

**GOODNESS
GRACIOUS
GREENS!**

HERKUTTELE KASVIKSILLA YMPÄRI VUODEN

- KEVÄT/KESÄ -



VIHREYS ON MEGATRENDI

Kasviksia käytetään yhä enemmän, mikä hyödyttää niin terveyttämme kuin ympäristöämme. Asiakkaat ovat entistä tiedostavampia ja kriittisempiä sekä omia että yritysten valintoja kohtaan. Terveys, ilmasto, hävikin hallinta, kestävyys ja eettisyys ovat myös meille keskeisiä arvoja.

Fleksaus on merkittävä ruokatrendi

Fleksaaja ei ole täysin kasvissyöjä, vaan lisää kasvisten käyttöä ja valitsee tietoisesti kasviaterian liharuuan sijaan viikottain. Haluamme tällä reseptiviholla antaa ideoita maukkaiden kasvisruokien tekemiseen. Lisää vinkkejä ja reseptejä löydät nettisivuiltamme ja Facebook- sekä Instagram-tileiltämme.

SESONGIN PARHAAT

MARJAT

Kirsikka, mansikka, mustikka, herukat, lakka, mesimarja, vadelma.

HEDELMÄT

Sitruuna, greippi, melonit, aprikoosi, luumu, nektariini, persikka.

KAALIT

Valkokaali, lehtikaali, vuonankaali, kyssäkaali, kukkakaali.

JUUREKSET

Retiisi, sipulit, uudet perunat, bataatti, nauris, juuriselleri, lanttu, porkkana.

KASVIKSET

Avomaankurkku, tomaatti, raparperi, herneet, broccolini, porsa, munakoiso.

SALAATIT

Jääsalaatti, rucola, lehtisalaatti, salaattisikuri, keräsalaatti.



VIISAS, VIISAAMPI, VIISAIN!



Yhdellä maapallolla merkityt reseptit kuormittavat ympäristöämme kaikista vähiten. Niiden CO₂e-kuormitus on enintään 0,7 kiloa annosta kohden.



Kahden maapallon reseptit ovat vaikutukseltaan selvästi ”keskiverto reseptejä” alhaisempia ja vastaavat 0,7–1,4 kilon CO₂e-kuormitusta annosta kohden.



Jos reseptin kohdalla on kolme maapalloa, niin se on vielä perinteisiä suurkeittiö-/ravintolareseptejä ilmastoystävällisempi vaikkakin näistä resepteistä kuormittavin 1,4–2,4 kilon CO₂e-kuormituksellaan.

CO₂e (hiilidioksidiekvivalentti) on suure, jolla mitataan kasvihuonekaasujen yhteenlaskettua ilmastovaikutusta.



GRILLATTU COLESLAW

Kaali on todellinen herkku erityisesti alkukesän aikaan. Tämä tuunattu klassikko ripauksella savuista makua ja hieman yllättävällä tuulahduksella tulevaa kesää tekee vieraasi taatusti onnellisiksi.

AINEKSET

10 hengelle
Gluteeniton, laktoositon

3 kpl	Varhaiskaali
50 g	Flora Aromiöljy
	Suola
250 g	Punakaali
50 g	Hellmann's Omenasiideri-sherryvinegretti
200 g	Lehtikaali
1 l	Syväpaistoöljy
250 g	Porkkana
25 g	Hellmann's Sitruunavinegretti
25 g	Seljankukkamehu
2 kpl	Granny Smith-omena
270 g	Hellmann's Vegaanimajoneesi



Valmistus

1. Leikkaa varhaiskaalit neljään osaan, sivele pinta Flora Aromiöljyllä, ripottele suola pintaan ja grilla.
2. Leikkaa punakaali ohuiksi suikaleiksi ja vakumoi Hellmann's Omenasiideri-sherryvinegretin kanssa
3. Nypi lehtikaalin lehdet rangoista ja syväpaista 175-asteessa nopeasti. Varo roiskuvaa kuumaa öljyä! Nostele sivuliinan päälle jäähtymään ja ripottele suola pintaan.
4. Leikkaa mandoliinilla porkkanasta ohuita kolikoita. Sekoita seljankukkamehu ja Hellmann's Sitruunavinaigretti keskenään. Vakumoi porkkanat liemen kanssa.
5. Sekoita raastettu omena majoneesin joukkoon.
6. Aseta grillattu kaali lautaselle, kasaa muut ainekset erikseen kaalin päälle.



GRILLATTU MUNAKOISO, HARISSATOMAATTIA JA MINTTUJOGURTTI

Herkullisen tulinen annos, jonka kruunaavat rapsakat kikherneet. Tarjoile alkupalana tai pääruokana yhdessä minttujogurtin kera.

AINEKSET

10 hengelle
Gluteeniton, vähälaktoosinen



5 kpl	Munakoiso
100 g	Suola
50 g	Flora Aromiöljy
Harissa-tomaattikastike	
2 kg	Knorr Tomatino
20 g	Flora Aromiöljy
40 g	Knorr Valkosipuli Puré Professional
30 g	Knorr Savuchili Puré Professional
50 g	Knorr Tahnamauste Provence
3 g	Juustokumina
2 g	Korianterinsiemen
2 g	Fenkolinsiemen
2 g	Tillinsiemen
25 g	Valkoviinietikka
20 g	Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami

Minttujogurtti	
500 g	Turkkilainen jogurtti 10 %
35 g	Knorr Valkosipuli Puré Professional
15 g	Knorr Paprika Puré Professional
8 g	Juustokumina
4 g	Tillinsiemen
3 g	Knorr Curry Puré Professional
5 g	Valkoviinietikka
	Suola
	Minttu, hienonnettu

