



**GOODNESS
GRACIOUS
GREENS!**

VEGETARRETTER

- 22 INSPIRERENDE OPSKRIFTER MED MASSER AF GRØNT -



GRØNT - ALTID GODT!

I dette opskriftshæfte finder du gode og grønne opskrifter, der forhåbentlig vil løfte din vegetariske madlavning til det næste niveau. Udover at vegetarmad har en række positive effekter på både gæster og miljøet, smager det fantastisk. Og så er det nemt. Med andre ord er der al mulig grund til at satse lidt mere på det grønne.

Velbekomme!

A top-down view of four scallops arranged on a parchment-lined baking tray. Each scallop is topped with a thick layer of vibrant green pesto and garnished with a few fresh green chives. Pools of pesto and oil are scattered around the scallops on the parchment. The entire image is framed by a solid orange border.

STARTERS/SIDE DISHES



BOGHVEDE-GRØNKÅLSSALAT

Grønkål med boghvede, kogt eller stegt, passer perfekt sammen. Pesto på grønål er meget velsmagende og interessant.

INGREDIENSER

10 personer

Boghvede-grønkålssalat

600 g	Boghvede
200 g	Grønkål
50 g	Forårsløg
300 g	Zucchini
50 ml	Lagereddike
100 g	Strøsukker
150 ml	Vand
100 g	Majs
300 g	Fennikel

Grønkålspesto

50 ml	HELLMANN'S Citrus Vinaigrette
100 ml	Rapsolie
50 g	Grønkål
50 g	Græskarkerner
40 g	Parmesan
5 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg

Sådan gør du

Boghvede-grønkålssalat

1. Tag en sjattedel af boghveden, og steg dem i ovnen, til de er gyldne.
2. Kog resten ifølge pakkens anvisninger.
3. Kog en syltelage af lagereddike, sukker og vand. Skær zucchini i skiver, og læg skiverne i syltelagen.
4. Pluk grønkålen til mindre stykker. Hak forårsløget, og skær/høvl fenniklen i fine skiver.

Grønkålspesto

Blend grønål, græskarkerner, parmesan og Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg med HELLMANN'S Citrus Vinaigrette og rapsolie til en pesto.

Til servering

Bland pestoen med salatingredienserne.



BROCCOLI-GRÆSKARSALAT

Hele broccolien anvendes i denne ret – også stammen. Syltede knoldselleri tilføjer syre. Ristede græskarkerner giver sprødhed.

INGREDIENSER

10 personer

Broccoli-græskarsalat

400 g	Broccoli
800 g	Græskar, butternut squash
300 g	Knoldselleri
50 ml	Lagereddike
100 g	Strø sukker
150 ml	Vand
100 g	Grønkål
400 g	Perlehvede
50 g	Græskarkerner

Dressing

10 g	MAILLE Dijon Sennep Original
160 ml	HELLMANN'S Citrus Vinaigrette
40 ml	Rapsolie

Sådan gør du

Broccoli-græskarsalat

1. Skær buketterne af broccolien, og kog dem.
2. Høvl/skær stammen i tynde skiver.
3. Skræl og skær græskaret i stykker, og kog det.
4. Skræl og riv knoldsellerien.
5. Kog en syltelage af eddike, sukker og vand, og hæld den over knoldsellerien.
6. Pluk grønkålen i små stykker.
7. Kog perlehveden iht. pakkens instruktioner.
8. Rist græskarkernerne.

Dressing

Bland MAILLE Dijon Sennep Original, HELLMANN'S Citrus Vinaigrette og rapsolie. Bland dressingen med salatingredienserne.



HELBAGT KNOLDSSELLERI MED PERSILLESTILKE-PESTO

Hvis man bager med skallen på, bevares langt mere af knoldselleriens smag.
En pesto af persillestilke er en fantastisk måde at udnytte hele persillebundtet på.

INGREDIENSER

10 personer

1,2 kg	Knoldselleri
5 g	Salt
300 g	Persillestilke
50 g	Solsikkekerner
100 ml	Madolie
40 ml	HELLMANN'S Cider Sherry Vinegar Vinaigrette
20 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg

Sådan gør du

1. Skær den jordede del af knoldsellerien af.
Gnid knoldsellerien i lidt olie og salt. Bag den hel i ovnen ved 180 grader, indtil den er blød hele vejen igennem.
2. Bland persillestilke, solsikkekerner, madolie, HELLMANN'S Cider Sherry Vinegar Vinaigrette og Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg til en jævn pesto.
3. Del knoldsellerien i små stykker, og fordel pestoen ovenpå.



LINSESALAT MED BAGT BLOMKÅL

Den bagte blomkålssalat passer på salatbordet, men også som tilbehør til kød eller fiskeretter, kold eller varm.

