g	MAIZENA Økologisk majsstivelse	8 g	Madeddike
300 g	ost, revet	60 g	tortilla chips

Tilberedning:

1. Kog pastaen al dente i henhold til vejledningen på pakken..

Till saucen:

- Opvarm Milda Flydende Stege 80% og tilsæt MAIZENA Økologisk majsstivelse og rør rundt. Tilsæt vand og Knorr 31 %, mens der piskes, lad saucen hvile.
- Smag til med Knorr Økologisk Kalvefond, Knorr Umami, Jalapenos og Madeddike.
- Tilsæt revet ost.

Inden servering:

Forvarm ovnen til 200 grader. Smør et halvt gastro. Vend pastaen i saucen og læg pastaen i et ovnfast fad. Strø let knuste tortilla chips over gratinen. Bag i ovnen i 15 minutter.



VINTERSUPPE FRA ITALIEN



Her en kraftig suppe, som både er mættende og næringsrig. Varies let efter smag og årstid, da de fleste grøntsager passer godt til. Men lettest er det selvfølgelig at skifte bønnerne ud med pasta!

Ingredienser, 10 portioner

60 g	Milda Flydende Stege 80%	Till servering:	
300 g	løg, hakket	200 g	Knorr Fraiche 24 %
400 g	stilk selleri, i skiver	20 g	persille, hakket
600 g	gulerødder, i grove		
30 g	hvidløg, hakket		
30 g	Knorr Bouquet de Provence		
6 g	paprika, røget paprika		
600 g	Knorr Tomatino		
50 g	Knorr Økologisk Granuleret Oksebouillon		
4 l	vand		
800 g	hvidbønne-blanding, kogt afrundet vægt.		
200 g	kål, småt skåret		
25 g	Knorr Umami		

Tilberedning:

- Sauter løg, selleri og gulerødder i Milda Flydende Stege 80%, til de begynder at blive bløde.
- Tilsæt Hvidløg, Knorr Bouquet de Provence og røget paprika og sauter yderligere nogle minutter.
- Tilsæt Knorr Tomatino, Knorr Økologisk Oksebouillon, vand, kog op og tilsæt kål og hvidbønneblanding.
- Lad suppen simre indtil grøntsagerne har den ønskede konsistens, smag til med Knorr Umami.

Til servering:

Server suppen med et skud Knorr Fraiche 24 %, hakket persille og brød.





TORTILLAS MED KYLLING OG KAMUTHVEDE



Tortillas serveres over hele Sydamerika og ofte i forskellige udgaver. I denne klimasmarte opskrift har vi udskiftet ris med kamut-hvede og krydret farsen som i Mexico med spidskommen, paprika og kanel.

Ingredienser, 10 portioner 🌱🌱🌱

300 g	kamut-hvede	Til servering:	10 stk.	tortilla
70 g	Milda Flydende Stege 80%		200 g	tomater
400g	hakket løg		200 g	agurker
30 g	Knorr Krydderpasta Hvidløg		150 g	icebergsalat
4 g	spidskommen, malet		200 g	Knorr Fraiche 24 %
8 g	mald kanel			
40 g	Knorr Professional Paprikapuré			
100 g	solsikkefrø, ristede			
600 g	kyllingefars			
60 g	Tomatpuré			
35 g	Knorr Økologisk Oksebouillon			
100 ml	vand			

Tilberedning:

1. Steg løg i nogle minutter i Milda Flydende Stege 80%, tilsæt Knorr Krydderpasta Hvidløg, spidskommen, Knorr Professional paprikapuré og kanel.
2. Tilsæt kyllingefars og Knorr Økologisk Oksebouillon og steg videre i yderligere nogle minutter.
3. Tilsæt Tomatpuré, kamut-hvede, solsikkefrø, salt og vand og lad vandet koge, indtil kamut-hveden er færdig.
4. Smag til med salt og peber efter behov.

Til servering:

5. Server farsen med tortilla, grøntsager og Knorr Fraiche 24 %.



SUPPE MED SPINAT MED DUFT AF MELLEMOESTEN



Mellemøstens mad er kendetegnet ved sine søde krydderier, smagsoplevelser og dufte. Server denne varmende og velduftende suppe sammen med persille, yoghurt og citron.