Paistetut kikherneet	
500 g	Kikherne
50 g	Flora Aromiöljy
30 g	Knorr Valkosipuli Puré Professional
30 g	Knorr Tahnamauste Provence

Kuivattu oliivimuru	
	Oliivi

Valmistus

1. Valmista munakoisot: Leikkaa munakoisot pitkittäin puoliksi ja ripottele pinnalle suolaa. Anna suolan vaikuttaa ainakin tunnin ajan jolloin munakoisosta poistuu nestettä ja kitkeryys häviää. Huuhtelee tämän jälkeen munakoisot ja kuivaa sekä sivele pintaan Flora Aromiöljyä. Grillaa munakoisot.
2. Aja harissa-tomaattikastikkeen kuivat mausteet maustemyllyssä sileäksi.
3. Kuumenna Flora Aromiöljy kattilassa ja herättele mausteet kuullottamalla Flora Aromiöljyssä.
4. Lisää Knorr Tomatino, valkoviinietikka ja Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami. Kiehauta.
5. Valmista minttujogurtti sekoittamalla aineet keskenään. Lisää minttu tarjoiluvaiheessa.
6. Kuumenna Flora Aromiöljyä pannussa, paista kikherneet rapeaksi, lisää Knorr Valkosipuli Puré Professional sekä Knorr Tahnamauste Provence ja paista hetki.
7. Laita siivilöidyt oliivit silpatille. Laita pelti uuniin 72 asteeseen 12 tunniksi.



GRILLATTUA POLENTAA, FENKOLIA, PÄÄRYNÄÄ JA SINIHOMEJUUSTOA

Grillattu polenta on täydellinen lisä moniin salaatteihin. Lisää hieman grillattua fenkolia ja rapeita pähkinöitä, ja kruunaa koko komeus päärynän mehukkaalla makeudella.

AINEKSET

10 hengelle
Gluteeniton



3 kpl Päärynä
100 g Saksanpähkinä

Polenta

250 g Polenta
1 l Vesi
25 g Knorr Kasvisliemi Professional
10 g Hellmann's Seesami-soijavinegretti
10 g Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami
10 g Knorr Professional Intense Flavours Deep Smoke
5 g Knorr Valkosipuli Puré Professional
30 g Flora Aromiöljy

Fenkoli

5 kpl Fenkoli
30 g Flora Aromiöljy
Suola

Sinihomejuustokastike

200 g Sinihomejuusto
150 g Hellmann's täysmajoneesi
75 g Hellmann's Omenasiideri-Sherry Vinegretti
15 g Maille Dijon
250 g Päärynämehu
10 g Tabasco

Valmistus

1. Kiehauta vesi, lisää polenta ja mausteet. Anna kiehua miedolla lämmöllä 10 minuuttia. Siirrä polenta astiaan jäähtymään. Aseta samankokoinen astia polennan päälle ja laita paino päälle. Pidä prässissä kunnes massa on jäähtynyt.
2. Leikkaa polenta sopivan kokoisiksi kuutioiksi, sivele pintaan Flora Aromiöljyä ja grilla.
3. Leikkaa fenkoli neljään osaan, sivele pintaan Flora Aromiöljyä ja suolaa ja grilla kypsäksi.
4. Sekoita sinihomejuustokastikkeen ainekset keskenään blenderissä.
5. Kuori ja pilko päärynät.
6. Murskaa saksanpähkinät karkeaksi.



HASSELBACKAN PERUNAT JA SKAGEN

Hasselbackan perunat ja Skagenröra eli ruotsalainen rapusalaatti – kaksi klassikkoa, jotka yhdessä ovat ihana ja raikas lisä moniin eri ruoka-annoksiin.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon



Hasselbackan perunat

20 kpl Uuniperuna
200 g Knorr Aromiöljy
300 g Parmesaaniraaste
200 g Korppujauho
Suola

Skagen

100 g Piimä
6 g Knorr Kylmäliukoinen
tärkkelys/suuruste
100 g Hellmann's
Täysmajoneesi
250 g Katkarapu
1 kpl Sitruuna
Suola
Tilli, hienonnettu

Valmistus

1. Kuori perunat ja leikkaa perunoihin viiltoja, mutta jätä viipaleet alaosastaan kiinni toisiinsa.
2. Aseta perunat voideltuun vuokaan, sivele Flora Aromiöljyllä ja ripottele pinnalle suolaa.
3. Kypsennä uunissa 200 asteessa noin 50–60 minuuttia perunan koosta riippuen. Sivele välillä perunoiden pintaa vuoassa olevalla kuumalla Flora Aromiöljyllä.
4. Ripottele perunoiden pinnalle juustoraastetta ja korppujauhoja. Kypsennä uunissa kunnes juusto on sulanut ja pinta kauniin ruskea.
5. Sekoita keskenään piimä ja Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys/suuruste. Anna tekeytyä 10 minuuttia.
6. Sekoita Hellmann's Täysmajoneesi, piimäsuuruste ja katkaravut keskenään. Purista sitruunanmehu joukkoon ja mausta suolalla.
7. Lisää hienonnettu tilli.



INTIALAINEN PURJO-LINSSIKEITTO JA PARMESAN-MANTELICROSTINI

Sähäkkä keitto, joka saa makeutensa purjosta ja kookospähkinöistä. Pohja sopii täydellisesti myös patoihin ja kastikkeisiin. Tarjoile soppa rapsakoiden mantelicrostinien kera.