INGREDIENSER

10 personer

500 g Blomkål
50 g Bladkål
200 g Grønne linser, kogte
100 ml **Hellmann's Sesame Soy Vinaigrette**

Sådan gør du

1. Skær blomkålen i buketter, og bag dem i ovnen ved 200 C i 6-7 minutter, indtil de har fået lidt farve.
2. Lad blomkålen afkøle, og smag så til med salt, hvis det ønskes.
3. Skær bladkålen i strimler.
4. Skyl linserne, og lad dem dræne.
5. Bland ingredienserne, og tilsæt Sesame Soy vinaigrette.

Tips!

Blomkålen behøver ikke at blive bagt i ovnen, men skær den i så fald i mindre stykker.



UMAMISTUVET KÅL

Stuvet kål passer godt til f.eks. røget skinke, stegte pølser, bacon og svinekød. Her er en variant med hvid misopasta, som giver fyldighed til den vegetabiliske fløde og en spændende sød og salt smagskontrast. Generelt kan man sige, at hvid misopasta er velegnet til alle former for kål og er værd at køre efter! Misopasta kan bestilles hos grøntsagsgrossisten eller købes i asiatiske butikker.

INGREDIENSER

10 personer

2 kg	Spidskål
70 g	Milda Flydende Stege 100%
15 g	Salt
200 ml	Vand
80 g	Hvid misopasta
15 ml	Knorr Økologisk Grøntsagsbouillon, lavt saltindhold
400 ml	Knorr Mad 15%
10 ml	Citronsaft

Sådan gør du

1. Del kålen, fjern den tykke stilk, og skær kålen i mindre stykker.
2. Sautér kålen i Milda 100% i 5 minutter, tilsæt vand og misopasta samt Knorr Økologisk Grøntsagsbouillon og salt, og kog i yderligere 5 minutter.
3. Tilsæt Knorr Mad 15%, og lad kålen simre i 10 minutter.
4. Krydr med peber og citron.



SALTÉ VAFLER MED RODFRUGTER

Grøntsagsrester! Hvad med at komme dem i disse salte vafler og servere dem med en sur sød gulerodskonfiture... Top dem af med lidt revet parmesanost, for at gøre det ekstra lækkert. Mængder tilpasses efter indholdet i dit køleskab.

INGREDIENSER

10 personer

300 g Hvedemel
3 g Salt
120 g Helæg
300 ml Knorr Mad 15%
10 ml Lime juice
20 ml Knorr Flydende
Koncentreret
Grøntsagsfond
10 ml Knorr Professional
Intense Flavours
Roast Umami
30 g Knorr krydderpasta,
Bouquet all'italiana
100 ml Milda Flydende
Stege 100 %
Rodfrugter i tern eller
strimler
Fintsnittet forårsløg
eller løg
Friskhakkede krydder-
urter
10 g bagepulver

Konfiture

400 g Gulerod skåret i
1,5x1,5 cm.
50 ml Hellmann's Cider
Sherry Vinegar
Vinaigrette
60 ml Appelsinjuice
100 g Mango chutney
10 ml Knorr Professional
Intense Flavours
Citrus Fresh
Friskhakket kørvel

Sådan gør du

1. Mel og salt blandes med æg og fløde.
2. Lime, grøntsagsfond, Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami, Milda 100% og Knorr Italiana blandes i og røres sammen.
3. Dejen blandes med rodfrugter og grøntsager samt krydderurterne og til sidst kommes bagepulveret i.
4. Vaflerne steges i et vaffeljern til de er gyldne og sprøde.

Konfiture

1. Gulerødderne kommes på panden med Hellmanns Cider Sherry vinaigrette og glaseres.
2. Appelsinen tilsættes og koges lidt ind.
3. Mango chutney tilsættes og koges hurtigt igennem.
4. Smagsættes med Knorr Intense Flavours Citrus Fresh og vendes med friskhakket kørvel.
5. Vaflerne serveres lune med konfituren.



SPRØDE KARTOFFELKROKETTER MED DIP

En dejlig snack. Lav dem gerne i forvejen og frys dem ned. Her er tre varianter du kan lave, men det er kun fantasien der sætter grænser.

INGREDIENSER

10 personer

1 l Koldt vand
500 ml Knorr Mad 15%
100 ml Milda flydende stege 100 %
450 g Knorr Koldrørt Kartoffelmos
20 g Knorr umami
2 g stødt peber
10 g salt
50 g Knorr krydderipure paprika
150 g Wasabi paste
100 g Revet peberrod
20 g Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami
20 g Knorr Professional Intense Flavours Miso Umami
20 g Knorr Professional Intense Flavours Citrus Fresh
20 g Knorr flydende koncentreret grøntsagsfond
30 g Knorr flydende koncentreret svampefond

300 g Hellmann's Real Mayonnaise
1 æble
10 g sort sesam
1 bdt. friskhakket persille
 Helæg
 Panko-rasp
 Olie til dybstegning

Dips

DIP 1

Hellmanns Mayonnaise røres med Roast Umami

DIP 2

Hellmanns Mayonnaise røres med Citrus Fresh og Knorr flydende grøntsagsfond

DIP 3

Hellmanns Mayonnaise røres med svampefond, fint skåret æbletern og frisk hakket persille. Alle dips smages til efter egen smag.

