

EXPLORE
SOUTH AMERICA



**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



EXPLORE
SOUTH AMERICA

DET SYD-AMERIKANSKE KØKKEN

Varieret, hot og indbydende

Det peruvienske køkken er p.t. den kulinariske verdens bedst bevarede hemmelighed. Men det enorme sydamerikanske kontinent gemmer på mange flere opskriftsskatte, som venter på at blive opdaget. Her blandes spanske, portugisiske og afrikanske indflydelser med indfødte, indianske madtraditioner. Resultatet er blevet en lang række retter, som er både prisbillige og nemme at lave – og som har masser af smag og varme.

Mange af de råvarer, som vi i dag tager for givet, kommer oprindeligt fra

Sydamerika: kartofler, majs, tomater, chili, kakao, avocado, jordnødder osv. Da europæerne ankom med høns, grise, køer, citrus, hvede m.m., smeltede de to køkkener sammen til det, vi i dag ser over store dele af det sydamerikanske kontinent. På smarte restauranter i Sydamerika ser man netop nu meget sofistikerede retter, som tager udgangspunkt i gamle råvarer såsom alpakakød, korn som f.eks. quinoa og amarant eller rodfrugter som kassava og maca.



GRØN TACOGRATINERING

Taco er spaniernes ord for "bundt" og er en mexikansk måde at spise sine måltider på ved hjælp af brød. Brødet er bagt på majs og hvede. "Taco" er finger-mad som ofte er stærkt krydret. Denne opskrift er en grøn version af en tacogratinering.

INGREDIENSER

10 personer

600 g	løg, hakket
60 g	Milda Flydende Stege 100%
20 g	Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili
30 g	hvidløg, hakket
8 g	spidskommen, malet
0,5 g	allehånde
650 g	squash, i tern
220 g	rød peber, i tern
700 g	Knorr Tomatino
650 g	bønnemix, frossen
80 g	balsamico
20 g	persille, hakket
6 g	oregano
100 ml	vand
70 g	Knorr Koncentreret Grønsagsfond salt og peber
200 ml	Knorr Mad 15%
50 g	mozzarella, revet
50 ml	vand
10 g	grøn jalapeño
100 g	cheddar, revet
100 g	nacho chips

Metodik

1. Steg løgene bløde i Milda Flydende Stege 100% indtil de begynder at tage farve. Rør rundt med jævne mellemrum og tilsæt Knorr Professional Krydderipuré Røget chili, hvidløg, spidskommen og allehånde. Steg videre i nogle minutter.
2. Tilsæt squash og rød peberfrugt og sørg for at grøntsagerne bliver blandet godt sammen med krydderierne. Tilsæt Knorr Tomatino, bønner, balsamico og halvdelen af persille, oregano, vand og Knorr Grønsagsfond. Lad retten simre i ca. 20 minutter eller indtil grøntsagerne er møre. Rør rundt med jævne mellemrum.
3. Justér smagen til med salt og peber.
4. Forvarm ovnen til 200 grader.
5. Varm Knorr Mad 15% op med mozzarella og vand og rør rundt. Tilsæt jalapeño og rør fortsat rundt indtil mozzarellaen smelter.
6. Læg gryderetten i et gratinfad eller en dyb gastrobakke. Fordel cheddar osten jævnt udover og top med nachochips. Gratinér i ovnen i 10 minutter.
7. Serveres med guacamole, salsa casera, crème fraîche og ris.



KYLLING PICADILLO I MAJSTORTILLAS

Denne ret er fra Guatemala. Picadillo betyder "jord blanding". Retten findes i hele Sydamerika i forskellige versioner. Picadillo kan også laves med oksekød i stedet for kylling. Bruger du oksekød kan du erstatte tørret timian med paprika, spidskommen og Knorr Krydderpasta Hvidløg. Fyldet kan også bruges i den Sydamerikanske Empanadas.