AINEKSET

10 hengelle

Laktoositon, gluteeniton



2 kpl	Purjo
50 g	Flora Aromiöljy
100 g	Knorr Intian maustetahna Jalfrezi
500 g	Knorr Tomatino
500 g	Kookoskerma
1 l	Vesi
25 g	Knorr Kasvisliemi vähäsuolainen
50 g	Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami
250 g	Punaisia linssejä
200 g	Parmesaani, raastettu
100 g	Mantelilastu

Valmistus

1. Sekoita parmesaaniraaste mantelilastujen kanssa ja levitä uunipellille.
2. Paista 225 asteessa 5–7 minuuttia kunnes massa on sulanut ja kullanruskea. Jäähdytä.
3. Leikkaa purjon valkea osa n. sentin paksuisiksi viipaleiksi ja kuullota öljyssä. Säästä vihreä osa ja leikkaa julienneksi.
4. Lisää Knorr Intian maustetahna Jalfrezi ja kuullota vielä hetki.
5. Lisää Knorr Tomatino, kookoskerma, Knorr Kasvisliemi ja Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami.
6. Kiehauta ja lisää linssit.
7. Keitä noin 20 minuuttia kunnes linssit ovat kypsiä.
8. Koristele purjojuliennella.
9. Tarjoile crostinien kera.



KANTTARELLIKEITTO

Voiko kukaan kieltäytyä kanttarellikeitosta? Me olemme lisänneet tähän keveään, maukkaaseen ja rikkaaseen makujen kirjoon sienien makua Knorr Professional Intense Flavours Wild Mushroom -maunantajalla sekä Crème Bonjour Kantarelli-tuorejuustolla.

AINEKSET

10 hengelle
Gluteeniton, laktoositon



2 l Kantarelli
4 kpl Salottisipuli
2 kpl Jauhoinen peruna
2 rkl Knorr Valkosipuli
Puré Professional
100 g Voi
2 rkl Knorr Sienifondi
1 l Vesi
300 g Crème Bonjour
Kantarelli
2 dl Knorr Ruoka
Laktoositon 15 %
Suola
Mustapippuri
Hienonnettu
kevätsipuli

Valmistus

1. Puhdista ja pilko sienet.
2. Kuori ja pilko sipulit sekä perunat.
3. Kuullota sipulit, perunat ja Knorr Valkosipuli Puré Professional kattilassa, lisää sienet ja hauduta neste pois.
4. Lisää vesi ja Knorr Sienifondi.
5. Lisää Crème Bonjour Kantarelli.
6. Lisää lopuksi Knorr Ruoka ja anna hautua.
7. Mausta tarvittaessa suolalla ja mustapippurilla. Viimeistele hienonnetulla kevätsipulilla



KEITETYT PERUNAT JA MUMMON MUNAKASTIKETTA

Kutsu vieraasi mukaan makumatkalle isoäidin mökille tällä ihastuttavalla munakastikkeella, joka on täydellinen lisuke erityisesti kalalle.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon



Kevätsipuli,
hienonnettu
Tillinoksia

Perunat

2 kg Varhaisperuna
5 l Vesi
Suola

Beurre monté perunoille

50 g Vesi
300 g Voi
1 Sitruunan mehu
Suola

Munakastike

10 kpl Kananmuna
2 dl Flora Ruoka 15 %
3 dl Vesi
20 g Knorr Maizena
15 g Knorr kasvisliemi
vähäsuolainen
1 kpl Sitruuna
Suola
Mustapippuri

Saaristolaisleipäkrumple

200 g Saaristolaisleipä
3 rkl Knorr Valkosipuli
Puré Professional
3 rkl Knorr Tahnamauste
Timjami

Valmistus

1. Keitä perunat voimakassuolaisessa vedessä tillinoksien kanssa 24–26 minuuttia riippuen perunoiden koosta. Jäähdytä viileässä vedessä.
2. Valmista beurre monté: kiehauta vesi kattilassa ja siirrä sivuun. Lisää joukkoon voi pieninä paloina samalla voimakkaast sekoittaen. Mausta sitruunamehulla ja suolalla. Lämmitä perunat voi-vesi-seoksessa (beurre monté) esille laittaessa.
3. Keitä kananmunia 8 minuuttia, säikäytä jäävedessä. Kuori munat ja murskaa kulhossa krouviksi massaksi.
4. Kiehauta Knorr Ruoka, vesi ja Knorr Kasvisliemi.
5. Sekoita Knorr Maizena kylmään veteen ja lisää maizenasuurus rasva-kerma-seokseen. Lisää munat. Purista sitruuna joukkoon ja mausta suolalla ja pippurilla.
6. Leikkaa saaristolaisleipä kuutioiksi. Sekoita Knorr Valkosipuli Puré Professional ja Knorr Tahnamauste Timjami leipäkuutioiden joukkoon. Paahda leivät 160 asteessa 30 min. Kääntelee 10 minuutin välein. Jäähdytä ja aja kutterissa krouviksi murskaksi ja ripottele annoksen päälle.
7. Koristele annos lohenmädillä, hienonnetulla kevätsipulilla ja tillinoksilla.



KESÄKURPITSATAGLIOLINI

Valitse yksi kesän helpoimmin kasvatettavista vihanneksista ja yhdistä se yhteen kevään odotetuimmista varhaiskasviksista. Näin syntyy pohjoismainen versio lohturuoasta italialaiselta kuulostavalla nimellä. Buon appetito!