Metodik

1. Kom vand, Knorr Mad 15 % og Milda 100 % i en rørekedel
2. Bland kartoffelmos, Umami, salt og peber og tilsæt det til vandet, mix det hele sammen i ca. 4- 5 min.
3. Lad mosen hvile i ca. 15 min.
4. Del mosen i 3 portioner og tilsmag dem.
5. Tilsmag med revet peberrod og rul mosen i kugler.
6. Tilsmag med Krydderipure paprika og Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami og rul kugler.
7. Tilsmag med wasabi og Knorr Professional Intense Flavours Miso Umami og rul kugler.
8. Alle kuglerne fryses.
9. Pisk helæg og lidt vand til panering
10. Panér kuglerne i æg og panko-rasp.
11. Dybsteg kartoffelkroketterne og server dem varme med dippen



AUBERGINE "TOAST" MED GEDEOST, SALATLØG OG RØGEDE BELUGALINSER

Denne lille "grøntsags konditorkage" gør sig fantastisk både som en selvstændig ret og som en garniture til en enkel tallerkenanretning. Kombinationen af bagt løg, blød gedeost, karamelliseret umami samt letrøgede belugalinser, giver en all around smagsoplevelse.

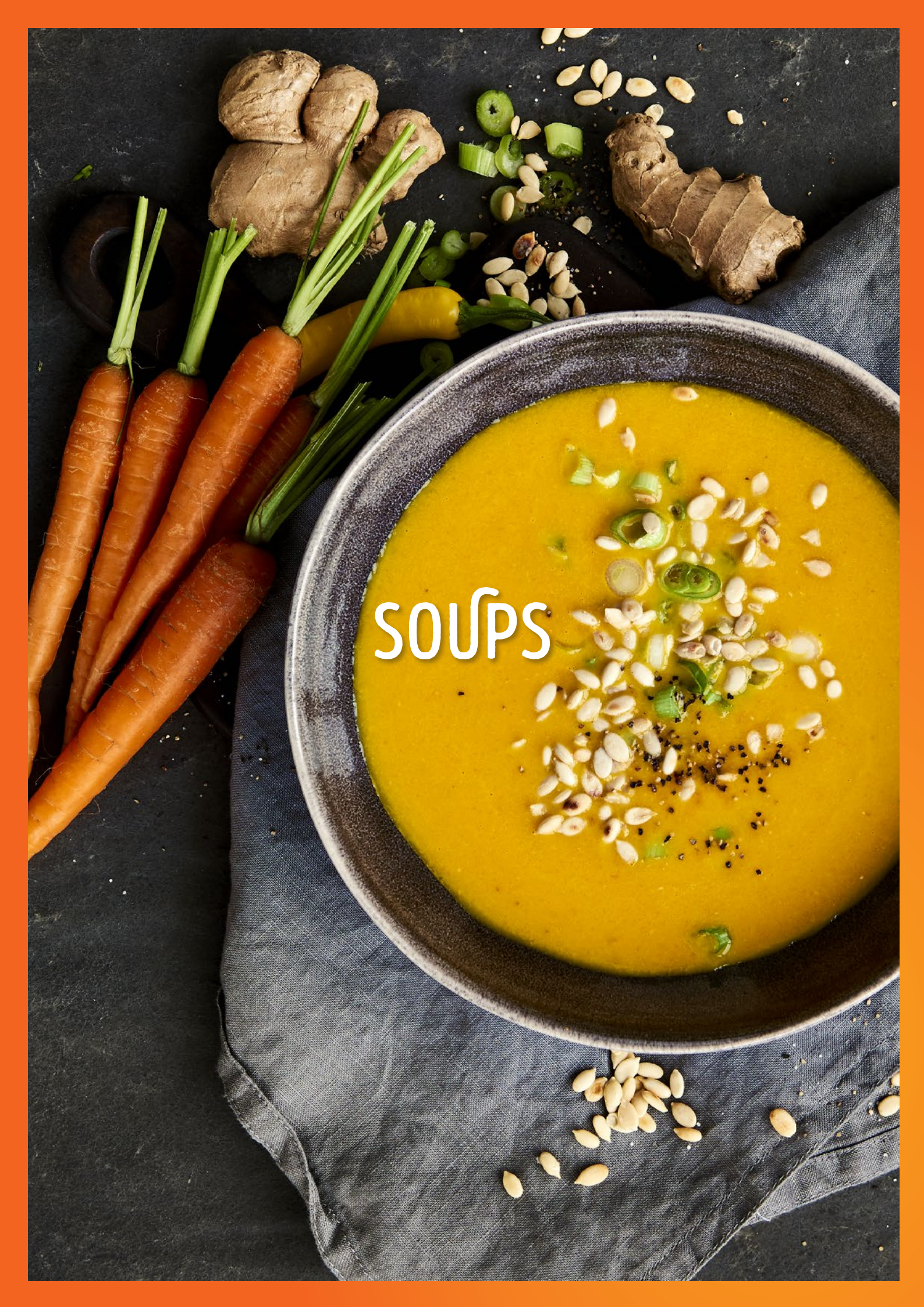
INGREDIENSER

10 personer

- 10 stk** Store skiver frisk aubergine (ca 500g i alt)
- 5 stk** Store salat løg pillet og delt på midten (ca.750g i alt)
- 150 ml** Sorte belugalinser
- 100 g** Blød frisk gedeost
- 100 ml** **Milda Flydende Stege 100%**
- 50 g** **Knorr Flydende Koncentreret Kyllingefond**
- 50 g** **Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami**
- 10 g** **Knorr Kyrdderipasta, Hvidløg**
- 10 g** **Knorr Professional Intense Flavours Deep Smoke**
- 10 g** **Knorr Umami**

Sådan gør du

1. Rist aubergineskiverne sprøde i Milda 100% og sæt dem væk.
2. Steg salatløgene gyldne på skærefladen i Milda 100% og sæt dem væk
3. Kog beluga linserne møre i vand med lidt salt. Dræn dem og bland dem med hvidløg krydderpasta, Deep Smoke samt Knorr Umami.
4. Bland kyllingefond og Roast Umami og pensl aubergine skiverne med glacen. Fordel gedeosten på auberginerne, placer et halvt stegt salatløg på hver, og bag dem i ovnen ved 175 grader i ca. 8 min.
5. Server dem varme toppet med de krydrede lune belugalinser. Garner gerne med lidt bitter karse og syltede rødløg.

