

Always a Reason
To Celebrate!

16 新民晚报

年11月18日/星期五 责任编辑/李晖

新民网: www.xinmin.cn

24小时读者热线: 962555

编辑邮箱: xinyw

“死”: 严重开

常信

向全国信
按照中
人真落
作纪
敷衍
位领导
至引发
究有关

何外国无
分裂国家
他们的恶劣
去,香港基本
去,损害中国
港特区的根
两制”的

导意见》

降低10

长... 首先是“推进‘批...
推动各级政...
有政策”的电...
... (即...)

KOREANSKE OPPSKRIFTER

- 12 FAVORITTER FRA VERDENS HOTTESTE KJØKKEN -





Always a Reason
To Celebrate!

ALWAYS A REASON TO CELEBRATE!

Hver dag kan bli en fest

Livet er for kort til å kjede seg! Derfor har vi bestemt at hele 2018 skal være i det feirende tegnet, og ingen fest er for stor eller liten. Med andre ord finnes det alltid en anledning for folk å møtes, omgås og spise god mat sammen. For er det noen ganger hvor livet kretser litt ekstra rundt hva vi spiser, så er det når det trommes inn til fest.

I løpet av året vil vi fokusere på noen av årets større folkefester. Vi feirer med

schnitzel og lederhosen under Oktoberfest i München og med borsjtj og segergester når fotballfeberen er som høyest i Russland i sommer. Men aller først vil vi feire den store sportsfesten i Sør-Korea i februar.

La feiringen begynne!



OMFAVN DET KOREANSKE KJØKKENET!

Smaksrikt, eksotisk og heftig

Det tok litt tid før vi endelig fikk øye på koreansk mat her i Vesten. Siden da har vår kjærlighet til denne friske, fargerike og iblant søte, andre ganger krydrede, maten blitt større og større.

Koreansk mat består ofte av mange små retter - banchan - som serveres til ris. Nasjonalretten kimchi er bare et eksempel på banchan, og ved festlige anledninger

kan det være mange små retter på bordet. I dette heftet finner du 12 retter som passer uansett om du forsiktig snuser på koreansk mat eller om du allerede har omfavnet dette kjøkkenet fullt ut.

Velsmakende måltid!

SMART, SMARTERE, SMARTEST!



Våre oppskrifter merket med én jordklode er klimasmartere enn mange andre liknende oppskrifter og tilsvarer et CO₂-utslipp på mer enn 1,4, men maks 2,4 kg per porsjon.



Oppskrifter med to jordkloder gir et betydelig lavere karbonfotavtrykk enn en “gjennomsnittlig oppskrift”, og tilsvarer et CO₂-utslipp på mer enn 0,7, men maks 1,4 kg per porsjon.



Våre aller mest klimasmarte oppskrifter er merket med tre jordkloder, og tilsvarer et CO₂-utslipp på maks 0,7 kg per porsjon.

Fotnote: CO₂e (karbondioksidekvivalenter) er et mål på utslipp av klimagasser som tar hensyn til at ulike gasser bidrar ulikt til drivhuseffekten. Kun de oppskriftene som er merket med jordkloder er CO₂-beregnet.

OPPSKRIFTER

Trykk på navnet for å gå direkte til oppskriften.

Trykk 🏠 for å komme tilbake til denne siden.

Trykk 🌐 for å gå til oppskriften på våre websider.

- Bulgogi
- Kimchi
- Spicy Egg Rolls
- Chili jam pork ribs
- Sprø nudler med kyllingsalat, chili og revet kokos
- Shiso-burger med wasabimajones
- Misobakt laks med nudelsalat og soyamajones
- Miso ramen
- Koreansk ramen
- Steambuns (Bao)
- Brokkoli med sesamfrø, koriander og miso
- Koreansk kålrotsalat





BULGOGI

Et koreansk festmåltid som passer til alle familiefester i Korea. Ingrediensene og tilberedningsmåten kan variere en del avhengig av sted og årstid.

INGREDIENSER

10 porsjoner

- 1500 g** oksekjøtt i tynne strimler
- 1 dl** Knorr Ketjap Manis
- 40 g** Knorr Oksefond, konsentrert
- 20 g** Knorr Brunet Løkfond, konsentrert
- 30 g** Knorr Hvitløk Krydderpasta
- ½ dl** sesamolje
- 200 g** hakket løk
- 10 g** frisk rød chili (hakket)
- 500 g** Pak Choi (salat)
- 40 g** ristede sesamfrø

Fremgangsmåte

1. Bland sammen ketjap manis, oksefond, løkfond og hvitløkpasta, og la kjøttet trekke i marinaden i ca. 1 time.
2. Stek kjøttet i sesamolje sammen med hakket løk og frisk rød chili.
3. Vend frisk hakket pak choi i blandingen rett før servering og dryss med ristede sesamfrø.
4. Server gjerne med nudler, blandede rå grønnsaker eller ris.