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon



5 kpl Kesäkurpitsa

Nokkospesto

250 g Nokkonen
1 pnt Persilja
100 g Parmesaani
50 g **Knorr Valkosipuli**
Puré Professional
100 g **Knorr Tahnamauste**
Pesto
50 g Aurinogonkukan-
siemen
450 g Rypsiöljy
50 g Oliiviöljy
1 kpl Sitruuna
Suola
Mustapippuri

Sipuli-siemenmysli

1 osa Sipulicrisp
1 osa Kurpitsansiemen
1 osa Auringonkukansiemen
1 osa Seesaminsiemen
Suola

Valmistus

1. Leikkaa kesäkurpitsasta ohutta suikaletta.
2. Valmista pesto: Ryöppää nokkoset nopeasti ja puristele kuivaksi. Laita kaikki ainekset paitsi öljyt kutteriin ja aja sileäksi. Lisää öljyt ohuena nauhana, mausta suolalla ja pippurilla.
3. Hienonna sipuli-siemenmyslin ainekset kutterissa.
4. Kuumenna kesäkurpitsat kattilassa. Lisää pesto. Laita annoksen päälle sipuli-siemenmysliä ja raastettua parmesaania.



KUKKAKAALITAGINEA JA BULGURIA

Yksi pohjoisafrikkalaisen keittiön suosikkiannoksista. Tarjoile yhdessä niin vihannesten kuin lihan ja kalankin kera.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon



2 kpl Kukkakaali
1 dl Oliiviöljy
30 g Knorr Inkivääri
Puré Professional
10 g Kaneli, jauhettu
5 kpl Neilikka
30 g Juustokumina
30 g Knorr Savuchili
Puré Professional
30 g Korianterinsiemen,
jauhettu
50 g Knorr Valkosipuli
Puré Professional
50 g Knorr Professional
Intense Flavours
Roast Umami

2 kpl Munakoiso
4 kpl Fenkoli
400 g Papuja
400 g Kikherne
1 kg Knorr Tomatino
6 dl Vesi
50 g Knorr Kasvisliemi
1 pnt Korianteri
1 pnt Minttu

Valmistus

1. Leikkaa kukkakaalista nuput, kuori ranka ja pilko rangan sisus.
2. Kuumenna oliiviöljy laakeassa pannussa, lisää kukkakaalinnuput sekä rangan sisus ja kuullota kullanuskeiksi.
3. Lisää mausteet ja kuumenna hetki.
4. Kuumenna vesi ja Knorr Kasvisliemi.
5. Pilko loput kasvikset, lisää ne pannulle ja kaada puolet kasvisliemestä päälle.
6. Anna hautua 10 min.
7. Lisää Knorr Tomatino, loput vedestä ja liemestä ja anna hautua toiset 10 minuuttia.
8. Hienonna korianteri ja minttu kasvien päälle.
9. Tarjoile bulgurin kera



MUNG ITU NUUDELIKEITTO

Nuudeliikeitto, jossa on kaikkea, mitä haluat: sopivasti tulisuutta, maukas liemi, monikäyttöisiä mungopapuja ja tarkoin valittuja kasviksia. Erinomainen annos vieraille, jotka haluavat syödä vegaanista ruokaa.

AINEKSET

10 hengelle
Maidoton



1 kg	Knorr Nuudeli
60 g	Paahdettu seesamiöljy
60 g	Flora Aromiöljy
80 g	Knorr Valkosipuli Puré Professional
40 g	Knorr Inkivääri Puré Professional
5 l	Vesi
125 g	Knorr Kasvisliemi Professional
100 g	Knorr Professional Intense Flavours Miso Umami
50 g	Light soijakastike
10 g	Ruokokidesokeri
3 kpl	Sitruunaruoho
300 g	Kiinankaali
300 g	Lehtikaali
3 kpl	Porkkana
500 g	Mung ituja
1 pnt	Kevätsipuli, hienonnettuna
50 g	Knorr Professional Intense Flavours Citrus Fresh
200 g	Merilevä
5 kpl	Punainen chili

Valmistus

1. Keitä Knorr Nuudelit kypsiksi, huuhtelee kylmällä vedellä ja valuta.
2. Kuumenna öljyt kattilassa, lisää Knorr Valkosipuli Puré Professional sekä Knorr Inkivääri Puré Professional ja kuullota hetki.
3. Lisää Knorr Kasvisliemi, Knorr Professional Intense Flavours Miso Umami, soijakastike, sokeri sekä hakattu sitruunaruoho ja anna kiehua n. 5 minuuttia.
4. Lisää kaalit, leikkaa porkkana ohueksi suikaleeksi (julienneksi), mung idut, 1/3 hienonnetusta kevätsipulista sekä Knorr Nuudelit ja kiehauta.
5. Poista sitruunaruoho ja lisää Knorr Professional Intense Flavours Citrus Fresh.
6. Tarjoile hienonnetun chilin ja lopun kevätsipulin sekä merilevän kanssa.



PLÄTYII!

Lapsellisen herkullinen kesäklassikko, jonka saat nostettua maukkaudessa aivan uudelle tasolle, kun kuorrutat letut Knorr Carte d'Or -vaniljakastikkeella ja ripauksella marjahilloketta. Tee niin monta kuin haluat, kun kerta vauhtiin pääsit!

AINEKSET

10 hengelle



1,4 kg	Piimä
6 kpl	Keltuainen
1 kg	Vehnäjauho
40 g	Leivinjauhe
340 g	Voisula
10 kpl	Valkuainen
120 g	Sokeri
20 g	Vaniljasokeri
2 kpl	Sitruunankuori
100 g	Flora Aromiöljy

Tarjoiluun

1 l	Knorr Carte d'Or
	Vanillakastike
	Marjahilloke

Valmistus

1. Punnitse piimä sekä keltuaiset ja sekoita keskenään.
2. Siivilöi sekaan vehnäjauho.
3. Lisää voisula ohuena nauhana jatkuvasti sekoittaen.
4. Punnitse valkuaiset, sokerit ja sitruunankuori ja vaahdota marengiksi.
5. Nostele marenki jauhoseoksen joukkoon.
6. Paista pannulla Flora Aromiöljyssä keskilämmöllä kullanruskeaksi



PUNAJUURI - MAISSI - JUUSTO

Herkullinen salaatti kauniilla punajuurilla ja täynnä makua. Tarjoile sellaisenaan tai värikkäänä lisänä salaattibuffetissasi.