A top-down photograph of a bowl of vibrant yellow soup, likely a carrot or pumpkin soup. The soup is served in a dark, rustic ceramic bowl. It is garnished with a generous amount of pine nuts and sliced green onions. Surrounding the bowl on a dark, textured surface are fresh ingredients: several whole carrots with green tops, a piece of ginger root, and more sliced green onions and pine nuts. A dark blue cloth is partially visible under the bowl. The word "SOUPS" is written in a white, sans-serif font across the center of the soup.

SOUPS



GULERODSSUPPE MED LIME OG INGEFÆR

En gulerodssuppe med et asiatisk touch! Ingefær tilføjer en pebret smag og syre, som gør sig godt med gulerodens sødme. Friske Kaffir-limeblade kan købes hos grøntsagsgrossisten eller i den nærmeste asiatiske butik og kan sagtens frys.

INGREDIENSER

10 personer

Suppe

- 900 g Gulerødder, revet
- 60 g **Milda Flydende Stege 100%**
- 200 g **Løg, hakket**
- 25 g **Knorr Krydderpasta, Hvidløg**
- 25 g ingefær, friskhakket
- 3 g Grøn chili, uden kerner
- 90 g Røde linser
- 16 g **Knorr Økologisk Grøntsagsbouillon, lavsalt**
- 20 g Salt
- 5 stk. Kaffir-limeblade
- 2 l Vand
- 300 ml **Knorr Mad 15% laktosefri**
- 15 g **Knorr Professional Intense Flavours Miso Umami**
- 5 g Limesaft

Ved servering

- 80 g Forårsløg, i skiver
- 50 g Ristede melonkerner

Sådan gør du

1. Sauter løgene i Milda 100% til de er bløde. Tilsæt ingefær, limeblade, grøn chili, revet gulerod, Knorr Krydderpasta hvidløg, og sauter et minut til.
2. Tilsæt vand, røde linser, salt og Knorr Økologisk Grøntsagsbouillon. Kog op, og lad suppen simre i 15-20 minutter, indtil linserne og gulerødderne er bløde.
3. Fjern limebladene, blend suppen glat, og tilsæt Knorr Mad 15%. Krydr med Knorr Professional Intense Flavours Miso Umami og limesaft.

Før servering

Servér suppen med forårsløg i skiver og ristede melonkerner.



SVAMPE- OG JORDSKOKKESUPPE MED ÆBLE

Jordskokken er en velsmagende nordisk knold, der gør sig godt i suppe. Lige denne variant har vi toppet med svampe, så den får et skønt strejf af efterår. En ret, der passer til både frokost og aftensmad og som både forret og hovedret.