INGREDIENSER

10 personer

550 g	løg, hakket
270 g	rød peberfrugt, i tern
550 g	hvidkål, snittet
270 g	gulerødder, i tern
270 g	edamamebønner
550 g	kyllingefars
75 g	Milda Flydende Stege 100%
5 stk	laurbærblad
4 g	tørret timian
95 g	Knorr Koncentreret Kyllingfond
4 g	salt
	sort peber efter smag
275 g	Knorr Tomatino
75 g	ketchup

Til servering

200 g	ost, revet
800 g	tortillas, 20 stk medium

Metodik

1. Bland løg, peberfrugt, hvidkål, gulerod og edamamebønner groft i en foodprocessor.
2. Ved moderat varme: Steg kyllingefarsen med de blandede grøntsager i 2 minutter i Milda Flydende Stege 100%.
3. Tilsæt laurbærblade, timian, Knorr Kyllingfond og peber.
4. Steg videre i ca. 3 minutter indtil kyllingefarsen ikke længere er rosa.
5. Tilsæt Knorr Tomatino og ketchup. Læg låg på, sænk temperaturen og lad det simre i 15-20 minutter. Fjerne låget og lad det fortsat simre i 2-3 minutter til væsken er tyknet. Fjern laurbærbladene.
6. Fyld tortillasene med ost og gratinéer dem i ovnen.
7. Serveres med guacamole, Salsa Casera og crème fraiche.



GUACAMOLE, MANGO SALSA OG SALSA CASERA

En enkel måde at få mere Sydamerikansk smag i din mad er ved at lave en Sydamerikansk salsa. Her har du tre klassikere, der er enkle at lave. Alle tre kan serveres kolde og passer perfekt på en buffet, til grill og naturligvis til tacos. Du kan nemt variere styrken ved at tilsætte mere eller mindre chili.

INGREDIENSER

10 personer

Guacamole

- 200 g** avocado, uden skal og sten
- 60 g** Crème Bonjour Hvidløg
- 10 g** citronsaft
- 2 g** tabasco
- 2 g** salt

Metodik

- Mos avocadoen sammen med Crème Bonjour Hvidløg.
- Smag til med salt, citronsaft og tabasco.

Mango Salsa

- 250 g** mango, i tern
- 100 g** gulerødder, i tern
- 100 g** selleri, i tern
- 150 g** appelsin, skrællet, i tern
- 10 g** grøn chili, finthakket, uden kerner
- 30 g** Hellmann's Citrus Vinaigrette
- 10 g** koriander, finthakket salt og peber

Metodik

Bland alle ingredienser sammen til en salsa.

Salsa Casera

- 200 g** løg, i tern
- 30 g** Milda Flydende Stege 100%
- 30 g** Knorr Krydderpasta Hvidløg
- 25 g** rød chili, kernefri og i tern eller Knorr Professional Krydderipuré, Røget Chili
- 25 g** paprika, sød
- 4 g** Knorr Tomatino
- 800 g** Knorr Koncentreret Grønsagsfond
- 30 g**

Metodik

- Steg løgene bløde i Milda Flydende Stege 100% ved lav temperatur i 10 minutter. Tilsæt chili og Knorr Krydderpasta Hvidløg og steg yderligere i nogle minutter.
- Tilsæt Knorr Tomatino, paprika og Knorr Grønsagsfond. Lad saucen simre i 10 minutter og rør rundt med jævne mellemrum indtil saucen er indtil saucen er cremet.
- Servér saucen som den er eller blend saucen glat med en stavblender.



GRÆSKARSUPPE MED INGEFÆR & CHILI

En typisk ecuadoriansk ret er suppe og græskarsuppe er en af favoritterne. Den tilberedes typisk på græskaret "Calabaza", som er et lille grønt squashformet græskar med orange kød. I denne opskrift har vi erstattet den med et butternut græskar, fordi det er nemmere at få fat i her i Norden.

INGREDIENSER

10 personer

160 g	løg, i tern
2 kg	græskar, butternut skrællet og udkernet
360 g	syrligt æble, skåret i både
24 g	hvidløg, hakket
40 g	ingefær, skrællet og ternet
100 g	Milda Flydende Stege 80%
2 liter	vand
32 g	Knorr Lavsalt Hønsbouillon, Granuleret
100 ml	Knorr Piske 31 %
60 g	citronsaft
4 g	citronskal
15 g	Knorr Professional Krydderipuré Røget chili
60 g	Knorr Koncentreret Kyllingfond

Til servering

50 g	ristede gærskarkerner
10 g	koriander, hakket
150 g	yoghurt 10 %

Metodik

1. Steg løg, græskar, æble, hvidløg og ingefær i Milda Flydende Stege 80% i minutter og rør med jævne mellemrum.
2. Tilsæt vand og Knorr Hønsbouillon og lad græskarene simre i 20 minutter.
3. Tilsæt Knorr Piske 31%, citronsaft, citronskal, Knorr Professional Krydderipuré Røget chili og Knorr Kyllingfond og lad det koge op.
4. Blend suppen sammen til ensartet konsistens.
5. Servér suppen med klat tyrkisk yoghurt, ristede græskarkerner, friske koriander, nybagt brød og ost.