AINEKSET

10 hengelle



Rucolanverso

Karamellisoitu punajuuri

1 kg Punajuuri
Flora Aromiöljy
Knorr Valkosipuli
Puré Professional
Knorr Tahnamauste
Provence

Punajuuricouscous

1 kg Couscous
5 dl Punajuurimehu
5 dl Vesi
15 g Knorr Kasvisliemi
vähäsuolainen
50 g Knorr Professional
Intense Flavours
Roast Umami
3 kpl Kanelitanko
25 g Knorr Valkosipuli
Puré Professional
25 g Knorr Savuchili
Puré Professional
5 g Juustokumina

Savujuustokastike

1 l Knorr Garde d'Or
Juustokastike
20 g Knorr Professional
Intense Flavours
Deep Smoke
10 g Knorr Savuchili
Puré Professional

Grillattu maissi

1 kpl Maissintähkä

Valmistus

1. Pese punajuuret huolellisesti ja paahda kuorineen 185 asteessa n. tunti (riippuen punajuurien koosta). Kuori punajuuret. Lohko punajuuret ja paista pannulla Flora Aromiöljyssä. Lisää pari ruokalusikallista Knorr Valkosipuli Puré Professionalia ja Knorr Tahnamauste Provencea. Paista kunnes pinnat rapeita.
2. Kiehauta kattilassa punajuurimehu, vesi, Knorr vähäsuolainen kasvisliemi, Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami ja mausteet. Lisää couscous kiehuvaan nesteeseen. Keitä miedolla lämmöllä 5 min. Siirrä kattila pois liedeltä ja anna hautua kannen alla vielä 5 min.
3. Kiehauta savujuustokastikkeen ainekset keskenään samalla sekoittaen.
4. Keitä maissintähkä suolavedessä kypsäksi. Sivele pintaan Flora Aromiöljyä. Grillaa ja leikkaa maissi pitkittäin.
5. Aseta couscous alle, kasaa muut ainekset sen päälle ja koristelee rucolanversoilla.

Vinkki!

Voit käyttää punajuuren kuoret couscousissa tarvittavan mehun valmistukseen hauduttamalla kuoria vedessä.



SHAKSHUKAA JA FETAJUUSTOA

Annos, jonka juuret ovat Lähi-idässä, missä se usein nautitaan aamiaiseksi. Tätä maukasta versiota fetajuustolla kannattaa valmistaa hieman suurempina annoksina ja tarjoilla brunssilla, lounaalla tai päivällisellä. Lisää jauhelihaa, vuohenjuustoa, siemeniä ja pähkinöitä ja tarjoile pitaleivän kera.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon



100 g Oliiviöljy
5 kpl Sipuli
75 g Knorr Valkosipuli
Puré Professional
10 kpl Suippopaprika
200 g Knorr Tomatino
10 kpl Makeita kypsiä
tomaatteja
50 g Jauhettu
juustokumina
45 g Knorr Savuchili
Puré Professional
1 l Vesi
25 g Knorr Kasvisliemi
Professional
20 g Knorr Professional
Intense Flavours
Roast Umami

10 g Knorr Professional
Intense Flavours
Citrus Fresh
1 pnt Korianteri
1 pnt Persilja
1 pnt Minttu
20 kpl Luomukananmuna
500 g Fetajuusto
Pitaleipä

Valmistus

1. Kuumenna öljy pannulla miedolla lämmöllä.
2. Kuori ja pilko sipulit sekä paprika ja kuullota ne pehmeiksi Knorr Valkosipuli Puré Professionalin kanssa.
3. Silppua tomaatit.
4. Lisää pannulle Knorr Tomatino, tomaatit, vesi, Knorr Kasvisliemi Professional sekä Knorr Professional Intense Flavours Roast Umami. Kypsennä 15 minuuttia hymyillen.
5. Lisää juustokumina sekä Knorr Savuchili Puré Professional.
6. Riko varovasti kananmunat kastikkeen päälle ja hauduta miedolla lämmöllä 5 minuuttia kunnes valkuainen on hyytynyt.
7. Murena fetajuusto pinnalle, pirskottele Knorr Professional Intense Flavours Citrus Fresh'ä ja koristele hienonnetulla korianterilla, persiljalla ja mintulla.
8. Tarjoile pitaleivän kanssa.



SMØRREBRØD

Smørrebrød on lähellä tanskalaisten sydäntä ja on helppo ymmärtää miksi. Se on helppoa ja rentoa ruokaa ollen samalla maukasta, täyttävää ja jopa hieman juhlallista. Kokeile itse ja vaihtele rohkeasti lisukkeita leivän päällä.