INGREDIENSER

10 personer

10 g	Hvidløg, hakket
150 g	Skalotteløg, hakket
300 g	Jordskokker, skrællede og skåret i skiver
300 g	Champignon, i skiver
40 g	Smør
200 ml	Hvidvin
1,8 l	Vand
300 ml	Knorr Mad 15%
50 g	Knorr Flydende Koncentreret Kyllingefond
10 g	Salt
15 g	MAIZENA Majsstivelse, Økologisk
15 g	Vand
25 g	Knorr Flydende Koncentreret Svampefond

Ved servering

2	Æbler, syrlige
15 g	smør
	Timian

Før servering

Skær æblerne i fine tern. Brun æbleternene i fedtstof sammen med timian. Anret suppen, og top med de smørbrunede æbletern.

Sådan gør du

1. Sauter skalotteløg og hvidløg i fedtstof til de er bløde.
2. Tilsæt jordskokkerne og svampene, og sauter, indtil væsken fra svampene er fordampet. Tilsæt vinen, og lad det koge ind. Tilsæt vandet og Knorr Mad 15%, og lad det simre ved lav varme i 20 minutter
3. Bland MAIZENA med koldt vand, og jævn suppen.
4. Smag til med Knorr Kyllingefond, Knorr Svampefond, salt og peber.



NUDLER AF GLASKÅL I HØNSE FUMÈ MED URTEWONTON

Erstat ægnudlerne med grøntsager – og få en ikke bare smagfuld, men også visuel tillokkende ret. Her serveret med dampet wonton og noter af karamellisering, citrus og masser af umami. Retten er hurtig, smagsfuld og er også genial "on the go".

INGREDIENSER

10 personer

4 stk	Mellemstore glaskål (ca. 1 kg i alt)
3 l	Vand
100 g	Knorr hønsebouillon pasta
4 stk	Limeblade
10 g	Frisk hakket rød chili
30 stk	Skiver won ton dej
3 stk	Æg
200 g	Blancheret spinat
30 g	Friske koriander
30 g	Purløg
30 g	Persille
50 g	Rasp
40 g	Knorr Professional Intense Flavours Miso Umami
20 g	Knorr Professional Intense Flavours Citrus Fresh

Sådan gør du

1. Skær glaskålen i lange strimler på en grøntsags multi slicer (Spaghetti format)
2. Kog vandet op med hønsebouillon – og kog den slicede kål i boullonen i ca. 2 min. Tag den op og køl af.
3. Tilsæt chili og limeblade til boullonen og lad den trække.
4. Tag resterne der er til overs fra glaskålen og kog den mør i vand. Blend den sammen med spinat, 2 æg, rasp, persille, koriander, purløg, Knorr Professional Intense Flavours Miso Umami og Citrus Fresh – blendes til en lind pesto. Smag evt. til med lidt salt og peber.
5. Læg lidt af pestoen på won ton pladerne og pensl med det sidste æg, fold dem over og luk sammen. Kog dem i boullonen.
6. Læg glaskålen i og lun op og server de kogte glaskål nudler med urte wonton og den kogende bouillon.



MAIN COURSES



BØFFER AF SØD KARTOFFEL

Bagte søde kartofler er basen i disse lækre grøntsagsbøffer. Krydret med peber, tomat og lidt røgsmag for et smagfuldt resultat.

INGREDIENSER

10 personer

1 kg	Søde kartofler
200 g	Løg, gult
100 g	Rapsolie
5 g	Salt
30 g	MAIZENA Snowflake
40 g	Knorr Professional Krydderipuré
	Peberfrugt
250 g	Knorr Tomatino
15 g	Knorr Professional Intense Flavours
	Deep Smoke
500 g	Røde ris
50 g	Milda Flydende Stege 100%

Sådan gør du

1. Skræl kartoflerne og løgene og skær dem i grove tern. Vend dem i salt og rapsolie og bag dem i ovnen ved 180 grader, indtil de er bløde.
2. Kog risene efter anvisningerne på emballagen.
3. Bland alle ingredienserne, undtagen Milda margarinen, sammen til en dej i en røremaskine med vinge.
4. Form bøfferne, og steg dem gyldne i Milda 100 %.



VEGETARISK SHEPHERD'S PIE

En kraftig, nærende og nem "alt i ét gratinfad"-ret. Den vegetariske fars får sin kødfulde, gode umamismag fra brunede svampe, aubergine og gulerødder. Retten bliver ekstra god, hvis den serveres med en salat.