Ingredienser, 10 portioner

300 g	løg, i tern	3,4 l	vand
30 g	hvidløg	150 g	Knorr Tomatino
400 g	gulerødder, i tern	700 g	blandet spinat, frossen
60 g	Milda Flydende Stege 80%	20 g	Knorr Umami
10 g	spidskommen, malet	400 g	spinat, grøft hakket frossen
40 g	Knorr Professional Paprikapuré		
2 g	røget paprika, sød malet	Ved servering:	
30 g	Tomatpuré	200 g	yoghurt
400 g	Madeddike	20 g	persille
50 g	Knorr Økologisk Koncetreret Oksefond	1 stk.	citron

Till suppen:

1. Sauter løg, gulerod og hvidløg i nogle minutter.
2. Tilsæt spidskommen, Knorr Professional Paprikapuré og røget paprikapulver, steg yderligere nogle minutter.
3. Rør Tomatpuré i og tilsæt Madeddike, Knorr Tomatino, Knorr Økologisk Oksefond og vand og lad simre under låg i 20-25 minutter eller indtil kornene er bløde.
4. Tilsæt spinat, lad simre yderligere 2 minutter, smag til med Knorr Umami og peber.

Ved servering:

Server suppen straks med yoghurt, persille og citron.





NEM MAJSSUPPE



Majs har en betydningsfuld plads i det sydamerikanske køkken og er derudover en vigtig indiansk kost. Majssuppe, eller som det hedder på spansk "Mazamorra", er med få ændringer blevet lavet på samme måde gennem tiderne.

Ingredienser, 10 portioner

300 g	løg, hakket	Til servering:	
45 g	Knorr Professional Hvidløgsuré	150 g	majs, ristet
30 g	Milda Flydende Stege 80%	15 g	koriander, frisk
12 g	Knorr Professional Røget Chilipuré	150 g	Knorr Fraiche 24 %
600 g	kartofler, i tern		
1,35 kg	majs, frossen		
4 st	laurbærblad		
50 g	Knorr Økologisk Granuleret Hønsbouillon		
3 l	vand		
15 g	Knorr Umami		
150 ml	Knorr Piske 31 %		
45 g	lime, juice		

Tilberedning:

1. Sauter løg på lav varme i Milda Flydende Stege 80% i 10 minutter, tilsæt Knorr Professional Hvidløgsuré og Knorr Røget Chiliburé og sauter yderligere i nogle minutter.
2. Tilsæt kartofler, majs, vand, laurbærblade og Knorr Økologisk Hønsbouillon, kog op og lad simre under låg i 15 minutter, indtil kartoflerne er bløde.
3. Tilsæt Knorr Umami og miks suppen glat, tilsæt Knorr 31% og smag til med limejuice.

Til servering:

Server suppen med ristet majs, koriander og et skud Knorr Fraiche 24 %..



FINDES
OGSÅ I **5KG**

SYDAMERIKANSK SUPPE MED SØDE KARTOFLER OG LIME



Søde kartofler er en af de ældste grøntsager i verden. I Peru kan den dateres tilbage til 750-tallet f.v.t. Efter den første rejse til den nye verden i 1492 tog Christopher Columbus den søde kartoffel med tilbage til Europa. Kartoffel var dengang som nu et almindeligt indslag i den sydamerikanske madlavning.

Ingredienser, 10 portioner

280 g løg, i tern
40 g Knorr Krydderpasta Hvidløg
2 g chili, Ancho pulver
1,8 kg søde kartofler, skrællede, i tern
80 g Knorr Økologisk Koncentreret Kyllingefond

15 g salt
1 g cayennepeber
2,4 l vand
3 laurbærblade
75 g limejuice

Til servering:
10 g koriander, frisk hakket
50 g granatæble
100 g Knorr Fraiche 24 %

Tilberedning:

1. Sauter løg og Knorr Krydderpasta Hvidløg i Milda Flydende Stege 80% ved middel varme i 5 minutter.
2. Tilsæt søde kartofler, ancho chili og cayenne og steg under omrøring i yderligere nogle minutter.
3. Tilsæt vand, Knorr Økologisk Kyllingefond, laurbærblade og lad simre under låg, til de søde kartofler er møre.
4. Tag laurbærbladene op og miks suppen glat og smag suppen til med lime og salt..