KIMCHI

Koreas nasjonalrett – en meget allsidig, smaksrik og velsmakende rett. Fermentert kål oppbevares gjerne på glass på et kjølig sted og brukes til nesten alt i det koreanske kjøkkenet.

INGREDIENSER

10 porsjoner



- 1 stor kinakål, delt i grove stykker
- 150 g rørsukker
- 3 dl risvineddik
- 50 g **Knorr Hvitløk Krydderpasta**
- 50 g **Knorr Ingefær Puré**
- 15 g fiskesaus
- 1 dl tomatpuré
- 10 g salt
- 50 g sterk rød chilisau
- 40 g **Knorr Kyllingfond, konsentrert**

Fremgangsmåte

1. Kok opp eddik og sukker, og tilsett alle de øvrige ingrediensene.
2. La blandingen koke i 10 minutter og sikt deretter kinakålen fra.
3. Reduser laken til passende konsistens og smak til (skal smake kraftig av chili, syre, sødme og umami).
4. Tilsett kålen igjen og oppbevar kimchien kjølig i lufttett emballasje.



SPICY EGG ROLLS

Sterke vårruller servert kun med grønnsaker og kimchi, eller kombinert med kylling og skalldyr, er en meget vanlig rett i det stadig mer utbredte "street foodie"-miljøet i byene i Sør-Korea.

INGREDIENSER

10 porsjoner

- 500 g** kyllingkjøtt i strimler (eller 20 stk store, rå scampi uten skall)
- 2** fedd frisk hvitløk (knust)
- 25 stk** store egg
- 25 g** Maizena Tapioka Stivelse
- 50 g** Knorr Kyllingfond, konsentrert
- 40 g** Knorr Ingefær Puré
- 300 g** brokkolini, delt i mindre biter
- 5 stk** vårløk (hakket i strimler)
- 100 g** purre
Litt ristet sesamfrø
Sesamolje



(Med kylling)



(Med scampi)

Fremgangsmåte

1. Fres kyllingkjøttet godt sammen med brokkolini i en stor panne.
2. Bland sammen egg, kyllingfond, ingefærpuré, vårløk og hvitløk. Tilsett tapiokastivelse rørt ut i litt kaldt vann.
3. Hell blandingen over kjøttet og brokkolinien, og stek i ovnen til kjøttet er gjennomstekt. Avkjøl.
4. Skjær i brede strimler og friter dem raskt i varm olje.
5. Server med hakket purre, ristede sesamfrø og litt sesamolje.



CHILI JAM PORK RIBS

Denne oppskriften på Chinese pork ribs er kantonesisk og stammer fra det sørlige Kina. Ribs er en av de billigste stykningsdelene fra grisen, men det er også en av de som har aller mest godsmak. Denne klassiske versjonen blir i utgangspunktet alltid stekt med en sur-søt tomat- og chilisaus som gir den det klassiske, glaserte uttrykket. Denne variasjonen av fried chinese pork ribs er en av de mest spiste «siu mei», eller på norsk – kantonesiske stekte kjøttrettene – og er en rett du ser på hvert eneste gatehjørne i Sør-Kina.

INGREDIENSER

10 porsjoner

3 kg	spareribs eller ribben
25 ml	sesamolje
3 g	svart pepper, knust
25 g	Knorr Svinekraft, pasta
2 dl	Knorr Pang Gang
15 g	Knorr Hvitløk Krydderpasta
15 g	Knorr Hvitløk Puré
30 g	hvitløk, fritert
	Fersk chili, hakket
	vårløk og grønne
	urter til pynt

Fremgangsmåte

1. Bland sammen sesamolje, svart pepper og svinekraft og bland inn spareribs. Sørg for at alt blir blandet og godt fordelt.
2. Legg spareribs'ene i vakuumposer og stek dem i ovnen ved 90°C til de er møre. Avkjøl.
3. Bland Pang Gang, hvitløkspasta og hvitløkspuré og mariner de stekte spareribs'ene godt i dette.
4. Glaser dem så i ovnen eller på grillen til de er varme og sprø.
5. Dryss med fritert hvitløk ved servering. Server gjerne også med noen grønne urter, hakket vårløk og chili.