INGREDIENSER

10 personer

Fars

1,2 kg	Vegetabilsk fars
300 g	Løg i tern
70 g	Milda Flydende Stege 100%
50 g	Tomatpuré
45 g	Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg
450 g	Gulerødder, revet
900 g	Aubergine, revet
450 g	Champignoner, revet
90 g	Milda Flydende Stege 100%
900 g	Knorr Tomatino
1,5 l	Vand
35 g	Knorr Økologisk Grøntsagsbouillon, lavt saltindhold
60 g	Balsamicoeddike
25 g	Salt
6 g	Oregano

Sådan gør du

Shepherd's Pie-fylt:

1. Riv gulerødder, svampe og aubergine groft. Steg de revne grøntsager i Milda 100% på stegeplade, eller tilbered dem i ovnen ved 200 grader i 10 minutter.
2. Svits løgene bløde i Milda 100%, og tilsæt så tomatpuré. Brun det hele nogle minutter.
3. Tilsæt vegetarisk fars, og steg det hele i nogle minutter.
4. Tilsæt Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg, de stegte grøntsager, Knorr Tomatino, vand, Knorr Økologisk Grøntsagsbouillon, salt og balsamicoeddike. Lad det hele simre under låg i ca. 15 minutter, fjern låget, og lad saucen koge ind til en Bolognese.
5. Krydr med oregano, salt og peber. Læg saucen i en bradepande.

Kartoffelmos

2 l	Vand
200 g	Olivenolie, pebret
540 g	Knorr Koldrørt Kartoffelmos
15 g	Knorr Økologisk Grøntsagsbouillon, lavt saltindhold
10 g	Salt
250 g	Revet ost

Kartoffelmos:

1. Bland koldt vand og olie.
2. Tilsæt Knorr Kartoffelmos, salt og Knorr Økologisk Grøntsagsbouillon under omrøring, og vend den revne ost i.

Før servering:

Spred mosen over farsen. Damp retten i ovnen ved 180° med 70% damp i 25-30 minutter.

Til servering:

Servér gerne med en salat.



VEGETARISK TIKKA MASALA

Tikka Masala er en af de mest berømte indiske retter. Her får du en opskrift på en vegetarisk version af denne klassiker.

INGREDIENSER

10 personer

10 ml	Olivenolie
100 g	Løg, tern
400 g	Søde kartofler
800 ml	Vand
40 g	Knorr Hvid Basissauce
150 g	Knorr Indisk Tikka Masala pasta
100 ml	Kokosmælk, dåse
20 g	Knorr Grøntsagsbouillon, letsaltet
400 g	Butter beans, dåse

Sådan gør du

1. Brun løg i olien.
2. Tilsæt hakkede søde kartofler og vand.
Lad det simre, indtil det er næsten færdigt.
3. Bland basissaucen i en lille mængde vand, og tilsæt den til gryden.
4. Tilsæt Tikka Masala-pasta, kokosmælk og grøntsagsbouillon.
5. Varm op, og lad det simre, indtil gryderetten er klar.
6. Tilsæt til sidst de drænedes og skyllede butter beans.
7. Serveres med kogte ris.



BUTTERNUT SQUASH RISOTTO MED SKOVSVAMPE

En skøn måde at få kombineret en risotto med grønt.. eller i dette tilfælde orange, i form af den super søde, saftige og aromatiske butternut squash. Hvidvin, parmesan, græskar, roast umami, hønsebouillon og svampe – så kan det ikke gå galt!

INGREDIENSER

10 personer

700 g	Arborio risotto ris
2 dl	Hvidvin
2 l	Vand
75 g	Knorr hønsebouillon pasta
1 dl	Olivienolie
500 g	Butternut squash i tern
100 g	Hakkede skalotteløg
20 g	Hakket frisk timian
2	Fed hvidløg
100 g	Parmesan
100 g	Smør
60 g	Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami
400 g	Friske blandede svampe
40 g	Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami
15 g	Knorr Professional Intense Flavours Citrus Fresh
	Salt og peber

Sådan gør du

1. Kog vandet op med hønsebouillon pasta.
2. Lun risene op i olivenolien og lad dem suge fedtstoffet – tilsæt hvidvinen og kog ind. Tilsæt så hønsebouillon lidt efter lidt til risene er kogt al dente.
3. Damp squash, skalotteløg, timian og hvidløg i ovnen dækket med folie til det er helt mørt. Tilsæt 60g Roast Umami og mos det groft med en gaffel eller en stavblender.
4. Monter risottoen med smør og parmesan – tilsæt så den mosede squash og rør risottoen cremet – smag evt. til med salt og peber.
5. Rist de blandede skovsvampe på en pande i lidt fedtstof – glacer dem i Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami og Knorr Professional Intense Flavours Citrus Fresh – krydder med salt og peber og server på toppen af risottoen.



LASAGNE MED GEDEOST OG KIKÆRTER

Gedeost og rødbeder er en perfekt smagskombination. Med disse ingredienser kan du også lave en syndigt god lasagne, som vil glæde smagsløgene.