MAJS, BØNNER OG KARTOFFELKAGER MED CREMET COLESLAW

Nogle af de mest almindelige ingredienser i det Sydamerikanske køkken er; majs, kartofler, ris og bønner. Den gule farve fra majs og kartoflerne er et tilbagevendende element i det peruvianske køkken. Man bruger den smagsløse urt Palillo (*Escobedia Svabrifolia*) i pulverform for at farve retterne. Man siger, at forkærligheden for den gule farve stammer fra Inkafolket, som tilbad solen.

INGREDIENSER

10 personer

Kartoffelkager

50 ml	Milda Flydende Stege 80%
150 g	løg, i tern
600 ml	vand
180 g	Knorr Kartoffelmos, Koldrørt
150 g	majs
250 g	edamamebønner, frosne
150 g	revet ost
20 g	Knorr Umami
20 g	citronsaft
20 g	persille, hakket
20 g	koriander, hakket
40 g	Maizena Majsstivelse
100 ml	Milda Professional Browning

Metodik

Kartoffelkager

1. Steg løgene bløde i Milda Flydende Stege 80% uden løgene tager farve, og lad løgene køle af.
2. Bland edamamebønnerne groft med løgene.

3. Bland koldt vand med Knorr Kartoffelmos under omrøring og tilsæt løg, edamamebønner, majs, revet ost og Maizena Majsstivelse.
4. Smag kartoffelmosen til med hakket persille, koriander, citronsaft og Knorr Umami.
5. Form farsen til små bøffer og læg dem på bagepapir. Dette kan med fordel gøres en dag før servering.
6. Pensel eller spray kartoffelbøfferne med Milda Browning. Forsteg dem i ovn ved 200 grader i 7 minutter. Lad dem trække i 10 minutter. Varm dem yderligere i 10 minutter ved 200 grader.

Coleslaw

600 g	hvidkål, snittet
4 g	spidskommen, hele
400 g	Hellmann's Real Mayonnaise
200 g	Knorr Fraiche 24 %
8 g	hvidløg, fed, revet
30 g	æblecidereddike
10 g	koriander, hakket
6 g	mynte, hakket hvid peber, efter smag
10 g	salt
120 g	gulerødder, julienne 2x2 mm
200 g	æbler, julienne 3x3 mm

Metodik

Coleslaw

1. Salt kålen og lad den stå i 20 minutter så væsken trækkes ud af kålen.
2. Rist spidskommen i en stegepande og lad den svale.
3. Bland Hellmann's Real Mayonnaise og Knorr Fraiche i en stor skål og smag til med hvidløg, spidskommen, æblecidereddike, koriander, mynte og friskkværnet hvid peber efter smag.
4. Pres væsken ud af kålen og bland den med gulero, æble og dressing. Lad den stå på køl indtil servering.

Til servering

Servér de varme kartoffelkager med den cremede coleslaw.



SORT BØNNEGRYDE MED SØDE KARTOFLER OG MANGOSALSA

Sort bønnegryde eller som man siger i Brasilien: Feijoada. Her en vegetarisk variant med søde kartofler, paprika og sorte bønner. En klimasmart og enkel variant af den klassiske gryderet som normalt tager flere dage at forberede. Denne gryderet har godt af at stå et døgn før servering og smager særlig godt med en mangosalsa til.

INGREDIENSER

10 personer

420 g sorte bønner, udblødt natten over
250 ml vand
250 g rødløg, i tern
25 g hvidløg, presset
20 g rød chili, uden kerner, finthakket
50 g [Milda Flydende Stege 100%](#)
250 g gulerødder, snittet
580 g søde kartofler, i tern
375 g kartofler, i tern
180 g rød peberfrugt, i tern
290 g [Knorr Tomatino](#)
3 stk laurbærblad
25 g [Knorr Umami](#)
50 g koriander, hakkede

Mangosalsa

250 g mango, i tern
100 g gulerødder, i tern
100 g selleri, i tern
150 g appelsin, skrællet, i tern
10 g grøn chili, finthakket, uden kerner
30 g [Hellmann's Citrus Vinaigrette](#)
10 g koriander, finthakket
salt og peber