AINEKSET

10 hengelle



Peruna
Punasipuli
10 kpl Saaristolais-
leipäviipale
300 g Matjess-silli

Cheddar-piparjuuritahna

100 g Cheddar
100 g Piparjuuri
100 g Hellmann's
Täysmajoneesi
100 g Piimä
1 rkl Knorr Kylmäliukoinen
tärkkelys/suuruste
1 kpl Sitruuna
Suola
Mustapippuri
Hellmann's
Sitruunavinegretti

Valmistus

1. Keitä perunat voimakassuolaisessa vedessä tillinoksien kanssa 24–26 minuuttia riippuen perunoiden koosta. Jäähdytä viileässä vedessä.
2. Sekoita Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys/suuruste piimän joukkoon, anna levätä 10 minuuttia.
3. Lisää Hellmann's Täysmajoneesi.
4. Raasta cheddar ja piparjuuri ja lisää majoneesiseokseen.
5. Purista sitruuna joukkoon, mausta suolalla ja pippurilla.
6. Kuori ja viipaloi punasipuli. Pirskottele punasipulin päälle Hellmann's Sitruunavinegretteä.
7. Laita leipäviipaleet astialle, levitä cheddar-piparjuuritahna leiville. Asettele viipaloidut perunat, sillit ja punasipuli kerroksittain päälle.



KASVISBOLOGNESE

Jauhelihakastikkeen kasvisversio, joka saa täyteläisen ja ”lihaisan” makunsa ruskistetusta raastetusta munakoisosta ja sienistä. Belugalinssit ovat mustia ja siksi kastikkeesta tulee tumma. Jos haluat vaaleamman kastikkeen, valitse tilalle esimerkiksi vihreitä linssejä. Linseissä on hieman pähkinämäinen maku ja ne sisältävät runsaasti proteiinia. Linssit voit halutessasi korvata 700 grammalla kasvipohjaista proteiinivalmistetta

AINEKSET

10 hengelle



350 g	Belugalinssi tai vihreä linssi
150 g	Sipuli kuutioina
25 g	Tomaattipyree
30 g	Knorr Aromiöljy
30 g	Knorr valkosipuli maustepure
225 g	Porkkana raastettuna
450 g	Munakoiso raastettuna
225 g	Herkkusieni raastettuina
45 g	Knorr Aromiöljy
450 g	Knorr Tomatino
1,1 l	Vesi
20 g	Knorr kasvisliemi, vähäsuolainen
30 g	Balsamiviinietikka maustamiseen
20 g	Suola
2 g	Oregano
	Mustapippuri

Tarjoiluun

Keitettyä spagettia,
parmesaania ja salaattia

Valmistus

1. Huuhtelee linssit vedellä ja valuta.
Raasta porkkanat, sienet ja munakoiso karkeaksi raasteeksi. Paahda Knorr Aromiöljyssä paistotasolla tai uunissa 200 asteessa 7–10 minuuttia uunista riippuen. Ruskista sipuli pehmeäksi Knorr Aromiöljyssä, lisää tomaattipyree ja ruskista vielä pari minuuttia.
2. Lisää Knorr Valkosipuli maustetahna, paahdetut kasvikset, linssit, Knorr Tomatino, vesi, Knorr kasvisliemi, suola ja balsamiviinietikka.
3. Hauduta kannen alla n. 25 minuuttia, poista kansi ja anna kastikkeen kiehua sakeaksi. Mausta oreganolla, suolalla ja pippurilla.

Tarjoiluun

Tarjoa keitetyn pastan, parmesaanin ja salaatin kera.



KUKKAKAALIGRATIINI

Ihana, kermanen ja hieman mausteinen kukkakaaligratiini. Tämän reseptin ansiosta suorastaan hotkit kasviksia.

AINEKSET

1 GN-vuoka n. 10–20 hengelle
Laktoositon, gluteeniton

2 kg	Kukkakaali, kukintoina
1,6 l	Maito
400 ml	Knorr Ruoka 15 %
90 g	Maizena
	maissitärkkelys
100 g	Vesi
16 g	Knorr kasvisliemi,
	vähäsuolainen
8 g	Knorr Umami
15 g	Suola
50 g	Sriracha-kastike
2 g	Sitruunamehu
400 g	Juustoraaste



Valmistus

Kukkakaali

1. Höyrytä kukkakaalia uunissa n. 3 minuuttia.
2. Laita kukkakaali voideltuun GN-vuokaan ja jäähtyä.

Kastike

1. Keitä vesi ja Knorr Ruoka 15 % ja suurusta veteen sekoitetulla Maizena maissitärkkelyksellä.
2. Mausta Knorr kasvisliemellä, Knorr Umamilla, suolalla, Sriracha-kastikkeella ja sitruunalla.
3. Hauduta kastiketta 5 minuuttia, anna jäähtyä ja lisää $\frac{3}{4}$ juustosta.
4. Kaada kastike kukkakaalien päälle ja lisää loput juustosta.
5. Paista yhdistelmäuunissa 180 asteessa (höyry 75 %) noin 20 minuuttia.



POHJOISMAINEN PASTALAATIKKO JUUREKSISTA

Tuoksuva, kermanen pastalaatikko juureksista. Tarjoa vihreän salaatin kera.

AINEKSET

1/1 65 GN-vuoka,
n 10–20 hengelle



800 g Knorr Lasagnette
Täysjyvä Luomu

Porkkanavalkokastike

200 ml Knorr Ruoka
laktoositon 15 %

900 ml Maito
60 g Maizena Kylmä-
liukoinen tärkkelys

500 g Porkkanapyree,
pakastettua ja
sulatettua

25 g Knorr Umami

10 g Suola

4 g Rajamäen
väkiviinaetikka

200 g Juustoraaste

Tomaattikastike pastalle

900 g Knorr Tomatino

750 ml Vesi

40 g Maizena Kylmä-
liukoinen tärkkelys

10 g Sitruunamehu

50 g Knorr tahnamauste
Provence

10 g Suola

12 g Knorr kasvisliemi,
vähäsuolainen

250 g Selleri raastettu

250 g Palsternakka raastettu

150 g Porkkana raastettu

Tarjoiluun

Salaatti

Valmistus

Valkokastike

1. Sekoita maito ja Knorr Ruoka 15 %.
2. Sekoita kylmäliukoinen tärkkelys, umami ja suola ja pippuri keskenään. Lisää mauste/tärkkelysseos voimakkaasti sekoittaen pikkuhiljaa ripottaen nesteen sekaan (huom. tärkkelys paakkuuntuu jos se kaadetaan kerralla sekaan).
3. Lisää porkkanapyree ja Rajamäen väkiviinaetikka, sekoita hyvin.
4. Lisää juustoraaste ja anna kastikepohjan turvota 10 minuuttia.