INGREDIENSER

10 personer

Kikærte- og rødbedesauce

20 ml	Olivenolie
200 g	Hakkede løg
1 kg	Rødbeder, skåret i strimler
1,3 kg	Knorr Tomatino
700 ml	Tomatjuice
40 g	Knorr Professional Hvidløgsuré
10 g	Knorr Krydderpasta, Basilikum
5 g	Salt
400 g	Kikærter, dræned

Mornaysauce

3 l	Mælk, laktosefri
150 g	Knorr lys jævning
30 g	Salt
1 g	Sort peber, knust
200 g	Gedeost, blød
700 g	Knorr Lasagneplader

Sådan gør du

1. Brun løget i olien i 10 minutter.
2. Tilsæt rødbedestrimler, og brun i yderligere 5 minutter.
3. Tilsæt resten af saucens ingredienser, og bring det hele i kog.
4. Lad mælken koge op, og tilsæt Knorr lys jævning, salt og peber. Kog op, og omrør i 5 minutter.
5. Byg sammen til lasagne, og drys med gedeost på toppen.
6. Bag lasagnen ved 160 C i 45 min og lad den trække i 15 minutter.



VEGGIE BURGER MED KIKÆRTER

Burgertrenden er vokset stødt de sidste mange år, og har også vundet stort indpas i vegetaruniverset. I denne udgave har vi fokuseret på en variant, hvor fedme, syre og umami får mundvandet til at løbe hos selv den største kødentusiast.

INGREDIENSER

10 personer

10 stk	Brioche burgerboller	4 dl	Hellmanns extra thick Mayonnaise
4 stk	Avocado	35 g	Knorr Krydderipuré, Røget Chili
200 g	Fintsnittet rødløg	30 g	Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami
1 dl	Hellmanns Cider Sherry Vinegar Vinaigrette		
100 g	Frisk basilikum		
500 g	Opblødte tørrede kikærter (opblødt vægt)		
25 g	Hakkede løg		
25 g	Maizena Tapioka stivelse		
1 stk	stort æg		
30 g	Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami		
30 g	Knorr Flydende Koncentreret Grøntsagsfond		

Sådan gør du

1. Blend de opblødte kikærter sammen med løg, tapiokastivelse, æg, grøntsagsfond og 30g Roast Umami. Form kikærtemassen som "bøffer" på en pande og steg dem sprøde i rigeligt olie.
2. Rør Hellmanns mayonnaise sammen med røget chili puré og de sidste 30g Roast Umami.
3. Bland de snittede rødløg sammen med Hellmanns Cider Sherry vinaigrette.
4. Læg burgeren sammen med den lune briocheboller, chilimayo, frisk basilikum, de stegte kikærtebøffer, avocado og syltede rødløg.



GRØNTSAGSJALFREZI

Dette er en perfekt madspildsret, hvor dine grønt-rester kan bruges til en autentisk, indisk klassiker. Jalfrezi er en ret med saft og kraft, som enten kan spises som den er eller som tilbehør til kød eller fisk.

INGREDIENSER

10 personer

2 dl	sort quinoa	400 g	Kikærter (kogte)
4 dl	vand	1 l	Knorr Tomatino
10 g	Knorr grøntsags- bouillon, granulat	20 g	Brun farin eller alm sukker
100 ml	Milda flydende stege 100%		Salt
1200 g	Blandet grøntsager (løg, rodfrugter, peber, kartofler osv)	4 stk	Peber
4	fed hakket hvidløg		Limefrugter
50 g	Knorr Krydderipuré, Ingefær		Frisk koriander
200 g	Knorr Indisk Jalfrezi pasta		Naanbrød
5 dl	vand		
10 g	Knorr grøntsags- bouillon granulat		
10 ml	Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami		

Sådan gør du

1. Kog quinoaen med vand og grøntsags-
bouillon i ca. 15 min. og kom den i en sigte.
2. Skær alle grøntsager i tern. Steg dem i
Milda flydende stege 100 % i en gryde i
ca. 5-10 minutter.
3. Hak hvidløg fint, og kom det i gryden.
Tilsæt ingefæren og Jalfrezi pasta, og lad
det stege et minuts tid.
4. Tilsæt Knorr grøntsagsbouillon granulat,
vand, kikærter, Knorr Tomatino og brun
farin. Rør godt rundt, og bring gryden
i kog. Lad retten simre under låg i ca.
20-30 minutter.
5. Tilsæt den kogte quinoa.
6. Smag til med salt, peber og Knorr
Professional Intense Flavours Roast
Umami og evt. mere Jalfrezi pasta.
7. Servér med Naan, limebåde og et drys
friskhakket koriander.



BOMBAY MASALA TOASTIE

Denne klassiske toastie er blot en af mange forskellige Street Food retter fra Bombays Street Food køkken. Denne og andre toasties steges i smedjernsklemmer som smørres i rigeligt afklaret smør og derefter stikkes direkte ind i gløderne så de steges gyldne og sprøde.