Ved servering:

Server suppen med granatæblekerner, Knorr Fraiche 24 % og koriander.





Knorr

CUBANSK BØNNE- & GRØNKÅLSSUPPE



En varmende suppe, hvor krydderpeber og koriander frembringer den cubanske følelse. Suppen kan nemt gøres mere rustik, og for at få et mere autentisk udseende udskiftes de hvide bønner med sorte bønner. Et godt serveringsalternativ er, hvis suppen mikses mere groft i stedet for at gøre den helt glat.

Traditionelt serverer cubanerne gerne nykogte ris som et ekstra tilbehør til suppen.

Ingredienser, 10 portioner

30 g	Milda Flydende Stege 80%
150 g	løg, i tern
20 g	Knorr Krydderpasta Hvidløg
150 g	paprika/peber, grøn i tern
2 g	koriander, malet
1 g	krydderpeber, malet
1 g	spidskommen, malet
380 g	hvide bønner, lagt i blød over natten
2	laurbærblade
2,4 l	vand
10 g	salt
40 g	Knorr Økologisk Grøntsagsbouillon, Lavsalt
200 g	grønkål, frossen hakket

Till servering:

100 g	Knorr Fraiche 24 %
90 g	avocado, i tern
10 g	koriander, frisk
1 stk.	lime

Tilberedning:

- Sauter løg og grøn peber i Milda Flydende Stege 80% i 5 minutter og steg i yderligere nogle minutter under omrøring.
- Tilsæt bønner (hæld vandet fra bønnerne og skyl grundigt), laurbærblade, Knorr Økologisk Grøntsagsbouillon, salt og vand. Kog suppen op og lad den simre i 50 minutter.
- Fjern laurbærblade og miks suppen til passende konsistens og tilsæt optøet grøn kål.
- Kog op og smag til med frisk limesaft og nymalet sort peber.

Til servering:

Server suppen sammen med Knorr Fraiche 24 % og lime-både.



SHEPHERD'S PIE PÅ PICADILLO



Shepherd's Pie er et godt eksempel på en - hele retten i et gratinfad - ret. Her er en klimasmart variant, hvor mængden af grøntsager og bønner overstiger mængden af kød. Resultatet bliver en god grøntsags- og kødfarssauce med osteagtig kartoffelmos i sand sydamerikansk stil. Ordet picadillo betyder malet blanding.

Ingredienser, 10 portioner 🌱🌱🌱

550 g	gule løg, hakket	1 g	malet sort peber
270 g	rød paprika/peber	400 g	hvide bønner, afrundet vægt
550 g	hvidkål	300 g	Knorr Tomatino
270 g	gulerødder	8 g	salt
550 g	kyllingefars		
75 g	Milda Flydende Stege 80%	Kartoffelmos:	
5 stk.	laurbærblade	360 g	Knorr Koldrørt Kartoffelmos
4 g	tørret timian	1,2 l	vand
20 g	Knorr Professional Paprikapuré	160 g	Milda Flydende Stege 80%
70 g	Knorr Økologisk Koncentreret Oksefond	200 g	ost, revet
			Salt og peber.

Tilberedning:

1. Riv gulerod, kål og paprika groft.
2. Steg kyllingefarsen sammen med grøntsager i Milda Flydende Stege 80%. Rør, så ingredienserne blandes. Tilsæt laurbærblade, timian, Knorr Økologisk Oksefond og peber, steg videre indtil farsen ikke længere er rosa.
3. Tilsæt Knorr Tomatino, Knorr Professional Paprikapuré og hvide bønner. Læg låg på og sænk varmen til lav. Lad simre i 15 minutter, tag låget af og fortsæt med at simre, indtil væsken begynder at tykne. Tag laurbærbladene op og smag til med salt og peber.
4. Læg farsen i et smurt GN fad.
5. **Til sidst:** Pisk Knorr Cold Base Kartoffelmos i koldt vand sammen med Milda Flydende Stege 80%, ost, salt og peber. Lad mosen svulme op i 5 minutter.
6. Fordel straks mosen i et jævnt lag oven på farsen.