SPRØ NUDLER MED KYLLING-SALAT, CHILI OG REVET KOKOS

Nudler har eksistert siden lenge før år 0 – faktisk helt tilbake til 2000 år f.Kr. De kommer fra Kina, og den gang ble de laget av helt andre ingredienser enn de vi kjenner i dag. I mange år var nudler forbeholdt det kinesiske folket – og først i det 19. århundret kom nudlene til Japan. Etter 2. verdenskrig ble nudlene enda mer populære i Japan, for da led landet av matmangel. Grunnen til populariteten var blant annet at de var billige og inneholdt mange kalorier. Siden den gang har nudler spredd seg over hele verden, og er i dag et svært godt likt alternativ til poteter og pasta. Nudler er hvert år del av mer enn 85 milliarder måltider. Nudler er ideelt i wokretter, men også nudelsalater vinner terreng. Eggnudler, som vi bruker i denne retten, er også velegnet til å fritere, noe som gir en annerledes og sprø «bit» i enhver asiatisk salat.

INGREDIENSER

10 porsjoner



1,8 kg	kyllingbryst, med skinn og vingebein (ca. 180 g pr. stk.)
500 g	romanosalat
500 g	Knorr Asiatiske eggnudler, kokte
10 g	Knorr Umami krydder
3 g	asiatisk pepper, knust
1 dl	Knorr Sunshine Chili
1 dl	Knorr Pang Gang
15 g	Knorr Ingefær Puré
100 g	peanøtter, ristet og saltet
150 g	kokos, fersk
25 g	koriander, fersk

Fremgangsmåte

1. Sprøstek kyllingbrystene på skinnsiden i olje.
2. Bland sammen Sunshine Chili, Pang Gang og ingefærpuré og mariner kyllingen i blandingen. Glaser kyllingen i ovnen.
3. Sprøstek de forkokte eggnudlene i olje på begge sider. Nudlene kan fint snus når de sprøstekes.
4. Dryss med Umami og knust asiatisk pepper.
5. Anrett salaten oppå de sprø, krydrede nudlene. Plasser så et glasert kyllingbryst på toppen sammen med litt av glasuren. Tilsett peanøtter, nyrevet kokos og fersk koriander.
6. Gi gjerne salaten en ekstra dressing med nypresset limesaft blandet med litt fiskesaus eller risvineddik.



SHISO-BURGER MED WASABIMAJONES

«Shiso» er et japansk ord, lånt fra det kinesiske ordet «Zisu», som på kinesisk kort og godt betyr lilla. Shiso er også en japansk krydderurt som er typisk asiatisk, og som ofte blir brukt til å legge wasabi på når du får sushi. I Europa heter planten «Perilla». I det siste har det oppstått en kjempeinteresse for å kombinere Vestens fastfood med Østens streetfood. Dermed oppsto den stadig mer velkjente, asiatiske inspirerte «Shiso-burger».

INGREDIENSER

10 porsjoner



Shiso-burger

- 10** sliderbrød med svart sesam
- 1 kg** kyllingbryst, rent kjøtt
- 25 g** Knorr Økologisk Hønebuljong, pulver
- 150 g** rødløk, i skiver
- 15 g** rød chili, nyskåret
- 150 g** agurk, i tynne skiver
- 50 ml** risvineddik
- 1 dl** Hellmann's Raspberry Vinaigrette
- 4 dl** Hellmann's Majones
- 25 g** wasabipaste
- 150 g** hjertesalat
- 150 g** gulrøtter, strimlet

Fremgangsmåte

1. Stek kyllingen og dryss med den økologiske hønebuljongen og litt nykværnet svart pepper.
2. Bland rødløk, chili og agurkskiver i risvineddik og vinaigrette, og la det trekke i ca. 30 min.
3. Rør majones med wasabi-paste.
4. Bygg opp burgeren med wasabimajones, salat, kylling, gulrotstrimler og syltet rødløk og agurk.
5. Server burgeren med chilimajones og søt ingefærdipp.

Tips!

Ha shiso mix i burgeren for en mer krydret variant.

Chili-majones

- 2 dl** Hellmann's Majones
- 10 g** Knorr Kyllingfond, konsentrert
- 10 g** Knorr Røkt Chili Puré

Bland majones, røkt chili puré og kyllingfond til en jevn dipp.