INGREDIENSER

10 personer

- 225 g** Knorr Koldrørt Kartoffelmos
- 500 ml** Koldt vand
- 250 ml** Knorr Mad 15%
- 10 g** Knorr Umami
- 10 ml** Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami
- 50 ml** Milda flydende stege 100 %
- 1 g** Spidskommen
Frisk koriander
Salt-peber
- 200 g** Ærter
- 20** Skiver toastbrød
Skåret grøntsager (stegt rødbeder, gulero, squash, aubergine, tomat osv)
God ost i skiver
- 4** Fed hvidløg
- 100 ml** Milda 100% til pensling

Sådan gør du

Mos

- Kom vand , Milda 100 % (50 ml) Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami og mad 15% i en rørekedel.
- Bland Knorr koldrørt kartoffelmos, Umami, spidskommen, salt og peber og rør det sammen i kedlen til mosen er rørt sammen ca. 4 min.
- Ærterne vendes i til sidst.

Fyld

- Grøntsagerne skæres tyndt og steges i Milda 100 %.
- Hvidløg, koriander og Milda 100% (100 ml) blandes.
- Toasten smørres med urte/hvidløgs-Milda.
- Kartoffelmosen fordeles på toasten og de stegte grøntsager lægges i lag.
- Sandwichen samles og steges gylden i Milda 100% og bages derefter i ovnen ved 160 g i ca 10 min.

Til servering

Serveres lun med ketchup eller anden fortrukken dip.



DESSERTS



RICOTTAKAGE MED RADICCHIO-SALAT

Cheese cake med et twist af syre og vanilla – denne gang lavet på en Italiensk variant af friskost som også skaber struktur i kagen. I stedet for frugt er der garneret med glaseret rødsalat, som også skaber en perfekt balance i bitterhed og syre til den søde og friske kage.

INGREDIENSER

3 springforme

Kiksebund

350 g	Digestive kiks
75 g	Saltet smør
3 g	Havsalt
50 g	Rørsukker

Ricotta creme

500 g	Carte d'Or creme brulée masse
0,5 l	Sødmælk
1 l	Knorr Piske 31%
500 g	Ricottaost
50 g	Knorr Professional Intense Flavours Citrus Fresh

Glaseret radicchio salat

3	Hoveder raddicchio salat
1 dl	Carte d'Or karamel- sauce
1 dl	Rød grenadine
100 g	Rørsukker

Sådan gør du

Kiksebund

Alle ingredienser blendes på robotten til en fin og homogen kiksecrumble. Fordeles i bunden af tre springforme og trykkes fladt. Køles herefter i køleskab.

Ricotta creme

1. Kog sødmælken op med halvdelen af fløden. Tilsæt creme brulée pulveret under piskning. Pisk til massen koger og tag den af blusset.
2. Tilsæt så resten af den kolde fløde under omrøring, og til sidst piskes ricottaosten og Knorr Professional Intense Flavours Citrus Fresh ud i massen, til der ingen klumper er. Massen fordeles ovenpå kiksebunden i springformene og sættes på køl i min. 3 timer – gerne natten over!

Glaseret radicchio salat:

1. Salaten skæres fint ud i strimler.
2. Karamellen, sukkeret og grenadinen kommes i en gryde og koges op. Tilsæt så salaten og glacer den til lagen er kogt ind til en sirup.
3. Afkøl den glacerede salat og server den på kagen sammen med siruppen.



RØDBEDEPANNA COTTA

De seneste par år er man begyndt at bruge flere og flere rodfrugter, også i desserter. Og det er ikke overraskende, da de giver en ny smagsdimension til traditionelle desserter. Pynt denne rødbedepannacotta med en klat blåbær-hindbærmarmelade, så er denne fantastiske dessert færdig.

INGREDIENSER

10 personer

Rødbedepannacotta

4 dl	Rødbedesaft
6 dl	Knorr Piske 30%, laktosefri
40 g	Sukker
3 stk	Stjerneanis
100 g	Carte d'Or Pannacottapulver

Dronningekompot:

2,5 dl	Vand
70 g	Carte d'Or Hindbær- blåbærsuppe/-kompot
250 g	Frosne blåbær

Sådan gør du

1. Bring rødbedesaft, Knorr Piske, sukker og stjerneanis i kog.
2. Bland pannacottapulveret i under konstant omrøring.
3. Fordel pannacottapulveret i 10 glas, og lad dem stå koldt natten over.
4. Bland vand og ingredienser i kompotten. Omrør i yderligere et minut.
5. Tilsæt blåbær, og servér til pannacottaen.



BLÅBÆSMOOTHIE MED KARDEMOMME

Blåbær-kardemomme-smoothie er en vegansk drik. Den er perfekt som dessert, snack eller til møder.

INGREDIENSER

10 personer

1 l	Havremælk
180 g	Carte d'Or Blåbær suppe/-kompot
200 g	Blåbær, frosne
1 g	Kardemomme, formalet

Sådan gør du

1. Bland alle ingredienserne i en blender.
2. Server som dessert, snack eller selskabsdrik.

ufs.com