Inden servering:

7. Afbag gratinen inden servering i ovn ved 175 grader i ca. 20 minutter.





ENKEL KRYDRET LINSESUPPE



Røde linser er gode og nemme at lave suppe på. Med bare nogle få krydderiændringer bliver der stor variation, og det er måske derfor, at denne suppe er almindelig i Mellemøsten. Netop denne variant er marokkansk, som ligner den iranske, hvor man ikke anvender hvidløg og ingefær.

Ingredienser, 10 portioner

800 g røde linser
16 g **Knorr Professional Røget Chilipuré**
300 g **Knorr Tomatino**
16 g ingefær, skrællet hakket
2 stk. kanel, stang
30 g hvidløg, hakket
2 g gurkemeje
3,6 l vand
80 g **Knorr Økologisk Koncentreret Kalvefond**
20 g **Knorr Umami**
40 g citronsaft

Til Servering:
200 g **Knorr Fraiche 24 %**
persille, hakket
ost og brød

Tilberedning:

1. Kog vand, Knorr Økologisk Kalvefond og Røde linser, tilsæt Knorr Professional Røget Chilipuré, ingefær, kanel, Knorr Tomatino, Knorr Umami, hvidløg og gurkemeje. Lad simre under låg ved middel varme, indtil suppen begynder at blive klar, rør med jævne mellemrum.
2. Smag til med salt, peber og citronsaft, tag kanelstangen op og miks suppen glat.

Til servering:

3. Server med friskhakket persille, Knorr Fraiche 24 %, ost og brød.



STEGT BLOMKÅLSPESTO TIL PASTA



Prøv et alternativ til den klassiske pesto med denne hurtige spaghetti-opskrift. Hvor blomkål, ristede solsikkefrø, lidt parmesan og Knorr's økologiske grøntsagsbouillon udgør stammen. Pestoen smager også godt som tilbehør til fisk og kylling.

Ingredienser, 10 portioner

1,5 kg	blomkål
250 ml	olivenolie, mild
50 g	solsikkefrø, ristede
40 g	parmesan, revet
25 g	Knorr Økologisk Grøntsagsbouillon
2 g	citronskal
20 g	citronsaft
5 g	salt
	peber

Tilberedning:

1. Vend blomkålen i lidt af olivenoliën, rist buketterne i ovn ved 210 C i 10-15 minutter. Gem 1/5 af buketterne til servering.
2. Miks resten af buketterne til glat puré med solsikkefrø, parmesan, Knorr Økologisk Grøntsagsbouillon og olivenolie. Smag til med citronskal, citronsaft, salt og peber.

Til servering:

Server pestoen, ristede blomkålsbuketter, ekstra parmesan til nykogt pasta.



VORE PRODUKTER

Art-nr	Produkt	Art-nr	Produkt
67357474	Knorr Økologisk Granuelret Oksebouillon	8784099	Knorr Tomatino
67357572	Knorr Økologisk Grøntsagsbouillon	311258	Knorr Bouquet de Provence
67357496	Knorr Økologisk Hønsbouillon	F92697	Knorr Økologisk Penne
67268963	Knorr Økologisk koncentreret Kalvefond	29389101	Knorr Umami
67268961	Knorr Økologisk koncentreret Oksefond	F17474	Knorr Koldrørt Kartoffelmos
67268957	Knorr Økologisk koncentreret Kyllingefond	17469502	Knorr Piske 31 %
16704301	Knorr Professional Hvidløgspuré	10415902	Knorr Fraiche 24 %
29742401	Knorr Professional Paprikapuré	303927	Milda Flydende Stege 80%
26182701	Knorr Professional Røget Chilipuré	14472101	MAIZENA Økologisk Majsstivelse
30623	Knorr Krydderpasta Hvidløg		