Tomaattikastike

1. Sekoita vesi ja Knorr Tomatino.
2. Sekoita kylmäliukoinen tärkkelys, suola ja kasvisliemi keskenään.
3. Lisää tärkkelysseos voimakkaasti sekoittaen pikkuhiljaa ripottaen nesteen sekaan (huom. tärkkelys paakkuuntuu jos se kaadetaan kerralla sekaan).
4. Anna tomaattikastikkeen turvota 10 minuuttia.
5. Lisää sitruunamehu, Knorr tahnamauste Provence, selleri, palsternakka ja porkkana. Sekoita hyvin.

Lopuksi

1. Sekoita pasta ja tomaattikastike GN-vuokaan ja kaada päälle valkokastike tasaisesti. Paista yhdistelmäunissa 140 asteessa (höyry 50 %) noin 45–55 minuuttia.

Tarjoiluun

Tarjoa pastalaatikon kanssa salaattia.



LINSSI- JA PERUNACURRY TIKKA MASALA

Porkkanat, perunat ja linssit ovat tämän intialaisen curryn pääraaka-aineet. Tämä tarjoillaan makean ja hapokkaan pikkelöidyn säilykkeen sekä naanleivän kanssa.

AINEKSET

10 hengelle
Laktoositon, gluteeniton



Curry

- 60 g Flora Aromiöljy
- 200 g Sipuli kuutioina
- 20 g Knorr Valkosipuli Puré Professional
- 4 g Juustokumina jauheena
- 2 g Korianteri jauheena
- 1 g Kardemumma jauheena
- 125 g Knorr Professional Intian maustetahna Tikka Masala
- 250 g Vihreä linssi
- 600 g Porkkana kuutioina
- 400 g Peruna, kypsä
- 1,2 l Vesi
- 600 g Knorr Tomatino
- 3 Laakerinlehti
- 20 g Suola
- 500 g Kikherne keitetty
- 100 ml Kookosmaito

Pikkelöidyt kasvikset, liemi

- 150 ml Rajamäen etikka
- 270 g Sokeri
- 450 ml Vesi
- 5 g Sinapinsiemen
- 3 Neilikka
- 10 Kokonainen mustapippuri

Kasvikset

- 150 g Punasipuli viipaloituna
- 150 g Kurkku viipaloituna
- 150 g Kukkakaali kukintoina
- 1 tl Suola

Tarjoiluun

Korianteria, minttua, naanleipää

Valmistus

Tikka Masala -curry

- Ruskista sipuli kevyesti pehmeäksi ja lisää Knorr Intian maustetahna Tikka Masala, Knorr valkosipulipyree ja kuminansiemenet, ruskista vielä pari minuuttia.
- Lisää linssit, vesi, suola ja Knorr Tomatino, keitä ja hauduta 5 minuuttia. Lisää porkkanat ja hauduta kunnes linssit ovat pehmeitä (noin 10–15 minuuttia).
- Lisää joukkoon huuhdellut kikherneet ja kypsät perunat, lämmitä curry ja tarkista maku.
- Tämän voi hyvin valmistaa edellisenä päivänä, lisää lämmitettäessä 100 ml vettä ja kookosmaitoa.

Pikkelöidyt kasvikset

- Keitä Rajamäen etikkaa, vettä, sokeria ja mausteita, anna jäähtyä.
- Irrota kukkakaalikukinnot, kuori ja viipaloi kurkku ja punasipuli.
- Kaada jäähtynyt liemi kasvien päälle.
- Laita kansi päälle ja jätä yöksi jääkaappiin.

Tarjoiluun

Tarjoa ruoka pikkelöityjen kasvien, tuoreen mintun ja/tai korianterin sekä naanleivän kanssa. Curry ja lisukkeet sopivat hyvin myös rieskan tai pitaleivän täytteeksi.



UMAMI-KAALIMUHENNOS

Kaalimuhennos sopii hyvin tarjottavaksi lihan lisäkkeenä mutta maistuu myös sellaisenaan. Tässä vaihtoehdossa misotahna tuo täyteläisyyttä ja antaa jännittävän makean ja suolaisen makuvivahteen. Yleisesti voi sanoa että valkoinen misotahna sopii hyvin kaikenlaisen kaalin kanssa ja on nopea apu ruoanvalmistuksessa. Misotahnaa voi tilata kasvistukkurilta tai ostaa aasialaisista liikkeistä.

AINEKSET

10 hengelle

Gluteeniton, laktoositon



2 kg	Suippokaali
70 g	Flora Aromiöljy
15 g	Suola
200 ml	Vesi
80 g	Valkoinen misotahna
15 g	Knorr kasvisliemi, vähäsuolainen
400 g	Knorr Ruoka 15 %
10 g	Sitruunamehu

Valmistus

1. Halkaise kaali, poista kova kanta ja leikkaa pieniksi paloiksi.
2. Ruskista kaalia Aromiöljyssä 5 minuuttia, lisää vesi, misotahna ja Knorr kasvisliemi sekä suola ja hauduta vielä 5 minuuttia.
3. Lisää Knorr Ruoka 15 % ja hauduta kaalia 10 minuuttia.
4. Mausta pippurilla ja sitruunalla.