Metodik

1. Lig de udblødte bønner i en gryde under låg med nyt vand, og lad dem simre indtil bønnerne er bløde.
2. Gem vandet fra de kogte bønner. Tag en tredjedel af bønnerne og bland dem med vandet fra bønnerne.
3. Steg løgene, hvidløg og chili i Milda Flydende Stege 100% i 5 minutter til løgene er gennemsigtige og bland det med de resterende to tredjedele af bønnerne.
4. Sautér gulerødder, søde kartofler, kartofler og peberfrugterne. Tilsæt Knorr Tomatino, bønner, løg, bønnevandet, vandet, laurbærbladene og Knorr Umami.
5. Lad det hele simre i ca. 20 minutter eller indtil grøntsagerne er bløde og saftige.
6. Serveres med frisk mangosalsa og koriander.

Mangosalsa

Bland samtlige ingredienser sammen til en salsa.



POTATAS BRAVAS/ KARTOFFEL FRITTER

I Peru vokser hundredevis af forskellige slags chilier, majs i gule, lilla, sorte og røde farver og over 3.000 forskellige kartoffelsorter. Faktisk siger man, at det var i Peru kartofflen blev opdaget i midten af 1500-tallet. Gennem hele Sydamerika er dybstegte kartofler et favorittilbehør til blandt andet grillpølser, sandwiches eller som en snack sammen med en spicy mayonnaise og kartoffelkrydderier.

INGREDIENSER

10 personer

Til ovnstegning

- 2 kg** kartofler, skåret i både
100 g [Milda Flydende Stege 100%](#)

Metodik

1. Bland kartoflerne med [Milda Flydende Stege 100%](#) og ovnsteg kartoflerne ved 225 grader i 25 minutter.
2. Krydr kartoflerne med kartoffelkrydderiet og servér dem straks med spicy mayonnaise.

Kartoffelkrydderi

- 25 g** [Knorr Bolognese-sauce, Granuleret](#)
6 g salt
2 g paprika
1 g cayenne peber

Metodik

Bland Knorr Bolognesesauce, salt, paprika og cayenne peber. Krydr de ovnstegte/friterede kartofler lige før servering.

Til fritering

- 2 kg** kartofler, skåret i både
3 l [Phase Vegetabilsk Fritureolie](#)

Metodik

1. Læg kartoflerne i isvand i 15 minutter før fritering, afdryp kartoflerne og læg dem på et viskestykke.
2. Varm [Phase Fitureolien](#) op i frituregryden til 175 grader og fritér kartoflerne. Kartoflerne skal kun have en svag gul farve. Tag kartoflerne op og lad dem afdryppe.
3. Varm nu [fitureolien](#) op til 200 grader. Fritér kartoflerne endnu en gang. Denne gang skal de blive sprøde og gyldne næsten med det samme. Lad kartoflerne afdryppe, krydr dem og servér dem straks med spicy mayonnaise.

Spicy mayonnaise

- 100 g** [Knorr Fraiche 24%](#)
400 g [Hellmann's Real Mayonnaise](#)
20 g [Knorr Professional Krydderipuré Hvidløg](#)
50 g [Knorr Professional Krydderipuré Paprika](#)
50 g æblecider eddike
40 g [Knorr Professional Krydderipuré Røget Chili](#)
salt og sort peber efter smag.

Metodik

Bland alle ingredienserne sammen.



SYDAMERIKANSK SALAT MED QUINOA, GRÆSKAR OG GRØNKÅL

INGREDIENSER

10 personer

170 g	quinoa
400 ml	vand
2 g	salt
600 g	græskar, i grove tern
50 g	Milda Flydende Stege 100%
100 g	rødløg, fint hakket
20 g	koriander, hakket
100 g	Hellmann's Citrus Vinaigrette
200 g	grønkål, snittet
150 g	appelsin, fileter
25 g	kokos, revet og ristet

Metodik

1. Bring vand og salt i kog og tilsæt quinoa og lad det simre i 10 minutter. Lad den herefter afkøle.
2. Rist græskarternene i ovnen ved 225 grader i Milda Flydende Stege 100% i 15 minutter. Lad dem herefter afkøle.
3. Bland rødløg og koriander sammen og smag til med Hellmann's Citrus.
4. Vend græskar, quinoa, grøn kål og appelsin fileter sammen. Hæld dressingen over og dekorér med kokos.



SAFTIG HVIDKÅLSSALAT

En sød/syrlig salat med frugt og grønsager fra Stillehavskysten og Costa Rica.