Søt ingefærdipp

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

Bland Sunshine Chili, Pang Gang og ingefærpuré til en jevn dipp.



MISOBAKT LAKS MED NUDELSALAT OG SOYAMAJONES

Miso lages av gjærede soyabønner, og brukes vanligvis i dashi, japansk buljong eller misosuppe. Her har vi i stedet brukt den som dekke på laksen. Til laksen serveres en lunken nudelsalat og kremet soyamajones.

INGREDIENSER

10 porsjoner



1,3 kg laksefilet
400 g miso
20 g Knorr Ingefær Puré
4 limeblader
1,5 dl vann

Nudelsalat

400 g glassnudler
100 g olje
15 g Knorr Hvitløk Puré
2 dl Hellmann's Sesame Soy Vinaigrette
6 g salt
3 vårløk, strimlet
400 g soyabønner, ferske

Soyamajones

400 g Hellmann's Majones
12 g japansk soya
4 g Maille Hvitvinseddik

Til servering

10 limebåter
20 g koriander, fersk, finstrimlet
15 g sesamfrø

Fremgangsmåte

1. Forvarm ovnen til 100°C. Legg laksen på oljet stekeplate.
2. Blend miso, ingefær og limeblader. Spe med vann til en kremet konsistens og dekk toppen av laksen med misoblandingen.
3. Bak laksen i ovnen til den har en kjernetemperatur på 50°C.

Nudelsalat

1. Legg nudlene i bløt i varmt vann i 5 minutter. La deretter nudlene renne av.
2. Bland olje, hvitløkspuré, vinaigrette og salt. Vend løk, bønner og dressing sammen med nudlene.

Soyamajones

1. Bland majones, soya og eddik.

Servering

1. Anrett laksen og pynt med lime, finstrimlet koriander og sesamfrø.
2. Server med nudelsalaten og soyamajonesen.



MISO RAMEN

En herlig rett med indrefilet av svin, grønnsaker og ramen-nudler i en smaksrik buljong.

INGREDIENSER

10 porsjoner



5 stk	egg
2,5 l	vann
20 g	miso
50 g	Knorr Kyllingfond, konsentrert
200 g	gul løk, strimlet
30 g	Rama Margarin, flytende
15 g	Knorr Ingefær Puré
15 g	Knorr Hvitløk Puré
800 g	Knorr Asiatiske Eggnudler, ferdig kokt
500 g	champignoner, ferske, i skiver
1 kg	indrefilet av svin, strimlet, tilberedt

Til servering

25 g	chili- og hvitløksolje
30 g	løk, ristet
30 g	koriander, fersk, hakket
30 g	sesamfrø, ristede

Fremgangsmåte

1. Kok opp vannet til eggene. Når vannet koker, ha eggene i. La dem koke i presis 6 minutter og 20 sekunder. Ta dem opp og avkjøl dem raskt i kaldt vann.
2. Stek løken i margarin ca. 2 minutter. Hell deretter på vann, miso og fond, og kok opp.
3. Skrell eggene og del dem med en skarp kniv. Fordel nudler, skivet sopp, svinekjøtt og halve egg i serveringsskåler.

Servering

1. Hell den varme buljongen over nudlene, kjøttet og grønnsakene i skålene. Drypp over olje med chili og hvitløk.
2. Topp med ristet løk, hakket koriander og ristede sesamfrø.



KOREANSK RAMEN

Ramen, den deilige buljongsuppen med nudler, finnes i mange forskjellige varianter i både Kina, Japan og Korea. Denne suppen, som er en koreansk variant, er både kryddersterk og utrolig mettende.

INGREDIENSER

10 porsjoner



5 stk	egg	150 g	bønnespirer
25 g	nøytral olje	250 g	kinakål, strimlet
15 g	Knorr Hvitløk Puré	50 g	vårløk, strimlet
50 g	Knorr Ingefær Puré	30 g	løk, ristet
75 g	go chu jang, koreansk chilipasta	20 g	koriander, fersk, hakket
200 g	løk, finhakket	30 g	sesamfrø, ristet
30 g	Rama Margarin, flytende		
2,5 l	vann		
50 g	Knorr Kyllingfond, konsentrert		
800 g	Knorr Asiatiske Eggnudler, ferdig kokte		
250 g	shiitake, i skiver		
250 g	enoki		
300 g	kimchi, koreansk		
	kålsalat, i biter		
150 g	bønnespirer		

Fremgangsmåte

1. Kok opp vannet til eggene. Når vannet koker has eggene i. La dem koke i presis 6 minutter og 20 sekunder. Ta dem opp og avkjøl den raskt i kaldt vann.
2. Sauter hvitløkspuré, ingefærpuré, chilipasta og løk i margarin i ca. 2 minutter. Hell deretter på vann og fond, og kok opp.
3. Skrell eggene og del dem med en skarp kniv. Fordel nudler, sopp, kimchi, bønnespirer, strimlet kinakål, strimlet vårløk og halve egg i serveringsboller.
4. Servering: hell den varme buljongen over nudlene og grønnsakene i skålene. Topp med ristet løk, koriander og ristede sesamfrø.