MUSTAHERUKANLEHTEÄ, MARJOJA JA SITRUSMARENKIA

Yhtä yksinkertainen kuin kaunis kesäinen jälkiruoka
marengista ja tuoreista marjoista.

AINEKSET

10 hengelle
Gluteeniton, laktoositon



Mustaherukanlehtikreemi

300 g	Lehtikuuhu
150 g	Keltuainen
100 g	Sokeri
6 g	Maizena Snowflake
40 g	Knorr Professional Intense Flavours Citrus Fresh
150 g	Suolaton voi

Sitrusmarenki

200 g	Sokeri
200 g	Valkuainen
200 g	Tomusokeri
30 g	Knorr Professional Intense Flavours Citrus Fresh

Kesän tuoreita marjoja

100 g	Mansikka
100 g	Mustikka
100 g	Vadelma
100 g	Mustaherukka
100 g	Karviainen

Valmistus

1. Kuutioi voi ja jätä huoneenlämpöön.
2. Yhdistä kaikki ainekset paitsi voi kulhoon ja kypsennä vesihautteessa koko ajan sekoittaen 84 asteessa. Lisää voikuutiot yksitellen massaan koko ajan sekoittaen.
3. Jäähdytä ja aseta jääkaappiin yön yli. Vatkaa auki ja laita massa pursotinpussiin.
4. Valmista marenki: Mittaa sokeri ja valkuaiset yleiskoneen kulhoon ja vaahdota pallovatkaimella keskinopeudella kunnes massasta muodostuu kova vaahto. Lisää Knorr Professional Intense Flavours Citrus Fresh. Lisää tomusokeri siivilän läpi vähän kerrallaan kunnes marengin pintaan muodostuu kiilto. Levitä marenki silpatille/leivinpaperille ja kuivaa uunissa yön yli 64 asteessa.
5. Tarjoile mustaherukkakreemi ja sitrusmarenki marjojen kera.

Tuote

Crème Bonjour Kanttarelli Tuorejuusto, Laktoositon, 1,5 kg
Flora Aromiöljy, 2,4 l
Knorr Ruoka, Laktoositon, 15 % 10 l
Hellmann's Vegaanimajoneesi
Hellmann's Seesami-soijavinegretti, 1 l
Hellmann's Täysmajoneesi, 5 kg
Hellmann's Omenasiideri-Sherry Vinegretti, 1 l
Hellmann's Sitruunavinegretti, 1 l
Carte d'Or Vanilla, vispautuva vanilliinikastike, 1 l
Knorr Curry Puré Professional, 750 g
Knorr Garde d'Or Juustokastike, 1 l
Knorr Inkivääri Puré Professional, 750 g
Knorr Jalfrezi tahna, 4 x 1 kg
knorr Kasvisliemi, 1,5 kg/100 l
Knorr Kasvisliemi Professional, 2 x 800 g/64 l
Knorr Kasvisliemi vähäsuolainen, 1 kg/125 l
Knorr Kuohu Laktoositon 30 %, 1 l
Knorr Kuohu 31 %, 1 l
Knorr Kylmäliukoinen tärkkelys/suuruste, 4 kg
Knorr Maizena maissitärkkelys, 2,5 kg
Knorr Nuudelit, 3 kg
Knorr Paprika Puré Professional, 750 g
Knorr Professional Intense Flavour Roast Umami, 6 x 400 ml
Knorr Professional Intense Flavours Deep Smoke, 6 x 400 ml
Knorr Professional Intense Flavours Miso Umami, 6 x 400 ml
Knorr Professional Intense Flavours Citrus Fresh, 6 x 400 ml
Knorr Tikka Masala tahna, 4 x 1,1 kg
Knorr Ruoka 15 %, 1 l
Knorr Savuchili Puré Professional, 750 g
Knorr Sienifondi, tiiviste 1 l/50 l
Knorr Tahnamauste Pesto, 340 g
Knorr Tahnamauste Provence, 340 g
Knorr Tahnamauste Timjami, 340 g
Knorr Tomatino, 3kg
Knorr Umami, 1kg
Knorr Valkosipuli Puré Professional, 750 g
Maille Dijon Originale Sinappi, 6 x 865 g
Maizena maissitärkkelys, 2,5 kg
Maizena Snowflake, 4 kg

EAN

EAN 8719200002982
EAN 8712566247547
EAN 8712100186721
EAN 8717163854228
EAN 8722700232339
EAN 8722700573982
EAN 8714100535318
EAN 8722700232193
EAN 7310394001280
EAN 8722700481263
EAN 8710847305313
EAN 8722700482130
EAN 8711200321209
EAN 8712566376780
EAN 8712100584350
EAN 8711200348282
EAN 8712100730191
EAN 8712566232086
EAN 8714100851524
EAN 6420002061016
EAN 8712100927058
EAN 8722700482765
EAN 8711200392162
EAN 8711200392322
EAN 8711200391899
EAN 8711200392247
EAN 8711200321162
EAN 8712100466281
EAN 8712566164790
EAN 8714100238622
EAN 5719642306207
EAN 5719642306214
EAN 5719642306184
EAN 5411100209210
EAN 8712566363094
EAN 8722700483236
EAN 3036810201761
EAN 6420002061016
EAN 7310300006873

ufs.com