INGREDIENSER

10 personer

400 g	hvidkål, snittet
200 g	mango, i tern
150 g	agurk, i tern
150 g	avocado, i tern
150 g	rød peberfrugt, i tern
50 g	forårsløg, snittet
100 g	Hellmann's Citrus Vinaigrette
3 g	hvidløg, revet
10 g	limesaft
20 g	sesamfrø, ristede

Metodik

1. Bland hvidkål, mango, agurker, avocado, rød peberfrugt og forårsløg sammen.
2. Smagssæt salaten med en dressing bestående af Hellmann's Citrus, hvidløg og lime. Dekorér med ristede sesamfrø. Serveres omgående.



EMPANADAS DE ESPINACA

Empanadas er en populær streetfood ret i Latinamerika. Empanar betyder "Omsluttet af brød", som man kan variere med mange forskellige typer af fyld. Hver dag køber millioner af mennesker disse små håndlavede piroger som desuden er rigtig gode at have med på farten!

INGREDIENSER

10 personer

120 g	løg, tern
30 g	Milda Flydende Stege 80%
150 ml	vand
180 ml	Knorr Piske 31%
25 g	Maizena Express, lys
10 g	Knorr Umami
200 g	ost, revet
450 g	spinat, optøet
520 g	pizzadej, glutenfri
1 stk	æg

Metodik

1. Sautér løg i Milda Flydende Stege 80%. Tilsæt vand og Knorr Piske 31% og lad det koge op. Jævn derefter med Maizena Express. Tilsæt spinat og osten og rør rundt til osten er smeltet. Smag til med Knorr Umami og lad den afkøle.
2. Rul dejen ud og stik små cirkler på 10-12cm i diameteren ud.
3. Tilføj 1-1½ spsk fyld på hver dejcirkel og pensl halvdelen af cirkelens kant med vand. Fold cirklen på midten som en halvmåne og forsejl den med en gaffel.
4. Pensl pirogen med æg.
5. Bag dem i ovnen ved 200 grader i 7 minutter.



CEVICHE

Ceviche de pescado er en fiskeret fra Peru. Retten er Perus nationalret. Ceviche tilberedes med frisk, fast hvid fisk, som marineres med lime og krydres med koriander, salt, hvidløg og rødløg. Her er en variant over den enkle klassiker.

INGREDIENSER

10 personer

700 g	kullerfilet, 2x2cm tern
100 ml	Hellmann's Citrus Vinaigrette
150 g	agurk, tern
75 g	tomater, tern
75 g	majs, ristet
40 g	rødløg, halve skiver
150 g	avocado, tern
25 g	koriander, friskhakket
10 g	rød chili, udkernet og hakket
10 g	grøn chili, udkernet og hakket
40 g	limesaft, friskpresset
7 g	hvidløg, revet
4 g	salt

Til servering

10 g	koriander
10 g	purløg

Metodik

1. Mariner kulleren i Hellman's Citrus, salt, limesaft samt grøn og rød chili. Sæt på køl.
2. Rør den afkølede, marinerede kuller sammen med ristet majs, tomat, agurk, avocado, koriander og rødløg. Smag til med friskkværnet sort peber.
3. Server cevichen i afkølede glas, og pynt med koriander og purløg.



JAPANSK-INSPIRERET CEVICHE FRA PERU

I slutningen af 1800-tallet begyndte japanerne at emigrere til Peru. Med japanernes ankomst blev peruvianerne introduceret til de tidligere undervurderede "havkrydderier", hvilket banede vej for oprindelsen af det japansk-inspirerede køkken i Peru.

INGREDIENSER

10 personer

750 g	laksefilet, 2x2cm tern
4 g	salt
40 g	wakami-tang
20 g	koriander, friskhakket
40 g	purløg, tynde skiver
50 g	limesaft
10 g	rød chili, udkernet og finthakket
100 ml	Hellmann's Sesame Soy Vinaigrette
40 g	rødløg, skiver
150 g	agurk, tynde skiver
75 g	radiser, skiver
75 g	avocado, skiver
2 g	nori-tang

Metodik

1. Mariner lakseternerne i salt, friskpresset limesaft, koriander, purløg og chili. Rør det hele godt sammen, og tilsæt Hellman's Sesame Soy. Sæt på køl.
2. Før servering: Bland laksen med wakami-tang, agurk og radiser, anret cevichen på et passende serveringsfad eller i skåle, og pynt med nori-tang og avocado i tynde skiver.

ufs.com



**Unilever
Food
Solutions**