STEAMBUNS (BAO)

Dette er en variant av det kinesiske dampbrødet mantou.
Fyll bollene med svinekjøtt, kylling eller gravlaks.

INGREDIENSER

24 stk



90 g Rama Flytende
Margarin
330 g melk
15 g tørrgjær
720 g hvetemel
70 g sukker
10 g salt
4 g bakepulver
litt matolje å pensle med

Fremgangsmåte

1. Varm melk og margarin til ca 40 grader.
2. Sikt de tørre ingrediensene i en mellomstor bolle og pisk blandingen hurtig med en visp for å blande alt.
3. Elt alt godt sammen i en kjøkkenmaskin på lav hastighet først. Tilsett langsomt de tørre ingrediensene, en skje ad gangen. Elt deigen i 10 min. Deigen skal være myk og elastisk, og ikke klebe.
4. Dekk over bollen med plastfilm og la deigen heve i romtemperatur til den dobler størrelse, omtrent i en time.
5. Kjevle ut deigen til den er ca 6 mm tykk. Bruk en stansering og stans ut en og en bolle. Pensle bollene forsiktig med olje for å hindre at de fester seg i hverandre.
6. Brett hver bolle over i en halvsirkel, og klem veldig forsiktig sammen i kantene. Kjevle bollene forsiktig igjen så overflaten blir jevn. La bollene heve på bakepapir på et stekebrett i 30 min under plastfilm.
7. Damp bollene i en dampovn på 100% damp i ca. 4 minutter. Eventuelt kan de dampes i en kjele med litt vann. Varm opp vann i en kjele til nesten kokepunktet. I mellomtiden legger du bakepapir på benken og skjærer ut en sirkel til din dampkokerkurv eller potetrist.
8. Sett en plate med papir på benken. Plasser forsiktig damp-risten på kjelen og la dampe i 5-10 minutter. Legg de dampkokte bollene på platen og dekk over med et kjøkkenhåndkle til de skal serveres.



BROKKOLI MED SESAMFRØ, KORIANDER OG MISO

Her brukes miso som smakstilsetning i en dressing for en lun salat. Server salaten som tilbehør.

INGREDIENSER

10 porsjoner



300 g brokkoli
300 g ferske bønner
30 g fersk koriander, finhakket

Dressing

2,5 dl **Hellmann's Sesame Soy Vinaigrette**
30 g misopasta
2 g salt
20 g sesamfrø

Fremgangsmåte

1. Damp brokkoli og bønner. Vend inn koriander.

Dressing

1. Bland sammen misopasta og vinaigrette.
2. Vend dressing i grønnsakene og smak til med salt. Garner med sesamfrø.



KOREANSK KÅLROTSALAT

Kålrot er en undervurdert rotfrukt, og her finner du den i en ny vri. Denne salaten er et godt tilbehør til kjøtt og fisk.

INGREDIENSER

10 porsjoner



0,5 kg kålrot, strimlet
12 g salt
0,2 l vann
100 g vårløk, strimlet

Dressing

60 g sesamfrø, ristede
200 g risvineddik
30 g brunt sukker
20 g **Knorr**
Grønnsaksfond,
konsentrert
20 g go chu jang,
koreansk chilipasta
40 g **Knorr Ingefær Puré**
20 g **Knorr Hvittløk Puré**

Fremgangsmåte

1. Bland kål med vann og salt. La stå i 1 time til kålen har begynt å mykne litt.
2. Skyll av kålen og la den renne av i et dørslag.

Dressing

1. Bland sesamfrø, eddik, sukker, chilipasta, sukker og grønnsaksfond til en jevn dressing. Rør inn krydderpuréen.
2. Legg kålen i en skål og hell dressing over og la den stå i ca 1 time før servering.



Mer inspirasjon
og oppskrifter
finner du på
www.ufs.com